

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Penelitian

Stres menjadi salah satu isu kesehatan mental yang semakin mendapatkan perhatian serius di berbagai negara, termasuk Indonesia. Menurut data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) yang dikeluarkan oleh Kementerian Kesehatan Republik Indonesia pada tahun 2018, prevalensi gangguan mental emosional di Indonesia mencapai 9,8% dari populasi usia 15 tahun ke atas, yang berarti hampir 10% dari populasi remaja hingga dewasa muda mengalami masalah stres. Pada rentang usia remaja, masalah stres ini sering kali dipicu oleh tekanan akademik, hubungan sosial yang buruk, dan dinamika keluarga yang tidak sehat (Kesehatan R, 2018).

Di Jawa Barat, prevalensi masalah stres menunjukkan tren yang mengkhawatirkan. Berdasarkan data dari Dinas Kesehatan Jawa Barat pada tahun 2021, angka prevalensi gangguan mental pada remaja usia sekolah mencapai 12,3%, yang menunjukkan adanya peningkatan dibandingkan tahun-tahun sebelumnya. Faktor pemicu yang paling dominan meliputi perundungan (bullying) di sekolah, ketidakstabilan keluarga, serta tekanan akademik. Perundungan, khususnya, menjadi salah satu faktor risiko utama yang mengarah pada stress dan gangguan kecemasan pada siswa (Laporan Kesehatan, 2021).

Di Kabupaten Majalengka, fenomena serupa juga terjadi. Data dari Dinas Kesehatan Kabupaten Majalengka tahun 2022 menunjukkan bahwa

15,7% dari total populasi remaja di kabupaten tersebut mengalami masalah stres, dengan prevalensi lebih tinggi di kalangan siswa sekolah menengah. Faktor keluarga yang tidak stabil dan perundungan di lingkungan sekolah menjadi penyebab utama dari kondisi ini. Selain itu, masalah perpindahan tempat tinggal dan dinamika keluarga yang kurang mendukung, seperti perceraian dan konflik keluarga, sering kali menambah beban psikologis pada remaja yang sedang berada dalam masa transisi emosional (Laporan Tahunan Kesmen, 2022).

Secara khusus, MAN 1 Majalengka menjadi salah satu institusi pendidikan yang tidak luput dari fenomena perundungan dan masalah stres. Berdasarkan laporan internal sekolah pada tahun 2023, terdapat setidaknya satu kasus signifikan di mana seorang siswa mengalami gangguan mental yang serius, yang didiagnosis sebagai hasil dari kombinasi perundungan di sekolah dan dinamika keluarga yang tidak sehat. Siswa tersebut menunjukkan perilaku menarik diri secara drastis, yang ditandai dengan ketidakmauan untuk bersekolah serta penurunan motivasi belajar yang signifikan (Kasus Perundungan Kab Majalengka, 2023).

Siswa menjadi korban perundungan karena penampilannya yang dinilai tidak sesuai dengan norma sosial di sekolah. Selain itu, siswa ini memiliki latar belakang keluarga yang kompleks, di mana kedua orang tuanya bercerai dan siswa tersebut harus berpindah-pindah sekolah mengikuti ibunya yang menikah beberapa kali. Hal ini menyebabkan ketidakstabilan emosional pada siswa, yang diperparah dengan fakta bahwa saat ini ia tinggal dengan ayahnya

dan ibu tirinya yang memperlakukannya dengan buruk. Faktor-faktor inilah yang secara kumulatif menyebabkan siswa tersebut mengalami stress yang serius (Pratama, 2021).

Topik menarik untuk diteliti karena kombinasi perundungan di sekolah dan dinamika keluarga yang disfungsi jarang dibahas secara komprehensif dalam konteks pendidikan Indonesia, khususnya pada sekolah menengah agama seperti MAN. Studi-studi sebelumnya cenderung hanya membahas salah satu aspek, baik perundungan di sekolah atau dinamika keluarga, tanpa mengeksplorasi interaksi kompleks antara keduanya dalam mempengaruhi mental siswa (Winosobo, 2023).

Topik penelitian sangat relevan dalam bidang bimbingan dan konseling, khususnya dalam pengembangan intervensi berbasis sekolah untuk mendukung kesehatan mental siswa. Dalam perspektif bimbingan dan konseling, pendekatan individual sering kali digunakan untuk membantu siswa yang mengalami masalah psikologis dengan harapan dapat memulihkan motivasi belajar dan kesejahteraan emosional mereka. Intervensi bimbingan yang berfokus pada pemberdayaan individu dan penguatan resiliensi sangat penting, terutama bagi siswa yang memiliki latar belakang perundungan dan masalah keluarga yang kompleks (Nugroho, 2022).

MAN 1 Majalengka menjadi studi kasus yang unik, karena siswa yang teridentifikasi mengalami stress tidak hanya harus menghadapi tekanan sosial di sekolah, tetapi juga ketidakstabilan emosional akibat permasalahan keluarga yang berkepanjangan. Permasalahan ini berpotensi untuk tidak hanya

memengaruhi kesejahteraan psikologis siswa tersebut, tetapi juga prestasi akademiknya secara keseluruhan. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengungkap lebih dalam bagaimana konseling individu dapat berperan dalam meningkatkan semangat belajar siswa yang mengalami masalah mental, serta mencari solusi jangka panjang untuk mencegah kasus serupa terjadi di masa mendatang (Wawancara Guru BK, 2024).

Dengan menganalisis kasus spesifik di MAN 1 Majalengka, penelitian ini berupaya untuk mengisi celah dalam literatur yang ada tentang peran konseling individu dalam meningkatkan motivasi belajar siswa dengan masalah stres yang kompleks. Penelitian ini juga berkontribusi pada pengembangan strategi intervensi yang lebih efektif dan terarah dalam lingkungan sekolah menengah, khususnya di sekolah-sekolah berbasis agama, di mana nilai-nilai moral dan dukungan sosial sering kali dijadikan landasan dalam pengelolaan masalah stres pada siswa (Wawancara Guru BK, 2024).

Penelitian penting dilakukan karena memberikan pemahaman yang lebih mendalam tentang bagaimana perundungan dan dinamika keluarga yang disfungsi memengaruhi kesehatan mental siswa, serta bagaimana konseling individu dapat membantu meningkatkan motivasi belajar siswa tersebut. Selain itu, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan bagi para praktisi bimbingan dan konseling, guru, serta pembuat kebijakan pendidikan untuk merancang program intervensi yang lebih efektif dalam menangani masalah stres di sekolah.

Dari segi akademik, penelitian juga akan memperkaya literatur mengenai pendekatan konseling individu dalam konteks pendidikan di Indonesia. Selain itu, penelitian ini berkontribusi dalam memperluas pemahaman tentang hubungan antara faktor sosial, keluarga, dan pendidikan dalam membentuk kesehatan mental siswa. Mengingat meningkatnya prevalensi masalah stres di kalangan remaja, terutama yang berkaitan dengan perundungan dan masalah keluarga, penelitian ini menjadi semakin relevan dalam upaya meningkatkan kesejahteraan mental siswa dan menciptakan lingkungan pendidikan yang lebih inklusif dan suportif.

B. Fokus Penelitian

1. Bagaimana keadaan siswa yang mengalami stres di Madrasah Aliyah Negeri 1 Majalengka?
2. Bagaimana proses konseling individu pada siswa yang mengalami stres di Madrasah Aliyah Negeri 1 Majalengka?
3. Bagaimana hasil dari konseling individu pada siswa yang mengalami stres di Madrasah Aliyah Negeri 1 Majalengka?

C. Tujuan Penelitian

1. Mengidentifikasi keadaan siswa yang mengalami stres di Madrasah Aliyah Negeri 1 Majalengka.
2. Mengidentifikasi proses konseling individu pada siswa yang mengalami stres di Madrasah Aliyah Negeri 1 Majalengka.

3. Menganalisis hasil dari konseling individu terhadap semangat belajar siswa yang mengalami stres di Madrasah Aliyah Negeri 1 Majalengka.

D. Kegunaan Penelitian

Penelitian memiliki kegunaan yang dapat dibagi ke dalam dua kategori, yaitu kegunaan teoritis dan kegunaan praktis. Setiap kategori memberikan kontribusi yang signifikan, baik bagi pengembangan ilmu pengetahuan maupun bagi praktisi di lapangan.

1. Kegunaan Teoritis

Penelitian memberikan sumbangan penting terhadap pengembangan ilmu dalam bidang Bimbingan Konseling Islam, khususnya terkait penerapan konseling individu dalam membantu siswa yang mengalami gangguan mental, seperti stress dan kecemasan. Dalam kajian psikologi pendidikan, konseling individu dikenal sebagai metode yang efektif untuk membantu siswa mengatasi permasalahan personal dan sosial yang mempengaruhi proses pembelajaran mereka. Penelitian juga diharapkan dapat memperkaya teori tentang hubungan antara stres dan prestasi akademik, khususnya di sekolah-sekolah berbasis agama seperti madrasah.

Penelitian selaras dengan literatur yang berkembang dalam psikologi pendidikan, di mana intervensi psikologis seperti konseling individu telah terbukti membantu siswa mengatasi gangguan mental yang berkaitan dengan tekanan sosial, seperti *bullying* dan masalah keluarga.

2. Kegunaan Praktis

a) Kegunaan bagi Program Studi Bimbingan Konseling Islam

Penelitian memberikan kontribusi praktis bagi pengembangan kurikulum Program Studi Bimbingan Konseling Islam. Dalam konteks pendidikan Islam, pendekatan konseling individu yang menggabungkan prinsip-prinsip psikologi modern dengan nilai-nilai keagamaan menjadi topik yang sangat relevan. Melalui penelitian, diharapkan para mahasiswa dan dosen di bidang Bimbingan Konseling Islam dapat memperoleh wawasan baru tentang metode konseling yang efektif dalam menangani siswa dengan gangguan mental, khususnya di lingkungan sekolah berbasis agama seperti madrasah.

Sebagai tambahan, penelitian dapat digunakan sebagai referensi atau bahan ajar dalam mata kuliah yang berhubungan dengan psikologi pendidikan, konseling individu, dan konseling keluarga di Program Studi Bimbingan Konseling Islam. Selain itu, hasil penelitian juga dapat mendorong pengembangan studi kasus dalam pembelajaran, yang memungkinkan mahasiswa menganalisis dan mencari solusi untuk masalah nyata yang dialami siswa di lapangan.

b) Kegunaan bagi Lembaga (MAN 1 Majalengka)

Di tingkat praktis, hasil penelitian ini memberikan kontribusi nyata bagi lembaga yang diteliti, yakni MAN 1 Majalengka. Sekolah dapat menggunakan hasil penelitian sebagai dasar untuk

mengembangkan program bimbingan dan konseling yang lebih responsif terhadap masalah mental siswa. Program bimbingan yang lebih terstruktur dan berkelanjutan diharapkan dapat membantu siswa seperti yang menjadi subjek penelitian untuk mengatasi gangguan mentalnya dan kembali memiliki semangat belajar.

Penerapan program bimbingan yang berbasis pada kebutuhan siswa dengan gangguan mental dapat meningkatkan efektivitas intervensi, terutama ketika dilakukan dengan pendekatan individual yang lebih mendalam. Hal ini sangat relevan dengan kebutuhan MAN 1 Majalengka, di mana terdapat siswa yang mengalami stress berat akibat kombinasi faktor perundungan dan masalah keluarga. Dengan adanya penelitian, sekolah dapat merancang kebijakan dan layanan bimbingan yang lebih tepat sasaran untuk mendukung kesejahteraan mental siswa.

c) Kegunaan bagi Peneliti

Penelitian juga memberikan manfaat praktis bagi peneliti, terutama dalam pengembangan kemampuan analisis dan penerapan teori dalam bidang Bimbingan Konseling Islam. Melalui proses penelitian ini, peneliti dapat memperdalam pemahaman mengenai metode intervensi konseling individu yang efektif untuk membantu siswa dengan gangguan mental. Selain itu, peneliti juga memperoleh wawasan lebih luas tentang dinamika perundungan di sekolah dan

dampaknya terhadap kesehatan mental siswa, yang merupakan topik penting dalam psikologi pendidikan.

Peneliti juga dapat mengaplikasikan hasil penelitian dalam konteks lain atau mengembangkan penelitian lanjutan yang mengeksplorasi lebih jauh tentang peran konseling individu di berbagai jenis sekolah, termasuk sekolah umum dan sekolah berbasis agama. Penelitian lanjutan diharapkan dapat memberikan kontribusi lebih besar dalam merumuskan strategi yang lebih komprehensif dalam menangani masalah stres pada siswa di Indonesia

E. Tinjauan Pustaka

1. Landasan Teoritis

Penelitian menggunakan teori behavioral sebagai landasan teoritis untuk memahami bagaimana stres dapat memengaruhi semangat belajar siswa dan bagaimana intervensi konseling individu dapat mengubah perilaku yang kurang adaptif menjadi lebih positif. Teori behavioral berfokus pada perilaku yang dapat diamati dan bagaimana faktor lingkungan serta pembelajaran memengaruhi perilaku tersebut. Teori ini berkembang melalui kontribusi tokoh-tokoh seperti B.F. Skinner, Ivan Pavlov, dan Albert Bandura, yang menekankan pentingnya proses pembelajaran dalam membentuk respons individu terhadap situasi tertentu (Tuasikal, 2022).

Menurut Skinner (1953), perilaku manusia dipengaruhi oleh prinsip penguatan (reinforcement) dan hukuman (punishment). Skinner memperkenalkan konsep *operant conditioning*, di mana penguatan positif

(contohnya pujian atau penghargaan) dapat meningkatkan kemungkinan perilaku diulang, sementara hukuman digunakan untuk mengurangi atau menghilangkan perilaku yang tidak diinginkan. Dalam konteks siswa yang mengalami stres, penguatan positif dapat digunakan untuk memotivasi siswa mengadopsi kebiasaan belajar yang lebih sehat dan berkomitmen terhadap proses belajar (Tuasikal, 2022).

Selain penguatan, teori behaviorial juga memanfaatkan teknik desensitisasi sistematis dan modeling. Desensitisasi sistematis adalah proses di mana individu secara bertahap diekspos pada situasi yang menyebabkan stres atau kecemasan, sehingga mereka dapat membangun toleransi terhadap situasi tersebut. Teknik ini sangat relevan untuk siswa dengan stres kronis, yang sering kali merasa cemas menghadapi situasi tertentu di lingkungan sekolah, seperti ujian atau interaksi sosial. Modeling, di sisi lain, melibatkan pengamatan dan peniruan perilaku yang diinginkan dari individu lain yang dianggap sebagai role model. Dalam konseling individu, konselor dapat menjadi model bagi siswa dalam menampilkan keterampilan mengatasi stres atau cara berpikir yang positif (Tuasikal, 2022).

Teori behaviorial memberikan pendekatan praktis untuk menangani siswa yang stres hingga mengalami penurunan semangat belajar. Gangguan mental seperti stres sering kali menyebabkan siswa kehilangan motivasi, menghindari tugas sekolah, dan menarik diri dari lingkungan sosial. Dalam hal ini, pendekatan behaviorial membantu mengidentifikasi perilaku yang

bermasalah, mengaitkannya dengan faktor-faktor pemicunya, dan merancang strategi untuk menggantikan perilaku negatif dengan perilaku yang lebih konstruktif (Tuasikal, 2022).

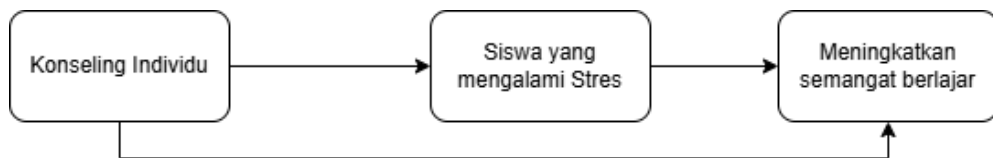
Misalnya, siswa yang mengalami stres berat mungkin cenderung menghindari pelajaran tertentu karena takut gagal. Dengan menggunakan penguatan positif, konselor dapat memberikan penghargaan kecil ketika siswa mulai menunjukkan usaha menghadapi pelajaran tersebut, seperti menghadiri kelas atau menyelesaikan tugas sederhana. Secara bertahap, penghargaan ini dapat membantu siswa membangun kepercayaan diri dan mengubah pandangannya terhadap belajar. Selain itu, penguatan negatif, seperti mengurangi tekanan dengan memberikan waktu istirahat lebih banyak, juga dapat meningkatkan respons positif dari siswa.

Penerapan teori behaviorial juga mencakup penggunaan program penguatan bertahap, di mana siswa secara perlahan diberi tantangan yang lebih kompleks seiring peningkatan kemampuan mereka. Misalnya, siswa yang pada awalnya merasa terlalu stres untuk berbicara di kelas dapat dilatih untuk mulai berbicara dalam kelompok kecil, kemudian dalam kelompok yang lebih besar. Teknik ini membantu siswa mengatasi tantangan secara bertahap tanpa merasa kewalahan (Tuasikal, 2022).

2. Kerangka Konseptual

Penelitian berfokus pada pemahaman tentang bagaimana stres memengaruhi semangat belajar siswa. Selain itu, penelitian juga mengkaji bagaimana intervensi konseling individu berbasis teori behaviorial dapat

membantu siswa mengatasi stres dan memulihkan semangat belajar mereka. Kerangka konseptual ini didasarkan pada hubungan antara stres, perilaku yang dihasilkan dari stres, dan dampak intervensi konseling terhadap perubahan perilaku serta motivasi belajar siswa.



Gambar 1.1 Kerangka Konseptual

F. Langkah-langkah Penelitian

1. Lokasi Penelitian

Penelitian ini akan dilaksanakan di MAN 1 Majalengka, sebuah sekolah menengah atas yang terletak di Desa Talaga Kulon, Kecamatan Talaga, Kabupaten Majalengka, Provinsi Jawa Barat. Locus penelitian ini dipilih karena terdapat satu siswa yang mengalami gangguan mental akibat perundungan yang terjadi di sekolah, yang membuatnya menutup diri dan enggan untuk mengikuti proses belajar mengajar. Siswa ini menghadapi tantangan yang cukup berat, termasuk trauma dari perpisahan orang tuanya dan pengalaman berpindah-pindah sekolah yang tidak stabil. Selain itu, lingkungan keluarga saat ini juga tidak mendukung, di mana siswa tinggal dengan ayah dan ibu tiri yang memperlakukannya secara tidak baik.

Keputusan untuk melakukan penelitian di MAN 1 Majalengka didasarkan pada beberapa alasan. Pertama, sekolah ini memiliki program

bimbingan dan konseling yang aktif, yang memberikan peluang bagi peneliti untuk menerapkan intervensi konseling individu berdasarkan teori behavioristik. Kedua, kondisi siswa yang mengalami gangguan mental memberikan gambaran nyata mengenai tantangan yang dihadapi oleh anak-anak di lingkungan pendidikan, terutama yang berkaitan dengan *bullying* dan masalah keluarga. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi yang signifikan dalam meningkatkan semangat belajar siswa dan memperbaiki kesejahteraan mental mereka.

Selanjutnya, MAN 1 Majalengka juga memiliki kerjasama yang baik dengan pihak konselor dan guru, yang akan mendukung pelaksanaan penelitian ini. Dengan lingkungan yang mendukung, diharapkan hasil dari penelitian ini tidak hanya memberikan manfaat bagi siswa yang bersangkutan, tetapi juga dapat diterapkan pada siswa lain yang menghadapi masalah serupa di sekolah ini maupun di sekolah-sekolah lainnya. Penelitian ini diharapkan dapat menghasilkan rekomendasi yang berguna bagi pengembangan program bimbingan dan konseling di MAN 1 Majalengka dan di institusi pendidikan lainnya.

2. Paradigma dan Pendekatan

Dalam penelitian ini, digunakan paradigma interpretasi subjektif yang berfokus pada pemahaman makna dan pengalaman individu. Paradigma ini berasumsi bahwa setiap individu memiliki persepsi dan pemaknaan yang unik terhadap realitas yang mereka alami. Hal ini sangat relevan dalam konteks penelitian ini, di mana siswa yang mengalami gangguan mental

akibat perundungan memiliki pengalaman hidup yang kompleks, yang tidak hanya memengaruhi kesejahteraan mental mereka tetapi juga semangat belajar di sekolah.

Paradigma interpretasi subjektif mengedepankan bahwa pengetahuan dan pemahaman dibangun melalui interaksi sosial dan pengalaman pribadi. Menurut Creswell (2014), paradigma ini bertujuan untuk memahami bagaimana individu menginterpretasikan pengalaman mereka, memberikan penekanan pada konteks sosial dan budaya yang melingkupi individu tersebut. Dalam penelitian ini, peneliti berusaha untuk menggali pemikiran dan perasaan siswa yang terlibat dalam konseling individu, serta memahami bagaimana pengalaman mereka dengan bullying dan dinamika keluarga mempengaruhi semangat belajar mereka (Cresswell, 2014).

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kualitatif dengan metode studi kasus. Pendekatan ini dirancang untuk memberikan wawasan yang mendalam tentang fenomena yang diteliti, dengan fokus pada konteks dan makna yang diberikan oleh individu. Seperti yang dinyatakan oleh Stake (2006), studi kasus memungkinkan peneliti untuk mengeksplorasi dan memahami suatu peristiwa, situasi, atau fenomena dalam konteks kehidupan nyata. Dalam konteks ini, penelitian akan menginvestigasi secara mendalam bagaimana konseling individu dapat mempengaruhi semangat belajar siswa yang mengalami gangguan mental (Stake, 2006).

Dalam pendekatan kualitatif, peneliti akan menggunakan teknik pengumpulan data seperti wawancara mendalam, observasi, dan analisis dokumen untuk memahami pengalaman siswa secara holistik. Pendekatan ini sesuai dengan prinsip-prinsip paradigma interpretasi subjektif, yang menekankan pentingnya pemahaman kontekstual dan subjektivitas dalam membangun pengetahuan. Dengan mengedepankan pengalaman siswa, penelitian ini bertujuan untuk menghasilkan temuan yang dapat memperkaya pemahaman tentang faktor-faktor yang mempengaruhi semangat belajar dan bagaimana intervensi konseling individu dapat memberikan dampak positif dalam kehidupan siswa tersebut (Stake, 2006).

Secara keseluruhan, paradigma interpretasi subjektif dan pendekatan kualitatif dalam penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi yang signifikan dalam pengembangan praktik bimbingan dan konseling di sekolah, serta menciptakan pemahaman yang lebih baik tentang kebutuhan siswa yang menghadapi tantangan mental dan emosional (Stake, 2006).

3. Metode Penelitian

Dalam penelitian ini, metode yang digunakan adalah studi kasus, yang dipilih karena kemampuannya untuk memberikan pemahaman yang mendalam tentang fenomena yang diteliti, yaitu pengaruh konseling individu terhadap semangat belajar siswa yang mengalami gangguan mental akibat perundungan. Menurut Yin (2018), studi kasus merupakan metode yang efektif untuk mengeksplorasi dan memahami konteks sosial yang kompleks serta interaksi antara berbagai faktor dalam situasi nyata.

Pendekatan ini sangat relevan dengan tujuan penelitian yang berfokus pada pengalaman subjektif siswa dan konteks yang melatarbelakanginya (Yin, 2018).

Studi kasus memungkinkan peneliti untuk menyelidiki secara detail satu atau beberapa individu dalam lingkungan yang alami, sehingga peneliti dapat menangkap nuansa dan dinamika yang tidak mungkin dicapai melalui metode penelitian lain yang lebih umum (Creswell, 2020). Dalam hal ini, peneliti akan berfokus pada satu siswa di MAN 1 Majalengka yang mengalami dampak psikologis akibat *bullying* dan masalah keluarga, serta bagaimana intervensi konseling individu dapat meningkatkan semangat belajarnya (Cresswell, 2020).

4. Jenis Data dan Sumber Data

a) Jenis Data

Dalam penelitian ini, data yang akan dikumpulkan adalah data kualitatif, yang mencakup wawancara mendalam, observasi, dan analisis dokumen yang berkaitan dengan pengalaman siswa yang mengalami gangguan mental akibat perundungan, serta respons terhadap intervensi konseling individu. Pendekatan ini sesuai dengan karakteristik penelitian kualitatif yang berfokus pada pemahaman mendalam terhadap fenomena yang diteliti (Cresswell, 2020).

b) Sumber Data

Sumber data dalam penelitian ini terdiri dari sumber data primer dan sumber data sekunder:

- 1) Sumber Data Primer: Sumber data primer dalam penelitian ini adalah siswa yang menjadi subjek studi, yaitu seorang siswa di MAN 1 Majalengka yang mengalami gangguan mental akibat perundungan, serta guru bimbingan dan konseling yang terlibat dalam proses konseling individu, karena mereka memiliki pengalaman dan informasi langsung terkait dengan fenomena yang diteliti (Yin, 2018).
 - 2) Sumber Data Sekunder: Sumber data sekunder mencakup dokumen sekolah, laporan psikologis, literatur terkait mengenai bimbingan konseling dan stres, serta artikel jurnal yang relevan dengan tema *bullying* dan dampaknya terhadap siswa, yang dapat memberikan konteks tambahan dan informasi pendukung untuk analisis data (Smith, 2021).
5. Penentuan Informan atau Unit Penelitian
- a) Informan dan Unit Analisis

Dalam penelitian ini, informan dipilih berdasarkan relevansi dan keterlibatan langsung dengan fokus penelitian, yaitu siswa yang mengalami gangguan mental akibat perundungan di MAN 1 Majalengka, serta pihak-pihak yang terlibat dalam proses konseling individu di sekolah tersebut. Informan utama adalah siswa tersebut, karena dia memiliki pengalaman langsung yang menjadi fokus penelitian. Selain itu, guru bimbingan dan konseling di sekolah yang bertanggung jawab atas intervensi tersebut juga akan menjadi informan karena mereka

memahami dinamika proses konseling individu. Unit analisis dalam penelitian ini adalah pengalaman siswa dan bagaimana konseling individu dapat mempengaruhi semangat belajarnya, yang akan dianalisis melalui narasi dan perilaku siswa yang diamati serta dokumentasi yang ada (Sugiyono, 2019).

b) Teknik Penentuan Informan

Teknik yang digunakan untuk menentukan informan adalah teknik purposive sampling, di mana pemilihan informan didasarkan pada pertimbangan peneliti. Peneliti akan memilih sampel yang sesuai dengan karakteristik yang ditentukan dan dianggap representatif. Dalam penelitian ini informan adalah siswa MAN 1 Majalengka yang mengalami stres akibat trauma psikologis dan adanya bullying (Nasution Z, 2020).

6. Teknik Pengumpulan Data

Dalam penelitian ini, teknik pengumpulan data yang digunakan meliputi wawancara mendalam, observasi, dan analisis dokumen, yang dipilih karena relevansinya dengan pendekatan kualitatif dan studi kasus. Teknik-teknik ini memungkinkan peneliti untuk menggali informasi secara mendalam mengenai pengalaman siswa yang mengalami gangguan mental akibat perundungan, serta dampak dari konseling individu terhadap semangat belajar mereka (Sugiyono, 2019).

Pertama, wawancara mendalam dilakukan dengan siswa, guru bimbingan konseling, dan orang tua atau wali siswa. Wawancara ini

bertujuan untuk memperoleh pemahaman yang mendalam tentang perasaan, pemikiran, dan pengalaman siswa terkait dengan masalah yang dihadapi. Melalui wawancara, peneliti dapat mengeksplorasi bagaimana perundungan dan masalah keluarga mempengaruhi mental siswa, serta bagaimana konseling individu berperan dalam meningkatkan semangat belajarnya. Teknik ini penting dalam pendekatan kualitatif karena memberikan ruang bagi responden untuk mengungkapkan pengalaman mereka secara terbuka (Sugiyono, 2019).

Kedua, observasi digunakan untuk mengamati perilaku siswa secara langsung di lingkungan sekolah, terutama selama proses konseling individu dan interaksi sosial dengan teman sebaya. Observasi ini memungkinkan peneliti untuk menangkap aspek-aspek non-verbal dan konteks sosial yang mempengaruhi perilaku siswa, yang tidak bisa diungkapkan melalui wawancara. Dengan observasi, peneliti dapat memahami bagaimana siswa berinteraksi dengan lingkungannya dan apakah ada perubahan perilaku setelah menerima bimbingan (Maleong, 2017).

Ketiga, analisis dokumen dilakukan dengan mempelajari catatan bimbingan konseling, laporan psikologis, dan dokumen-dokumen terkait yang dimiliki sekolah. Analisis dokumen memberikan informasi tambahan dan berfungsi untuk memverifikasi data yang diperoleh dari wawancara dan observasi. Selain itu, dokumen-dokumen ini memberikan gambaran yang lebih komprehensif mengenai latar belakang siswa dan proses intervensi yang telah dilakukan (Cresswell, 2020).

Dengan menggabungkan ketiga teknik ini, peneliti dapat mengumpulkan data yang lebih kaya dan mendalam, sehingga dapat menghasilkan analisis yang lebih akurat mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi semangat belajar siswa serta efektivitas konseling individu dalam menangani masalah yang dihadapi.

7. Teknik Penentuan Keabsahan Data

Dalam penelitian ini, teknik yang digunakan untuk menentukan keabsahan data meliputi triangulasi, reflektivitas, dan otentisitas. Teknik-teknik ini dipilih untuk memastikan bahwa data yang dikumpulkan memiliki validitas dan reliabilitas yang kuat, serta mampu menggambarkan fenomena yang diteliti dengan akurat dan komprehensif (Cresswell, 2020).

Triangulasi adalah teknik untuk memvalidasi data dengan menggunakan berbagai sumber, metode, atau perspektif yang berbeda. Dalam penelitian ini, triangulasi dilakukan dengan membandingkan data yang diperoleh dari wawancara, observasi, dan analisis dokumen. Dengan membandingkan data dari berbagai sumber tersebut, peneliti dapat memastikan konsistensi informasi dan mengurangi kemungkinan bias. Menurut Creswell (2020), triangulasi adalah salah satu metode yang efektif dalam penelitian kualitatif untuk meningkatkan validitas data (Cressweell, 2020).

Reflektivitas adalah proses di mana peneliti secara kritis merenungkan posisi dan pengaruhnya dalam penelitian, termasuk bagaimana perspektif dan bias pribadi peneliti dapat mempengaruhi pengumpulan dan analisis data. Dalam penelitian ini, reflektivitas digunakan untuk memastikan bahwa

interpretasi data dilakukan secara objektif dan tidak dipengaruhi oleh asumsi atau pandangan pribadi peneliti. Moleong (2017) menekankan pentingnya reflektivitas dalam penelitian kualitatif untuk mengurangi potensi bias dan meningkatkan transparansi proses penelitian (Maleong, 2017).

Otentisitas mengacu pada sejauh mana data dan hasil penelitian secara akurat mencerminkan pengalaman dan pandangan partisipan. Untuk mencapai otentisitas, peneliti memastikan bahwa data yang dikumpulkan benar-benar berasal dari informan yang terlibat langsung dalam fenomena yang diteliti, dan bahwa interpretasi peneliti mewakili sudut pandang mereka secara tepat. Creswell (2020) menyatakan bahwa otentisitas merupakan salah satu aspek penting dalam menentukan keabsahan data kualitatif, terutama dalam studi kasus yang mendalam (Cresswell, 2020).

Dengan menerapkan teknik triangulasi, reflektivitas, dan otentisitas, penelitian ini diharapkan mampu menghasilkan data yang valid, terpercaya, dan sesuai dengan realitas yang dialami oleh partisipan penelitian.

8. Teknik Analisis Data

Dalam penelitian ini, teknik analisis data dilakukan secara berkesinambungan sejak awal pengumpulan data hingga penarikan kesimpulan, melalui tiga tahapan utama: reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan atau verifikasi. Tahap pertama, reduksi data, adalah proses penyederhanaan dan pemilahan data yang diperoleh dari wawancara, observasi, dan analisis dokumen. Data yang relevan dengan fokus penelitian

diseleksi dan diorganisir agar lebih terstruktur dan mudah dikelola. Reduksi data penting untuk menghindari kelebihan informasi dan membantu peneliti fokus pada aspek-aspek yang signifikan bagi penelitian (Sugiyono, 2019).

Tahap kedua adalah penyajian data, di mana data yang sudah direduksi disusun dalam bentuk yang lebih mudah dipahami, seperti narasi deskriptif, tabel, atau grafik. Penyajian data memungkinkan peneliti untuk mengidentifikasi pola, tema, atau hubungan antara informasi yang dikumpulkan, sehingga memberikan pemahaman yang lebih baik mengenai fenomena yang diteliti. Dalam konteks penelitian ini, penyajian data membantu menggambarkan proses konseling individu dan dampaknya terhadap semangat belajar siswa yang mengalami gangguan mental (Maleong, 2017).

Tahap terakhir adalah penarikan kesimpulan atau verifikasi, di mana peneliti menarik kesimpulan berdasarkan pola dan tema yang muncul selama proses analisis. Kesimpulan ini kemudian diverifikasi melalui triangulasi data untuk memastikan keabsahan dan keandalannya. Tahap ini bertujuan untuk menjawab pertanyaan penelitian dan memberikan pemahaman mendalam tentang bagaimana konseling individu dapat memengaruhi semangat belajar siswa yang mengalami masalah mental akibat perundungan (Cresswell, 2020).

Dengan mengikuti tahapan-tahapan ini, teknik analisis data dalam penelitian ini memberikan pendekatan sistematis yang memungkinkan

peneliti memperoleh hasil yang valid dan terpercaya, serta mampu menjelaskan fenomena yang diteliti secara menyeluruh.

9. Lokasi dan Rencana Jadwal Penelitian

Penelitian ini akan dilaksanakan di MAN 1 Majalengka selama tiga bulan. Pemilihan lokasi ini dilakukan karena adanya kasus seorang siswa yang mengalami gangguan mental akibat perundungan serta masalah keluarga, yang relevan dengan fokus penelitian terkait konseling individu dan dampaknya terhadap semangat belajar siswa. MAN 1 Majalengka menjadi lokasi yang ideal karena sekolah ini memberikan akses langsung kepada subjek dan data yang dibutuhkan, serta dukungan dari pihak sekolah untuk memfasilitasi jalannya penelitian.

Pada bulan pertama, tahap persiapan penelitian akan dilakukan selama dua minggu pertama, mencakup koordinasi dengan pihak sekolah untuk mendapatkan izin resmi, serta penentuan informan seperti guru, staf bimbingan konseling, dan siswa yang bersangkutan. Peneliti juga akan menyiapkan instrumen penelitian seperti pedoman wawancara dan daftar observasi. Pada minggu ketiga hingga keempat, pengumpulan data awal akan dilakukan melalui wawancara mendalam dengan siswa, guru, dan konselor. Pengumpulan data juga dilakukan melalui observasi langsung terhadap perilaku siswa di lingkungan sekolah, serta analisis dokumen seperti catatan akademis dan laporan konseling.

Pada bulan kedua, pengumpulan data lanjutan akan dilaksanakan selama dua minggu pertama, jika masih diperlukan, dengan fokus pada penggalian

informasi yang lebih dalam dari informan yang sudah ditentukan. Selain itu, peneliti akan melakukan triangulasi data untuk memverifikasi keabsahan informasi dari berbagai sumber. Pada dua minggu terakhir bulan ini, peneliti mulai memasuki tahap analisis awal, yaitu mereduksi data yang telah dikumpulkan dan menyusun penyajian data dalam bentuk narasi, tabel, atau grafik yang relevan.

Pada bulan ketiga, analisis data mendalam akan dilakukan selama minggu pertama hingga minggu kedua. Peneliti akan fokus pada proses penyajian data yang lebih detail, pengidentifikasian pola, serta tema-tema yang relevan dengan fokus penelitian. Pada minggu ketiga hingga keempat, penarikan kesimpulan dan penyusunan laporan akan dilakukan. Kesimpulan yang diambil akan diverifikasi melalui proses validasi data untuk memastikan bahwa hasil penelitian dapat menjawab pertanyaan utama terkait bagaimana konseling individu dapat meningkatkan semangat belajar siswa yang mengalami gangguan mental.

Dengan jadwal tiga bulan ini, penelitian diharapkan dapat berjalan secara komprehensif dan mendalam, sehingga dapat menghasilkan temuan yang valid dan aplikatif bagi upaya peningkatan semangat belajar melalui konseling individu.