

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Penelitian

Pesatnya perkembangan teknologi menjadi daya tarik sendiri di berbagai kalangan usia. Handphone atau gadget menjadi salah satu alat yang populer, sehingga masyarakat umumnya menggunakan dan memanfaatkan handphone dalam kehidupan sehari-hari. Handphone digunakan sebagai alat komunikasi tanpa ada batasan jarak, namun lebih dari itu *handphone* memiliki kelebihan lain yakni semua orang dapat mencari informasi serta dapat mengakses aplikasi yang ada di dalamnya yakni seperti *whatsapp*, *Instagram*, *facebook*, *line*, *x*, *gmail/email*, dan masih banyak lagi aktivitas yang dapat dilakukan dengan menggunakan *handphone*. Fitur-fitur canggih dan berbagai macam aplikasi yang dihadirkan pada handphone memberikan kemudahan masyarakat dalam mengakses segala kebutuhan maupun informasi.

Segala kemudahan yang diberikan dalam handphone dapat membantu memenuhi kebutuhan dalam kehidupan sehari-hari. Menurut data yang disajikan oleh Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) mayoritas gen z pada tahun 2024 paling banyak menggunakan aplikasi Instagram sebesar 51,9 persen. Kalangan siswa tergolong paling banyak menggunakan sosial media dikarenakan dapat membantu dalam mencari informasi yang dapat mempermudah proses pembelajaran. Selain itu, umumnya siswa memanfaatkan waktu libur sekolah untuk beristirahat dari aktivitas

sekolah dan beralih kepada kegiatan lain di luar sekolah yang bersifat hiburan maupun menambah pengalaman baru. Kegiatan-kegiatan tersebut didapatkan oleh siswa melalui sosial media dengan mencari informasi terkait kegiatan yang dapat mengisi waktu libur, seperti kegiatan volunteer, maupun mengenai pekerjaan atau part time.

Banyaknya manfaat yang didapatkan dari handphone terutama pada pemakaian sosial media tidak menutup kemungkinan adanya dampak negatif yang dihadirkan dari penggunaan handphone secara berlebihan. Pemakaian sosial media dapat mengganggu keseimbangan ataupun perkembangan anak, dan rawan terhadap tindak kejahatan seseorang sesuai bagaimana ia menggunakan *platform* tersebut (Mardiati, 2020).

Banyaknya paradigma masyarakat yang mulai membenarkan sesuatu hal yang sebetulnya tidak benar, membuat orang lain akan menjadi terjebak dalam dirinya sendiri. Penggunaan sosial media dapat mengundang banyak perspektif pengguna sosial media lainnya, dan tidak semua orang dapat menerima semua opini kita, selain itu kesalahan yang ia buat akan menjadikan dirinya menutup diri di dunia nyata, individu tersebut juga akan melupakan rasa simpati dan empati orang lain di dunia nyata sehingga secara tidak langsung juga akan mengganggu kesehatan mental dirinya. Pada penggunaan sosial media juga memberikan dampak yang kurang baik bagi setiap individu terlebih siswa yang masih di fase labil, masih memikirkan untuk mengikuti apa yang sedang *trending* agar tidak tertinggal zaman dan juga tidak merasa beda sendiri. Dari penggunaan sosial media yang kurang bijak juga dapat mengarah perilaku yang

kurang baik seperti mengunggah postingan yang tertuju hanya kepada satu individu atau kelompok dengan kalimat yang kurang menyenangkan yang bisa terindikasi dari *cyberbullying*.

Penyalahgunaan sosial media tersebut berdampak kepada kesehatan mental bagi penggunanya terutama dari kalangan siswa yang belum stabil secara emosional. Menurut *Indonesia-National Adolescent Mental Health Survei 2022*, mengatakan bahwa terdapat 15,5 juta (34,9 persen) remaja mengalami masalah mental dan 2,45 juta (5,5 persen) remaja mengalami gangguan mental. *World Health Organization* (WHO) memberikan laporan bahwa 10 dari 20 orang anak remaja diseluruh negara mengalami masalah pada kesehatan mental.

Kesehatan mental siswa menjadi isu penting yang semakin mendapat perhatian, terutama di tengah meningkatnya tuntutan akademik yang tinggi dan kompetitif. Siswa sering kali berada di bawah tekanan dari berbagai faktor yang ada, baik faktor internal maupun eksternal. Menurut *World Health Organization* (WHO) kesehatan mental adalah kondisi seorang individu yang dapat menyadari setiap potensi yang dimilikinya, mampu mengelola stress yang wajar, dapat bekerja secara produktif, serta mampu berperan dalam komunitasnya.

Salah satu cara yang dapat dilakukan dalam menjaga kesehatan mental bagi seorang individu, terutama siswa yaitu dengan melakukan kegiatan konseling individu. Konseling adalah sebuah bantuan yang diberikan kepada individu guna untuk mengatasi masalah dalam kehidupan individu tersebut dengan cara

wawancara, dan dengan menggunakan cara yang sesuai dengan keadaan individu tersebut agar mencapai kesejahteraan pada hidupnya (Wagito dalam Kusmawati, 2019). Menurut Abdul Hanan (2017), konseling merupakan sebuah rangkaian pertemuan antara klien dengan konselor, dimana konselor memberikan bantuan kepada klien yang sedang dihadapinya.

Konseling individu menurut Prayitno & Amti (1994) merupakan sebuah pemberian bantuan berupa wawancara konseling yang dilakukan oleh konselor kepada individu yang sedang mengalami masalah atau disebut dengan klien yang bertujuan untuk mengatasi permasalahan yang sedang dihadapi oleh konseli. Sofyan S. Willis (2019) mengatakan bahwa konseling individu merupakan sebuah bantuan yang diberikan oleh seorang konselor kepada siswa yang bertujuan untuk membuat perkembangan potensi ada siswa, siswa akan mampu menyelesaikan masalahnya sendiri, dan siswa mampu menyesuaikan diri dengan hal positif. Konseling individu memiliki banyak pendekatan yang dapat mendukung berubahnya perilaku individu salah satunya adalah dengan pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT), dimana dengan pendekatan ini diharapkan mampu membantu individu atau siswa dalam mengubah perilaku dan pola pikir menjadi lebih baik lagi.

Berdasarkan hasil observasi awal yang dilakukan peneliti di SMP Negeri 51 Bandung, ditemukan beberapa siswa yang mengalami kesulitan dalam mengatur waktu penggunaan media sosial. Beberapa siswa menunjukkan perilaku seperti menurunnya konsentrasi belajar, perubahan emosi, hingga kurangnya motivasi untuk mengikuti kegiatan sekolah. Selain itu, berdasarkan

wawancara singkat dengan guru BK, terdapat beberapa siswa yang sempat mengunggah konten tidak pantas, serta merasa tertekan akibat komentar negatif di media sosial. Hal ini menunjukkan bahwa penggunaan media sosial yang tidak bijak dapat berdampak pada kondisi psikologis dan kesehatan mental siswa.

Dari hal-hal diatas diperlukannya tindakan lanjutan yang jika tidak dilakukan akan terjadinya kerusakan mental terhadap individu, apabila dilakukan dalam jangka waktu panjang, maka dari itu penulis mengangkat judul penelitian “Bimbingan Konseling dalam Membentuk Kesehatan Mental pada Siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 51 Bandung pada Penggunaan Sosial Media”.

B. Fokus Penelitian

Dalam menyusun penelitian berdasarkan latar belakang yang telah dijelaskan diatas, maka terdapat fokus dalam penelitian yaitu:

1. Bagaimana program BK SMP Negeri 51 Bandung dalam meningkatkan kesehatan mental siswa dalam penggunaan Sosial Media?
2. Bagaimana proses pelaksanaan konseling individu bagi siswa yang mengalami permasalahan pada penggunaan Sosial Media?
3. Bagaimana hasil konseling individu bagi siswa yang mengalami permasalahan pada penggunaan sosial media?

C. Tujuan Penelitian

Dengan adanya fokus penelitian, terdapat pula tujuan dari penelitian ini yaitu:

1. Untuk mengetahui Program BK SMP Negeri 51 Bandung dalam meningkatkan kesehatan mental siswa dalam penggunaan Sosial Media.
2. Untuk mengetahui proses pelaksanaan konseling individu bagi siswa yang mengalami permasalahan pada penggunaan Sosial Media.
3. Untuk mengetahui hasil konseling individu bagi siswa yang mengalami permasalahan pada penggunaan sosial media.

D. Kegunaan Penelitian

Pada pelaksanaan penelitian tentu memiliki manfaat atau kegunaan yang bisa didapatkan oleh pembaca, maka dari itu penulis memberikan kegunaan penelitian yang ditulis menjadi dua yakni secara akademis dan juga secara praktis.

1. Secara Akademis

Dari penelitian ini diharapkan mampu memberikan pemahaman maupun manfaat dalam pembelajaran di bimbingan konseling islam terutama mengenai peran konseling individu dalam membentuk kesehatan mental siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 51 Bandung pada Penggunaan sosial media. Selain itu juga diharapkan dapat memberikan inovasi kepada para penyuluh dalam praktik ada di bimbingan konseling islam dan memfokuskan masalah ini dalam dunia pendidikan. Dan juga hal ini dapat dijadikan salah satu topik pembahasan yang menyokong para

konselor maupun penyuluh agar bisa membantu untuk menyelesaikan permasalahan penggunaan sosial media yang ada terutama di kalangan siswa SMPN 51 Bandung.

2. Secara Praktis

Dalam penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan dan kesadaran akan keadaan mental dari tiap individu apabila berada di fase ketergantungan dalam menggunakan sosial media. Selain itu juga diharapkan dari penelitian ini dapat memberitahukan perihal peranan konseling individu yang mampu membantu untuk membentuk kesehatan mental itu sendiri bagi siswa. Penelitian ini juga dapat dijadikan fokus masalah ataupun topik bagi penyuluh tentang dampak dari terjadinya penggunaan sosial media pada siswa.

E. Landasan Pemikiran

1. Landasan Teoritis

a. Teori *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT)

Teori cognitive behavioral therapy (CBT) atau disebut dengan teori kognitif perilaku ini memiliki penjelasan dari berbagai para ahli. Menurut Aaron T. Beck teori cognitive behavior therapy (CBT) ini adalah sebuah pendekatan konseling yang dibuat untuk menyelesaikan sebuah permasalahan konseli atau klien dengan cara melakukan perubahan atau memperbaiki kognitif dan perilaku yang menyimpang. (Nurasabila, 2018).

Teori kognitif perilaku ini sudah ada dan berkembang sejak tahun 1960 yang dikemukakan oleh Aaron T. Beck, dimana berfokus pada penanganan penurunan kognitif, kesadaran yang disebabkan oleh kecemasan, obsesi, dan gangguan kepribadian lainnya. (Rizky, 2022) Tujuan dari teori ini ialah sebagai cara untuk mengidentifikasi dan memperbaiki keyakinan-keyakinan yang tidak berfungsi, dimana tugas dari seorang konselor adalah membantu para klien untuk mengetahui atau mengidentifikasi pemikiran-pemikiran yang tidak logis dan membantu mereka untuk memandang situasi yang dihadapinya menjadi rasional, hal tersebut dikemukakan oleh Beck (1993).

Pada teori ini tidak bertujuan untuk memberikan pemahaman kepada klien untuk berpikiran positif sebagai solusi dalam menyelesaikan masalahnya, melainkan membuat klien dapat menyadari serta mampu mengevaluasi pengalaman dan masalah yang sedang dihadapinya dengan beberapa posisi baik positif, maupun negatif, sehingga klien dapat menentukan solusi yang terbaik dalam penyelesaian masalahnya.

Beck (2011) juga mengemukakan bahwa terdapat berbagai prinsip-prinsip dasar pada teori *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) yakni:

- 1) *Cognitive Behavior Therapy* didasarkan pada formulasi yang terus berkembang dari permasalahan konseli.
- 2) *Cognitive Behavior Therapy* didasarkan dari pemahaman yang sama antara konselor dengan konseli terhadap permasalahan yang sedang dialami konseli.

- 3) *Cognitive Behavior Therapy* dibutuhkan sebuah kolaborasi dan keikutsertaan yang aktif.
- 4) *Cognitive Behavior Therapy* berfokus pada tujuan dan berfokus pada permasalahan.
- 5) *Cognitive Behavior Therapy* berfokus pada permasalahan saat ini.
- 6) *Cognitive Behavior Therapy* sebuah edukasi yang dilakukan untuk memberikan pemahaman kepada konseli untuk menjadi terapis bagi dirinya sendiri dan mengajarkan untuk mampu mencegah dari adanya permasalahan.
- 7) *Cognitive Behavior Therapy* terlaksana dengan waktu terbatas.
- 8) *Cognitive Behavior Therapy* terlaksana dengan terstruktur.
- 9) *Cognitive Behavior Therapy* dilakukan untuk mengajarkan konseli untuk mampu mengidentifikasim, mengevaluasi, serta menghadapi pemikirannya yang tidak logis dan keyakinannya.
- 10) *Cognitive Behavior Therapy* menggunakan beberapa teknik guna untuk mengubah pemikiran, perasaan dan juga tingkah laku dari klien.

Berikut terdapat beberapa teknik dalam pelaksanaan teknik konseling CBT dalam mencapai sasaran perubahan pikiran dan perilaku menurut (Restu, 2022., Salewa, 2022) yakni:

- 1) Teknik *Supportif Guidance*, yang bertujuan untuk memberikan semangat bagi klien dan membuat klien mendapatkan keseimbangan dalam emosional dengan mengurangi gejala dan meningkatkan arti hidup melalui *guidance*.

- 2) Terapi berpikir positif, hal ini digunakan dengan memberikan pandangan kepada klien bahwa setiap hal positif dengan membiarkan pikirannya dengan rela memikirkan hal-hal yang baik yang akan mendukung dalam menciptakan perubahan tingkah dan persepsi. Dengan berpikir positif klien akan mampu melihat masalah yang ada di hadapannya secara positif.
- 3) *Socratic method*, dimana dengan ini klien diajarkan untuk mampu menghadapi pemikirannya yang tidak logis atau irasional menjadi rasional dengan mempertimbangkan atau mencari alternatif dari permasalahan tersebut.
- 4) *Thought stopping*, hal ini dilakukan dengan memberikan gangguan pikiran kepada pasien dan juga membayangkan sesuatu hal yang tidak mungkin terjadi, dengan cara berhenti berpikir dimana pasien akan diajak kepada konsentrasi penuh pada pikirannya dan mengungkapkannya secara tegas dan lantang dan pada saat itu konselor mulai berteriak “stop”. Sehingga perkataan itu dapat diajari kepada klien untuk mulai berkata demikian kepada dirinya sendiri.

b. Teori Humanistik

Teori humanistik ini menekankan pada pentingnya pertumbuhan pribadi, aktualisasi diri, dan pengalaman subjektif. Dimana dalam teori ini berpendapat bahwa setiap individu memiliki sebuah potensi untuk terus berkembang lebih positif, asalkan berada di lingkungan yang tepat. Salah satu tokoh yang membahas Teori humanistik adalah Carl Rogers, yang menekankan pada potensi positif dalam individu.

Carl Ransom Rogers lahir pada tanggal 8 Januari 1902, di Oak park, Illinios, Chicago. Menurut syarifuddin (2022), Teori Humanistik Carl Rogers memiliki beberapa nama yakni, teori yang berpusat pada pribadi (*person centered*), klien (*client centered*), teori yang berpusat pada peserta didik (*student centered*), teori yang berpusat pada kelompok (*Group centered*), dan *person to person*.

Menurut Bau Ratu, asumsi dasar dari teori humanistik ada dua yakni, kecenderungan formatif dan kecenderungan mengaktualisasikan diri. Carl Rogers telah mengamati bagaimana kepribadian itu dapat berubah dan berkembang, dimana Rogers mengemukakan tiga konsep penting dalam teorinya, yaitu:

- 1) *Organism*, yakni berkenaan dengan individu itu sendiri, yang mana mencakup aspek fisik maupun psikologis.
- 2) *Phenomenal Field*, yakni berbagai pengalaman hidup individu yang bermakna pada psikologis, baik internal maupun eksternal, disadari maupun tidak disadari (syarifuddin, 2022). Dalam segi pengetahuan, hubungan dan sosial, ataupun pola pengasuhan orang tua.
- 3) *Self*, yaitu sebuah interaksi antara organisme dengan *phenomenal field*. Konsep diri mulai terbentuk mulai masa balita, ketika mulai memahami apa yang terasa baik atau buruk, apakah dia merasa nyaman atau tidak, konsep dirinya mulai terbentuk sejak balita karena pengalaman membentuk kepribadiannya dan membuatnya lebih sadar akan siapa dirinya. Aktualisasi diri mulai terbentuk setelah struktur diri

didirikan. Kecenderungan untuk mengaktualisasikan diri seperti yang ada dalam kesadaran dikenal sebagai aktualisasi diri. Oleh karena itu, pengalaman biologis individu secara keseluruhan, kesadaran dan ketidak sadaran, psikis dan kognitif, disebut sebagai kecenderungan aktualisasi. Kesadaran mengenai *self* dapat membantu seseorang untuk dapat membedakan dirinya dengan orang lain, dengan kata lain untuk menemukan *self* yang sehat untuk individu itu sendiri. Maka dari itu diperlukannya penghargaan, kehangatan, perhatian, dan juga penerimaan tanpa syarat.

Bimbingan konseling individu, menurut Yusuf (2016) merupakan hubungan tatap muka antara seorang konselor dengan klien. Dimana konselor kompeten dan secara khusus menawarkan lingkungan belajar kepada klien yang merupakan orang biasa, untuk membantu mereka belajar tentang diri mereka sendiri, situasi yang mereka hadapi, dan masa depan. Hal ini memungkinkan klien untuk untuk mencapai kebahagiaan pada tingkat pribadi dan sosial dan klien akan belajar bagaimana memecahkan masalah nya sendiri.

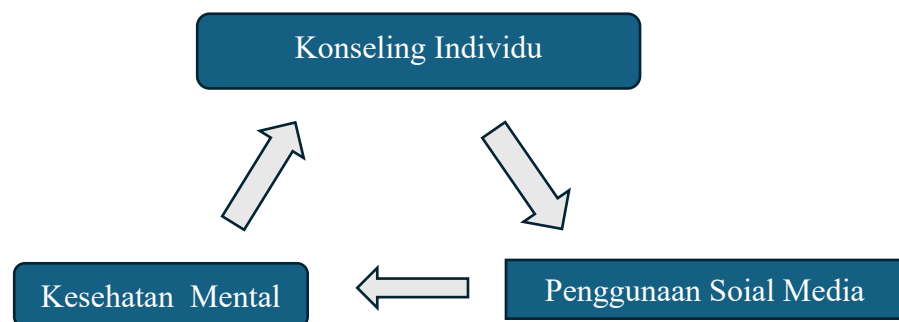
Kesehatan mental menurut Undang-Undang Kesehatan Jiwa Nomor 18 Tahun 2014, kesehatan jiwa mengacu pada keadaan di mana seseorang dapat tumbuh secara fisik, mental, spiritual, dan sosial sehingga dapat mengenali kemampuan diri, mengelola stres, bekerja secara efektif, dan memberi kontribusi kepada sekitarnya.

Sosial media menurut Nasrullah (2015) adalah wadah yang memungkinkan pengguna untuk menunjukkan siapa dirinya maupun berinteraksi, bekerja sama, berbagi, berkomunikasi dengan pengguna lain yang bertujuan untuk membuat pertemanan sosial secara virtual.

Keterkaitan antara Kesehatan mental dengan sosial media dalam penelitian ini mengarah pada pembahasan dan pemberian pemahaman bagaimana media sosial dapat mempengaruhi kondisi psikologis siswa terkhusus di sekolah menengah pertama (SMP) negeri 51 Bandung, yang merupakan sebuah isu yang sangat relevan dan nyata adanya dalam konteks generasi muda saat ini. Sehingga dengan ini diperlukannya seorang konselor yang menggunakan teknik bimbingan konseling individu dalam menyelesaikan konflik yang terjadi.

2. Kerangka Konsep

Dalam kerangka konsep terdapat beberapa faktor yang akan berkenaan di dalamnya sesuai dengan judul yakni “Bimbingan Konseling Individu dalam Membentuk Kesehatan Mental Siswa pada Penggunaan Sosial Media”.



Gambar 1. 1 Skema Kerangka Pemikiran

Petunjuk pembacaan:

: Menunjukkan pengaruh

Dari ketiga kerangka konsep diatas, dapat diuraikan bahwa penggunaan sosial media banyak menimbulkan berbagai hal dalam penggunaannya, baik menimbulkan hal yang positif maupun negatif. Dampak positif meliputi, memudahkan siswa untuk mendapatkan informasi mengenai pembelajaran, dapat terkoneksi dengan keluarga, kerabat ataupun teman sekolah lainnya. Namun dibalik dampak positif, pasti memiliki dampak negatif, dimana dampak negatif dari penggunaan sosial media itu sendiri dapat menimbulkan *cyberbullying* atau berkata yang tidak pantas kepada sesama pengguna sosial media lainnya. Sehingga dari dampak negatif tersebut menimbulkan masalah-masalah yang lainnya, dimana pelaku maupun korban dari *cyberbullying* ini secara tidak langsung akan berkenaan dengan kesehatan mentalnya, terutama korban.

Dari dampak penggunaan sosial media yang tidak digunakan dengan bijak akan memberikan dampak yang fatal bahkan hingga mengganggu kesehatan mental individu. Maka dari itu diperlukannya bimbingan konseling individu yang mampu membantu pelaku maupun korban agar mengubah pola pikir nya menjadi lebih sehat lagi dan dapat membentuk mental yang sehat.

F. Langkah-langkah Penelitian

1. Lokasi Penelitian

Penelitian ini akan dilaksanakan di lokasi SMPN 51 Bandung. Jalan Derwati, Kec. Rancasari, Kota Bandung, Jawa Barat. Lokasi ini dijadikan tempat penelitian dengan harapan memberikan dukungan serta membantu untuk mendapatkan berbagai data maupun informasi yang terkait dengan penelitian ini.

2. Paradigma dan Pendekatan

Paradigma konstruktivisme merupakan salah satu cara pandang terhadap realitas dalam kehidupan bersosial tidaklah hanya sebuah realitas yang natural. Dalam pendekatan ini lebih menitik beratkan kepada sebuah pengembangan pengetahuan yang berdasarkan pengalaman pribadi dan sebuah pemaknaan yang dibentuk oleh masyarakat.

Menurut Shymansky dalam buku Paradigma konstruktivisme dalam belajar dan pembelajaran halaman 7, karya Dr. Mochammad Muchlis Solichin, berpandangan bahwa konstruktivisme adalah sebuah kegiatan yang diberikan kepada siswa dengan tujuan untuk membangun konstruksi pengetahuannya secara aktif, menemukan makna terhadap informasi yang diterimanya, serta menghasilkan sebuah gagasan dan juga kerangka pikiran yang sudah terbentuk. Paradigma konstruktivisme ini merupakan kritik terhadap paradigma positivisme jika dilihat dalam ilmu sosial.

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif juga berkaitan dengan paradigma konstruktivisme yang dilandaskan dengan pendekatan

fenomenologi. Pada penelitian ini akan berfokus kepada pemberian pemahaman sesuai jika dikaitkan dengan metode yang diambil dalam penelitian ini yaitu metode kualitatif yang mendeskripsikan, memberikan gambaran serta mendalami perihal permasalahan dan fakta dari masalah yang ada sosial secara realitas.

3. Metode Penelitian

Metode yang akan digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan berbagai data adalah metode deskriptif kualitatif. Metode deskriptif ini merupakan sebuah metode yang menyajikan data secara nyata sesuai dengan fenomena yang ada, dengan cara menguraikan data atau menafsirkan data secara bersamaan sesuai dengan situasi yang sedang terjadi. Maka dari itu peneliti menggunakan metode penelitian deskriptif kualitatif ialah untuk menggambarkan sebuah fenomena yang nyata terjadi dengan keadaan kesehatan mental bagi yang terkena kasus ketergantungan sosial media dalam proses konseling individu.

4. Jenis dan Sumber Data

a. Jenis Data

Data kualitatif, merupakan data yang disajikan dalam sebuah bentuk kata verbal dan bukan disajikan dalam bentuk angka, pernyataan tersebut disampaikan oleh (Muhadjir, 1996 :2). Jenis data kualitatif berkaitan dengan pengumpulan informasi yang dapat diuraikan dalam sebuah tulisan serta kualitasnya yang dapat di dapatkan dengan melalui wawancara, observasi, catatan lapangan serta informasi yang didapatkan secara langsung dari diskusi

yang terjadi, maupun dokumen yang ada berkenaan dengan penelitian yang dapat membantu melengkapi pengumpulan data. Jenis data ini juga akan membantu menggambarkan ataupun mendeskripsikan sebuah fenomena yang ada.

b. Sumber Data

1) Data Primer

Data primer adalah sebuah data yang dapat diperoleh secara langsung oleh peneliti dari responden. Data primer ini juga berperan untuk mengumpulkan sebuah informasi yang akurat serta relevan dengan apa yang sedang sedang dibutuhkan oleh peneliti.

2) Data Sekunder

Data sekunder merupakan sekumpulan informasi yang telah didapatkan oleh peneliti yang telah ada sebelumnya dan pernah dijadikan sebagai pelengkap sebuah kebutuhan data dalam penelitian. Data sekunder merupakan sebuah data yang didapatkan dengan penerimaan informasi dari sumber dokumen, situs web, buku, jurnal maupun lainnya.

5. Informan atau Unit Penelitian

a. Informan dan Unit Analisis

Informan adalah sebuah sebutan bagi orang yang memberikan informasi. Informan akan membantu peneliti dalam pengumpulan data, informan juga bisa mencakup individu maupun kelompok. Orang yang menjadi informan harus dipastikan mengetahui hal yang relevan ataupun data yang dibutuhkan oleh peneliti. Informan yang akan dijadikan pada pada penelitian ini adalah :

- 1) Guru BK SMPN 51 Bandung.
- 2) Siswa yang pernah mengalami permasalahan dalam penggunaan sosial media.

Unit analisis pada penelitian ini akan berfokus pada pembahasan bimbingan konseling dalam membentuk kesehatan mental pada siswa sekolah menengah pertama (SMPN) 51 Bandung pada Penggunaan Sosial Media.

b. Teknik Penentuan Informan

Informan yang akan dijadikan pada penelitian ini merupakan seorang Guru BK dari SMPN 51 Bandung yang secara langsung menangani permasalahan penggunaan sosial media pada siswa, dan juga siswa yang pernah mengalami ketergantungan dari permasalahan diatas.

6. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang akan dilakukan pada penelitian ini menggunakan tiga metode, yakni dengan cara wawancara, observasi, dan juga dokumentasi.

1) Wawancara

Kegiatan wawancara ini kegiatan berupa tanya jawab antara dua pihak yakni dengan pewawancara dan juga narasumber untuk memperoleh data. Wawancara tidak hanya dilakukan dengan secara langsung saja tetapi bisa juga dilakukan secara *online*. Dalam penelitian ini akan dilakukan wawancara bersama Guru BK SMPN 51 Bandung dan juga mewawancarai siswa yang pernah mengalami permasalahan dalam penggunaan sosial media.

2) Observasi

Observasi merupakan salah satu teknik pengumpulan data yang dilakukan secara langsung menggunakan pancaindra untuk memperoleh informasi yang dibutuhkan oleh peneliti. Observasi ini dilakukan untuk dapat menggambarkan permasalahan atau suatu peristiwa yang dapat menjawab pertanyaan yang ada dalam penelitian ini. Observasi yang akan dilakukan pada penelitian ini mencakup kesehatan mental siswa pada siswa SMPN 51 Bandung pada penggunaan sosial media.

3) Dokumentasi

Selain wawancara dan observasi, ada pula dokumentasi yang akan membantu peneliti dalam pengumpulan informasi data yang dibutuhkan. Dokumen ini akan membantu peneliti menggambarkan suatu fenomena yang terjadi melalui arsip foto, surat, jurnal ataupun catatan harian. Dokumentasi ini akan membantu untuk memperoleh data jika terjadi perbedaan maupun hal lainnya yang berkaitan dengan kesehatan mental dan apa yang terjadi dengan individu yang mengalami permasalahan dalam penggunaan sosial media ini.

7. Teknik Penentuan Keabsahan Data

Teknik dalam penentuan keabsahan data ini menggunakan teknik triangulasi, dimana teknik ini ialah sebuah teknik pendekatan yang sering digunakan untuk memperkuat validitas dari hasil penelitian dengan menggunakan metode, sumber data dan juga perspektif. Triangulasi memfasilitasi validasi data melalui verifikasi silang lebih dari dua sumber. Hal ini menguji konsistensi temuan yang diperoleh melalui instrumen yang

berbeda dan juga meningkatkan peluang mengendalikan, dapat menilai berbagai penyebab yang akan memengaruhi hasil dari akibat penggunaan sosial media.

8. Teknik Analisis Data

Penelitian ini mencakup 3 tahapan, yakni reduksi data, penyajian atau *display* data dan penarikan kesimpulan atau verifikasi.

a. Reduksi Data

Reduksi data merupakan bagian analisis data dengan suatu bentuk analisis yang menajamkan, menggolongkan, mengarahkan, membuang data yang tidak diperlukan, dan mengorganisasi data sehingga kesimpulan final dapat diambil dan diverifikasi. Reduksi data ini memiliki tujuan yakni untuk memastikan bahwa data yang sedang di kumpulkan dan di olah tetap sesuai denga apa yang dibutuhkan oleh peneliti. Proses reduksi data melibatkan serangkaian tindakan, termasuk analisis, pengorganisasian, dan juga penyusunan data.

b. Penyajian atau *Display* Data

Penyajian data merupakan gabungan atau sekumpulan informasi yang telah didapatkan pada saat dilapangan yang nantinya dapat dibuat Kesimpulan yang terorganisir atau tersusun. Pada tahap ini dilakukan pemilihan data yang relevan dengan yang tidak. Penyajian data ini bertujuan untuk memberikan gambaran yang sesuai dengan hasil penelitian.

c. Kesimpulan atau Verifikasi

Dalam menganalisis data terdapat tahapan terakhir yakni, Kesimpulan atau verifikasi. Pada tahap ini kesimpulan merupakan sebuah kunci dalam sebuah

tahapan dari proses analisis data yang telah dilakukan bahwa hasil data, hasil penemuan, dan hasil penelitian ini terukur tingkat validitas nya, sehingga dapat ditarik sebuah kesimpulan dalam penelitian.

9. Lokasi dan Rencana Jadwal Penelitian

Lokasi yang akan dijadikan tempat penelitian ini adalah SMPN 51 Bandung, yang berlokasi di Derwati, Kec. Rancasari, Kota Bandung, Jawa Barat. Alasan saya akan melakukan penelitian di lokasi ini karena adanya informasi bahwa terdapat siswa yang mengalami permasalahan yang sama dan relevan dengan tema yang akan diteliti oleh peneliti. Jadwal rencana pelaksanaan penelitian yang akan dilakukan pada,

Tanggal : Senin, 28 Oktober 2024

Lokasi : SMPN 51 Bandung, Jalan Derwati, Kec. Rancasari, Kota Bandung, Jawa Barat 40292.

