

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Masuknya Virus Corona di Indonesia membawa dampak besar bagi kehidupan masyarakat, mulai dari kehidupan kesehatan, ekonomi, sosial, keagamaan maupun dunia pendidikan. Menurut Hermansyah, sebelum menjadi pandemi, virus ini mulanya terjadi di Kota Wuhan, Provinsi Hubei, Cina Pada bulan Desember 2019. Terdapat sebuah laporan yang memberitakan bahwa sedang terjadi wabah *Pneumonia* terkait dengan virus yang disebut sebagai *Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus-2* (SARS-CoV-2). Infeksi dari virus tersebut menjalar dengan cepat hingga ke seluruh daerah di China dan Negara-negara lainnya di seluruh dunia pada beberapa minggu berikutnya. Sedangkan menurut WHO *Coronavirus* (CoV) merupakan bagian dari keluarga virus yang menyebabkan penyakit mulai dari flu hingga penyakit yang lebih berat seperti *Middle East Respiratory Syndrome* (MERS-CoV) and *Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus-2* (SARS-CoV). Penyakit yang disebabkan virus corona, atau dikenal dengan Covid-19 adalah jenis baru yang ditemukan pada tahun 2019 dan belum pernah diidentifikasi menyerang manusia sebelumnya.¹

¹ La Ode Anhusadar, Islamiyah, “Penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Anak Usia Dini di Tengah Pandemi Covid-19”, *Jurnal Obsesi (Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini)*, Volume. 5 Issue 1 (2021). p. 464. Diunduh pada tanggal 15 Oktober 2020, pukul 20.19 WIB.

Pandemi Covid-19 yang tengah melanda hampir seluruh dunia tentunya membawa perubahan yang signifikan bagi kehidupan sehari-hari. Begitu pula dengan Indonesia yang tengah menjalani kondisi baru atau *new normal* yang menyangkut semua kegiatan di luar rumah kembali dilakukan. *New Normal* atau kondisi baru yang secara bertahap memperbolehkan kegiatan di luar rumah kembali dilakukan masih membawa kekhawatiran sendiri. Kekhawatiran masyarakat berakar dari wabah Covid-19 di Indonesia yang sampai sejauh ini masih juga belum mereda.² Pandemi Covid-19 ini juga telah merubah kebiasaan masyarakat, setiap individu di setiap keluarga telah melakukan berbagai upaya dalam rangka menanggulangi atau memutus rantai penyebaran pandemi ini. Kebiasaan masyarakat yang paling kentara terlihat yaitu perilaku hidup sehat dan bersih. Selama ini perilaku hidup sehat dan bersih tidak begitu dikenal dan kurang maksimal dilakukan masyarakat. Namun di masa pandemi ini, istilah ini mulai menggema di masyarakat.³

Menerapkan gaya hidup sehat juga menjadi hal yang paling penting, pasalnya menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), pola makan tidak sehat dan kurangnya aktivitas fisik merupakan faktor risiko kesehatan global yang utama.

Umumnya, dalam menerapkan pola hidup sehat ini bisa diterapkan di berbagai usia, salah satunya remaja. Di tengah

²“Cara Menjaga Kesehatan Saat *New Normal*”. <https://lifepack.id/cara-menjaga-kesehatan-saat-new-normal/>. Diakses pada tanggal 15 Oktober 2020, pukul 20.30 WIB.

³ La Ode Anhusadar, Islamiyah, “Penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Anak Usia Dini di Tengah Pandemi Covid-19”..... p, 466.

banyaknya tugas dan kegiatan yang ada, banyak remaja yang seringkali lupa untuk menjaga kesehatan. Contohnya, sering tidur larut malam, memakan makanan instan dan olahraga tidak teratur. Faktor lain yang berpengaruh adalah gencarnya iklan di media cetak maupun elektronik yang menawarkan produk yang kurang menunjang kesehatan misalnya, rokok, minuman maupun makanan yang dianggap berkhasiat, gaya hidup mewah dengan mengkonsumsi alkohol.⁴ Hal ini membuat remaja kurang berenergi, kurang fokus dalam belajar dan dapat mengakibatkan kemampuan otak menurun. Untuk itu remaja masih perlu banyak belajar akan pentingnya menjaga kesehatan. Berbagai kebiasaan buruk remaja seperti merokok, meminum minuman keras, begadang dan lainnya.⁵

Semenjak diberlakukannya kegiatan di rumah saja membuat remaja semakin malas, dilihat dari hasil pre-observasi yang telah dilakukan oleh penulis menunjukkan bahwa kondisi remaja di Desa Saga, mengalami berbagai kondisi seperti terlalu banyak waktu yang dihabiskan untuk tidur. Pandemi ini membuat sebagian kegiatan menjadi terhambat dan jalan yang dipilih oleh para remaja di Saga ialah menghabiskan waktu dengan tidur. Selain kondisi tersebut, remaja di Desa Saga juga terlalu sungkan

⁴ Endang Ekowarni. "Pola Perilaku Sehat dan Model Pelayanan Kesehatan Remaja," *Jurnal Psikologi*, NO. 2, 97-104. 2001. Diunduh pada tanggal 15 Oktober 2020, pukul 22.00 WIB.

⁵"Pentingnya Pola Hidup Sehat Bagi Remaja", <https://bulelengkab.go.id/detail/artikel/pentingnya-pola-hidup-sehat-bagi-remaja-21>. Diakses pada tanggal 15 Oktober 2020, pukul 22.00 WIB.

untuk berolahraga yang menjadikan tubuh para remaja tersebut mengalami peningkatan maupun penurunan berat badan. Banyak tidur disertai kurangnya berolahraga membuat kondisi kesehatan remaja di Desa Saga tidak stabil ditambah pula dengan pola makan yang tidak teratur. Kemudian, karena para remaja mayoritas merupakan seorang pelajar yang sedang menjalani pembelajaran *online*, tidak menutup kemungkinan mereka selalu bermain ponsel selain untuk belajar, mereka juga menghabiskan waktu dengan bermain *game* di ponsel bahkan sampai terdapat remaja yang rela begadang hanya untuk bermain *game* bahkan sampai ada yang mengalami *insomnia*. Dari kondisi-kondisi tersebut, tidak menutup kemungkinan para remaja di Desa Saga tak jarang terserang penyakit contohnya sering mengeluh karena kelelahan, tubuh tidak *vit*, wajah yang tidak segar dan ada pula yang sampai mengalami stres ringan akibat terlalu lama berada di rumah.

Kondisi-kondisi di atas dapat dikatakan bahwa itu merupakan contoh pola hidup tidak sehat yang dialami remaja yang akan mengakibatkan timbulnya berbagai penyakit seperti, jantung, kanker, diabetes, obesitas dan lainnya. Alasan dalam menerapkan pola hidup sehat ini adalah untuk mengurangi stres. Menerapkan pola hidup sehat tidak hanya mempengaruhi kesehatan fisik. Dalam otak terdapat beberapa bagian yang dapat mengatur *mood*. Dengan *mood* yang baik, semangat untuk beraktivitas akan meningkat, tidur lebih berkualitas, serta kemampuan untuk fokus terhadap suatu hal pun akan lebih baik.

Dengan menerapkan pola hidup sehat ini, dapat mengurangi tingkat stres pada remaja akibat pandemi Covid-19 ini karena terlalu banyak di rumah. Selain itu dapat mengurangi risiko terkena penyakit, menjaga berat badan tetap stabil serta dapat meningkatkan energi.⁶

Kondisi remaja tersebut muncul karena *self management* yang kurang baik. *Self management* yang baik adalah ketika individu mampu mengatur dan mengendalikan dirinya sendiri dengan benar, mampu mengubah pikiran maupun perilakunya ke arah yang lebih positif. *Self management* adalah upaya individu untuk melakukan perencanaan, pemusatan perhatian, dan evaluasi terhadap aktivitas yang dilakukan. *Self management* meliputi pemantauan diri (*self monitoring*), *reinforcement* yang positif (*self reward*), kontrak atau perjanjian dengan diri sendiri (*self contracting*), dan penguasaan terhadap rangsangan.⁷ *Self management* adalah suatu prosedur dimana individu mengatur perilakunya sendiri. Dalam penerapan teknik *self management* tanggung jawab keberhasilan konseling berada di tangan klien. Konselor berperan sebagai pencetus gagasan⁸.

⁶“Pentingnya Menerapkan Pola Hidup Sehat Untuk Keluarga”, <https://promkes.kemkes.go.id/pentingnya-menerapkan-pola-hidup-sehat-untuk-keluarga>. Diakses pada tanggal 15 Oktober 2020, pukul 22.10 WIB.

⁷ Siti Nurzaakiyah dan Nandang Budiman. “Teknik *Self Management* Dalam Mereduksi *Body Dymorphic Disorder*”, Diunduh pada tanggal 15 Oktober 2020, pukul 22.15 WIB.

⁸ Siska Novra Elvina. “Teknik *Self Management* Dalam Pengelolaan Strategi Waktu Kehidupan Pribadi Yang Efektif”, *Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, Volume 3, No. 2, (2019). p, 125. Diunduh pada tanggal 15 Oktober 2020, pukul 22.30 WIB.

Self-monitoring adalah upaya klien untuk mengamati diri sendiri, mencatat sendiri tingkah laku tertentu tentang dirinya dan interaksi dengan peristiwa lingkungan. *Stimulus control* adalah merangsang sebelumnya *antecedent* atau isyarat pedoman/petunjuk untuk menambah atau mengurangi tingkah laku. *Self reward* adalah pemberian hadiah pada diri sendiri, setelah tercapainya tujuan yang diinginkan.⁹

Pola hidup yang dialami para remaja di Desa Saga yakni , dilihat hasil pre-observasi yang dilakukan oleh peneliti, remaja di Desa Saga memiliki pola hidup yang kurang baik. Hal itu dikarenakan, sebagian remaja menghabiskan waktu senggang dengan bermalas-malasan, waktu tidur yang berlebihan, tidak bisa menjaga pola makan dengan baik, pola tidur yang tidak disiplin bahkan sampai terdapat remaja yang mengalami *insomnia*. Selain itu, para remaja di Desa Saga juga terlebih pada remaja laki-laki sering sekali menginap di rumah-rumah temannya yang bertujuan untuk bermain *game* bersama. Hal itu sering dilakukan hampir setiap hari pada saat pandemi. Menginap di rumah teman di tengah pandemi merupakan hal yang kurang baik karena dapat menyebabkan penularan virus yang sedang terjadi saat ini apalagi tujuan daripada menginap tersebut hanya untuk tanding *game* saja. Alangkah lebih baiknya bila, remaja tersebut menghabiskan waktu di rumah saja dengan kegiatan-

⁹Nikmatus Sholiha, "Penerapan Strategi *Self Management* Untuk Meningkatkan Disiplin Belajar Pada Siswa Tunadaksa *Cerebral Palsy* Kelas IV SDLB-D YPAC Surabaya", *Jurnal BK Unesa*, Volume 03 Nomor 01 Tahun 2013. Diunduh pada, 25 April 2021, pukul 22.00 WIB.

kegiatan yang lebih positif dan membawa manfaat yang baik untuk kesehatan.

Dari permasalahan yang dialami oleh para remaja di Desa Saga tersebut, bisa diselesaikan dengan teknik *self management*, yaitu teknik dengan mengatur diri sendiri. Seperti bagaimana caranya agar para remaja tersebut bisa mengatur atau mengendalikan gaya hidup sebelumnya yang kurang baik, bagaimana cara dalam membagi waktu yang baik dan benar, bagaimana para remaja tersebut mengendalikan suatu perilaku yang mengakibatkan pola hidup tidak sehat dan lain sebagainya.

Alasan penggunaan teknik *self management* ini karena, agar klien bisa mengendalikan atau mengatur kehidupannya, bisa mengelola dirinya maupun waktu dengan baik, karena apabila seseorang dapat mengatur maupun mengelola dirinya dengan baik dalam hal kesehatan, maka tidak menutup kemungkinan kesehatan akan selalu mendampinginya. Apalagi di tengah pandemi Covid-19 yang dimana tubuh dan pikiran harus tetap sehat. Selain itu, alasan peneliti menggunakan teknik *self management*, karena peneliti merupakan mahasiswi Bimbingan Konseling yang telah mempelajari berbagai macam teori-teori konseling.

Dari penjelasan di atas, peneliti fokus untuk mengambil judul **“Penerapan Teknik *Self Management* Dalam Meningkatkan Pola Hidup Sehat Remaja di Era *New Normal*”**

(Studi di Desa Saga, Kecamatan Balaraja, Kabupaten Tangerang).

B. Rumusan Masalah

Dari latar belakang masalah di atas, dapat dirumuskan masalah sebagai berikut:

1. Bagaimana Kondisi Fisik dan Psikis Remaja di Era *New Normal* ini?
2. Bagaimanam Proses Penerapan Teknik *Self Management* dalam Meningkatkan Pola Hidup Sehat Remaja di Era New Normal?
3. Bagaimana Hasil Akhir dari Penerapan Teknik *Self Management* dalam Meningkatkan Pola Hidup Sehat Remaja di Era New Normal?

C. Tujuan Penelitian

Dari rumusan masalah di atas, memiliki tujuan sebagai berikut:

1. Untuk Mengetahui Bagaimana Kondisi Fisik dan Psikis Remaja di Era *New Normal* ini.
2. Untuk Mengetahui Bagaimana Proses Penerapan Teknik *Self Management* dalam Meningkatkan Pola Hidup Sehat Remaja di Era *New Normal*.
3. Untuk Mengetahui Bagaimana Hasil Akhir dari Penerapan Teknik *Self Management* dalam Meningkatkan Pola Hidup Sehat Remaja di Era *New Normal*.

D. Manfaat Penelitian

Dari tujuan penelitian di atas, memiliki manfaat sebagai berikut:

1. Secara Teoritis
 - a. Penelitian ini bisa menjadi sumbangan pengetahuan tentang Teknik *Self Management* dalam Meningkatkan Pola Hidup Sehat Remaja di Era *New Normal*.
2. Secara Praktis
 - a. Untuk meningkatkan peran konselor dalam meningkatkan pola hidup sehat remaja di era *new normal*
 - b. Penelitian ini bisa dijadikan sebagai solusi dari permasalahan yang ada.

E. Kajian Pustaka

1. Terapi Kognitif Behavior dengan Teknik Manajemen Diri Untuk Meningkatkan Kedisiplinan Belajar Seorang Siswi SMP Islam Tanwirul Afkar Sidoarjo oleh Nurul Fahimatus Shofi Mahasiswi Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi.
 - a) Persamaan
 - a. Persamaan dari kedua penelitian ini adalah dari penggunaan teknik, yaitu teknik manajemen diri.

- b. Kedua penelitian ini sama-sama menggunakan metode kualitatif.
- b) Perbedaan
- a. Perbedaan dari kedua penelitian ini bisa dilihat dari tema yang akan diteliti, penulis menggunakan pola hidup sehat remaja sebagai temanya, sedangkan saudari Nurul ini tentang kedisiplinan belajar seorang siswi.¹⁰
2. Peningkatan Pola Hidup Sehat Melalui Layanan Informasi Dengan Media *Movie* Pada Siswa Kelas X-6 SMA 1 Mejobo Kudus Tahun Pelajaran 2016/2017 oleh Linda Evaulita Mahasiswi Universitas Muria Kudus Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan.
- a) Persamaan
- a. Dari kedua penelitian ini, sama-sama membahas mengenai pola hidup sehat.
- b) Perbedaan
- a. Perbedaan dari kedua penelitian ini adalah, penulis menggunakan teknik *Self Management* sedangkan Saudari Linda menggunakan Layanan Informasi

¹⁰ Nurul Fahimatus Shofi, “Terapi Kognitif Behavior dengan Teknik Manajemen Diri Untuk Meningkatkan Kedisiplinan Belajar Seorang Siswi SMP Islam Tanwirul Afkar Sidoarjo”, (Skripsi, Surabaya: UIN Sunan Ampel, 2019). Diunduh pada tanggal 15 Oktober 2020, pukul 22.40 WIB.

dengan Media *Movie* dalam meningkatkan pola hidup sehat.¹¹

F. Kajian Teori

Untuk mencapai hidup sehat diperlukan pola hidup sehat, yakni cara hidup yang dapat mengatur keseimbangan antara jasmani dan rohani. Ada banyak upaya yang dapat dilakukan sebagai wujud menjalani pola hidup sehat, diantaranya adalah dengan memperhatikan pola makan yang baik, olahraga teratur, dan istirahat yang cukup. Selain itu menjaga kesehatan tubuh dan lingkungan juga sangat penting untuk mendukung kesehatan tubuh kita¹².

Pola hidup sehat merupakan gaya hidup yang memperhatikan segala aspek kondisi kesehatan. Kesehatan tidak hanya tentang kondisi fisik saja tetapi harus seimbang antara fisik maupun psikis dan jasmani maupun rohani.

Akhir-akhir ini para remaja di desa-desa tertentu mengalami gaya hidup yang kurang disiplin. Hal ini dikarenakan pandemi Covid-19 yang masih menyerang beberapa wilayah di Indonesia. Dimana para remaja masih menghabiskan waktu di rumah saja walaupun *new normal* sudah diberlakukan. Tidak disiplinnya seorang remaja dikarenakan banyaknya kegiatan di

¹¹ Linda Evalita, "Peningkatan Pola Hidup Sehat Melalui Layanan Informasi Dengan Media *Movie* Pada Siswa Kelas X-6 SMA 1 Mejobo Kudus Tahun Pelajaran 2016/2017", (Skripsi, Universitas Muria Kudus, 2017) Diunduh pada tanggal 15 Oktober 2020, pukul 22.50 WIB.

¹² Erma Hanifah, *Cara Hidup Sehat*. (Jakarta: PT Sarana Bangun Pustaka, 2011). p.1-2.

rumah yang membuat remaja sedikit merasa tertekan, jenuh bahkan stress. Karena pada dasarnya, remaja merupakan sosok yang masih menginginkan kebebasan dalam dunia luar.

Karena kondisi saat ini yang sudah boleh melakukan kegiatan di luar rumah, Tim Pakar Gugus Tugas Percepatan Penanganan Covid-19 mendefinisikan *new normal* adalah adaptasi kebiasaan baru yang dapat dijabarkan sebagai perubahan perilaku untuk tetap menjalankan aktivitas normal namun ditambah dengan menerapkan protokol kesehatan (memakai masker, menjaga jarak, dan menjaga kebersihan tangan) guna mencegah terjadinya penularan Covid-19 selama beraktivitas secara normal baru.¹³ Untuk menerapkan pola hidup sehat tersebut, diperlukan sebuah teknik atau cara agar penerapan ini berjalan dengan baik dan benar dan dapat membawa manfaat bagi seseorang yang menerapkannya.

Salah satu teknik atau cara yang digunakan adalah Pengelolaan diri (*Self Management*) yaitu prosedur dimana individu mengatur perilakunya sendiri. Pada teknik ini individu terlibat pada beberapa atau keseluruhan komponen dasar yaitu: menentukan perilaku sasaran, memonitor perilaku tersebut, memilih prosedur yang akan diterapkan, melaksanakan prosedur tersebut, dan mengevaluasi efektivitas prosedur tersebut.¹⁴

¹³ Andhika Chandra Putra, Sarah Fitriani, *Seri 3 Covid-19 & New Normal Informasi Yang Harus Diketahui Seputar Coronavirus*. (Indonesia: Guepedia) 2020. p. 13.

¹⁴ Gantina Komalasari dan Eka Wahyuni, *Teori dan Teknik Konseling*. (Jakarta: PT Indeks, 2011), p. 180.

Penggunaan teknik *self management* ini lebih efektif digunakan dalam penelitian ini dikarenakan agar semua responden kelak dapat mengatur dirinya sendiri agar lebih mandiri, bertanggung jawab dan dapat mengatur masa depannya dengan baik.

G. Metode Penelitian

1. Pengertian Metode Penelitian

Metode penelitian pada dasarnya merupakan *cara ilmiah* untuk mendapatkan *data* dengan *tujuan* dan *kegunaan* tertentu. Berdasarkan hal tersebut terdapat empat kata kunci yang perlu diperhatikan, yaitu *cara ilmiah*, *data*, *tujuan* dan *kegunaan*. Cara ilmiah berarti kegiatan penelitian itu didasarkan pada ciri-ciri keilmuan, yaitu rasional, empiris, dan sistematis. Rasional berarti kegiatan penelitian itu dilakukan dengan cara-cara yang masuk akal, sehingga terjangkau oleh penalaran manusia. Empiris berarti cara-cara yang dilakukan itu dapat diamati indera manusia, sehingga orang lain dapat mengamati dan mengetahui cara-cara yang digunakan. Sistematis artinya, proses yang digunakan dalam penelitian itu menggunakan langkah-langkah tertentu yang bersifat logis.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kualitatif, yaitu metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat postpositivisme, digunakan untuk meneliti pada kondisi objek yang alamiah, (sebagai lawannya adalah

eksperimen) dimana peneliti sebagai instrumen kunci, dan hasil penelitian kualitatif lebih menekankan makna daripada generalisasi. Metode kualitatif yaitu metode yang digunakan untuk mendapatkan data yang mendalam, suatu data yang mengandung makna. Makna adalah data yang sebenarnya data yang pasti yang merupakan suatu nilai dibalik data yang tampak.¹⁵

Erickson menyatakan bahwa penelitian kualitatif berusaha untuk menemukan dan menggambarkan secara naratif kegiatan yang dilakukan dan dampak dari kegiatan yang dilakukan terhadap kehidupan mereka.¹⁶

2. Jenis Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian deskriptif, peneliti harus mendeskripsikan suatu objek, fenomena, atau *setting* sosial yang akan dituangkan dalam tulisan yang bersifat naratif. Arti dalam penulisannya data dan fakta yang dihimpun berbentuk kata atau gambar daripada angka. Dalam penulisan laporan penelitian kualitatif berisi kutipan-kutipan data (fakta) yang diungkap di lapangan untuk memberikan dukungan terhadap apa yang disajikan dalam laporan.¹⁷

¹⁵ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D* (Bandung: Alfabeta, 2018). p. 2-9.

¹⁶ Albi Anggito & Johan Setiawan, *Metodologi Penelitian Kualitatif* (Sukabumi: CV Jejak, 2018), p. 7.

¹⁷ Repository.uinbanten.ac.id. Diunduh pada 16 Oktober 2020, pukul 11.45 WIB.

3. Waktu dan Tempat Penelitian

a) Waktu Penelitian

Waktu penelitian ini berlangsung selama kurang lebih 5 bulan tepatnya pada bulan November 2020 sampai April 2021.

b) Tempat Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Desa Saga, Kecamatan Balaraja, Kabupaten Tangerang, Provinsi Banten. Saga adalah sebuah desa yang berada di Kecamatan Balaraja, Kabupaten Tangerang. Nama Desa Saga diambil dari nama pohon Saga yang sangat subur dan tinggi besar yang terletak di kampung Saga. Kantor Desa Saga terdapat di kecamatan Balaraja yang ditempatkan di kampung Saga tepatnya di RT 06/002 dengan luas wilayah 572 Ha.

4. Sumber Data

Sumber data adalah hasil pencatatan penelitian yang berupa fakta lapangan yang dijadikan sebagai bahan dalam menyusun dan mengolah informasi.

a) Data primer

Data primer adalah data yang didapat berupa kata-kata maupun tindakan yang didapatkan melalui hasil wawancara dan pengamatan langsung di lapangan. Data primer yang didapatkan dalam penelitian ini adalah perkataan dan perilaku objek selama proses konseling.

b) Data sekunder

Data sekunder adalah data yang didapat dari dokumen, buku harian, lampiran-lampiran dari lembaga resmi hasil survey dan sebagainya yang menunjang data primer.¹⁸

Sumber data yang digunakan dalam penelitian ini adalah data primer, karena peneliti memperoleh data dari hasil tindakan maupun kata-kata dari konseli selama proses konseling.

5. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dapat dilakukan dengan observasi, *interview* (wawancara) dan dokumentasi.

a. Observasi

Sutrisno Hadi mengemukakan bahwa observasi merupakan suatu proses yang kompleks, suatu proses yang tersusun dari berbagai proses biologis dan psikologis. Dua diantara yang penting adalah proses-proses pengamatan dan ingatan. Observasi digunakan apabila penelitian berkenaan dengan perilaku manusia, proses kerja, gejala-gejala alam dan bila responden yang diamati tidak terlalu besar.

Dalam hal ini, penulis melakukan pengamatan kepada para remaja yang memiliki pola hidup yang tidak sehat. Karena pola hidup tidak sehat itu dapat menyebabkan berbagai penyakit. Penulis berharap dengan adanya pengamatan ini bisa menjadikan

¹⁸ Sofiatul Jannah, "Teknik Modelling Dalam Upaya Mengatasi Kenakalan Seorang Remaja Awal di Kebonsari Surabaya", (Skripsi, Surabaya: UIN Sunan Ampel, 2018) p. 16-21.

para remaja menjadi lebih disiplin dalam mengatur kehidupannya agar kesehatan tetap terjaga di masa *new normal* seperti ini.

Pengamatan yang dilakukan oleh penulis membutuhkan waktu kurang lebih 5 Bulan, terhitung dari Bulan November 2020 – April 2021. Dikarenakan responden memiliki kesibukan masing-masing membuat penulis sedikit kesulitan dalam proses pencarian data.

b. Wawancara

Wawancara digunakan sebagai teknik pengumpulan data apabila ingin melakukan studi pendahuluan untuk menemukan permasalahan yang harus diteliti, dan apabila peneliti ingin mengetahui hal-hal dari responden yang lebih mendalam dan jumlah respondennya sedikit.

Wawancara, merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan berhadapan langsung dengan orang yang diwawancarai dengan diberikan pertanyaan terlebih dahulu. Dalam penelitian ini wawancara yang digunakan *unstructured interview* (wawancara tak bersrtuktur) pedoman wawancara yang digunakan hanya berupa garis-garis besar permasalahan yang ditanyakan.¹⁹

Dalam menggunakan metode wawancara ini, penulis menargetkan kurang lebih 3-5 responden yang berada di Desa Saga, Kecamatan Balaraja untuk dimintai keterangan perihal pola

¹⁹ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D.....*, p. 137-146.

hidup sehat remaja. Alasan penulis memilih 5 responden saja dikarenakan, sulit untuk menemukan para remaja yang mau terbuka mengenai kehidupannya kepada orang lain, selain itu ada yang menganggap kegiatan ini berarti membuka *aib* remaja tersebut dan juga dikarenakan kondisi sekarang yang membuat segala aktivitas menjadi terhambat.

Penulis memilih para responden tersebut karena, para responden tersebut sesuai dengan objek yang diteliti oleh penulis dan juga karena responden memiliki informasi yang diperlukan bagi penulis.

c. Dokumentasi

Menurut Sugiyono, dokumentasi bisa berbentuk tulisan, gambar atau karya-karya monumental dari seseorang. Menurut Arikunto menyebutkan dokumentasi yaitu mencari data mengenai hal-hal atau variabel yang berupa catatan, transkrip, buku, surat kabar, jurnal, majalah, prasasti, notulen rapat, agenda, dan sebagainya.

Dapat disimpulkan bahwa, dokumentasi merupakan suatu hal yang dilakukan oleh peneliti guna mengumpulkan data dari berbagai hasil media cetak²⁰. Dalam penelitian ini menggunakan metode dokumentasi untuk mencari data tentang Pola Hidup Sehat Remaja di Era *New Normal*.

²⁰ Suri Arischa, "Analisis Beban Kerja Bidang Pengelolaan Sampah Dinas Lingkungan Hidup dan Kebersihan Kota Pekanbaru," JOM FISIP Vol, 6: Edisi I Januari-Juni 2019. p. 8. Diunduh pada tanggal 16 Oktober 2020, pukul 11.45 WIB.

6. Teknik Analisis Data

Analisis data adalah proses mencari dan menyusun secara sistematis data yang diperoleh dari hasil wawancara, catatan lapangan, dan bahan-bahan lain, sehingga dapat mudah dipahami, dan temuannya dapat diinformasikan kepada orang lain.²¹

Teknik analisis data yang digunakan penyusun dalam penelitian ini yaitu analisis data deskriptif. Teknik analisis data deskriptif berupaya menjelaskan fenomena sosial pada saat tertentu. Berguna untuk mengembangkan teori yang telah dibangun dari data yang sudah didapatkan di lapangan dan digunakan untuk menganalisis data dengan cara mendeskripsikan atau menggambarkan data yang telah terkumpul sebagaimana adanya tanpa bermaksud membuat kesimpulan untuk umum atau generalisasi.²²

H. Sistematika Pembahasan

Bab I adalah pendahuluan yang membahas tentang latar belakang, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, kajian pustaka, kajian teori, metode penelitian dan sistematika pembahasan.

Bab II berisi tentang gambaran umum lokasi penelitian seperti, sejarah, kondisi geografis, kondisi demografis, sarana dan prasarana.

²¹ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*,....., p. 243-244.

²² Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*,....., p. 147.

Bab III mengkaji tentang kondisi fisik maupun psikis responden seperti biodata diri responden dan permasalahan yang dialami oleh responden.

Bab IV menerangkan tentang proses konseling dan hasil akhir dari kegiatan konseling tersebut.

Bab V yaitu penutup yang berisikan kesimpulan dan saran dari kegiatan konseling yang sudah dilakukan.