

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Penelitian

Pada era modern ini manusia sudah di penuhi oleh kecanggihan teknologi seperti teknologi komunikasi dan informasi yang bisa dengan mudah kita temui pada berbagai platrom media sosial. Semakin bertambahnya waktu perkembangan fungsi serta tujuan dari internet bukan lagi dipergunakan untuk keperluan edukasi dan hiburan semata, tetapi dikembangkan lagi lebih pesat sebagai fungsi komunikasi yang disebut dengan media sosial. Media sosial merupakan sebuah kelompok aplikasi berbasis internet yang dibangun atas dasar teknologi Web 2.0 serta mendukung penciptaan dan pertukaran *user-generated content*, yang memudahkan penggunaanya untuk berpartisipasi ke berbagai komunikasi dan di buat dalam versi yang berbeda seperti jejaring sosial, forum, wiki serta yang lainnya.

Semakin maju trennya, jumlah pengguna media sosial di Indonesia terus meningkat setiap tahunnya. Dengan demikian, pertumbuhannya mengalami fluktuasi sejak 2014-2022. Kenaikan jumlah pengguna media sosial tertinggi mencapai 34,2% pada 2017. Hanya saja, kenaikan tersebut melambat hingga sebesar 6,3% pada tahun lalu. Presentasinya baru meningkat lagi pada tahun ini. Aplikasi Whatsapp menjadi media sosial yang paling banyak digunakan oleh masyarakat Indonesia. Persentasenya tercatat mencapai 88,7%, kemudian ada

Instagram dan Facebook dengan persentase masing-masing sebesar 84,8% dan 81,3%. Sementara, proporsi pengguna TikTok serta Telegram sebesar 63,1% dan 62,8%.

Media sosial dapat dengan mudah diakses oleh berbagai kalangan masyarakat, salah satunya adalah siswa remaja. Remaja merupakan pengguna tertinggi media sosial dengan persentase sekitar 75,50% (Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia, 2017). Masa remaja merupakan masa transisi dari kanak-kanak menuju dewasa dengan berbagai perubahan baik secara biologis, kognitif dan sosioemosional.

Dalam penggunaan media sosial, remaja usia tengah yang merupakan pelajar menggunakannya untuk memenuhi keingintahuan terhadap berbagai hal yang terdapat di media sosial. Remaja mengakses media sosial karena media sosial saat ini sedang menjadi trend di kalangan teman sebayanya. Menggunakan media sosial memiliki dampak positif yaitu dapat memberikan banyak kemudahan bagi remaja, seperti sebagai media komunikasi dan sosialisasi dengan teman sebaya, keluarga ataupun guru, lalu media diskusi yang berkaitan tugas di sekolah dan mendapatkan informasi mengenai kesehatan secara online.

Media sosial memberikan banyak dampak positif bagi remaja, tetapi dapat juga memberikan dampak negatif bagi kehidupan remaja khususnya para siswa. Hal tersebut dikarenakan remaja tidak mampu dalam mengontrol penggunaan media sosial (Daviz, 2001). Jika remaja tidak mampu dalam mengontrolnya, maka waktu dalam penggunaannya akan meningkat dan dapat menyebabkan kecanduan

terhadap media sosial. Remaja yang mengalami kecanduan akan menjadi ketergantungan terhadap media sosial, sehingga mereka akan rela menghabiskan waktu yang panjang hanya untuk mencapai kepuasan.

Media sosial membuat remaja menjadi acuh dengan tanggung jawabnya sebagai pelajar yang bisa berdampak pada tingkat motivasi belajar seperti keterlambatan dalam pengumpulan tugas-tugas sekolah, waktu belajar berkurang, terlambat masuk kelas, prestasi di sekolah mengalami penurunan drastis, dikarenakan remaja sibuk menghabiskan waktunya untuk mengakses media sosial.

Perilaku dalam menggunakan media sosial di kalangan remaja atau siswa harus segera ditangani agar dapat mengurangi kecanduan media sosial yang bisa mempengaruhi perilaku belajar siswa di kelas. Cara alternatif yang dilakukan yaitu dengan melaksanakan kegiatan bimbingan pribadi sosial yang ada di sekolah. Bimbingan pribadi sosial merupakan proses layanan yang diberikan kepada siswa agar mampu mengatasi masalah yang dihadapinya, baik yang bersifat pribadi maupun sosial sehingga dapat memiliki hubungan sosial yang baik di lingkungan sekitarnya. Layanan bimbingan pribadi sosial ini bisa dilakukan secara berkelompok maupun individu dengan melalui teknik *self management*, sehingga siswa yang mengalami kecanduan penggunaan media sosial dapat mengontrol diri mereka agar tidak menghabiskan waktu hanya untuk mengakses media sosial saja , serta dapat memfokuskan dirinya untuk melakukan kegiatan lain yang lebih bermanfaat dengan mengatur waktu sebaik mungkin sehingga dapat selalu mendekatkan diri kepada Allah swt dalam penyelesaian masalahnya.

Menurut hasil observasi awal peneliti menemukan sebagian siswa kelas XI IPS 1 MAN 1 Majalengka yang menjadi objek peneliti menganggap bahwa media sosial merupakan kebutuhan pokok, hal ini dibuktikan dari beberapa siswa merasakan kegelisahan jika sehari saja tidak membuka media sosial seperti tiktok, instgram, whatsApp, dan facebook. Durasi penggunaan media sosial para siswa rata-rata 4-5 jam lamanya bahkan ada yang sampai seharian. Frekuensi mengakses media sosial dalam sehari bisa 3 sampai 6 kali bahkan ada yang mengakses tiap saat. Selain itu juga menyebabkan siswa sering datang terlambat ke sekolah karena begadang mengakses media sosial pada malam harinya sehingga keesiangan, lalu motivasi dalam belajarnya menurun serta menjadi kurang berinteraksi sosial dengan sesama teman, guru bahkan orang tua yang ada di lingkungan sekitarnya.

Berdasarkan permasalahan diatas maka menimbulkan ketertarikan peneliti mengenai bimbingan pribadi sosial, oleh karena itu penelitian yang akan dilakukan berjudul **“Bimbingan Pribadi Sosial Melalui Teknik Self Management Untuk Mengurangi Kecanduan Penggunaan Media Sosial Pada Siswa MAN 1 Majalengka”**.

## **B. Fokus Penelitian**

Berdasarkan permasalahan yang ada maka fokus penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut :

1. Bagaimana kondisi kecanduan media sosial siswa MAN 1 Majalengka?

2. Bagaimana proses bimbingan pribadi sosial melalui teknik *self management* untuk mengurangi kecanduan penggunaan media sosial pada siswa MAN 1 Majalengka ?
3. Bagaimana hasil bimbingan pribadi sosial melalui teknik *self management* untuk mengurangi kecanduan penggunaan media sosial pada siswa MAN 1 Majalengka ?

### **C. Tujuan Penelitian**

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui :

1. Untuk mengetahui kondisi kecanduan media sosial siswa MAN 1 Majalengka
2. Untuk mengetahui proses bimbingan pribadi sosial melalui teknik *self management* untuk mengurangi kecanduan penggunaan media sosial pada siswa MAN 1 Majalengka
3. Untuk mengetahui hasil bimbingan pribadi sosial melalui teknik *self management* untuk mengurangi kecanduan penggunaan media sosial pada siswa MAN 1 Majalengka.

### **D. Kegunaan Penelitian**

Dalam penelitian ini diharapkan memiliki manfaat baik bagi penulis maupun mahasiswa lain khususnya remaja, kegunaannya yaitu :

1. Secara akademis

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan rujukan serta ilmu pengetahuan baru mengenai bagaimana bimbingan pribadi sosial dalam

mengurangi kecanduaan penggunaan media sosial pada siswa dan hasilnya semoga dapat memberikan hal positif bagi siswa serta pembaca.

2. Secara praktis

- a. Penelitian ini diharapkan dapat membantu siswa agar menghilangkan kebiasaan menggunakan media sosial yang berlebihan melalui bimbingan pribadi sosial
- b. Hasil penelitian ini bagi guru BK diharapkan dapat dijadikan sebagai teknik yang efektif dalam menghadapi kecanduan media sosial pada siswa.

**E. Hasil Penelitian yang Relevan**

Hasil penelitian yang relevan ini merupakan penelusuran terhadap karya-karya terdahulu agar menghindari plagiasi. Sebelumnya terdapat beberapa ahli yang sudah membahas masalah, tetapi setelah penulis melakukan penelitian kepustakaan, ada beberapa perbedaan mengenai subyek atau obyek penelitian yang dilakukan, adapun penelitian sebelumnya yaitu:

1. Pendekatan *Behaviour Teknik Self Management* Untuk Mengurangi Kecanduan Penggunaan Media Sosial (Facebook) Pada Siswa di SMPN 2 Pujut Oleh Lilik Sasmu Oktia Pratiwi diterbitkan di UIN Mataram tahun 2021. Hasil dari penelitian ini menunjukkan adanya pengurangan durasi penggunaan media sosial serta berkurangnya frekuensi mengakses media sosial pada siswa setelah dilakukan pendekatan ini.

Perbedaannya pada penelitian ini menggunakan pendekatan behaviour dalam upaya mengurangi penggunaan media sosialnya, serta objek penelitiannya diambil dari siswa SMP, sedangkan yang akan peneliti teliti menggunakan bimbingan pribadi sosial dan objek penelitiannya siswa kelas XI MAN.

2. Pengaruh Media Sosial Terhadap Akhlak Mahasiswa Sekolah Tinggi Agama Islam (STAIN) Metro oleh Latifatul Khoiriyah, diterbitkan di IAIN Metro tahun 2017. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh media sosial pada mahasiswa STAIN Metro. Hasil dari penelitian ini mengungkapkan bahwa media sosial memiliki dampak positif serta negatif pada akhlak mahasiswa tetapi pada dasarnya itu tergantung lagi pada diri masing-masing dalam penggunaan media sosial. Perbedaannya pada penelitian ini menggunakan penelitian lapangan (field resarch) dan metodenya menggunakan metode kuantitatif serta mengambil objek pada tingkat mahasiswa.
3. Penelitian yang dilakukan oleh Ninik Juandari yang berjudul Bimbingan Konseling Islam Melalui Teknik *Self Management* untuk mengurangi kecanduan internet (Wattpad) (studi kasus pada klien “A” Mahasiswa Fakultas Dakwah dan Komunikasi). Penelitian ini berdasarkan permasalahan menjelaskan mengenai seorang mahasiswa yang kecanduan internet dengan selalu mengakses aplikasi wattpad berlebihan hingga lupa waktu dan tidak bisa menghentikan aktivitasnya yang menyebabkan pola makan, tidur menjadi tidak teratur serta mengalami gangguan kesehatan.

Dan berdasarkan kesimpulan yang disampaikan bahwa terdapat perubahan perilaku yang dialami konseli setelah dilakukannya teknik self management tersebut.

Perbedaannya dalam penelitian ini dilakukan pada mahasiswa yang mengalami kecanduan internet berupa aplikasi watsapp. Sedangkan penelitian terbaru peneliti meneliti siswa yang mengalami kecanduan pada media sosial.

## **F. Landasan Pemikiran**

### **1. Landasan Teoritis**

#### **a. Pengertian Bimbingan**

Bimbingan secara etimologis berasal dari kata guidance yang artinya mengarahkan, memandu, mengelola dan menyetir. Menurut Syamsu Yusuf bimbingan adalah suatu proses dimana konseli diberikan bimbingan secara terus menerus sehingga mereka dapat memahami potensi diri dan lingkungannya, menerima diri sendiri, berkembang secara optimal dan beradaptasi secara positif dan konstruktif terhadap tuntutan standar hidup. Menurut Miller (dalam Tohirin, 2013:16) menyatakan bahwa bimbingan adalah proses membantu individu mencapai pemahaman diri dan pengarahan diri yang diperlukan untuk penyesuaian maksimal di sekolah, keluarga, dan masyarakat.

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa bimbingan merupakan proses bantuan konselor terhadap individu atau klien untuk



mengarahkan klien supaya dapat memecahkan permasalahan yang terjadi pada dirinya serta dapat mencapai kebahagiaan di dunia maupun akhirat.

#### **b. Bimbingan Pribadi Sosial**

Menurut Yusuf bimbingan pribadi sosial adalah upaya untuk membantu orang menghadapi keadaan batinnya dan mengatasi konflik dalam dirinya dengan berusaha mengatur dirinya dalam spiritualitas, latihan fisik, pemenuhan waktu luang, penyaluran hasrat seksual dan lain-lain. Serta upaya membantu perbaikan, keinginan sosial dan hubungan lingkungan.

Menurut Yusuf dan Juntika mengatakan bahwa bimbingan pribadi sosial merupakan upaya membantu individu dalam memecahkan masalah yang berhubungan dengan keadaan psikologis dan sosial klien, sehingga individu dapat memantapkan kepribadian dan mengembangkan kemampuan individu dalam menangani masalah-masalah pada dirinya.

Dapat disimpulkan bahwa bimbingan pribadi sosial merupakan proses bantuan kepada konseli dalam memecahkan masalah yang bersifat pribadi maupun sosial supaya dapat meningkatkan hubungan sosial di lingkungan sekitarnya. Bimbingan pribadi sosial diberikan dengan cara menciptakan lingkungan yang kondusif, interaksi pendidikan yang akrab, mengembangkan sistem pemahaman dalam diri serta sikap yang positif dan kemampuan pribadi sosial yang tepat.

Bimbingan pribadi sosial salah satu bidang pengembangan dalam program pembinaan yang diselenggarakan berdasarkan komponen seperti layanan dasar, layanan perencanaan individu, responsif layanan dan

dukungan sistem. Di bidang pengembangan pribadi sosial strategi layanan mencakup sesi individu, bimbingan kelompok, pendampingan dan bimbingan teman sebaya. Hasil dari layanan ini diharapkan siswa mendapatkan pengetahuan serta penerimaan diri yang positif, perilaku yang bertanggung jawab, keterampilan pemecahan masalah dan pengambilan keputusan, interpersonal dan kemampuan berkomunikasi dan menghormati serta menghargai keragaman.

### **c. Media Sosial**

Media sosial merupakan media untuk berkomunikasi yang dapat menimbulkan keserempakan, dalam arti kata khalayak dalam jumlah yang relatif sangat banyak secara bersama-sama pada saat yang sama memperhatikan pesan yang dikomunikasikan melalui media tersebut, misalnya surat kabar, radio, siaran televisi. secara umum, pengertian media sosial menurut para ahli adalah sekelompok aplikasi berbasis internet yang dibangun dengan dasar teknologi dan ideologi Web 2.0 dan memungkinkan penciptaan dan pertukaran *user generated content*. Dengan kata lain, media sosial mengacu pada penggunaan teknologi berbasis web guna mengubah komunikasi menjadi dialog interaktif.

Menciptakan dan menjaga Silaturahmi dengan menggunakan media sosial telah tanak jelas bahwa banyak sekali fasilitas yang memudahkan pengguna untuk selalu melakukan aktifitas silaturahmi antar satu sama lain. Seperti Facebook, WhatsApp, Tiktok pengguna dapat selalu berinteraksi dengan sahabat atau dengan keluarganya untuk berhubungan,

saling cerita, setiap saat walaupun jaraknya mereka sangat jauh. Ini merupakan salah satu bukti bahwa media sosial dapat dijadikan sebagai media untuk selalu menjaga tali Silaturahmi antar satu pengguna dengan pengguna lainnya. Tentunya hal ini sesuai dengan pandangan ataupun ajaran Islam, karena telah tampak jelas islam selalu mengajarkan untuk menjaga Silaturahmi antara satu umat dengan umat yang lainnya. Selalu menjaga komunikasi yang baik dan selalu mencari sahabat ataupun teman-teman yang baik. Seperti yang dijelaskan dalam Q.S Al-Hujarat ayat 13.

يَا أَيُّهَا النَّاسُ إِنَّا خَلَقْنَاكُمْ مِنْ ذَكَرٍ وَأُنْثَىٰ وَجَعَلْنَاكُمْ شُعُوبًا وَقَبَائِلَ لِتَعَارَفُوا ۗ إِنَّ أَكْرَمَكُمْ عِنْدَ اللَّهِ أَتَقْوَاهُ ۗ إِنَّ اللَّهَ عَلِيمٌ خَبِيرٌ

Artinya “hai manusia, sesungguhnya kami menciptakan kamu dari seorang lelaki dan perempuan dan menjadikan kamu berbangsa-bangsa dan bersuku-suku supaya kamu saling mengenal. Sesungguhnya orang yang paling mulia diantara kamu disisi Allah ialah orang yang paling Taqwa diantara kamu. Sesungguhnya Allah Maha mengetahui lagi Maha Mengenal”.

#### **d. Kecanduan Media Sosial**

Kecanduan di artikan sebagai keadaan individu yang merasa terdorong untuk menggunakan atau melakukan sesuatu agar mendapatkan atau memperoleh efek menyenangkan dari yang dihasilkannya oleh sesuatu yang dilakukan atau digunakan tersebut. Kecanduan media sosial merupakan keadaan dimana individu mengalami ketagihan dalam

menggunakan media sosial dan akan merasa gelisah ketika tidak dapat mengaksesnya, serta tidak dapat mengontrol penggunaannya dengan diiringi durasi serta frekuensi dalam mengakses media sosial tersebut bisa sampai berjam-jam lamanya.

Faktor yang menyebabkan kecanduan sosial media pada remaja diantaranya yaitu

- 1) Faktor yang umum yaitu faktor dalam kurangnya pelajaran agama yang harus diberikan sejak dini oleh orang tua. Keterbukaan media sosial yang tidak mengenal batas membuat remaja saat ini dapat dengan mudah mengakses apa yang mereka inginkan, sehingga mereka tidak perlu berpikir panjang tentang apakah yang mereka lakukan di media sosial itu baik atau buruk.
- 2) Faktor internal yaitu faktor yang terdapat dalam diri seorang remaja, tidak menutup kemungkinan seorang remaja menjadi pecandu media sosial karena merasa tidak punya teman dan hanya nyaman di media sosial serta mencurahkan isi hatinya di media sosial
- 3) Faktor Eksternal yaitu faktor yang berasal dari luar, faktor ini datang dari teman-teman atau lingkungan sekitar remaja. contohnya pengaruh dari teman-teman, karena teman-temannya yang hampir semua memiliki sosial media jadi remaja zaman sekarang berfikir juga harus memiliki sosial media, disini lah

kesalahan remaja zaman sekarang berfikir harus memiliki apa yang teman-temannya miliki.

**e. Teknik *Self Management***

*Self management* adalah suatu strategi dalam perubahan perilaku yang dalam prosesnya diarahkan oleh konselinya sendiri untuk mencapai sebuah perubahan pada masalah yang terjadi. *Self management* atau pengelolaan diri merupakan prosedur dimana seseorang mengendalikan perilakunya sendiri. Dalam teknik ini seseorang ikut serta pada sebagian ataupun keseluruhan komponen dasar yaitu memastikan tingkah laku target, memonitor tingkah laku, memilah prosedur yang akan diterapkan, melakukan prosedur serta mengevaluasi efektivitas prosedur tersebut.

Tahap-tahap teknik *self management* yaitu:

1) Tahap monitor atau observasi diri

Pada tahap ini, konseli harus mengamati tingkah lakunya sendiri dan mencatat waktu, jenis dan lamanya waktu tingkah laku yang dilakukan orang tersebut.

2) Tahap evaluasi diri

Pada tahap ini konseli harus membandingkan hasil perilaku dengan target perilaku yang diinginkan konseli. Tujuan dari perbandingan ini adalah untuk mengevaluasi efektivitas dan efisiensi program. Jika program ini tidak berhasil, maka harus

ada tinjauan ulang pada program tersebut agar lebih baik lagi kedepannya.

3) Tahap pemberian penguatan, penghapusan, atau hukuman

Tahap ini konseli harus dapat mengatur dirinya sendiri dengan membuat sebuah penguatan, penghapusan atau hukuman untuk diri sendiri agar dapat menjadi motivasi dalam menjalankan program tersebut dengan baik.

## 2. Kerangka Konseptual

Gambar 1. 1 kerangka konseptual



## G. Langkah-langkah Penelitian

### 1. Lokasi Penelitian

Pada penelitian ini akan dilaksanakan di sekolah MAN 1 Majalengka yang beralamat di Jl. Jenderal Sudirman No. 20 Talaga, kecamatan Talaga, Kabupaten Majalengka 45411, Jawa Barat. Lokasi penelitian ini dipilih karena berdasarkan observasi yang telah peneliti lakukan ternyata sudah relevan

dengan permasalahan yang ingin peneliti teliti yaitu bahwa siswa MAN 1 Majalengka rata-rata mereka memiliki media sosial dan siswa menggunakan media sosial setiap waktu. Bagi para siswa mengakses media sosial memiliki keasyikan tersendiri sehingga mereka tidak sadar bahwa semakin sering mengakses media sosial maka akan banyak waktu yang terbuang percuma. Maka dari itu lokasi ini sangat cocok untuk peneliti sebab terdapat topik penelitian yang disesuaikan dengan judul peneliti dalam mengatasi permasalahan mengenai kecanduan penggunaan media sosial pada siswa melalui bimbingan pribadi sosial, sehingga akan memudahkan peneliti dalam pengambilan data dan informasi.

## **2. Paradigma dan Pendekatan**

Paradigma adalah perspektif untuk memahami kompleksitas dunia nyata. Paradigma yang digunakan dalam penelitian ini adalah paradigma konstruktivisme. Paradigma konstruktivisme merupakan paradigma yang hampir berlawanan dengan gagasan yang membutuhkan persepsi dan objektivitas sebagai pendefinisian realitas atau ilmu.

Pendekatan dalam penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif. Kualitatif deskriptif adalah penelitian yang memiliki tujuan untuk menggambarkan keadaan yang terjadi secara sistematis dan rasional. Alasan pendekatan deskriptif kualitatif ini digunakan adalah untuk lebih mudah menjawab permasalahan penelitian dan menarik kesimpulan. Penelitian ini menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata tertulis atau lisan dari

narasumber dalam proses bimbingan pribadi sosial melalui teknik *self management* untuk mengurangi kecanduaan penggunaan media sosial pada siswa.

### **3. Metode Penelitian**

Metode penelitian adalah cara untuk mencapai tujuan. Tujuan dari penelitian ini adalah mengungkapkan, mendeskripsikan dan menyimpulkan hasil pemecahan masalah dengan cara tertentu sesuai dengan prosedur penelitian.

Menurut Sugiyono (2018, hlm. 15 ) deskriptif kualitatif adalah metode penelitian berdasarkan filosofi postpositivisme, sering digunakan dalam studi tentang keadaan objek alam, di mana peneliti bertindak sebagai instrumen sentral, menggambarkan situasi secara objektif atau menggunakan fakta yang terlihat. Maka penelitian ini menggunakan metode deskriptif kualitatif agar penulis lebih fokus mendeskripsikan suatu kejadian dan fenomena secara sistematis, faktual serta aktual mengenai Bimbingan Pribadi Sosial Melalui Teknik *Self Management* untuk Mengurangi Kecanduan Penggunaan Media Sosial Pada Siswa MAN 1 Majalengka.

### **4. Jenis Data Dan Sumber Data**

#### **a. Jenis Data**

Jenis data penelitian ini menggunakan data kualitatif berupa fakta-fakta yang ada di lapangan, data yang di kumpulkan peneliti yaitu :



- 1) Data mengenai kondisi kecanduan media sosial yang dialami siswa MAN 1 Majalengka
- 2) Data mengenai proses bimbingan pribadi sosial melalui teknik *self management* untuk mengurangi kecanduan penggunaan media sosial pada siswa MAN 1 Majalengka
- 3) Data mengenai hasil proses bimbingan pribadi sosial melalui teknik *self management* untuk mengurangi kecanduan media sosial pada siswa MAN 1 Majalengka

b. Sumber data

- 1) Sumber data primer

Data primer yaitu data yang diperoleh atau dikumpulkan langsung di lapangan dari sumber utama objek penelitian. Data primer diperoleh dari sumber informasi, yaitu. satu orang atau lebih, misalnya dari hasil wawancara dengan peneliti. Informan dalam penelitian ini adalah Guru Bimbingan Konseling dan dua siswa kelas XI IPS 1 MAN Majalengka yang mengalami kecanduan penggunaan media sosial

- 2) Sumber data sekunder

Sumber data sekunder adalah data yang diperoleh secara tidak langsung atau dari sumber lain yang telah tersedia sebelum penelitian dilakukan. Data sekunder diperoleh dari daftar pustakaan berupa buku-buku, dokumen, gambar serta sumber lain

yang berhubungan dan hasil penelitian lain yang ada hubungan dengan penelitian ini.

## **5. Penentuan Informan Atau Unit Analisis**

### **a. Informan dan Unit Analisis**

Informan adalah kehadiran seseorang yang dimintai informasi tentang obyek kajian. Dia memiliki banyak data tentang pentingnya penelitian yang dilakukan.

Informan dalam penelitian ini adalah guru bimbingan konseling MAN 1 Majalengka selaku orang yang mengetahui dan dapat melaksanakan proses layanan bimbingan dan konseling untuk mengatasi permasalahan yang akan diteliti penulis, lalu ada dua siswa kelas XI IPS 1 yang sudah pernah mengikuti proses layanan bimbingan pribadi sosial melalui teknik *self management* untuk mengurangi kecanduan penggunaan media sosial.

### **b. Teknik Penentuan Informan**

Dalam penelitian ini, teknik purposive sampling digunakan untuk mengidentifikasi informan, teknik pengambilan sampel didasarkan pada tujuan tertentu, artinya ada kriteria yang sebenarnya untuk menentukan informan yang dipilih sebagai sampel. Maka peneliti harus memilih informan yang dianggap mengetahui permasalahan yang akan diteliti agar memperoleh data yang lebih akurat.

## 6. Teknik Pengumpulan Data

Dalam mengumpulkan data penelitian, peneliti mengumpulkan dari berbagai data serta dari berbagai sumber yang berkaitan dengan peneliti, seperti berikut ini :

### a. Observasi

Observasi adalah teknik pengumpulan data observasi yang melihat keadaan atau perilaku objek sasaran. Teknik pengumpulan data melalui observasi ini dilakukan untuk mengungkapkan berbagai kenyataan yang terjadi dilokasi penelitian. Dalam penelitian ini observasi dilakukan langsung ke sekolah MAN 1 Majalengka dengan peneliti mengamati secara detail permasalahan serta proses kegiatan bimbingan pribadi sosial melalui teknik *self management* untuk mengurangi penggunaan media sosial pada siswa.

### b. Wawancara

Wawancara merupakan salah satu bentuk komunikasi langsung antara peneliti dan responden. Komunikasi berbentuk tanya jawab dalam hubungan tatap muka, dimana gerak tubuh dan ekspresi wajah responden merupakan model media yang dilengkapi dengan kata-kata yang diucapkan. Pengumpulan data melalui wawancara dilakukan dengan memberikan atau mengajukan pertanyaan-pertanyaan dari peneliti agar dapat dijawab secara langsung dan rinci oleh responden yaitu guru BK, serta dua siswa

kelas XI IPS 1 yang mengalami kecanduan penggunaan media sosial. Hal tersebut memiliki tujuan untuk mendapatkan informasi yang dibutuhkan agar bisa lebih dalam dan sesuai mengenai topik penelitian ini. Teknik wawancara dipakai peneliti untuk menelusuri dan memperoleh informasi secara akurat mengenai Bimbingan pribadi sosial melalui teknik *self management* untuk mengurangi kecanduan penggunaan media sosial yang dialami siswa di MAN 1 Majalengka, lalu untuk mengetahui gambaran, penyebab serta beberapa hal lain mengenai kecanduan media sosial para siswa.

c. Dokumentasi

Dokumentasi adalah pengumpulan informasi dengan menggunakan buku, catatan (dokumen), gambar dan sumber informasi berupa bahan tertulis atau rekaman. Dokumentasi penelitian ini berupa buku catatan siswa yang disusun oleh guru kelas dan konselor, informasi tersebut disajikan dalam bentuk profil sekolah, foto proses pelaksanaan bimbingan konseling pada siswanya.

## 7. Teknik Penentuan Keabsahan Data

Teknik yang digunakan untuk mengetahui keabsahan data yang digunakan dalam penelitian kualitatif ini adalah triangulasi. Menurut Sugiyono (2013:327) mendefinisikan teknik triangulasi sebagai teknik perolehan data dan sumber yang ada. Apabila penelitian mengumpulkan data dengan menggunakan triangulasi, maka peneliti mengumpulkan

data yang sekaligus menguji kredibilitas materi, yaitu memverifikasi kredibilitas materi menggunakan teknik pengumpulan data yang berbeda dan sumber data yang berbeda.

Oleh karena itu, peneliti memutuskan untuk menggunakan triangulasi sumber dan triangulasi teknik. Triangulasi sumber melibatkan perbandingan dan verifikasi informasi yang diperoleh seorang informan dengan informasi lain. Dalam triangulasi teknik, informasi dan dokumen dibandingkan dengan hasil wawancara dengan peneliti. Sehingga ada perbandingan antara data yang dikumpulkan oleh peneliti dan dapat menghasilkan informasi yang lebih akurat dalam penelitiannya.

## **8. Teknik Analisis Data**

Analisis data adalah proses mencari dan membandingkan informasi secara sistematis dari hasil wawancara, catatan lapangan, dan dokumentasi dengan cara mengorganisasikan data ke dalam kategori-kategori, mendeskripsikannya ke dalam unit-unit, mensintesiskannya, mengorganisasikannya ke dalam pola-pola, dan memilih mana yang penting dan mana yang harus dipelajari dan menarik kesimpulan dengan cara yang mudah dipahami oleh diri sendiri dan orang lain.

### **a. Reduksi Data**

Reduksi data adalah proses meringkas, memilih dan memfokuskan pada hal-hal yang penting, mencari tema dan pola. Data yang

direduksi memberikan gambaran yang lebih jelas dan membuat pengumpulan data lebih mudah bagi peneliti.

b. Penyajian Data

Penyajian data adalah sekumpulan informasi terstruktur yang memberikan kesempatan untuk menarik kesimpulan dan mengambil tindakan. Penyajian informasi dirancang untuk mengatur data yang dihasilkan dalam pola relasional, sehingga lebih mudah.

c. Kesimpulan

Penarikan kesimpulan adalah hasil penelitian yang sesuai dengan fokus penelitian berdasarkan hasil analisis data. Menarik kesimpulan merupakan langkah terakhir dalam analisis data.

