

**EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK DENGAN
PENDEKATAN REALITAS DALAM MENGURANGI
TINGKAT INTENSITAS PENGGUNAAN MEDIA
SOSIAL TIKTOK PADA PESERTA DIDIK
SMK NEGERI 1 BANDAR LAMPUNG**

SKRIPSI

Diajukan untuk melengkapi tugas-tugas dan memenuhi syarat-syarat
Guna Mendapatkan Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) Dalam Ilmu
Tarbiyah dan Keguruan

Oleh :
Latifah Puji Astuti
1911080332

Jurusan: Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam



**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN
LAMPUNG
1444 H/2023 M**

**EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK DENGAN
PENDEKATAN REALITAS DALAM MENGURANGI
TINGKAT INTENSITAS PENGGUNAAN MEDIA
SOSIAL TIKTOK PADA PESERTA DIDIK
SMK NEGERI 1 BANDAR LAMPUNG**

SKRIPSI

Diajukan untuk melengkapi tugas-tugas dan memenuhi syarat-syarat
Guna Mendapatkan Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) Dalam Ilmu
Tarbiyah dan Keguruan

Oleh :

Latifah Puji Astuti

1911080332

Jurusan: Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam

Pembimbing I : Indah Fajriani , M.Psi.,Psikolog

Pembimbing II: Hardiyansyah Masya, M.Pd

**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN
LAMPUNG
1444H /2023M**

ABSTRAK

Penelitian ini dilatar belakangi oleh adanya peserta didik yang mengalami tingginya tingkat intensitas penggunaan media sosial TikTok yang terjadi di SMK Negeri 1 Bandar Lampung, yang bertujuan untuk mengetahui efektivitas konseling kelompok dengan pendekatan realitas dalam mengurangi tingkat intensitas penggunaan media sosial TikTok pada peserta didik di SMK Negeri 1 Bandar Lampung.

Peneliti menggunakan jenis pendekatan Kuantitatif *pre Experimen* dengan menggunakan desain *one grup pre test post test desain*. Variabel penelitian ini terdiri dari variabel bebas yaitu konseling kelompok dengan pendekatan konseling realitas, serta variabel terikat yaitu Tingkat intensitas penggunaan media sosial TikTok pada peserta didik, subjek penelitian ini adalah peserta didik kelas X Tata Busana SMK Negeri 1 Bandar Lampung, populasi dalam penelitian ini berjumlah 26 peserta didik, dengan sampel berjumlah 10 peserta didik. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini berupa kuesioner serta dalam analisis data menggunakan beberapa tahap yaitu. Uji validitas, uji reabilitas, dan uji *wilcoxon signed rank* dengan menggunakan alat bantu IBM SPSS versi 25.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan pada tingkat intensitas penggunaan media sosial TikTok peserta didik dengan menggunakan konseling kelompok dengan pendekatan realitas. Berdasarkan hasil *post test* peserta didik dianalisis dengan menggunakan uji *wilcoxon signed rank*. Pada analisis *wilcoxon signed rank* dengan hasil 0,055 lebih kecil dari 0,05 maka dapat disimpulkan bahwa H_0 diterima. Artinya adalah ada perubahan antara skor *pre test* dan *post test*, sehingga dapat disimpulkan konseling kelompok dengan pendekatan realitas terdapat pengurangan terhadap tingkat intensitas penggunaan media sosial TikTok pada peserta didik kelas X SMK Negeri 1 Bandar Lampung.

Kata Kunci : *Konseling Kelompok, Pendekatan Realitas, Intensitas, Media Sosial TikTok*

ABSTRACT

The background of this research is that there are students who experience a high level of intensity of using social media TikTok that occurs at SMK Negeri 1 Bandar Lampung, which aims to determine the effectiveness of group counseling with a reality approach to reduce the level of intensity of social media use of TikTok in class X students of Tata Busana. at SMK Negeri 1 Bandar Lampung.

The researcher used a quantitative pre-experimental approach using a one-group pre-test post-test design. The variables of this study consisted of the independent variables, namely group counseling with the reality counseling approach, and the dependent variable, namely the level of intensity of the use of social media TikTok among the participants, the subjects of this study were students of Class X Fashion Design at SMK Negeri 1 Bandar Lampung, the population in this study consisted of 26 participants. students, with a sample of 10 students. The instrument used in this study was a questionnaire/questionnaire as well as in data analysis using several stages namely. Validity test, reliability test, and Wilcoxon signed rank test using IBM SPSS version 25 tool.

The results of the study showed that there was a significant effect on the level of intensity of students' use of social media TikTok by using group counseling with a reality approach. Based on the post test results, the students were analyzed using the Wilcoxon signed rank test. In the Wilcoxon signed rank analysis with a result of 0.055 which is less than 0.05, it can be concluded that H_a is accepted. This means that there is a difference between the pre-test and post-test, so that it can be concluded that group counseling with the reality approach has decreased the level of intensity of using social media TikTok in class X students of SMK Negeri 1 Bandar Lampung.

Keywords : *Group Counseling, Reality Approach, Intensity Use of TikTok Social Media*

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Latifah Puji Astuti
NPM : 1911080332
Jurusan/Prodi : Bimbingan dan Konseling Pendidikan
Islam
Fakultas : Tarbiyah dan Keguruan

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul **“Efektivitas Konseling Kelompok Dengan Pendekatas Realitas Dalam Mengurangi Tingkat Intensitas Penggunaan Media Sosial TikTok Pada Peserta Didik SMK Negeri 1 Bandar Lampung”** adalah benar-benar merupakan hasil karya penyusun sendiri, bukan duplikasi ataupun saduran dari karya orang lain kecuali pada bagian yang telah dirujuk dan disebut dalam *footnote* atau daftar pustaka. Apabila di lain waktu terbukti adanya penyimpangan dalam karya ini, maka tanggung jawab sepenuhnya ada pada penyusun.

Demikian surat pernyataan ini saya buat agar dapat dimaklumi.

Bandar Lampung, 22 Mei 2023
Penulis



Latifah Puji Astuti
NPM. 1911080332



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG
FAKULTAS TARBİYAH DAN KEGURUAN

Alamat: Jl. Letkol H. Endro Suratmin Sukarame Bandar Lampung, Telp. (0721) 703260

PERSETUJUAN

Judul Skripsi : Efektivitas Konseling Kelompok Dengan Pendekatan Realitas Dalam Mengurangi Tingkat Intensitas Penggunaan Media Sosial TikTok Pada Peserta Didik SMK Negeri 1 Bandar Lampung
Nama : Latifah Puji Astuti
NPM : 1911080332
Jurusan : Bimbingan dan konseling Pendidikan Islam
Fakultas : Tarbiyah dan Keguruan

MENYETUJUI

Untuk dimunaqosyahkan dan dipertahankan dalam sidang munaqosyah
Fakultas Tarbiyah dan Keguruan
UIN Raden Intan Lampung

Pembimbing I

Pembimbing II


Indah Fajriani, M.Psi., Psikolog
NIP.198802052018012001


Hardiyansyah Masya, M.Pd
NIP.

Mengetahui

Ketua Prodi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam


Dr. Ali Murtadho, M.S.I
NIP. 197907012009011014



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG
FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN

Jl. Let. Kol. H. Endro Suratmin Sukarame Bandar Lampung Telp. (0721) 703260

PENGESAHAN

Skripsi dengan judul: Efektivitas Konseling Kelompok Dengan Pendekatan Realitas Dalam Mengurangi Tingkat Intensitas Penggunaan Media Sosial TikTok Pada Peserta Didik SMK Negeri 1 Bandar Lampung. Disusun oleh: **Latifah Puji Astuti, NPM: 1911080332**, Jurusan: **Bimbingan dan Konseling dan Pendidikan Islam (BKPI)**. Telah diujikan pada hari/tanggal: Kamis, 06 Juli 2023.

TIM PENGUJI MUNAQOSAH :

Ketua Sidang : Dr. Ali Murtadho, M.Si (.....)

Sekretaris : Mega Aria Monica, M.Pd (.....)

Pembahas Utama : Dr. H. Yahya AD, M.Pd (.....)

Pembahas Pendamping I : Indah Fajriani, M.Psi., Psikolog (.....)

Pembahas Pendamping II : Hardiyansyah Masya, M.Pd (.....)

Mengetahui
Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan



MOTTO

وَالَّذِينَ هُمْ عَنِ اللَّغْوِ مُعْرِضُونَ

“Dan orang yang menjauhkan diri dari (perbuatan dan perkataan) yang tidak berguna.¹”

(Qs. Al Mu'minun : 3)



¹ Al Qur'an dan Terjemah (Jakarta : PT Suara Agung 2013),Hal.342

PERSEMBAHAN

Dengan mengucapkan syukur saya persembahkan skripsi ini kepada orang-orang yang telah memberikan cinta kasih, perhatian, serta memberi motivasi selama studi :

1. Kedua orang tuaku ayah tercinta Suwandi dan Ibu tercinta Rifka Kamsiatun, skripsi ini adalah persembahan kecil untuk kedua orang tuaku. Terimakasih sudah menjadi sumber semangatku, terimakasih atas untaian doa yang tak pernah henti, terimakasih atas nasehat, kasih sayang, pengorbanan serta dorongan untukku bisa menyelesaikan skripsi ini, semoga skripsi ini dapat menjadi salah satu bukti dan ungkapan terimakasih yang tak terhingga.
2. Kepada cinta kasih kakakku Fatma Hidayati juga adiku Ivan Hidayah, Terimakasih atas dukungan, doa, motivasi, nasehat dan sumber semangatku.
3. Almamaterku kebanggaan Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung yang telah banyak memberikan pengalaman dan pembelajaran.



RIWAYAT HIDUP

Penulis bernama Latifah Puji Astuti, Dilahirkan di Campang Lapan, Kecamatan Banjit, Kabupaten Way Kanan pada tanggal 21 September 2001. Penulis merupakan anak kedua dari tiga bersaudara, dari pasangan Bapak Suwandi dan Ibu Rifka Kamsiatun, Kakak saya bernama Fatma Hidayati dan Adik saya bernama Ivan Hidayah.

Penulis menempuh pendidikan Sekolah Dasar di SD Negeri 3 Campang Lapan pada tahun 2007 sampai dengan 2013, Kemudian melanjutkan pada pendidikan Sekolah Menengah Pertama di SMP Negeri 6 Banjit pada tahun 2013 sampai dengan 2016, Kemudian melanjutkan pendidikan Sekolah Menengah Kejuruan di SMK Negeri 2 Banjit pada tahun 2016 sampai dengan 2019, Kemudian melanjutkan ke Perguruan Tinggi Negeri Universitas Islam Negeri (UIN) Raden Intan Lampung pada tahun 2019 di Fakultas Tarbiyah dan Keguruan, Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam melalui jalur Ujian Masuk Perguruan Tinggi Keagamaan Islam Negeri (UMPTKIN).

Selama menempuh pendidikan di Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung, penulis pernah melaksanakan Kuliah Kerja Nyata (KKN) di Desa Bonglai, Kecamatan banjit, Kabupaten Way Kanan pada tanggal 22 Juni 2022 sampai dengan 31 Juli 2022 dan melaksanakan Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) di SMP PGRI 6 Bandar Lampung pada tanggal 22 Agustus 2022 sampai dengan 30 September 2022.

KATA PENGANTAR

Bismillahirrohmanirrohim..

Assalamualaikum warahmatullahi wabarakatuh

Alhamdulillah Puji syukur kehadirat Allah SWT karena telah melimpahkan rahmat dan karunianya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini sebagai syarat untuk mencapai gelar sarjana pendidikan pada fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung. Penulis menyadari sepenuhnya bahwa terselesaikannya penyusunan skripsi ini tidak terlepas dari bantuan berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terimakasih tulus ikhlas Kepada :

1. Prof. Dr. Hj Nirva Diana, M.Pd. selaku Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung
2. Dr. Ali Murtadho, M.S.I. selaku ketua jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam dan Ibu Indah Fajriani, M.Psi., Psikolog. selaku sekretaris jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam yang telah memberikan bimbingan, sumbangan pemikiran, kritik, dan saran selama perkuliahan.
3. Indah Fajriani, M.Psi.,Psikolog. selaku dosen pembimbing I yang telah memberikan bimbingan sehingga skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik.
4. Hardiyansyah Masya, M.Pd. selaku dosen pembimbing II yang telah membimbing dengan penuh kesabaran dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Bapak dan Ibu dosen Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam yang telah mendidik dan memberikan ilmu pengetahuan kepada penulis selama menuntut ilmu di kampus UIN Raden Intan Lampung.
6. Kepala Sekolah Ibu Dra. Helmiyati, MM selaku Kepala Sekolah SMK Negeri 1 Bandar Lampung yang telah memberikan izin untuk melaksanakan penelitian dan Ibu Suci Wahyuni S.Pd selaku guru Bimbingan Konseling SMK Negeri 1 Bandar Lampung yang telah banyak membantu dalam peenelitian ini.

7. Sahabat berbagiku (Linda Anisa, Salsabila Alisa, Ulfy Alwis, Anitasya Chairia), Terimakasih telah menjadi sahabat berbagi cerita, kebahagiaan dan pengalaman yang mengesankan.
8. Sahabat KKN Desa Bonglai (Lisnawati, Lulu Atunnisa, Sarmawati, Sinta Amelia, Agus, Bahri, dan Rendi) Terimakasih atas cinta kasih dan pengalaman yang mengesankan.
9. Teman-teman seperjuangan jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam angkatan 2019 khususnya kelas E terimakasih atas dukungan dan semangat yang kalian berikan.
10. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang membantu dalam penyelesaian skripsi ini.

Semoga Allah SWT melimpahkan rahmat dan karunia-Nya. Semoga semua mendapatkan balasan sebaiknya-baiknya dari Allah SWT dan semoga skripsi ini dapat bermanfaat khususnya bagi penulis dan para pembaca. Aamiin.

Bandar Lampung, 22 mei 2023

Penulis

Latifah Puji Astuti

NPM. 1911080332

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
ABSTRAK	ii
SURAT PERNYATAAN	iv
PERSETUJUAN	v
PENGESAHAN	vi
MOTTO	vii
PERSEMBAHAN	viii
RIWAYAT HIDUP	ix
KATA PENGANTAR	x
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR TABEL	xvi
DAFTAR GAMBAR	xvii
DAFTAR LAMPIRAN	xviii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Penegasan Judul	1
B. Latar Belakang Masalah	3
C. Identifikasi Masalah.....	11
D. Batasan Masalah	11
E. Rumusan Masalah.....	11
F. Tujuan Penelitian	11
G. Manfaat Penelitian	12
H. Kajian Penelitian Terdahulu Yang Relevan.....	12
I. Sistematika Penulisan	15
BAB II PENDAHULUAN	
A. Konseling Kelompok	17
1. Pengertian Konseling Kelompok.....	17
2. Tujuan Konseling Kelompok	18
3. Fungsi Konseling Kelompok.....	19
4. Komponen Konseling Kelompok.....	20
5. Faktor Yang Mempengaruhi Konseling Kelompok	21
6. Asas Asas Konseling Kelompok	22
7. Tahap Tahap Konseling Kelompok.....	23
B. Pendekatan Konseling Realitas	25
1. Sejarah Konseling Realitas.....	25
2. Pengertian Konseling Realitas.....	26

3.	Konseling Realitas Tentang Manusia.....	27
4.	Konsep Dasar Konseling	28
5.	Tujuan Konseling Realitas	30
6.	Proses Konseling Realitas	31
7.	Tahap Tahap Konseling Realitas.....	33
8.	Teknik Wdep	36
9.	Kelebihan Dan Kekurangan Konseling Realitas	37
C.	Intensitas penggunaan media sosial TikTok	38
1.	Pengertian Intensitas.....	38
2.	Media Sosial	39
3.	Jenis Jenis Media Sosial	40
4.	Aspek-Aspek Intensitas Media Sosial	42
5.	Dampak Positif Dan Negatif Media Sosial	43
D.	Aplikasi TikTok.....	46
1.	Pengertian Aplikasi TikTok	46
2.	Sejarah Aplikasi TikTok	46
3.	Faktor Faktor Yang Mempengaruhi Aplikasi TikTok.....	47
4.	Kajian Islam Tentang Intensitas Penggunaan Media Sosial	50

BAB III METODE PENELITIAN

A.	Waktu Dan Tempat Penelitian	53
B.	Pendekatan Dan Jenis Penelitian	53
C.	Populasi, Sempel Dan Teknik Pengumpulan Data	54
D.	Definisi Operasional Variable.....	59
E.	Instrument Penelitian	62
F.	Uji Validitas Dan Reabilitas Data.....	68
G.	Teknik Analisis Data.....	71
H.	Langkah-Langkah Tindakan (Treatment) Konseling Kelompok Dengan Pendekatan Realitas	72
I.	Uji Hipotesis	75

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A.	Hasil Penelitian	77
B.	Pembahasan	92
C.	Keterbatasan Penelitian.....	94

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan 97
B. Rekomendasi..... 98

DAFTAR RUJUKAN

LAMPIRAN



DAFTAR TABEL

Tabel 1.1	Intesitas Penggunaan Media Sosial TikTok	7
Tabel 3.1	Populasi Penelitian	55
Tabel 3.2	Skor Alternatif Jawaban	58
Tabel 3.3	Kriteria Penilaian Intensitas Penggunaan Media Sosial TikTok	59
Tabel 3.4	Definisi Operasional.....	60
Tabel 3.5	Kisi Kisi Pengembangan Instrumen	62
Tabel 3.6	Uji Validitas Instrumen Peserta Didik Kelas X SMK Negeri 1 Bandar Lampung	69
Tabel 3.7	Case Processing Summary	70
Tabel 3.8	Reliability Statistics.....	71
Tabel 4.1	Hasil Pre-Test Intensitas Penggunaan Media Sosial TikTok.....	77
Tabel 4.2	Hasil Post-Test Tingkat Intensitas Penggunaan Media Sosial TikTok.....	86
Tabel 4.3	Hasil Pre-Test Dan Post Test Tingkat Intensitas Penggunaan Media Sosial TikTok	88
Tabel 4.4	Uji Wilcoxon Signed Ranks	91
Tabel 4.5	Test Statistics.....	92

DAFTAR GAMBAR

Gambar 4.1 Skor Pre Test Intensitas Penggunaan Media Sosial TikTok	78
Gambar 4.2 Skor Post Test Intensitas Penggunaan Media Sosial TikTok	87
Gambar 4.3 Hasil Pre-Test, Post-Test, Serta Selisih Intensitas Penggunaan Media Sosial Tiktok	90



BAB I

PENDAHULUAN

A. Penegasan Judul

Judul skripsi adalah **“EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK DENGAN PENDEKATAN REALITAS DALAM MENGURANGI TINGKAT INTENSITAS PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL TIKTOK PADA PESERTA DIDIK SMK NEGERI 1 BANDAR LAMPUNG”** Untuk menghindari kesalah pahaman dengan usulan skripsi, perlu dijelaskan istilah-istilah yang digunakan dalam skripsi, yaitu sebagai berikut:

1. Efektivitas

Efektivitas adalah suatu ukuran yang menyatakan seberapa jauh target tercapai, makin besar persentase target yang dicapai makin tinggi efektivitasnya, menurut suksano dalam paratmitha efektivitas adalah beberapa tinggi kelekatan output yang dicapai dengan output yang diharapkan dari jumlah input.¹

2. Konseling kelompok

Konseling kelompok (*group counseling*) merupakan salah satu bentuk konseling dengan memanfaatkan kelompok untuk membantu, memberi umpan balik (*feedback*) dan pengalaman belajar. Konseling kelompok dalam prosesnya menggunakan prinsip-prinsip dinamika kelompok (*group dinamic*).²

3. Pendekatan Realitas

pendekatan realitas adalah pendekatan yang didasarkan pada anggapan tentang adanya satu

¹ Komang Ayu Pradnya Indrawati, I Nyoman Sudiarta, and I Wayan Suardana, “Efektivitas Iklan Melalui Media Sosial Facebook Dan Instagram Sebagai Salah Satu Strategi Pemasaran Di Krisna Oleh-Oleh Khas Bali,” *Jurnal Analisis Pariwisata* 17, no. 2 (2017): 78–83.

² Latipun, “Konseling Kelompok Perilaku Antisosial Pengaruh Konseling Kelompok Terhadap Penurunan Perilaku Antisosial Pada Remaja Di Lembaga Pemasyarakatan Anak,” *Konseling Kelompok Perilaku Antisosial* (2020): 100.

kebutuhan psikologis pada seluruh kehidupannya; kebutuhan akan identitas diri, yaitu kebutuhan untuk merasa unik, terpisah, dan berbeda dengan orang lain. Dalam pendekatan realitas konselor berperan sebagai guru dan sebagai model bagi konseli. Disamping itu, konselor juga membuat kontrak dengan konseli untuk mengubah perilakunya.³

4. Intensitas penggunaan

Menurut Ajzen, intensitas merupakan besarnya usaha seseorang dalam melakukan suatu tindakan. Sedangkan intensitas penggunaan media sosial TikTok adalah seberapa sering individu dalam mengakses TikTok yang berakhir dengan respon atau perilaku akibat dari TikTok tersebut.⁴ Dalam hal ini penulis mengartikan bahwa intensitas penggunaan merupakan besarnya kekuatan perilaku berdasarkan tingkatan tertentu dalam menggunakan sesuatu.

5. Media Sosial TikTok

Seperti yang dikatakan oleh Nasrullah, media sosial yaitu sebuah medium di internet yang memungkinkan penggunanya untuk merepresentasikan diri dan melakukan interaksi, bekerjasama, berbagi, komunikasi dengan pengguna lain dan membentuk ikatan sosial secara virtual.⁵ TikTok adalah media sosial berbasis audio video yang kini banyak disenangi oleh para generasi Z. Aplikasi TikTok merupakan jejaring sosial yang berbasis video musik asal negeri Tiongkok diluncurkan pada awal

³ Mubasyaroh Mubasyaroh, "Pendekatan Konseling Realitas Dan Terapi Agama Bagi Penderita Psikoprobem," *Komunika: Jurnal Dakwah dan Komunikasi* 13, no. 1 (2019): 81–96.

⁴ Nadela Dwi Afrelia and Masnida Khairat, "Hubungan Antara Intensitas Pengguna TikTok Dengan Kontrol Diri Pada Remaja," *Jurnal Spirits* 12, no. 2 (2022): 62–67.

⁵ Dinda Sekar Puspitarini and Reni Nuraeni, "Pemanfaatan Media Sosial Sebagai Media Promosi (Studi Deskriptif Pada Happy Go Lucky House)," *Jurnal Common* 3, no. 1 (2019): 71–80, <https://ojs.unikom.ac.id/index.php/common/article/view/1950>.

September 2016. TikTok memberikan akses kepada penggunaannya untuk membuat video musik berdurasi singkat.⁶

6. Peserta Didik

Peserta Didik adalah anggota masyarakat yang berusaha mengembangkan potensi diri melalui proses pembelajaran yang tersedia pada jalur, jenjang dan jenis pendidikan tertentu.⁷

B. Latar Belakang Masalah

Di era globalisasi pada saat ini Perkembangan teknologi komunikasi dan informasi merupakan sebuah kecenderungan yang tidak dapat dibendung dan terbendung lagi. Era globalisasi telah mengantarkan perkembangan di berbagai aspek kehidupan manusia. Kehadiran teknologi komunikasi dan informasi dengan segudang kecanggihan dan kemudahan yang dibawanya mampu mengantarkan manusia ke sebuah tatanan yang memiliki kualitas dan standar hidup yang lebih baik.

Kemajuan teknologi telah memberikan sumber informasi dan komunikasi yang amat luas dari apa yang telah dimiliki manusia. Saat ini juga kebutuhan akan informasi dan komunikasi itu merupakan hal yang tidak kalah pentingnya dari kebutuhan sandang dan pangan manusia. Perkembangan teknologi digital didukung oleh kekuatan Internet yang telah membawa banyak sekali perubahan yang luar biasa, termasuk bidang komunikasi.

Perkembangan di bidang komunikasi berteknologi digital telah melahirkan berbagai jenis media komunikasi, mulai dari komunikasi luar angkasa dan kemiliteran yang sangat rumit, sampai pada telepon genggam yang digunakan

⁶ Nurin Salma Ramdani, Hafsa Nugraha, and Angga Hadiapurwa, "Potensi Pemanfaatan Media Sosial TikTok Sebagai Media Pembelajaran Dalam Pembelajaran Daring," *Akademika* 10, no. 02 (2021): 425–436.

⁷ Pasal 1 Ayat 4, "Undang Undang RI No.20 Tahun 2003, Tentang Sistem Pendidikan Nasional, Jakarta : Departemen Pendidikan Nasional", 2003, Hal.23

dalam kehidupan sehari-hari, baik untuk berbisnis atau sekedar menanyakan kabar pada seorang teman dalam kehidupan sosial. sehingga muncul istilah ‘media sosial’, sebuah perangkat baru dalam menghubungkan manusia dalam era digital. Kemudian muncul beragam aplikasi yang dapat diunduh secara gratis serta dimanfaatkan penggunaannya. Berbagai aplikasi media sosial muncul dengan versi dan fungsi yang berbeda- beda, bentuknya dapat berupa jejaring sosial.⁸

Salah satu media sosial yang memiliki peminat tinggi adalah aplikasi TikTok. Terbukti dari jumlah unduhan aplikasi TikTok yang dilansir dari Statista pada tahun 2020 terdapat 22,2 juta pengguna aktif bulanan (*monthly active users/MAU*) dan menduduki peringkat kedua. Pada peringkat teratas diperoleh Amerika Serikat dengan jumlah pengguna aktif sebanyak 65,9 juta. Diposisi ketiga diraih oleh Rusia dengan jumlah pengguna aktif sebanyak 16,4 juta. Data terbaru dari periklanan ByteDance menunjukkan bahwa jumlah pengguna TikTok di Indonesia per Januari 2022 mencapai 92,07 juta.⁹

Aplikasi TikTok sendiri merupakan media berbentuk audio visual berasal dari Tiongkok. Aplikasi TikTok menghadirkan *special effects* yang menarik dan mudah digunakan sehingga pengguna dapat menciptakan video yang keren dengan mudah. Video musik pendek menjadi salah satu konten yang paling digemari warganet secara global, termasuk Indonesia. Selain itu menurut ByteDance TikTok juga untuk menginspirasi kreativitas dan membawa sukacita.¹⁰ kreativitas adalah hal-hal yang membuat kita takjub dengan hal-hal baru, karena kreativitas bisa

⁸ I gusti ayu agung, *Media Sosial Dan Demokrasi* (Yogyakarta: Polgov, 2017).h.15

⁹ Putri Amelia Agustin and I Kadek Dwi Nuryana, “Analisa Perbandingan Pengguna Aplikasi TikTok Dengan Snack Video Menggunakan Metode UTAUT Dan EUCS,” *Journal of Emerging Information System and Business Intelligence (JEISBI)* 3, no. 4 (2022): 80–90.

¹⁰ Tri Buana and Dwi Maharani, “Penggunaan Aplikasi TikTok (Versi Terbaru) Dan Kreativitas Anak,” *Jurnal Inovasi* 14 (2020): 4.

mewujudkan ide-ide cemerlang. Salah satunya ialah berkeaktivitas melalui media sosial TikTok yang sedang banyak dikunjungi oleh setiap kalangan terumata pada kalangan pelajar.

Penggunaan media sosial yang sangat luas di hampir semua segi kehidupan manusia memiliki dampak yang besar, baik dampak yang baik dan mendukung kehidupan, maupun dampak buruk. Intensitas penggunaan media sosial TikTok yang tidak diimbangi dengan regulasi diri dan motivasi serta manajemen waktu yang efektif akan menyebabkan aktivitas belajar peserta didik menurun dikarenakan peserta didik terkadang lebih memilih membuka media sosial TikTok daripada menyelesaikan tugas. Seperti penelitian yang dilakukan oleh Danis Milania Rasmitasari dkk, Dari hasil analisis data yang telah dilakukan dalam penelitian ini, terdapat kecenderungan tingkat prokrastinasi akademik sebanyak 15 (15,8%) siswa dengan kategori sangat rendah, 29 (30,5%) siswa dengan kategori rendah, 43 (45,3%) siswa dengan kategori tinggi, 8 (8,4%) siswa dengan kategori sangat tinggi. Dari hasil penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa tingkat prokrastinasi akademik yang dimiliki siswa SMA N 3 Sragen tergolong tinggi. Maka dapat disimpulkan hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa intensitas mengakses TikTok memiliki pengaruh terhadap tingkat prokrastinasi akademik siswa SMA N 3 Sragen.¹¹

Sedangkan Dalam Islam, kita dianjurkan untuk mengisi waktu luang dengan sesuatu yang bermanfaat. Rasulullah SAW bersabda :

مَنْ حَسَّنَ إِسْلَامَ الْمَرْءِ تَرَكَهُ مَا لَا يَعْينُهُ

“Di antara tanda kebaikan dalam Islam seseorang adalah meninggalkan hal ysang tidak bermanfaat baginya.” (HR. Ahmad dan Tirmidzi).

¹¹ Danis Milania Rasmitasari and Abdul Rahman, “Pengaruh Intensitas Mengakses TikTok Terhadap Tingkat Prokrastinasi Akademik Siswa SMA N 3 Sragen” 7, no. 4 (2022): 1055–1060.

Dari hadis ini menunjukkan bahwa meninggalkan hal hal yang tidak bermanfaat termasuk bagian dari kebaikan keislaman seseorang. Jika ia meninggalkan apa yang tidak bermanfaat baginya dan mengerjakan apa yang bermanfaat baginya sungguh telah sempurna keislaman seseorang tersebut.

Berdasarkan observasi dan wawancara yang dilakukan oleh peneliti dengan guru Bimbingan Konseling di SMK Negeri 1 Bandar Lampung, ternyata tingkat intensitas penggunaan media sosial TikTok pada peserta didik tergolong tinggi. Tingkat intensitas penggunaan media sosial TikTok dengan kategori tinggi yang tampak di SMK Negeri 1 Bandar Lampung secara umum, yaitu:

1. Peserta didik secara diam diam mengakses media sosial TikTok saat jam pelajaran
2. Malas untuk mencatat materi yang telah disampaikan oleh guru
3. Tidak memperhatikan guru ketika sedang menjelaskan materi
4. Mengumpulkan tugas tidak tepat waktu.¹²

Berdasarkan hasil pra penelitian yang dilakukan pada tanggal 28 November 2022 melalui observasi dan wawancara dengan salah satu guru Bimbingan dan Konseling di SMK Negeri 1 Bandar Lampung, diperoleh data bahwa pada kelas X dari berbagai jurusan namun berdasarkan saran dari guru BK bahwa kelas X Tata Busana memiliki permasalahan tentang intensitas penggunaan media sosial tiktok.

Guru Bimbingan konseling menyatakan bahwa jika diilihat dari hasil belajar keseluruhan peserta didik kelas X dari seluruh jurusan terdapat hasil belajar rendah yang dialami oleh kelas X Tata busana, hal itu terlihat dari KKM yang belum tercapai yang terdapat di kelas X Tata Busana. Disebabkan karena peserta didik jarang mengumpulkan tugas dengan tepat waktu, tidak memperhatikan guru ketika sedang

¹² Suci Wayhuni, S.pd, Guru Bimbingan dan konseling, Hasil wawancara di SMK Negeri 1 bandar Lampung, 28 November 2022

menjelaskan materi dan secara diam diam mengakses media sosial tiktok saat jam pelajaran. Kemudian sejauh ini upaya yang telah dilakukan hanya sebatas menasehati untuk tidak mengulangi perbuatannya dan kemudian menyita telfon genggam peserta didik dan belum melakukan sesi konseling yang berkelanjutan. Maka dari guru BK di sekolah ini menyarankan untuk mengambil sampel dari kelas X Tata Busana.¹³

Selain wawancara peneliti juga menyebarkan angket kepada beberapa peserta didik kelas X tata Busana yang telah di diskusikan dengan guru BK untuk menjadi subjek penelitian, adapun hasilnya sebagian tersaji dalam tabel 1.1. Skala intensitas penggunaan media sosial tiktok dalam penelitian ini terdapat Tiga kategori yaitu, Tinggi (T), Sedang (S), dan rendah (R) Berikut data dari hasil skala intensitas penggunaan media sosial tiktok yang diberikan kepada 26 peserta didik kelas X Tata Busana menunjukkan bahwa :

Tabel. 1.1
Presentase Tingkat intensitas Penggunaan Media Sosial Tiktok Pada Peserta Didik Kelas X Tata Busana

No	Skor	F	%	Kategori
1	118 – 156	10	38,4 %	Tinggi
2	89 –117	7	26,9 %	Sedang
3	42 – 78	9	34,6 %	Rendah
	Jumlah	26	100 %	

Sumber : Hasil penyebaran angket peserta didik

Berdasarkan Tabel 1.1 tersebut, diperoleh data hasil penyebaran angket pada saat pra penelitian menunjukkan bahwa terdapat 10 (38,4%) peserta didik yang memiliki tingkat intensitas penggunaan media sosial tiktok dengan kategori tinggi, 7 (26,9%) peserta didik memiliki tingkat

¹³ Suci Wayhuni, S.pd, opcit

intensitas penggunaan media sosial tiktok dengan kategori sedang dan 9 (34,6 %) peserta didik memiliki tingkat intensitas penggunaan media sosial tiktok dengan kategori Rendah.

Ketika proses belajar dipadukan dengan penggunaan media sosial TikTok yang berlebihan maka itu sangat mengganggu dari berjalannya proses belajar tersebut. Sehingga membuat prestasi yang diperoleh oleh peserta didik tidak maksimal. Hal ini sejalan dengan sebuah penelitian yang dilakukan oleh “Nia Daniati“, Berdasarkan hasil dari analisis serta pembahasan pada penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang sangat signifikan antara media social TikTok serta prestasi belajar Mahasiswa/i Semester V Prodi Pendidikan IPS Di STKIP Al-Maksum Langkat. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa/i banyak menghabiskan waktunya dirumah bermain ponsel dengan menonton video-video pada media sosial TikTok.¹⁴

Seseorang yang berlebihan dalam mengakses media sosial TikTok sebagian besar disebabkan oleh kurangnya kontrol diri.¹⁵ Kontrol diri merupakan proses untuk mengendalikan diri sehingga dapat dihasilkannya kesesuaian yang optimal dalam berperilaku.¹⁶ Setiap individu memiliki kontrol diri yang berbeda-beda, ada orang dengan kontrol diri tinggi dan ada orang dengan kontrol diri yang rendah. Ketika pengguna media sosial TikTok yang tidak dapat mengontrol diri memiliki peluang untuk mengabaikan kegiatan lain seperti melupakan waktu sekolah dengan tetap menggunakan media sosial TikTok saat jam pelajaran. Ketika seseorang

¹⁴ Nia Daniati, Eka Darliana, and Sakura Alwina, “Korelasi Pengaruh Media Sosial TikTok Terhadap Prestasi Belajar Mahasiswa Prodi Pendidikan Ips Semester V STKIP Al-Maksum Langkat,” *Berbasis Sosial* 3, no. 1 (2022): 38–44.

¹⁵ Shirinkam M.s Shahsavarani A. M. et. al, “Internet Addiction Antecedents Self Control As a Predector,” *Internet journal of Medical Research & Health Scinces* 5, no. 5 (2016): 141–151.

¹⁶ Shilhiya Khairi Nafs And N Nurjanah, “Terapi Realitas Untuk Remaja Yang Kecanduan Gadget Individual Counseling Through Approach Reality Therapy For Those Who Pendahuluan,” *Jurnal Bimbingan Penyuluhan Dan Konseling Islam* 5, No. 2 (2022): 109–122.

kesulitan untuk mengontrol dirinya sehingga memiliki kontrol diri yang rendah, Keadaan tersebut berdampak pada perilaku buruk dalam kesehariannya. Karena pengontrolan diri yang rendah dapat dikatakan sebagai faktor resiko untuk berbagai masalah interpersonalnya.¹⁷ seperti dalam penelitian Akin et al. yang sedang dialami oleh mahasiswa. Individu yang mengalami manajemen kontrol yang rendah diperlukan penanganan agar dia mampu untuk mengontrol dirinya dan bertanggung jawab terhadap setiap perilaku, serta aktivitas yang dilakukannya.¹⁸

Salah satu pendekatan konseling yang dapat digunakan untuk mengurangi tingkat intensitas penggunaan media sosial TikTok adalah konseling Realitas. Terapi realitas merupakan terapi yang difokuskan pada tingkah lakunya saat ini. Terapi realitas ini bertujuan agar seseorang mampu bertanggung jawab terhadap tingkah lakunya saat ini.¹⁹ Terapi realitas dikembangkan oleh William Glasser dan terus berkembang hingga saat ini. Seperti pendapat Corey, terapi realitas merupakan proses intervensi yang menekankan pada kondisi saat ini, fokus pada kekuatan pribadi, dan mendorong individu untuk mengembangkan tingkah laku yang lebih realistis sebagai bentuk dari tanggung jawab terhadap pilihan yang dilakukan agar dapat mencapai kesuksesan. Hal ini sejalan dengan sebuah penelitian yang dilakukan oleh “Sapitri dkk” hasil penelitian ini menunjukkan bahwa konseling realitas menggunakan teknik WDEP dalam layanan konseling kelompok efektif meningkatkan tanggung jawab belajar pada siswa yang ditandai dengan adanya peningkatan tanggung

¹⁷ Sari Dewi Yuhana Ningtyas, “Hubungan Antara Self Control Dengan Internet Addiction Pada Mahasiswa,” *Educational Psychology Journal* 1, no. 1 (2012): 25–30.

¹⁸ Ahmet Akin et al., “Self-Control/Management And Internet Addiction,” *International Online Journal of Educational Sciences* 7, no. 3 (2015): 95–100.

¹⁹ Bernard M Garrett et al., “Patients Perceptions of Virtual Reality Therapy in the Management of Chronic Cancer Pain,” *Heliyon* 6, no. 5 (2020): e03916.

jawab belajar sebelum dan sesudah diberikan teknik WDEP dalam layanan konseling kelompok.²⁰

Pendekatan realitas mengajarkan tanggung jawab pada individu dan konsekuensi konsekuensi atas perilakunya, konseling realitas berasumsi bahwa bentuk-bentuk gangguan tingkah laku yang spesifik adalah dari perilaku yang tidak bertanggung jawab. Konseling realitas merupakan proses pengajaran *teaching process* dan bukan proses penyembuhan *healing process*. Itu sebabnya konseling realitas sering menggunakan pula pendekatan kognitif dengan maksud agar konseli dapat menyesuaikan diri terhadap realitas yang dihadapinya. Seperti menurut Glasser Pada proses konseling, konselor membantu klien untuk menyadari bahwa setiap pilihan yang ia ambil akan memiliki konsekuensi yang akan ia tanggung. Klien diajak untuk menyusun rencana-rencana yang akan digunakan untuk mencapai perubahan ke arah yang lebih baik dengan proses konseling realitas.²¹

Dapat disimpulkan bahwa melalui konseling realitas Konseli dibantu dalam menentukan tingkah laku barunya, sehingga nantinya konseli dapat mengungkapkan harapan dan keinginannya serta mempunyai perilaku yang bertanggung jawab. Berdasarkan latar belakang masalah yang ada serta berbagai penjelasan di atas bahwa penggunaan situs media sosial dikalangan remaja merupakan salah satu varian dari teknologi informasi yang cukup menarik untuk ditinjau lebih dalam terutama media sosial TikTok maka penulis memilih judul “Efektivitas Konseling Kelompok Dengan Pendekatan Realitas Dalam Mengurangi Tingkat Intensitas Penggunaan Media Sosial TikTok Pada Peserta Didik Kelas X SMK Negeri 1 Bandar Lampung”.

²⁰ Setiawan Muhammad Sapitri, Sulistiyana, “Jurnal Pelayanan Bimbingan Dan Konseling Program Studi Bimbingan Dan Konseling Fkip Universitas Lambung Mangkurat,” *Jurnal Pelayanan Bimbingan dan Konseling* 2, no. 2 (2019): 155–161.

²¹ Bayu Febrianto and Tri Kurniati Ambarini, “Efektivitas Konseling Kelompok Realita Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Klien Permasalahannya,” *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan* 7, no. 1 (2019): 132.

C. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, penulis dapat mengidentifikasi masalah dalam penelitian ini sebagai berikut

- a. Terdapat 10 (38,4%) peserta didik masuk dalam kriteria peserta didik yang memiliki tingkat intensitas penggunaan media sosial tiktok dengan kategori tinggi.
- b. Belum di terapkannya layanan konseling kelompok dengan pendekatan realitas untuk mengurangi tingkat intensitas penggunaan media sosial TikTok pada peserta didik di SMK Negeri 1 Bandar Lampung.

D. Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah yang dipaparkan di atas penelitian ini dibatasi masalahnya yaitu: Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Dengan Pendekatan Realitas Dalam Mengurangi Tingkat Intensitas Penggunaan Media Sosial TikTok Peserta Didik Kelas X SMK Negeri 1 Bandar Lampung.

E. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, rumusan masalah penelitian ini sebagai berikut:

Apakah Konseling kelompok dengan pendekatan realitas efektif dalam mengurangi tingkat intensitas penggunaan sosial media TikTok pada peserta didik kelas X SMK Negeri 1 Bandar Lampung ?

F. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui Efektivitas konseling kelompok dengan pendekatan realitas dalam mengurangi tingkat intensitas penggunaan media sosial TikTok pada peserta didik kelas X SMK Negeri 1 Bandar Lampung.

G. Manfaat Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah dan tujuan masalah, maka manfaat dari penelitian ini yakni:

1. Manfaat Teoritis

Manfaat Teoritis, Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat untuk menambah sumbangan pemikiran ilmiah dan menambah ilmu pengetahuan baru bagi penulis. Hasil penelitian ini juga dapat memberikan masukan baru bagi pengembangan ilmu bimbingan dan konseling pada khususnya.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi sekolah

penelitian ini diharapkan dapat menjadi masukan untuk mengembangkan dan memfasilitasi pelaksanaan layanan konseling menggunakan konseling kelompok di sekolah dalam mengurangi tingkat intensitas penggunaan media sosial TikTok

b. Bagi Pendidik

penelitian ini diharapkan dapat menjadikan bahan pertimbangan dalam upaya untuk mengurangi tingkat intensitas penggunaan media sosial TikTok pada peserta didik melalui konseling kelompok.

c. Bagi peserta didik

penelitian ini diharapkan mampu untuk mengurangi tingkat intensitas penggunaan media sosial TikTok pada peserta didik secara efektif

H. Kajian Penelitian Terdahulu yang Relevan

Pembuktian keabsahan penelitian ini

1. Penelitian yang dilakukan oleh Nia Daniati, Berdasarkan hasil dari analisis serta pembahasan pada penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang sangat signifikan antara media social TikTok serta prestasi belajar Mahasiswa/i Semester V Prodi

Pendidikan IPS Di STKIP Al-Maksum Langkat. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa/i banyak menghabiskan waktunya dirumah bermain handphone dengan menonton video-video media sosial TikTok.²²

2. Penelitian yang dilakukan oleh Bergita Dewirati Juita, Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan yang telah dipaparkan , dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok realitas efektif untuk meningkatkan tanggung jawab akademik mahasiswa. Artinya tingkat tanggung jawab akademik mahasiswa mengalami peningkatan setelah diberikan perlakuan konseling kelompok realitas dengan hasil uji coba juga menunjukan Z hitung adalah -2,371 dan sig (2- tailed) adalah 0,018. Jikatprobabilitas > 0,05 maka H0 (nol hypotesis) diterima, H1 (alternatif hypotesis) jika probabilitas < 0,05 maka Ha ditolak maka H0 (nol hypotesis) ditolak dan H1 (alternatif hypotesis) diterima. Jadi dari hasil uji wilcoxon menunjukan bahwa sig (2-tailed) $0,018 < 0,05$ artinya pendekatan realitas efektif untuk meningkat kan tanggung jawab akademik mahasiswa.²³
3. Penelitian yang dilakukan oleh Danis Milania Rasmitasari dkk, Dari hasil analisis data yang telah dilakukan dalam penelitian ini, terdapat kecenderungan intensitas mengakses TikTok sebanyak 14 (14,7%) siswa dengan kategori sangat jarang, 21 (22,1%) siswa dengan kategori jarang, 43 (45,3%) siswa dengan kategori sering, 17 (17,9%) siswa dengan kategori sangat sering. Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa intensitas mengakses TikTok yang dimiliki siswa SMA N 3 Sragen tergolong

²² Daniati, Darliana, and Alwina, "Korelasi Pengaruh Media Sosial TikTok Terhadap Prestasi Belajar Mahasiswa Prodi Pendidikan Ips Semester V STKIP Al-Maksum Langkat."

²³ Bergita Dewirati Juita, Romia Susanti Hari, and Devi Permatasari, "Upaya Meningkatkan Tanggung Jawab Akademik Mahasiswa Manggarai Universitas PGRI Kanjuruhan Malang Melalui Konseling Kelompok Realita," *Jurnal Konseling Indonesia* 6, no. 2 (2021): 56–61, <https://ejournal.unikama.ac.id/index.php/JKI/article/view/5614>.

sering. Kemudian terdapat kecenderungan tingkat prokrastinasi akademik sebanyak 15 (15,8%) siswa dengan kategori sangat rendah, 29 (30,5%) siswa dengan kategori rendah, 43 (45,3%) siswa dengan kategori tinggi, 8 (8,4%) siswa dengan kategori sangat tinggi. Dari hasil penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa tingkat prokrastinasi akademik yang dimiliki siswa SMA N 3 Sragen tergolong tinggi. Maka dapat disimpulkan hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa intensitas mengakses TikTok memiliki pengaruh terhadap tingkat prokrastinasi akademik siswa SMA N 3 Sragen.²⁴

4. penelitian yang dilakukan oleh Sapitri dkk, Sebelum diberikan treatment melalui konseling realitas menggunakan teknik WDEP dalam layanan konseling kelompok, nilai skor persentase rata-rata tanggung jawab belajar pada siswa kelas IX di SMP Negeri 25 Banjarmasin termasuk dalam kategori rendah. Setelah diberikan treatment melalui konseling realitas menggunakan teknik WDEP dalam layanan konseling kelompok, nilai skor persentase rata-rata tanggung jawab belajar pada siswa kelas IX di SMP Negeri 25 Banjarmasin mulai meningkat dan termasuk dalam kategori sangat tinggi. Berdasarkan hasil uji Mann-Whitney, maka konseling realitas menggunakan teknik WDEP dalam layanan konseling kelompok efektif untuk meningkatkan tanggung jawab belajar pada siswa kelas IX di SMP Negeri 25 Banjarmasin
5. Penelitian yang dilakukan oleh Rajana Afifah Rizkia, hasil penelitian dan analisis data melalui uji F menunjukkan bahwa variabel (Intensitas Penggunaan Media Sosial) mempunyai hubungan yang positif dan signifikan terhadap Perilaku Prokrastinasi Akademik. Hasil pengujian secara parsial (ujit) atau uji signifikan individual ketiga variabel Intensitas Penggunaan Media

²⁴ Rasmitasari and Rahman, "Pengaruh Intensitas Mengakses TikTok Terhadap Tingkat Prokrastinasi Akademik Siswa SMA N 3 Sragen."

Sosial Terhadap Perilaku Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa. Berdasarkan nilai analisis regresi maka diperoleh nilai Adjusted R 2 adalah Variabel independen (intensitas penggunaan media sosial) mampu menjelaskan variabel dependen (prokrastinasi akademik) sebesar 72,7% dan sisanya dijelaskan oleh variabel lain yang tidak termasuk dalam penelitian ini. Dimana nilai tersebut telah dibuktikan dengan melakukan uji koefisien determinasi (R Square).²⁵

Berdasarkan penelitian relevan tersebut maka dapat disimpulkan bahwa media sosial TikTok mempunyai hubungan dan juga pengaruh terhadap permasalahan peserta didik. Kemudian konseling realitas dapat membantu mengatasi permasalahan peserta didik, sehingga hal tersebut memotivasi peneliti untuk mengadakan penelitian yang berjudul. "Efektivitas Konseling Kelompok Dengan Pendekatan Realitas Dalam Mengurangi Tingkat Intensitas Penggunaan Media Sosial TikTok Pada Siswa Kelas X SMK Negeri 1 Bandar Lampung".

I. Sistematika Penulisan

Sistematika penulisan ini merupakan gambaran umum mengenai isi dari keseluruhan pembahasan, yang bertujuan untuk memudahkan pembaca dalam mengikuti alur pembahasan yang terdapat dalam penulisan skripsi ini. Adapun sistematika penulisan yaitu sebagai berikut:

Bab I Pendahuluan, Bab ini akan menjelaskan tentang penegasan judul, latar belakang masalah, identifikasi dan batasan masalah, tujuan dan manfaat penelitian, kajian penelitian terdahulu yang relevan serta sistematika penulisan.

Bab II Landasan Teori, Bab ini akan Menjelaskan teori-teori yang digunakan dalam melakukan penelitian. Bab

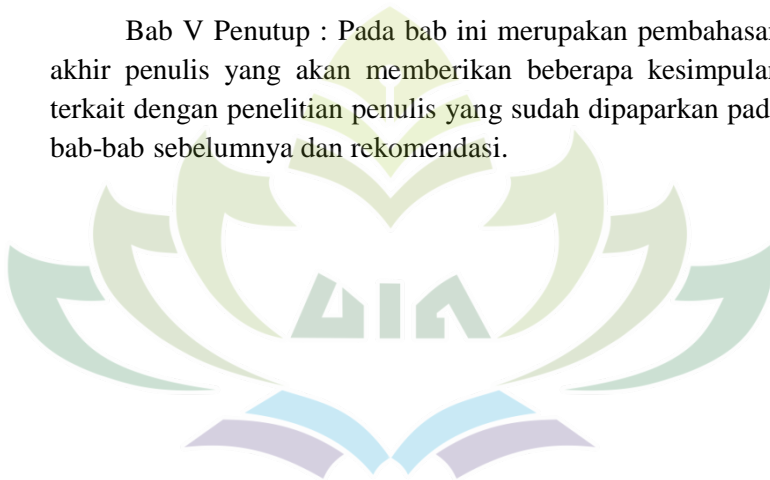
²⁵ Diana Amelia, "Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial Dengan Perilaku Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Fakultas Dakwah Uin Sts Jambi" (2021).

ini merupakan informasi tentang landasan teori. Berisi tentang media sosial TikTok, layanan konseling kelompok, dengan pendekatan realitas.

Bab III : Metode Penelitian, Pada bab ini berisi tentang waktu dan tempat penelitian, pendekatan dan jenis penelitian, populasi, sampel dan teknik pengumpulan data, definisi operasional variabel, instrumen penelitian, uji validitas dan reliabilitas data, uji prasarat analisis dan uji hipotesis.

Bab IV Hasil Penelitian dan Pembahasan : Pada bab ini menjelaskan tentang deskripsi data, hasil penelitian dan analisis.

Bab V Penutup : Pada bab ini merupakan pembahasan akhir penulis yang akan memberikan beberapa kesimpulan terkait dengan penelitian penulis yang sudah dipaparkan pada bab-bab sebelumnya dan rekomendasi.



BAB II

LANDASAN TEORI

A. Konseling Kelompok

1. Pengertian Konseling Kelompok

Layanan konseling kelompok merupakan layanan konseling perorangan namun dilaksanakan dalam suasana kelompok dan terjadi hubungan konseling yang hangat, terbuka dan penuh keakraban. Konseling kelompok adalah suatu proses kegiatan kelompok melalui interaksi sosial yang dinamis diantara anggota kelompok dengan tujuan untuk membahas masalah yang dialami setiap anggota kelompok sehingga ditemukan arah serta cara pemecahan masalah yang tepat dan memuaskan.

Seperti yang diungkapkan oleh Tohirin bahwa layanan konseling kelompok yaitu upaya pembimbing atau konselor membantu memecahkan masalah-masalah pribadi yang dialami oleh masing-masing anggota kelompok melalui kegiatan kelompok agar tercapai perkembangan yang optima. Selanjutnya, konseling kelompok adalah suatu upaya bantuan kepada peserta didik dalam suasana kelompok yang bersifat pemecahan dan penyembuhan, dan diarahkan kepada pemberian kemudahan dalam rangka perkembangan dan pertumbuhannya. Dalam konseling kelompok peserta didik dapat menggunakan interaksi dalam kelompok untuk meningkatkan pemahaman dan penerimaan terhadap nilai-nilai dan tujuan-tujuan tertentu, untuk mempelajari atau menghilangkan sikap-sikap dan perilaku tertentu.

Layanan konseling kelompok dapat dirumuskan sebagai bentuk layanan kelompok dalam membantu menyelesaikan masalah pribadi anggota kelompok dengan memanfaatkan dinamika kelompok. Dinamika kelompok yaitu suatu gambaran kualitas hubungan yang

positif, bergulir dan dinamis yang dapat mendorong kehidupan suatu kelompok. Dinamika kelompok dapat ditandai dari hal – hal berikut ini:

- a. Kelompok diwarnai dengan semangat yang tinggi dan kerjasama yang baik.
- b. Memiliki saling kepercayaan yang tinggi antar anggota kelompok.
- c. Bersikap seperti sahabat yang saling mengerti dan menerima tujuan bersama.
- d. Memiliki rasa aman dan nyaman sehingga mendorong rasa setia di setiap anggota kelompok.
- e. Menjalinkan komunikasi yang efektif.
- f. Terlibat dalam suasana berpikir, bersikap bertanggung jawab serta bertindak agar tercapai tujuan kelompok.
- g. Jika timbul persaingan maka persaingan tersebut merupakan persaingan yang kompetitif dan sehat.²⁶

2. Tujuan Konseling Kelompok

Menurut Prayitno konseling kelompok bertujuan :

- a. Mampu berbicara dimuka orang banyak
- b. Mampu mengeluarkan pendapat, ide, saran, tanggapan, perasaan, dan lain sebagainya kepada orang banyak
- c. Belajar menghargai pendapat orang banyak
- d. Bertanggung jawab atas pendapat yang dikemukakannya
- e. Mampu mengendalikan diri dan menahan emosi (gejolak jiwa yang bersifat negatif)

²⁶ Siska Dwi Paramitha, “Layanan Konseling Kelompok Dalam Meningkatkan Psychological Well-Being Remaja Di Lembaga Pembinaan Khusus Anak (Lpka) Pangkalpinang,” *Scientia: Jurnal Hasil Penelitian* 4, no. 1 (2019): 127–147.

- f. Dapat bertenggang rasa
- g. Menjadi akrab satu sama lainnya
- h. Dapat saling membantu memecahkan masalah pribadi yang dikemukakan dalam kelompok (khusus dalam konseling kelompok).²⁷

3. Fungsi konseling kelompok

Menurut Edi kurnanto, ada beberapa fungsi dalam konseling kelompok, berikut lima fungsi dari konseling kelompok sebagai berikut:

a. Fungsi Pemahaman

Anggota kelompok dapat menghasilkan pemahaman dari pembahasan kegiatan konseling kelompok, anggota kelompok dapat mulai memahami dan mengetahui kebutuhan perkembangan yang ada pada diri mereka.

b. Fungsi Pencegahan

Fungsi pencegahan adalah fungsi konseling yang menghasilkan kondisi bagi tercegahnya atau terhindarnya konseli atau kelompok konseli dari berbagai permasalahan yang mungkin timbul, yang dapat mengganggu, menghambat atau menimbulkan kesulitan dan kerugian-kerugian tertentu dalam kehidupan dan proses perkembangannya.

c. Fungsi Pengentasan

Fungsi pengentasan adalah fungsi konseling yang menghasilkan kemampuan konseli atau kelompok konseli untuk memecahkan masalah-masalah yang dialaminya dalam kehidupan dan/atau perkembangannya.²⁸

²⁷ Ibid.

²⁸ Hartono, *Psikologi Konseling*, Revisi. (Jakarta: PT. Kencana Prenada Media Grup, 2013). hlm. 37

d. Fungsi Pemeliharaan

Dengan adanya kegiatan konseling kelompok para anggota kelompok dapat mengembangkan potensi yang ada pada diri mereka, berkembang secara terarah dan diharapkan peserta didik dapat mencapai perkembangannya secara baik.

e. Fungsi Penyembuhan

Fungsi ini bersifat bukan untuk menyembuhkan tetapi peserta didik keluar dari permasalahannya, dengan cara memberikan motivasi atau dorongan dan pengarahan agar peserta didik mengubah perilakunya sesuai dengan lingkungan.²⁹

4. Komponen konseling kelompok

a. Pemimpin Kelompok, Menurut pendapat Prayitno menjelaskan bahwa pemimpin kelompok adalah seorang konselor yang terlatih dan memiliki keterampilan yang mampu memimpin kelompok dan bertanggung jawab, agar proses konseling mencapai tujuan.

b. Anggota Kelompok, Menurut Hadi anggota kelompok, merupakan sekumpulan orang yang secara sukarela mengikuti kegiatan kelompok dengan dipimpin oleh seorang konselor yang profesional serta memiliki tujuan yang sama antar anggota kelompok.³⁰

c. Dinamika kelompok ialah suatu konsep proses kelompok yang berkembang dengan menyesuaikan suatu keadaan yang berubah. Menurut J.P Chaplin, Dinamika kelompok merupakan penyelidikan mencari sebab akibat yang terjadi dalam suatu

²⁹ Edi Kurnanto, *Konseling Kelompok* (Bandung: PT. Alfabeta, 2014). hlm. 9

³⁰ Esty Ariyani & Niky Anita, "Konseling Kelompok Dengan Teknik Self Management Unruk Menurunkan Prasangka Sosial Peserta Didik," *Bimbingan dan Konseling* 4, no. 2 (2019): 36.

kelompok, dalam menyelidikannya semua anggota saling berhubungan, seperti bagaimana kelompok itu terbentuk, bagaimana cara kelompok bereaksi antara kelompok lain.³¹ Dengan demikian, bagian paling penting agar anggota kelompok dapat berinteraksi dan menghidupi kegiatan dengan baik.

5. Faktor yang mempengaruhi konseling kelompok

Faktor-faktor yang mempengaruhi keberhasilan dari pelaksanaan konseling kelompok, antara lain:

- a. Membina harapan, munculnya harapan akan membantu tumbuhnya rasa optimis dalam diri, klien akan belajar memahami potensi dirinya dan kemudian mengembangkannya, hal ini juga akan memunculkan rasa keterlibatan dalam kelompok dan akan saling membantu anggota satu dengan lainnya.
- b. Universalitas, semua orang dikelompok tersebut memiliki masalah yang sama dan tiap klien harus menyadari bahwa bukan hanya dirinya yang memiliki masalah. Untuk itu klien harus paham bahwa masalah dalam kehidupan itu diperlukan untuk menjadi tantangan agar mampu menghadapi dan mengatasi masalah yang dihadapi.
- c. Pemberian informasi, meliputi pengalaman dari rekan kelompok, bantuan pemecahan masalah yang ditawarkan oleh konselor.
- d. Altruisme, yaitu take and give atau proses saling memberi dan menerima. Klien diharapkan dapat merasakan bahwa banyak masukan, semangat dan kebaikan dari rekan lainnya dalam proses konseling, akan memberikan hal yang sama pada rekan lainnya pula sehingga ada feedback dalam konseling kelompok.

³¹ Dede Fitriana, *Psikologi Kelompok Integrasi Psikologi Dan Islam* (Jakarta: PT. RajaGrafindo Persada, 2016). hlm. 24

- e. Pengulangan korektif keluarga primer, hal ini dimaksudkan agar dapat menjalin hubungan emosional antar-anggota kelompok dan konselor. Dengan adanya kedekatan secara emosional dapat saling mendukung dan akhirnya nanti tiap anggota kelompok dapat mencoba hal baru dalam berhubungan dengan orang lain.
- f. Pengembangan teknik sosialisasi, masing-masing anggota kelompok akan belajar cara berkomunikasi dengan efektif, hal ini akan membantu tiap anggota kelompok dalam memahami orang lain.
- g. Peniruan tingkah laku, tiap anggota kelompok mendapatkan figure yang positif yang dapat ditiru. Hal ini akan menguntungkan anggota kelompok karena memudahkan dalam mempelajari tingkah laku baru.³²

6. Asas asas konseling kelompok

- a. Asas Kerahasiaan Para anggota harus menyimpan dan merahasiakan informasi apa yang dibahas dalam kelompok, terutama hal-hal yang tidak layak diketahui orang lain.
- b. Asas Keterbukaan Para anggota bebas dan terbuka mengemukakan pendapat, ide, saran, tentang apa saja yang dirasakan dan dipikirkannya tanpa adanya rasa malu dan ragu ragu.
- c. Asas Kesukarelaan Semua anggota dapat menampilkan diri secara spontan tanpa malu atau dipaksa oleh teman lain atau pemimpin kelompok.

³² Prayitno, *Dasar-Dasar Bimbingan Dan Konseling* (jakarta: pt reneka cipta, 2004). h. 309

- d. Asas Kenofmatifan Semua yang dibicarakan dalam kelompok tidak boleh bertentangan dengan norma-norma dan kebiasaan yang berlaku.³³

7. Tahap Tahap Konseling kelompok

Konseling kelompok dilaksanakan secara bertahap. Corey mengemukakan terdapat enam tahap dalam konseling kelompok, yaitu tahap pembentukan kelompok, tahap permulaan, tahap transisi, tahap kerja, tahap akhir, serta tahap evaluasi dan tindak lanjut. Berikut tahap-tahap konseling kelompok dijelaskan secara singkat.

a. Prakonseling

Pembentukan kelompok Tahap ini merupakan tahap persiapan pelaksanaan konseling kelompok. Pada tahap ini terutama pembentukan kelompok, yang dilakukan dengan seleksi anggota dan menawarkan program kepada calon peserta konseling, sekaligus membangun harapan kepada calon peserta.

b. Tahap permulaan (orientasi dan eksplorasi)

Pada tahap ini mulai menentukan struktur kelompok, mengeksplorasi harapan anggota, anggota mulai belajar fungsi kelompok, sekaligus mulai menegaskan tujuan kelompok. Setiap anggota kelompok mulai mengenalkan dirinya dan menjelaskan tujuan atau harapannya. Pada tahap ini diskripsi tentang dirinya masih bersifat superfisial (permukaan saja), sedangkan persoalan yang lebih tersembunyi belum diungkapkan pada fase ini. Kelompok mulai membangun norma untuk mengontrol aturan-aturan kelompok dan menyadari makna kelompok untuk mencapai tujuan. Peran konselor pada tahap ini membantu menegaskan tujuan untuk kelompok dan makna kelompok untuk mencapai tujuan. Pada tahap

³³ Tohirin, *Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah Dan Madrasah*, (jakarta: rajawali pers, 2009).h.87-93

ini menurut Prawitasari , anggota kelompok diajak untuk: bertanggung jawab terhadap kelompok, terlibat dalam proses kelompok, mendorong klien agar berpartisipasi sehingga keuntungan akan diperoleh. Secara sistematis, pada tahap ini langkah yang dilakukan adalah perkenalan, agenda (tujuan yang ingin dicapai) norma kelompok dan penggalian ide dan perasaan.

c. Tahap transisi

Tahap ini anggota kelompok mulai terbuka, tetapi sering terjadi pada fase ini justru terjadi kecemasan, resistensi, konflik dan bahkan ambivalens tentang keanggotannya dalam kelompok, atau enggan jika harus membuka diri. Tugas pemimpin kelompok adalah mempersiapkan mereka bekerja untuk dapat merasa memiliki kelompoknya.

d. Tahap kerja

Kohesi dan Produktivitas Kegiatan konseling kelompok terjadi yang ditandai oleh: membuka diri lebih besar, menghilangkan defensifnya, terjadinya konfrontasi antar anggota kelompok, modeling , belajar perilaku baru, terjadi transferensi. Kohesivitas mulai terbentuk, mulai belajar bertanggung jawab, tidak lagi mengalami kebingungan. Anggota merasa berada dalam kelompok, mendengar yang lain dan terpuaskan dengan kegiatan kelompok.

e. Tahap akhir (konsolidasi dan terminasi)

Terjadi mentransfer pengalaman dalam kelompok dalam kehidupan yang lebih luas. Jika ada klien yang memiliki masalah dan belum terselesaikan pada fase sebelumnya, pada fase ini harus diselesaikan. Jika semua peserta merasa puas dengan proses konseling kelompok, maka konseling kelompok dapat diakhiri.

f. Tindak lanjut dan evaluasi

Setelah berselang beberapa waktu, konseling kelompok perlu dievaluasi. Tindak lanjut dilakukan jika ternyata ada kendala-kendala dalam pelaksanaan di lapangan. Mungkin diperlukan upaya perbaikan terhadap rencana semula, atau perbaikan terhadap cara pelaksanaannya.³⁴

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa tahap-tahap konseling ini sangat perlu diaplikasikan dalam melakukan konseling kelompok agar pelaksanaan konseling kelompok dapat berjalan dengan lancar. Pada tiap tahapan harus memperhatikan sejumlah aspek yang harus dilakukan atau dipenuhi.

B. Pendekatan Konseling Realitas

1. Sejarah Konseling realitas

Pendekatan realitas dikembangkan oleh William Glasser, seorang psikolog dari California. William Glasser merupakan lulusan dari the Case Institute Of Technology sebagai insinyur kimia pada tahun 1944 di usia 19 tahun, kemudian ia mengambil master dibidang psikologi klinis pada usia 23 tahun di Universitas yang sama. Pada tahun 1956 Glasser menjadi kepala bagian psikiatri di The Ventura School Of Girl. Yang merupakan institusi untuk menangani kenakalan remaja perempuan. Pada saat ini lah glasser mengembangkan konsep pendekatan realitas. Buku pertamanya *Mental Health or Mental Illness* pada tahun 1961 merupakan landasan berpikir dari teknik dan konsep dasar terapi realitas (Thomson). Glasser menggunakan istilah *reality therapy* pada April 1964 pada manuskrip yang berjudul *Reality Therapy: A Realistic Approach to the Young Offender*. Tulisan tersebut pada

³⁴ Latipun, "Konseling Kelompok Perilaku Antisosial Pengaruh Konseling Kelompok Terhadap Penurunan Perilaku Antisosial Pada Remaja Di Lembaga Pemasyarakatan Anak."

tahun 1965 dengan judul Reality Therapy. Pada tahun 1968 Glasser mendirikan The Institute For Reality Therapy di Los Angeles.³⁵

2. Pengertian Konseling realitas

Pendekatan menggunakan konseling realitas berfokus pada tingkah laku di masa sekarang. Meskipun tidak menganggap perasaan dan sikap tidak penting, tetapi konseling realitas menekankan kesadaran atas tingkah laku sekarang. Konseling realitas adalah proses pengajaran (*teaching process*) dan bukan proses penyembuhan (*healing process*). Itu sebabnya konseling realitas sering menggunakan pula pendekatan kognitif dengan maksud agar konseli dapat menyesuaikan diri terhadap realitas yang dihadapinya. Glasser beranggapan bahwa perilaku yang tidak bertanggung jawab dari seorang konseli sebagai penyebab permasalahan sebenarnya. Manusia harusnya bertanggungjawab untuk percaya pada kebenaran yang akan menghasilkan perilaku yang bertanggungjawab yang akan menyediakan baginya makna, pengharapan dan kasih yang berfungsi sebagai penuntun kepada hidup yang lebih efektif dengan orang lain sebagaimana dengan dirinya sendiri.

Konseling Realitas menguraikan prinsip-prinsip dan prosedur-prosedur yang dirancang untuk membantu orang-orang dalam mencapai suatu “identitas keberhasilan”, dapat diterapkan psikokonseling, konseling, pengajaran dan lainnya. Konseling Realitas adalah suatu bentuk modifikasi tingkah laku, karena dalam penerapan-penerapan institusionalnya, merupakan tipe pengondisian operan yang tidak ketat. Konseling realitas merupakan suatu sistem yang difokuskan pada

³⁵ Gantina Komala sari, Eka Wahyuni, and Karsih, “Teori Dan Teknik Konseling” (2011): 236.h. 235

tingkah laku sekarang.³⁶ Konselor berfungsi sebagai guru dan model serta mengkonfrontasi anak dengan cara-cara yang bisa membantu anak menghadapi kenyataan dan memenuhi kebutuhan-kebutuhan dasar (kebutuhan untuk kelangsungan hidup, mencintai dan dicintai, kekuasaan/kekuatan, kebebasan serta kesenangan) tanpa merugikan dirinya sendiri ataupun orang lain.³⁷

3. **Konseling Realitas Tentang Manusia**

Ciri yang sangat khas dari pendekatan konseling ini adalah tidak terpaku pada kejadian-kejadian di masa lalu, tetapi lebih mendorong konseli untuk menghadapi realitas. Pendekatan ini lebih menekankan pada perubahan tingkahlaku yang lebih bertanggungjawab dengan merencanakan dan melakukan tindakan-tindakan tersebut. Oleh karena itu, pendekatan realitas dipilih sebagai salah satu pendekatan pemecahan masalah kekerasan dengan tujuan menghantarkan konseli untuk bertanggung jawab terhadap apa yang terjadi dan apa yang ingin dilakukan pada masa sekarang dengan tidak berfokus pada masa lalu.

Menurut Glasser percaya bahwa setiap manusia memiliki kebutuhan psikologis yang secara konstan (terus-menerus) hadir sepanjang rentang kehidupannya dan harus dipenuhi. Ketika seseorang mengalami, masalah, hal tersebut disebabkan oleh satu faktor, yaitu terhambatnya seseorang dalam memenuhi kebutuhan terhadap realitas, yaitu kecenderungan seseorang untuk menghindari hal-hal yang tidak menyenangkan. Mengacu pada pandangan tentang kebutuhan manusia untuk dicintai dan mencintai, dan kebutuhan untuk merasa

³⁶ Gerald, *Theory and Practice Counseling and Psychotherapy* (Belmont : Thomson Books Cole, 2009).hal.197

³⁷ Hardiyanti Rahmah, "Konseling Realitas Untuk Meningkatkan Penerimaan Diri Pada Anak Di Usia Sekolah Dasar," *Al-Madrasah: Jurnal Pendidikan Madrasah Ibtidaiyah* 4, no. 1 (2019): 37.

berharga bagi orang lain. Manusia memiliki keunikan tersendiri sehingga sering menjadi objek kajian yang sangat menarik. Karena itu, setiap ahli memandang secara berbeda tentang manusia. Misalnya, Prayitno mencatat beberapa filosofi seperti memandang manusia pada hakikatnya adalah jahat, oleh karenanya untuk mengembangkannya diperlukan latihan dan disiplin yang keras, terutama disiplin kepada tubuhnya.³⁸ Demikian halnya dengan Glasser dalam pendekatan reality memandang bahwa manusia umumnya memiliki kebutuhan psikologis yang harus dipenuhi, dan kebutuhan itu akan hadir secara terus-menerus sepanjang manusia menjalani masa kehidupannya. Karena itu, ketika manusia mengalami masalah, itu disebabkan kebutuhan psikologisnya terhambat.

Berdasarkan pandangan di atas, tidak bisa dipungkiri bahwa jika kebutuhan-kebutuhan psikologis tersebut tidak dapat terpenuhi seringkali kekerasan menjadi salah satu jalan keluar yang dianggap baik sebagai alternatif untuk memenuhi kebutuhan. Pendekatan reality berasumsi bahwa keterhambatan psikologis tersebut disebabkan karena adanya penyakalan terhadap realitas yang dihadapi oleh manusia yang cenderung untuk menghindari hal-hal yang tidak menyenangkan. Jika merujuk pada teori kebutuhan manusia yang kemukakan oleh Maslow, maka pendekatan ini didasarkan pada kebutuhan manusia untuk dicintai dan mencintai, dan kebutuhan untuk merasa berharga bagi orang lain.

4. Konsep Dasar Konseling Realitas

Pada dasarnya setiap individu terdorong untuk memenuhi kebutuhan dan keinginannya, di mana kebutuhan bersifat universal pada semua individu,

³⁸ Prayitno, *Dasar Teori Dan Praktis Pendidikan* (Jskarta: Grasindo, 2009). h.

sementara keinginan bersifat unik pada masing-masing individu. Ketika seseorang sudah dapat memenuhi apa yang di inginkan kebutuhan tersebut terpuaskan. Tetapi, jika pada yang di peroleh tidak sesuai dengan keinginan, maka orang akan frustrasi, dan pada akhirnya, ketika timbul perbedaan antara apa yang di inginkan dengan apa yang di peroleh, membuat individu memunculkan perilaku yang spesifik. Perilaku yang dimunculkan adalah bertujuan yaitu di bentuk untuk mengatasi hambatan antara apa yang di inginkan dengan apa yang di peroleh, atau muncul karena di pilih oleh individu.

Stephen Palmer menjelaskan bahwa teori yang mendasari pendekatan reality disebut teori pilihan, merupakan salah satu teori yang menjelaskan tidak hanya bagaimana kita berfungsi sebagai individu, secara psikologis dan fisiologis, tetapi juga bagaimana kita berfungsi sebagai kelompok dan bahkan masyarakat. Berkaitan dengan teori kontrol. Penerimaan terhadap realitas, menurut Glasser harus tercermin dalam perilaku total (total behavior) yang mengandung empat komponen, yaitu: berbuat (doing), berpikir (thinking), merasakan (feeling), dan menunjukan respon fisiologis (physiology).³⁹

Konsep perilaku total membandingkan bagai mana mobil membawa arah mobil berjalan, demikian halnya keempat roda mobil membawah mobil berjala keempat komponen dari total behavior tersebut menetapkan arah hidup individu. Glasser dalam Corey menjelaskan bahwa secara langsung mengubah cara kita merasakan terpisah dari pada apa yang kita lakukan dan pikirkan, merupakan hal yang sulit di lakukan. Miskipun demikian, kita memiliki kemampuan untuk mengubah apa yang kita lakukan dan kita pikirkan apapun perilaku total terletak pada pilihan untuk mengubah apa yang kita lakukan dan

³⁹ palmer al.at. s, *Konseling Dan Psikoterai* (yogyakarta: pustaka pelajar, 2011). h. 201

pikirkan. Sementara itu, reaksi emosi dan respon fisiologis termasuk dalam proses tersebut. Bagaimana individu bertindak dan berpikir dialogikan sebagai fungsi roda depan, sedangkan perasaan fisiologis mewakili roda belakang.

Mesin kendaraan diibaratkan sebagai kebutuhan-kebutuhan individu, dan setir yang di bedakan merupakan gambaran keinginan untuk memenuhi kebutuhan tersebut. Sebagaimana kendaraan roda empat, jelas kontrol utama dibagian roda depan, sehingga tindakan dan pikir an yang berperan dalam memenuhi kebutuhan individu. Ketika seseorang berhasil memenuhi kebutuhannya Glasser orang tersebut mencapai identitas sukses. Pencapaian idetitas sukses ini terikat pada konsep 3R, yaitu keadaan dimana individu dapat menerima kondisi yang dihadapinya, dicapai dengan menunjukkan total behavior (perilaku total) yakni melakukan sesuatu (doing), berpikir (thingking), merasakan (feeling), dan menunjukkan respon fisiologis (physiology) secara bertanggung jawab (responsibility), sesuai realitas (reality), dan benar (right).⁴⁰

5. Tujuan Konseling Realitas

Tujuan konseling realitas adalah membantu individu untuk mencapai otonomi, yaitu kematangan yang diperlukan bagi kemampuan seseorang untuk mengganti dukungan lingkungan dengan dukungan internal. Sehingga individu mampu bertanggung jawab atas siapa mereka dan ingin menjadi apa mereka, serta mengembangkan rencana rencana yang bertanggung jawab dan realistis guna mencapai kebutuhan dasar mereka. Konseling realitas berprinsip bahwa individu dapat dengan penuh optimis untuk memenuhi kebutuhan-

⁴⁰ Ibid. h. 241

kebutuhan dasarnya dan mampu menghadapi kenyataan tanpa merugikan siapapun.⁴¹

Adapun tujuan lain dari terapi realitas adalah sebagai berikut:

- a. Menolong individu agar mampu mengurus diri sendiri dan melaksanakan perilaku dalam bentuk nyata.
- b. Mendorong konseli agar berani bertanggung jawab serta memikul segala resiko yang ada.
- c. Mengembangkan rencana-rencana nyata dan realistik dalam mencapai tujuan yang telah ditetapkan.
- d. Terapi ditekankan pada disiplin dan tanggung jawab atas kesadaran.⁴²

6. Proses Konseling Realitas

Pendekatan ini melihat konseling sebagai proses rasional yang mendekati pada perilaku sekarang dan saat ini. Artinya, konseli ditekankan untuk melihat perilakunya yang dapat diamati dari pada motif-motif bawah sadarnya cukup efektif dalam memenuhi kebutuhannya atau tidak. Jika dirasa perilaku yang ditampilkan tidak membuat konseli merasa puas, maka konselor mengarahkan konseli untuk melihat peluang-peluang yang dapat dilakukan dengan merencanakan tindakan yang lebih bertanggung jawab. Perilaku yang di hapasi, oleh Glasser di sebut sebagai penerimaan terhadap realitas. Dengan demikian. Dapat membantu konseli mengatasi tekanan dan permasalahan yang dialami. Menurut Glasser, hal hal yang membawa perubahan sikap dari penolakan ke penerimaan realitas yang terjadi selama proses konseling adalah:

⁴¹ Ulfiah, *Psikologi Konseling*, (Jakarta: Kencana, 2020), 74

⁴² Namora Lumongga Lubis, *Memahami Dasar-Dasar Konseling Dalam Teori dan Praktik*, (Jakarta: Kencana, 2011), hal. 188.

1. Konseli dapat mengeksplorasi keinginan, kebutuhan, dan apa yang dipersiapkan tentang kondisi yang di hadapinya. Disini konseli terdorong untuk mengendali dan mendefisikan apa yang mereka inginkan untuk memenuhi kebutuhannya .setelah mengetahui apa yang diinginkan,konseli lalu mengevaluasikan apakah yang lakukan selama ini memenuhi kebutuhan kebutuhan tersebut.
2. Konseli fokus pada perilaku sekarang tanpa terpaku pada permasalahan masa lalu. Tahap ini merupakan kesadaran untuk memahami kondisi yang di alaminya bukanlah bisa di pungkiri. Kemudian mereka mulai menentukan alternatif apa saja yang harus dilakukan. Disini konseli mengubah perilaku totalnya, tidak hanya sikap dan perasaan namun yang diutamakan adalah tindakan dan pikiran.
3. Konseli mengevaluasi perilakunya ia lakukan terhadap dirinya berdasarkan sistem nilai yang berlaku di masyarakat. Apakah yang dilakukan dapat menolong dirinya atau sebaliknya, apakah hal itu bermanfaat, sudahkah sesuai dengan aturan dan apakah realitas dapat dicapai. Konseli menilai kulaitas prilakunya, sebab tanpa penilaian pada diri sendiri, perubahan akan sulit terjadi. Evaluasi ini mencakup seluruh komponen perilaku total.
4. Konseli mulai menetapkan perubahan yang di kehendaki dan komitmen terhdap apa yang telah di rencanakan. Rencana-rencana yang di tetapkan harus sesuai dengan kemampuan konseli, bersifat konkri atau jelas pada bagian mana dari perilaku yang akan diubah, realistis dan melibatkan

perbuatan positif.⁴³ Rencana itu juga harus dilakukan dengan segera dan berulang ulang.

7. Tahap Tahap Konseling Realitas

Proses konseling dalam pendekatan realitas berpondasi pada dua unsur utama, yaitu penciptaan kondisi lingkungan yang kondusif dan beberapa prosedur yang menjadi pondasi untuk mendorong terjadinya perubahan pada konseli. Secara praktis, Thompson, et.al., mengemukakan delapan tahap dalam konseling realitas yaitu:

- a. Tahap pertama, Konselor menunjukkan keterlibatan dengan klien (be friend)
- b. Tahap kedua, fokus pada perilaku sekarang
- c. Tahap ketiga. mengeksplorasi total behavior klien
- d. Tahap keempat, klien menilai diri sendiri atau melakukan evaluasi
- e. Tahap kelima, merencanakan tindakan yang bertanggung jawab
- f. Tahap keenam, membuat komitmen
- g. Tahap ketujuh, tidak menerima permintaan maaf atau alasan konseli
- h. Tahap kedelapan tindak lanjut.⁴⁴

Pada tahap pertama, konselor mengawali pertemuan dengan bersikap otentik, hangat dan menaruh perhatian pada hubungan yang sedang dibangun. Konselor harus dapat melibatkan diri pada konseli dengan memperlihatkan sikap hangat dan ramah. Hubungan yang terbangun antara konselor dan konseli sangat penting, sebab konseli akan terbuka dan bersedia menjalani proses konseling jika dia merasa bahwa konselornya, terlibat

⁴³Gerald, *Theory and Practice Counseling and Psychotherapy*.h1.97

⁴⁴ al et Thompson, *Counseling Children* (usa: broks/cole, 2018), www.google.books.com. h.533

bersahabat, dan dapat di percaya. Oleh karena itu, penerimaan yang positif adalah sangat esensial agar proses konseling berjalan efektif. Menunjukkan ketelibatian dengan konseli dapat di tunjukan dengan perilaku attending. Perilaku ini tampak dalam kontak mata (menatap konseli), ekspresi wajah (menunjukkan minatnya tampak dibuat-buat), duduk dengan sikap dan diarahkan ke konseli, melakukan respon reflesi, memperhatikan perilaku nonverbal konseli, dan melakukan respon parafrase.

Selain itu, konselor menunjukkan sikap bersahabat. Pada tahap awal, umumnya konseli menunjukkan tidak membutuhkan bantuan konselor, terlebih bila konseli tidak datang dengan sukarela. Meskipun konseli menunjukkan ketidak senangan, marah, atau bersikap yang tidak berkena dan sebagainya. Konselor harus tetap menunjukkan sikap ramah dan sopan, tetap tenang, dan tidak mengintimidasi konseli, kalimat diungkapkan juga mengkonfirmasi apa yang sedang di lakukan oleh konseli pada saat itu, tetapi menunjukan kekuatan dan fleksibilitas konseli, bukan kelemahan dan kekakuan konseli. Mengapa karena pada dasarnya konseli bukan sedang marah kepada konselor. Oleh karena itu, respon konselor harus mengandung muatan bahwa iya sedang menyapaikan terkadang marah bukanlah sebuah kesalahan, sebab dalam keadaan tertentu, marah kadang-kadang menjadi pilihan.

Pada tahap kedua, setelah konseli dapat melibatkan diri kepada konselor, maka konselor menanyakan kepada konseli apa yang akan dilakukan sekarang. Tahap kedua merupakan eksplorasi diri bagi konseli. Konseli mengungkapkan ketidaknyamanan yang iya rasakan dalam menghadapi permasalahannya yang telah dilakukan dalam menghadapi kondisi tersebut. Secara rinci, tahap ini meliputi: Eksplorasi “picture album” (keinginan)

kebutuhan, dan persepsi; dan menayakan keinginan-keinginan konseli.

Pada tahap ketiga, menanyakan apa yang di lakukan konseli (doing), yaitu: konselor menanyakan secara spesifik apa saja yang dilakukan konseli: cara pandang dalam konseling realitas, akar permasalahan konseli mengungkapkan setiap kali menghadapi ujian ia mengalami kecemasan yang luar biasa. Dalam pandangan konseling realitas, yang harus di atasi bukan kecemasan konseli, tetapi hal-hal apa saja yang telah dilakukannya untuk menghadapi ujian.

Memasuki tahap keempat, konselor menayakan kepada konseli apakah pilihan perilakunya didasari oleh keyakinan bahwa hal itu baik baginya. Fungsi konselor tidak untuk menilai benar atau salah perilaku konseli, tetapi membimbing konseli untuk menilai perilaku saat ini. Beri kesempatan kepada konseli untuk mengevaluasi, apakah iya cukup terbantu dengan pilihannya tersebut. Pada tahap ini respon konselor di antaranya menanyakan apakah yang di lakukan konseli dapat membantunya dari permasalahannya atau sebaliknya. Konselor menanyakan kepada konseli apakah pilihan perilakunya tidak didasari oleh keyakinan bahwa hal tersebut baik baginya fungsi konselor tidak untuk menilai benar atau salah perilaku konseli, tetapi membimbing konseli untuk menilai perilakunya saat ini. Beri kesempatan kepada konseli untuk mengevaluasikan, apakah iya cukup terbantu dengan pilihannya tersebut Kemudian bertanya kepada konseli apakah pilihan perilakunya dapat memenuhi apa yang menjadi kebutuhan konseli saat ini, menanyakan apakah konseli tetap pada pilihannya apakah hal tersebut merupakan perilaku yang dapat pada tahap ini, konselor juga tidak memberikan hukuman, mengkritik dan berdebat, tetapi hadapan kondisi pada konseli dan menyebabkan ia merasa lebih gagal.

Tahap selanjutnya yaitu saat konseli belum berhasil melakukan perubahan, hal itu merupakan pilihannya dan ia akan merasakan konsekuensi dari tindakannya. Konselor memberi pemahaman pada konseli, bahwa kondisinya akan membalik jika ia bersedia melakukan perbaikan itu. Selain, itu konselor jangan mudah menyerah. Proses konseling yang efektif antara lain di tunjukan dengan seberapa harapan konselor menyerah dengan bersikap pasif. Tidak kooperatif, marah, atau apatis, namun pada tahap inilah konselor dapat menunjukan bahwa kegigihan konselor dapat motivasi konseli untuk bersamasama memecahkan masalah.

Dan pada tahap terakhir dalam konseling, konselor konseling mengevaluasi perkembangan yang dicapai, konseling dapat berakhir jika tujuan yang telah di tetapkan tercapai, akan tetapi konseling dapat dilanjutkan kembali jika tujuan yang telah ditetapkan sebelumnya belum tercapai sesuai dengan rencana. Setiap tahapan pada konseling di atas harus dilalui dengan baik dan tuntas, jika setiap tahap belum tuntas maka tahap berikutnya akan terhambat. Keberhasilan setiap tahapan dalam proses konseling reality sangat tergantung pada sebelumnya. Karena itu, setiap tahap konseling membutuhkan keseriusan konselor untuk membantu klien mengenali, memahami, mengevaluasi dan merencanakan tindakan selanjutnya.

8. Teknik WDEP

Glaser dan Wubbolding (dalam Corey) merumuskan prosedur tersebut dalam sebuah akronim WDEP (wants, direction and doing, evaluation, and planning).

- a. Wants (mengeksplorasi keinginan, kebutuhan, dan persepsi) Pertanyaan yang dilontarkan kepada klien adalah “apa yang diinginkannya?”. Dalam prosesnya klien didorong untuk mengenali, mendefinisikan, dan mendefinisikan ulang harapan yang diinginkan klien.

Eksplorasi ini berlangsung secara kontinu selama proses konseling sejalan dengan perubahan yang dialami klien.

b. Direction and doing

Pertanyaan yang dikemukakan terapis pada tahap ini adalah “apa yang dilakukan klien”. Meskipun masalah yang dihadapinya sekarang berkaitan dengan kehidupan sebelumnya, namun klien harus belajar untuk mengatasi masalah mereka sekarang dengan mempelajari cara terbaik untuk mencapai keinginan mereka. Masa lalu didiskusikan jika hal itu membantu klien untuk membuat perencanaan yang lebih baik dimasa sekarang dan akan datang. Di awal konseling juga sangat penting untuk mendiskusikan arah kehidupan klien secara keseluruhan, termasuk apa tujuan mereka di masa yang akan datang dan apa yang mereka lakukan untuk mencapainya.

8. Kelebihan dan Kekurangan Konseling Realitas

Kelebihan dan Kelemahan Konseling Realitas

a. Kelebihan

- 1 Asumsi mengenai tingkah laku merupakan hasil belajar
- 2 Asumsi mengenai kepribadian dipengaruhi oleh lingkungan dan kematangan
- 3 Konseling bertujuan untuk mempelajari tingkah laku baru sebagai upaya untuk memperbaiki tingkah laku yang tidak sesuai. Klien bisa belajar tingkah laku yang lebih realistis dan karenanya bisa tercapai keberhasilan
- 4 Langsung lebih cepat menyadarkan klien karena menggunakan secara langsung mengajak klien berbuat dan bersifat praktis, luwes dan efektif

- 5 Mudah dilaksanakan dan tidak memerlukan pengetahuan tentang diagnosis.
- b. Kelemahan
- 1 Teori ini mengabaikan tentang intelegensi manusia, perbedaan individu dan faktor genetik lain
 - 2 Dalam konseling kurang menekankan hubungan baik antara konselor dan konseli, hanya sekedarnya
 - 3 Pemberian reinforcement jika tidak tepat dapat mengakibatkan kecanduan atau ketergantungan
 - 4 Jangka waktu terapi yang relatif pendek dan berurusan dengan masalah tingkah laku sadar pada konseli
 - 5 Teknik yang digunakan kurang mampu menggunakan data yang dialami dari diri pribadi klien) Hanya menekankan perilaku tanpa mempertimbangkan sisi perasaan.⁴⁵

C. Intensitas penggunaan media sosial TikTok

1. Pengertian Intensitas

Menurut Chaplin intensitas adalah suatu sifat dalam penginderaan yang berkaitan dengan intensitas responnya. Oleh karena itu, intensitas dapat juga diartikan sebagai lama tidaknya dalam mengakses sesuatu atau kekuatan tingkah lakunya serta pengalaman yang ada. Sejalan dengan pendapat Kartono & Gulo yang di mana intensitas berasal dari kata “*intensity*” adalah suatu kekuatan dalam tingkah laku yang jumlah energi isi tersebut dapat digunakan dalam merangsang panca indera ataupun data indera lainnya. Sehingga dapat disimpulkan bahwa intensitas adalah suatu keadaan dalam melakukan

⁴⁵ Nikmatul Lailiyah, “Pengaruh Layanan Konseling Realitas Terhadap Perilaku Agresif Siswa Kelas VIII Di SMPN 2 Kota Bengkulu” (2014): 30.

sesuatu yang dilihat dari berapa lamanya melakukan kegiatan tersebut. Sedangkan intensitas penggunaan media sosial dapat diartikan sebagai aktivitas yang dilakukan dalam mengakses media sosial tersebut yang berkaitan dengan frekuensi ataupun seberapa lama mengakses hal tersebut serta jumlah pertemanan yang didapatkan.

2. Media Sosial

Media sosial adalah sebuah media online, dengan para penggunanya bisa dengan mudah berpartisipasi, berbagi, dan menciptakan isi meliputi blog, jejaring sosial, wiki, forum dan dunia virtual. Blog, jejaring sosial merupakan bentuk media sosial yang paling umum digunakan oleh masyarakat di seluruh dunia. Media sosial merupakan sebuah kelompok aplikasi berbasis internet yang dibangun diatas dasar ideologi dan teknologi Web 2.0 yang memungkinkan penciptaan pertukaran user-generated content.⁴⁶

Media sosial merupakan situs jaringan sosial seperti layanan berbasis web yang memungkinkan individu untuk membangun profil publik atau semi publik, dalam sistem terbatasi daftar pengguna lain dengan siapa mereka terhubung, dan melihat dan menjelajahi daftar koneksi mereka yang dibuat oleh orang lain dengan suatu sistem. Media sosial juga diartikan sebagai sarana bagi konsumen untuk berbagi informasi teks, gambar, audio dan video dengan satu sama lain dengan perusahaan dan sebaliknya.

Media sosial menurut Mandiergh, adalah media yang mawadahi kerja sama diantara pengguna yang menghasilkan konten. Sementara menurut Shirky media sosial dan perangkat lunak sosial merupakan alat untuk

⁴⁶ Nur Ainayah, "Remaja Millennial Dan Media Sosial: Media Sosial Sebagai Media Informasi Pendidikan Bagi Remaja Millennial," *Jurnal Pendidikan Islam Indonesia* 2, no. 2 (2018): 221–236.

meningkatkan kemampuan pengguna untuk berbagi, bekerja sama diantara pengguna dan memungkinkan tindakan secara kolektif yang semuanya berada diluar kerangka institusional maupun organisasi.

Boyd berpendapat, media sosial sebagai kumpulan perangkat lunak yang memungkinkan individu maupun komunitas untuk berkumpul, berbagi, berkomunikasi dan dalam kasus tertentu saling berkomunikasi atau bermain. Menurut Van Dijk, media sosial adalah media yang memfokuskan pada eksistensi pengguna yang memfasilitasi mereka dengan beraktifitas maupun berkolaborasi. Karena itu media sosial dapat dilihat sebagai medium (fasilitator) online yang mengatakan hubungan antar pengguna sekaligus sebagai ikatan sosial. Dan menurut Meike dan Young, mengartikan media sosial sebagai konvergensi antara komunikasi personal dalam arti saling berbagi diantara individu dan media publik untuk berbagi kepada siapa saja tanpa ada kekhususan individu.⁴⁷

Berdasarkan pendapat ahli tersebut dapat penulis simpulkan bahwa media sosial adalah medium di internet yang memungkinkan penggunanya mempresentasikan dirinya maupun berinteraksi, bekerja sama, berbagi, berkomunikasi dengan pengguna lain, dan membentuk ikatan sosial secara virtual.

3. Jenis jenis Media Sosial

Menurut Nasrullah media sosial memiliki enam jenis-jenis dalam pembagian kategori diantaranya yaitu:

a. Media Jejaring Sosial (Social networking)

Media sosial dapat digunakan untuk melakukan hubungan sosial dengan individu lainnya di dunia virtual. Di mana jejaring sosial ini dapat

⁴⁷ Nasrullah Rulli, *Media Sosial* (Bandung: Simbiosis Rekatama Media, 2017),h. 11

membentuk jaringan pertemanan yang lebih luas baik itu terhadap pengguna yang belum diketahuinya ataupun yang sudah diketahuinya di dunia nyata. Contoh jejaring yang banyak digunakan yaitu facebook dan LinkedIn.

b. Jurnal online (blog)

Blog adalah salah satu fitur yang dapat memudahkan individu dalam berbagi ilmu dengan pengguna lainnya. Di mana blog tersebut dapat mengunggah aktivitas kesehariannya ataupun saling berbagi informasi lainnya. Pada dasarnya blog berisi tentang tautan ke situs lainnya. Namun, seiring dengan perkembangan zaman, bahwa blog sekarang semakin canggih yaitu dapat memberikan hal-hal yang bermanfaat yang penggunaannya lainnya seperti banyak jurnal di dalamnya atau tulisan keseharian pribadi ataupun banyak pelajaran pelajaran sekolah yang di dapatkan.

c. Jurnal online sederhana atau microblog (micro-blogging)

Jurnal online sederhana adalah jenis media sosial yang mirip dengan blog. Karena dalam hal ini juga individu dapat menulis tentang semua aktivitas yang dilakukannya dalam keseharian ataupun persepsi yang dimiliki oleh pemilik akun tersebut. Salah satu contoh microblogging yaitu twitter.

d. Media berbagi (media sharing)

Media berbagai adalah jenis media yang dapat memudahkan individu dalam mendapatkan informasi yang ada atau bisa menjadi fasilitas yang bermanfaat dalam hal berbagi ke individu yang lainnya. Bentuk media berbagai ini yaitu seperti video, audio, gambar ataupun yang lainnya.

e. Penanda sosial (social bookmarking)

Penanda sosial adalah suatu alat yang digunakan untuk menyimpan atau mengelola informasi yang didapatkan secara online. Hal tersebut dapat berupa delicious.com, LintasMe dan lain sebagainya.

f. Media konten bersama atau wiki

Media sosial yang satu ini adalah sebuah media yang sangat bermanfaat bagi para pelajar ataupun semua orang. Karena media ini memuat tentang semua yang berkaitan dengan pengertian, sejarah sampai rujukan buku atau tautan tentang satu kata. Dalam hal ini, penjelasan tersebut dilakukan oleh pengunjung situsnya yang dapat berkolaborasi dengan semua pengunjung konten situs ini.⁴⁸

4. Aspek-Aspek Intensitas Media Sosial

Ajzen menyebutkan terdapat empat aspek yang mempengaruhi intensitas penggunaan media sosial⁴⁹ antara lain :

a. Perhatian

Perhatian adalah suatu aktivitas yang disenangi oleh individu dalam mengakses media sosial dan akan menentukan ketertarikan terhadap sesuatu yang berkaitan dengan media sosial. Kemudian aktivitas tersebut membuatnya nyaman yang pada akhirnya akan terus menjadi pusat perhatiannya yang dalam kurun waktu yang lama.

b. Penghayatan

Penghayatan adalah adanya hal untuk memahami atau menyerap informasi yang dapat dinikmati untuk dijadikan sebuah pengalaman bagi

⁴⁸ Ibid.

⁴⁹ I Ajzen, "*attitude, personality, and behavior*" (Open University press.2005)

individu itu sendiri. Individu akan suka meniru, mempraktikan bahkan terpengaruh hal-hal yang terdapat di media sosial dalam kehidupan nyata. Pada penelitian ini yang dimaksud dengan aspek penghayatan ini ialah media sosial memberikan banyak informasi yang bisa mempengaruhi individu.

c. Durasi

Durasi adalah lamanya rentang waktu atau selang waktu sebuah keadaan yang berlangsung. Dalam mengakses media sosial seringkali individu tersebut keasyikan mengakses sehingga tidak sadar waktu karena terlalu menikmati dalam menggunakannya. Menurut Christiany durasi penggunaan media sosial dapat dikatakan tinggi jika ≥ 3 jam/hari.⁵⁰

d. Frekuensi

Frekuensi adalah suatu perilaku yang berulang-ulang baik secara sengaja maupun tidak sengaja. Frekuensi tersebut menunjukkan sesuatu yang dapat diukur dengan hitungan atau waktu. Ketika seseorang menikmati media sosial, seringkali seseorang tidak dapat lepas dari penggunaannya sehingga bisa berulang-ulang kali membuka situs media sosial yang digemari.⁵¹ Menurut Christiany dalam Hidayatun frekuensi penggunaan media sosial dapat dikatakan tinggi jika ≥ 4 kali/hari.⁵²

5. Dampak positif dan negatif media sosial

⁵⁰ J Christiany, "Hubungan Penggunaan Situs Jejaring Sosial Facebook Terhadap Perilaku Remaja Di Kota Makasar," *Jurnal Penelitian Iptekkom* 1, no. 13 (2011): 1-4.

⁵¹ Ajzen, *Attitude, Personality, and Behavior*. Hal.176

⁵² Christiany, "Hubungan Penggunaan Situs Jejaring Sosial Facebook Terhadap Perilaku Remaja Di Kota Makasar," *Jurnal Penelitian Iptekkom* 1, no. 13 (2011): 1-4.

Berbagai fitur dalam media sosial dan juga menjamurnya berbagai macam-macam media sosial saat ini, tak pelak memberikan dampak bagi seluruh kehidupan masyarakat, hingga setiap individu-individu. Demikian terjadi, diakibatkan siklus partisipasi masyarakat ataupun individu semakin berakselerasi dengan pertumbuhan pengguna yang semakin tinggi. Namun, bukanlah hal yang lumrah untuk saat ini. Media sosial memberikan efek atau dampak yang memiliki perubahan besar dalam seluruh bidang, mulai dari politik, ekonomi, sosial dan budaya yang menyeluruh. Hal ini, media sosial memberikan kelebihan, keuntungan atau dampak positif hadirnya media sosial bagi masyarakat. Akan tetapi, media sosial dalam sejarahnya, juga memberikan kerugian, kelemahan atau dampak negatif yang tidak sedikit hingga menyentuh kasus kriminal yang diperantarai dari hadirnya media sosial. Dampak positif bagi penggunaannya. Menurut Cahyono, beberapa dampak positif media sosial antara lain:

- a. Memudahkan untuk berinteraksi dengan banyak orang
- b. Memperluas pergaulan
- c. Jarak dan waktu bukan lagi masalah
- d. Lebih mudah dalam mengekspresikan diri
- e. Penyebaran informasi dapat berlangsung secara cepat
- f. Biaya lebih murah.

Dampak positif lainnya dari media sosial adalah seperti yang diuraikan oleh Purbohastuti yaitu:

- a. Mempererat silaturahmi
- b. Menyediakan ruang untuk berpesan positif
- c. Mengakrabkan hubungan pertemanan
- d. Menyediakan informasi yang tepat dan akurat

e. Menambah wawasan dan pengetahuan.⁵³

Terlihat dari dampak positif tersebut bahwa media sosial dapat membawa yang jauh menjadi dekat karena saling keterhubungan atau “get connected” tanpa batasan ruang dan waktu. Sehingga informasi juga menyebar dengan sangat cepat dengan biaya yang sangat murah. Dilain sisi, media sosial juga memberikan dampak yang negatif bagi penggunaanya bila tidak bisa secara bijak memanfaatkannya. Berita palsu (hoax), pornografi, penipuan jaringan, mengadu domba antar suku dan masih banyak lagi menyebar dengan mudah. Selain itu juga dampak negative dari media sosial seperti yang diungkapkan oleh Cahyono antara lain:

- a. Menjauhkan orang-orang yang sudah dekat dan sebaliknya. Orang yang terjebak dalam media sosial memiliki kelemahan besar yaitu berisiko mengabaikan orang-orang di kehidupannya sehari-sehari
- b. Interaksi secara tatap muka cenderung menurun
- c. Membuat orang-orang menjadi kecanduan terhadap internet
- d. Rentan terhadap pengaruh buruk orang lain
- e. Masalah privasi
- f. Menimbulkan konflik Dapat ditambahkan pula, orang-orang menjadi lupa waktu dan kecanduan, tidak bisa lepas dari penggunaan internet dan media sosial.⁵⁴

Seseorang, untuk disebut kecanduan pada internet, haruslah menunjukkan perilaku-perilaku tertentu. Dalam salah satu tulisannya, Young menyebutkan beberapa kriterium berdasar pada kriterium-kriterium kecanduan

⁵³ Machyudin Agung Harahap and Susri Adeni, “Tren Penggunaan Media Sosial Selama Pandemi Di Indonesia,” *Jurnal Professional FIS UNIVED* 7, no. 2 (2020): 13–23.

⁵⁴ Ibid.

berjudi (pathological gambling), yang digunakan untuk membedakan antara orang yang kecanduan pada internet dan yang tidak sampai kecanduan. Kriteria tersebut adalah Merasa keasyikan dengan internet, Perlu waktu tambahan dalam mencapai kepuasan sewaktu menggunakan internet, Tidak mampu mengontrol, mengurangi, atau menghentikan penggunaan internet dan Merasa gelisah, murung, depresi, atau lekas marah ketika berusaha mengurangi atau menghentikan penggunaan internet.⁵⁵

Bila dampak negatif ini diabaikan, maka akan berpengaruh pada pola sosial dan tatanan kehidupan bermasyarakat. Orang akan merasa asing, saling tidak kenal bahkan cenderung individualistik dan tidak peduli.

D. Aplikasi TikTok

1. Pengertian Aplikasi TikTok

TikTok adalah media yang berupa audio visual, media ini sebuah media sosial yang dapat dilihat juga dapat didengar. membolehkan para pemakai untuk membuat video musik pendek mereka sendiri dengan cara meniru dan memperagakan gerakan yang disuguhkan oleh TikTok, kemudian juga dengan video lipsync yang dapat diperoleh berdasarkan pencarian pada filter-filter dari TikTok serta mendapatkan apresiasi dari pengguna lainnya.⁵⁶ Aplikasi TikTok merupakan aplikasi media sosial yang sekarang sudah banyak menyebar luas di Indonesia khususnya di kalangan remaja sekolah.

2. Sejarah Aplikasi TikTok

⁵⁵ Helly P Soetjipto, "Pengujian Validitas Konstruk Kriteria Kecanduan Internet," *Jurnal Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada* 32 (2005): 78.

⁵⁶ Tri Buana and Dwi Maharani, "Penggunaan Aplikasi TikTok (Versi Terbaru) Dan Kreativitas Anak," *Jurnal Inovasi* 14, no. 1 (2020): 1–10, <https://journal.binadarma.ac.id/index.php/jurnalinovasi/article/download/1390/750>.

TikTok merupakan salah satu aplikasi yang paling populer dan diminati di dunia. TikTok memungkinkan penggunanya membuat video berdurasi 15 detik disertai musik, filter, dan beberapa fitur kreatif lainnya. Aplikasi ini diluncurkan oleh perusahaan asal Tiongkok, China, ByteDance pertama kali meluncurkan aplikasi yang memiliki durasi pendek yang bernama Douyin. Hanya dalam waktu 1 tahun, Douyin memiliki 100 juta pengguna dan 1 miliar tayangan video setiap hari. Popularitas Douyin yang tinggi membuatnya melakukan perluasan ke luar China dengan nama TikTok. Menurut laporan dari Sensor Tower, aplikasi ini diunduh 700 juta kali sepanjang tahun 2019. Hal ini membuat TikTok dapat mengungguli sebagian aplikasi yang berada dibawah naungan Facebook Inc. aplikasi ini menempati peringkat ke dua setelah Whatsapp yang memiliki 1,5 miliar pengunduh (Kusuma).

Di Indonesia Pada tahun 2018 aplikasi ini dinobatkan sebagai aplikasi terbaik di Play store yang dimiliki oleh Google. Tidak hanya itu, TikTok juga menjadi kategori aplikasi paling menghibur (Imron). Pada Juli lalu Aplikasi buatan China itu sempat diblokir oleh Kementerian Komunikasi dan Informatika (Kominfo) di pertengahan 2018, alasannya karena adanya konten-konten yang negatif, terutama bagi anak-anak. Pemblokiran pada aplikasi ini hanya berlangsung seminggu, mulai 3-10 Juli 2018. (Kusuma).⁵⁷

3. Faktor faktor Yang Mempengaruhi Aplikasi TikTok

Menurut Mulyana, dalam penggunaan TikTok terdapat dua faktor yakni Faktor Internal dan Faktor Eksternal. Faktor Internal seperti perasaan, sikap dan karakteristik individu, prasangka, keinginan atau harapan,

⁵⁷ Dwi Putri Robiatul Adawiyah, "Pengaruh Penggunaan Aplikasi TikTok Terhadap Kepercayaan Diri Remaja Di Kabupaten Sampang," *Jurnal Komunikasi* 14, no. 2 (2020): 135–148.

perhatian (fokus), proses belajar, keadaan fisik, nilai dan kebutuhan juga minat, dan motivasi. Faktor eksternal seperti latar belakang keluarga, informasi yang diperoleh, pengetahuan dan kebutuhan sekitar, intensitas, ukuran, keberlawanan, hal-hal baru dan familiar atau ketidakasingan suatu objek.

a. **Faktor Internal**

Faktor internal yakni faktor yang berasal dari dalam diri seseorang seperti perasaan. Menurut Ahmadi, perasaan ialah suatu keadaan kerohanian atau peristiwa kejiwaan yang kita alami dengan senang atau tidak senang dalam hubungan dengan peristiwa mengenal dan bersifat subjektif. Jadi menurut Ahmadi, perasaan adalah faktor internal yang mempengaruhi penggunaan aplikasi TikTok. Karena menurutnya jika perasaan atau jiwa seseorang tidak menyukai atau tidak senang dengan penggunaan aplikasi TikTok ini maka seseorang tersebut tidak akan menggunakannya.

Dalam penggunaan aplikasi TikTok ini cara setiap orang membuatnya berbeda, dengan berbagai situasi perasaan mereka juga yang berbeda-beda. Jika perasaan sedang senang tingkah nya dalam pembuatan aplikasi TikTok juga sesuai dengan perasaannya, begitupun sebaliknya. Karena tingkah laku pada saat mereka menggunakan aplikasi tikok ini membuktikan sebuah perasaan seorang penggunanya. Menurut Gerungan mengatakan prasangka merupakan sikap perasaan orang-orang terhadap golongan manusia tertentu, golongan ras atau kebudayaan yang berbeda dengan golongan orang yang berprasangka itu. Jadi menurut Gerungan prasangka juga berpegaruh dalam penggunaan aplikasi TikTok. Karena jika seseorang memiliki prasangka baik ketika menggunakan aplikasi TikTok

tersebut maka tidak ada sisi negatif dalam penggunaan aplikasi TikTok ini.

Faktor internal merupakan faktor yang sangat berpengaruh terhadap penggunaan aplikasi TikTok. Faktor internal juga bisa dikatakan sebuah proses belajar dalam penggunaan media sosial termasuk penggunaan aplikasi TikTok. Jadi dalam penggunaan media sosial seperti aplikasi TikTok tidak hanya untuk hiburan semata, tetapi bisa juga untuk belajar berinteraksi terhadap orang-orang baru, kemudian juga penggunaan aplikasi TikTok dapat meningkatkan kreatifitas setiap orang. Dilihat dari sisi negatifnya juga penggunaan aplikasi TikTok ini dapat membuat setiap orang memiliki rasa malas dan lupa dengan segala pekerjaan yang seharusnya ia lakukan.

b. Faktor Eksternal

Dalam aplikasi TikTok orang-orang memperoleh informasi dari berbagai video contohnya kejadian yang bersifat video seperti kapal tenggelam atau dalam bentuk rekaman lainnya dengan begitu cepat informasi kejadian tersampaikan kepada pengguna lainnya. Nasrullah mengatakan informasi menjadi identitas media sosial karena media sosial mengkreasikan representasi identitasnya, memproduksi konten, dan melakukan interaksi berdasarkan informasi. Jadi informasi adalah sesuatu yang sangat juga berpengaruh terhadap penggunaan aplikasi TikTok. Jika seseorang tidak mendapatkan informasi tentang TikTok mungkin saja mereka tidak mengenal aplikasi TikTok, bahkan sampai menjadi penggunanya. Maka dari itu informasi dikatakan penting sekali dalam penggunaan aplikasi TikTok. Pengaruh dari media sosial yang merupakan bagian dari media informasi salah satunya adalah dapat mempengaruhi pengetahuan seseorang. Jadi dengan informasi juga seseorang bisa terpengaruh

pengetahuannya mengenai media sosial seperti TikTok.⁵⁸

4. Kajian Islam Tentang Intensitas Penggunaan Media Sosial

Media sosial memang memiliki manfaat yang positif yaitu sebagai sumber dan pemberi informasi, sarana ekspresi diri, serta membangun koneksi/relasi dengan kerabat dan teman. Akan tetapi jika penggunaannya sudah berlebihan dapat mengakibatkan dampak negatif dalam penggunaan media sosial. Al-quran mengajarkan kepada umat manusia bahwa, untuk tidak berlebihan terhadap sesuatu. Karena Allah SWT tidak menyukai sesuatu yang berlebihan. Sesungguhnya sesuatu yang berlebihan itu tidak baik. Seperti kandungan surat Al-maidah ayat 87 berikut :

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا تُحَرِّمُوا طَيِّبَاتٍ مَّا أَحَلَّ اللَّهُ لَكُمْ وَلَا تَعْتَدُوا إِنَّ
اللَّهَ لَا يُحِبُّ الْمُعْتَدِينَ

*“Hai orang-orang yang beriman, janganlah kamu haramkan apa-apa yang baik yang telah Allah halalkan bagi kamu, dan janganlah kamu melampaui batas. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang melampaui batas.”*⁵⁹

Pesan utama dalam ayat tersebut merupakan peringatan bagi seluruh umat islam didunia untuk tidak melakukan sesuatu secara berlebihan atau sampai melampaui batas bisa jadi sesuatu hal tersebut bersifat

⁵³Demmy Deriyanto and Fathul Qorib, “Persepsi Mahasiswa Universitas Tribhuwana Tunggaladewi Malang Terhadap TikTok,” *jurnal ilmu sosial dan ilmu politik* 7 (2018): 78.

⁵⁴Al-Ouran Terjemahan (Bandung: CV. Penerbit Diponogoro, 2005) 567

⁵⁵Yusuf Qardhawi, Waktu, Kekuasaan, Kekayaan sebagai Amanah Allah, Terj. Abu Fahmi, (Jakarta: Gema Insani Press, 2002), hal. 20.

⁵⁷Al-Ouran Terjemahan (Bandung: CV. Penerbit Diponogoro, 2005).hal.584

halal dan boleh saja dilakukan dan karena kita melakukannya secara berlebihan dan melampaui batas sehingga diharamkan oleh Allah karena akan merusak diri kita bahkan bisa jadi orang lain.

Menurut Hasan Al Banna, “Waktu adalah kehidupan.” Kehidupan manusia tidak lain adalah waktu yang ia lewati dari saat ia dilahirkan sampai meninggal. Hasan Al Bashri mengatakan, “Hai anak adam, sesungguhnya (kehidupan) kamu adalah himpunan hari-hari. Setiap hari milikmu itu pergi, berarti pergilah sebagian darimu”⁵⁵ Sebab itu orang yang tidak menghargai nilai waktu, kelak hidupnya akan menyesal. Disuatu saat ia akan menyadari betapa bernilai dan mahal waktu bagi amal dan kehidupan manusia. Seperti firman Allah : (Q.S. al-Munafiqun:11)16

وَلَنْ يُؤَخِّرَ اللَّهُ نَفْسًا إِذَا جَاءَ أَجْلُهَا وَاللَّهُ خَبِيرٌ بِمَا تَعْمَلُونَ

*“Dan Allah tidak akan menunda (kematian) seseorang apabila waktu kematiannya telah tiba. Dan Allah Maha Teliti apa yang kamu kerjakan.”*⁵⁷

Dari penjelasan ayat tersebut maka dapat disimpulkan bahwa urgensi waktu dalam kehidupan adalah sangat penting karena waktu cepat berlalu, waktu mustahil kembali dan waktu adalah harta termahal. Sepintas terlihat waktu adalah sesuatu yang sangat sederhana namun dibalik itu waktu memiliki manfaat yang sangat besar dalam kehidupan ini, sedetik saja waktu tidak dimanfaatkan maka kerugian akan menghampiri.

DAFTAR RUJUKAN

- Adawiyah, Dwi Putri Robiatul. "Pengaruh Penggunaan Aplikasi TikTok Terhadap Kepercayaan Diri Remaja Di Kabupaten Sampang." *Jurnal Komunikasi* 14, no. 2 (2020): 135–148.
- Afrelia, Nadela Dwi, and Masnida Khairat. "Hubungan Antara Intensitas Pengguna TikTok Dengan Kontrol Diri Pada Remaja." *Jurnal Spirits* 12, no. 2 (2022): 62–67.
- Agustin, Putri Amelia, and I Kadek Dwi Nuryana. "Analisa Perbandingan Pengguna Aplikasi TikTok Dengan Snack Video Menggunakan Metode Utaut Dan Eucs." *Journal of Emerging Information System and Business Intelligence (Jeisbi)* 3, no. 4 (2022): 80–90.
- Ainiyah, Nur. "Remaja Millennial Dan Media Sosial: Media Sosial Sebagai Media Informasi Pendidikan Bagi Remaja Millennial." *Jurnal Pendidikan Islam Indonesia* 2, no. 2 (2018): 221–236.
- Ajzen, I. *Attitude, Personality, and Behavior*. Open University Press, 2005.
- Akın, Ahmet, Serhat Arslan, Nihan Arslan, Recep Uysal, and Ümit Sahranç. "Self-Control/Management And Internet Addiction." *International Online Journal of Educational Sciences* 7, no. 3 (2015): 95–100.
- Al.At. S, Palmer. *Konseling Dan Psikoterai*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2011.
- Amelia, Diana. "Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial Dengan Perilaku Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Fakultas Dakwah Uin Sts Jambi" (2021).
- Anwar, Sutoyo. *Pemahaman Individu*. yogyakarta: pustaka pelajar, 2012.
- Ayu agung, I gusti. *Media Sosial Dan Demokrasi*. Yogyakarta: Polgov, 2017.
- Buana, Tri, and Dwi Maharani. "Penggunaan Aplikasi TikTok (Versi Terbaru) Dan Kreativitas Anak." *Jurnal Inovasi* 14 (2020): 4.

Bu<https://journal.binadarma.ac.id/index.php/jurnalinovasi/article/download/1390/750>.

Christiany, J. “Hubungan Penggunaan Situs Jejaring Sosial Facebook Terhadap Perilaku Remaja Di Kota Makasar.” *Jurnal Penelitian Iptekkom* 1, no. 13 (2011): 1–4.

Daniati, Nia, Eka Darliana, and Sakura Alwina. “Korelasi Pengaruh Media Sosial TikTok Terhadap Prestasi Belajar Mahasiswa Prodi Pendidikan Ips Semester V Stkip Al-Maksum Langkat.” *Berbasis Sosial* 3, no. 1 (2022): 38–44.

Deriyanto, Demmy, and Fathul Qorib. “Persepsi Mahasiswa Universitas Tribhuwana Tungadewi Malang Terhadap TikTok.” *jurnal ilmu sosial dan ilmu politik* 7 (2018): 78.

Esty Ariyani & Niky Anita. “Konseling Kelompok Dengan Teknik Self Management Unruk Menurunkan Prasangka Sosial Peserta Didik.” *Bimbingan dan Konseling* 4, no. 2 (2019): 36.

Febrianto, Bayu, and Tri Kurniati Ambarini. “Efektivitas Konseling Kelompok Realitas Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Klien Permasalahannya.” *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan* 7, no. 1 (2019): 132.

Fitriana, Dede. *Psikologi Kelompok Integrasi Psikologi Dan Islam*. Jakarta: PT. RajaGrafindo Persada, 2016.

Garrett, Bernard M, Gordon Tao, Tarnia Taverner, Elliott Cordingley, and Crystal Sun. “Patients Perceptions of Virtual Reality Therapy in the Management of Chronic Cancer Pain.” *Heliyon* 6, no. 5 (2020): e03916.

Gerald. *Theory and Practice Counseling and Psychotherapy*. Belmont : Thomson Books Cole, 2009.

Harahap, Machyudin Agung, and Susri Adeni. “Tren Penggunaan Media Sosial Selama Pandemi Di Indonesia.” *Jurnal Professional Fis Unived* 7, no. 2 (2020): 13–23.

Hartono. *Psikologi Konseling*. Revisi. Jakarta: PT. Kencana Prenada Media Grup, 2013.

Indrawati, Komang Ayu Pradnya, I Nyoman Sudiarta, and I Wayan

- Suardana. "Efektivitas Iklan Melalui Media Sosial Facebook Dan Instagram Sebagai Salah Satu Strategi Pemasaran Di Krisna Oleh-Oleh Khas Bali." *Jurnal Analisis Pariwisata* 17, no. 2 (2017): 78–83.
- Jones, Nelson and. *Teori Dan Praktik Konseling Dan Terapi*. Yogyakarta: pustaka pelajar, 2006.
- Juita, Bergita Dewirati, Romia Susanti Hari, and Devi Permatasari. "Upaya Meningkatkan Tanggung Jawab Akademik Mahasiswa Manggarai Universitas PGRI Kanjuruhan Malang Melalui Konseling Kelompok Realitas." *Jurnal Konseling Indonesia* 6, no. 2 (2021): 56–61. <https://ejournal.unikama.ac.id/index.php/JKI/article/view/5614>.
- Khairi Nafs, Shilhiya, and N Nurjanah. "Terapi Realitas Untuk Remaja Yang Kecanduan Gadget Individual Counseling Through Approach Reality Therapy For Those Who Pendahuluan." *jurnal bimbingan penyuluhan dan konseling islam* 5, no. 2 (2022): 109–122.
- Komala sari, Gantina, Eka Wahyuni, and Karsih. "Teori Dan Teknik Konseling" (2011): 236.
- Kurnanto, Edi. *Konseling Kelompok*. Bandung: PT. Alfabeta, 2014.
- Kurniawan, Asep. *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Bandung: pt remaja rosdakarya, 2018.
- Lailiyah, Nikmatul. "Pengaruh Layanan Konseling Realitas Terhadap Perilaku Agresif Siswa Kelas VIII Di SMPN 2 Kota Bengkulu" (2014): 30.
- Latipun. "Konseling Kelompok Perilaku Antisosial Pengaruh Konseling Kelompok Terhadap Penurunan Perilaku Antisosial Pada Remaja Di Lembaga Pemasarakatan Anak." *Konseling Kelompok Perilaku Antisosial* (2020): 100.
- Mubasyaroh, Mubasyaroh. "Pendekatan Konseling Realitas Dan Terapi Agama Bagi Penderita Psikoprobem." *Komunika: Jurnal Dakwah dan Komunikasi* 13, no. 1 (2019): 81–96.
- Ningtyas, Sari Dewi Yuhana. "Hubungan Antara Self Control Dengan Internet Addiction Pada Mahasiswa." *Educational Psychology*

Journal 1, no. 1 (2012): 25–30.

- P Soetjipto, Helly. “Pengujian Validitas Konstruk Kriteria Kecanduan Internet.” *Jurnal Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada* 32 (2005): 78.
- Paramitha, Siska Dwi. “Layanan Konseling Kelompok Dalam Meningkatkan Psychological Well-Being Remaja Di Lembaga Pembinaan Khusus Anak (Lpka) Pangkalpinang.” *Scientia: Jurnal Hasil Penelitian* 4, no. 1 (2019): 127–147.
- Prayitno. *Dasar-Dasar Bimbingan Dan Konseling*. Jakarta: pt reneka cipta, 2004.
- Prayitno. *Dasar Teori Dan Praktis Pendidikan*. Jskarta: Grasindo, 2009.
- Punaji, setyosari. *Metode Penelitian & Pengembangan*. Jakarta: Prenadamedia Group, 2015.
- Puspitarini, Dinda Sekar, and Reni Nuraeni. “Pemanfaatan Media Sosial Sebagai Media Promosi (Studi Deskriptif Pada Happy Go Lucky House).” *Jurnal Common* 3, no. 1 (2019): 71–80. <https://ojs.unikom.ac.id/index.php/common/article/view/1950>.
- Rahmah, Hardiyanti. “Konseling Realitas Untuk Meningkatkan Penerimaan Diri Pada Anak Di Usia Sekolah Dasar.” *Al-Madrasah: Jurnal Pendidikan Madrasah Ibtidaiyah* 4, no. 1 (2019): 37.
- Ramdani, Nurin Salma, Hafsa Nugraha, and Angga Hadiapurwa. “Potensi Pemanfaatan Media Sosial TikTok Sebagai Media Pembelajaran Dalam Pembelajaran Daring.” *Akademika* 10, no. 02 (2021): 425–436.
- Rasmitasari, Danis Milania, and Abdul Rahman. “Pengaruh Intensitas Mengakses TikTok Terhadap Tingkat Prokrastinasi Akademik Siswa SMA N 3 Sragen” 7, no. 4 (2022): 1055–1060.
- Rulli, Nasrullah. *Media Sosial*. Bandung: Simbiosis Rekatama Media, 2017.
- Sapitri, Sulistiyana, Setiawan Muhammad. “Jurnal Pelayanan Bimbingan Dan Konseling Program Studi Bimbingan Dan

Konseling Fkip Universitas Lambung Mangkurat.” *Jurnal Pelayanan Bimbingan dan Konseling* 2, no. 2 (2019): 155–161.

Shahsavarani A. M. et. al, Shirinkam M.s. “Internet Addiction Antecedents Self Control As a Predoctor.” *Internet journal of Medical Research & Health Scinces* 5, no. 5 (2016): 141–151.

Sugiyono. *Metode Penelitian Pendidikan (Kuantitatif, Kualitatif, Kombinasi, R&D Dan Penelitian Pendidikan)*. Edisi 3. Bandung: PT. Alfabeta, cv., 2021.

Suharsini, Arikunto. *Prosedur Penelitian : Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta, 2013.

Thompson, al et. *Counseling Children*. usa: broks/cole, 2018. www.google.books.com.

Tohirin. *Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah Dan Madrasah*,. Jakarta: rajawali pers, 2009.

W.Creswell, John. *Pendekatan Metode Kualitatif, Kuantitatif Dan Campuran*. Yogyakarta: pustaka pelajar, 2016.

