

## **EFEKTIVITAS TEKNIK EKLEKTIK DALAM MENINGKATKAN KESEHATAN MENTAL REMAJA DI PANTI ASUHAN**

**St. Nurul Jannah**

**stnuruljannah23@gmail.com**

**Institut Dirosat Islamiyah Al-Amien Prenduan**

### **Abstrak**

Remaja cenderung memiliki kondisi kejiwaan yang labil, Sehingga pada masa remaja ini pertumbuhan dan perkembangan dalam segala aspek tidak selalu dapat diselesaikan dengan cara yang mulus. Agar terjadi kesinambungan antara jiwa dan raga, maka diperlukan teknik-teknik yang sesuai dengan permasalahan yang terjadi, eklektik berarti memilih, memilih doktrin atau metode yang sesuai dari berbagai sumber atau sistem. Teori konseling eklektik mengacu pada konseling sistematis yang berpegang pada pandangan dan pendekatan teoritis, yang merupakan perpaduan unsur-unsur yang diambil atau dipilih dari beberapa konsepsi dan pendekatan.

Permasalahan yang diangkat dalam permasalahan ini adalah 1. Bagaimana efektivitas teknik eklektik dalam meningkatkan kesehatan jiwa remaja di panti asuhan Muhammadiyah Putri Pamekasan 2. Apa saja kendala yang dihadapi dalam peningkatan kesehatan jiwa remaja panti asuhan Muhammadiyah Putri Pamekasan.

Untuk mengetahui lebih jauh tentang teknik eklektik ini perlu menggunakan pendekatan dengan penelitian lapangan kualitatif, sedangkan metode yang digunakan adalah metode wawancara, observasi, dan dokumentasi, dari metode ini kemudian peneliti dan analisis untuk memperoleh data dan informasi. Subjek diambil dari pengurus dan anak asuh panti asuhan Muhammadiyah 1 pengurus dari 4 anak asuh panti asuhan, untuk keabsahan data peneliti menggunakan triangulasi dengan dua cara yaitu membandingkan data observasi dengan hasil wawancara dengan triangulasi dan triangulasi antar metode adalah membandingkan keadaan dan cara pandang seseorang dengan berbagai pendekatan dan pandangan orang lain.

Teknik eklektik diterapkan di panti asuhan Muhammadiyah Putri Kabupaten Pamekasan yang menggabungkan beberapa teknik dari beberapa teori yang ada dalam upaya meningkatkan kesehatan mental remaja. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak hanya teknik konseling yang digunakan dalam upaya peningkatan kesehatan mental remaja panti asuhan tetapi juga dipadukan dengan kegiatan keagamaan yang rutin diterapkan saat ini. Dan hasilnya cukup memuaskan.

Kata Kunci: Remaja, Eklektik, Mental

### **Abstract**

Teenagers tend to have unstable psychiatric conditions, So in these teenage years, growth and development in any aspect can not always be solved by a smooth way In order to occur

continuity between the body and soul, then require techniques that fit with problems that happened, eclectic means selecting, choosing the appropriate doctrine or method from various sources or systems. The theory of eclectic counseling refers to a systematic counseling that holds on to theoretical view and approach, which is a mixture of elements taken or selected from several conceptions and approaches.

Issues raised in this problem is 1. How is the effectiveness of eclectic techniques in improving mental health of adolescents at Muhammadiyah Putri orphanage Pamekasan 2. What are the obstacles faced in improving mental health of adolescents at Muhammadiyah Putri orphanage Pamekasan.

To find out more about this eclectic technique, it is necessary to use the approach with qualitative field research, while the method used is interview method, observation, and documentation, from this method, then researcher and analysis to obtain data and information. The subject was taken from the board and the foster children of the orphanage Muhammadiyah 1 caretaker of 4 foster children of the orphanage, for the validity of the data, the researcher uses triangulation with two ways: comparing the observation data with the result of interview with triangulation and triangulation between methods is comparing the state and perspective of a person with various approaches and views of others.

Eclectic techniques applied in the Muhammadiyah Putri orphanage Pamekasan District which combines several techniques from several theories that exist in an effort to improve the mental health of adolescents. The result of the research shows that, it is not only the counseling technique used in the effort to improve the mental health of adolescents of the orphanage but also combine with religious activities that are regularly applied in this time. And the results are quite satisfactory.

**Kata Kunci: Remaja, Eklektik, Mental**

## PENDAHULUAN

Sering kali dengan gampang orang mendefinisikan remaja sebagai priode transisi antara masa anak-anak ke masa dewasa, atau masa usia belasan tahun, atau seperti seseorang yang mulai menunjukkan sikap untuk susah diatur, mudah terangsang perasaannya dan sebagainya. Tetapi mendefinisikan remaja tidak semudah itu.<sup>1</sup>

Remaja cenderung memiliki kondisi kejiwaan yang belum stabil. Di satu waktu mungkin dia akan terlihat pendiam, cemberut, sedih, murung, dan seperti ingin mengasingkan diri. Tetapi pada saat yang lain dia bisa tiba-tiba menjadi luar biasa periang tertawa, beri-seri dan percaya diri. Perilaku remaja yang sukar ditebak ini adalah sesuatu hal yang wajar dan merupakan suatu proses wajib yang harus dilalui remaja dalam menentukan jati dirinya. Maka timbulah ketidak harmonisan jiwa, sehingga orang menjadi bingung, murung, menjauhkan diri dari orang banyak,

---

<sup>1</sup> Sarlito Wirwan, *Psikologi Remaja* (Jakkarta: Rajakrafindo Persada, 2012) ,2

diserang penyakit jiwa yang tidak kunjung sembuh.<sup>2</sup>

Di satu pihak, anak bangga karena mengalami perubahan yang sangat menentukan masa depannya. Tetapi dilain pihak dia diliputi bermacam-macam perasaan yang bercampur aduk, perasaan gembira, bangga, malu, dan tertekan. Ia malu-malu untuk tampil dengan perawakan dan tampangnya yang baru. Ia prihatin terhadap pertumbuhan dan perkembangan dirinya lebih lanjut. Ia melihat sikap dan tanggapan orang tua, saudara-saudara dan kawan-kawan serta masyarakat sekitar terhadap perkembangan dan pertumbuhannya, tanggapan itu membuat besar hatinya, tetapi dapat pula merisaukan perasaannya.<sup>3</sup>

Begitu juga remaja yang tinggal di panti asuhan. Lingkungan panti asuhan menjadi lingkungan sosial yang utama dalam mengadakan penyesuaian diri. Apabila remaja tidak bisa menyesuaikan dirinya dengan lingkungannya maka dia akan cenderung memiliki sikap negatif dan tidak bahagia.<sup>4</sup>

Agar terjadi kesenambungan antar raga dan jiwanya, sehingga antar raga dan mentalnya memiliki kesehatan yang berjalan dengan baik, perlu kiranya para orang tua atau guru memberikan stimulus-stimulus yang dapat memompa semangat dalam diri setiap remaja agar selalu berfikir positif dalam segala aspek, atau setabil, untuk dapat menjalani kehidupannya sesuai dengan apa yang ia inginkan nantinya. Dan dapat menghindari gejala-gejala mental yang rawan menimpa remaja sekarang ini diantaranya: Masalah keluarga, teman sebaya, dan emosi merupakan masalah yang terbesar yang dijumpai pada pasien anak dan remaja.<sup>5</sup>

Saat seseorang sudah berada dalam fase sehat mental maka dia akan merasakan ketenangan dalam hidupnya. Sama halnya dengan para remaja pasti mereka juga ingin merasakan ketenangan dan kebahagiaan dalam hidup. Orang yang sehat mentalnya ketika terwujudnya keharmonisan yang sungguh-sungguh antara fungsi jiwa, serta mempunyai kesanggupan untuk menghadapi problem-problem yang

---

<sup>2</sup> Daradjat, Zakiah, *Kesehatan Mental*, (Jakarta: PT Pertja, 1998),.13

<sup>3</sup> Riberu, *Kemelut Anak Remaja dan Problema Keluarganya*, ( Jakarta, :sapidodadi, 1985,) , 41

<sup>4</sup> Jurnal Aplikasi Manajemen. Volume. 8 Nomer. 2. Mei. 2010.

<sup>5</sup> Nanang Muhajirin, Strategi Mengatasi Prilaku Merokok Siswa Kelas VIII SMP BHINEKA KARYA BOYOLALI Dengan Pendekatan Konseling Eklektik Jurnal Sari Pediatri, Vol. 12, No. 4, Desember 2010.

biasa terjadi dan merasakan secara positif kebahagiaan kemampuan pada dirinya.<sup>6</sup>

Jiwa remaja adalah jiwa yang penuh gejolak. Salah satu upayanya yaitu dengan menggunakan teknik eklektik ketika menangani permasalahan-permasalahan remaja Muhammadiyah Putri Kabupaten Pamekasan perlu menciptakan lingkungan yang stabil dan meningkatkan kegiatan-kegiatan keagamaan. Hal ini agar mereka terhindar dari problem kejiwaan yang berlebihan dan mampu mengelola dan mengendalikan dirinya.

Teknik eklektik tidak terfokus pada satu teori atau satu cara tapi dengan cara menggabungkan semua teori yang ada. Teknik eklektik berasal dari Bahasa Yunani Eglegein yang artinya memilih sesuatu, karena teknik eklektik menyatakan bahwa tak ada teori atau teknik yang valid untuk membantu menyelesaikan masalah.

Fokus penelitian dapat diurai dalam permasalahan penelitian sebagai berikut:

1. Bagaimana efektivitas teknik eklektik dalam meningkatkan kesehatan mental remaja di panti asuhan Muhammadiyah Putri kabupaten Pamekasan?
2. Apa saja kendala yang dihadapi dalam meningkatkan kesehatan mental remaja di panti asuhan Muhammadiyah Putri kabupaten Pamekasan ?

Tujuan penelitian pada umumnya dibedakan menjadi dua macam, yaitu tujuan umum dan tujuan khusus. Tujuan umum bertujuan untuk memahami secara garis besar hakikat objek. Sebaliknya tujuan khusus berfungsi untuk menjabarkan secara rinci masalah pokok penelitian, dalam hubungan ini objek formalnya. Dengan singkat, latar belakang dirumuskan sehingga menghasilkan (satu) masalah pokok masalah pokok inilah yang kemudian dijabarkan sekaligus dipecahkan kedalam tujuan khusus.

Berkaitan dengan penelitian ini, ada beberapa tujuan yang ingin di capai penulis, yaitu:

1. Untuk menguraikan efektivitas teknik eklektik dalam meningkatkan kesehatan mental remaja di panti asuhan Muhammadiyah Putri Kabupaten Pamekasan.
2. Untuk menguraikan kendala yang di hadapi dalam meningkatkan kesehatan mental remaja di panti asuhan Muhammadiyah Putri kabupaten Pamekasan

---

<sup>6</sup> Zakiyah Daradjat, Kesehatan Mental, ( Jakarta:PT gunung agung, 1989),13

## METODE PENELITIAN

Berdasarkan judul penelitian, yang peneliti menggunakan jenis penelitian deskriptif. Karena objek yang diteliti memerlukan pengamatan secara total sehinggadiharapkan dapat menggambarkan kondisi yang sebenarnya. Tujuan deskriptif kualitatif adalah untuk membantu pembaca mengetahui apa yang terjadi di bawah pengamatan seperti apa pandangan partisipan yang berada di latar penelitian. <sup>7</sup>

Penelitian deskriptif bersifat mengksplorasi dan memotret suatu fenomena atau kejadian sosial yang akan diteliti secara luas, menyeluruh dan mendalam. <sup>8</sup>

Untuk mendapatkan hasil yang optimal harus menggunakan metode yang tepat dan sesuai. Ditinjau dari permasalahan, peneliti menggunakan penelitian kualitatif, yaitu penelitian yang berupa kata-kata, gambar, dan bukan angka-angka.

Metode penelitian kualitatif adalah metode penelitian yang berlandasan pada filsafat postpositivisme, digunakan untuk meneliti pada kondisi obyek yang alamiah (sebagai lawannya adalah eksperimen), dimana peneliti adalah sebagai instrumen kunci, pengambilan sampel sumber data dilakukan secara purposive dan snowbal, teknik pengumpulan dengan triangulasi (gabungan), analisis data bersifat induktif/kualitatif, dan hasil penelitian kualitatif lebih menekankan makna dari pada generalisasi.<sup>9</sup>

Penelitian dilakukan di panti asuhan Muhammadiyah Kabupaten Pamekasan,. Lokasi ini dipilih karena cukup mudah dijangkau serta tidak menyita banyak waktu.

Sumber data Adapun yang dikategorikan dalam sumber data primer adalah objek maupun subjek, dalam hal ini pengurus serta anak asuh. Sedangkan data sekunder, yakni sumber yang tidak langsung memberikan data, dokumentasi. <sup>10</sup>

Metode pengumpulan data penelitian ada tiga macam, Metode Observasi, Wawancara, dan dokumentasi. Setelah semua data terkumpul maka peneliti

---

<sup>7</sup> Emzir, *Metodologi Penelitian Pendidikan Kualitatif & Kuantitatif* (Jakarta:PT Rajagrafindo Persada, 2011),.174

<sup>8</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2010),.209

<sup>9</sup> Ibid.,15

<sup>10</sup> Lexy J. Meleong, *Metode Penelitian Kualitatif*, (Jakarta IKIP: CV Remaja Karya, 2002), hal. 25.

menganalisis data dengan tiga tahap yaitu: Reduksi data atau merangkum, memilih hal-hal pokok, mengfokuskan pada hal penting, dicari tema dan polanya, Penyajian data atau mendisplaykan data, Kesimpulan /Conclusion Drawing penarikan kesimpulan data verifikasi. Untuk pengecekan keabsahan data peneliti menggunakan metode triangulasi serta ketekunan pengamatan

Gilliand dkk mengemukakan bahwa teknik eklektik merupakan teori konseling yang tidak memiliki teori atau prinsip khusus tentang kepribadian. Sama halnya dengan para pengurus panti asuhan Muhammadiyah yang memadukan beberapa teori karena mereka berpendapat tidak ada satu teknik yang falid untuk menyembuhkan seseorang.<sup>11</sup>

Beberapa teori yang pernah dipadukan dan diterapkan di panti asuhan Muhammadiyah diantaranya: teori Psikoanalisis, teori analisis transaksional, teori behaviora, teori gestalt, teori client-centered, humanistik realitas, itulah beberapa yang bisa saya angkap ketika saya melakukan wawancara dengan pengurus panti asuhan Muhammadiyah, para pengasuh memilih memakai teknik eklektik karena mereka selalu mempertimbangkan kelebihan dan kekurangan dari semua teknik yang ada.

Teori kepribadian teknik eklektik pada dasarnya menggabungkan elemen-elemen yang valid dari keseluruhan teori dalam suatu kerangka kerja untuk menjelaskan tingkah laku manusia.

Kata eklektik berarti menyeleksi, memilih doktrin yang sesuai atau metode dari berbagai sumber atau sistem. Teori konseling eklektik menunjuk pada suatu sistematika dalam konseling yang berpegang pada pandangan teoritis dan pendekatan, yang merupakan perpaduan dari berbagai unsur yang diambil atau dipilih dari beberapa konsepsi serta pendekatan. <sup>12</sup>

Teknik eklektik memandang kepribadian meliputi konsep yang terintegrasi, bersifat psikologi, perubahan dinamis, aspek perkembangan organisme dan faktor sosial budaya. Arti dari integritas di atas adalah organisme berada dalam

---

<sup>11</sup> Latipun, *Psikologi Konseling* (Malang: UPT Penerbitan Universitas Muhammadiyah Malang 2006), 169

<sup>12</sup> Ratri Istiqomah, Psikotrapi Eklektik untuk Mengatasi Psikopatologi Pasien Dewasa Gender Dysphoria Jurnal Terori Konseling Vol. 1 No. 1 Juni 2016.

perkembangan yang terjadi secara terus-menerus dan organisme itu sendiri secara konstan mengembangkan, mengubah, dan mengalami integrasi pada tingkat yang berbeda. Integrasi pada semua individu adalah aktualisasi diri atau integritas (*satisfactory integrity*) yang memuaskan dari keseluruhan kebutuhan.<sup>13</sup>

Teknik eklektik adalah memilih yang baik dari yang ada sebelumnya. Teknik eklektik adalah pandangan yang berusaha menyelidiki berbagai sistem, metode, teori, atau doktrin, yang dimaksud untuk memahami teori atau metode apa yang pas dengan permasalahan klien dan bagaimana menerapkannya dalam situasi yang tepat. Tujuan teknik eklektik adalah membantu klien mengembangkan integritasnya pada level tertinggi, yang ditandai dengan adanya aktualisasi diri dan integrasi yang memuaskan.

14

Konselor yang berpegang pada teknik eklektik berpendapat bahwa mengikuti satu orientasi teoritis serta menerapkan satu pendekatan terlalu membatasi ruang gerak konselor sebaliknya konselor ingin menggunakan variasi dalam sudut pandangan, prosedur dan teknik sehingga dapat melayani masing-masing konseli sesuai dengan kebutuhannya dan sesuai dengan ciri khas masalah-masalah yang dihadapi. Ini tidak berarti bahwa konselor berpikir dan bertindak seperti orang yang bersikap oportunistis, dalam arti diterapkan saja pandangan, prosedur dan teknik yang kebetulan membawa hasil yang paling baik tanpa berpegang pada prinsip-prinsip tertentu.

Konselor yang berpegang pada pola eklektik menguasai sejumlah prosedur dan teknik serta memilih dari prosedur-prosedur dan teknik-teknik yang tersedia, mana yang dianggapnya paling sesuai dalam melayani konseli tertentu.

Dan sebaliknya teknik eklektik ini bisa menjadi metode seadanya atau metode semauanya apabila pemilihannya hanya berdasarkan selera, mana yang paling enak mana yang paling mudah bagi konselor.

Dan untuk mencapai tujuan yang memuaskan maka klien dibantu untuk menyadari sepenuhnya situasi masalahnya, mengajari klien untuk melatih

---

<sup>13</sup> Latipun, *Psikologi Konseling* (Malang: UPT Penerbitan Universitas Muhammadiyah Malang 2006) hal 164

<sup>14</sup> *Ibit, psikologi konseling, 174*

pengendalian di atas masalah tingkah laku. Teknik eklektik secara langsung fokus pada tingkah laku, tujuan, masalah, dan sebagainya.

Teknik eklektik ini didasarkan atas asumsi (1) bahwa Tidak ada sebuah teori yang dapat menjelaskan seluruh situasi klien, dan (2) pertimbangan profesional atau pribadi konselor adalah factor penting akan berhasilnya konseling pada berbagai tahap proses konseling.<sup>15</sup>

Senada dengan yang terjadi di lapangan bahwa dari paparan data di atas, dalam hal ini peneliti berkesimpulan bahwa Panti Asuhan Muhammadiyah Putri Pamekasan dalam meningkatkan kesehatan mental remaja sudah memenuhi dari apa yang telah dipaparkan di atas, hal tersebut dapat dilihat dari teknik yang digunakan Panti Asuhan Muhammadiyah Putri Pamekasan dalam menangani masalah-masalah yang sedang dihadapi oleh para remaja. Panti Asuhan Muhammadiyah Putri Pamekasan dalam menangani masalah-masalah yang sedang di hadapi oleh para remaja yaitu dengan menggunakan dua pendekatan. yang pertama, dengan menggunakan pendekatan persuasif melakukan pendekatan dengan pihak yang bersangkutan, agar yang bersangkutan dapat memaparkan atau menjelaskan kembali tentang latar belakang masalah yang sedang dihadapinya, berusaha mengingatkan kepada masa lalunya dan diingatkan bagaimana masa-masa perjalanan hidupnya serta mencoba mengenalkan masalahnya sendiri agar dapat menimbulkan efek sadar bahwa hidup ini butuh proses dan juga penuh tantangan dan mencoba untuk memberikan solusi yang tepat, guna membantu pihak yang bersangkutan dalam memecahkan masalah yang dihadapi serta guna memperoleh jalan keluar dari masalah yang dihadapinya. Yang kedua, adalah dengan menggunakan konseling kelompok dengan teknik yang serupa dengan signifikasi dari efektivitas sebesar 75% sebagaimana contoh pada kasus Didin Kholida seperti yang telah dipaparkan oleh dua teman Didin lainnya yang mengatakan bahwa perasaan dan mentalnya mengalami perkembangan yang sangat baik selama berada di Panti Asuhan Muhammadiyah.

Prayitno (1995: 178) mengemukakan bahwa konseling kelompok adalah Suatu kegiatan yang dilakukan oleh sekelompok orang dengan memanfaatkan

---

<sup>15</sup> Munir Samsul, *Bimbingan Konseling Islam*.(Jakarta: AMZAH,2015),.143



dinamika kelompok. Artinya, semua peserta dalam kegiatan kelompok saling berinteraksi, bebas mengeluarkan pendapat, menanggapi, memberi saran, dan lain-lain sebagainya; apa yang dibicarakan itu semuanya bermanfaat untuk diri peserta yang bersangkutan sendiri dan untuk peserta lainnya.

## 2. Faktor-faktor Yang Menjadi Kendala dalam Meningkatkan Kesehatan Mental Remaja di Panti Asuhan Muhammadiyah Putri Kabupaten Pamekasan

Sedangkan kendala yang sering dihadapi oleh Panti Asuhan Muhammadiyah Putri Pamekasan dalam meningkatkan kesehatan mental remaja yaitu karena faktor bawaan dari pihak remaja yang bersangkutan seperti keadaan trauma terhadap keluarga karena telah mengalami tindak yang menyenangkkan.

Hal tersebut terjadi dilatarbelakangi karena tidak ada kesenambungan antar raga dan jiwanya, sehingga tidak memiliki kesehatan mental yang berjalan dengan baik, perlu kiranya para orang tua atau guru memberikan stimulus-stimulus yang dapat memompa semangat dalam diri setiap remaja agar selalu berfikir positif dalam segala aspek, atau stabil, untuk dapat menjalani kehidupannya sesuai dengan apa yang ia inginkan nantinya. Gejala-gejala mental yang rawan menimpa para remaja biasanya dikarenakan oleh beberapa faktor, diantaranya: Masalah keluarga, teman sebaya, dan emosi merupakan masalah yang terbesar yang dijumpai pada pasien anak dan remaja.<sup>16</sup>

Menurut Abu Ahmadi kegoncangan emosi remaja karena adanya perubahan secara drastis atau cepat yang belum pernah dilaluinya. Pada masa ini emosi remaja sangat tinggi. Dia ingin melepaskan diri dari semua ikatan-ikatan yang ada sama dirinya.<sup>17</sup>

Akibatnya anak tidak mau lagi mengikuti aturan-aturan yang telah ditetapkan oleh agama dan bahkan perintah orang tua diabaikannya, sehingga muncul sikap ego yang sifatnya negatif. Misalnya; ingin selalu menentang lingkungannya, tidak tenang, menarik diri dari masyarakat, kurang suka bekerja, kebutuhan untuk tidur semakin

---

<sup>16</sup> Nanang Muhajirin, Sestrategi Mengatasi Prilaku Merokok Siswa Kelas VIII SMP BHINEKA KARYA BOYOLALI Dengan Pendekatan Konseling Eklektik, Jurnal Sari Pediatri, Vol. 12, No. 4, Desember 2010

<sup>17</sup> Ratri Istiqomah, Psikotrapi Eklektik untuk Mengatasi Psikopatologi Pasien Dewasa Gender Dysphoria Jurnal Dakwah Tabligh, Vol. 13, No. 1, Desember 2012.11

banyak, pesimistik dan lain sebagainya.<sup>18</sup>

Senada dengan pendapat Abu Ahmadi gangguan yang menimpa mental para remaja dikarenakan sesuatu hal yang belum pernah dialami sebelumnya, sehingga ketika masalah itu datang secara tiba-tiba di waktu yang tidak tepat akan membuat mental para remaja menjadi terganggu. dan rata-rata kasus para remaja yang saya teliti di panti asuhan ini disebabkan oleh problem hidup yang sangat berat yang harus dipikul sebelum waktunya.

Kebanyakan dari mereka mengalami kasus Broken home, kekerasan dalam rumah tangga, fakir, yatim piatu, ketika umur mereka masih terlalu dini sehingga mereka sudah menyimpan memori yang kurang baik tentang keluarganya dari masih kecil. Akibatnya mental mereka terganggu dengan masalah yang belum pernah dihadapi sebelumnya. Jika tidak segera ditangani akibatnya akan berakibat fatal di kehidupannya sekarang ataupun nantinya.

### **KESIMPULAN**

Berdasarkan pada hasil pelaksanaan peneliti dan rumusan-rumusan peneliti yang telah dilakukan oleh peneliti, maka pada tahap akhir dari penelitian ini peneliti akan mengambil kesimpulan dengan berdasarka kepada fokus yang diambil oleh peneliti sebagai berikut:

1. Beberapa cara untuk meningkatkan kesehatan mental yang diterapkan oleh pengasuh kepada remaja panti asuhan Muhammadiyah Putri Kabupaten Pamekasan sebagai berikut:
  - a. Mengingat kembali kepada masalahnya
  - b. Mengingat kembali peran orang tua
  - c. Diajak berkomunikasi
  - d. Memahami bentuk permasalahan yang dihadapi
  - e. Pencarian solusi dari permasalahan
2. Beberapa kendala yang dihadapi pengurus panti asuhan Muhammadiyah Kabupaten Pamekasan meliputi:
  - a. Faktor bawaan atau trauma akan masa lalu

---

<sup>18</sup> *Ibid*,23

- b. Terlalu menutupi masalah yang sedang dialami
- c. Kurangnya kasih sayang dari orang tua terutama ibu
- d. aktor lingkungan yang kurang baik

### **SARAN**

Harapan peneliti di dalam penelitian ini agar menjadi bahan pertimbangan bagi beberapa pihak, diantaranya:

1. Kepada pengasuh dan pengurus Panti Asuhan Muhammadiyah Putri Kabupaten Pamekasan

- a. Pengasuh selalu memberikan perhatian yang husus untuk anak-anak yang mentalnya terganggu.
- b. Pengasuh lebih meningkatkan dalam melakukan pendekatan kepada anak asuh.
- c. Pengasuh lebih meningkatkan daya inovasi dan kreativitas dalam pelaksanaan pembinaan kesehatan mental pada remaja.

2. kepada anak-anak di Panti Asuhan Muhammadiyah Putri Kabupaten Pamekasan

- a. Remaja diharapkan untuk selalu patuh dalam mengikuti segala peraturan yang ada di panti, agar kalian memiliki ahlak dan mental yang baik karena terbiasa melakukan hal-hal yang baik pula.
- b. Remaja diharuskan untuk lebih terbuka kepada para pengasuh agar permasalahan yang tengah dihadapi dapat terselesaikan dengan baik.
- c. Remaja diharapkan senantiasa bersikap dan berperilaku sesuai dengan norma-norma yang berlaku baik di dalam maupun diluar lingkungan Panti Asuhan Muhammadiyah Putri Kabupaten Pamekasan.

### **DAFTAR PUSTAKA**

- Agustiani, Hendriati, Psikologi Perkembangan, Bandung: PT Rineka Aditama, 2009  
Aqib Zainal, Konseling Kesehatan Mental, Bandung, CV Yarama Widya, 2013  
Arikunto, Suharsimi, Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik, Jakarta PT Rineka Cipta.2010.

- Budiman, Penelitian Kesehatan, Bandung: PT Rineka Aditama, 2013
- Daradjat Zakiah, Kesehatan Mental, Jakarta: PT pertja, 1989
- Djam'a Satori, Dkk, Metodologi Penelitian Kualitatif, Jakarta: Alfabeta, cv, 2014.
- Emzir, Metode Penelitian Pendidikan Kuantitatif & Kualitatif, Jakarta:PT rajagrafindo Persada, 2011
- Hadi Amirul, Metodologi Penelitian Pendidikan, Bandung:CV Pustakan Setia, 2002
- Kuswandi Iwan, Teoro Praktis Menyusun Proposal Penelitian,Yogyakarta: Linta Nalar CV, 2017
- Lasah, Manajemen Perpustakaan, Yogyakarta:Gama Media, 2005
- Ma'mur Asmani, Jamal, Kiata Mengatasi Kenakalan Remaja di Sekolah, Yogjakarta: Buk Margono, Metodologi Penelitian Pendidikan, Jakarta: PT Rineka Cipta, 2004. Ubiru, 2012
- Moleong, Lexy J. Metode Penelitian Kualitaitif, Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2008
- Muhammad Rusli, Dkk, Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif, Sumenep: Pramadani, 2013
- Nazir, Moh, Metode Penelitian, Bogor: Ghali Indonesia, 2014
- Nazril, Moh, Metode Penelitian. Bogor: Ghalia Indonesia, 2005
- Notosoedirjo Latipun, Moeljono, Kesehatan Mental Konsep dan Penerapan, Malang:Umm Press, 1999
- Riberu, J, Kenelut Anak Remaja, dan Problema Keluarganya, Jakarta: Megamedia, 1984
- Samsul Munir, Bimbingan dan Konseling Islam, Jakarta: AMZAH, 2015
- Sanjaya, Wina, Penelitian Pendidikan, Jakarta, kencana, 2013
- Sharkey, Brian J, Kebugaran dan Kesehatan, Jakarta: Rajagrafindo Persada, 2003
- Sudarto, Metodologi Penelitian Filsafat, Jakarta: Rajagrafindo Persada, 1997
- Sugiyono, Metode Penelitian Kuantitatif kualitatif dan R&D, Bandung: Alfabeta, 2011
- Shulhan, Skripsi: Efektivitas Cooperative Learning Tipe Grup Investigasi Terhadap Hasil Belajar Peserta Didik Kelas SMA Negeri 1 Batuan dalam Mata Pelajaran Pendidikan Agama Islam ( PAI). (Sumenep: IDIA Prenduan, 2010)

Wirawan Sarwono, Sarlito, Psikologi Remaja, Jakarta: PT Rajakrafido Persada, 2013

Yani, Widyastuti, DKK, Kesehatan Reproduksi, Jogjakarta, Fitramaya, 2009