

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Saat ini, perkembangan digital sudah semakin pesat. Masyarakat dari berbagai kalangan sudah hampir menggenggam gadget. Terlebih gadget merupakan benda yang sangat penting terutama dalam bidang informasi dan komunikasi. Dalam menjalin komunikasi dapat dilakukan secara langsung dan tidak langsung. Gadget merupakan salah satu alat komunikasi tidak langsung, dimana pengguna dapat dengan mudah berinteraksi dengan siapapun, dimanapun, dan kapanpun tanpa di batasi oleh jarak dan waktu.

Berbicara mengenai komunikasi, komunikasi dapat dilakukan secara mudah melalui media sosial. Media sosial merupakan sarana tercepat bagi masyarakat untuk berinteraksi dan berbagi informasi tanpa dibatasi jarak dan waktu. Dalam penggunaan media sosial tidak memandang usia seperti remaja dan dewasa atau bahkan kalangan anak-anak. Menurut oberst,

Wegman, dkk (2017) mengatakan bahwa media sosial didefinisikan sebagai komunitas virtual berbasis website yang memungkinkan untuk membangun profil individu dan masyarakat, bertujuan untuk membangun komunikasi dalam kehidupan masyarakat sehari-hari dan meskipun penggunanya terus berkembang, media sosial sangat populer dikalangan remaja dan dewasa.¹ Melalui media sosial pengguna dapat berekspresi sesuai dengan keinginan diri sendiri seperti berfoto dan membuat video yang kemudian dapat di upload dan dilihat oleh banyak orang. Selain berfoto dan video, pengguna media sosial juga dapat berkreasi sebagus mungkin dengan memanfaatkan skill yang dimiliki berdasarkan situasi dan kondisi saat ini.

Instagram adalah salah satu media sosial yang paling banyak digunakan oleh masyarakat pada saat ini. Indonesia sebagai pengguna instagram terbanyak ke-4 di Dunia. Instagram dirilis pada tanggal 06 Oktober 2010 di rancang oleh Kevin Systrom dan Mike Krieger. Di Indonesia pengguna Instagram

¹ Tiara Firdaus, dkk, *Hubungan Kecenderungan Penggunaan Media Sosial Dengan Psychological Well-being*, (Surabaya: Universitas Tujuh Belas Agustus 1945). Diunduh pada tanggal 1 Juni 2021, pukul 11.48 WIB.

terbanyak berasal dari kalangan remaja usia 18 tahun hingga 24 tahun untuk pria dan wanita.² Media sosial instagram memiliki seluruh yang diinginkan pengguna dan merupakan alat komunikasi yang efektif untuk dapat berbagi sebuah informasi. Media sosial instagram pada umumnya banyak digunakan oleh kalangan muda, karena menyuguhkan berbagai macam fitur menarik, seperti dapat membuat snapgram yang didalamnya terdapat boomerang, beragam filter yang dapat menggugah hati dengan efek yang memberikan kecerahan pada wajah serta mempercantik wajah dibaluri hiasan-hiasan lucu.

Fenomena maraknya media sosial ternyata memberikan kontribusi pada kepribadian remaja. Media sosial bisa memberi dampak yang buruk bagi perubahan kepribadian, karena mereka merasa berbeda dan jadi satu standar tertentu untuk merasa diakui oleh netizen. Dengan begitu, instagram sangat berperan dalam kesejahteraan psikologi (*psychological well-being*) individu dengan memberikan pengaruh terhadap kecerdasan emosional pada individu. Pada taraf tertentu, media sosial (Instagram) dapat

² Dinda Marta Almas Zakiya, *Mahasiswa dan Instagram*, (Surabaya: Universitas Airlangga). Diunduh pada tanggal 1 Juni 2021, pukul 11.48 WIB.

menimbulkan reaksi positif dalam diri individu (Hudson, Roth, dkk 2013), seperti perasaan gembira terhadap postingan yang di respon orang lain, mendapat pujian, memperluas wawasan, berinteraksi dengan individu lain secara virtual, mengembangkan diri, serta hal-hal positif lainnya. Sebuah penelitian membuktikan bahwa salah satu hal yang dapat mempengaruhi tercapainya psychological well-being pada diri seseorang adalah dimilikinya kecerdasan emosi (Hutapea, 2011). Penelitian Hutapea tersebut, prinsipnya mendukung pernyataan Goleman (2008) bahwa dimilikinya kecerdasan emosi dapat membuat individu mampu mengatur suasana hatinya sehingga memunculkan perasaan bahagia yang mendasari hidupnya. Perasaan bahagia yang dialami individu merupakan salah satu tanda dicapainya kesejahteraan.³

Psychological well-being (PWB) merupakan salah satu bagian dari area psikologi positif umum yang disebut sebagai subjective well-being (SWB) yang merupakan suatu ukuran

³ Tiara Firdaus, dkk, *Hubungan Kecenderungan Penggunaan Media Sosial Dengan Psychological Well-being*, (Surabaya: Universitas Tujuh Belas Agustus 1945). Diunduh pada tanggal 1 Juni 2021, pukul 11.48 WIB.

berfungsi secara positif dalam tingkat individu (Peyrot et al, 2005). Menurut Ryff (1989) psychological well-being didefinisikan sebagai hasil evaluasi atau penilaian seorang individu terhadap diri sendiri yang dipengaruhi oleh pengalaman hidup dan harapan individu yang bersangkutan, dan digunakan untuk menggambarkan kesehatan psikologi individu berdasarkan pemenuhan fungsi psikologis positif (positive psychological functioning).⁴

Berdasarkan penelitian, peneliti melakukan wawancara sementara terhadap remaja di desa Mekarsari, kecamatan Rumpin, kabupaten Bogor hampir seluruhnya menggunakan media sosial instagram. Dalam penggunaan media sosial instagram membuat para remaja sulit untuk menerima kondisi dirinya dengan baik, merasa dirinya selalu kurang, emosi serta kurangnya bersosialisasi dengan lingkungan sekitar. Terlebih karena media sosial instagram menyuguhkan berbagai hal yang dapat mempengaruhi kondisi psychological well being pada

⁴ Dwi Astutik, *Hubungan Kesepian dengan Psychological Well-Being Pada Lansia di Kelurahan Sananwetan Kota Blitar*, (Skripsi Universitas Airlangga, 2019). Diunduh pada 03 Juni 2021.

remaja dalam lima dimensi yang merupakan syarat tercapainya kesejahteraan psikologis. Sehingga dengan begitu berdasarkan data yang ada, peneliti tertarik untuk meneliti tentang “Penerapan *Logotherapy* Terhadap Peningkatan *Psychological Well being* Pada Remaja Pengguna sosial Media Instagram”. Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan *psychological well being* kepada remaja pengguna media sosial Instagram dengan melakukan penerapan *logotherapy* serta pengamalan 5 teknik dalam *logotherapy*.

B. Rumusan Masalah

1. Bagaimana kondisi *psychological well-being* pada remaja di desa Mekarsari?
2. Bagaimana peningkatan *psychological well being* pada remaja pengguna sosial media Instagram?
3. Bagaimana proses penerapan *logotherapy* terhadap peningkatan *psychological well-being* pada remaja pengguna media sosial instagram di desa Mekarsari?

4. Bagaimana hasil penerapan *logotherapy* terhadap peningkatan *psychological well being* pada remaja pengguna media sosial instagram di desa Mekarsari?

C. Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui bagaimana kondisi *psychological well-being* pada remaja di desa Mekarsari.
2. Untuk mengetahui bagaimana peningkatan *psychological well being* pada remaja pengguna media sosial Instagram.
3. Untuk mengetahui bagaimana proses penerapan *logotherapy* terhadap peningkatan *psychological well-being* pada remaja pengguna media sosial instagram di desa Mekarsari.
4. Untuk mengetahui bagaimana hasil penerapan *logotherapy* terhadap peningkatan *psychological well being* pada remaja pengguna media sosial instagram di desa Mekarsari.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat dan dijadikan sebagai salah satu bahan kajian dalam

pengembangan penerapan layanan *logotherapy* terhadap *psychological well being* pada remaja pengguna media sosial instagram di desa Mekarsari.

2. Manfaat praktis

Manfaat penelitian yang diharapkan sebagai berikut:

- a. Dapat memberikan informasi serta dijadikan acuan oleh peneliti lain dengan tujuan ingin meneliti lebih mendalam dengan topik dan fokus serta setting yang berbeda untuk memperoleh berbandingan guna memperbanyak penelitian-penelitian yang bermanfaat bagi masyarakat khususnya dunia perkampusan.
- b. Memberikan kesadaran pada pengguna media sosial terhadap *psychological well-being*.
- c. Memberikan pengalaman secara langsung terhadap peneliti serta memberikan wawasan secara luas tentang penerapan layanan *logotherapy* terhadap *psychological well being* pada remaja pengguna media sosial instagram.

E. Penelitian Terdahulu yang Relevan

Dalam sebuah penelitian tentunya seorang peneliti haruslah mengkaji objek penelitiannya tersebut dengan membandingkan terhadap penelitian terdahulu. Terdapat beberapa penelitian terdahulu yang sekurang-kurangnya memiliki korelasi terhadap penelitian mengenai penerapan layanan *logotherapy* terhadap *psychological well-being* pada remaja pengguna media sosial instagram yaitu yang pertama dilakukan oleh peneliti Universitas Islam Negri Malang bernama Niniek Kartini dengan judul “*Konseling Logotherapy Untuk meningkatkan Makna Hidup Pada Warga Binaan Lembaga Pemasyarakatan Anak Blitar*”. Penelitian ini difokuskan terhadap kebermaknaan hidup pada warga binaan Lembaga Pemasyarakatan Anak Blitar dan layanan konseling logoterapi terhadap peningkatan makna hidup bagi warga binaan Lembaga Pemasyarakatan Anak Blitar.

Kesimpulan dari penelitian tersebut adalah penelitian menunjukkan bahwa makna hidup pada warga binaan Lembaga pemasyarakatan Anak Blitar yang menyatakan rendah karena menyandang status narapidana. Peningkatan makna hidup setelah

konseling logoterapi berdasarkan hasil *purpose in life test*, data konseling dan *focus group discussion* menunjukkan meningkatkan makna hidup positif pada ketiga subjek penelitian.⁵

Berikutnya yang kedua, peneliti Universitas Airlangga Surabaya bernama Dwi Astutik dengan judul "*Hubungan kesepian dengan psychological well-being pada lansia di kelurahan Sananwetan kota Blitar*" berdasarkan penelitian hasil analisa menunjukkan bahwa adanya hubungan negatif yang signifikan dan sangat kuat antara kesepian dan psycological well-being pada lansia di Sunanwetan kota Blitar. Artinya semakin rendah tingkat kesepian yang dirasakan maka akan semakin tinggi psycological well-being yang dirasakan lansia tersebut. Begitu juga sebaliknya semakin tinggi tingkat kesepian maka akan semakin rendah psycological well-being yang dirasakan usia lanjut. Sebagian lansia di kelurahan Sunanwetan kota Blitar memiliki tingkat kesepian ringan karena lansia tinggal bersama keluarga sehingga mendapat dukungan yang cukup. Sebagian besar lansia di Sunanwetan kota Blitar memiliki tingkat

⁵ Niniek Kartini, *Konseling Logoterapi Untuk Meningkatkan Makna Hidup Pada Warga Binaan Lembaga Pemasyarakatan Anak blitar*, (Skrpisi Universitas islam Negri Malang, 2008). Diunduh 04 Juni 2021.

psychological well-being yang tinggi karena lansia memiliki kemampuan untuk menerima kekurangan dan kelebihan yang terdapat dalam diri dan mampu memenuhi 6 dimensi psychological well-being. Semakin rendah tingkat kesepian yang dirasakan usia lanjut maka semakin tinggi tingkat psychological well-being yang dirasakan usia lanjut.⁶

Selanjutnya yang ketiga peneliti Universitas Muhammadiyah Malang Fakultas Psikologi bernama Ivan Jati Kusuma dengan judul “*Penggunaan Instagram dan Pengaruhnya Terhadap Kondisi psychological Well Being Individu*”. Penelitian ini bertujuan untuk membuktikan apakah ada pengaruh negatif terhadap penggunaan instagram terhadap *psychological well being*.

Kesimpulan dari penelitian tersebut adalah hasil penelitian menunjukkan adanya pengaruh positif dalam penggunaan instagram terhadap *psychological well being* khususnya pada aspek penggunaan instagram. Dalam penelitian tersebut terdapat beberapa implikasi yaitu bagi masyarakat, khususnya para pengguna instagram dengan menggunakan instagram secara bijak

⁶ Dwi Astutik, *Hubungan Kesepian dengan Psychological Well-Being Pada Lansia di Kelurahan Sananwetan Kota Blitar*, (Skripsi Universitas Airlangga, 2019). Diunduh pada 03 Juni 2021.

dan tidak berlebihan agar terciptanya keseimbangan antara aktivitas di dunia maya dan dunia nyata sehingga memiliki pengaruh positif terhadap *psychological well being*.⁷

Dari ketiga penelitian tersebut, belum terlihat secara spesifik mengenai penerapan layanan *logotherapy* terhadap *psychological well-being* pada remaja pengguna media sosial instagram. Terdapat persamaan dan perbedaan antara penelitian terdahulu dengan penelitian yang akan disajikan nanti dengan hasil yang sesuai berdasarkan data yang akurat. Yang kemudian hal tersebut menarik peneliti untuk membahas lebih jauh terkait penerapan layanan *logotherapy* terhadap *psychological well-being* pada remaja pengguna media sosial instaram.

F. Kerangka Teori

1. Logotherapy

a. Konsep Logoterapi

Logoterapi adalah suatu jenis skipototerapi yang pertama kali dikembangkan oleh Viktor Frankl pada tahun 1938. Menurut

⁷ Ivan Jati Kusuma, *Penggunaan instagram dan Pengaruhnya Terhadap Kondisi Psychological Well Being Individu*, (Skripsi Universitas Muhammadiyah Malang, 2021). Diunduh pada tanggal 04 Juni 2021.

Frankl (2004) logoterapi berasal dari kata logos berasal dari bahasa Yunani yang berarti makna (meaning) dan juga rohani (spirituality), sedangkan terapi adalah pengobatan atau penyembuhan. Makna hidup merupakan sesuatu yang dianggap penting dan berharga, serta memberikan nilai khusus bagi seseorang. Makna hidup bila berhasil ditemukan dan dipenuhi akan menyebabkan kehidupan itu dirasakan demikian berarti dan berharga (Bastaman, 2007), menurut pandangan Frankl makna hidup dilihat sebagai sesuatu yang sangat objektif karena berkaitan dengan hubungan individu dengan pengalamannya dalam dunia ini, meskipun makna hidup itu sendiri sebenarnya suatu yang objektif, artinya benar-benar ada dan dialami dalam kehidupan.⁸

b. Tujuan Logoterapi

Frankl dan Bastaman (1996) mengatakan bahwa tujuan logoterapi adalah membantu individu atau manusia untuk menemukan makna hidup dan tujuannya pada situasi apapun termasuk dalam situasi yang tidak menyenangkan. Menurut

⁸ HD Bastaman, *Logoterapi Psikologi Untuk Menemukan Makna Hidup*, Jakarta: Rajawali Press, 2007.

Kimble & Ellor (2000) bahwa logoterapi merupakan suatu terobosan kedimensi lainnya yang menyebabkan individu untuk melampaui batas dengan kemampuan mengatasi segala hambatan hidup dan mencapai tujuan pemenuhan hidup yang bermakna dan berharga.⁹ Sedangkan menurut James C. Crumbaugh dalam Vitola (1998), menyebutkan bahwa logoterapi adalah merupakan teknik psikologi humanistik yang bertujuan untuk meningkatkan motivasi hidup menjadi bermakna dan bahagia dengan memanfaatkan potensi dan nilai-nilai positif dari dalam diri. Berdasarkan pernyataan para ahli dan pakar psikologi tersebut penulis menyimpulkan bahwa logoterapi bertujuan agar setiap manusia menyadari setiap keadaan dirinya yang memiliki makna hidup dan potensi yang harus dikembangkan. Dengan menerima dari setiap keadaan dan meningkatkan nilai spiritual dalam arti percaya bahwa sang pencipta menciptakan seluruh makhluknya dengan keadaan yang sebaik-baiknya sebagaimana tertera dalam surat At-tin ayat 4.

⁹ Kimble, A Melvin, dan Ellor, W James. (2000). *Logotherapy: An Overview. Journal of Religious Gerontology*. Vol. 11.

Dalam penerapan layanan logotherapy, peneliti lebih memfokuskan kepada pemahaman mengenai makna hidup (*the meaning of life*) terhadap permasalahan psychological well being dalam penerimaan diri pada remaja pengguna media sosial Instagram.

Makna Hidup (*The meaning of life*)

Makna hidup adalah sesuatu yang dianggap penting, benar dan didambakan serta memberikan nilai khusus bagi seseorang sehingga layak untuk dijadikan tujuan dalam kehidupan. Wong (2000), makna hidup setiap individu bervariasi antara satu individu dengan individu yang lainnya dengan situasi berbeda pula. Makna hidup yang spesifik dan bernilai tinggi diperoleh dari pengalaman dalam situasi atau saat-saat tertentu. Weber (2000) mengatakan bahwa makna dalam hidup tidak harus besar dan serius, namun bisa jadi merupakan suatu yang sederhana. Sedangkan Frankl mengatakan bahwa makna hidup bisa berbeda antara manusia satu dengan yang lainnya yang berbeda setiap hari, bahkan setiap jam. Oleh karena itu, yang penting bukan

makna hidup secara umum, melainkan makna hidup secara khusus dari hidup seseorang pada suatu saat tertentu.¹⁰

c. Tahapan Logotherapy

Menurut Graber (2004: 130) logotherapy kurang berfokus pada asal dari masalah yang dialami oleh konseli, tetapi lebih fokus untuk mengatasi Masalah saat ini dan akan berguna untuk masa yang akan datang. Menurut Soetan (2014: 176) terhadap 3 tahapan dalam proses layanan logotherapy yaitu¹¹:

1. **Diagnosa:** Pada tahap ini, konselor serta konseli menjalin komunikasi guna membangun kepercayaan, pengertian, perhatian serta memberikan perasaan nyaman terutama pada konseli. Konseli mulai mengutarakan kondisi dirinya dengan ungkapan yang jujur dan konselor mendengarkan, mengamati serta memperhatikan konseli dengan baik.
2. **Terapi:** Pada tahap terapi dalam logotherapy konselor dapat melakukan intervensi-intervensi yang akan membuat individu

¹⁰ HD Bastaman. *Logoterapi Psikologi Untuk Menemukan Makna Hidup*. Jakarta: Rajawali Press. 2007.

¹¹ Diani Narasti & Budi Astuti. *Efektivitas Logoterapi Terhadap Peningkatan Harga Diri Remaja Pecandu Narkoba di Pondok Pesantren Bidayatussalikin Yogyakarta*. Jurnal Bimbingan dan Konseling. Hal 48.

sadar dan mampu atas apa yang diperbuat (Suwanphahu, 2015: 178). Pada tahap terapi ini, konselor memberikan pemahaman mengenai permasalahan konseli berdasarkan teknik yang digunakan yaitu layanan logothetapy yang tentunya sesuai dengan permasalahan konseli. Dalam penyampaian teknik terhadap konseli, konselor juga sesekali menyelipkan humor agar tidak begitu kaku atau bahkan canggung. Sehingga konseli lebih merasa rileks dan dapat dengan mudah memahami apa yang disampaikan konselor. Konselor juga dapat menceritakan pengalaman yang pernah dialami yang sesuai dengan permasalahan konseli, guna untuk memberikan empati lebih dalam terhadap konseli.

3. **Tindak lanjut:** Pada tahap ini, konselor memantau kondisi konseli sampai pada kondisi konseli kembali stabil. Dengan mengajak konseli melakukan kegiatan positif atau memberikan cerita motivasi yang dapat meningkatkan kepercayaan diri serta penerimaan diri pada konseli.

2. Psychological well-being

Psychological well-being didefinisikan sebagai suatu evaluasi positif mengenai kehidupan seseorang yang

diasosiasikan dengan diperolehnya perasaan menyenangkan. (Pinquart & Sorenson, 2000).¹² Dengan begitu dapat dikatakan bahwa psychological well-being merupakan suatu keadaan psikologis yang baik dan sejahtera yang sangat melekat pada diri seseorang dan ada kaitannya terhadap kesehatan mental. Menurut Ryff & Keyes (1995) menyatakan bahwa psychological well-being adalah suatu keseimbangan efek positif dan negatif dan suatu fungsi kepuasan hidup seseorang atau appraisal kognitif seseorang. Mampu menyeimbangkan efek positif dan negatif merupakan suatu kerja bagus terhadap diri dan berdampak terhadap keadaan psikologis.¹³ Hurlock (1999) mendefinisikan psychological well-being sebagai sebuah kebutuhan untuk memenuhi ketiga kebahagiaan yaitu penerimaan, kasih sayang dan pencapaian.¹⁴

Ryff mendefinisikan konsep kesejahteraan psikologi ke enam dimensi yakni penerimaan diri, hubungan yang positif

¹² Pinquart & Soreson, *Jurnal Psychology and Aging*, 2000, 15(2), 187-224.

¹³ Ryff & Keyes, *The Structure of Psychological Well-Being Revisited, Journal of Personality & Social Psychology*, 1995, 69(2), 719-727.

¹⁴ Hurlock, *Psikologi Perkembangan, Suatu Rentan Kehidupan*, (Jakarta: Erlangga, 1990).

dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi. Pada ke enam dimensi ini, peneliti memfokuskan pada konsep penerimaan diri dalam diri individu. Penerimaan diri merupakan bentuk positif terhadap tindakan menerima diri sendiri dan masa lalu individu yang bersangkutan. Menunjukkan keadaan diri yang positif, kemampuan mengakui aspek diri sendiri, dan kemampuan menerima positif dan negatif terhadap kondisi diri individu. Tentunya dalam penggunaan media sosial Instagram memberikan perasaan-perasaan yang dapat mempengaruhi konsep penerimaan diri pada individu terutama perasaan tidak menyenangkan.

Sejatinya, pada masa remaja mempunyai ciri-ciri tertentu yang membedakan dengan periode sebelum dan sesudahnya. Salah satu ciri pada masa remaja yakni periode mencari identitas diri. Tugas penting yang dihadapi oleh para remaja ialah mengembangkan *sense of individual identity* menemukan jawaban dari pertanyaan mengenai dirinya, mencakup keputusan, dan standar tindakan. Semua dievaluasi secara pribadi atau orang lain. Mencari identitas diri dan mengangkat harga diri

mengarahkan remaja untuk memakai simbol status harga diri seperti mobil, pakaian, ataupun eksis di media sosial salah satunya instagram.

3. Media Sosial Instagram

Instagram adalah sebuah aplikasi yang memuat berbagai fitur agar pengguna dapat mengambil foto, menerapkan filter digital, dan membagikannya ke berbagai layanan jejaring sosial, termasuk milik instagram sendiri (*insta story*). Instagram pada dasarnya memang merupakan sarana mempertunjukkan sesuatu, maka dari itu kemunculan efek dibalik sarana ini menyuguhkan banyak hal dan kultur baru. Salah satu dalam sebuah artikel yang dikeluarkan oleh kumparan mengatakan bahwa psikolog Klinis Lisa Orban mengatakan bahwa sejatinya kita semua memang tak bisa terhindar dari dorongan pamer dalam diri kita sendiri, ada banyak alasan mengapa banyak orang memilih mengunggah foto hadiah atau barang yang mereka beli atau mereka terima dari temannya. Media sosial nyatanya medium yang diciptakan untuk membatu orang terhubung satu sama lain, dan banyak orang menggunakannya untuk berbagi.

Walau media sosial Instagram banyak di cintai orang karena memberikan ruang untuk mengekspresikan diri, namun media sosial Instagram juga tak luput dari dampak negatif terutama pada kondisi psikologis seseorang. Dengan kata lain media sosial instagram kerap memperlihatkan konten-konten yang dapat memicu munculnya perasaan tidak senang, minder, iri, sedih, gelisah, serta hilangnya rasa syukur terhadap diri sendiri.

G. Metodologi Penelitian

1) Pendekatan dan Jenis Penelitian

Penelitian ini pada dasarnya ditujukan untuk memahami penerapan *logotehrapy* terhadap peningkatan *psychological well being* pada remaja pengguna media sosial instagtam. Berdasarkan observasi sementara di desa Mekarsari sejumlah remaja merupakan pengguna aktif sosial media Instagram dengan melihat tipe kondisi *psychological well being*. Karena penjelasan teoritis yang ingin dibangun berdasarkan data mengutamakan perspektif, definisi dan interpretasi partisipan, maka diperlukan suatu pendekatan penelitian tersendiri yang arah dan tujuan

pemahamannya terhadap suatu masalah berdasarkan perspektif (termasuk definisi dan inteprestasi) para partisipan dalam penelitian. Yang sesuai dengan arah dan tujuan tersebut adalah pendekatan penelitian kualitatif.¹⁵

Adapun jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian tindakan (*action research*). Menurut Gunawan (2007) *action research* merupakan kegiatan dan atau tindakan perbaikan sesuatu yang perencanaan, palaksanaan, dan evaluasinya digarap secara sistematis sehingga validitas dan reliabilitasnya mencapai tingkat riset.¹⁶ Tujuan dalam penelitian tindakan ini untuk memberikan andil dalam pemecahan masalah praktis dalam situasi problematik yang mendesak dan pada pencapaian tujuan ilmu sosial melalui kolaborasi patungan dalam rangka kerja etis yang saling berterima (Rapport, 1970). Sehingga secara garis besar penelitian tindakan ini dilaksanakan secara bersama-sama antara peneliti dengan klien yaitu 5 orang remaja pengguna media

¹⁵ Wahidmuni, *Metode Penelitian Kualitatif*, (Malang: UIN Maulana Malik Ibrahim), Juli 2017.

¹⁶ Gunawan, (2004), Makalah untuk Pertemuan Dosen UKDW yang akan melaksanakan penelitian pada tahun 2005, URL : <http://uny.ac.id>, akses pada tanggal 01 September 2021.

sosial Instagram di desa Mekarsari, kecamatan Rumpin, kabupaten Bogor.

2) Subjek dan Objek Penelitian

Penelitian dilakukan kepada 5 orang remaja dengan rentan usia 12 sampai 21 tahun pengguna media sosial Instagram.

Yang menjadi objek dalam penelitian adalah kondisi *Psychological well being* remaja pengguna media sosial Instagram.

3) Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian dilakukan di desa Mekarsari, kecamatan Rumpin, kabupaten Bogor. Berkaitan dengan judul penelitian yaitu: "Penerapan *Logotherapy* Terhadap peningkatan *Psychological Well Being* Pada Remaja Pengguna Media Sosial Instagram".

Waktu penelitian dimulai pada tanggal 06 September 2021 sampai 24 September 2021. Proses konseling dilakukan sebanyak 3 (tiga) kali pertemuan dengan masing-masing konseli.

4) Teknik Pengumpulan Data

1. Observasi

Observasi merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan secara sistematis dan sengaja, melalui pengamatan dan pencatatan terhadap gejala-gejala yang diselidiki. Observasi ini dilakukan di tkp guna untuk mengetahui kondisi psychological well being pada remaja pengguna medi sosial instagram di desa Mekarsari, kecamatan Rumpin, kabupaten Bogor.

2. Wawancara (interview)

Wawancara merupakan salah satu teknik pengumpulan data dengan cara berkomunikasi, bertatap muka yang disengaja, terencana, dan sistematis serta adanya persetujuan antara komunikan dengan informan. Wawancara ini dilakukan kepada 5 remaja dengan rentan usia 12 sampai 21 tahun dan merupakan pengguna media sosial instagram di desa Mekarsari.

3. Dokumentasi

Dokumentasi merupakan alat pengumpulan data berupa catatan, data-data, foto-foto serta recorder terhadap

objek penelitian. Dokumentasi dilakukan untuk mendapatkan data-data yang valid dan faktual.

5) Analisis Data

Dalam menganalisis data penulis pengumpulan semua catatan yang telah didapat dari hasil lapangan berupa hasil observasi, hasil wawancara serta dokumentasi. Berdasarkan hasil lapangan berikut serta digunakannya penerapan *logotherapy* maka analisis data dapat diperoleh. Kemudian disusun secara sistematis dan dianalisa sesuai dengan rumusan masalah dan tujuan penelitian, kemudian disajikan dalam bentuk laporan ilmiah.

H. Sistematika Pembahasan

Untuk memperoleh gambaran yang jelas dan memudahkan peneliti dalam menyusun skripsi ini, maka dibuat sistematika pembahasan dan dijelaskan secara garis besar dari masing-masing bab dan sub-sub bab sebagai berikut:

BAB I: pendahuluan, yang berisikan tentang latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat

penelitian, penelitian terdahulu yang relevan, kerangka teori, metodologi penelitian, dan sistematika pembahasan.

BAB II: menjelaskan tentang landasan teori yang mendalam mengenai penerapan logotherapy Terhadap peningkatan psychological well being pada remaja pengguna media sosial instagram

BAB III: menjelaskan tentang gambaran umum responden meliputi penggunaan media sosial instagram, kondisi Psikologis remaja pengguna media sosial instagram, faktor-faktor yang mempengaruhi Psychological well being remaja dalam penggunaan media sosial instagram

BAB IV: menjelaskan tentang penerapan logotherapy terhadap peningkatan psychological well being pada remaja pengguna media sosial instagram, meliputi proses penerapan layanan logotherapy, hasil penerapan layanan logotherapy

BAB V: penutup yang terdiri dari kesimpulan dan saran