

**PENGARUH BIMBINGAN MENTAL SPIRITUAL
TERHADAP KESEHATAN MENTAL REMAJA
(Studi Pada Anggota Pencak Silat Persaudaraan Setia Hati Terate
(PSHT) Ranting Kebomas Cabang Gresik)**



SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Syarat
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Sosial (S.Sos)

Jurusan Bimbingan dan Penyuluhan Islam (BPI)

Oleh:

Muhammad Fahmi Mubarok

NIM: 1701016024

**FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO
SEMARANG**

2021

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Lamp. : 5 (Lima) eksemplar

Hal : Persetujuan Naskah Skripsi

Kepada Yth.

Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi

UIN Walisongo Semarang

di Semarang

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Setelah membaca, mengadakan koreksi, dan perbaikan sebagaimana mestinya, maka kami menyatakan bahwa skripsi saudara:

Nama : Muhammad Fahmi Mubarak

NIM : 1701016024

Fakultas : Dakwah dan Komunikasi

Jurusan : Bimbingan dan Penyuluhan Islam

Judul Skripsi : Pengaruh Bimbingan Mental Spiritual Terhadap Kesehatan Mental Remaja (Studi Pada Anggota Pencak Silat Persaudaraan Setia Hati Terate (PSHT) Ranting Kebomas Cabang Gresik)

Dengan ini kami setujui, dan mohon agar segera diujikan. Demikian, atas perhatiannya kami ucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Semarang, 15 Desember 2021

Pembimbing,



Abdul Karim, M. Si

NIP: 198810192019031013

LEMBAR PENGESAHAN

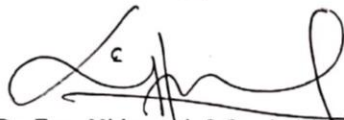
SKRIPSI

**PENGARUH BIMBINGAN MENTAL SPIRITUAL
TERHADAP KESEHATAN MENTAL REMAJA
(Studi Pada Anggota Pencak Silat Persaudaraan Setia Hati Terate
(PSHT) Ranting Kebomas Cabang Gresik)**

Oleh :
Muhammad Fahmi Mubarak
1701016024

Telah dipertahankan di depan dewan penguji pada tanggal 23 Desember 2021 dan dinyatakan
lulus memenuhi syarat guna memperoleh gelar Sarjana Sosial (S. Sos)
Susunan Dewan Penguji

Ketua Dewan Penguji



Dr. Ema Hidayanti, S.Sos.I., M.S.I.
NIP. 196909012005012001

Sekretaris Dewan Penguji



Abdul Karim, M.Si
NIP. 198810192019031013

Penguji I



Dr. H. Sholihan, M. Ag
NIP. 196006041994031004

Penguji II



Hj. Widayat Mintarsih, M.Pd
NIP. 196909012005012001

Mengetahui Pembimbing



Abdul Karim, M.Si
NIP. 198810192019031013

Disahkan oleh
Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi
pada tanggal 23 Desember 2021



Dr. Ilyas Supena, M. Ag.
NIP. 197204102001121003

PERNYATAAN KEASLIAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini adalah hasil kerja saya sendiri dan di dalamnya tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi di lembaga pendidikan lainnya. Pengetahuan yang diperoleh dari hasil penerbitan maupun yang belum/tidak diterbitkan, sumbernya dijelaskan di dalam tulisan dan daftar pustaka.

Semarang, 20 Oktober 2021

Saya yang menyatakan



Muhammad Fahmi Mubarok
NIM: 1701016024

KATA PENGANTAR

Alhamdulillahirabbil ‘alamin, segala puji dan syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT atas segala limpahan rahmat, hidayah dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“Pengaruh Bimbingan Mental Spiritual Terhadap Kesehatan Mental Remaja (Studi Pada Anggota Pencak Silat Persaudaraan Setia Hati Terate (PSHT) Ranting Kebomas Cabang Gresik)”** dengan baik. Sholawat serta salam senantiasa tercurahkan kepada Nabi Muhammad SAW sebagai suri tauladan umat Islam diseluruh dunia.

Sehubungan dengan ini Penulis menyadari sepenuhnya bahwa dalam tahap pengerjaan hingga penyelesaian skripsi ini, penulis tidak sendiri. Banyak pihak yang memberi uluran tangan, pemikiran, dukungan, semangat, inspirasi, dan doa selama proses kegiatan ini sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik. Oleh karena itu melalui kata pengantar ini. Penulis menyampaikan rasa terima kasih yang sedalam-dalamnya kepada:

1. Bapak Dr. H. Ilyas Supena, M.Ag. selaku Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Walisongo Semarang.
2. Ibu Dr. Ema Hidayanti, S.Sos.I. selaku Ketua Jurusan serta Ibu Hj. Widayat Mintarsih, M.Pd. selaku sekretaris Jurusan Bimbingan dan Penyuluhan Islam.
3. Bapak Abdul Karim, M. Si. selaku dosen wali studi serta dosen pembimbing yang telah bersedia untuk melangkah waktu, tenaga serta fikirannya untuk memberi bimbingan dan pengarahan dalam penulisan skripsi ini.
4. Kepada Mas Dayat selaku Ketua PSHT Ranting Kebomas yang telah memberikan izin melakukan penelitian di Organisasi Persaudaraan Setia Hati Terate Ranting Kebomas Cabang Gresik, Mas Wahyu Sejati selaku Ketua Rayon sekaligus sesepuh, Mas Jimi selaku Sekretaris serta segenap pengurus dan warga PSHT yang telah membantu penulis dalam mencapai keberhasilan penelitian di PSHT Ranting Kebomas.

5. Seluruh Anggota PSHT Ranting Kebomas yang telah bersedia meluangkan waktunya mengisi kuisioner demi kelancaran menyelesaikan penelitian ini.
6. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu oleh penulis yang mendukung dan membantu penulis menyusun skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh kata sempurna. Oleh karena itu penulis mohon maaf segala kekurangan tersebutkan. Semoga skripsi ini bermanfaat bagi pembaca. Aamiin.

Penulis.

PERSEMBAHAN

Dengan mengucapkan syukur kepada Allah SWT yang telah memberikan kasih dan sayangnya kepada penulis sampai sekarang dan sampai akhir kelak. Skripsi ini penulis persembahkan kepada:

1. Kedua orang tua tercinta, ayah saya Achmad Hidayat dan ibu saya Mufarrohah yang telah mengorbankan segalanya dan memperjuangkan pendidikanku, memberikan kasih sayang, perhatian, selalu mendoakanku, yang menjadi motivasi dan inspirasi serta semangat terbesarku untuk terus melangkah demi cita-cita yang ingin diraih dan mencapai ridho Allah SWT.
2. Saudara-saudariku, Ahmad Faruk Hamami, Ahmad Fairuz Romadlon, dan Niltu Farrohah yang memberikan semangat kepada saya secara langsung maupun tidak langsung.
3. Nur Madinatul Namiroh yang sudah membantu, selalu memberikan dorongan motivasi, perhatian, semangat dan suport untuk keberhasilan penulis menyelesaikan skripsi.
4. Teman-teman seperjuangan mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam Angkatan 2017 khususnya BPI-A 2017 terimakasih atas semangat, doa dan dukungan yang telah Diberikan.
5. Almamaterku Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.

MOTTO

Sepiro Gedhening Sengsoro Yen Tinompo Amung Dadi Cobo

(Sebesar apapun penderitaan apabila diterima dengan hati yang ikhlas maka hanya akan menjadi cobaan semata)

Suro Diro Jayaningrat, Lebur Dening Pangastuti

(Segala bentuk sifat keras hati, picik, angkara murka hanya bisa dikalahkan dengan sikap bijak, lembut hati, dan sabar)

ABSTRAK

Bimbingan mental spiritual melalui kegiatan pencak silat dapat diberikan kepada remaja untuk mencapai kesehatan mentalnya. Remaja yang memiliki mental sehat mereka akan merasakan ketentraman dalam hati dan pikirannya serta mampu mengatasi permasalahan-permasalahan yang dialaminya sehingga mereka bisa menjalani masa-masa remaja dengan baik. Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui adakah pengaruh bimbingan mental spiritual terhadap kesehatan mental remaja yang mengikuti pencak silat Persaudaraan Setia Hati Terate (PSHT) Ranting Kebomas Cabang Gresik. Penelitian ini menggunakan jenis pendekatan kuantitatif dengan teknik pengumpulan data menggunakan kuisioner dan wawancara. Populasi dalam penelitian ini merupakan remaja anggota pencak silat PSHT Ranting Kebomas Cabang Gresik, selanjutnya pengambilan sampel menggunakan teknik purposive dan diperoleh sampel berjumlah 42 orang. Teknik analisi data yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan analisis regresi linier sederhana. Hasil analisis menunjukkan bahwa bimbingan mental spiritual memiliki pengaruh signifikan dan positif terhadap kesehatan mental remaja, karena diperoleh nilai signifikansi yaitu $0,00 < 0,05$ dan nilai koefisien regresi sebesar 0,972 yang memiliki arti jika bimbingan mental spiritual naik satu poin maka akan menyebabkan kenaikan nilai kesehatan mental remaja, maka dapat disimpulkan semakin baik bimbingan mental spiritual maka akan semakin baik pula kesehatan mental remaja. Selanjutnya diperoleh nilai kebaikan model sebesar 0,576 artinya bahwa variabel bimbingan mental spiritual mendefinisikan sebesar 57,6 persen terhadap variabel kesehatan mental remaja.

Kata kunci: *bimbingan mental spiritual, kesehatan mental, remaja, pencak silat*

DAFTAR ISI

| | |
|--|------|
| PERSETUJUAN PEMBIMBING..... | i |
| LEMBAR PENGESAHAN | ii |
| PERNYATAAN KEASLIAN..... | iii |
| KATA PENGANTAR | iv |
| PERSEMBAHAN..... | vi |
| MOTTO | vii |
| ABSTRAK | viii |
| DAFTAR ISI..... | ix |
| DAFTAR TABEL..... | xi |
| DAFTAR GAMBAR | xii |
| DAFTAR LAMPIRAN..... | xiii |
| BAB I | 1 |
| PENDAHULUAN | 1 |
| A. Latar Belakang | 1 |
| B. Rumusan Masalah | 7 |
| C. Tujuan Penelitian..... | 7 |
| D. Manfaat Penelitian | 8 |
| E. Keaslian Penelitian | 8 |
| BAB II..... | 11 |
| KERANGKA TEORI | 11 |
| A. Bimbingan mental spiritual | 11 |
| 1. Pengertian Bimbingan Mental Spiritual..... | 11 |
| 2. Konsep Bimbingan Mental Spiritual..... | 14 |
| 3. Indikator Bimbingan Mental Spiritual | 17 |
| B. Pencak Silat | 17 |
| C. Kesehatan Mental | 19 |
| 1. Pengertian Kesehatan Mental..... | 19 |
| 2. Faktor Pembentuk Kesehatan Mental | 20 |
| 3. Ciri-Ciri Mental Sehat dan Mental Tidak Sehat | 20 |
| D. Remaja..... | 25 |

| | | |
|--------------------------------------|---|----|
| E. | Bimbingan Mental Spiritual Dalam Pencak Silat Untuk Meningkatkan Kesehatan Mental Remaja..... | 26 |
| F. | Hipotesis Penelitian..... | 30 |
| BAB III | | 31 |
| METODOLOGI PENELITIAN..... | | 31 |
| A. | Jenis Penelitian..... | 31 |
| B. | Definisi Operasional Variabel..... | 31 |
| C. | Sumber dan Jenis Data..... | 33 |
| D. | Populasi dan Sampel..... | 34 |
| E. | Teknik Pengumpulan Data..... | 35 |
| F. | Uji Validitas dan Reliabilitas Data..... | 36 |
| 1. | Uji Validitas..... | 36 |
| 2. | Uji Reliabilitas..... | 38 |
| G. | Teknik Analisi Data..... | 39 |
| BAB IV | | 43 |
| GAMBARAN UMUM OBJEK PENELITIAN..... | | 43 |
| A. | Sejarah Singkat Berdirinya Organisasi Pencak Silat Persaudaraan Setia Hati Terate Ranting Kebomas Cabang Gresik..... | 43 |
| B. | Letak Geografis..... | 44 |
| C. | Visi dan Misi..... | 44 |
| D. | Tujuan Dasar..... | 44 |
| E. | Struktur Kepengurusan Persaudaraan Setia Hati Terate Ranting Kebomas ... | 45 |
| F. | Kegiatan Latihan di Persaudaraan Setia Hati Terate Ranting Kebomas..... | 46 |
| G. | Bimbingan Mental Spiritual dalam Persaudaraan Setia Hati Terate..... | 49 |
| BAB V | | 52 |
| HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN..... | | 52 |
| A. | Hasil penelitian..... | 52 |
| 1. | Karakteristik Responden..... | 52 |
| 2. | Data Rekapitulasi Jawaban Responden..... | 53 |
| 3. | Hasil Analisi Data..... | 56 |
| B. | Pengaruh Bimbingan Mental Spiritual Terhadap Kesehatan Mental Remaja Anggota Pencak Silat Persaudaraan Setia Hati Terate Ranting Kebomas..... | 62 |
| BAB VI | | 67 |
| PENUTUP..... | | 67 |
| A. | Kesimpulan..... | 67 |
| B. | Saran..... | 67 |
| DAFTAR PUSTAKA..... | | 69 |

DAFTAR TABEL

| | |
|---|----|
| Tabel 3. 1 Kisi-kisi Angket BMS Pencak Silat dan Kesehatan Mental Remaja..... | 32 |
| Tabel 3. 2 Hasil Uji Validitas Variabel Bimbingan Mental Spiritual (X) | 36 |
| Tabel 3. 3 Hasil Uji Validitas Variabel Kesehatan Mental Remaja (Y) | 37 |
| Tabel 3. 4 Hasil Uji Reliabilitas | 39 |
| Tabel 3. 5 Pedoman Uji Durbin Watson | 40 |
| Tabel 4. 1 Kegiatan Latihan di PSHT Ranting Kebomas | 47 |
| Tabel 4. 2 Program-Program di PSHT Ranting Kebomas | 48 |
| Tabel 4. 3 Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin | 52 |
| Tabel 4. 4 Karakteristik Responden Berdasarkan Usia..... | 52 |
| Tabel 5. 1 Rekapitulasi Jawaban Variabel (x) | 53 |
| Tabel 5. 2 Rekapitulasi Jawaban Variabel (y) | 55 |
| Tabel 5. 3 Hasil Uji Normalitas | 57 |
| Tabel 5. 4 Hasil Uji Autokorelasi | 57 |
| Tabel 5. 5 Hasil Uji Heteroskedastisitas | 58 |
| Tabel 5. 6 Hasil Uji Regresi Linier Sederhana | 59 |
| Tabel 5. 7 Hasil Uji t Parsial | 60 |
| Tabel 5. 8 Hasil Uji Koefisien Determinasi | 61 |

DAFTAR GAMBAR

| | |
|--|----|
| Gambar 4. 1 Struktur Kepengurusan PSHT Ranting Kebomas | 46 |
|--|----|

DAFTAR LAMPIRAN

| | |
|---|----|
| Lampiran 1 Kisi-kisi Instrumen Penelitian | 79 |
| Lampiran 2 Kuisioener Penelitian..... | 86 |
| Lampiran 3 Rekapitulasi Data Variabel X dan Y | 92 |
| Lampiran 4 Hasil Uji Asumsi Klasik dan Uji Hipotesis..... | 95 |
| Lampiran 5 Surat Izin Penelitian..... | 97 |
| Lampiran 6 Surat Telah Melakukan Penelitian..... | 98 |
| Lampiran 7 Riwayat Hidup..... | 99 |

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Setiap manusia pasti akan mengalami masa-masa perkembangan dalam hidupnya, salah satunya yaitu masa remaja. Masa Remaja dapat dikatakan masa peralihan, yang dimaksud disini adalah peralihan dari masa anak-anak ke masa dewasa. Jhon W. Santrock mengungkapkan bahwa, masa remaja (*adolescence*) ialah masa transisi dari kanak-kanak hingga dewasa dengan dibarengi proses perkembangan serta perubahan-perubahan biologis, kognitif, dan sosial emosional (Nurhayati, 2017). Secara umum rentang masa dewasa berlangsung sejak usia 12-21 tahun, dengan pembagian 12-15 tahun dinamakan masa remaja awal, 15-18 tahun dinamakan masa remaja pertengahan, 18-21 tahun dinamakan masa remaja akhir (Fatmawaty, 2017). Seorang pada masa ini biasanya mengalami banyak problem yang harus dihadapi dan diselesaikan. pada masa ini juga kemampuan berfikir seorang remaja tentunya belum matang sehingga kurang bisa untuk mengontrol dirinya dan memaksimalkan potensi dalam dirinya. Di samping itu remaja juga rawan akan pengaruh-pengaruh negatif. Seperti kenakalan remaja, narkoba, kriminal dan kejahatan lainnya (Halawa, 2020).

Menurut Survei Nasional Pengalaman Hidup Anak Remaja (SNPHAR) tahun 2018 yang dilakukan oleh kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak (PPPA), dimana survei dilakukan kepada anak dan remaja berusia 13-17 tahun sebanyak 5.383 dan yang berusia 18-24 tahun sebanyak 4461 jiwa, kemudian didapatkan hasil 2 dari 3 anak dan remaja di Indonesia mengalami kekerasan sepanjang hidupnya. Selanjutnya juga ditemukan fakta bahwa anak dan remaja tidak hanya menjadi korban kekerasan tapi juga sebagai pelaku kekerasan. 3 dari 4 anak dan remaja melaporkan bahwa pelaku kekerasan emosional dan fisik

merupakan teman sebayanya. Bahkan, pelaku kekerasan seksual baik kontak atau non kontak merupakan teman atau sebaya 47%-73% dan 12%-29% merupakan pacar (Rahayu, 2019).

Selain kekerasan yang dialami remaja, remaja juga rentan terkena penyalahgunaan narkoba. Badan Narkotika Nasional (BNN) menyebutkan penyalahgunaan narkoba kian meningkat, dimana peningkatan sebesar 24 sampai 28 persen remaja menggunakan narkoba. Angka penyalahgunaan narkoba di kalangan remaja di tahun 2018 mencapai angka 2,29 juta orang. BNN juga menyebutkan salah satu kelompok yang rawan penyalahgunaan narkoba adalah mereka yang berada pada rentang usia 15-35 tahun atau dapat disebut generasi milenial (Badan Narkotika Nasional, 2019).

Dibalik banyaknya persoalan yang harus dihadapi remaja, sejatinya remaja merupakan bagian dari kelompok masyarakat sosial yang beragam, juga merupakan individu yang penuh potensi dan semangat, serta merupakan bagian terbesar dari kelompok masyarakat dan bangsa Indonesia. Dari adanya potensi dalam diri remaja, kelebihan dan kekurangannya membutuhkan arahan sebagai bentuk pemberian bantuan dan tuntunan. Salah satu lembaga yang didalamnya banyak melatih kemampuan bersosialisasi dan penyesuaian diri tersebut adalah beladiri.

Di Indonesia bela diri ini dapat di pelajari melalui pencak silat, Pencak silat sendiri adalah hasil budaya bangsa Indonesia yang digunakan untuk melindungi, membela, mempertahankan eksistensi, dan menjaga integritasnya terhadap lingkungan hidup atau alam sekitarnya untuk mencapai keselarasan hidup guna meningkatkan iman dan taqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa (Mardotillah dan Zein, 2017). Pencak silat terdiri dari beberapa aspek yang menajadi dasarnya yaitu, aspek beladiri, aspek olahraga, aspek seni serta dilandasi dengan akal budi pekerti yang luhur. Pencak silat juga mengandung beberapa unsur yaitu, kebugaran fisik, ketangkasan, keselarasan, keseimbangan, keindahan dan keserasian sehingga dapat memperkuat naluri seseorang guna membela diri terhadap berbagai macam

bahaya. Selain itu pencak silat juga sebagai mental spiritual dimana selalu mengutamakan penyesuaian diri atau keselarasan hidup melalui pembentukan sifat, sikap dan kepribadian seseorang pesilat sehingga sesuai dengan falsafah budi pekerti luhur (Al-Makhfudhoh, 2017).

Salah satu aliran pencak silat adalah Persaudaraan Setia Hati Terate (PSHT), merupakan organisasi yang mewadahi pendidikan luar sekolah atau non formal dalam bidang seni bela diri pencak silat serta budi pekerti. Sebagai salah satu lembaga yang mewadahi pendidikan luar sekolah, organisasi pencak silat PSHT ini turut serta mendidik manusia sehingga menjadi seorang yang berbudi pekerti luhur tahu benar dan salah, dan juga ikut serta melestarikan kebudayaan asli Indonesia. Pendiri organisasi ini adalah Ki Hadjar Hardjo Oetomo merupakan salah satu tokoh pahlawan nasional yang ikut memperjuangkan kemerdekaan bangsa Indonesia (Fauzan, 2017). Persaudaraan Setia Hati Terate atau yang lebih dikenal dengan PSHT ini merupakan salah satu perguruan atau organisasi pencak silat yang sudah dikenal di masyarakat luas. Pencak silat PSHT ini memiliki cabang-cabang yang terletak di Kabupaten-kabupaten seluruh Indonesia, Salah satu Cabangnya adalah Cabang Gresik. Cabang Gresik terdiri dari beberapa ranting dengan jumlah 17 Ranting dan dari 17 ranting yang termasuk dari Cabang Gresik ini peneliti memilih Ranting Kebomas sebagai tempat penelitian. Alasan peneliti memilih PSHT Ranting Kebomas sebagai tempat penelitian adalah karena Ranting Kebomas merupakan Ranting pertama di Cabang Gresik serta banyak sesepuh dan pengurus Cabang Gresik bertempat tinggal di wilayah Ranting Kebomas.

PSHT yang merupakan organisasi pencak silat tentunya mengajarkan bela diri sebagai salah satu kegiatan yang diberikan kepada anggotanya. Kegiatan bela diri ini mencakup latihan fisik, latihan teknik, dan seni. Setelah itu sebagai pelengkap dan citra diri seorang anggota PSHT dibekali dengan materi kerohanian yang biasa disebut ke-Setia Hati-an (Ke-SH-an). Ke-SH-an ini jika dibahasakan adalah ajaran mengenal diri. Ke-SH-an merupakan sebuah materi yang diberikan

agar seorang anggota bisa mengendalikan diri, menumbuhkan sikap sosial, juga sebagai citra diri seorang pesilat PSHT sejalan dengan tujuan dasar PSHT yaitu mendidik manusia agar menjadi individu yang luhur budinya, tahu mana yang benar dan mana yang salah serta bertaqwah kepada Tuhan Yang Maha Esa untuk menjalankan segala perintah dan menjauhi larangannya. Maka dari itu penerapan dan pemahaman ke-SH-an menjadi penting sebagai kontrol diri juga sebagai bimbingan mental spiritual bagi anggota PSHT.

Bimbingan mental spiritual pada Persaudaraan Setia Hati Terate merupakan bentuk bimbingan secara non formal sehingga menjadikan bimbingan pelengkap atau penunjang dari bimbingan di sekolah (formal) dan di lingkungan keluarga atau masyarakat (nonformal) (Umam, 2021). Bimbingan mental spiritual yang dilakukan atau diberikan di organisasi pencak silat Persaudaraan Setia Hati Terate tidak berlangsung begitu saja, namun melalui proses latihan yang cukup panjang dari siswa sampai disahkan menjadi warga tidak cukup 1-2 bulan saja tapi bisa sampai 2 tahun latihan. Sedangkan untuk materi bimbingan mental spiritual yang diberikan yaitu, materi persaudaraan, materi fisik (olahraga, bela diri dan kesenian) dan kerohanian atau ke-SH-an. Pemberian materi ini diberikan sesuai dengan porsi atau tingkatannya (ban atau sabuk), semakin tinggi tingkatannya akan semakin kompleks materi yang diberikan. Dalam pelaksanaannya semua kalangan tidak memandang usia, derajat, jabatan, atau agama semua dapat mengikuti PSHT dan mendapat porsi yang sama dalam proses latihannya. Hal ini merujuk pada materi Persaudaraan yang diberikan, dimana rasa persaudaraan itu harus selalu diutamakan oleh anggota disetiap kegiatan PSHT baik dalam latihan ataupun diluar latihan, tanpa melupakan kerohanian atau ke-SH-an sebagai pembentuk karakter seorang anggota PSHT.

Di PSHT Ranting Kebomas, sebagian besar yang mengikuti latihan adalah remaja, sisanya orang yang sudah berumur dan sudah memiliki keluarga. Dengan dalih awal mengikuti latihan pencak silat PSHT untuk melindungi diri dan mencari persaudaraan, namun dibalik itu para remaja tentunya memiliki permasalahan

pribadi yang berbeda-beda, dari permasalahan pada diri sendiri, maupun dengan lingkungannya. Karena masa remaja ini juga dikenal dengan masa pemberontakan, dimana pada masa ini seorang anak yang baru mengecapi masa pubertasnya seringkali didapati memperlihatkan beragam luapan emosi, tidak dapat mengontrol diri, menarik diri dari lingkungan keluarga, dan mengalami banyak masalah baik di lingkungan rumah, di lingkungan sekolah maupun di lingkungan pertemanannya (Karlina, 2020). Mas Dayat selaku Ketua Ranting Kebomas mengungkapkan, banyak ditemui remaja-remaja anggota PSHT Ranting Kebomas yang memiliki masalah pada dirinya. Seperti, tidak dapat mengontrol diri, mudah tersulut emosi, sombong, tidak bertanggung jawab, mudah dipengaruhi dll. Masalah-masalah tersebut jika tidak segera ditangani dapat mengarahkan kepada tindakan negatif sampai kriminalitas. Seperti contoh kasus, karena tidak dapat mengontrol diri dan menahan emosinya beberapa oknum remaja anggota PSHT Ranting Kebomas terlibat gesekan dengan beberapa pemuda, berujung berurusan dengan hukum. Pada akhirnya dapat diselesaikan dengan bantuan sesepuh PSHT Ranting kebomas.

Selanjutnya, seorang siswa anggota PSHT Ranting Kebomas mengatakan bahwa dia telah di pukuli oleh oknum pemuda, lalu dia meminta perlindungan pada rayon tempat latihannya. Setelah ditelusuri, ternyata siswa anggota PSHT tersebut memiliki permasalahan pribadi dengan oknum pemuda dan oknum pemuda tersebut juga masih teman dari siswa anggota PSHT. Setelah ditemukan antara kedua belah pihak dan ditanyakan permasalahannya, masalah tersebut terjadi hanya karena masalah sepele. Siswa anggota PSHT tersebut menjelaskan bahwa, dia tidak terima karena ketika nongkrong dengan temannya itu, dia sering kali kalah ejek-ejekan dengan temannya, pada akhirnya dia mengajak berkelahi temannya.

Permasalahan yang dialami remaja anggota PSHT diatas, menunjukkan bahwa remaja anggota PSHT Ranting kebomas kebanyakan masih belum mencapai kesehatan mental dalam dirinya. Kondisi tersebut apabila dibiarkan

dapat berlanjut hingga dewasa dan dapat berkembang ke arah yang lebih buruk sehingga menimbulkan masalah maupun gangguan kesehatan mental dari yang ringan sampai berat (Priasmoro, 2020). Maka untuk mengatasi hal tersebut, diperlukan adanya solusi penanganan yang tepat terhadap masalah kesehatan mental remaja yang terjadi pada PSHT Ranting Kebomas.

Bimbingan mental spiritual melalui materi-materi di PSHT khususnya materi kerohanian atau ke-SH-an hadir sebagai solusi penanganan gangguan kesehatan mental dan dapat menciptakan kesehatan mental pada diri remaja. Lebih lanjut Mas Dayat menjelaskan, terdapat perbedaan antara seorang remaja yang baru mengikuti latihan dan belum diberikan bimbingan mental spiritual dengan remaja yang sudah lama mengikuti latihan dan telah diberikan bimbingan mental spiritual. Perbedaannya yaitu, pada remaja yang baru mengikuti latihan dan belum secara mendalam diberikan bimbingan mental spiritual atau ke-SH-an, tentunya mereka belum bisa merasakan perubahannya. Sedangkan pada remaja yang sudah mendapat bimbingan mental spiritual atau ke-SH-an terjadi perubahan pada sikap, pola pikir, dan perilaku berangsur-angsur menjadi lebih baik. Adanya perubahan ini menunjukkan bahwa dengan bimbingan mental spiritual yang diberikan kepada remaja dapat mencapai kesehatan mental pada dirinya. Tidak dapat dipungkiri bahwa sebenarnya bimbingan mental spiritual ini merupakan kebutuhan setiap insan atau manusia untuk mencapai kesehatan mental dan ketenangan jiwa dalam kehidupannya.

Betapa pentingnya bimbingan mental spiritual ini dibutuhkan untuk kesehatan mental remaja. Remaja membutuhkan mental yang sehat agar seorang individu dalam hal ini remaja dapat menjalani masa remajanya dengan lebih baik tanpa adanya permasalahan yang berat sehingga menimbulkan trauma dimasa mendatang. Karena, masa remaja merupakan masa atau fase yang kritis dalam siklus perkembangan diri seorang manusia, dimana pada fase ini seorang manusia akan mengalami banyak perubahan dalam hidupnya, baik perubahan biologis atau psikologis. Fase perubahan yang dialami seorang remaja acapkali memicu konflik

pada dirinya sendiri maupun konflik dengan lingkungannya. Jika tidak segera ditangani atau dibina dengan memberikan arahan atau bimbingan serta dorongan atau motivasi maka lambat laun akan memberikan dampak negatif dalam hidupnya sehingga dapat memicu gangguan mental pada diri remaja. Maka pemberian Bimbingan mental spiritual diperlukan, harapannya agar menjadi kontrol diri seorang remaja sehingga remaja memiliki mental yang sehat dan dapat menjalani kehidupan masa remajanya dengan baik. Dapat disimpulkan bahwa remaja difase ini banyak mengalami berbagai macam hambatan untuk mencapai kesehatan mentalnya dan memerlukan jalan keluar serta solusi yang tepat sehingga remaja dapat mengatasi hambatan-hambatannya. Usaha tersebut dapat dilakukan dengan memberikan bimbingan mental spiritual melalui kegiatan pencak silat.

Dari uraian di atas tentang bimbingan mental spiritual dalam pencak silat untuk meningkatkan kesehatan mental pada remaja maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian lebih lanjut dengan judul “**Pengaruh Bimbingan Mental Spiritual Terhadap Kesehatan Mental Remaja (Studi Pada Anggota Pencak Silat Persaudaraan Setia Hati Terate (PSHT) Ranting Kebomas Cabang Gresik)**”.

B. Rumusan Masalah

Adakah pengaruh bimbingan mental spiritual dalam pencak silat terhadap kesehatan mental pada remaja yang mengikuti pencak silat Persaudaraan Setia Hati Terate Ranting Kebomas Cabang Gresik?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan permasalahan, maka tujuan penelitian yang ingin dicapai adalah untuk mengetahui pengaruh bimbingan mental spiritual dalam pencak silat terhadap kesehatan mental pada remaja yang mengikuti pencak silat Persaudaraan Setia Hati Terate Ranting Kebomas Cabang Gresik.

D. Manfaat Penelitian

1. Secara Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat dan menambah ilmu pengetahuan terutama pada jurusan Bimbingan Dan Penyuluhan Islam tentang bimbingan mental spiritual pada pencak silat untuk meningkatkan kesehatan mental remaja.

2. Secara Praktis

Hasil penelitian ini dapat menambah pengetahuan, khazanah serta mengembangkan keilmuan dakwah dan penyuluh islam dalam ilmu Bimbingan dan penyuluh Islam terutama pada pemanfaatan bimbingan mental spiritual pada pencak silat untuk meningkatkan kesehatan mental remaja.

E. Keaslian Penelitian

Peneliti berusaha mewujudkan keaslian dan tanpa adanya plagiasi penelitian. Maka berdasarkan penelusuran yang telah dilakukan, ada beberapa penelitian terkait dengan bimbingan mental spiritual pencak silat terhadap kesehatan mental remaja yang telah banyak diteliti oleh beberapa peneliti sebelumnya dan berhasil diidentifikasi, diantaranya adalah:

Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Thiflul Mufid (2019) yang berjudul “Bimbingan Mental Spiritual Remaja Pada Organisasi Pencak Silat Persaudaraan Setia Hati Terate (PSHT) Cabang Lamongan”. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah kualitatif dengan jenis penelitian deskriptif. Subjek dalam penelitian ini yaitu anggota PSHT yang terdiri dari tiga pembimbing atau pengurus, dua pelatih, tiga siswa dan dua masyarakat sedangkan objek dalam penelitian ini yaitu anggota PSHT cabang Lamongan. Dalam penelitian ini memiliki kesamaan yaitu variabel yang membahas bimbingan mental spiritual pada pencak silat PSHT.

Penelitian selanjutnya dilakukan Hasmaniar (2020) yang berjudul “Pengaruh Bimbingan Mental Spiritual Terhadap Perkembangan Kecerdasan Spiritual Anak Di UPT Pusat Pelayanan Rehabilitasi Sosial Anak Seroja Bone”. Metode yang digunakan pada penelitian ini adalah kuantitatif dan sampel pada penelitian ini berjumlah 49 orang. Penelitian ini memiliki persamaan yaitu pada variabel x sama-sama membahas mengenai bimbingan mental spiritual.

Selanjutnya penelitian yang berjudul, “Pendidikan Kepribadian Dan Pembinaan Mental Spiritual Melalui Ilmu Beladiri Pencak Silat (Studi Kasus Pada Perguruan Beladiri Pencak Silat Persaudaraan Setia Hati Terate (PSHT) Cabang Kudus)” oleh Agus Kurniawan (2017). Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu dengan pendekatan kualitatif. Subjek dalam penelitian ini yaitu kepala perguruan pencak silat, guru dan murid perguruan pencak silat sedangkan untuk objek penelitian ini yaitu PSHT Cabang Kudus. Dalam penelitian ini memiliki persamaan yaitu fokus yang membahas pembinaan atau bimbingan yang ada pada pencak silat PSHT namun peneliti menambahkan variabel lain yaitu kesehatan mental.

Penelitian selanjutnya yang dilakukan oleh Yasipin, Rianti dan Hidayat (2020) dengan judul “Peran Agama dalam Membentuk Kesehatan Mental Remaja”. Tujuan penelitian ini yaitu mengetahui peran Agama dalam membentuk kesehatan mental pada remaja berdasarkan Evidence Based. Penelitian ini merupakan penelitian pustaka (library reseach) yang menggunakan bahan tertulis diambil dari beberapa literatur, dalam proses pencarian literatur digunakan beberapa database seperti Pubmed, NCBI, Google scholar dan sciencedirect. Hasil dari penelitian ini yaitu 1) Kesehatan mental dapat mempengaruhi pikiran, perasaan dan *mood* seseorang. 2) Gangguan kesehatan mental menyebabkan seseorang menjadi tidak efektif. 3) Masalah kesehatan mental dapat diatasi dengan Therapi Religius. 4) Dzikir membuat seseorang menjadi releks. 5) Semakin tinggi pemahaman agama seseorang maka semakin sehat juga kondisi mentalnya.

Penelitian lainnya adalah penelitian yang dilakukan oleh Maslina Daulay (2018) yang berjudul “urgensi bimbingan konseling islam dalam membentuk mental yang sehat”. Hasil dari penelitian yaitu bimbingan konseling islam dapat membentuk seseorang yang bebas dari gejala gangguan kejiwaan, berusaha untuk memenuhi bimbingan lingkungan tanpa mengurangi harga diri, dapat mengaktifkan kualitas psikologis potensial yang khas dari manusia dan menerapkan pedoman agama dalam kehidupan.

Berdasarkan penelitian yang telah dicantumkan di atas, terdapat perbedaan-perbedaan dengan penelitian yang hendak diteliti oleh peneliti, yaitu pada salah satu variabel yang hendak diteliti, sampel, metode, lokasi atau tempat penelitian. Sebagai contohnya terdapat kesamaan dengan salah satu variabel yang diteliti oleh Hasmaniar yaitu bimbingan mental spiritual, namun yang membedakannya yaitu pada variabel dependennya, Hasmaniar menggunakan kecerdasan spiritual anak dan penelitian ini menggunakan kesehatan mental remaja. Oleh karena itu, penelitian yang hendak dilaksanakan peneliti memiliki perbedaan dengan penelitian sebelumnya, sehingga keaslian penelitian ini terhindar dari plagiarisme dan bisa dipertanggungjawabkan.

BAB II

KERANGKA TEORI

A. Bimbingan mental spiritual

1. Pengertian Bimbingan Mental Spiritual

a. Bimbingan

Bimbingan menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia merupakan petunjuk atau tuntutan cara mengerjakan sesuatu (Setiawan, 2021). Bimbingan dan konseling adalah suatu proses pemberian bantuan oleh konselor kepada konseli secara langsung untuk membantu konseli dalam mengatasi masalahnya (Fahrurrazi and Damayanti, 2021). Selanjutnya istilah bimbingan berasal dari terjemahan kata “*guidance*” dari kata dasar “*guide*” yang memiliki beberapa arti yaitu: menunjukkan jalan, memimpin, memberikan petunjuk, mengarahkan dan memberi nasehat. Dari beberapa arti diatas, secara etimologis bimbingan dapat diartikan tuntunan, pertolongan atau bantuan, namun pemberian tuntunan, pertolongan atau bantuan tidak semuanya adalah bimbingan (Khasanah, 2020).

Secara terminologi bimbingan diartikan oleh Crow & Crow, “bimbingan adalah bantuan yang diberikan oleh seseorang, baik pria maupun wanita yang telah terlatih dengan baik dan memiliki kepribadian dan pendidikan yang memadai kepada seseorang, dari semua usia untuk membantunya mengatur kegiatan, keputusan sendiri, dan menanggung bebannya sendiri” (Khairinal, Syuhada and Alawyah, 2021).

Banyak pengertian bimbingan yang telah dikemukakan para ahli, sebagai berikut:

- 1) Menurut Sukardi, bimbingan didefinisikan sebagai pemberian bantuan yang dilakukan oleh konselor kepada seorang individu atau kelompok

dengan dilakukan secara berkesinambungan, teratur atau sistematis serta memiliki tujuan agar seorang individu atau kelompok dapat berkembang menjadi pribadi yang lebih baik dan mandiri (Ismail, Azahara dan Mahmud, 2021).

- 2) WS. Winkel mendefinisikan bimbingan sebagai pemberian bantuan oleh konselor kepada seseorang atau sekelompok orang dalam menentukan pilihan secara bijaksana untuk menyesuaikan diri terhadap tuntunan hidup (Qomariah *et al.*, 2021).
- 3) Arthur J. Jones mengartikan bimbingan adalah bantuan yang diberikan oleh seseorang kepada orang lain dalam membuat pilihan dan penyesuaian serta dalam memecahkan masalah. Bimbingan bertujuan membantu penerima untuk tumbuh dalam kemandirian dan kemampuan untuk bertanggung jawab atas dirinya sendiri. Bimbingan adalah layanan yang universal tidak terbatas pada sekolah atau keluarga, ditemukan dalam semua fase kehidupan sehingga bimbingan ini hadir di mana pun ada orang yang membutuhkan bantuan dan di mana pun ada orang yang dapat membantu (Riyadi and Adinugraha, 2021).
- 4) Bimo Walgito mendefinisikan bahwa istilah bimbingan dapat diartikan, suatu bantuan atau pertolongan yang diberikan kepada seorang individu atau kelompok individu untuk menghindari atau mengatasi kesulitan-kesulitan dalam hidupnya agar mereka dapat mencapai kesejahteraan dalam hidupnya (Komarudin, 2017).

Berdasarkan pengertian yang telah dikemukakan para ahli di atas, maka dapat diambil kesimpulan bahwa bimbingan merupakan bantuan yang diberikan kepada individu secara berkelanjutan, sistematis dan terarah dengan tujuan untuk membentuk pengembangan diri, potensi diri, pengarahan diri, pemahaman diri, serta penyesuaian diri agar seorang dapat mencapai perkembangan yang optimal melalui pola-pola sosial yang

dilakukan sehari-hari baik dari lingkungan keluarga, sosial atau masyarakat.

b. Mental

Mental menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia memiliki arti batin atau watak, bersangkutan dengan batin atau watak (Setiawan, 2021). Sedangkan dalam istilah lain mental diartikan sebagai kepribadian dinamis yang dimiliki seseorang merupakan cerminan perbuatan atau sikap atau terlihat dari psikomotoriknya. Dalam ilmu psikoterapi, kata mental acapkali digunakan sebagai kata ganti dari kata "*personality*" (kepribadian) yang berarti mental adalah segenap unsur jiwa termasuk emosi, pikiran, sikap dan perasaan yang secara keseluruhan akan menentukan corak laku, cara menghadapi hal yang menekan perasaan, menggembirakan atau mengecewakan, menyenangkan dan sebagainya (Hijrianto, 2021).

Maka dapat disimpulkan bahwa mental adalah unsur-unsur jiwa termasuk pikiran, sikap, emosi dan perasaan yang menentukan tingkah laku seorang individu.

c. Spiritual

Spiritual menurut Kamus Besar bahasa Indonesia memiliki arti berhubungan dengan atau bersifat kejiwaan (rohani, batin) (Setiawan, 2021). Sementara itu menurut Mimi Doe & Marsha Walch mengungkapkan spiritual merupakan dasar bagi tumbuhnya harga diri, moral, nilai-nilai dan rasa memiliki. Spiritual memberi arah dan arti bagi kehidupan individu tentang kepercayaan mengenai adanya kekuatan non fisik yang lebih besar dari kekuatan diri, suatau kesadaran yang menjadi penghubung langsung antara manusia dengan tuhan, atau apapun yang dinamakan sebagai sumber keberadaan kita. Spiritual juga berarti kejiwaan, batin, rohani, moral (Ansori dan Huda, 2020).

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa bimbingan mental spiritual adalah sebuah usaha memberikan bantuan secara terarah, bertahap, dan terstruktur guna memperbaiki atau memperbaharui tingkah laku, mental/jiwa seorang individu sehingga mempunyai kemampuan untuk mengembangkan fitrah manusia untuk senantiasa berperilaku yang sesuai dengan nilai-nilai agama (berakhlak mulia), mampu mengatasi berbagai masalah kehidupan melalui pemahaman, keyakinan, praktek-praktek dan mampu menstabilkan emosi. Dengan demikian individu mampu menjalani kehidupan yang efektif secara normal dalam rangka mewujudkan sebuah keadaan yang tetib, aman, damai, rukun, selamat, sentosa dan sejahtera lahir dan batin, dan mampu mengamalkan ajaran agama di kehidupan sehari-hari.

2. Konsep Bimbingan Mental Spiritual

Bimbingan mental spiritual adalah sebuah proses pemberian bantuan secara kontinu, terarah, dan sistematis kepada individu yang membutuhkan bantuan, sehingga individu tersebut dapat mengembangkan potensi serta fitrah beragama yang dimilikinya dan secara mampu atau optimal dapat menginternalisasikan nilai-nilai yang terkandung dalam Al-Quran dan Hadits pada dirinya. Selanjutnya apabila internalisasi nilai-nilai terkandung dalam Al-Quran dan Hadits telah dicapai dan individu tersebut telah secara optimal mampu mencapai fitrah beragamanya maka individu tersebut akan dapat menciptakan hubungan yang baik dengan manusia, alam sekitarnya, dan Allah SWT sebagai perwujudan dari peran manusia sebagai khalifah di muka bumi sekaligus untuk mengabdikan kepada Allah SWT (Istiqomah, 2019).

Bimbingan mental spiritual erat kaitannya dengan ajaran Islam, dimana dalam ajaran Islam lebih awal menawarkan ajaran yang dapat menentramkan kehidupan antara sesama manusia. Bimbingan yang erat dengan ajaran Islam juga turut serta memperbaiki mental individu agar lebih sehat selaras dengan

ajaran agama (Hidayanti, 2014), caranya dengan memahami serta menginternalisasikan sifat-sifat-Nya, menjalankan kehidupan dengan mengamalkan apa yang diperintahkan-Nya dan menjauhi apa yang dilarang, dan juga meneladani Rasul-Nya.

Bimbingan dengan berlandaskan agama islam dapat membangkitkan atau memunculkan daya rohaniyah seorang individu melalui iman dan ketaqwaannya kepada Allah SWT, sehingga bisa mengatasi semua kesulitan yang dialami dalam kehidupannya dan dengan iman serta taqwa seorang manusia juga bisa terlepas dari segala penyakit mental seperti stres, frustrasi, putus asa, gelisan dll (Widodo, 2019).

Bimbingan mental spiritual yang juga merupakan bimbingan dengan berlandaskan agama islam termasuk salah satu bentuk dakwah, menjadikan Al-Quran sebagai dasarnya. Sebagaimana yang di firmankan Allah SWT dalam surat Ali Imron ayat 104 yang berbunyi:

وَلْتَكُنْ مِنْكُمْ أُمَّةٌ يَدْعُونَ إِلَى الْخَيْرِ وَيَأْمُرُونَ بِالْمَعْرُوفِ وَيَنْهَوْنَ عَنِ
الْمُنْكَرِ ۗ وَأُولَئِكَ هُمُ الْمُفْلِحُونَ

Artinya: “Dan hendaklah ada di antara kamu segolongan umat yang menyeru kepada kebajikan, menyuruh kepada yang ma'ruf dan mencegah dari yang munkar; merekalah orang-orang yang beruntung.” (Q.S. Ali Imran: 104) (Kementrian Agama Republik Indonesia, 2021)

Dari ayat di atas dapat disimpulkan bahwa kewajiban seorang muslim adalah menyeru kebaikan kepada sesama dan menentang perilaku batil serta menolak yang mungkar sesuai dengan kemampuannya. Hadits di atas mengandung pengertian bahwa orang muslim satu dengan lainnya memiliki kewajiban untuk saling memberikan arahan, bimbingan atau pengajaran tentang

agama islam kepada seluruh umat. Sehingga pemberian bimbingan mental spiritual merupakan suatu bentuk usaha dalam penyesuaian diri merupakan salah satu contoh upaya menjalankan kewajiban seorang muslim untuk memberikan nasihat kepada orang lain yang membutuhkan, karena pada dasarnya dengan diberikannya bimbingan mental spiritual harpannya menjadikan individu bisa memiliki keimanan yang kuat dan secara perlahan mampu meningkatkan kualitas kepatuhan dan ketakwaan kepada Allah SWT (Khasanah dan Umriana, 2017).

Aunur Rahim Faqih mengatakan bahwa bimbingan mental spiritual harus menekankan pentingnya pemahaman atas empat aspek, sebagai berikut (Hasmaniar, 2020):

a. Manusia sebagai hamba Allah

Manusia sebagai hamba Allah karena manusia kodratnya merupakan makhluk religius yang memiliki fitrah seperti iman dan islam. Seorang manusia memiliki kewajiban mengabdikan, taat, patuh dan mampu menjalankan perannya sebagai hamba yang hanya mengharap ridha Allah SWT.

b. Manusia sebagai makhluk individu

Seorang manusia kodratnya mempunyai wujud yang khas serta memiliki keunikan dan kepribadian sendiri yang membedakan antara manusia satu dengan manusia lain.

c. Manusia sebagai makhluk sosial

Manusia merupakan makhluk sosial dimana dalam setiap kehidupannya akan selalu membutuhkan orang lain dan akan terus mengembangkan potensinya sehingga dapat menjadi bagian dari lingkungan sosial serta masyarakat.

d. Manusia sebagai makhluk budaya

Manusia dikatakan makhluk budaya artinya manusia memiliki kemampuan menciptakan kebahagiaan bagi dirinya dan masyarakat demi kelangsungan

hidupnya karena sebagai makhluk yang berbudaya manusia tentulah akan mendayagunakan akal dan budinya.

Hal tersebut mengindikasikan bahwa bimbingan mental spiritual akan membentuk individu memiliki pribadi disiplin dan selaras dengan pengamalan ajaran agama islam sehingga individu memiliki tindakan atau perilaku yang baik dalam kehidupannya.

3. Indikator Bimbingan Mental Spiritual

Adapun indikator dari bimbingan mental spiritual adalah sebagai berikut:

a. Manusia sebagai hamba Allah

Dapat memahami bahwa manusia sebagai hamba Allah serta memahami dan melaksanakan kewajiban sebagai hamba Allah

b. Manusia sebagai makhluk individu

Dapat mengetahui dan menyadari kekurangan dan kelebihan dan mampu menstabilkan emosional yang tinggi dan tidak mudah mengalami stress, depresi dan frustrasi

c. Manusia sebagai makhluk sosial

Dapat memahami dan menyadari bahwa manusia selalu membutuhkan orang lain dan mengetahui, mengembangkan potensi atau bakat yang dimiliki

d. Manusia sebagai makhluk budaya

Dapat berperilaku, bersikap, berpenampilan terpuji dan menghias diri dengan banyak menuntut ilmu agama.

B. Pencak Silat

Pencak silat adalah hasil budaya atau peradaban manusia yang diajarkan kepada masyarakat yang berminat dan memiliki tujuan untuk menjamin kesejahteraan bersama (Setiawan *et al.*, 2020). Sedangkan menurut Roni hidayat, Pencak diartikan gerak dasar dari beladiri yang terikat dengan aturan dan dapat

dipergunakan untuk belajar, latihan, dan pertunjukan. Sedangkan Silat memiliki pengertian gerak beladiri sempurna yang sumbernya dari rohani yang suci dan murni dengan kegunaan untuk keselamatan diri, kesejahteraan bersama atau menghindarkan manusia dari bahaya (Wati, 2019). Selengkapnya definisi pencak silat telah disusun oleh pengurus besar IPSI bersama BAKIN pada tahun 1975 yaitu, pencak silat adalah hasil budaya masyarakat Indonesia untuk membela dan mempertahankan eksistensi dan integritasnya terhadap lingkungan atau alam sekitarnya untuk mencapai kesejahteraan bersama dan meningkatkan iman dan takwa kepada Tuhan Yang Maha Esa (Afrizal dan Desy, 2019).

Sebelum terjadinya kesepakatan bersama untuk mengukuhkan istilah pencak silat menjadi istilah nasional, dikalangan pendekar nusantara pencak silat memiliki arti berbeda-beda sehingga kata pencak silat diartikan menurut pandangan pribadi masing-masing pendekar, beberapa arti pencak silat diungkapkan beberapa pendekar sebagai berikut:

- a. R.M. Imam Koesoepangat, Guru Besar PSHT di Madiun mengartikan pencak silat sebagai gerakan beladiri tanpa lawan, sedangkan silat sebagai gerakan beladiri yang tidak dapat dipertandingkan (Rasmiwirani, 2018).
- b. Suwaryo berpendapat bahwa pencak silat dapat diklasifikasikan kedalam wujud kebudayaan yang berupa seni beladiri yang memiliki pola-pola tertentu dan memiliki tata perilaku tersendiri. Pencak silat merupakan aktivitas manusia dalam masyarakat yang bersifat konkret dan dapat diobservasi (Ediyono dan Widodo, 2019).
- c. Menurut pendapat K.R.T Soetadjonegoro, pencak silat diartikan sebagai gerak bela yang teratur menurut sistem, waktu, tempat, iklim, dengan selalu menjaga kehormatan masing-masing secara kesatria tidak mau melukai perasaan (Wati, 2019).

C. Kesehatan Mental

1. Pengertian Kesehatan Mental

Kesehatan mental adalah terciptanya suatu selerasan yang mendalam antara fungsi-fungsi jiwa, serta memiliki kemampuan untuk menghadapi masalah-masalah yang biasa terjadi, dan merasakan secara positif kebahagiaan dan potensi dalam diri. Fungsi jiwa yang dimaksudkan di atas seperti fikiran, perasaan, sikap jiwa, pandangan, dan keyakinan hidup, harus dapat membantu satu sama lain, sehingga dapat menjauhkan orang lain dari perasaan ragu dan bimbang (Indah, 2020).

Kesehatan mental merupakan salah satu kesehatan yang diperlukan individu guna mencapai apa yang menjadi tujuan hidupnya. Secara etimologis kata mental berasal dari bahasa latin, yaitu *mens/mentis* yang artinya jiwa, ruh, sukma. Secara etimologis juga disebut mental *hygiene* berasal dari nama dewi kesehatan yunani kuno yang memiliki tugas mengurus masalah kesehatan manusia dan kata *hyiegiene* muncul untuk menunjukkan kegiatan yang mempunyai tujuan mencapai kesehatan (Harmuzi, 2020).

Beberapa ahli juga memberikan pengertian tentang kesehatan mental sebagaimana pendapat dari Kartini Kartono yang berpendapat bahwa, “orang yang memiliki mental yang sehat merupakan orang yang ditandai dengan sifat-sifat khas misal: memiliki kemampuan untuk bertindak secara efisien, mempunyai tujuan hidup, memiliki koordinasi antara segenap potensi diri dengan usaha-usahanya, memiliki regulasi dan integrasi kepribadian dan selalu tenang hatinya” (Karimah, 2020). Jalaluddin juga berpendapat bahwa, “orang yang sehat mentalnya ialah orang yang dalam ruhani atau dalam hatinya selalu merasa tenang, aman, dan tentram” (Zulkarnain dan Fatimah, 2019). Selanjutnya, menurut Abdul Aziez Al-Quessy kesehatan mental atau jiwa adalah “Kesehatan yang sempurna antara bermacam-macam fungsi jasmani, disertai dengan kemampuan untuk menghadapi kesukaran-kesukaran yang

biasa, yang terdapat dalam lingkungan, disamping secara positif merasa gesit, kuat dan bersemangat (Susanti, 2018).

Dari uraian di atas dapat penulis simpulkan, kesehatan mental adalah kondisi dimana seorang individu mencapai suatu ketentraman batin sehingga dapat menjalani hidup dengan baik, sanggup mengatasi suatu permasalahan dalam hidup, terhindar dari kondisi mental yang tidak sehat seperti cemas, gelisah, takut, rendah diri, dan ketegangan batin lainnya serta dapat merasakan secara positif kemampuan dan kebahagiaan diri.

2. Faktor Pembentuk Kesehatan Mental

Memelihara kesehatan mental terkhusus pada remaja dapat dilakukan dengan memperhatikan faktor apa saja yang mempengaruhi kesehatan mentalnya. Zakiyah Daradjat dalam Hasanah dan Haziz (2021) menjelaskan terdapat faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kesehatan mental yaitu:

- a. Faktor internal, atau yang berasal dari dalam diri meliputi: kepribadian, kondisi psikologis, perkembangan dan kematangan, keberagaman dan keseimbangan dalam berpikir.
- b. Faktor eksternal, atau yang berasal dari luar diri meliputi: keadaan ekonomi, budaya, dan kondisi lingkungan, baik lingkungan keluarga, pendidikan, maupun masyarakat.

3. Ciri-Ciri Mental Sehat dan Mental Tidak Sehat

Menjadi sehat secara mental sangat penting, sama pentingnya dengan sehat secara fisik (Maullasari and Fiana, 2020), karena kondisi mental seseorang dapat menentukan kualitas hidupnya, bisa dikatakan orang yang sehat mentalnya akan dapat merasakan kebahagiaan dan sanggup menghadapi setiap kesulitan. Sebaliknya, apabila kesehatan mentalnya terganggu maka akan menimbulkan dampak negatif dalam diri, misalnya pada pikiran, kelakuan, dan kesehatan.

Pada dasarnya setiap manusia senantiasa mempunyai mental yang sehat, namun beberapa atau sebagian manusia mempunyai mental tidak sehat dikarenakan adanya suatu hal. Manusia yang memiliki mental yang tidak sehat mengakibatkan mereka tidak akan mendapatkan ketenangan dalam hidupnya karena gangguan yang terjadi pada jiwanya. Karena kondisi kejiwaan yang terganggu akan menimbulkan stress, konflik batin hingga masalah kesehatan lainnya. Para ahli psikologi berkaitan dengan kondisi mental mengelompokkan kondisi mental menjadi dua bentuk yaitu kondisi mental yang sehat dan kondisi mental yang tidak sehat.

Berkenaan dengan mental sehat, Dies (Replita, 2018) mengungkapkan remaja yang memiliki kesehatan mental adalah remaja yang mampu:

- a. Mengembangkan kemampuan psikologi, intelektual, spiritualnya, emosinya.
- b. Mempunyai inisiatif memelihara serta mengembangkan hubungan baik dengan teman sebayanya.
- c. peka dengan kejadian yang benar dan salah.
- d. Memiliki rasa empati dengan lingkungan sekitar.
- e. Belajar dan bermain secara seimbang.
- f. Menangani sampai mampu menyelesaikan permasalahan dan dapat mengambil hikmah dari permasalahan tersebut.

Marie Jahoda juga mengungkapkan orang yang memiliki mental yang sehat memiliki ciri-ciri sebagai berikut: (Nihaya, 2014)

- a. Memiliki sikap kepribadian yang baik pada dirinya, maksudnya adalah bisa mengenali diri dengan baik.
- b. Memiliki pertumbuhan, perkembangan, perwujudan diri yang baik.
- c. Memiliki integrasi diri yang meliputi keseimbangan mental, dan tahan terhadap tekanan-tekanan.
- d. Memiliki pandangan mengenai realitas, bebas dari penyimpangan, dan memiliki empati serta kepekaan sosial.

- e. Mampu untuk menguasai lingkungan dan beintegrasi dengan baik.

Berlawanan dengan kondisi mental yang sehat, jika manusia tidak memiliki mental yang sehat maka manusia tersebut akan mengalami gangguan mental. Lebih lanjut Zakiah Daradjat mengungkapkan masalah gangguan kesehatan mental dapat dilihat dalam beberapa segi, antara lain pada (Susanti, 2018):

- a. Pikirannya, gangguan kesehatan mental tentu saja dapat mempengaruhi pikiran, misalnya, menjadi pemalas, ketika disekolah kurang berkonsentrasi, mudah dipengaruhi dan sebagainya.
- b. kelakuannya, gangguan kesehatan juga mempengaruhi tindakan seorang individu pada umumnya tindakan atau kelakuan yang tidak baik. Misalnya, nakal, suka berdusta atau berbohong, mencuri, mengakibatkan orang lain menderita dan sebagainya.
- c. Perasaannya, akibat dari gangguan mental pada perasaan adalah perasaannya terganggu, jiwanya tidak tenang, rendah diri, tidak bertanggung jawab, dan sebagainya.
- d. Kesehatannya, selain mempengaruhi kondisi psikis seseorang gangguan mental juga bisa mempengaruhi kesehatan jasmani, bukan karena individu tersebut terkena suatu penyakit yang betul-betul mengenai jasmaninya/tubuhnya, akan tetapi rasa sakit tersebut timbul akibat jiwa yang sedang bergejolak atau tidak tenang. Penyakit ini disebut *psycho-somatic*, diantara gejala penyakit ini yang sering terjadi seperti sakit kepala, merasa lemas dan letih, masuk angin, sesak nafas, bahkan hingga sakit berat seperti lumpuh sebagian anggota badan, bisa dan sebagainya.

Untuk menentukan kriteria sehat atau tidaknya mental seseorang, Hasan Langgulung mengemukakan empat kriteria dalam menentukan sehat atau normal mental seseorang (Fatimah, 2019).

- a. Pertama,
Kaidah Statistik. Pada kaidah ini ukuran sehatnya mental seseorang bisa diukur dengan angka statistik, dan didasarkan dari segi jasmani, segi intelektual, dan segi emosi yang dinyatakan baik selanjutnya dituangkan kedalam tabel statistik.
- b. Kedua,
Kriteria Norma Sosial. Kriteria ini dinyatakan dengan melihat pola tingkah laku, sikap sosial dan nilai-nilai yang terbentuk dimasyarakat. seseorang dikatakan sehat mentalnya jikat dapat hidup bermasyarakat dengan baik sesuai dengan norma dan aturan yang berlaku dimasyarakat luas.
- c. Ketiga,
Tingkah laku ikut-ikutan, pada kriteria ini dikatakan sehat mentalnya jika individu dapat menentukan pilihan-pilihan, apakah individu mengikuti pilihan atau berpura-pura mengikuti atau bahkan menentannya.
- d. Keempat,
Kriteria lain, selain beberapa kriteria diatas mengukur kesehatan mental individu juga bisa dengan melihat sifat-sifat individu tersebut, seperti:
 - 1) Individu memiliki keseimbangan emosi.
 - 2) Individu memiliki sifat yang sesuai.
 - 3) Individu dapat menciptakan hubungan sosial yang dinamis dengan individu lain.
 - 4) Individu bisa menyadari kelebihan bahkan kekurangan dirinya.
 - 5) Individu mempunyai keluwesan ketika dia berhubungan sosial dengan individu lain.

4. Indikator Kesehatan Mental

Beberapa ahli berusaha memberikan pendapat tentang indikator kesehatan mental, yaitu:

- a. Indikator menurut Zakiyah Daradjat (Fatimah, 2019), yaitu:

1) Terhindar dari gejala gangguan jiwa dan penyakit jiwa

Gangguan jiwa (*neurose*) dan penyakit jiwa (*psikose*) tentunya berbeda kasusnya, *neurose* ini biasanya dialami seorang pada umumnya, individu yang mengalami *neurose* masih bisa mengetahui permasalahan apa yang diderita tapi tidak tahu bagaimana cara mengatasinya, sedangkan *psikose* sebaliknya dari *neurose*.

2) Dapat menyesuaikan diri (*self adjustment*) dan mengatasi kesulitan

Penyesuaian diri merupakan suatu proses guna bisa memenuhi kebutuhan diri, mampu mengatasi berbagai macam masalah. Individu dinyatakan bisa menyesuaikan diri dengan normal jika individu tersebut mampu memenuhi kebutuhan pribadinya dan mampu menyelesaikan masalah-masalahnya secara normal serta sesuai dengan norma-norma yang berlaku juga tidak merugikan diri maupun lingkungannya.

3) Mengembangkan potensi semaksimal mungkin

Individu dikatakan memiliki mental yang sehat jika individu tersebut mampu mengembangkan potensinya dengan maksimal dalam kegiatan yang positif.

4) Tercapai kebahagiaan pribadi dan orang lain

Ketika seorang individu mencapai kesehatan mentalnya, individu tersebut pastinya akan menampilkan sikap, perilaku yang memberikan kebahagiaan bagi dirinya dan orang di sekitarnya. Mempunyai prinsip untuk tidak mengorbankan hak orang lain untuk kepentingan pribadinya atau meraup keuntungan pribadi di atas kerugian orang lain dan sebagainya.

b. Indikator kesehatan mental menurut WHO (Herianto, 2020), yaitu:

- 1) Bebas dari ketegangan dan kecemasan
- 2) Menerima kekecewaan sebagai pelajaran dikemudian hari
- 3) Dapat menyesuaikan diri secara konstruktif pada kenyataan meskipun kenyataannya pahit

- 4) Bisa berhubungan dengan orang lain
- 5) Merasa lebih puas memberi dari pada menerima
- 6) Bisa merasakan kepuasan dari perjuangan hidupnya
- 7) Dapat mengarahkan permusuhan pada penyesalan yang kreatif dan konstruktif
- 8) Mempunyai rasa sayang dan butuh disayangi
- 9) Mempunyai spiritual atau agama

Dari beberapa pendapat ahli mengenai indikator kesehatan mental di atas, penulis memilih indikator kesehatan mental berdasarkan pendapat Zakiyah Daradjat, yaitu:

- a. Terhindar dari gejala gangguan jiwa dan penyakit jiwa
- b. Dapat menyesuaikan diri (*self adjustment*) dan mengatasi kesulitan
- c. Mengembangkan potensi semaksimal mungkin
- d. Tercapai kebahagiaan pribadi dan orang lain

D. Remaja

Remaja atau *adolescence* merupakan sebuah istilah yang berasal dari kata *adolescere* yang berarti tumbuh atau tumbuh menjadi dewasa, dan kata bendanya *adolescencia* yang memiliki arti remaja. Istilah *adolescence* memiliki arti yang terbilang luas seperti keadaan mental yang matang, emosional, sosial serta fisik (Mayor, 2021).

Lebih lanjut remaja adalah suatu masa permulaan atau masa berlangsungnya pertumbuhan yang beragam, ditandai dengan berakhirnya masa kanak-kanak guna untuk mencapai taraf kematangannya. Perkembangan yang dialami individu dalam masa remaja ini meliputi perkembangan biologis, psikologis, dan sosiologis. Secara biologis ditandai dengan pertumbuhan tulang dengan cepat, secara psikologis ditandai dengan berkembangnya pola pikir dan pematangan kepribadian, sedangkan secara sosiologis ditandai dengan intensifnya persiapan

dalam menyongsong peranannya kelak sebagai seorang dewasa muda (Kurniawati, 2019).

E. Bimbingan Mental Spiritual Dalam Pencak Silat Untuk Meningkatkan Kesehatan Mental Remaja

Dalam penelitian ini bimbingan mental spiritual merupakan suatu proses pemberian bantuan secara kontinu, terarah dan sistematis kepada individu yang membutuhkan agar individu tersebut dapat mengembangkan potensinya serta fitrah bergamanya secara optimal dengan menghayati serta menerapkan nilai yang terkandung dalam Al Quran dan Hadits, sehingga individu tersebut dapat menjalani hidup yang sejalan dan sesuai dengan Al Quran dan Hadits. Selanjutnya jika hal tersebut telah tercapai secara optimal maka seseorang individu tersebut bisa menciptakan hubungan yang baik dengan manusia, lingkungan atau alam sekitarnya, dan Allah SWT mengingat peran manusia adalah sebagai utusan atau khalifah di muka bumi serta sebagai bentuk pengabdian diri kepada Allah SWT (Mintarsih, 2017). Bimbingan mental spiritual ini bisa didapatkan diberbagai lembaga baik formal maupun non formal. Pencak silat yang merupakan salah satu lembaga non formal dengan ajarannya yang mengajarkan seni beladiri dan budi pekerti dapat menjadi sarana pemberian bimbingan mental spiritual.

Di kehidupan masyarakat luas, pencak silat biasa dipergunakan sebagai media untuk memelihara kebugaran jasmani, membela diri, menciptakan suatu keindahan seni, dan mencapai spiritualitas tertentu. Lebih lanjut pencak silat pada tingkatan individu memiliki fungsi sebagai pembimbing seorang pesilat agar bisa menjadi individu yang tealdan, disiplin, mematahi norma dimasyarakat, sedangkan pada tingkatan kelompok, pencak silat dapat dipergunakan untuk merangkul individu-individu kedalam suatu hubungan sosial sehingga membentuk perguruan atau organisasi pencak silat, guna menciptakan suatu rasa kebersamaan serta mempertahankan persatuan (Fatmawati, 2018).

Pencak silat ini merupakan salah satu sarana pengembangan diri serta pendidikan jasmani dan rohani dengan menjalani latihan secara teratur dan berkelanjutan guna bisa mengembangkan keterampilan dan potensi dirinya, selain itu pencak silat tidak ketinggalan mengajarkan budi pekerti luhur, dengan dasar agar pesilat mampu untuk mengembangkan sikap dan sifat yang selalu (Mufid, 2019):

1. Bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa.
2. Menghormati harkat dan martabat sesama manusia.
3. Mendahulukan kepentingan bersama di atas kepentingan pribadi, serta menggunakan jalur musyawarah ketika ingin memecahkan permasalahan bersama.
4. Memberikan dharma baktinya demi kesejahteraan dan kemajuan masyarakat.

Berdasarkan pada ajaran budi pekerti luhur yang terdapat pada pencak silat, dapat disimpulkan bahwa ajaran yang diajarkan dalam pencak silat memiliki kualifikasi seperti olahraga, bela diri, seni yang memberikan keterampilan, kenyamanan dan kesehatan bagi seorang yang berlatih pencak silat, membuktikan bahwa ajaran yang diajarkan dalam pencak silat erat kaitannya dengan bimbingan mental spiritual.

Pencak silat sebagai sarana bimbingan mental spiritual bertujuan agar dapat menggali, mengembangkan, mendorong dan menumbuhkan motivasi diri sendiri yang bersifat batin dalam pencak silat agar menjadi anggota yang semakin beriman, bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, mampu berkomunikasi, dapat mencapai kesunyian hidup sejati, berbudi pekerti luhur, tahu benar dan salah, serta mampu mewujudkan kesempurnaan hidup dengan mendekati diri kepada Allah SWT. Dalam pelaksanaan bimbingan mental spiritual pencak silat mempunyai tujuan yaitu memberikan bantuan dan binaan kepada setiap individu yang mengalami kesulitan untuk menyesuaikan dirinya, mengembangkan pola pikirnya.

Harapannya dengan diberikan bimbingan mental spiritual akan memberikan efek positif bagi para anggotanya, seperti anggota dapat menguasai keilmuan beladiri serta filosofi spiritual beladiri, keterampilan menjalankan lelaku, keluhuran budi, akhlak mulia, taat, mengenal dan mampu berkomunikasi dengan Tuhannya, ukhuwah yang sejati, kemampuan menejerian dan organisasi yang didasari keikhlasan dan kejujuran, kemampuan menjadi seorang yang bermanfaat baik bagi diri sendiri, masyarakat, agama dan lingkungan sekitar. Hal tersebut telah memenuhi unsur kognitif, psikomotorik, afektif, pengalaman spiritual, dan ikatan persaudaraan.

Kenyataan dewasa ini, terlebih untuk menghadapi kehidupan di era sekarang ini, banyak ditemui manusia-manusia yang selalu sibuk akan permasalahan duniawi, juga adanya faham materialistik, serta individualistik yang acuh pada lingkungan sosialnya akan menimbulkan dampak negatif di kehidupan manusia dan pada akhirnya jika terus dibiarkan akan membuahkan sikap atau perilaku manusia yang destruktif seperti, acuh tak acuh, sombong, tidak memiliki rasa simpati terhadap sesama, mau menang sendiri, angkuh dan sebagainya (Salsabilah, 2020). Perilaku-perilaku tersebut juga berimbas pada generasi muda dalam hal ini remaja, tak jarang ditemuinya individu yang sudah tidak mempedulikan norma-norma yang terdapat di masyarakat ketika mereka memasuki masa remajanya, sejalan dengan pernyataan di atas hal ini terjadi karena adanya perubahan gaya hidup dan perilaku karena dampak dari globalisasi. Padahal remaja-remaja ini adalah generasi muda merupakan aset bangsa, penerus tongkat estafet pembaharuan, calon pemimpin di masa depan, kader yang memiliki potensi luar biasa, memerlukan pembinaan dan pengembangan dengan terstruktur, terarah dan berkelanjutan melalui lembaga-lembaga pendidikan baik formal maupun non formal (Brata dan Sudirga, 2019).

Bimbingan mental spiritual perlu diberikan pada generasi muda dalam hal ini remaja, karena pada masa ini seorang remaja berada dalam fase perkembangannya untuk mencari jati diri dimana seringkali memiliki perasaan

yang labil. Kondisi kejiwaan yang demikian terlihat dalam perilakunya, kehidupan religiusitasnya yang belum konsisten, mudah terpengaruh, bimbang, muncul keinginan untuk mengembangkan dirinya walaupun seringkali menjurus kehal-hal yang bersifat negatif, berkonflik dengan diri dan sebagainya. Melihat keadaan yang seperti itu maka diperlukan adanya penanganan melalui bimbingan mental spiritual yang terdapat pada pencak silat guna membentuk mental yang sehat pada diri remaja, fungsinya adalah untuk mengatasi berbagai macam penyimpangan menuju perkembangan fitrah beragama seorang remaja. Selain itu bimbingan mental spiritual juga membentuk individu yang disiplin dan sanggup menerapkan ajaran dalam agama islam yang mengarahkan sikap atau tindakan pada kehidupan sehari-harinya.

Adanya bimbingan mental ini diharapkan juga dapat membentuk kesehatan mental pada diri remaja. Mental yang sehat pada remaja diperlukan agar terwujudnya keharmonisan fungsi jiwa dalam diri remaja serta dapat merasakan kebahagiaan dan kepuasan dalam dirinya sehingga remaja tersebut bisa menghadapi permasalahan sehari-hari yang biasa dialaminya dan menjalani masa-masa remaja dengan baik. Adapun Ciri-ciri remaja yang memiliki mental sehat yaitu kemampuan, ketenangan dan rileks batin dalam menjalankan kewajiban, baik kewajiban terhadap dirinya, baik terhadap masyarakat maupun tuhan, dapat menerima keadaan dirinya dan orang lain, baik dalam beraktifitas, bertanggung jawab, memiliki kemampuan untuk memikul tanggung jawab pada keluarga, sosial maupun agama, mampu memelihara dan menjaga diri, serta mampu untuk berkorban dan menebus semua kesalahan yang diperbuatnya dan sebagainya (Hadiarni, 2018).

Maka Peneliti menyimpulkan bahwa peranan bimbingan mental spiritual sangat penting terhadap kesehatan mental di masyarakat, terkhusus di lembaga baik formal maupun non formal sebagai salah satu media penyaluran bimbingan mental spiritual. terlebih bagi remaja, potensi fitrah yang dimilikinya sebagai makhluk yang diciptakan oleh Allah dalam keadaan yang sempurna, terbaik,

mulia, dan bersih harus dikembangkan. Oleh karenanya pemberian bimbingan mental spiritual melalui pencak silat harapannya menjadi salah satu pemegang peran penting untuk dapat membantu individu mengarahkan pola pikir dan mencegah terjadinya penyimpangan-penyimpangan terhadap nilai-nilai ajaran agama, sekaligus menciptakan mental yang sehat bagi remaja.

F. Hipotesis Penelitian

Hipotesis dapat didefinisikan sebagai jawaban sementara dari rumusan masalah yang terdapat pada penelitian (Fajariani, 2019). Rumusan hipotesis dalam penelitian ini yaitu bimbingan mental spiritual berpengaruh secara signifikan terhadap kesehatan mental remaja anggota Persaudaraan Setia Hati Terate (PSHT) Ranting Kebomas Cabang Gresik serta memiliki tanda positif.

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Dalam penelitian ini, pendekatan yang digunakan oleh peneliti adalah pendekatan kuantitatif, dimana pendekatan kuantitatif ini penyajiannya menggunakan analisis statistik dan angka-angka. Pendekatan kuantitatif ini didefinisikan sebagai sebuah metode atau pendekatan dengan menggunakan landasan filsafat positivisme, yang digunakan untuk meneliti suatu populasi atau sample, dengan cara mengumpulkan data-data dengan memakai instrumen penelitian, menganalisis menggunakan analisis kuantitatif statistik dengan menguji hipotesis yang sudah ditetapkan sebelumnya (Wicaksono, 2020). Pada penelitian ini, peneliti akan terjun ketempat dilakukannya penelitian sehingga diperoleh data-data dari anggota organisasi pencak silat PSHT khususnya remaja yang sudah mendapatkan bimbingan mental spiritual.

B. Definisi Operasional Variabel

Penelitian ini memiliki dua variabel, yaitu variabel independen (X) bimbingan mental spiritual dan variabel dependen (Y) kesehatan mental remaja.

Bimbingan mental spiritual adalah sebagai proses pemberian bantuan kepada individu agar memiliki kemampuan untuk mengembangkan fitrah sebagai manusia untuk senantiasa berperilaku yang sesuai dengan nilai-nilai agama (berkahlak mulia), mampu mengatasi keyakinan, mampu menstabilkan emosi sehingga dengan demikian individu menjalani kehidupan yang efektif dengan sang pencipta secara normal dalam rangka mewujudkan sebuah keadaan yang tertib, aman, damai, rukun, selamat sentosa, sejahtera lahir batin, bersedia dan mampu mengamalkan ajaran agama dalam kehidupan sehari-hari sesuai ketentuan dan

nilai-nilai islam. Bimbingan mental spiritual dapat diukur dengan melihat aspek menurut Aunur Rahim Faqih yaitu, manusia sebagai hamba Allah, makhluk sosial, makhluk individu, dan makhluk budaya (Hasmaniar, 2020).

Kesehatan mental adalah terciptanya suatu selerasan yang mendalam antara fungsi-fungsi jiwa, serta memiliki kemampuan untuk menghadapi masalah-masalah yang biasa terjadi, dan merasakan secara positif kebahagiaan dan potensi dalam diri. Fungsi jiwa yang dimaksudkan di atas seperti pikiran, perasaan, sikap jiwa, pandangan, dan keyakinan hidup, harus dapat membantu satu sama lain, sehingga dapat menjauhkan orang lain dari perasaan ragu dan bimbang. Kesehatan mental remaja dapat diukur dengan melihat aspek menurut Zakiyah Daradjat yaitu, terhindar dari gejala gangguan jiwa serta penyakit jiwa, dapat menyesuaikan diri (*Self Adjustment*) serta mengatasi kesulitan, mengembangkan potensi semaksimal mungkin dan tercapai kebahagiaan pribadi serta orang lain (Fatimah, 2019).

Tabel 3. 1 Kisi-kisi Angket BMS Pencak Silat dan Kesehatan Mental Remaja

| Variabel | Indikator | Butir Item |
|---|---|----------------|
| Bimbingan Mental Spiritual Pencak Silat | Manusia sebagai Hamba Allah | 1,2,3,4,5 |
| | Manusia sebagai Makhluk Individu | 6,7,8,9,10 |
| | Manusia sebagai Makhluk Sosial | 11,12,13,14,15 |
| | Manusia sebagai Makhluk Budaya | 16,17,18,19,20 |
| Kesehatan Mental Remaja | Terhindar dari gejala gangguan jiwa dan penyakit jiwa | 21,22,23,24,25 |

| | | |
|--|--|----------------------|
| | Dapat menyesuaikan diri (<i>self adjustment</i>) dan mengatasi kesulitan | 26,27,28,29,30,31,32 |
| | Mengembangkan potensi semaksimal mungkin | 33,34,35,36,37 |
| | Tercapai kebahagiaan pribadi dan orang lain. | 38,39,40,41,42 |

C. Sumber dan Jenis Data

Dalam penelitian ini sumber data diperoleh dari data primer dan data sekunder, sebagai berikut:

a. Data primer

Data primer merupakan data yang didapatkan secara langsung dari subjek penelitian, dimana subjek penelitian ini sebagai sumber informasi utama yang dibutuhkan (Arum dan Irhandayaningsih, 2020). Data primer ini didapat dari individu maupun kelompok, instansi atau lembaga tertentu berupa wawancara, hasil observasi peneliti dan sebagainya. pada penelitian ini data primer yang digunakan oleh peneliti di peroleh dari hasil wawancara dengan sesepuh, pengurus, dan anggota organisasi pencak silat PSHT Ranting Kebomas Cabang Gresik dan juga kuisisioner yang telah dibagikan kepada remaja anggota PSHT Ranting Kebomas Cabang Gresik.

b. Data sekunder

Data sekunder dapat dikatakan data kedua, data pendukung atau penunjang karena data sekunder ini tidak langsung memberikan informasinya, dimana data yang didapat berasal dari sumber lain seperti tabel atau grafik, dokumen-dokumen dan sebagainya (Arum dan Irhandayaningsih, 2020). Data sekunder yang dipergunakan dalam penelitian ini diperoleh peneliti dari jurnal-jurnal ilmiah, buku-buku literatur, arsip dokumen, internet dan sebagainya.

D. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi merupakan keseluruhan dari individu maupun objek yang diteliti serta mempunyai karakteristik-karakteristik tertentu (Nurba, 2021). Populasi dalam penelitian adalah remaja anggota pencak silat Persaudaraan Setia Hati Terate Ranting Kebomas Cabang Gresik yang berjumlah 50 anggota.

2. Sampel

Sampel dapat diartikan sebuah bagian daripada populasi pada penelitian. pada penelitian ini pengambilan sampel menggunakan metode *non probability sampling* dengan teknik *sampling purposive*. *Non probability sampling* adalah suatu metode atau teknik pengambilan sampel dengan tidak memberi kesempatan yang sama kepada setiap unsur atau anggota populasi untuk dipilih menjadi sampel (Aziza dan Mulazid, 2017). Sedangkan teknik *sampling purposive* adalah teknik pengambilan sampel dengan mempertimbangkan suatu kriteria-kriteria tertentu, penentuan sampel berdasarkan pada teori Roscore, dimana terdapat kriteria-kriteria sebagai berikut (Saputra, Suyanto dan Japlani, 2021):

- a. Dalam penelitian ukuran sampel yang layak digunakan adalah 30 sampai 500 responden.
- b. Jika ditemukan pembagian kategori pada sampel misalnya pria, wanita, pekerjaannya, usia atau kriteria lainnya, maka jumlah sampel minimal 30 responden.
- c. Jika dalam penelitian peneliti melakukan analisis dengan variabel ganda atau *multi variate*, maka jumlah sampel minimal 10 kali dalam jumlah varibael.

Dalam penelitian ini penyebaran kuisioner kepada remaja anggota pencak silat PSHT Ranting Kebomas Cabang Gresik, kemudian didapatkan responden dan diambil sampel dengan jumlah 42 responden yang memenuhi kriteria peneliti yaitu: remaja yang berumur 15-21 tahun dan bertempat tinggal di Kecamatan Kebomas.

E. Teknik Pengumpulan Data

Data Penelitian Diperoleh melalui:

a. Wawancara

Wawancara merupakan salah satu teknik pengumpulan data dengan cara peneliti memberikan pertanyaan secara langsung kepada responden yang dilakukan secara sistematis. Data wawancara ini didasarkan pada pengetahuan atau keyakinan pribadi yang dimiliki oleh responden. Tujuan dari wawancara adalah agar peneliti mengetahui suatu hal secara mendalam dari responden.

b. Kuisioner

Kuisioner merupakan suatu teknik pengumpulan data dengan memberikan seperangkat pertanyaan atau pernyataan secara tertulis oleh peneliti kepada responden. Dalam penelitian ini pengumpulan data dengan kuisioner ini, peneliti memberikan daftar pernyataan atau form yang diberikan kepada remaja anggota pencak silat PSHT Ranting Kebomas. Tujuan pengumpulan data menggunakan kuisioner agar responden bisa terlibat secara natural dalam penelitian dan responden dapat meyakini dan paham bahwa data yang telah diberikan benar serta sesuai dengan fenomena.

F. Uji Validitas dan Reliabilitas Data

1. Uji Validitas

Uji Validitas adalah uji instrumen yang digunakan untuk mengukur apa yang seharusnya diukur (Amanda, Yanuar dan Devianto, 2019). Uji validitas dimaksudkan untuk mengetahui seberapa akurat suatu pengujian melakukan fungsi pada ukurannya. Suatu instrumen pengukuran dikatakan valid apabila instrumen tersebut dapat mengukur apa yang seharusnya diukur atau dapat memberikan hasil sesuai dengan apa yang diharapkan oleh peneliti atau tidak. Instrumen yang valid menunjukkan derajat ketepatan antara data yang sebenarnya terjadi pada objek dengan data yang sudah diperoleh dan dikumpulkan oleh peneliti. Untuk menguji kevalidan suatu data maka dilakukan uji validitas terhadap kuisisioner (butir-butir angket).

Item dalam kuisisioner dikatakan valid jika nilai dengan taraf sigifikansi 5% (0,05) pada responden yang berjumlah 42 adalah lebih dari 0,304. Jadi, apabila nilai koefisiennya $r > 0,304$ maka Item kuesioner tersebut dinyatakan valid. Hasil uji validitas data dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 3. 2 Hasil Uji Validitas Variabel Bimbingan Mental Spiritual (X)

| Variabel | Item Pernyataan | Skor Total | R_{Tabel} | Keterangan |
|--------------------------------|-----------------|------------|-------------|------------|
| Bimbingan Mental Spiritual (X) | Item 1 | 0, 512 | 0,304 | Valid |
| | Item 2 | 0,593 | | Valid |
| | Item 3 | 0,327 | | Valid |
| | Item 4 | 0,354 | | Valid |
| | Item 5 | 0,476 | | Valid |
| | Item 6 | 0,511 | | Valid |
| | Item 7 | 0,632 | | Valid |
| | Item 8 | 0,750 | | Valid |

| | | | | |
|--|---------|-------|--|-------|
| | Item 9 | 0,580 | | Valid |
| | Item 10 | 0,575 | | Valid |
| | Item 11 | 0,514 | | Valid |
| | Item 12 | 0,552 | | Valid |
| | Item 13 | 0,410 | | Valid |
| | Item 14 | 0,763 | | Valid |
| | Item 15 | 0,612 | | Valid |
| | Item 16 | 0,637 | | Valid |
| | Item 17 | 0,559 | | Valid |
| | Item 18 | 0,701 | | Valid |
| | Item 19 | 0,606 | | Valid |
| | Item 20 | 0,782 | | Valid |

Dari hasil output diatas menunjukkan bahwa seluruh item variabel bimbingan mental spiritual (x) dengan pernyataan berjumlah 20 item yang telah dijawab oleh 42 responden mempunyai nilai $a > 0,304$. Dengan begitu maka dapat disimpulkan bahwa seluruh pernyataan pada variabel variabel bimbingan mental spiritual (x) tersebut dikatakan valid.

Tabel 3. 3 Hasil Uji Validitas Variabel Kesehatan Mental Remaja (Y)

| Variabel | Item Pernyataan | Skor Total | R_{Tabel} | Keterangan |
|-----------------------------|-----------------|------------|-------------|------------|
| Kesehatan Mental Remaja (Y) | Item 1 | 0,660 | 0,304 | Valid |
| | Item 2 | 0,608 | | Valid |
| | Item 3 | 0,710 | | Valid |
| | Item 4 | 0,398 | | Valid |
| | Item 5 | 0,665 | | Valid |

| | | | | |
|--|---------|-------|--|-------|
| | Item 6 | 0,535 | | Valid |
| | Item 7 | 0,625 | | Valid |
| | Item 8 | 0,609 | | Valid |
| | Item 9 | 0,777 | | Valid |
| | Item 10 | 0,615 | | Valid |
| | Item 11 | 0,594 | | Valid |
| | Item 12 | 0,723 | | Valid |
| | Item 13 | 0,611 | | Valid |
| | Item 14 | 0,646 | | Valid |
| | Item 15 | 0,346 | | Valid |
| | Item 16 | 0,699 | | Valid |
| | Item 17 | 0,415 | | Valid |
| | Item 18 | 0,551 | | Valid |
| | Item 19 | 0,558 | | Valid |
| | Item 20 | 0,422 | | Valid |
| | Item 21 | 0,567 | | Valid |
| | Item 22 | 0,449 | | Valid |

Dari hasil output diatas menunjukkan bahwa seluruh item variabel kesehatan mental remaja (y) dengan pernyataan berjumlah 22 item yang telah dijawab oleh 42 responden mempunyai nilai $a > 0,304$. Dengan begitu maka dapat disimpulkan bahwa seluruh pernyataan pada variabel variabel kesehatan mental remaja (y) tersebut dikatakan valid.

2. Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas adalah alat untuk mengukur suatu kuisioner yang merupakan indikator dari variable (Amanda, Yanuar dan Devianto, 2019). Suatu kuisioner dikatakan *reliabel* atau handal jika jawaban seseorang terhadap

pertanyaan adalah konsisten atau stabil dari waktu ke waktu (Wijaya, 2018). Butir kuisisioner dikatakan *reliabel* (layak) jika *cronbach's alpha* $> 0,60$ dan dikatakan tidak *reliabel* jika *cronbach's alpha* $< 0,60$. Berikut adalah hasil uji reliabilitas:

Tabel 3. 4 Hasil Uji Reliabilitas

| Variabel | <i>cronbach's alpha</i> <i>Coefficient</i> | Keterangan |
|-----------------------------------|---|------------|
| Bimbingan Mental Spiritual (X) | 0,884 | Reliabel |
| Kesehatan Mental Remaja (Y) | 0,901 | Reliabel |

Dari tabel diatas dapat diketahui bahwa masing-masing variabel mempunyai *cronbach's alpha* $> 0,60$, maka dapat disimpulkan bahwa semua butir pertanyaan pada variabel Bimbingan Mental Spiritual (X) dan variabel Kesehatan Mental Remaja (Y) keduanya reliabel atau konsisten.

G. Teknik Analisi Data

Pada penelitian ini, menggunakan metode analisis data dengan uji asumsi klasik dan uji hipotesis.

1. Uji asumsi klasik
 - a. Uji Normalitas

Uji normalitas digunakan untuk mengetahui apakah variabel dependen atau independen berdistribusi normal, mendekati normal atau tidak. Model regresi yang baik hendaknya memiliki distribusi yang normal atau mendekati normal. Untuk mendeteksi apakah data tersebut berdistribusi normal atau tidak dapat ditemukan dengan menggambarkan

penyebaran data melalui sebuah grafik. Jika data tersebut menyebar di sekitar garis diagonal dan mengikuti arah garis diagonalnya maka model regresi memenuhi asumsi normalitas (Tias, 2020).

b. Uji Autokorelasi

Uji autokorelasi ini digunakan untuk menguji apakah terjadi korelasi pada model regresi. Model regresi linier yang baik adalah yang bebas dari autokorelasi. Untuk mengetahui terjadi atau tidaknya autokorelasi pada model regresi yaitu menggunakan uji salah satunya dengan uji *Durbin Watson* (DW Test) dengan melihat nilai Durbin Watson (D-W) pada suatu model regresi (Zanah, 2019).

- a) Jika nilai D-W di bawah -2 berarti ada autokorelasi positif
- b) Jika nilai D-W di bawah -2 sampai +2 berarti tidak ada autokorelasi
- c) Jika nilai D-W di atas +2 berarti ada autokorelasi negative

Tabel 3. 5 Pedoman Uji Durbin Watson

| Hipotesis Nol | Keputusan | Kriteria |
|--------------------------------|---------------------|-------------------------|
| Ada autokorelasi positif | Tolak | $0 < d < d_l$ |
| Tidak ada autokorelasi positif | Tidak ada keputusan | $d_l < d < d_u$ |
| Ada autokorelasi negatif | Tolak | $4 - d_l < d < 4$ |
| Tidak ada autokorelasi negatif | Tidak ada keputusan | $4 - d_u < d < 4 - d_l$ |
| Tidak ada autokorelasi | Jangan tolak | $d_u < d < 4 - d_l$ |

c. Uji Heteroskedastisitas

Heterokedastisitas digunakan untuk menguji apakah dalam model korelasi, terjadi ketidaksamaan varians dari residual dari suatu pengamatan yang lain. Jika variasi residual dari suatu pengamatan lain tetap, maka disebut homokedastisitas, dan jika varians berbeda disebut heterokedastisitas. Model yang baik adalah tidak terjadi heterokedastisitas (Ranti, Budiarti dan Trisna, 2017).

2. Uji Hipotesis

a. Analisis Regresi Linier Sederhana

Teknik penelitian Regresi Linier Sederhana merupakan teknik analisis yang digunakan untuk melihat hubungan satu arah antar variabel yang lebih khusus, dimana variabel x yaitu variabel bebas (variabel yang mempengaruhi) dan variabel y yaitu variabel terikat (variabel yang dipengaruhi). Teknik analisis ini untuk mengetahui hubungan antara variabel x dan variabel y . Dimana antara kedua variabel tersebut memiliki kedudukan yang sama, yaitu bisa ditukarkan antara variabel satu mempengaruhi yang lain (Kwok dan Susanti, 2019). Dalam regresi data yang banyak akan dipilih satu garis lurus untuk mewakili hubungan antara x dan y , yang artinya hubungan linier variabel x dapat mempengaruhi variabel y . Model persamaan regresi linier sederhana yang akan diuji pada penelitian ini, sebagai berikut:

$$y = \beta_0 + \beta_1 x + \epsilon$$

Keterangan:

y = Variabel kesehatan mental remaja

β_0 = Konstanta

β_1 = Koefisien

x = Variabel bimbingan mental remaja

ϵ = Error/residual/sisa

b. Uji Parsial (t)

Uji parsial ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh masing-masing variabel secara individual (parsial) yaitu antara variabel x (Independen) terhadap variabel y (dependen).

c. Koefisien Determinan (R^2)

Uji koefisien determinan digunakan untuk mengukur seberapa jauh kemampuan model dalam menerangkan variabel dependen. Dimana dalam penelitian ini perhitungan R^2 digunakan untuk mengukur kemampuan variabel bebas (x) dalam menjelaskan variabel terikat (y).

BAB IV

GAMBARAN UMUM OBJEK PENELITIAN

A. Sejarah Singkat Berdirinya Organisasi Pencak Silat Persaudaraan Setia Hati Terate Ranting Kebomas Cabang Gresik

Persaudaraan Setia Hati Terate Ranting Kebomas Cabang Gresik merupakan salah satu Ranting yang berada di Cabang Gresik dan dibawah naungan Persaudaraan Setia Hati Terate Pusat Madiun. PSHT Ranting Kebomas mulai dirintis pada tahun pada tahun 1988 di Indro tepatnya di SDN Indro, dengan pelatih tetap Mas Mugiono, Mas Priyo Utomo, Mas Sugeng Priadi.

Ranting Kebomas Pada waktu itu bernama Ranting Indro, karena saat itu tempat latihan Persaudaraan Setia Hati Terate di Kecamatan Kebomas hanya di Kelurahan Indro. Dengan berjalannya waktu Ranting Indro mulai berganti nama Rayon Indro Ranting Kabomas karena mengikuti AD/ART PSHT dimana untuk Ranting adalah setingkat dengan kecamatan dan untuk Rayon setingkat kelurahan atau desa. Dengan berjalannya waktu PSHT Ranting Kebomas juga mulai berkembang pesat, Rayon-Rayon baru atau tempat latihan baru mulai bermunculan di wilayah kecamatan kebomas Sampai saat.

Ranting Kebomas sekarang di ketuai oleh Mas Dayat berdasarkan parapatan Ranting yang diadakan pada tahun 2019. Ranting Kebomas saat ini memiliki 9 Rayon, yaitu: Rayon Indro, Rayon Bunder, Rayon Segoromadu, Rayon Sekarkurung, Rayon Randuagung, Rayon Singosari, Rayon Masjid Agung, Rayon Gending dan Rayon ETEX.

B. Letak Geografis

Persaudaraan Setia Hati Terate Ranting Kebomas beralamat di Perum Griya Wiharta Asri, Jl. Airlangga No.1, Sekarkurung, Kec. Kebomas, Kabupaten Gresik, Jawa Timur 61161, bertempat di halaman masjid Al-Muchlisin dengan batas utara berbatasan dengan rumah warga, batas selatan atau disampingnya adalah TK/TPQ, dan batas selatan juga berbatasan dengan jalan umum dan rumah warga.

C. Visi dan Misi

Visi dan misi merupakan suatu aspek penting pada suatu organisasi. Visi sendiri adalah pandangan, perwujudan dari masa depan, atau cita-cita yang ingin diraih oleh organisasi, sedangkan misi adalah sebuah acuan,

1. Visi

“Jaya, berprestasi, berjiwa pancasila, berbasis persaudaraan yang bersifat kekal tanpa melihat latar belakang, kehidupan sosial, menjadi manusia yang berbudi pekerti luhur, tahu benar dan salah, memayu hayuning bawono dan bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa”.

2. Misi

- a. Mempertebal iman dan ketaqwaan kepada Tuhan Yang Maha Esa
- b. Menjunjung tinggi cinta kasih terhadap sesama umat manusia
- c. Menjalin hubungan persaudaraan dengan seluruh anggota SH
- d. Meningkatkan fisik dan mental spiritual melalui kegiatan pencak silat
- e. Menghasilkan atlet-atlet pencak silat PSHT yang berprestasi, berkualitas, profesional dan berjiwa pancasila (Sekretariat Pusat PSHT, 2017).

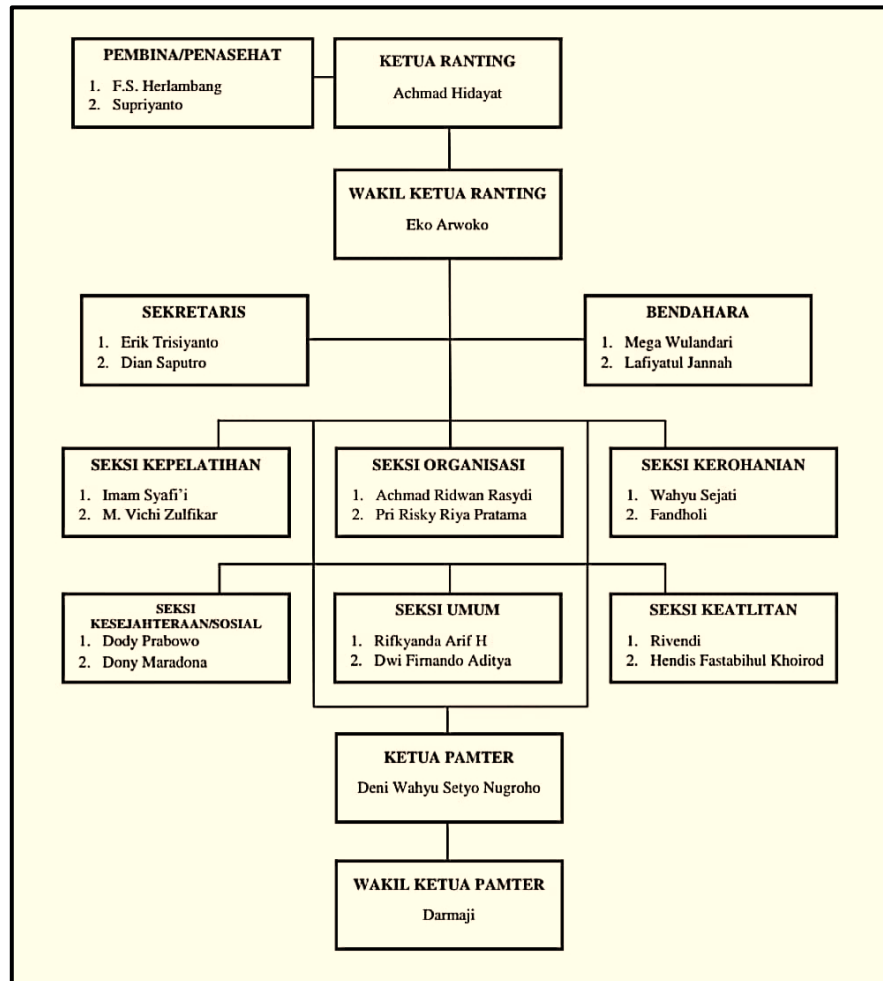
D. Tujuan Dasar

Adapun tujuan dasar Persaudaraan Setia Hati Terate (PSHT) Ranting Kebomas Cabang Gresik mengacu pada tujuan yang tertera pada AD/ART, yaitu (Sekretariat Pusat PSHT, 2017):

1. Mempertebal rasa ketuhanan YME
2. Mempertinggi seni budaya pencak silat dengan pedoman pada wasiat Persaudaraan Setia Hati Terate
3. Mempertebal rasa cinta kasih terhadap sesama
4. Menanamkan jiwa kesatria, cinta tanah air dan bangsa Indonesia
5. Mempertebal mental spiritual dan fisik bangsa Indonesia pada umumnya dan Persaudaraan Setia Hati Terate pada khususnya
6. Mempertebal kepercayaan pada diri sendiri bagi setiap anggota Persaudaraan Setia Hati Terate atas dasar kebenaran.
7. Ikut serta mendidik manusia agar berbudi luhur, tahu benar dan salah serta berjiwa Pancasila.

E. Struktur Kepengurusan Persaudaraan Setia Hati Terate Ranting Kebomas

Menurut Schermerhon struktur kepengurusan organisasi adalah suatu susunan, sistem tata kerja, mekanisme kerja, hubungan, pertanggung jawaban dan komunikasi antar perorang atau kelompok. Struktur kepengurusan organisasi juga dapat diartikan *out line*, skema atau bagan organisasi dimulai dari penempatan pimpinan yang paling atas sampai dengan penempatan petugas yang paling bawah. Adanya struktur kepengurusan organisasi agar organisasi dapat berjalan secara efektif dan efisien sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai (Daulai, 2019). Berikut adalah struktur kepengurusan organisasi Persaudaraan Setia Hati Terate Ranting Kebomas Cabang Gresik:



Gambar 4. 1 Struktur Kepengurusan PSHT Ranting Kebomas

F. Kegiatan Latihan di Persaudaraan Setia Hati Terate Ranting Kebomas

1. Kegiatan

Di Persaudaraan Setia Hati Terate Ranting Kebomas Cabang Gresik, kegiatan latihan sekaligus bimbingan mental spiritual dilaksanakan tiga kali dalam satu minggu yaitu pada malam rabu, malam jumat, dan malam minggu. Kegiatan latihan sekaligus bimbingan mental spiritual ini diikuti oleh seluruh siswa yang sudah terdaftar menjadi siswa Persaudaraan Setia Hati Terate Ranting Kebomas Cabang Gresik. Lebih jelasnya peneliti akan memaparkan

program yang diberikan pada siswa di Persaudaraan Setia Hati Terate Ranting Kebomas Cabang Gresik.

Tabel 4. 1 Kegiatan Latihan di PSHT Ranting Kebomas

| No | Hari | Waktu | Kegiatan |
|----|--------------|-------------|--|
| 1 | Malam Rabu | 20.00-03.00 | - Latihan Fisik - Latihan Taktik - Latihan Teknik - Wejangan/Ke-SH-an |
| 2 | Malam Jumat | 20.00-02.00 | - Latihan Fisik - Latihan Taktik - Latihan Teknik - Wejangan/Ke-SH-an |
| 3 | Malam Minggu | 20.00-03.00 | - Latihan Fisik - Latihan Taktik - Latihan Teknik - Sambung |

2. Materi

Materi bimbingan mental spiritual dalam Persaudaraan Setia Hati Terate merupakan pembinaan fisik dan teknik terdiri dari dasar-dasar Ke-SH-an, pengetahuan sosial kemasyarakatan, pendalaman Ke-SH-an, disiplin serta pengembangan kemandirian siswa. Bimbingan ini diberikan secara rutin dan bertahap oleh pelatih dan secara mendalam serta intensif oleh sesepuh-sesepuh bersama pengurus yang kompeten dalam bidangnya.

Pemberian bimbingan tersebut dimaksudkan untuk mengembangkan pengetahuan dan tingkah laku anggota melalui latihan dan pendalaman, sehingga menciptakan seorang manusia yang dapat hidup di masyarakat dengan

baik, berbudi pekerti yang luhur, pancasilais, disiplin, bertanggung jawab, dan berprestasi sehingga kelak akan tercipta kader-kader yang dapat meneruskan dan mengembangkan Persaudaraan Setia Hati Terate menjadi lebih baik. Lebih jelas sistematika dan materi latihan pada pencak silat Persaudaraan Setia Hati Terate Ranting Kebomas, sebagai berikut (Mufid, 2019):

Tabel 4. 2 Program-Program di PSHT Ranting Kebomas

| No | Tingkatan | Materi |
|----|-----------|---|
| 1 | Polos | <ul style="list-style-type: none"> - Sejarah pencak silat pada umumnya - Budi pekerti selaku pencak silat - Pendidikan kesehatan |
| 2 | Jambon | <ul style="list-style-type: none"> - Sejarah Persaudaraan Setia Hati Terate - Budi pekerti selaku pesilat Setia Hati Terate - Struktur Persaudaraan Setia Hati Terate - Arti lambang |
| 3 | Hijau | <ul style="list-style-type: none"> - Pendidikan moral pancasila - Kewajiban-kewajiban sebagai pesilat Persaudaraan Setia Hati Terate - Anggaran dasar, anggaran rumah, dan wasiat Persaudaraan Setia Hati Terate |
| 4 | Putih | <ul style="list-style-type: none"> - Ke-SH Terate-an yang mendalam - Pembinaan kepemimpinan - Penataran P4 |
| 5 | Warga | <ul style="list-style-type: none"> - Pendalaman Ke-SH Terate-an untuk semua warga - Pengetahuan tentang ilmu kesehatan |

| | | |
|--|--|--|
| | | <ul style="list-style-type: none"> - Pembinaan atau penataaran para pelatih - Pembinaan atau pengetahuan ilmu mendidik - Pembinaan warga untuk keningkat II |
|--|--|--|

G. Bimbingan Mental Spiritual dalam Persaudaraan Setia Hati Terate

Persaudaraan Setia Hati Terate atau akrab disebut PSHT merupakan salah satu organisasi pencak silat besar yang ada di Indonesia. Sebagai organisasi pencak silat tentunya PSHT mengajarkan bela diri sebagai salah satu kegiatan yang diberikan kepada anggotanya, namun selain itu di PSHT juga terdapat bimbingan mental spiritual didalamnya.

Bimbingan mental spiritual pada Persaudaraan Setia Hati Terate merupakan bentuk bimbingan secara non formal sehingga menjadikan bimbingan pelengkap atau penunjang dari adanya bimbingan di sekolah (formal) dan di lingkungan keluarga atau masyarakat (nonformal). Bentuk bimbingannya berupa pemberian materi oleh pelatih atau warga yang ahli dibidangnya, sedangkan untuk materi bimbingan mental spiritual yang diberikan mencakup:

1. Latihan Fisik

Latihan fisik di PSHT merupakan suatu aktifitas yang diberikan pelatih kepada anggota untuk meningkatkan dan memelihara tubuh. Latihan fisik ini menekankan pada aspek pemanasan, ausdower, ketepatan, kecepatan, keterampilan, dan pernafasan. Adanya latihan fisik ini dimaksudkan agar anggota membiasakan untuk melakukan olahraga, sehingga memiliki keterampilan serta sehat jasmaninya.

2. Latihan Teknik

Latihan teknik di PSHT merupakan sebuah sarana untuk mengolah keterampilan gerakan beladiri pada anggota PSHT. latihan teknik ini terdiri dari senam dasar, jurus dasar, kripem (kuncian) dll. Latihan teknik ini

dimaksudkan untuk mendidik anggota PSHT agar mampu melindungi atau mempertahankan diri dan orang lain serta mampu menyesuaikan diri dimanapun tempatnya.

3. Latihan Taktik

Latihan taktik di PSHT berupa sarana pengembangan dan menumbuhkan daya pikir anggotanya. latihan taktik ini terdiri dari, analisis jurus, pola langkah, gerak reflek dll. Latihan teknik ini membutuhkan pemahaman lebih dimana anggota dituntut untuk tetap tenang, bisa mengambil keputusan dengan cepat dan tepat, selalu optimis dan bertanggung jawab. Maka dapat disimpulkan adanya latihan dimaksudkan agar anggota PSHT dididik untuk memiliki kecerdasan emosi dan kematangan mental.

4. Kerohanian atau Ke-SH-an

Kerohanian atau yang biasa disebut ke-Setia Hati-an (Ke-SH-an) dalam Organisasi PSHT ini jika dibahasakan adalah ajaran mengenal diri. Ke-SH-an merupakan sebuah materi yang diberikan agar seorang anggota bisa mengendalikan diri, menumbuhkan sikap sosial, juga sebagai citra diri seorang pesilat PSHT. Sederhananya ke-SH-an ini merupakan ajaran tentang tata karma, sopan santun dan etika serta tingkah laku yang berhubungan dengan kegiatan-kegiatan di masyarakat mengenai bagaimana bergaul dengan orang lain teman sebaya, lingkungan sekolah dan dapat menyesuaikan diri dengan masyarakat. Pemberian ke-SH-an dilakukan dengan cara memberikan wejangan kepada siswa oleh pelatih atau warga yang berkompeten dalam bidang ke-SH-an tentang ajaran PSHT. Pemberian ke-SH an ini selaras dengan tujuan PSHT yaitu mendidik manusia untuk menjadi seorang yang berbudi pekerti luhur, tahu benar dan salah serta bertakwa kepada Tuhan YME.

Pemberian bekal kerohanian atau ke-SH-an ini juga dipandang sangat perlu agar tercipta keseimbangan antara jiwa dan raga. Sebab, setinggi dan sekuat apapun ilmu beladiri seseorang, jika tidak diimbangi dengan kekuatan

rohani akan menjadikan takabur, suka pamer dan tidak menutup kemungkinan beladirinya digunakan untuk hal yang tidak baik sesuai dengan falsafah budi pekerti yang luhur.

Bimbingan mental spiritual yang diberikan di organisasi pencak silat PSHT tidak berlangsung begitu saja, namun membutuhkan proses latihan yang cukup panjang, tidak cukup 1-2 bulan saja namun bisa sampai 2 tahun latihan atau lebih. Pemberian materi-materi bimbingan mental spiritual ini diberikan sesuai dengan porsi atau tingkatannya (ban atau sabuk), semakin tinggi tingkatannya akan semakin kompleks dan semakin dalam materi yang diberikan. Selain mencakup materi-materi di atas, dalam organisasi pencak silat PSHT juga selalu ditanamkan rasa persaudaraan yang erat antara sesama anggota. Hal ini dimaksudkan untuk memenuhi kebutuhan dasar manusia sebagai makhluk sosial.

Dari penjelasan diatas maka penulis dapat simpulkan bahwa bimbingan mental spiritual di organisasi pencak silat PSHT adalah Kegiatan rutin di organisasi pencak silat PSHT yang merupakan sebuah aktifitas yang selalu diselenggarakan secara berkala, setiap kegiatan selalu melibatkan pelatih dan anggotanya. Sehingga dapat mengakrabkan seluruh anggota organisasi pencak silat PSHT dan terwujudnya rasa persaudaraan yang erat.

Secara sederhana proses bimbingan mental spiritual melalui pencak silat PSHT yang hendak dicapai dan diwujudkan dalam diri siswa dan anggota menyangkut tentang *kognitif* (keilmuan bela diri), *psikomotorik* (keterampilan bela diri), *afektif* (nilai-nilai sikap, budi luhur, akhlak), spiritual (kerohanian), ukhuwah (persaudaraan), kemampuan manajerial dan organisasi, terbentuknya manusia yang bermanfaat bagi diri, keluarga, agama, masyarakat dan lingkungan sekitarnya. (Mufid, 2019)

BAB V

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil penelitian

1. Karakteristik Responden

Setelah peneliti melakukan penyebaran kuisisioner kepada responden dimana respondennya adalah remaja anggota pencak silat PSHT Ranting kebomas, diperoleh data dengan jumlah 42 orang responden dengan karakteristik responden sebagai berikut:

Tabel 4. 3 Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

| No | Jenis Kelamin | Jumlah | Persentase |
|--------|---------------|--------|------------|
| 1 | Laki-laki | 38 | 90% |
| 2 | Perempuan | 4 | 10% |
| Jumlah | | 42 | 100% |

Berdasarkan pada tabel 4.3 yang menyajikan data tentang jenis kelamin dari responden, diperoleh data responden berjenis kelamin laki-laki berjumlah 38 orang dengan persentase 90% dan responden berjenis kelamin perempuan berjumlah 4 orang dengan persentase 10%. Maka dapat diambil kesimpulan responden yang berjenis kelamin laki-laki lebih dominan dibandingkan dengan responden yang berjenis kelamin perempuan.

Tabel 4. 4 Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

| No | Usia | Jumlah | Persentase |
|----|------|--------|------------|
|----|------|--------|------------|

| | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------------------|-----|---|----|---|----|---|-----|----|-----|----|-----|------|----|
| Manusia sebagai hamba Allah | X1 | 0 | 0% | 0 | 0% | 0 | 0% | 9 | 21% | 33 | 79% | 100% | 42 |
| | X2 | 0 | 0% | 0 | 0% | 0 | 0% | 10 | 24% | 32 | 76% | 100% | 42 |
| | X3 | 0 | 0% | 0 | 0% | 1 | 2% | 14 | 33% | 27 | 64% | 100% | 42 |
| | X4 | 0 | 0% | 1 | 2% | 3 | 7% | 6 | 14% | 32 | 76% | 100% | 42 |
| | X5 | 0 | 0% | 0 | 0% | 1 | 2% | 7 | 17% | 34 | 81% | 100% | 42 |
| Manusia sebagai makhluk individu | X6 | 0 | 0% | 0 | 0% | 1 | 2% | 12 | 29% | 29 | 69% | 100% | 42 |
| | X7 | 0 | 0% | 0 | 0% | 2 | 5% | 16 | 38% | 24 | 57% | 100% | 42 |
| | X8 | 0 | 0% | 0 | 0% | 1 | 2% | 11 | 26% | 30 | 71% | 100% | 42 |
| | X9 | 0 | 0% | 0 | 0% | 7 | 17% | 17 | 40% | 18 | 43% | 100% | 42 |
| | X10 | 0 | 0% | 1 | 2% | 1 | 2% | 10 | 24% | 30 | 71% | 100% | 42 |
| Manusia sebagai makhluk sosial | X11 | 0 | 0% | 0 | 0% | 0 | 0% | 5 | 12% | 37 | 88% | 100% | 42 |
| | X12 | 0 | 0% | 0 | 0% | 2 | 5% | 9 | 21% | 31 | 74% | 100% | 42 |
| | X13 | 0 | 0% | 0 | 0% | 0 | 0% | 11 | 26% | 31 | 74% | 100% | 42 |
| | X14 | 0 | 0% | 0 | 0% | 0 | 0% | 9 | 21% | 33 | 79% | 100% | 42 |
| | X15 | 0 | 0% | 1 | 2% | 7 | 17% | 14 | 33% | 20 | 48% | 100% | 42 |
| Manusia sebagai makhluk budaya | X16 | 0 | 0% | 0 | 0% | 1 | 2% | 6 | 14% | 35 | 83% | 100% | 42 |
| | X17 | 0 | 0% | 0 | 0% | 2 | 5% | 10 | 24% | 30 | 71% | 100% | 42 |
| | X18 | 0 | 0% | 0 | 0% | 4 | 10% | 8 | 19% | 30 | 71% | 100% | 42 |
| | X19 | 0 | 0% | 0 | 0% | 1 | 2% | 13 | 31% | 28 | 67% | 100% | 42 |
| | X20 | 0 | 0% | 0 | 0% | 2 | 5% | 12 | 29% | 28 | 67% | 100% | 42 |

Berdasarkan tabel diatas diketahui persentase tertinggi sebesar 85% menyatakan sangat setuju pada aspek manusia sebagai hamba Allah dengan pernyataan setelah saya mengikuti latihan pencak silat PSHT dan mendapat bimbingan, saya dapat membedakan mana yang baik dan mana yang buruk. Selanjutnya pada aspek manusia sebagai makhluk individu diperoleh persentase tertinggi sebesar 71% menyatakan sangat setuju pada pernyataan setelah saya mengikuti latihan pencak silat PSHT dan mendapat bimbingan, saya dapat mengendalikan diri saya ketika menghadapi suatu masalah. Pada aspek manusia sebagai makhluk sosial diperoleh persentasi tertinggi sebesar 88% menyatakan sangat setuju pada pernyataan setelah

saya mengikuti latihan pencak silat PSHT dan mendapat bimbingan, Saya dapat memahami dan menyadari bahwa manusia tidak bisa hidup tanpa bantuan orang lain. Pada aspek manusia sebagai makhluk budaya diperoleh persentase sebesar 83% menyatakan sangat setuju pada pernyataan setelah saya mengikuti latihan pencak silat PSHT dan mendapat bimbingan, saya merasa tingkah laku saya kepada orangtua atau orang-orang sekitar saya berubah menjadi lebih baik.

b. Variabel Kesehatan Mental Remaja (Y)

Tabel 5. 2 Rekapitulasi Jawaban Variabel (y)

| Aspek | Pernyataan | Pilihan Jawaban | | | | | | | | | | Jumlah | |
|---|------------|-----------------|----|---|----|---|-----|----|-----|----|-----|--------|--------|
| | | 1 | | 2 | | 3 | | 4 | | 5 | | % | Satuan |
| Terhindar dari gejala gangguan jiwa dan penyakit jiwa | Y1 | 0 | 0% | 0 | 0% | 5 | 12% | 19 | 45% | 18 | 43% | 100% | 42 |
| | Y2 | 0 | 0% | 0 | 0% | 2 | 5% | 14 | 33% | 26 | 62% | 100% | 42 |
| | Y3 | 0 | 0% | 0 | 0% | 6 | 14% | 9 | 21% | 27 | 64% | 100% | 42 |
| | Y4 | 0 | 0% | 2 | 5% | 8 | 19% | 12 | 29% | 20 | 48% | 100% | 42 |
| | Y5 | 0 | 0% | 1 | 2% | 6 | 14% | 14 | 33% | 21 | 50% | 100% | 42 |
| Dapat menyesuaikan diri dan mengatasi kesulitan | Y6 | 0 | 0% | 0 | 0% | 0 | 0% | 10 | 24% | 32 | 76% | 100% | 42 |
| | Y7 | 0 | 0% | 0 | 0% | 1 | 2% | 15 | 36% | 26 | 62% | 100% | 42 |
| | Y8 | 0 | 0% | 0 | 0% | 5 | 12% | 9 | 21% | 28 | 67% | 100% | 42 |
| | Y9 | 0 | 0% | 0 | 0% | 9 | 21% | 16 | 38% | 17 | 40% | 100% | 42 |
| | Y10 | 0 | 0% | 0 | 0% | 3 | 7% | 15 | 36% | 24 | 57% | 100% | 42 |
| | Y11 | 0 | 0% | 0 | 0% | 2 | 5% | 10 | 24% | 30 | 71% | 100% | 42 |
| | Y12 | 0 | 0% | 0 | 0% | 3 | 7% | 13 | 31% | 26 | 62% | 100% | 42 |
| Mengembangkan potensi semaksimal mungkin | Y13 | 0 | 0% | 0 | 0% | 2 | 5% | 9 | 21% | 31 | 74% | 100% | 42 |
| | Y14 | 0 | 0% | 0 | 0% | 5 | 12% | 11 | 26% | 26 | 62% | 100% | 42 |
| | Y15 | 1 | 2% | 0 | 0% | 4 | 10% | 12 | 29% | 25 | 60% | 100% | 42 |
| | Y16 | 0 | 0% | 0 | 0% | 3 | 7% | 10 | 24% | 29 | 69% | 100% | 42 |
| | Y17 | 0 | 0% | 0 | 0% | 1 | 2% | 6 | 14% | 35 | 83% | 100% | 42 |
| Tercapai kebahagiaan | Y18 | 0 | 0% | 0 | 0% | 0 | 0% | 8 | 19% | 34 | 81% | 100% | 42 |
| | Y19 | 0 | 0% | 0 | 0% | 1 | 2% | 12 | 29% | 29 | 69% | 100% | 42 |

| | | | | | | | | | | | | | |
|---------------------------|-----|---|----|---|----|---|-----|---|-----|----|-----|------|----|
| pribadi dan orang lain | Y20 | 0 | 0% | 0 | 0% | 1 | 2% | 6 | 14% | 35 | 83% | 100% | 42 |
| | Y21 | 0 | 0% | 0 | 0% | 4 | 10% | 6 | 14% | 32 | 76% | 100% | 42 |
| | Y22 | 0 | 0% | 0 | 0% | 2 | 5% | 7 | 17% | 33 | 79% | 100% | 42 |

Berdasarkan tabel diatas diketahui tertinggi sebesar 64% menyatakan sangat setuju pada aspek terhindar dari gejala gangguan jiwa dan penyakit jiwa dengan pernyataan saya dapat mengendalikan diri saya ketika menghadapi kejadian yang tidak sesuai harapan. Selanjutnya pada aspek dapat menyesuaikan diri dan mengatasi kesulitan diperoleh persentase tertinggi sebesar 71% menyatakan sangat setuju pada pernyataan setiap saya akan melakukan sesuatu, saya akan berpikir terlebih dahulu sebelum melakukannya. Pada aspek mengembangkan potensi semaksimal mungkin diperoleh persentase tertinggi sebesar 83% menyatakan sangat setuju pada pernyataan saya dapat memotivasi diri saya sendiri kearah yang lebih baik. Pada aspek tercapai kebahagiaan pribadi dan orang lain diperoleh persentase tertinggi sebesar 83% menyatakan sangat setuju pada pernyataan saya berpikiran bahwa setiap masalah selalu ada jalan keluarnya.

3. Hasil Analisi Data

a. Uji Asumsi Klasik

1) Hasil Uji Normalitas

Uji Normalitas digunakan untuk menguji serangkaian data apakah data tersebut memiliki distribusi normal. Pengujian normalitas menggunakan metode *Kolmogrov-Smirnov*. Jika hasil uji *Kolmogrov-Smirnov* lebih besar dari 0,05 maka pengujian itu memiliki pola distribusi normal. Berikut adalah hipotesis pengujian normalitas:

H_0 : Data berdistribusi normal

H_1 : Data tidak berdistribusi normal

Tabel 5. 3 Hasil Uji Normalitas

| | | Unstandardized Residual |
|----------------------------------|----------------|-------------------------|
| N | | 42 |
| Normal Parameters ^{a,b} | Mean | ,0000000 |
| | Std. Deviation | 5,25001540 |
| Most Extreme Differences | Absolute | ,090 |
| | Positive | ,090 |
| | Negative | -,087 |
| Test Statistic | | ,090 |
| Asymp. Sig. (2-tailed) | | ,200 ^{c,d} |

a. Test distribution is Normal.

Berdasarkan pengujian normalitas diatas diperoleh nilai *Asymp. Sig. (2-tailed)* 0,200 yang berarti data tersebut lebih besar dari taraf signifikan yaitu 0,05 maka H_0 diterima, sehingga dapat disimpulkan bahwa data diatas berdistribusi normal.

2) Hasil Uji Autokorelasi

Uji autokorelasi dilakukan dimaksudkan untuik mengetahui apakah pada model regresi terdapat korelasi. Berikut dalah hasil uji autokorelasi:

H_0 : data tidak terjadi autokorelasi

H_1 : data terjadi autokorelasi

Tabel 5. 4 Hasil Uji Autokorelasi

| Model Summary ^b | | | | | |
|----------------------------|---|----------|-------------------|----------------------------|---------------|
| Model | R | R Square | Adjusted R Square | Std. Error of the Estimate | Durbin-Watson |
| | | | | | |

| | | | | | |
|---|-------------------|------|------|---------|-------|
| 1 | ,759 ^a | ,576 | ,566 | 5,31524 | 1,847 |
|---|-------------------|------|------|---------|-------|

a. Predictors: (Constant), Bimbingan Mental Spiritual

b. Dependent Variable: Kesehatan Mental Remaja

Berdasarkan hasil uji autokorelasi pada tabel diatas diperoleh nilai Durbin Watson 1,847 sedangkan data (N) = 42 dan variabel independen 1 (k=1) sehingga didapatkan nilai dU sebesar 1,5334 dan 4-Du sebesar 2,4466. Durbin Watson memiliki persamaan $dU < d < 4-Du = 1,5334 < 1,847 < 2,4466$ maka H_0 diterima, sehingga dapat disimpulkan bahwa pada model regresi tidak terdapat autokorelasi.

3) Hasil Uji Heteroskedastisitas

Dalam menguji heteroskedastisitas ada beberapa dasar untuk mengambil keputusan yaitu apabila nilai signifikan lebih besar dari 0,05 maka tidak terjadi heteroskedastisitas, sedangkan apabila nilai signifikan lebih kecil dari 0,05 maka terjadi heteroskedastisitas. Berikut adalah hasil uji heteroskedastisitas:

H_0 : data bersifat homogen

H_1 : data bersifat heterogen atau tidak umum

Tabel 5. 5 Hasil Uji Heteroskedastisitas

| | | Unstandardized Coefficients | | Standardized Coefficients | | |
|-------|------------|-----------------------------|------------|---------------------------|------|-------|
| Model | | B | Std. Error | Beta | t | Sig. |
| 1 | (Constant) | 6,048E-15 | 12,300 | | ,000 | 1,000 |

| | | | | | | |
|--|----------------------------|------|------|------|------|-------|
| | Bimbingan Mental Spiritual | ,000 | ,132 | ,000 | ,000 | 1,000 |
|--|----------------------------|------|------|------|------|-------|

a. Dependent Variable: abs_res

Berdasarkan pada tabel hasil uji heteroskedastisitas diatas, menunjukkan semua variabel independen memiliki nilai sig > 0,05 maka H_0 , sehingga dapat disimpulkan bahwa model regresi tidak terjadi heterokedastisitas.

b. Uji Hipotesis

1) Hasil Uji Regresi Linier Sederhana

Hasil uji regresi linier sederhana bertujuan untuk menguji hubungan dan juga pengaruh dari variabel bebas (*Independent Variabel*) terhadap variabel terikat (*Dependent Variabel*). Berikut hasil pengujian regresi linier sederhana:

Tabel 5. 6 Hasil Uji Regresi Linier Sederhana

| | | Unstandardized Coefficients | | Standardized Coefficients | | |
|-------|----------------------------|-----------------------------|------------|---------------------------|-------|------|
| Model | | B | Std. Error | Beta | t | Sig. |
| 1 | (Constant) | 9,929 | 12,300 | | ,807 | ,424 |
| | Bimbingan Mental Spiritual | ,972 | ,132 | ,759 | 7,374 | ,000 |

a. Dependent Variable: Kesehatan Mental Remaja

Berdasarkan dari hasil analisis regresi linier sederhana pada tabel diatas, menunjukkan bahwa nilai *constant* (β_0) sebesar 9,929

sedangkan nilai bimbingan mental spiritual atau koefisien regresi (β_1) sebesar 0,972. Persamaan regresi yang didapatkan sebagai berikut:

$$y = \beta_0 + \beta_1 x + \epsilon$$

$$y = 9,929 + 0,972x + \epsilon$$

Persamaan regresi linier sederhana tersebut dapat diinterpretasikan sebagai berikut:

- a) Nilai konstanta (a) sebesar 9,929 menunjukkan bahwa, jika variabel bimbingan mental spiritual dianggap konstan atau sama dengan nol (0) terhadap kesehatan mental remaja adalah 9,929
 - b) Koefisien regresi bimbingan mental spiritual (X) sebesar 0,972 menyatakan bahwa, bimbingan mental spiritual memiliki pengaruh positif terhadap kesehatan mental remaja. Hal tersebut menunjukkan bahwa setiap kenaikan bimbingan mental spiritual sebesar satu akan menyebabkan kenaikan nilai kesehatan mental remaja 0,972.
- 2) Hasil Uji Parsial (Uji t)

Uji t digunakan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh masing-masing variabel secara individual (parsial) yaitu antara variabel x (Independen) terhadap variabel y (dependen). Apabila nilai signifikan (Sig.) lebih kecil dari 0,05 maka suatu variabel dikatakan berpengaruh secara signifikan terhadap variabel yang lain.

Tabel 5. 7 Hasil Uji t Parsial

Coefficients^a

| Model | | Unstandardized Coefficients | | Standardized Coefficients | t | Sig. |
|-------|----------------------------|-----------------------------|------------|---------------------------|-------|------|
| | | B | Std. Error | Beta | | |
| 1 | (Constant) | 9,929 | 12,300 | | ,807 | ,424 |
| | Bimbingan Mental Spiritual | ,972 | ,132 | ,759 | 7,374 | ,000 |

a. Dependent Variable: Kesehatan Mental Remaja

Berdasarkan hasil output diatas didapatkan nilai signifikansi $0,00 < 0,05$ sehingga dapat disimpulkan bahwa bimbingan mental spiritual memiliki pengaruh positif signifikan terhadap kesehatan mental remaja.

3) Hasil Uji Koefisien Determinasi

Uji determinan atau perhitungan R^2 dalam penelitian ini untuk mengukur seberapa jauh kemampuan variabel independen dalam menjelaskan variabel dependen.

Tabel 5. 8 Hasil Uji Koefisien Determinasi

Model Summary

| Model | R | R Square | Adjusted R Square | Std. Error of the Estimate |
|-------|-------------------|----------|-------------------|----------------------------|
| 1 | ,759 ^a | ,576 | ,566 | 5,31524 |

a. Predictors: (Constant), Bimbingan Mental Spiritual

Berdasarkan hasil output pada tabel diatas antara variabel bebas dan variabel terikat memiliki nilai hubungan sebesar 0,759 selanjutnya diperoleh nilai kebaikan model sebesar 0,576 maka dapat disimpulkan

bahwa variabel bimbingan mental spiritual (X) mendefinisikan sebesar 57,6% terhadap variabel kesehatan mental remaja (Y), sedangkan sisanya 42,4% dipengaruhi variabel lain.

B. Pengaruh Bimbingan Mental Spiritual Terhadap Kesehatan Mental Remaja Anggota Pencak Silat Persaudaraan Setia Hati Terate Ranting Kebomas

Penelitian ini dilakukan pada 42 responden yang merupakan remaja anggota pencak silat Persaudaraan Setia Hati Terate Ranting Kebomas Cabang Gresik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh bimbingan mental spiritual dalam pencak silat terhadap kesehatan mental pada remaja yang mengikuti pencak silat Persaudaraan Setia Hati Terate Ranting Kebomas Kabupaten Gresik. Dalam penelitian ini uji asumsi klasik data berdistribusi normal, memiliki model regresi yang tidak terdapat autokorelasi dan data tidak terjadi heterokedastitas dimana model ini disebut homokedastitas.

Hipotesis pada penelitian ini dinyatakan diterima, berdasarkan hasil analisis regresi linier sederhana menunjukkan nilai *constant* (β_0) sebesar 9,929 sedangkan nilai bimbingan mental spiritual atau koefisien regresi (β_1) sebesar 0,972 dengan persamaan $y = 9,929 + 0,972x + \epsilon$, dari persamaan tersebut diketahui bahwa koefisien regresi bernilai positif sehingga dapat dikatakan bahwa arah pengaruh bimbingan mental spiritual terhadap kesehatan mental adalah bernilai positif. Sedangkan untuk uji parsial (uji t) nilai signifikansi yang di dapat yaitu $0,00 < 0,05$ sehingga artinya bimbingan mental spiritual memiliki pengaruh positif dan signifikan terhadap kesehatan mental remaja, semakin baik bimbingan mental spiritual maka akan semakin baik kesehatan mental remaja. Selanjutnya diperoleh nilai kebaikan model pada uji koefisien determinan sebesar 0,576 maka dapat disimpulkan bahwa variabel bimbingan mental spiritual mendefinisikan sebesar 57,6% terhadap variabel kesehatan mental remaja, sedangkan sisanya 42,4% dipengaruhi variabel lain. Variabel lain tersebut bisa jadi kondisi psikologis

masing-masing individu, kepribadiannya, keyakinan dalam beragama, status ekonomi, kondisi lingkungannya baik lingkungan keluarga, bermain, sekolah, maupun masyarakat, dimana faktor-faktor tersebut berdasarkan penjelasan dari Zakiyah Daradjat dalam Hasanah dan Haziz (2021).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Hasmaniar, (2020) yang meneliti tentang pengaruh bimbingan mental spiritual terhadap kecerdasan spiritual anak di UPT Pusat Pelayan Rehabilitasi Sosial Anak Seroja Bone. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa bimbingan mental spiritual berpengaruh positif dan signifikan terhadap kecerdasan spiritual anak yang artinya semakin baik bimbingan mental spiritual maka akan semakin berkembang kecerdasan spiritual pada anak sehingga dapat membantu merubah dan memperbaiki pikiran, emosi, sikap, perasaan dan pada akhirnya dapat merubah tingkah lakunya.

Penelitian selanjutnya yaitu penelitian yang dilakukan oleh Thiflul Mufid (2019) tentang bimbingan mental spiritual remaja pada organisasi pencak silat persaudaraan setia hati terate (PSHT) Cabang Lamongan. Terdapat kesamaan pada variabel bimbingan mental spiritual dan anggota organisasi pencak silat PSHT menjadi populasi yang diteliti. Hasil dari penelitian ini menunjukkan terdapat bimbingan mental spiritual dalam organisasi pencak silat PSHT dan ada dampak positif dari bimbingan mental spiritual yang diberikan kepada anggota PSHT, dimana bimbingan mental spiritual ini sebagai bekal kiprah anggota PSHT didalam pergaulan dan membentuk perilaku yang baik di lingkungan masyarakat.

Widodo (2019) juga mengungkapkan diberikannya bimbingan bisa menumbuhkan daya rohaniyah pada diri manusia melalui iman dan ketaqwaannya kepada Allah SWT, dapat mengatasi kesulitan dalam hidupnya serta bisa terhindar dari penyakit mental. Suatu bimbingan tentunya memiliki tujuan guna seorang yang diberikan bimbingan dapat menjadi individu yang lebih baik di kehidupan mendatang. Begitupula dengan bimbingan mental spiritual, pencak silat PSHT sebagai sarana pemberian bimbingan mental spiritual ini bertujuan agar anggota menjadi individu yang memiliki budi pekerti luhur, tahu mana yang benar dan

mana yang salah serta bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa sehingga anggota PSHT yang sudah diberikan bimbingan mental spiritual ini pola pikirnya menjadi lebih baik, berperilaku serta berkepribadian baik. Dapat di asumsikan dengan adanya perubahan pada pola pikir dan perilaku menjadi lebih baik pada anggota PSHT, maka mereka akan mencapai kesehatan mentalnya. Seorang individu yang sehat mentalnya merupakan individu yang baik dalam berperilaku, semua ucapan maupun perbuatannya sesuai dengan ajaran yang telah ditetapkan oleh Allah SWT di dalam Al Quran atau yang sudah diajarkan oleh Rasulullah SAW (Daulay, 2018). Mental yang sehat pada remaja diperlukan agar terwujud keharmonisan antar fungsi jiwa dalam diri remaja serta dapat merasakan kebahagiaan dan kepuasan dalam dirinya sehingga remaja tersebut bisa menghadapi permasalahan sehari-hari yang biasa dialaminya dan menjalani masa-masa remaja dengan baik.

Penelitian ini juga diperkuat dengan adanya wawancara bersama Ketua PSHT Ranting Kebomas dan salah satu remaja anggota PSHT yang telah diberikan bimbingan mental spiritual melalui kegiatan latihan pencak silat. Salah satu remaja anggota PSHT Ranting kebomas yang telah diwawancarai adalah Mohamad Rizal Habibi mengatakan bahwa,

“Ada perubahan yang saya rasakan setelah setelah saya mengikuti latihan sampai hari ini, seperti saya menjadi tahu unggah-ungguh dengan orang tua dan orang lain, sebelum bertindak saya akan pikirkan dulu tidak grusa-grusu, tidak ngawur, dapat mengontrol diri dan emosi saya”.

Selanjutnya Ketua PSHT Ranting Kebomas mengatakan bahwa:

“Diberikannya bimbingan mental dan rohani melalui kegiatan pencak silat di PSHT ini tentunya ada pengaruhnya apalagi untuk remaja yang pikirannya masih labil, seorang remaja menjadi sehat fisik dan mentalnya karena pelajaran yang diberikan pada pencak silat ini tidak hanya mengajarkan kebugaran jasmani, bela diri saja, namun dalam pencak silat ini juga diberikan bimbingan atau arahan kepada manusia agar dapat menjadi seorang individu teladan yang mematuhi norma-norma masyarakat, berbudi pekerti luhur, tau benar dan salah serta bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa sesuai dengan Tujuan PSHT. Biasanya ada perubahan dari segi sikap dan sifatnya sebelum dan setelah anggota mengikuti

latihan PSHT, adapun perubahannya yaitu perilakunya menjadi lebih baik, unggah-unggahnya, cara ngomong lebih halus kalem, mentalnya lebih kuat tidak minderan, dapat mengontrol diri dll”.

Selain itu, bimbingan mental spiritual juga merupakan salah satu alternatif metode dakwah sebagaimana diterangkan dalam Al-Quran Surat Ali Imron ayat 104 yang berbunyi:

وَلْتَكُنْ مِنْكُمْ أُمَّةٌ يَدْعُونَ إِلَى الْخَيْرِ وَيَأْمُرُونَ بِالْمَعْرُوفِ وَيَنْهَوْنَ عَنِ الْمُنْكَرِ ۗ وَأُولَٰئِكَ هُمُ الْمُفْلِحُونَ - ١٠٤

Artinya: “Dan hendaklah di antara kamu ada segolongan orang yang menyeru kepada kebajikan, menyuruh (berbuat) yang makruf, dan mencegah dari yang mungkar. Dan mereka itulah orang-orang yang beruntung”. (Q.S. Ali Imran:104) (Kementrian Agama Republik Indonesia, 2021)

Bimbingan mental spiritual melalui Pencak silat ini sebagai sarana atau wadah diberikannya suatu bimbingan atau arahan kepada mad’u, menuntun mad’u agar menjadi lebih baik juga sebagai sarana mengajak atau menerapkan amar ma’ruf dan mencegah yang mungkar sesuai dengan tujuan organisasi PSHT yang tercantum dalam AD/ART PSHT yaitu mendidik manusia berbudi pekerti luhur, tahu benar dan salah dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa. Hal tersebut juga selaras dengan apa yang diungkapkan oleh Rizqiyah (2017), bahwa secara garis besar tujuan bimbingan mental spiritual yaitu untuk membantu manusia mewujudkan dirinya sebagai manusia seutuhnya agar mencapai kebahagiaan dalam hidup di dunia dan di akhirat. “Mewujudkan diri sebagai makhluk seutuhnya”, artinya individu haruslah bisa mewujudkan diri sesuai dengan hakekatnya sebagai manusia yang selaras dengan perkembangan dirinya, dan melaksanakan fungsi atau kedudukannya sebagai makhluk Allah SWT, makhluk individu, makhluk

sosial, dan juga sebagai makhluk yang berbudaya (Umin, Aisyah dan Setiawati, 2019).

Berdasarkan uraian diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa remaja anggota PSHT Ranting Kebomas yang telah mengikuti latihan dan mendapat bimbingan mental spiritual mengalami perubahan yang signifikan dari segi psikis dan tingkah lakunya seperti, dapat membedakan mana yang baik dan buruk, bisa mengendalikan diri, mencintai dirinya dengan kelebihan dan kekeurangan, santun dalam bersikap dan berbicara, memiliki motivasi yang tinggi sehingga dapat membangkitkan daya rohaniyahnya serta mampu memberikan ketentraman dalam hati dan memiliki kesehatann mental dalam dirinya. Dengan demikian bimbingan mental spiritual yang diberikan dalam pencak silat PSHT berpengaruh signifikan terhadap kesehatan mental remaja dan pengaruhnya menunjukkan nilai positif.

BAB VI

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang sudah dilakukan dan hasil pembahasan mengenai pengaruh bimbingan mental spiritual terhadap kesehatan mental remaja, diperoleh kesimpulan bahwa terdapat pengaruh antara variabel (x) bimbingan mental spiritual terhadap variabel (y) kesehatan mental remaja di PSHT Ranting Kebomas Kabupaten Gresik. Hal tersebut dapat dilihat dari hasil uji regresi linier sederhana menunjukkan nilai koefisien (x) sebesar 0,972 maka artinya arah pengaruh bimbingan mental spiritual terhadap kesehatan mental remaja adalah positif. Sedangkan untuk uji parsial (uji t) diperoleh nilai signifikansi yaitu $0,00 < 0,05$ sehingga dapat disimpulkan bahwa bimbingan mental spiritual memiliki pengaruh positif dan signifikan terhadap kesehatan mental remaja. Selanjutnya nilai kebaikan model pada uji koefisien determinan diperoleh nilai sebesar 0,576 maka dapat disimpulkan bahwa variabel bimbingan mental spiritual (X) mendefinisikan sebesar 57,6% terhadap variabel kesehatan mental remaja (Y), sisanya dipengaruhi oleh variabel lain.

B. Saran

1. Untuk peneliti selanjutnya yang melakukan penelitian dengan tema yang sama diharapkan dapat mengkaji lebih mendalam tentang bimbingan mental spiritual yang ada pada organisasi pencak silat Persaudaraan Setia Hati Terate dan menambahkan variabel baru untuk mengetahui pengaruh bimbingan mental spiritual bagi remaja atau anggota organisasi Persaudaraan Setia Hati Terate.

2. Bagi pelatih atau pengurus organisasi pencak silat Persaudaraan Setia Hati Terate terkhusus Ranting Kebomas Cabang Gresik, agar selalu mengontrol anggotanya khususnya remaja dan selalu sabar dalam memberikan bimbingan. Mengingat remaja merupakan masa dimana seorang mengalami proses perkembangan psikisnya atau pola pikirnya, membutuhkan arahan dan bimbingan dengan sabar dan telaten.
3. Bagi anggota agar selalu aktif mengikuti kegiatan latihan secara kontinu dan istiqomah, agar bimbingan yang didapat hasilnya positif, sehingga tidak bersikap sombong karena ilmu bela diri yang dimiliki serta patuh akan tata tertib atau AD/ART Persaudaraan Setia Hati Terate.

DAFTAR PUSTAKA

- Afrizal and Desy, R. (2019) 'The difference between The effects of The jigsaw type cooperative learning model with The stad type on The mastery of The art of The standard single blank skill', *Jurnal Performa Olahraga*, 4(02), pp. 168–180. doi: 10.24036/JPO125019.
- Al-Makhfudhoh, A. (2017) *Pendidikan karakter anak melalui kegiatan pencak silat Pagar Nusa di SD Nahdlatul Ulama Bangil*. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Available at: <http://etheses.uin-malang.ac.id/10851/> (Accessed: 29 November 2021).
- Amanda, L., Yanuar, F. and Devianto, D. (2019) 'Uji validitas dan reliabilitas tingkat partisipasi politik masyarakat Kota Padang', *Jurnal Matematika UNAND*, 8(1), pp. 179–188. doi: 10.25077/JMU.8.1.179-188.2019.
- Ansori, M. and Huda, M. (2020) 'Korelasi antara emosional intelegent dan spiritual intelegent dengan motivasi menghafal Al-Qur'an sebagai komunikasi transendental (Studi pada Santri Tahfidz Al-Qur'an PP. Al-Qodiri Jember)', *Ta'limDiniyah: Jurnal Pendidikan Agama Islam (Journal of Islamic Education Studies)*, 1(1), pp. 25–36. doi: 10.53515/TDJPAI.V1I1.3.
- Arum, T. N. and Irhandayaningsih, A. (2020) 'Pengolahan arsip dinamis inaktif dalam upaya mendukung layanan informasi di Dinas Perpustakaan Dan Arsip Kabupaten Batang', *Jurnal Ilmu Perpustakaan*, 8(2), pp. 246–255. doi: 10.2/JQUERY.MIN.JS.
- Aziza, R. V. S. and Mulazid, A. S. (2017) 'Analisis pengaruh dana pihak ketiga, non performing financing, capital adequacy ratio, modal sendiri dan marjin keuntungan terhadap pembiayaan murabahah', *JEBI (Jurnal Ekonomi dan Bisnis Islam)*, 2(1), pp. 1–15. doi: 10.15548/JEBI.V2I1.63.
- Badan Narkotika Nasional Republik Indonesia (2019) *Penggunaan narkotika di kalangan remaja meningkat, Pusat Pengembangan Data dan Penelitian*.

- Available at: <https://bnn.go.id/penggunaan-narkotika-kalangan-remaja-meningkat/> (Accessed: 15 December 2021).
- Brata, I. B. and Sudirga, I. K. (2019) 'Megeguritan: Media pendidikan karakter generasi muda dalam menghadapi arus budaya global (Studi Kasus di Desa Pakraman Bresela Payangan Gianyar)', *Mudra Jurnal Seni Budaya*, 34(2), pp. 230–238. doi: 10.31091/MUDRA.V34I2.705.
- Daulai, A. F. (2019) 'Dasar-dasar manajemen organisasi', *AL-IRSYAD*, 6(2). doi: 10.30829/AL-IRSYAD.V6I2.6614.
- Daulay, M. (2018) 'Urgensi bimbingan konseling islam dalam membentuk mental yang sehat', *Hikmah*, 12(1), p. 145. doi: 10.24952/hik.v12i1.859.
- Ediyono, S. and Widodo, S. T. (2019) 'Memahami makna seni dalam pencak silat', *Panggung*, 29(3), p. 57126. doi: 10.26742/PANGGUNG.V29I3.1014.
- Fahrurrazi, F. and Damayanti, R. (2021) 'The effort of counseling guidance teacher in developing student learning motivation', *Journal of Advanced Guidance and Counseling*, 2(1), pp. 72–82. doi: 10.21580/JAGC.2021.2.1.8098.
- Fajariani, L. N. (2019) *Analisis atas nilai perusahaan yang dipengaruhi oleh pertumbuhan penjualan dan ukuran perusahaan (Studi kasus pada perusahaan manufaktur sub sektor tekstil dan garmen yang terdaftar di Bursa Efek Indonesia Tahun 2012-2016)*. Universitas Komputer Indonesia. Available at: <http://elibrary.unikom.ac.id> (Accessed: 27 November 2021).
- Fatimah (2019) *Pengaruh kesehatan mental terhadap hasil belajar pendidikan agama islam di SMP Piri Jati Agung*. Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung. Available at: https://scholar.google.co.id/citations?view_op=view_citation&hl=id&user=i3MWreAAAAAJ&cstart=20&pagesize=80&citation_for_view=i3MWreAAAAAJ:5ugPr518TE4C (Accessed: 27 November 2021).
- Fatmawati, F. (2018) *Pengaruh kegiatan ekstrakurikuler seni beladiri pencak silat terhadap karakter siswa (Studi di SMPN 2 Mancak Kab. Serang)*. Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten. Available at:

- <http://repository.uinbanten.ac.id/3053/> (Accessed: 13 November 2021).
- Fatmawaty, R. (2017) ‘Memahami psikologi remaja’, *JURNAL REFORMA*, 2(1). doi: 10.30736/rfma.v6i2.33.
- Fauzan, F. (2017) ‘Akulturasi islam dan budaya jawa: Kajian pada ritual “Pengesahan” warga baru Persaudaraan Setia Hati Terate’, *KALAM*, 6(1), p. 105. doi: 10.24042/klm.v6i1.397.
- Hadiarni, H. (2018) ‘Child abuse: Rekonstruksi ke arah kesehatan mental’, *PROCEEDING IAIN Batusangkar*, 1(2), pp. 215–224. Available at: <https://ojs.iainbatusangkar.ac.id/ojs/index.php/proceedings/article/view/870> (Accessed: 13 November 2021).
- Halawa, S. (2020) ‘Tanggung jawab keluarga kristen dan gereja dalam menanggulangi kenakalan remaja’, *ERESI: Jurnal Teologi dan Pendidikan Agama Kristen*, 1(1), pp. 82–92. Available at: <http://sttia-nisel.ac.id/e-journal/index.php/eresi/article/view/6> (Accessed: 13 November 2021).
- Harmuzi (2020) ‘Studi fenomenologi ruqyah syar’iyyah pengalaman transformasi kesehatan mental di Biro Konsultasi Psikologi Tazkia Salatiga’, *IJIP: Indonesian Journal of Islamic Psychology*, 2(1), pp. 112–135. doi: 10.18326/IJIP.V2I1.112-135.
- Hasanah, W. O. and Haziz, F. T. (2021) ‘Implementasi teori humanistik dalam meningkatkan kesehatan mental’, *Nosipakabelo: Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, 2(02), pp. 79–87. doi: 10.24239/NOSIPAKABELO.V2I02.841.
- Hasmaniar (2020) *Pengaruh bimbingan mental spiritual terhadap perkembangan kecerdasan spiritual anak di UPT Pusat Pelayanan Rehabilitasi Sosial Anak Seroja Bone*. Institut Agama Islam Muhammadiyah Sinjai. Available at: <http://repository.iaimsinjai.ac.id/id/eprint/352/> (Accessed: 27 November 2021).
- Herianto (2020) *Pengaruh kesehatan mental, keaktifan berorganisasi dan prestasi akademik terhadap tingkat pemahaman moderasi beragama*. OSF Preprints. doi: 10.31219/OSF.IO/EB93D.

- Hidayanti, E. (2014) *Model bimbingan mental spiritual bagi penyandang masalah kesejahteraan sosial (PMKS) di Kota Semarang*. Semarang. Available at: <http://eprints.walisongo.ac.id/id/eprint/3784/> (Accessed: 24 December 2021).
- Hijrianto, M. T. (2021) *Nilai-nilai pendidikan kepribadian dan pembinaan mental spiritual dalam kegiatan ekstrakurikuler beladiri pencak silat Tapak Suci Putra Muhammadiyah di SMK Muhammadiyah Rembang*. Institut Agama Islam Negeri Kudus. Available at: <http://repository.iainkudus.ac.id/4500/> (Accessed: 27 November 2021).
- Indah, S. (2020) 'Pemikiran Zakiah Daradjat antara kesehatan mental dan pendidikan karakter', *eL-HIKMAH: Jurnal Kajian dan Penelitian Pendidikan Islam*, 14(1), pp. 42–80. doi: 10.20414/ELHIKMAH.V14I1.2061.
- Ismail, J., Azahara, W. and Mahmud, N. (2021) 'Meningkatkan prestasi belajar siswa melalui bimbingan orang tua di rumah', *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 7(1), pp. 247–257. doi: 10.5281/ZENODO.4568135.
- Istiqomah, I. (2019) 'Hukum kausalitas al ghazali dalam proses konseling islami', *Jurnal Transformatif (Islamic Studies)*, 3(1), pp. 68–84. doi: 10.23971/TF.V3I1.1243.
- Karimah, N. (2020) *Pengaruh kesehatan mental anak terhadap hasil belajar peserta didik di SDI Bayanul Azhar Bendiljati Kulon Sumbergempol Tulungagung*. Institut Agama Islam Negeri Tulungagung. Available at: <http://repo.iain-tulungagung.ac.id/16819/> (Accessed: 13 November 2021).
- Karlina, L. (2020) 'Fenomena terjadinya kenakalan remaja', *Jurnal Edukasi Nonformal*, 1(1), pp. 147–158. Available at: <https://ummaspul.e-journal.id/JENFOL/article/view/434> (Accessed: 13 November 2021).
- Kementerian Agama Republik Indonesia (2021) *Ali 'Imran - آل عمران | Qur'an Kemenag, Kementerian Agama*. Available at: <https://quran.kemenag.go.id/sura/3> (Accessed: 26 November 2021).
- Khairinal, K., Syuhada, S. and Alawyah, W. W. (2021) 'Pengaruh pendapatan orang tua, bimbingan belajar dan tingkat konsentrasi belajar terhadap hasil belajar

- mata pelajaran ekonomi kelas XI SMA Ferdy Ferry Putra Jambi Tahun Ajaran 2020/2021', *Jurnal Manajemen Pendidikan Dan Ilmu Sosial*, 2(1), pp. 435–442. doi: 10.38035/JMPIS.V2I1.581.
- Khasanah, H. (2020) *Implementasi bimbingan karir untuk meningkatkan potensi entrepreneurship santri di Pondok Pesantren Entrepreneur Al-Mawaddah Kudus*. Institut Agama Islam Negeri Kudus. Available at: <http://repository.iainkudus.ac.id/3865/> (Accessed: 27 November 2021).
- Khasanah, Y. N. and Umriana, A. (2017) 'Peranan bimbingan konseling islam dalam meningkatkan moral narapidana anak: studi pada BAPAS Kelas I Semarang', *Sawwa: Jurnal Studi Gender*, 12(2), pp. 207–224. doi: 10.21580/SA.V12I2.1709.
- Komarudin (2017) 'Mengungkap landasan filosofis keilmuan bimbingan konseling islam', *International Journal Ihya' 'Ulum al-Din*, 17(2), pp. 209–232. doi: 10.21580/IHYA.16.2.1653.
- Kurniawan, A. (2017) *Pendidikan kepribadian dan pembinaan mental spiritual melalui ilmu beladiri pencak silat (Studi kasus pada lembaga beladiri pencak silat Persaudaraan Setia Hati Terate (PSHT) Cabang Kudus)*. Sekolah Tinggi Agama Islam Negeri (STAIN) Kudus. Available at: <http://repository.iainkudus.ac.id/1113/> (Accessed: 27 November 2021).
- Kurniawati, I. (2019) *Efikasi diri remaja untuk mengurangi delinkuensi dengan pendekatan humanistik (Studi kasus) Siswa Kelas XI SMK Negeri 11 Medan Tahun Pembelajaran 2018/2019*. Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara Medan. Available at: <http://repository.umsu.ac.id/handle/123456789/7826> (Accessed: 27 November 2021).
- Kwok, E. and Susanti, W. (2019) 'Penerapan metode regresi linier dalam aplikasi sistem peramalan jumlah bahan baku untuk produksi tahu', *Jurnal Mahasiswa Aplikasi Teknologi Komputer dan Informasi (JMApTeKsi)*, 1(2), pp. 121–128. Available at: <http://ejournal.pelitaindonesia.ac.id/JMApTeKsi/index.php/JOM/article/view/>

- 501 (Accessed: 27 November 2021).
- Mardotillah, M. and Zein, D. M. (2017) 'Silat : Identitas budaya, pendidikan, seni bela diri, pemeliharaan kesehatan', *Jurnal Antropologi: Isu-Isu Sosial Budaya*, 18(2), p. 121. doi: 10.25077/jantro.v18.n2.p121-133.2016.
- Maullasari, S. and Fiana, A. L. (2020) 'Mental health with COVID-19: Health crisis intervention', *Journal of Advanced Guidance and Counseling*, 1(2), pp. 140–156. doi: 10.21580/JAGC.2020.1.2.5945.
- Mayor, T. (2021) 'Fungsi keluarga dalam mengatasi kenakalan remaja di Kampung Wirmaker Distrik Yendidori Kabupaten Biak Numfor', *Copi Susu: Jurnal Komunikasi, Politik & Sosiologi*, 3(1), pp. 25–32. Available at: <https://www.iyb.ac.id/jurnal/index.php/copisusu/article/view/180> (Accessed: 27 November 2021).
- Mintarsih, W. (2017) 'Pendampingan kelas ibu hamil melalui layanan bimbingan dan konseling islam untuk mengurangi kecemasan proses persalinan', *Sawwa: Jurnal Studi Gender*, 12(2), pp. 277–296. doi: 10.21580/SA.V12I2.1545.
- Mufid, T. (2019) *Bimbingan mental spiritual remaja pada organisasi pencak silat Persaudaraan Setia Hati Terate (PSHT) Cabang Lamongan*. Fakultas Ilmu Dakwah dan Ilmu Komunikasi Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta. Available at: <https://repository.uinjkt.ac.id/dspace/handle/123456789/54331> (Accessed: 27 November 2021).
- Nihaya, U. (2014) 'Konsep seni qasidah burdah Imam Al Bushiri sebagai alternatif menumbuhkan kesehatan mental', *Jurnal Ilmu Dakwah*, 34(2), pp. 295–308. doi: 10.21580/JID.V34.2.488.
- Nurba, I. (2021) *Pengaruh kepuasan kerja terhadap prestasi kerja karyawan bagian pengolahan dan teknik pada PTP. Nusantara XIV (PERSERO) Pabrik Gula Camming Kabupaten Bone*. Universitas Negeri Makassar. Available at: <http://eprints.unm.ac.id/21213/> (Accessed: 19 November 2021).
- Nurhayati, T. (2017) 'Perkembangan perilaku psikososial pada masa pubertas',

- Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), pp. 1689–1699.
- Priasmoro, D. P. (2020) ‘Korelasi dukungan sosial dengan kesehatan jiwa santri putra di Pondok Pesantren Lumajang’, *Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan*, 8(3). Available at:
<https://scholar.archive.org/work/6lo3rqt55rcfhg7jq2qq74jim4/access/wayback/https://jurnal.unitri.ac.id/index.php/care/article/download/1941/pdf>.
- Qomariah, D. N. *et al.* (2021) ‘Implementasi program bimbingan perkawinan di Kota Tasikmalaya’, *Jendela PLS*, 6(1), pp. 1–10. Available at:
<http://jurnal.unsil.ac.id/index.php/jpls/article/view/3122> (Accessed: 30 November 2021).
- Rahayu, L. S. (2019) *Rilis survei, Menteri Yohana: Mayoritas pelaku kekerasan anak teman sebaya*. Available at: <https://news.detik.com/berita/d-4539340/rilis-survei-menteri-yohana-mayoritas-pelaku-kekerasan-anak-teman-sebaya> (Accessed: 15 December 2021).
- Ranti, M. G., Budiarti, I. and Trisna, B. N. (2017) ‘Pengaruh kemandirian belajar (Self regulated learning) terhadap hasil belajar mahasiswa pada mata kuliah struktur aljabar’, *Jurnal Pendidikan Matematika*, 3(1). Available at:
<https://core.ac.uk/download/pdf/327938016.pdf> (Accessed: 22 November 2021).
- Rasmiwirani, R. (2018) *Peran ekstrakurikuler pencak silat Persaudaraan Setia Hati Terate (PSHT) dalam meningkatkan akhlaq karimah (Studi kasus di Madrasah Tsanawiyah Negeri (MTsN) Gandusari Blitar)*. Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Tulungagung. Available at: <http://repo.iain-tulungagung.ac.id/7859/> (Accessed: 13 November 2021).
- Replita, R. (2018) ‘Pengaruh lingkungan sosial dan keadaan ekonomi keluarga terhadap kesehatan mental remaja di Kelurahan Aek Tampang’, *Jurnal Kajian Gender dan Anak*, 2(2), pp. 147–170. doi: 10.24952/GENDER.V2I2.2174.
- Riyadi, A. and Adinugraha, H. H. (2021) ‘The islamic counseling construction in da’wah science structure’, *Journal of Advanced Guidance and Counseling*,

- 2(1), pp. 11–38. doi: 10.21580/JAGC.2021.2.1.6543.
- Rizqiyah, H. (2017) *Bimbingan dan konseling islam perspektif dakwah menurut Samsul Munir Amin*. UIN Raden Intan Lampung.
- Salsabilah, A. Y. (2020) *Strategi pembinaan spiritual bagi pecandu narkoba di Pusat Rehabilitasi Institusi Penerima Wajib Laport Bahrul Maghfiroh Malang*. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Available at: <http://etheses.uin-malang.ac.id/18089/> (Accessed: 13 November 2021).
- Saputra, R. F., Suyanto, S. and Japlani, A. (2021) ‘Pengaruh literasi keuangan terhadap minat berinvestasi di pasar modal dengan perkembangan teknologi digital sebagai variabel moderasi (Studi empiris mahasiswa akuntansi Universitas Muhammadiyah Metro)’, *Jurnal Akuntansi AKTIVA*, 2(2), pp. 196–203. Available at: <http://scholar.ummetro.ac.id/index.php/aktiva/article/view/1543> (Accessed: 27 November 2021).
- Sekretariat Pusat PSHT (2017) *Anggaran dasar dan anggaran rumah tangga Persaudaraan Setia Hati Terate*. Madiun: Sekretariat Pusat PSHT.
- Setiawan, E. (2021) *Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) Online*. Available at: <https://kbbi.kemdikbud.go.id/entri/Bimbingan> (Accessed: 27 November 2021).
- Setiawan, I. *et al.* (2020) ‘Pencegahan pelecehan dan kekerasan pada anak melalui pendampingan pertahanan diri berbasis nilai-nilai karakter konservasi bagi siswa sekolah dasar di Kecamatan Gunungpati Semarang’, *Jurnal Abdimas*, 24(3), pp. 238–244. Available at: <https://journal.unnes.ac.id/nju/index.php/abdimas/article/view/9731> (Accessed: 13 November 2021).
- Susanti, S. S. (2018) ‘Kesehatan mental remaja dalam perspektif pendidikan islam’, *As-Salam: Jurnal Studi Hukum Islam & Pendidikan*, 7(1), pp. 1–20. doi: 10.51226/ASSALAM.V7I1.101.
- Tias, Y. A. (2020) ‘Kajian modal kerja usaha kecil dan peningkatan kinerja usaha di Kecamatan Medan Area Kodya Medan’, *Accumulated Journal (Accounting and Management Research Edition)*, 2(2), pp. 162–178. doi:

10.22303/ACCUMULATED.2.2.2020.162-178.

- Umam, A. K. (2021) *Kegiatan kerohanian dalam membentuk karakter (Studi kasus PSHT Ranting Babadan Cabang Ponorogo)*. Institut Agama Islam Negeri Ponorogo. Available at: <http://etheses.iainponorogo.ac.id/14091/> (Accessed: 13 November 2021).
- Umin, I., Aisyah, U. and Setiawati, R. (2019) 'Bimbingan agama islam bagi muallaf di Muallaf Center Indonesia (MCI)', *Bina' Al-Ummah*, 14(2), pp. 137–148. doi: 10.24042/BU.V14I2.5629.
- Wati, R. A. (2019) *Perspektif pendidikan islam dalam pelaksanaan ajaran panca dasar bela diri pencak silat Persaudaraan Setia Hati Terate. ; Studi pada PSHT Ranting Wonoayu Cabang Sidoarjo*. Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya. Available at: <http://digilib.uinsby.ac.id/30450/> (Accessed: 13 November 2021).
- Wicaksono, G. (2020) 'Pengaruh kompetensi dan pelatihan terhadap prestasi kerja relawan pajak tax center Universitas Jember', *Jurnal Sekretari dan Manajemen*, 4(1). doi: 10.31294/widyacipta.v4i1.
- Widodo, A. (2019) 'Urgensi bimbingan keagamaan islam terhadap pembentukan keimanan muallaf', *Jurnal Bimbingan Penyuluhan Islam*, 1(01), p. 66. doi: 10.32332/jbpi.v1i01.1476.
- Wijaya, I. K. (2018) 'Pengaruh kepuasan kerja terhadap kinerja karyawan CV Bukit Sanomas', *Agora*, 6(2). Available at: <http://publication.petra.ac.id/index.php/manajemen-bisnis/article/view/7740> (Accessed: 14 November 2021).
- Yasipin, Y., Rianti, S. A. and Hidayat, N. (2020) 'Peran agama dalam membentuk kesehatan mental remaja', *Manthiq*, 5(1), pp. 25–31. doi: 10.29300/MTQ.V5I1.3240.
- Zanah, A. N. (2019) *Pengaruh pendapatan bagi hasil tabungan mudharabah, dan deposito mudharabah terhadap laba bersih pada Bank BNI Syariah Periode 2010-2018*. Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten.

Zulkarnain, Z. and Fatimah, S. (2019) 'Kesehatan mental dan kebahagiaan: Tinjauan psikologi islam', *Mawa'izh: Jurnal Dakwah dan Pengembangan Sosial Kemanusiaan*, 10(1), pp. 18–38. doi: 10.32923/MAW.V10I1.715.

LAMPIRAN-LAMPIRAN

Lampiran 1 Kisi-kisi Instrumen Penelitian

1. Bimbingan Mental Spiritual (X)

| Aspek | Indikator | Pernyataan |
|---|-----------------------------|--|
| Bimbingan Mental Spiritual Pencak silat (X) | Manusia sebagai hamba Allah | <ol style="list-style-type: none"> 1. Setelah saya mengikuti latihan pencak silat PSHT dan mendapat bimbingan, saya semakin beriman dan bertakwa kepada Allah SWT. 2. Setelah saya mengikuti latihan pencak silat PSHT dan mendapat bimbingan, saya merasa selalu bersyukur atas rezeki yang diberikan Allah. 3. Setelah saya mengikuti latihan pencak silat PSHT dan mendapat bimbingan, saya rajin beribadah kepada Allah. 4. Setelah saya mengikuti latihan pencak silat PSHT dan mendapat bimbingan, saya selalu melibatkan Allah disetiap urusan saya 5. Setelah saya mengikuti latihan pencak silat PSHT dan mendapat bimbingan, saya |

| | | |
|--|----------------------------------|--|
| | | dapat membedakan mana yang baik dan mana yang buruk. |
| | Manusia sebagai makhluk individu | <p>6. Setelah saya mengikuti latihan pencak silat PSHT dan mendapat bimbingan, Saya dapat mengetahui kekurangan dan kelebihan yang ada pada diri saya.</p> <p>7. Setelah saya mengikuti latihan pencak silat PSHT dan mendapat bimbingan, Saya dapat mengembangkan potensi atau kemampuan yang saya miliki.</p> <p>8. Setelah saya mengikuti latihan pencak silat PSHT dan mendapat bimbingan, saya dapat mengendalikan diri saya ketika menghadapi suatu masalah.</p> <p>9. Setelah saya mengikuti latihan pencak silat PSHT dan mendapat bimbingan, Saya bisa mandiri tanpa bantuan orang lain jika dibutuhkan.</p> <p>10. Setelah saya mengikuti latihan pencak silat PSHT dan mendapat bimbingan, saya</p> |

| | | |
|--|--------------------------------|--|
| | | mencintai diri saya sendiri dengan kelebihan dan kekurangan yang saya miliki |
| | Manusia sebagai makhluk sosial | <p>11. Setelah saya mengikuti latihan pencak silat PSHT dan mendapat bimbingan, Saya dapat memahami dan menyadari bahwa manusia tidak bisa hidup tanpa bantuan orang lain.</p> <p>12. Setelah saya mengikuti latihan pencak silat PSHT dan mendapat bimbingan, Saya dapat berbaur baik dengan orang-orang disekitar lingkungan tempat tinggal saya.</p> <p>13. Setelah saya mengikuti latihan pencak silat PSHT dan mendapat bimbingan, saya selalu memperhatikan sikap saya dengan orang lain, agar orang lain nyaman dengan saya.</p> <p>14. Setelah saya mengikuti latihan pencak silat PSHT dan mendapat bimbingan, saya</p> |

| | | |
|--|---------------------------------------|---|
| | | <p>semakin terbiasa tolong-menolong dengan sesama.</p> <p>15. Setelah saya mengikuti latihan pencak silat PSHT dan mendapat bimbingan, saya selalu ikut aktif mengikuti kegiatan di masyarakat lingkungan saya (seperti kerja bakti, tahlilan, atau kegiatan lainnya)</p> |
| | <p>Manusia sebagai makhluk budaya</p> | <p>16. Setelah saya mengikuti latihan pencak silat PSHT dan mendapat bimbingan, saya merasa tingkah laku saya kepada orangtua atau orang-orang sekitar saya berubah menjadi lebih baik.</p> <p>17. Setelah saya mengikuti latihan pencak silat PSHT dan mendapat bimbingan, saya merasa lebih santun ketika berbicara kepada orang tua atau orang-orang sekitar saya.</p> <p>18. Setelah saya mengikuti latihan pencak silat PSHT dan mendapat bimbingan, saya selalu menerapkan ajaran PSHT di kehidupan saya.</p> |

| | | |
|--|--|--|
| | | <p>19. Setelah saya mengikuti latihan pencak silat PSHT dan mendapat bimbingan, saya menjadi lebih disiplin.</p> <p>20. Setelah saya mengikuti latihan pencak silat PSHT dan mendapat bimbingan, saya selalu mentaati peraturan yang berlaku dimasyarakat.</p> |
|--|--|--|

2. Kesehatan Mental Remaja (Y)

| Aspek | Indikator | Pernyataan |
|-----------------------------|---|--|
| Kesehatan Mental Remaja (Y) | Terhindar dari gejala gangguan jiwa dan penyakit jiwa | <p>21. Saya tidak mudah mengalami stress, depresi atau frustrasi.</p> <p>22. Saya tidak mudah putus asa ketika mengalami suatu kegagalan.</p> <p>23. Saya dapat mengendalikan diri saya ketika menghadapi kejadian yang tidak sesuai harapan.</p> <p>24. Saya tidak mudah cemas ketika menghadapi kesulitan.</p> <p>25. Saya dapat mengendalikan emosi saya ketika menghadapi suatu masalah.</p> |

| | | |
|--|--|--|
| | <p>Dapat menyesuaikan diri (self adjustment) dan mengatasi kesulitan</p> | <p>26. Saya dapat bergaul baik dengan orang-orang disekeliling saya.</p> <p>27. Saya dapat mengikuti dan mematuhi peraturan yang diterapkan dilingkungan sekitar saya.</p> <p>28. Saya mudah menyesuaikan diri dilingkungan baru</p> <p>29. Saya selalu bisa mengatasi kesulitan dengan mudah.</p> <p>30. Saya selalu memiliki cara untuk mengatasi suatu masalah.</p> <p>31. Setiap saya akan melakukan sesuatu, saya akan berpikir terlebih dahulu sebelum melakukannya.</p> <p>32. Ketika dihadapkan dengan situasi yang rumit saya dapat bersikap dengan tenang sembari mencari solusi untuk mengatasinya.</p> |
| | <p>Mengembangkan potensi semaksimal mungkin</p> | <p>33. Saya yakin dan percaya diri terhadap kemampuan diri saya.</p> <p>34. Saya dapat mengembangkan potensi dan kemampuan yang saya miliki.</p> <p>35. Saya berani keluar dari zona nyaman saya.</p> |

| | | |
|--|--|---|
| | | <p>36. Saya tidak mudah menyerah meskipun sudah berkali-kali gagal.</p> <p>37. Saya dapat memotivasi diri saya sendiri kearah yang lebih baik.</p> |
| | <p>Tercapai kebahagiaan pribadi dan orang lain</p> | <p>38. Saya dapat selalu bersyukur atas nikmat atau rezeki yang diberikan Allah kepada saya.</p> <p>39. Saya menjadi lebih peduli terhadap orang lain.</p> <p>40. Saya berpikiran bahwa setiap masalah selalu ada jalan keluarnya.</p> <p>41. Saya selalu tampil ceria dihadapan teman.</p> <p>42. Saya berusaha bersikap baik terhadap orang lain, saya peduli dengan perasaan mereka.</p> |

Lampiran 2 Kuisioener Penelitian

PENGARUH BIMBINGAN MENTAL SPIRITUAL TERHADAP KESEHATAN MENTAL REMAJA (Studi Pada Anggota Pencak Silat Persaudaraan Setia Hati Terate (PSHT) Ranting Kebomas Cabang Gresik)

Kuisioener Penelitian

A. Identitas Penelitian

Nama :

Jenis kelamin : L/P

Usia : tahun

B. Petunjuk Pengisian

1. Jawablah pertanyaan dengan jujur
2. Berilah tanda (√) pada jawaban yang menurut saudara yang paling sesuai.

Keterangan :

SS: Sangat Setuju S: Setuju RG: Ragu TS: Tidak Setuju STS: Sangat Tidak Setuju

1. Variabel BMS Pencak silat (X)

| NO | Pernyataan | Jawaban | | | | |
|----|------------|---------|---|----|----|-----|
| | | SS | S | RG | TS | STS |
| | | | | | | |

| | | | | | | |
|---|--|--|--|--|--|--|
| 1 | Setelah saya mengikuti latihan pencak silat PSHT dan mendapat bimbingan, saya semakin beriman dan bertakwa kepada Allah SWT. | | | | | |
| 2 | Setelah saya mengikuti latihan pencak silat PSHT dan mendapat bimbingan, saya merasa selalu bersyukur atas rezeki yang diberikan Allah. | | | | | |
| 3 | Setelah saya mengikuti latihan pencak silat PSHT dan mendapat bimbingan, saya rajin beribadah kepada Allah. | | | | | |
| 4 | Setelah saya mengikuti latihan pencak silat PSHT dan mendapat bimbingan, saya selalu melibatkan Allah disetiap urusan saya | | | | | |
| 5 | Setelah saya mengikuti latihan pencak silat PSHT dan mendapat bimbingan, saya dapat membedakan mana yang baik dan mana yang buruk. | | | | | |
| 6 | Setelah saya mengikuti latihan pencak silat PSHT dan mendapat bimbingan, Saya dapat mengetahui kekurangan dan kelebihan yang ada pada diri saya. | | | | | |
| 7 | Setelah saya mengikuti latihan pencak silat PSHT dan mendapat bimbingan, Saya dapat mengembangkan potensi atau kemampuan yang saya miliki. | | | | | |
| 8 | Setelah saya mengikuti latihan pencak silat PSHT dan mendapat bimbingan, saya dapat mengendalikan diri saya ketika menghadapi suatu masalah. | | | | | |

| | | | | | | |
|----|--|--|--|--|--|--|
| 9 | Setelah saya mengikuti latihan pencak silat PSHT dan mendapat bimbingan, Saya bisa mandiri tanpa bantuan orang lain jika dibutuhkan. | | | | | |
| 10 | Setelah saya mengikuti latihan pencak silat PSHT dan mendapat bimbingan, saya mencintai diri saya sendiri dengan kelebihan dan kekurangan yang saya miliki. | | | | | |
| 11 | Setelah saya mengikuti latihan pencak silat PSHT dan mendapat bimbingan, Saya dapat memahami dan menyadari bahwa manusia tidak bisa hidup tanpa bantuan orang lain. | | | | | |
| 12 | Setelah saya mengikuti latihan pencak silat PSHT dan mendapat bimbingan, Saya dapat berbaur baik dengan orang-orang disekitar lingkungan tempat tinggal saya. | | | | | |
| 13 | Setelah saya mengikuti latihan pencak silat PSHT dan mendapat bimbingan, saya selalu memperhatikan sikap saya dengan orang lain, agar orang lain nyaman dengan saya. | | | | | |
| 14 | Setelah saya mengikuti latihan pencak silat PSHT dan mendapat bimbingan, saya semakin terbiasa tolong-menolong dengan sesama | | | | | |
| 15 | Setelah saya mengikuti latihan pencak silat PSHT dan mendapat bimbingan, saya selalu ikut aktif mengikuti kegiatan di masyarakat lingkungan saya. | | | | | |
| 16 | Setelah saya mengikuti latihan pencak silat PSHT dan mendapat bimbingan, saya merasa tingkah | | | | | |

| | | | | | | |
|----|--|--|--|--|--|--|
| | laku saya kepada orangtua atau orang-orang sekitar saya berubah menjadi lebih baik. | | | | | |
| 17 | Setelah saya mengikuti latihan pencak silat PSHT dan mendapat bimbingan, saya merasa lebih santun ketika berbicara kepada orang tua atau orang-orang sekitar saya. | | | | | |
| 18 | Setelah saya mengikuti latihan pencak silat PSHT dan mendapat bimbingan, saya selalu menerapkan ajaran PSHT di kehidupan saya. | | | | | |
| 19 | Setelah saya mengikuti latihan pencak silat PSHT dan mendapat bimbingan, saya menjadi lebih disiplin. | | | | | |
| 20 | Setelah saya mengikuti latihan pencak silat PSHT dan mendapat bimbingan, saya selalu mentaati peraturan yang berlaku dimasyarakat. | | | | | |

2. Variabel Kesehatan Mental Remaja (Y)

| NO | Pernyataan | Jawaban | | | | |
|----|--|---------|---|----|----|-----|
| | | SS | S | RG | TS | STS |
| 1 | Saya tidak mudah mengalami stress, depresi atau frustrasi. | | | | | |
| 2 | Saya tidak mudah putus asa ketika mengalami suatu kegagalan. | | | | | |
| 3 | Saya dapat mengendalikan diri saya ketika menghadapi kejadian yang tidak sesuai harapan. | | | | | |

| | | | | | | |
|----|--|--|--|--|--|--|
| 4 | Saya tidak mudah cemas ketika menghadapi kesulitan. | | | | | |
| 5 | Saya dapat mengendalikan emosi saya ketika menghadapi suatu masalah. | | | | | |
| 6 | Saya dapat bergaul baik dengan orang-orang disekeliling saya. | | | | | |
| 7 | Saya dapat mengikuti dan mematuhi peraturan yang diterapkan dilingkungan sekitar saya. | | | | | |
| 8 | Saya mudah menyesuaikan diri dilingkungan baru. | | | | | |
| 9 | Saya selalu bisa mengatasi kesulitan dengan mudah. | | | | | |
| 10 | Saya selalu memiliki cara untuk mengatasi suatu masalah. | | | | | |
| 11 | Setiap saya akan melakukan sesuatu, saya akan berpikir terlebih dahulu sebelum melakukannya. | | | | | |
| 12 | Ketika dihadapkan dengan situasi yang rumit saya dapat bersikap dengan tenang sembari mencari solusi untuk mengatasinya. | | | | | |
| 13 | Saya yakin dan percaya diri terhadap kemampuan diri saya. | | | | | |
| 14 | Saya dapat mengembangkan potensi dan kemampuan yang saya miliki. | | | | | |
| 15 | Saya berani keluar dari zona nyaman saya. | | | | | |
| 16 | Saya tidak mudah menyerah meskipun sudah berkali-kali gagal. | | | | | |
| 17 | Saya dapat memotivasi diri saya sendiri kearah yang lebih baik. | | | | | |

| | | | | | | |
|----|---|--|--|--|--|--|
| 18 | Saya dapat selalu bersyukur atas nikmat atau rezeki yang diberikan Allah kepada saya. | | | | | |
| 19 | Saya menjadi lebih peduli terhadap orang lain. | | | | | |
| 20 | Saya berpikiran bahwa setiap masalah selalu ada jalan keluarnya. | | | | | |
| 21 | Saya selalu tampil ceria dihadapan teman. | | | | | |
| 22 | Saya berusaha bersikap baik terhadap orang lain, saya peduli dengan perasaan mereka. | | | | | |

Lampiran 3 Rekapitulasi Data Variabel X dan Y

Variabel Bimbingan Mental Spiritual (X)

| N O | X 1 | X 2 | X 3 | X 4 | X 5 | X 6 | X 7 | X 8 | X 9 | X1 0 | X1 1 | X1 2 | X1 3 | X1 4 | X1 5 | X1 6 | X1 7 | X1 8 | X1 9 | X2 0 | Tot al | |
|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|-----------|-----|
| 1 | 5 | 5 | 4 | 5 | 5 | 5 | 4 | 5 | 3 | 4 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 92 |
| 2 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 5 | 4 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 95 |
| 3 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 100 |
| 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 100 |
| 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 97 |
| 6 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 99 |
| 7 | 4 | 5 | 4 | 3 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 87 |
| 8 | 4 | 4 | 3 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 3 | 5 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 92 |
| 9 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 5 | 5 | 4 | 5 | 5 | 4 | 5 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 94 |
| 10 | 4 | 5 | 4 | 4 | 5 | 4 | 4 | 5 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 91 |
| 11 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 99 |
| 12 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 100 |
| 13 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 80 |
| 14 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 100 |
| 15 | 5 | 5 | 5 | 3 | 5 | 4 | 5 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 94 |
| 16 | 4 | 5 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 5 | 4 | 5 | 4 | 5 | 5 | 5 | 4 | 4 | 4 | 88 |
| 17 | 4 | 5 | 4 | 5 | 5 | 5 | 4 | 5 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 5 | 5 | 3 | 5 | 4 | 5 | 5 | 92 |
| 18 | 5 | 4 | 5 | 5 | 5 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 5 | 4 | 5 | 5 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 4 | 90 |
| 19 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 99 |
| 20 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 | 93 |
| 21 | 5 | 5 | 4 | 2 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 3 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 94 |
| 22 | 5 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 3 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 95 |
| 23 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 100 |
| 24 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 5 | 4 | 4 | 5 | 4 | 5 | 5 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 4 | 94 |
| 25 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 5 | 4 | 5 | 5 | 5 | 4 | 5 | 5 | 97 |
| 26 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 84 |
| 27 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 4 | 3 | 3 | 2 | 4 | 3 | 5 | 4 | 2 | 5 | 3 | 4 | 5 | 4 | 4 | 80 |
| 28 | 5 | 4 | 5 | 5 | 5 | 3 | 4 | 5 | 4 | 5 | 5 | 4 | 4 | 4 | 5 | 4 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 | 89 |
| 29 | 5 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 86 |
| 30 | 5 | 5 | 4 | 5 | 5 | 5 | 4 | 5 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 5 | 5 | 96 |
| 31 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 5 | 4 | 5 | 4 | 4 | 3 | 5 | 3 | 3 | 3 | 3 | 76 |
| 32 | 5 | 5 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 3 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 4 | 5 | 5 | 95 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|-----|
| 33 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 100 |
| 34 | 5 | 5 | 4 | 5 | 5 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 97 |
| 35 | 4 | 5 | 4 | 5 | 5 | 5 | 4 | 5 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 94 |
| 36 | 5 | 4 | 5 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 5 | 4 | 5 | 4 | 4 | 4 | 5 | 4 | 5 | 4 | 4 | 86 |
| 37 | 5 | 5 | 4 | 5 | 5 | 5 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 5 | 5 | 5 | 97 |
| 38 | 5 | 4 | 5 | 5 | 4 | 5 | 3 | 4 | 4 | 5 | 5 | 4 | 5 | 5 | 3 | 5 | 5 | 4 | 4 | 4 | 88 |
| 39 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 3 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 98 |
| 40 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 99 |
| 41 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 100 |
| 42 | 4 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 | 4 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 83 |

Variabel Kesehatan Mental Remaja (Y)

| N O | Y 1 | Y 2 | Y 3 | Y 4 | Y 5 | X 6 | Y 7 | Y 8 | Y 9 | Y 10 | Y 11 | Y 12 | Y 13 | Y 14 | Y 15 | Y 16 | Y 17 | Y 18 | Y 19 | Y 20 | Y 21 | Y 22 | Tot al |
|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|-----------|
| 1 | 4 | 4 | 5 | 2 | 2 | 4 | 4 | 4 | 3 | 5 | 5 | 4 | 3 | 4 | 5 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 5 | 91 |
| 2 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 5 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 98 |
| 3 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 110 |
| 4 | 4 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 5 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 103 |
| 5 | 5 | 5 | 5 | 3 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 3 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 105 |
| 6 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 5 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 108 |
| 7 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 109 |
| 8 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 5 | 5 | 5 | 108 |
| 9 | 4 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 5 | 3 | 4 | 4 | 4 | 5 | 5 | 4 | 4 | 5 | 4 | 4 | 5 | 3 | 4 | 93 |
| 10 | 3 | 4 | 5 | 4 | 5 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 5 | 96 |
| 11 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 109 |
| 12 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 110 |
| 13 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 4 | 89 |
| 14 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 109 |
| 15 | 4 | 4 | 5 | 4 | 4 | 5 | 4 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 101 |
| 16 | 5 | 4 | 4 | 4 | 3 | 5 | 4 | 5 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 5 | 92 |
| 17 | 4 | 4 | 5 | 5 | 3 | 5 | 5 | 5 | 4 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 | 4 | 4 | 5 | 4 | 5 | 5 | 5 | 4 | 99 |
| 18 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 5 | 5 | 4 | 3 | 4 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 3 | 5 | 91 |
| 19 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 110 |
| 20 | 4 | 5 | 3 | 3 | 4 | 4 | 5 | 4 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 5 | 5 | 5 | 4 | 5 | 4 | 4 | 96 |
| 21 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 108 |
| 22 | 5 | 5 | 5 | 3 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 106 |
| 23 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 3 | 3 | 5 | 5 | 5 | 5 | 3 | 1 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 100 |
| 24 | 4 | 5 | 5 | 5 | 4 | 5 | 5 | 5 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 | 4 | 5 | 4 | 5 | 102 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|-----|
| 25 | 4 | 5 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 5 | 3 | 3 | 5 | 5 | 5 | 4 | 4 | 4 | 5 | 5 | 4 | 5 | 5 | 5 | 94 |
| 26 | 4 | 4 | 3 | 5 | 3 | 5 | 3 | 3 | 4 | 5 | 4 | 4 | 5 | 3 | 5 | 5 | 5 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 87 |
| 27 | 3 | 4 | 5 | 2 | 4 | 5 | 5 | 5 | 4 | 4 | 3 | 4 | 5 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 97 |
| 28 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 4 | 4 | 3 | 5 | 4 | 5 | 4 | 5 | 3 | 5 | 4 | 5 | 4 | 4 | 5 | 5 | 94 |
| 29 | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 5 | 4 | 4 | 5 | 4 | 4 | 4 | 5 | 5 | 3 | 3 | 5 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 91 |
| 30 | 4 | 5 | 5 | 3 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 106 |
| 31 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 4 | 80 |
| 32 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 108 |
| 33 | 5 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 108 |
| 34 | 4 | 4 | 3 | 4 | 5 | 4 | 5 | 4 | 4 | 3 | 5 | 4 | 5 | 4 | 5 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 97 |
| 35 | 3 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 5 | 4 | 5 | 5 | 5 | 4 | 3 | 5 | 3 | 3 | 5 | 5 | 5 | 3 | 3 | 95 |
| 36 | 4 | 5 | 5 | 4 | 5 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 4 | 4 | 4 | 5 | 4 | 5 | 4 | 4 | 4 | 5 | 4 | 96 |
| 37 | 5 | 5 | 5 | 3 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 107 |
| 38 | 4 | 5 | 4 | 3 | 4 | 5 | 4 | 5 | 4 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 4 | 5 | 4 | 96 |
| 39 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 110 |
| 40 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 110 |
| 41 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 110 |
| 42 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 5 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 89 |

Lampiran 4 Hasil Uji Asumsi Klasik dan Uji Hipotesis

1. Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

| | | Unstandardized Residual |
|----------------------------------|----------------|-------------------------|
| N | | 42 |
| Normal Parameters ^{a,b} | Mean | ,0000000 |
| | Std. Deviation | 5,25001540 |
| Most Extreme Differences | Absolute | ,090 |
| | Positive | ,090 |
| | Negative | -,087 |
| Test Statistic | | ,090 |
| Asymp. Sig. (2-tailed) | | ,200 ^{c,d} |

a. Test distribution is Normal.

2. Uji Heteroskedastisitas

Coefficients^a

| Model | | Unstandardized Coefficients | | Standardized Coefficients | t | Sig. |
|-------|----------------------------|-----------------------------|------------|---------------------------|------|-------|
| | | B | Std. Error | Beta | | |
| 1 | (Constant) | 6,048E-15 | 12,300 | | ,000 | 1,000 |
| | Bimbingan Mental Spiritual | ,000 | ,132 | ,000 | ,000 | 1,000 |

a. Dependent Variable: abs_res

3. Uji Autokorelasi

Model Summary^b

| Model | R | R Square | Adjusted R Square | Std. Error of the Estimate | Durbin-Watson |
|-------|---|----------|-------------------|----------------------------|---------------|
| | | | | | |

| | | | | | |
|---|-------------------|------|------|---------|-------|
| 1 | ,759 ^a | ,576 | ,566 | 5,31524 | 1,847 |
|---|-------------------|------|------|---------|-------|

a. Predictors: (Constant), Bimbingan Mental Spiritual

b. Dependent Variable: Kesehatan Mental Remaja

4. Regresi Linier Sederhana dan Uji Parsial (t)

Coefficients^a

| Model | | Unstandardized Coefficients | | Standardized Coefficients | t | Sig. |
|-------|----------------------------|-----------------------------|------------|---------------------------|-------|------|
| | | B | Std. Error | Beta | | |
| 1 | (Constant) | 9,929 | 12,300 | | ,807 | ,424 |
| | Bimbingan Mental Spiritual | ,972 | ,132 | ,759 | 7,374 | ,000 |

a. Dependent Variable: Kesehatan Mental Remaja

5. Koefisien Determinasi

Model Summary

| Model | R | R Square | Adjusted R Square | Std. Error of the Estimate |
|-------|-------------------|----------|-------------------|----------------------------|
| 1 | ,759 ^a | ,576 | ,566 | 5,31524 |

a. Predictors: (Constant), Bimbingan Mental Spiritual

Lampiran 5 Surat Izin Penelitian



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO SEMARANG
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI

Jl. Prof. Dr. H. Hamka Semarang 50185
Telepon (024) 7606405, Faksimili (024) 7606405, Website : www.fakdakom.walisongo.ac.id

Nomor : 3436/Un.10.4/K/KM.05.01/11/2021

Semarang, 17 November 2021

Lamp. : 1 (satu) bendel

Hal : **Permohonan Izin Riset**

Kepada Yth.
Ketua Ranting Persaudaraan Setia Hati Terate
Ranting Kebomas Cabang Gresik
di Kebomas Gresik

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Walisongo Semarang menerangkan bahwa dalam rangka penyusunan skripsi, mahasiswa berikut:

N a m a : Muhammad Fahmi Mubarak
N I M : 1701016024
J u r u s a n : Bimbingan dan Penyuluhan Islam
Lokasi Penelitian : Persaudaraan Setia Hati Terate Ranting Kebomas Cabang Gresik
Judul Skripsi : Pengaruh Bimbingan Mental Spiritual Terhadap Kesehatan Mental Remaja

Bermaksud melakukan riset penggalan data di Persaudaraan Setia Hati Terate Ranting Kebomas Cabang Gresik. Sehubungan dengan itu kami mohonkan izin bagi yang bersangkutan untuk melakukan kegiatan dimaksud.

Demikian atas perhatian dan bantuannya kami ucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.



Tembusan Yth. : Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Walisongo Semarang

Lampiran 6 Surat Telah Melakukan Penelitian



**PERSAUDARAAN SETIA HATI TERATE
RANTING KEBOMAS - CABANG GRESIK
PUSAT MADIUN - INDONESIA**

KEMENKUMHAM RI : IDM 000142231 DAN IDM 000142233
Sekretariat : Perum Griya Wiharta Asri, Sekarkurung, Kebomas, Gresik
Jawa Timur – Indonesia 61113 Telp. 0815-1561-4730



SURAT KETERANGAN

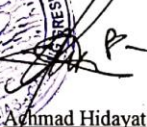
Nomor: 09/SK/PSHT-KEBOMAS/X/2021

Yang bertanda tangan di bawah ini Ketua Ranting Persaudaraan Setia Hati Terate (PSHT) Ranting Kebomas Cabang Gresik, menerangkan bahwa :

Nama : Muhammad Fahmi Mubarak
Tempat, Tanggal Lahir : Lamongan, 23 Januari 1999
Fakultas/Jurusan : Fakultas Dakwah dan Komunikasi/ Bimbingan dan Penyuluhan Islam
Universitas : Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang

Yang bersangkutan telah melakukan penelitian di Persaudaraan Setia Hati Terate Ranting Kebomas Cabang Gresik, terhitung tanggal 15 September s/d 16 Oktober 2021 guna penulisan skripsi dengan judul “Pengaruh Bimbingan Mental Spiritual Terhadap Kesehatan Mental Remaja”.

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Gresik, 17 Oktober 2021
Ketua Ranting

Ahmad Hidayat



Lampiran 7 Riwayat Hidup**RIWAYAT HIDUP**

Nama : Muhammad Fahmi Mubarok

Tempat / Tgl. Lahir : Lamongan, 23 Januari 1999

Jenis kelamin : Laki-laki

Agama : Islam

Alamat : Perum Emerald Residence Blok C9 No.8 RT1/RW9
Kedayang, Kebomas, Gresik, Jawa Timur

Fakultas / Jurusan : Fakultas Dakwah dan Komunikasi/ Bimbingan dan
Penyuluhan Islam

Perguruan Tinggi : UIN Walisongo Semarang

NIM : 1701016024

No. HP : 083854443042

E-Mail : muhammadfahmimu@gmail.com

Riwayat Pendidikan :

1. SDN 2 Tlogopatut Gresik (2005-2011)
2. SMPN 4 Gresik (2011-2014)
3. MA Masyhadiyah Giri (2014-2017)

Pengalaman Organisasi :

1. Sekretaris Dept. PSDM PKPT UIN Walisongo Semarang 2018-2019
2. Anggota IMAGE UIN Walisongo Semarang angkatan 2017