

ABSTRAK

Widy Ganda Kusuma, Konseling Individu dalam Meningkatkan Kesehatan Mental Siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 51 Bandung pada Penggunaan Sosial Media

Sekolah Menengah Pertama Negeri 51 Bandung merupakan salah satu sekolah negeri yang ada di bagian Timur Bandung, Jawa Barat dan berada diantara kota dan perbatasan kabupaten. Siswa yang menempuh jenjang akademik di sekolah tidak hanya melaksanakan pembelajaran tetapi juga terjalannya sosial baik secara langsung ataupun tidak langsung. Jika terjalannya hubungan secara tidak langsung atau melalui sosial media, maka sosial media akan sangat memengaruhi kesehatan mental siswa yang harus ditangani.

Tujuan dalam penelitian secara umum yakni untuk mengetahui bagaimana cara guru BK membentuk kesehatan mental siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 51 Bandung yang mengalami permasalahan pada sosial media melalui konseling individu.

Metode yang digunakan ialah pendekatan kualitatif deskriptif, yang bertujuan untuk menggambarkan secara mendalam pada pelaksanaan. Data diperoleh melalui teknik observasi, wawancara dan dokumentasi yang dilakukan terhadap guru BK serta siswa di SMP Negeri 51 Bandung. Pendekatan ini dipilih agar peneliti dapat memahami pengalaman, proses, dan perubahan yang terjadi secara alami dalam konteks konseling individu di lingkungan sekolah.

Penelitian ini didasari beberapa teori yakni *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) yaitu teori perubahan cara pandang dan perilaku yang semula irasional menjadi rasional. Teori Humanistik yakni teori yang mendorong pemahaman diri dan aktualisasi diri siswa melalui hubungan konseling yang empatik. Teknik behavior diterapkan melalui pemberian tugas dan penguatan positif untuk membentuk kebiasaan baru yang lebih adaptif.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa mengalami perubahan positif, ditandai dengan berkurangnya intensitas penggunaan sosial media, peningkatan kesadaran diri, serta dukungan aktif dari lingkungan keluarga. Penelitian ini menunjukkan bahwa layanan konseling individu dengan pendekatan yang tepat dapat berkontribusi secara signifikan dalam membentuk kesehatan mental siswa sekolah menengah pertama negeri 51 Bandung di era digital. Maka dengan penggunaan konseling individu melalui pendekatan CBT dan Teori Humanistik dapat dijadikan sebagai alternatif solusi bagi permasalahan yang serupa.

Kata kunci: Konseling individu, Kesehatan Mental, Sosial Media, CBT