

**PENGARUH KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK  
*SELF MANAGEMENT* DALAM MEREDUKSI PRILAKU  
KECANDUAN MEDIA SOSIAL TIKTOK DI SEKOLAH  
PADA PESERTA DIDIK DI MAN 2  
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**

**NOVA PURWATI  
NPM : 1711080064**

**Program Studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam**



**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
RADEN INTANLAMPUNG  
1445 H / 2023 M**

**PENGARUH KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK  
*SELF MANAGEMENT* DALAM MEREDUKSI PRILAKU  
KECANDUAN MEDIA SOSIAL TIKTOK DI SEKOLAH  
PADA PESERTA DIDIK DI MAN 2  
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**

**NOVA PURWATI  
NPM : 1711080064**

**Program Studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam**

**Pembimbing I : Dr. Laila Maharani M.Pd**

**Pembimbing II : Dr. Yahya AD M.Pd**

**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
RADEN INTAN LAMPUNG  
1445 H / 2023 M**

## ABSTRAK

Penelitian pengaruh konseling kelompok dengan teknik *self management* dalam mereduksi perilaku kecanduan media sosial tiktok disekolah pada peserta didik di MAN 2 Bandar Lampung tahun ajaran 2021 / 2022 ini dilatar belakangi oleh sering munculnya permasalahan kecanduan media sosial tiktok pada peserta didik. Maka dari itu peneliti ingin mengamati pengaruh konseling kelompok dengan teknik *self management* dalam mereduksi perilaku kecanduan media sosial tiktok disekolah pada peserta didik di MAN 2 Bandar Lampung Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh konseling kelompok dengan teknik *self management* dalam mereduksi perilaku kecanduan media sosial tiktok disekolah pada peserta didik di MAN 2 Bandar Lampung.

Penelitian ini menggunakan teknik pengumpulan data berupa angket, wawancara dan observasi. Pendekatan pada penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif dengan desain penelitian *pre-eksperiment design one group pretest-posttest design*. Dalam penelitian ini berfokus pada pengaruh konseling kelompok dengan teknik *self management* dalam mereduksi perilaku kecanduan media sosial tiktok disekolah pada peserta didik di MAN 2 Bandar Lampung. Sampel dalam penelitian ini adalah peserta didik kelas XI yang berjumlah 8 peserta didik yang memiliki permasalahan kecanduan media sosial tiktok. Dengan teknik sampling yang digunakan yaitu purposive sampling.

Berdasarkan hasil penelitian, menunjukkan bahwa pelaksanaan layanan konseling kelompok dengan tehnik *self management* dalam mereduksi kecanduan media sosial tiktok pada peserta didik kelas XI MAN 2 Bandar Lampung berpengaruh dan mengalami perubahan ke arah yang lebih baik pada peserta didik. Hal ini telah dibuktikan dengan hasil pretest dan posttest yang telah dilakukan sebelum dan setelah pemberian layanan berdasarkan analisis data menggunakan Uji Wilcoxon Dan hasil *pretest* menggunakan instrument berupa angket, peserta didik mendapatkan skor sebesar 925 dengan skor rata-rata sebesar 115,6. Kemudian setelah mendapatkan layanan konseling kelompok menggunakan teknik *self management*, peserta didik diberikan *posttest* menggunakan insrument yang sama yaitu berupa angket dan mendapatkan skor sebesar 537 dengan skor rata-rata 67,2. Hasil uji menggunakan uji *wilcoxon* didapatkan  $Z_{hitung}$  dari sampel yang diambil di kelas XI sebesar - 2.524. Kemudian dilanjutkan

dengan melakukan observasi untuk melihat kembali kecanduan media sosial tiktok pada peserta didik tersebut saat di dalam kelas maupun saat diluar kelasnya yang terlihat sudah menunjukkan perubahan positif sehingga dari penelitian ini dapat disimpulkan bahwa layanan konseling kelompok menggunakan teknik *self management* berpengaruh positif terhadap kecanduan media sosial tiktok peserta didik.

**Kata Kunci : *Self Management*, Konseling Kelompok, Kecanduan media sosial tiktok**



## **ABSTRACT**

*Research on the effect of group counseling with self-management techniques in reducing TikTok social media addiction behavior at school among students at MAN 2 Bandar Lampung for the 2021/2022 academic year is motivated by the frequent emergence of TikTok social media addiction problems among students. Therefore, researchers want to observe the effect of group counseling with self-management techniques in reducing TikTok social media addiction behavior at school among students at MAN 2 Bandar Lampung. The aim of this research is to determine the effect of group counseling using self-management techniques in reducing TikTok TikTok social media addiction behavior at school. to students at MAN 2 Bandar Lampung.*

*This research uses data collection techniques in the form of questionnaires, interviews and observations. The approach to this research is a quantitative approach with a pre-experiment research design, one group pretest-posttest design. This research focuses on the effect of group counseling with self-management techniques in reducing addictive behavior on TikTok social media at school among students at MAN 2 Bandar Lampung. The sample in this study was class XI students, totaling 8 students who had social media addiction problems, TikTok. The sampling technique used is purposive sampling.*

*Based on the research results, it shows that the implementation of group counseling services with self-management techniques in reducing addiction to social media TikTok in class XI MAN 2 Bandar Lampung students has an effect and changes for the better in students. This has been proven by the results of the pretest and posttest which were carried out before and after providing services based on data analysis using the Wilcoxon Test. And the results of the pretest using an instrument in the form of a questionnaire, students got a score of 925 with an average score of 115.6. Then, after receiving group counseling services using self-management techniques, students were given a posttest using the same instrument, namely a questionnaire, and received a score of 537 with an average score of 67.2. The test results using the Wilcoxon test obtained Zcount from samples taken in class This research can be concluded that group counseling services*

*using self-management techniques have a positive effect on students' TikTok social media addiction.*

***Keywords : Self Management, Group Counseling, TikTok social media addiction***



## SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Nova Purwati  
NPM : 1711080064  
Jurusan/Prodi : Bimbingan Konseling Pendidikan Islam  
Fakultas : Tarbiyah dan Pendidikan

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul "**Pengaruh Konseling Kelompok Dengan teknik *self management* dalam mereduksi perilaku Kecanduan Media Sosial Tiktok Disekolah Pada Peserta Didik Di MAN 2 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2021 / 2022**" 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, 12 Mei 2022  
Penulis,



**Nova Purwati**  
NPM. 1711080064





**KEMENTERIAN AGAMA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG  
FAKULTAS TARBIIYAH DAN KEGURUAN**

**Alamat : Jl. Let. Kol. H. Endro Suratmin Sukarame 1 Bandar Lampung 35131 Telp (0721) 703260**

**PERSETUJUAN**

**Judul Skripsi : Pengaruh Konseling Kelompok Dengan Teknik Self Managemen Dalam Mereduksi Prilaku Kecanduan Media Sosial Tiktok Di Sekolah Pada Peserta Didik MAN 2 Bandar Lampung**

**Nama : Nova Purwati**

**NPM : 1711080064**

**Jurusan : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam**

**Fakultas : Tarbiyah dan Keguruan**

**MENYETUJUI**

**Untuk di Munaqasyah dan dipertahankan dalam sidang  
Munaqasyah Fakultas Tarbiyah dan Keguruan  
UIN Raden Intan Lampung**

**Pembimbing I**

**Dr. Laila Maharani, M.Pd**  
**NIP. 196701151993032003**

**Pembimbing II**

**Dr. Hj. Yahya AD, M.Pd**  
**NIP. 195909201987031003**

**Mengetahui**

**Ketua Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam**

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





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

**Alamat : Jl. Let. Kol. H. Endro Suratmin Sukarame 1 Bandar Lampung 35131 Telp (0721) 703260**

**PENGESAHAN**

**Skripsi dengan judul: Pengaruh Konseling Kelompok Dengan Teknik Self Management Dalam Mereduksi Prilaku Kecanduan Media Sosial Tiktok Di Sekolah Pada Peserta Didik Di MAN 2 Bandar Lampung Disusun oleh Nova Purwati NPM 1711080064, Jurusan: Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam. Telah diujikan pada hari/tanggal: Senin, 07 november 2022.**

**TIM MUNAQOSHAH**

**Ketua : Dr. H. Agus Jatmiko, M.Pd**

**Sekretaris : Reiska Primanisa, M.Pd**

**Pembahas Utama : Andi Thahir, S.Psi., M.A., Ed.D**

**Penguji Pendamping I : Dr. Laila Maharani, M.Pd**

**Penguji Pendamping II : Dr. H. Yahya AD, M.Pd**

**Mengetahui  
Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan  
Prof. Dr. Ulfa Nurva Diana, M.Pd**



0828 1988 032 002

## MOTTO

مَنْ جَاءَ بِالْحَسَنَةِ فَلَهُ عَشْرُ مِثَالِهَا <sup>ط</sup> وَمَنْ جَاءَ بِالسَّيِّئَةِ فَلَا  
تُجْزَىٰ إِلَّا مِثْلَهَا وَهُمْ لَا يُظْلَمُونَ ﴿٦٠﴾

*Barangsiapa berbuat kebaikan mendapat balasan sepuluh kali lipat amalnya. Dan barangsiapa berbuat kejahatan dibalas seimbang dengan kejahatannya. Mereka sedikitpun tidak dirugikan (dizalimi).*

هَلْ جَزَاءُ الْإِحْسَنِ إِلَّا الْإِحْسَانُ ﴿٦٠﴾

*Tidak ada balasan untuk kebaikan selain kebaikan (pula).  
(Ar-Rahman Ayat 60).<sup>1</sup>*



## PERSEMBAHAN

Teriring do'a dan syukur kepada Allah SWT atas segala limpahan berkah, nikmat, perlindungan dan kemudahan dalam menjalani setiap langkah hidup ini. Maka dengan ketulusan hati dan penuh kasih sayang, aku persembahkan karya skripsi ini kepada :

1. Kepada kedua orang tuaku, Bapak Mesran dan Ibu Juliah atas segala do'a, usaha, nasihat, motivasi, dan kesabaran yang selalu turerahkan dengan ikhlas demi keberhasilan dan kesuksesanku yang tidak pernah henti hingga saat ini.
2. Kepada diri sendiri yang mau dan mampu bertahan, berjuang, berusaha sekuat yang saya bisa, tidak menyerah walau banyak rasa dan godaan yang datang untuk berhenti, terima kasih karena sudah bertahan untuk tetap kuat.
3. Kepada seluruh keluarga besar terimakasih atas dukungan yang selalu diberikan.

Almamater tercinta Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung.



## RIWAYAT HIDUP

Penulis lahir pada tanggal 03 Oktober 1999 di desa Suka Mandi Kelurahan Pengajaran Kecamatan Teluk Betung Utara, Kabupaten Bandar Lampung. Penulis adalah anak ke-empat dari 4 bersaudara dari pernikahan Bapak Mesran dan Ibu Juliah. Dengan Kakak bernama Susanti, Topan Setiawan, serta Tri Handayani.

Penulis menempuh pendidikan formal dari jenjang SD Negeri 3 Sumur Putri, kemudian SMP Muhammadiyah 4 Bandar Lampung selanjutnya SMA Perintis 2 Bandar Lampung Penulis lulus pada tahun 2017. Pada tahun 2017, penulis terdaftar sebagai mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam, fakultas Tarbiyah dan Keguruan, Universitas Islam Negeri (UIN) Raden Intan Lampung melalui jalur SPAN- PTKIN UIN Raden Intan Lampung Tahun Ajaran 2017/2018. Selanjutnya, pada tahun 2020 penulis melaksanakan Kuliah Kerja Nyata- Dari Rumah (KKN-DR) di desa SukaMandi Kelurahan Pengajaran Kecamatan Teluk Betung Utara, Kabupaten Bandar Lampung. Penulis melaksanakan Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) di Sekolah SMA Negeri 8 Bandar Lampung.

## KATA PENGANTAR

*Assalamualaikum Warrahmatullahi Wabarakatuh*

Menyebut nama Allah SWT yang Maha Pengasih lagi Maha Penyayang. Segala puji bagi Allah SWT yang tak henti-hentinya melimpahkan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Sholawat serta salam tetap tercurah kepada Nabi Muhammad SAW, yang dinantikan syafaatnya di yaumul akhir nanti.

Terimakasih tiada bertepi penulis ucapkan kepada Ayah dan Ibu yang tiada hentinya mendoakan, memberikan kasih sayang dan member semangat kepada penulis dan telah banyak berkorban untuk penulis selama penulis menimba ilmu. Penyelesaian skripsi ini, penulis mendapat bantuan, masukan dan bimbingan dari berbagai pihak, karena itu penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Prof. Dr. Hj. Nirva Diana, M.Pd selaku Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung;
2. Dr. Ali Murtadho, M.Si selaku Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam UIN Raden Intan Lampung;
3. Indah Fajriani, M.Psi selaku Sekertaris Program Studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam
4. Dr. Laila Maharani M.Pd selaku Dosen Pembimbing I. Terimakasih atas kesediaannya dalam membimbing, mengarahkan, memberikan saran & kritik yang sangat membantu dalam menyelesaikan skripsi ini;
5. Dr. Yahya AD., M.Pd selaku Dosen Pembimbing II yang telah menyediakan waktunya dalam memberikan bimbingan serta pengarahan kepada penulis sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik;
6. Bapak dan Ibu Dosen Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam. Terimakasih atas bimbingan dan ilmu yang telah diberikan selama ini;
7. Bapak Nauval S.Pd selaku kepala sekolah MAN 2 Bandar Lampung yang telah memberikan izin melaksanakan penelitian

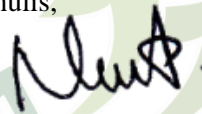
- kepada penulis di sekolah yang beliau pimpin dan kepada khususnya Bapak Pajok S.Pd yang telah membantu sehingga penelitian dapat berjalan dengan lancar;
8. Ayah dan Ibu, serta seluruh keluarga besar yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu terimakasih atas semangat, dukungan dan doa kalian semua;
  9. Teman-teman bimbingan dan konseling pendidikan islam kelas E angkatan 2017.
  10. Almamaterku tercinta.

Semoga Allah SWT membalas amal kebaikan semua pihak yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini. Semoga bermanfaat. Aamiin.

*Wassalamualaikum Warrahmatullahi Wabarakatuh*

Bandar Lampung, April 2022

Penulis,



**Nova Purwati**

NPM:1711080064



## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL</b> .....	<b>i</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>ii</b>
<b>SURAT PERNYATAAN</b> .....	<b>vi</b>
<b>PERSETUJUAN PEMBIMBING</b> .....	<b>vii</b>
<b>PENGESAHAN</b> .....	<b>vii</b>
<b>MOTTO</b> .....	<b>ix</b>
<b>PERSEMBAHAN</b> .....	<b>x</b>
<b>RIWAYAT HIDUP</b> .....	<b>xi</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>xii</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>xiv</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>xvi</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>xvii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>xviii</b>

### **BAB I PENDAHULUAN**

A. Penegasan Judul .....	1
B. Latar Belakang Masalah.....	3
C. Identifikasi dan Batasan Masalah.....	13
D. Rumusan Masalah .....	14
E. Tujuan Penelitian.....	14
F. Manfaat Penelitian .....	14
G. Kajian Penelitian Terdahulu yang Relevan .....	15
H. Sistematika Penulisan.....	17

### **BAB II LANDASAN TEORI**

A. Layanan Konseling Kelompok.....	19
1. Pengertian Konseling Kelompok.....	19
2. Tujuan Konseling Kelompok.....	20
3. Kelebihan Layanan Konseling Kelompok .....	22
4. Manfaat Konseling Kelompok.....	23
5. Komponen Konseling Kelompok .....	24
6. Asas-asas Konseling Kelompok .....	25
7. Tahap-tahap Konseling Kelompok .....	27
B. <i>Self Mangement</i> .....	28
1. Pengertian <i>Self Mangement</i> .....	28
2. Teknik Konseling <i>Self Mangement</i> .....	29
3. Tujuan <i>Self Mangement</i> .....	31
4. Manfaat <i>Self Mangement</i> .....	31

5.	Tahapan <i>Self Mangement</i> .....	32
C.	Kecanduan Media Sosial .....	33
1.	Pengertian Kecanduan .....	33
2.	Pengertian Media Sosial .....	35
3.	Fungsi Media Sosial .....	35
4.	Kriteria Prilaku Kecanduan Media Sosial.....	36
5.	Jenis-jenis Prilaku Kecanduan Media Sosial .....	36
6.	Faktor Penyebab Kecanduan Media Sosial.....	37
7.	Cara Mengatasi Kecanduan Media Sosial .....	38
D.	<i>Tik-Tok</i> .....	39
1.	Pengertian <i>Tiktok</i> .....	39
2.	Sejarah <i>Tiktok</i> .....	40
3.	Faktor yang Mempengaruhi Penggunaan Aplikasi <i>Tiktok</i> .....	42
4.	Pengajuan Hipotesis.....	44
5.	Kerangka Berfikir .....	45

### **BAB III METODE PENELITIAN**

A.	Waktu dan Tempat Penelitian .....	47
B.	Pendekatan, Jenis Penelitian dan Desain Penelitian.....	47
C.	Populasi, Sampel, dan Tehnik Pengumpulan Data.....	52
D.	Tehnik Analisi Data .....	54
E.	Definis Operasional Variabel .....	55
F.	Instrumen Penelitian.....	57
G.	Uji Validasi dan Reliabilitas Angket.....	61

### **BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

A.	Hasil Penelitian .....	65
B.	Data Hasil.....	66
C.	Data Deskripsi (Posttest).....	74
D.	Pembahasan .....	77
E.	Keterbatasan penelitian .....	83

### **BAB V PENUTUP**

A.	Kesimpulan .....	85
B.	Saran. ....	86

### **DAFTAR PUSTAKA**

### **LAMPIRAN**

## DAFTAR TABEL

Table 1.1	Deskripsi Persalahan Prilaku Kecanduan Media Sosial Tiktok MAN 2 Bandar Lampung.....	12
Tabel 3.2	Rencana Pertemuan Pelaksanaan Layanan Konseling Kelompok .....	56
Tabel 3.3	Skor Jawaban dengan cara memberi tanda ( $\surd$ ) .....	53
Tabel 3.4	Kriteria kecanduan media sosial tiktok Peserta Didik .....	54
Tabel 3.4	Definisi Operasional .....	56
Tabel 3.5	Kisi-Kisi Pengembangan Instrumen .....	58
Tabel 3.6	Uji Validitas Instrumen Peserta Didik Kelas XI MAN 2 Bandar Lampung .....	62
Tabel 4.1	Data Peserta Didik Yang Dijadikan Sampel Penelitian .....	66
Tabel 4.3	Hasil <i>Pretest</i> Kecanduan media sosial tiktok Peserta Didik.....	67
Tabel 4.4	Jadwal Pelaksanaan Layanan Konseling Kelompok Menggunakan Teknik <i>Self Management</i> .....	68
Tabel 4.5	Hasil Posttest Kecanduan Media Sosial Tiktok pada Peserta Didik di MAN 2 Bandar Lampung tahun pelajaran 2020/2021 .....	74
Tabel 4.6	Hasil <i>Pretest Dan Posttest</i> Kecanduan Media Sosial Tiktok pada Peserta Didik Di MAN 2 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2021/2022 .....	75
Tabel 4.7	Uji <i>Wilcoxon Signed Ranks Test</i> .....	76
Tabel 4.9	Gambaran Hasil Pretest, Posttest, Dan Gain Score Kecanduan Media Sosial Tiktok Peserta Didik Kelas XI di MAN 2 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2020/2021 .....	81

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 3	Pola One Group Pretest-Posttest Design.....	48
Gambar 4	kurva hipotesis dari $H_0$ dan $H_a$ .....	77
Gambar 5	Grafik Hasil Pretest, Posttest, Dan Gain Score kecanduan media sosial tiktok Pada Peserta Didik Kelas XI di MAN 2 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2020/2021 .....	82



## DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN 1 ANGKET

LAMPIRAN 2 SURAT DAN HASIL TURNITIN

LAMPIRAN 3 DOKUMENTASI



# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Penegasan Judul

Dalam upaya menghindari kesalahpahaman dalam memahami maksud dan tujuan skripsi ini maka perlu ditegaskan istilah-istilah yang terdapat dalam judul. Judul Skripsi ini adalah “**Pengaruh Konseling Kelompok Dengan Teknik *Self Management* Dalam Mereduksi Prilaku Kecanduan Media Sosial Tiktok Pada Peserta Didik di Man 2 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2020/2021**” bahwa penelitian ini akan melaksanakan :

#### 1. Layanan Konseling Kelompok

Konseling kelompok yaitu merupakan upaya untuk membantu individu melalui proses interaksi yang bersifat pribadi antara konselor dengan konseli, agar konseli mampu memahami diri dan lingkungannya, mampu membuat keputusan dan menentukan tujuan berdasarkan nilai-nilai yang diyakininya sehingga konseli merasa bahagia efektif perilakunya.<sup>1</sup>

Mengenai hal tersebut maka yang dimaksud dengan layanan konseling kelompok ini ialah layanan yang diberikan kepada peserta didik dalam mereduksi prilaku kecanduan media sosial tiktok pada peserta didik di MAN 2 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2020/2021.

#### 2. Tehnik *Self Management*

*self management* adalah prosedur dimana individu mengatur perilakunya sendiri. Pada teknik ini individu terlibat pada beberapa atau keseluruhan komponen dasar yaitu: menentukan perilaku sasaran, memonitor perilaku tersebut, memilih

---

<sup>1</sup> Achmad Juntika Nurihsan, “Bimbingan Dan Konseling Dalam Berbagai Latar Belakang. Refika Adiatama” (Bandung, 2007), h.10



prosedur yang akan diharapkan, melaksanakan prosedur tersebut, dan mengevaluasi efektivitas prosedur tersebut.<sup>2</sup>

### 3. Mereduksi Prilaku

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) Mereduksi berasal dari kata dasar reduksi yang mempunyai arti membuat pengurangan atau mengurangi sesuatu hal. Sedangkan Perilaku adalah sebuah respon dari diri sendiri terhadap suatu obyek atau benda yang ada disekitarnya. Jadi dapat disimpulkan mereduksi prilaku adalah melakukan pengurangan atau mengurangi respon dari diri sendiri yang muncul akibat dari suatu obyek atau benda tertentu.<sup>3</sup>

### 4. Kecanduan Media Sosial

Kecanduan berasal dari kata candu yang artinya sesuatu yang membuat seseorang ingin melakukannya secara terus menerus.<sup>4</sup> Media sosial adalah media dimana penggunaanya dengan mudah berpartisipasi di dalamnya, berbagi dan menciptakan pesan, termasuk blog, jejaring sosial, wiki/ensiklopedia online, forum-forum maya, termasuk virtual worlds.<sup>5</sup> Jadi dapat disimpulkan berdasarkan pendapat diatas bahwa kecanduan media sosial adalah ketergantungan terhadap media sosial yang dilakukan terus-menerus atau secara berulang-ulang untuk mendapatkan efek yang menyenangkan.

### 5. Tiktok

Aplikasi Tik Tok adalah aplikasi sosial media online berbasis video yang memberikan special effects unik dan menarik yang dapat di gunakan oleh penggunaanya dengan mudah sehingga

---

<sup>2</sup> Jurusan Bimbingan dan Konseling, and Fakultas Ilmu Pendidikan, "Dengan Teknik *Self Management* Untuk Meningkatkan Kontrol Diri Siswa Pengguna Sosial Media Di Smp N 2," 2017.

<sup>3</sup> Gilang Dwi Prakoso and Mohammad Zainal Fatah, "Analisis Pengaruh Sikap, Kontrol Perilaku, Dan Norma Subjektif Terhadap Perilaku Safety," *Jurnal PROMKES* 5, no. 2 (2018): 193, <https://doi.org/10.20473/jpk.v5.i2.2017.193-204>.

<sup>4</sup> Smart, Cara cepat Mengatasi Anak Kecanduan Permainan Internet .Yogyakarta. A Plus Books, 2010. h, 16

<sup>5</sup> Fahlepi Roma Doni, "Perilaku Penggunaan Smartphone Pada Kalangan Remaja," *Journal Speed Sentra Penelitian Engineering Dan Edukasi* 9, no. 2 (2017): 16–23.

dapat membuat video pendek dengan hasil yang keren serta dapat di pameran kepada teman-teman atau pengguna lainnya. Menurut pendapat diatas aplikasi Tik Tok memiliki banyak efek yang unik dan menarik mempermudah pengguna untuk membuat konten vidio Tik Tok yang mereka inginkan. Dengan demikian banyak orang tertarik untuk mencoba membuat konten yang unik dengan aplikasi Tik Tok. <sup>6</sup>

## **B. Latar Belakang Masalah**

Pendidikan merupakan usaha yang sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana proses belajar mengajar agar peserta didik dapat secara aktif mampu mengembangkan potensi diri dalam hal spiritual, pengendalian diri, kepribadian yang cerdas, akhlak terpuji, serta keterampilan yang diperlukan untuk menunjang diri sendiri, masyarkat, bangsa, agama dan Negara.”<sup>7</sup> Pendidikan merupakan hal yang sangat penting dalam kehidupan manusia dalam bahasa arab digunakan beberapa istilah yaitu Al-ta’lim, Al-tarbiyah, dan Al-ta’dib, Al-ta’lim yang mengarah pada proses menyampaikan ilmu pengetahuan yang berguna untuk menyempurnakan akhlak atau moral manusia.<sup>8</sup>

Mortimer J.Adler mengartikan: “pendidikan adalah proses kemampuan manusia (bakat dan kemampuan yang diperoleh) yang dapat dipengaruhi oleh pembiasaan, di sempurnakan dengan kebiasaan-kebiasaan yang baik melalui sarana yang secara artistic dibuat dan dipakai oleh siapapun untuk membantu orang lain atau dirinya sendiri mencapai tujuan yang ditetapkan yaitu kebiasaan yang baik.”<sup>9</sup>

---

<sup>6</sup> Ninla Elmawati Falabiba, “Dampak Kecanduan Media Sosial Tiktok Terhadap Perilaku Belajar Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling Di Iain Batusangkar,” 2019.

<sup>7</sup> Depdiknas, Undang-Undang RI No 20 Tahun 2003, Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional Dengan Rahmat Tuhan Yang Maha Esa Presiden Republik Indonesia, 2003.

<sup>8</sup> Samsul Nizar, Pengantar Dasar-dasar Pemikiran Pendidikan Islam (Jakarta : Gaya Media Pratama, 2001) h. 86-88

<sup>9</sup> Arifin, Filsafat Pendidikan Islam, Bumi Aksara, Jakarta, 1994, h.11-14

Abdul Mujib dan Jusuf Mudzakkir mengatakan bahwa pendidikan merupakan proses menyalurkan ilmu pengetahuan kepada peserta didik dari seorang ahli (pendidik) bertujuan agar peserta didik memiliki perilaku yang baik dan mempunyai semangat yang bagus dalam memaknai kehidupannya sehingga membentuk karakter peserta didik yang berakhlak mulia dan berkepribadian luhur.<sup>10</sup>

Jadi dapat disimpulkan bahwa pendidikan adalah suatu proses penanaman nilai-nilai serta penyaluran ilmu pengetahuan dari pendidik ke peserta didik yang bertujuan untuk membentuk pribadi peserta didik yang memiliki akhlak mulia dan semangat dalam memaknai kehidupannya.

Pendidikan merupakan hal yang sangat penting dalam kehidupan manusia dengan pendidikan manusia yang semula tidak tahu menjadi tahu, pendidikan juga memiliki peran penting dalam membentuk akhlak dan moral manusia, selain itu pendidikan berperan sebagai salah satu upaya meningkatkan kualitas sumber daya manusia mewujudkan keinginan atau cita-cita bangsa Indonesia dalam mewujudkan kesejahteraan umum dan mencerdaskan kehidupan bangsa.

أَقْرَأْ بِأَسْمِ رَبِّكَ الَّذِي خَلَقَ ۝ خَلَقَ الْإِنْسَانَ مِنْ عَلَقٍ ۝

أَقْرَأْ وَرَبُّكَ الْأَكْرَمُ ۝ الَّذِي عَلَّمَ بِالْقَلَمِ ۝

عَلَّمَ الْإِنْسَانَ مَا لَمْ يَعْلَمْ ۝

**Artinya:** Bacalah dengan (menyebut) nama Tuhanmu yang Menciptakan, Dia Telah menciptakan manusia dari segumpal darah. Bacalah, dan Tuhanmulah yang Maha pemurah, Yang mengajar (manusia) dengan perantaran kalam, Dia mengajar kepada manusia apa yang tidak diketahuinya. (Q.S. Al-Alaq : 1-5).

<sup>10</sup> Abdul Mujib dan Jusuf Mudzakkir, *Ilmu Pendidikan Islam* (Jakarta, Prenada Media Group, 2006), h. 16.

Dalam surah ini dijelaskan Allah SWT menciptakan manusia dari segumpal darah dan memerintahkan umat Islam untuk mencari tahu siapa penciptanya dan memuliakan-Nya dengan segala kemampuan. Tak hanya itu, manusia diwajibkan untuk senantiasa selalu bersyukur atas nikmat yang telah diberikan Allah SWT. Dari penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa sebagai manusia yang diciptakan oleh Allah SWT dari segumpal darah kita harus bersyukur atas apa yang diberikan oleh Allah SWT karena sebagai manusia kita diciptakan Allah dengan akal dan kemampuan yang luarbiasa sehingga sebagai wujud rasa syukur kita kepada Allah maka dari itu kita harus terus belajar (membaca) dan melanjutkan pendidikan karena dengan begitu yang semula kita kita tidak tahu menjadi tahu atas karunia Allah SWT.

Dalam dunia pendidikan saat ini peserta didik tidak dapat terlepas dari penggunaan media sosial karena di era saat ini media sosial merupakan kebutuhan bagi peserta didik dalam memperoleh informasi, saling berinteraksi dari satu sama lain dari berbagai belahan dunia. Media sosial dapat diakses oleh berbagai kalangan masyarakat, salah satunya adalah remaja yang merupakan pengguna tertinggi media sosial yaitu dengan persentase 75,50%. Pada penggunaan media sosial, remaja usia tengah cenderung menggunakannya untuk memenuhi keingintahuan terhadap berbagai hal yang terdapat di media sosial dan juga remaja menggunakan media sosial karena media sosial sedang menjadi trend di kalangan teman sebayanya. Kebanyakan dari remaja beranggapan bahwa semakin aktif dirinya di media sosial, maka mereka akan semakin dianggap keren dan gaul. Sedangkan, remaja yang tidak memiliki media sosial biasanya dianggap kurang gaul atau ketinggalan jaman.

Penggunaan media sosial membawa dampak positif yaitu memberikan banyak kemudahan bagi remaja, seperti sebagai media sosialisasi dan komunikasi dengan teman, keluarga ataupun guru, media diskusi terkait tugas di sekolah dengan teman dan mendapatkan informasi terkait kesehatan secara online. Media sosial memang memberikan banyak dampak positif

bagi remaja, tetapi juga memberikan dampak negatif bagi kehidupan remaja. Hal tersebut dikarenakan remaja tidak mampu dalam mengontrol penggunaan media sosial.

Dengan adanya perkembangan teknologi informasi media sosial yang semakin pesat ini, secara perlahan membuat penggunaannya semakin ketergantungan untuk menggunakan media sosial. Kenyataan ini membawa dampak positif dan dampak negatif bagi pengguna. Penggunaan media sosial membawa begitu banyak kemudahan bagi penggunanya. Dengan segala fasilitas yang disediakan oleh media sosial. Namun dibalik kemudahan tersebut kehadiran media sosial juga membawa sisi buruk bagi perilaku penggunaannya termasuk remaja apalagi remaja merupakan pengguna media sosial tertinggi.

Saat ini Indonesia sedang dihadapi dengan situasi pandemi covid-19 yang sudah berlangsung sudah hampir dua tahun lamanya, sehingga pembelajaran dilaksanakan secara daring, dengan begitu membuat peserta didik banyak menghabiskan waktu untuk memegang gadget dan mengakses media sosial karena situasi saat ini yang membuat peserta didik terbatas dalam melakukan aktivitas diluar rumah. Dan saat ini Indonesia terutama peserta didik mau tidak mau harus hidup berdampingan dengan wabah covid-19.

فَإِنْ تَابُوا وَأَقَامُوا الصَّلَاةَ وَآتَوُا الزَّكَاةَ فَإِخْوَانُكُمْ فِي

الدِّينِ وَنُفَصِّلُ الْآيَاتِ لِقَوْمٍ يَعْلَمُونَ ﴿١١﴾

Artinya: *Tidak ada sesuatu musibah yang menimpa (seseorang), kecuali dengan izin Allah; dan barangsiapa beriman kepada Allah, niscaya Allah akan memberi petunjuk kepada hatinya. Dan Allah Maha Mengetahui segala sesuatu (Q.S. At-Taghabun ayat 11)*

Surah ini dijelaskan Allah tidak hanya menciptakan makhluk, tetapi juga mengatur seluruh makhluk. Tidak ada sesuatu musibah yang menimpa seseorang dalam kehidupan ini,

kecuali dengan izin Allah, karena Allah mengetahui dan mengatur kehidupan ini; dan barang siapa beriman kepada Allah dengan istikamah, niscaya Allah akan memberi petunjuk kepada hatinya dengan memantapkan imannya. Dan Allah Maha Mengetahui segala sesuatu yang terjadi di jagat raya maupun yang terjadi di jagat kecil, sanubari manusia. Dapat disimpulkan bahwa sebagai manusia ciptaan Allah kita harus selalu bersabar meskipun saat ini sedang dilanda musibah pandemi covid-19 karena pada dasarnya segala sesuatu yang terjadi adalah kehendak Allah SWT.

Selama dua tahun pandemi covid-19 peserta didik melakukan interaksi dengan teman, guru, keluarga, mencari informasi, dll melalui media sosial. Kondisi inilah yang bisa menjadi salah satu faktor peserta didik kecanduan media sosial terutama pada aplikasi tiktok. Peserta didik yang mengalami kecanduan akan menjadi sangat tergantung terhadap media sosial, sehingga mereka rela menghabiskan waktu yang lama hanya untuk mencapai kepuasan.<sup>11</sup>

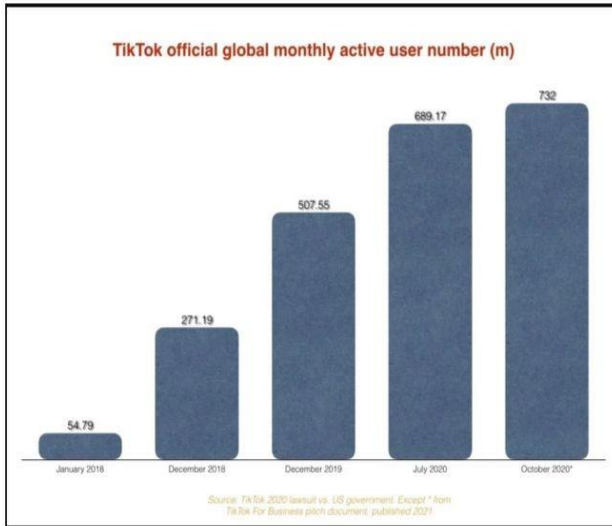
Ketergantungan terhadap media sosial tiktok tersebut dapat mengakibatkan dampak negatif yang akan dialami peserta didik. Media sosial membuat peserta didik menjadi acuh dengan tanggung jawabnya sebagai pelajar yang berdampak pada keterlambatan dalam pengumpulan tugas-tugas sekolah, waktu belajar berkurang dan prestasi di sekolah mengalami penurunan yang drastis dikarenakan remaja sibuk menghabiskan waktunya untuk mengakses media sosial.<sup>12</sup>

---

<sup>11</sup> Sri Hendrawati, Rizki Aprilia, and Aat Sriati, "Tingkat Kecanduan Media Sosial Pada Remaja," *Jnc* 3, no. 1 (2020): 41–53.

<sup>12</sup> *Ibid.* H.43





Menurut laporan tersebut, 42 persen pengguna TikTok berasal dari kalangan muda (Generasi Z) dengan rentang usia 18-24 tahun. Hasil riset ini juga mengatakan bahwa rata-rata pengguna menghabiskan 89 menit sehari untuk mengakses aplikasi TikTok.<sup>13</sup> Jadi dapat disimpulkan bahwa pengguna aktif tiktok didominasi oleh generasi milenial atau dapat dikatakan remaja yang masih duduk dibangku sekolah dan durasi dalam mengakses tiktok lebih dari 60 menit sehingga dapat disimpulkan bahwa kecanduan tiktok sudah terjadi pada remaja yang masih duduk dibangku sekolah. Jika pada laporan ini lebih dari 60 menit maka berbeda dengan yang terjadi di MAN 2, berdasarkan hasil wawancara peserta didik dapat menghabiskan waktu membuka tiktok hingga 3 jam tanpa jeda bahkan diantara mereka sampai begadang semalaman hanya untuk membuka aplikasi tiktok, saat disekolahkan peserta didik di MAN 2 didapati sering bermain tiktok pada saat jam pelajaran.

Kondisi ini membutuhkan peran guru bimbingan dan konseling di sekolah dalam membantu menangani masalah yang

dialami peserta didik yaitu kecanduan media sosial. Dalam hal ini tentu saja guru bimbingan dan konseling harus bekerja sama dengan guru mata pelajaran, wali kelas dan orang tua dan untuk memaksimalkan mengentaskan masalah ini perlu adanya pemberian layanan serta penerapan teknik konseling yang tepat sehingga masalah kecanduan media sosial dapat teratasi.

Lalu peneliti menggunakan teknik *self management* yaitu prosedur dimana individu mengatur perilakunya sendiri. Pada teknik ini individu terlibat pada beberapa atau keseluruhan komponen dasar yaitu: menentukan perilaku sasaran, memonitor perilaku tersebut, memilih prosedur yang akan diharapkan, melaksanakan prosedur tersebut, dan mengevaluasi efektivitas prosedur tersebut.<sup>14</sup>

Teknik *self management* dirasa sangat tepat diterapkan dalam proses konseling kelompok, karena pada saat penerapan konseling kelompok peneliti memaksimalkan dinamika kelompok yaitu dimana anggota kelompok harus aktif dalam menanggapi apa yang disampaikan anggota kelompok lainnya sehingga dengan begitu mereka dapat belajar dari pengalaman, saran dan pendapat dari anggota kelompok lainnya, sedangkan dengan teknik *self management* individu dapat mengatur perilakunya sendiri, sehingga dengan penerapan teknik *self management* pada sesi konseling kelompok sangat tepat karena dengan teknik ini individu tersebut diharapkan dapat mengontrol dirinya dalam menggunakan media sosial dan cara-cara yang bisa diterapkan didapatkan dari hasil tanggapan, pendapat dan saran anggota kelompok lainnya

Berdasarkan hasil wawancara dengan guru bimbingan dan konseling di Man 2 Bandar Lampung pada saat penelitian tanggal 25 Agustus 2021 guru bimbingan dan konseling mengatakan:

*“ saat ini beberapa peserta didik memang mengalami masalah dengan kecanduan media sosial, dan hal ini tentu*

---

<sup>14</sup> Sus Kurniawan Jurusan Bimbingan dan Konseling, and Fakultas Ilmu Pendidikan, “Dengan Teknik Self Management Untuk Meningkatkan Kontrol Diri Siswa Pengguna Sosial Media Di Smp N 2,” 2017.

*saja banyak dialami peserta didik semenjak pandemi covid-19 terjadi di Indonesia, peserta didik harus belajar dari rumah, dan selalu memegang gadget atau handphone karena mereka berinteraksi dengan guru, teman-temannya, belajar dan memperoleh informasi dari media sosial, apalagi saat pandemi peserta didik jarang berinteraksi dengan orang lain karena harus mematuhi protokol kesehatan ditambah dengan adanya lock down, PSBB, PPKM mikro, PPKM darurat dsb membuat peserta didik harus stay dirumah dan aktivitas diluar rumah terbatas, jadi waktu mereka tersita lebih banyak untuk membuka media sosial sehingga hal ini yang membuat yang tadinya jadi kebiasaan menyebabkan ketergantungan karena aktivitas banyak dihabiskan membuka media sosial meskipun saat ini sekolah sudah buka namun tetap saja efek dari kebiasaan selama pandemi selalu mengahabiskan membuka media sosial setiap harinya akhirnya pada saat sekolah ini sulit mengubahnya lagi bahkan sebagian peserta didik jika tidak membawa gadget dan membuka media sosial seperti ada yang kurang dalam hidupnya dan jika terus begini kemungkinan besar akan mengganggu tugas perkembangan peserta didik, tugas-tugas dari guru akan disepelekan, telat mengumpulkan tugas karena waktu dihabiskan membuka media sosial”<sup>15</sup>.*

Berdasarkan wawancara peserta didik berinsial AZ mengatakan: *“selama pandemi covid-19 saya benar-benar tidak bisa meninggalkan handphone saya, saya menghabiskan waktu saya seharian untuk membuka media sosial tiktok dan saya bisa sampai begadang hanya untuk melihat media sosial”<sup>16</sup>.*

Berdasarkan wawancara peserta didik berinisial CA mengatakan: *“saya dirumah selalu memegang handphone dan melihat media sosial tiktok selain karena belajar daring saya*

---

<sup>15</sup> Hasil wawancara dengan guru BK Man 2 Bandar Lampung pada tanggal 25 agustus 2021

<sup>16</sup> Hasil wawancara dengan peserta didik Man 2 Bandar Lampung pada tanggal 28 agustus 2021

*juga bingung ingin melakukan aktivitas apa dirumah, bisa dikatakan lebih dari 12 jam saya ”.*<sup>17</sup>

Berdasarkan wawancara peserta didik berinisial AY mengatakan “ *saya tiap hari liat tiktok, youtube, dll selama masa pandemi bahkan sampai larut malam ”.*<sup>18</sup>

Berdasarkan wawancara peserta didik berinisial ATP mengatakan: “*saya benar-benar merasa dimasa pandemi saya tidak bisa lepas dari handphone dan selalu membuka media sosial tiktok, sampai-sampai handphone sedang di charge tetap saya pakai untuk membuka media sosial tiktok ”.*<sup>19</sup>

Berdasarkan wawancara peserta didik berinisial AW mengatakan: “ *saya biasanya setiap bangun tidur membuka media sosial tiktok, dan jika sudah selesai daring saya selalu membuka tiktok untuk menghibur diri namun karena kebiasaan tiap hari jadi saat saya sehari tidak membuka tiktok rasanya aneh sekali. ”.*<sup>20</sup>

Berdasarkan wawancara peserta didik berinisial DP mengatakan: “*benar-benar merasa handphone dan media sosial tiktok itu paling penting selama masa pandemi karena segala aktivitas dialihkan secara online, saya sering tidur jam 1 atau 2 malam untuk membuka media sosial tiktok ”.*<sup>21</sup>

Berdasarkan wawancara peserta didik berinisial MP mengatakan: “*saya bangun tidur, mau makan, kamar mandi,*

---

<sup>17</sup> Hasil wawancara dengan peserta didik Man 2 Bandar Lampung pada tanggal 28 agustus 2021

<sup>18</sup> Hasil wawancara dengan peserta didik Man 2 Bandar Lampung pada tanggal 28 agustus 2021

<sup>19</sup> Hasil wawancara dengan peserta didik Man 2 Bandar Lampung pada tanggal 28 agustus 2021

<sup>20</sup> Hasil wawancara dengan peserta didik Man 2 Bandar Lampung pada tanggal 28 agustus 2021

<sup>21</sup> Hasil wawancara dengan peserta didik Man 2 Bandar Lampung pada tanggal 28 agustus 2021

*menonton selalu sambil membuka media sosial tiktok, kalau gak buka seharian tiktok rasanya ada yang kurang gitu”.*<sup>22</sup>

Berdasarkan wawancara peserta didik berinisial FS mengatakan: *“saya benar-benar tidak bisa lepas dari handphone dan media sosial tiktok karena sudah hampir 2 tahun aktivitas lewat handphone dan media sosial jadi buat ketergantungan aja, ngerasa senenng, puas dan bahagia aja buka media sosial tiktok sambil rebahan. Sering banget nunda nugas dan kerjaan lain cuam karena keasyikan buka tiktok dan main tiktok”.*<sup>23</sup>

Maka berdasarkan hasil wawancara dengan guru bimbingan dan konseling di MAN 2 Bandar Lampung Terdapat 8 peserta didik yang teridentifikasi mengalami masalah kecanduan media sosial. Adapun kedelapan peserta didik tersebut sebagai berikut :

**Table 1.1**

**Deskripsi Persalahan Prilaku Kecanduan Media Sosial Tiktok  
MAN 2 Bandar Lampung**

NO	INDIKATOR	SUB INDIKATOR	NAMA	FREKUENSI
1	Senang dengan media sosial	Merasa sangat senang saat membuka media sosial tiktok Banyak menghabiskan waktu membuka media sosial tiktok	AZ CA FS MP	10
2	Perlu tambahan	Menghabiskan	AY	12

<sup>22</sup> Hasil wawancara dengan peserta didik Man 2 Bandar Lampung pada tanggal 28 agustus 2021

<sup>23</sup> Hasil wawancara dengan peserta didik Man 2 Bandar Lampung pada tanggal 28 agustus 2021

	waktu	waktu berjam- jam dalam menggunakan media sosial tiktok  Membuka media sosial tiktok hingga larut malam dan menggangu jam tidur	<b>ATP</b> <b>AZ</b> <b>CA</b> <b>ATP</b>	
<b>3</b>	Kurang mampu, mengontrol dan menghentikan	Menggunakan media sosial dengan waktu yang tidak terbatas Tidak bisa berhenti membuka media sosial tiktok saat malam	<b>AW</b> <b>DP</b> <b>AZ</b> <b>ATP</b>	<b>10</b>
<b>4</b>	Merasa gelisah murung dan depresi	Gelisah jika tidak membuka media sosial	<b>MP</b> <b>CA</b> <b>FS</b>	<b>13</b>

Dokumentasi guru bimbingan dan konseling MAN 2 Bandar Lampung

### C. Identifikasi dan Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka masalah dapat diidentifikasi sebagai berikut:

Terdapat 8 peserta didik yang kecanduan media sosial di MAN 2 bandar lampung tahun pelajaran 2020/2021

Berdasarkan latar belakang di atas, maka perlu dibatasi masalah penelitian yaitu apakah ada pengaruh konseling kelompok dengan teknik *self management* terhadap perilaku kecanduan media sosial tiktok pada peserta didik di MAN 2 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2020/2021.

#### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah pelaksanaan konseling kelompok dengan teknik *self management* berpengaruh terhadap perilaku kecanduan media sosial tiktok pada peserta didik di MAN 2 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2020/2021?

#### **E. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah di atas, secara umum penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh konseling kelompok dengan teknik *self management* terhadap perilaku kecanduan media sosial tiktok pada peserta didik di MAN 2 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2020/2021.

#### **F. Manfaat Penelitian**

##### **1. Manfaat Teoritis**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi salah satu rujukan atau panduan dalam penelitian selanjutnya khususnya terkait pengaruh konseling kelompok dengan teknik *self management* terhadap perilaku kecanduan media sosial tiktok pada peserta didik.

##### **2. Manfaat Praktis**

###### **a. Bagi Sekolah**

Untuk dijadikan pedoman dalam menanggulangi masalah kecanduan media sosial pada peserta didik.

###### **b. Bagi masyarakat**

Untuk dapat membantu masyarakat dalam mengantisipasi kemungkinan terjadinya kecanduan media sosial terhadap remaja atau peserta didik dilingkungan sekitar.

###### **c. Bagi orang tua**

Sebagai acuan bagi orang tua bagaimana berupaya agar anaknya tidak mengalami masalah kecanduan media sosial.

## G. Kajian Penelitian Terdahulu yang Relevan

1. Penelitian yang dilakukan oleh Anita Catur Sari yang berjudul “Efektivitas Konseling Kelompok Dengan Menggunakan Teknik *Self Management* Untuk Mereduksi Kecanduan Media Sosial Peserta Didik Di Sma Negeri 3 Bandar Lampung” Media sosial merupakan sarana penghapus batasan-batasan dalam bersosialisasi yang tidak terpaut ruang dan waktu. Perilaku kecanduan media sosial yang terjadi pada peserta didik kelas X IPA di SMA Negeri 3 Bandar Lampung efektif dalam menurunkan daya serap pada peserta didik dalam hal ini di lingkungan sekolah. Perilaku kecanduan ini seperti : Merasa senang dengan internet ataupun media sosial, perlu tambahan waktu tambahan, kurang mampu mengontrol, mengurangi, dan menghentikan, merasa gelisah, murung, depresi. Rumusan masalah yang di dalam penelitian ini adalah apakah teknik *self management* efektif dalam mereduksi kecanduan media sosial pada peserta didik kelas X IPA di SMA Negeri 3 Bandar Lampung. Tujuan dalam penelitian ini yaitu untuk mereduksi perilaku kecanduan media sosial peserta didik, Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dalam bentuk quasi eksperimental design dengan desain yang digunakan dalam penelitian ini yaitu nonquivalent control group design. Pada dua kelompok tersebut sama-sama dilakukan pretest dan posttest dengan memberikan instrument berupa angket kecanduan media sosial. Adapun hasil dapat diketahui bahwa nilai  $z$  hitung eksperimen  $< z$  kontrol ( $2.524 < 2.527$ ). Sehingga dapat dikatakan bahwa konseling kelompok dengan menggunakan teknik *self management* dapat mereduksi perilaku kecanduan media sosial pada peserta didik.<sup>24</sup>
2. Penelitian yang dilakukan oleh Santi Cahyo Rini yang berjudul “Penerapan Layanan Konseling Kelompok Strategi *Self-Management* Untuk Meningkatkan *Self Control* Pada Siswa Kelas XI Di SMK Negeri Rengel Tuban” Penelitian ini

---

<sup>24</sup> Ninla Elmawati Falabiba, “Efektivitas Konseling Kelompok Dengan Menggunakan Teknik *Self Management* Untuk Mereduksi Kecanduan Media Sosial Peserta Didik Di Sma Negeri 3 Bandar Lampung,” 2019.



bertujuan untuk mengetahui penerapan konseling kelompok dengan strategi self management untuk meningkatkan kontrol diri (self control) pada siswa kelas XI di SMK N Rengel Tuban. Jenis penelitian ini adalah pre eksperimen dengan desain penelitian one group pre test-post test. Subjek penelitian ini adalah empat siswa dari kelas XI di SMK N Rengel Tuban yang memiliki skor kontrol diri (self control) rendah yang telah diungkap dengan menggunakan angket kontrol diri (self control). Teknik analisis data ini yang digunakan adalah statistik non parametrik berupa uji tanda untuk mengetahui ada tidaknya perbedaan tingkat kontrol diri (self control) subjek antara sebelum dan sesudah perlakuan. Hasil analisis menunjukkan bahwa  $N=4$  dan  $X=0$  maka diperoleh  $\alpha$  (kemungkinan harga dibawah  $H_0$ ) $=0.04$ . bila dalam ketetapan  $\alpha$  ( taraf kesalahan ) 5% adalah 0.05 dengan demikian  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, artinya terdapat perbedaan antara skor pre-tes dan post-tes setelah diberikan perlakuan berupa konseling kelompok self management. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa hipotesis penelitian ini yang berbunyi “Penerapan layanan konseling kelompok strategi self management dapat meningkatkan self control pada siswa kelas XI di SMK N Rengel Tuban”.<sup>25</sup>

3. Penelitian yang dilakukan oleh Nursiwan Pratama Surya yang berjudul “Pengaruh Konseling Behaviour Contract Untuk Mengurangi Perilaku Kecanduan Media Sosial Peserta Didik Kelas X Smk Pgri 4 Bandar Lampung” Media sosial sebagai sarana penghapus batasan-batasan dalam bersosialisasi yang tidak terpaut ruang dan waktu. Perilaku kecanduan media sosial yang terjadi pada peserta didik kelas X Pemasaran SMK PGRI 4 Bandar Lampung berpengaruh pada penurunan daya serap peserta didik dalam hal ini di lingkungan sekolah. Perilaku kecanduan media sosial seperti : Merasa senang dengan media sosial, Perlu waktu tambahan, Kurang mampu mengontrol,

---

<sup>25</sup> Compass Health, “Self Management Courses,” n.d., <https://compasshealth.org.nz/Health-Services/Self-Management-Courses>.

mengurangi dan menghentikan, Merasa gelisah, murung, depresi. Rumusan masalah pada penelitian ini ialah apakah konseling Behaviour Contract berpengaruh dalam mengurangi perilaku kecanduan media sosial pada peserta didik kelas X SMK PGRI 4 Bandar Lampung. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengurangi perilaku kecanduan media sosial peserta didik. Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dalam bentuk quasi experimental design dengan desain yang digunakan dalam penelitian ini yang digunakan yaitu nonequivalent control group design. Pada dua kelompok tersebut sama-sama dilakukan pretest dan posttest dengan memberikan instrumen berupa angket kecanduan media sosial. Adapun hasil dapat diketahui bahwa nilai  $z$  hitung eksperimen  $< z$  kontrol (2,521)<sup>26</sup>

## H. Sistematika Penulisan

Sistematika penulisan adalah penjelasan sementara dari sisi skripsi yakni suatu gambaran tentang isi secara keseluruhan dari sistematika yang dapat dijadikan satu arahan bagi pembaca untuk menelaahnya. Dalam penulisan skripsi ini dibagi menjadi beberapa bagian sebagai berikut :

Bab I Pendahuluan, Bab ini merupakan pendahuluan yang akan menghantarkan pada bab-bab berikutnya. Dalam bab ini diuraikan dalam beberapa hal yang menjadi kerangka dasar dalam penelitian yang akan dikembangkan pada bab-bab berikutnya. Pada bab 1 terdiri dari penegasan judul, latar belakang masalah, identifikasi dan batasan masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, kajian penelitian terdahulu yang relevan dan sistematika penulisan.

Bab II Kerangka Teori Menjelaskan teori-teori yang digunakan dalam melakukan penelitian. Bab ini merupakan informasi tentang landasan teori. Berisi tentang layanan konseling kelompok, tehnik *self management* dan kecanduan media sosial pada peserta didik.

---

<sup>26</sup> Nursiwan Pratama Surya, ” Pengaruh Konseling Behaviour Contract Untuk Mengurangi Perilaku Kecanduan Media Sosial Peserta Didik Kelas X Smk PGRI 4 Bandar Lampung”,2018.

Bab III metode penelitian pada bab ini berisi tentang waktu dan tempat penelitian, pendekatan dan jenis penelitian, populasi, sampel dan tehnik pengumpulan data, definisi operasional variabel, instrument 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.<sup>27</sup>



---

<sup>27</sup> T I M Penyusun, “Pedoman Penulisan Skripsi Mahasiswa S1,” *Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung*, 2018, 1–31.

## BAB II LANDASAN TEORI

### A. **Konseling Kelompok**

#### 1. **Pengertian Konseling Kelompok**

Konseling kelompok yaitu merupakan upaya untuk membantu individu melalui proses interaksi yang bersifat pribadi antara konselor dengan konseli, agar konseli mampu memahami diri dan lingkungannya, mampu membuat keputusan dan menentukan tujuan berdasarkan nilai-nilai yang diyakininya sehingga konseli merasa bahagia efektif perilakunya.<sup>28</sup>

Dikutip dalam buku prayitno dan erman amti bahwasannya MC Daniel mengemukakan bahwa konseling adalah rangkaian pertemuan langsung dengan individu yang ditujukan pada pemberian bantuan kepadanya untuk dapat menyesuaikan dirinya secara lebih efektif dengan dirinya sendiri dan dengan lingkungannya.<sup>29</sup> Sedangkan menurut Prayitno konseling adalah proses pemberian bantuan yang dilakukan melalui wawancara konseling oleh seorang ahli disebut (konselor) kepada individu yang sedang mengalami suatu masalah disebut (klien) yang bermuara pada teratasinya masalah yang dihadapi oleh klien.<sup>30</sup>

Konseling kelompok merupakan layanan bimbingan dan konseling yang memungkinkan peserta didik (klien) memperoleh kesempatan untuk pembahasan dan pengentasan permasalahan yang dialaminya melalui dinamika kelompok,

---

<sup>28</sup> Achmad Juntika Nurihsan, "Bimbingan Dan Konseling Dalam Berbagai Latar Belakang. Refika Adiatama" (Bandung, 2007), h.10

<sup>29</sup> Prayitno, Erman Amti, "Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling, (JAKARTA: PT.Rieneka Cipta, 2015), h.100

<sup>30</sup> *Ibid*, h.105

masalah yang dibahas itu adalah masalah pribadi yang dialami masing-masing anggota kelompok.<sup>31</sup>

Prayitno berpendapat bahwa konseling kelompok merupakan layanan konseling perorangan yang dilaksanakan didalam suasanakelompok.<sup>32</sup>

Menurut Dewa Ketut Sukardi konseling kelompok merupakan konseling yang diselenggarakan dalam kelompok, dengan memanfaatkan dinamika kelompok yang terjadi di dalam kelompokitu.Masalah-masalah yang dibahas merupakan masalah perorangan yang muncul di dalam kelompok itu, yang meliputi berbagai masalah dalam segenap bidang bimbingan (bidang bimbingan pribadi, sosial, belajar dan karir).<sup>33</sup>

Jadi yang dimaksud dengan konseling kelompok adalah layanan konseling yang diberikan secara langsung dengan menerapkan dinamika kelompok kepada peserta didik yang membutuhkan bantuan dalam menyelesaikan masalah yang dihadapinya dengan mempelajari pengalaman-pengalaman anggota kelompok lainnya.

### **3. Tujuan Konseling Kelompok**

Tujuan Konseling Kelompok Seperti yang dijelaskan dalam buku panduan operasional penyelenggaraan bimbingan dan konseling tujuan konseling kelompok adalah memfasilitasi peserta didik melakukan perubahan perilaku, mengkonstruksi pikiran, mengembangkan kemampuan mengatasi situasi kehidupan, membuat keputusan yang bermakna bagi dirinya dan berkomitmen untuk mewujudkan keputusan dengan penuh tanggung jawab dalam kehidupannya dengan memanfaatkan kekuatan (situasi) kelompok.<sup>34</sup> Winkel

---

<sup>31</sup> Hallen, Bimbingan dan Konseling (Jakarta: Ciputat Pers,2002),h.88

<sup>32</sup> Prayitno, Erman Amti,Ibid.h.311

<sup>33</sup> Dewa Ketut Sukardi, Bimbingan dan Konseling di sekolah , (Bandung: PT.Rieneka Cipta, 2010),h.67

<sup>34</sup> Amdani Sarjun,Panduan Operasional Penyelenggara Bimbingan dan Konseling Sekolah Menengah Atas(Jakarta:2016), h. 50

mengatakan dalam jurnal skripsi Septi Rahayu Purwati menjelaskan bahwa tujuan konseling kelompok ialah sebagai berikut:

- a. Masing-masing konseli memahami dirinya dengan lebih baik dan menemukan dirinya sendiri;
- b. Para konseli mengembangkan kemampuan berkomunikasi satu sama lain, sehingga mereka dapat saling memberikan bantuan dalam menyelesaikan tugas-tugas perkembangan yang khas untuk fase perkembangan mereka;
- c. Para konseli memperoleh kemampuan mengatur dirinya sendiri dan mengarahkan hidupnya sendiri, mula-mula dalam kontak antarpribadi di dalam kelompok dan kemudian juga dalam kehidupan sehari-hari di luar lingkungan kelompoknya;
- d. Para konseli menjadi lebih peka terhadap orang lain dan lebih mampu menghayati perasaan orang lain;
- e. Masing-masing konseli menetapkan suatu sasaran yang ingin mereka capai, yang diwujudkan dalam sikap dan perilaku yang lebih konstruktif;
- f. Para konseli lebih menyadari dan menghayati makna dari kehidupan manusia sebagai kehidupan bersama, yang mengandung tuntutan menerima orang lain dan harapan akan diterima oleh orang lain;
- g. Masing-masing konseli semakin menyadari bahwa hal-hal yang memprihatinkan bagi dirinya kerap juga menimbulkan rasa prihatin dalam hati orang lain;
- h. Para konseli belajar berkomunikasi dengan seluruh anggota kelompok secara terbuka, dengan saling menghargai dan saling menaruh perhatian.<sup>35</sup>

---

<sup>35</sup> Septi Rahayu, "Mengatasi masalah percaya diri siswa melalui layanan konseling kelompok pada siswa", (Jurnal Skripsi program starta. Universitas Negeri Semarang UNNES, 2013), h.38

Prayitno berpendapat bahwa konseling kelompok adalah mengembangkan kepribadian peserta didik untuk mengembangkan kemampuan sosial, komunikasi, kepercayaan diri, kepribadian, dan mampu memecahkan masalah yang berlandaskan ilmu dan agama. Sedangkan tujuan khusus konseling kelompok, yaitu:

1. Membahas topik yang mengandung masalah aktual, hangat, dan menarik perhatian anggota kelompok;
2. Terkembangnya perasaan, pikiran, persepsi, wawasan, dan sikap terarah kepada tingkah laku dalam bersosialisasi/komunikasi;
3. Terpecahkannya masalah individu yang bersangkutan dan diperolehnya imbasan pemecahan masalah bagi individu peserta konseling kelompok yang lain; dan
4. Individu dapat mengatasi masalahnya dengan cepat dan tidak menimbulkan emosi.

#### **4. Kelebihan Layanan Konseling Kelompok**

Sebagai suatu sistem pemberian bantuan, konseling kelompok memiliki kelebihan, yaitu sebagai berikut :

- a.* Efisiensi, dibandingkan dengan strategi bantuan yang bersifat individual, konseling kelompok lebih efisien karena dalam waktu yang sama konselor dapat memberikan layanan bantuan kepada sejumlah individu.
- b.* Keragaman sumber dan sudut pandang, dalam suasana kelompok, sumber bantuan tidak hanya dari konselor dengan sudut pandang yang tersendiri, tetapi juga dari sejumlah individu atau konseli sebagai anggota kelompok dengan sudut pandang yang lebih kaya.
- c.* Pengalaman kebersamaan, individu tidak akan merasa bahwa hanya dirinya yang mengalami permasalahan tertentu dalam kehidupannya, dia akan menjadi sadar bahwa orang lainpun mengalami permasalahan walaupun sedikit berbeda.

- d. Rasa saling memiliki, dalam suasana kelompok yang kohesif, kebutuhan untuk mencintai dan dicintai, menerima dan diterima, menghargai dan dihargai akan tumbuh dan dirasakan langsung oleh masing-masing anggota kelompok.
- e. Praktek keterampilan, individu mendapatkan tempat untuk mempraktekan tingkah laku baru, melakukan percobaan dan mendapat dukungan sosio emosional sebelum dipraktekan langsung dalam konteks kehidupan nyata diluar kelompok.
- f. Balikan, dalam setiap suasana interkasi kelompok, individu akan mendapatkan kesempatan untuk menerima dan memberikan balikan dari apa yang telah dilakukan atau diupayakannya (melakukan aktivitas yang diterima serta meninggalkan sikap dan perbuatan yang ditolak oleh orang lain).
- g. Belajar menemukan makna, dalam suasana kelompok, individu tidak hanya memperhatikan dirinya sendiri, dia juga mendengar, melihat, dan merasakan bagaimana perasaan orang lain dalam menghadap suatu permasalahan hidup.
- h. Kenyataan hidup, dalam hal-hal tertentu, suasana kelompok bukan hanya mencerminkan suasana kehidupan masyarakat, melainkan kehidupan kenyataan sosial yang sebebnarnya.<sup>36</sup>

## 5. Manfaat Konseling Kelompok

Sherzer dan Stone mengungkapkan manfaat konseling kelompok bagi peserta didik, yaitu sebagai berikut :

- a. Melalui konseling kelompok, konselor dapat berhubungan dengan lebih banyak peserta didik.

---

<sup>36</sup> Ngurah Adhiputra, *Konseling Kelompok Persepektif Teori & aplikas*, (Yogyakarta, Media Akademi,2015), h.25-26



- b. Peserta didik lebih dapat menerima konseling kelompok, karena jika mengikuti sesi konseling individu, peserta didik sering dianggap peserta didik yang bermasalah.
- c. Keterlibatan dalam konseling kelompok memungkinkan peserta didik untuk membangun keterampilan interpersonal.
- d. Konseling kelompok sering dianggap efektif dalam hal waktu dan uang
- e. Konseling kelompok berguna untuk mengubah tabiat, kepribadian, sikap, serta penilaian terhadap anggotakelompok.
- f. Anggota konseling kelompok lebih muda menerima saran yang diberikan oleh teman sebaya dibandingkan oleh orang dewasa.
- g. Konseling kelompok dapat memberikan situasi yang lebih baik untuk pemecahan masalah.

## **6. Komponen-komponen Konseling Kelompok**

Didalam konseling kelompok, terdapat komponen – komponen yaitu pemimpin kelompok dan konseling kelompok.

- a. Pemimpin konseling kelompok Pemimpin kelompok merupakan komponen yang penting dalam kegiatan konseling kelompok. Dalam hal ini pemimpin bukan saja mengarahkan perilaku anggota sesuai dengan kebutuhan melainkan juga harus tanggap terhadap segala perubahan yang berkembang dalam kelompok tersebut. Dalam hal ini menyangkut adanya peranan pemimpin konseling kelompok, serta fungsi pemimpin kelompok.
- b. Anggota konseling kelompok Keanggotaan merupakan unsur pokok dalam proses kehidupan konseling kelompok, dapat dikatakan bahwa tidak ada anggota yang tidak mungkin ada sebuah kelompok. Untuk keanggotaan konseling kelompok yang ideal adalah 6 orang meskipun pada umumnya anggota berjumlah 4-10 orang. Kegiatan

atau kehidupan konseling kelompok itu sebagian besar dirasakan atas peranan anggotanya.

- c. **Dinamika Konseling Kelompok** Dinamika konseling kelompok adalah suasana konseling kelompok yang idup, di tandai oleh semangat bekerja sama antar anggota konseling kelompok untuk mencapai tujuan konseling kelompok.

## **7. Asas-Asas Konseling Kelompok**

Pelaksanaan konseling kelompok terdapat asas-asas yang perlu digunakan untuk mempermudah dan memperlancar pelaksanaan layanan konseling kelompok. Apabila asas-asas itu diikuti dan terselenggara dengan baik sangat dapat diharapkan proses pelayanan mengarah pada pencapaian tujuan yang di harapkan.

- a. Asas kerahasiaan segala sesuatu yang dibicarakan klien kepada konselor tidak boleh di sampaikan kepada orang lain lebih-lebih hal yang tidak layak diketahui oleh orang lain.
- b. Asas kesukarelaan proses bimbingan dan konseling harus berlangsung atas dasar kesukarelaan, baik dari pihaksi terbimbing atau klien, maupun dari pihak konselor. klien diharapkan secara suka rela tanpa ragu-ragu ataupun merasa terpaksa dalam menyampaikan masalah yang di hadapinya.
- c. Asas keterbukaan individu yang membutuhkan bimbingan diharapkan dapat berbicara sejujur mungkin dan berterus terang tentang dirinya sendiri sehingga dengan keterbukaan ini penelaahan serta pengkajian sebagai kekuatan dan kelemahan dapat dilaksanakan.
- d. Asas kekinian masalah yang dialami individu ialah masalah yang sedang dirasakan bukan masalah yang terjadi di masa lampau. apabila berkaitan dengan masa lalu, ma itu akan menjadi latar belakang dalam kegiatan konseling. Asas ini juga berarti bahwa konselor tidak boleh menunda-nunda dalam memberikan bantuan kepada konseli.

- e. asas kemandirian asas kemandirian dimaksudkan karena pelayanan bimbingan dan konseling bertujuan untuk menjadikan konseli mandiri dan dapat berdiri sendiri, tidak ketergantungan dengan orang lain dan dengan konselor.
- f. Asas kegiatan asas ini merujuk pada konseling “multi dimensional” yang tidak hanya mengandalkan transaksi verbal antara konseli dan konselor. Asas kegiatan dalam konseling yang berdimensi verbal harus tetap terselenggara, yaitu konseli aktif menjalani proses konseling dan aktif juga melakukan atau menerapkan hasil-hasil konseling.
- g. Asas kedinamisan usaha pelayanan bimbingan dan konseling menghendaki terjadinya perubahan pada konseli, yaitu perubahan tingkah laku ke arah yang lebih baik. perubahan tersebut adalah perubahan yang menuju ke suatu pembaruan, sesuatu yang lebih maju, dinamis sesuai dengan arah perkembangan konseli yang dikehendaki.
- h. Asas keterpaduan agar terselenggaranya asas keterpaduan, konselor perlu memiliki wawasan yang luas tentang perkembangan konseli dan aspek-aspek lingkungan serta berbagai sumber yang dapat diaktifkan guna menangani permasalahan konseli.
- i. Asas kenormatifan semua yang dibicarakan tidak boleh bertentangan dengan norma- norma yang berlaku, baik di tinjau dari norma agama, norma adat, norma hukum negara, norma ilmu, maupun kebiasaan sehari-hari.
- j. Asas keahlian selain mengacu pada kualifikasi konselor juga mengacu kepada pengalaman. teori dan praktek bimbingan dan konseling perlu dipadukan.
- k. Asas alih tangan dalam pemberian layanan bimbingan konseling, apabila konselor sudah mengerahkan segenap kemampuannya namun konseli belum dapat terbantu sebagaimana yang diharapkan, maka konselor dapat melakukan alih tangan kepada petugas atau badan yang lebih ahli.

1. Asas tutwuri handayani asas ini merujuk pada suasana umum yang hendaknya tercipta dalam rangka hubungan keseluruhan antara konselor dan konseli.<sup>37</sup>

## 8. Tahap-Tahap Konseling Kelompok

Ada beberapa hal yang harus dilakukan dalam pembentukan kelompok sehingga ada kerja sama yang baik antara anggota, sebagai berikut:

- a. Memilih Anggota Kelompok Peranan anggota kelompok menurut Prayitno dijabarkan sebagai berikut :
  - 1) Membantu terbinanya suasana keakraban dalam hubungan antara anggota kelompok.
  - 2) Mencerahkan segenap perasaan dalam melibatkan diri dalam kegiatan kelompok.
  - 3) Mencerahkan segenap perasaan dalam melibatkan diri dalam kegiatan kelompok.
  - 4) Membantu tersusunnya aturan anggota kelompok dan berusaha mematuhi dengan baik.
  - 5) Ikut secara aktif dalam kegiatan konseling kelompok.
  - 6) Mampu berkomunikasi secara terbuka.
  - 7) Berusaha membantu orang lain.
  - 8) Memberikan kesempatan pada orang lain untuk menjalani peranannya.
- b. Jumlah peserta banyak sedikit jumlah peserta anggota kelompok tergantung pada umur klien, tipe atau macam kelompok, pengalaman konselor, dan masalah yang akan dicari solusinya.
- c. Frekuensi lama pertemuan frekuensi dalam lamanya pertemuan tergantung dari tipe kelompok, biasanya dilakukan satu kali dalam seminggu dan berlangsung selama dua jam.
- d. Jangka waktu pertemuan dalam usaha membantu mengurangi masalah pada situasi mendesak seperti jalan

keluar, konselor akan merencanakan sesi pertemuan 2-7 kali pertemuan.

- e. Tempat Pertemuan Setting atau tata letak ruang, bila memungkinkan untuk saling berhadapan sehingga akan membantu suasana kekompakan antara anggotanya. Disamping itu kegiatan konseling kelompok dapat diselenggarakan diluar ruangan atau diruangan terbuka seperti ditaman, halaman sekolah, atau suasana yang lebih nyaman dan tentram.

## B. *Self Management*

### 1. Pengertian Teknik *Self Management*

Komalasari mengatakan Pengelolaan diri (*self management*) adalah prosedur dimana individu mengatur perilakunya sendiri. Pada teknik ini individu terlibat pada beberapa atau keseluruhan komponen dasar yaitu: menentukan perilaku sasaran, memonitor perilaku tersebut, memilih prosedur yang akan diharapkan, melaksanakan prosedur tersebut, dan mengevaluasi efektivitas prosedur tersebut.<sup>38</sup>

Teknik self Management salah satu teknik yang dipilih dalam teori *cognitive behavior therapy*. Penulis memilih teknik self management atau manajemen diri untuk mereduksi kecanduan media sosial pada peserta didik dengan alasan karena teknik ini bertujuan untuk membantu peserta didik mengatur, memantau, dan mengevaluasi diri sendiri dalam mencapai perubahan tingkah laku kearah yang lebih baik lagi yaitu peserta didik dapat bertanggung jawab melalui teori *cognitive behavior therapy* dengan teknik self management dalam mereduksi kecanduan media sosial peserta didik.

---

<sup>38</sup> Jurusan Bimbingan dan Konseling, and Fakultas Ilmu Pendidikan, "Dengan Teknik Self Management Untuk Meningkatkan Kontrol Diri Siswa Pengguna Sosial Media Di Smp N 2," 2017.

### a. Konsep dasar *Self Management*

*Self Management* merupakan suatu prosedur dimana peserta didik mengatur perilakunya sendiri. Penilaian self management merupakan bahwa perubahan bisa di hadirkan dengan mengejar orang dalam menggunakan keterampilan dalam menangani situasi bermasalah. Program *Self management* ini peserta didik mengambil keputusan tentang hal-hal yang berhubungan dengan perilaku khusus yang ingin di kendalikan atau diubah. Menurut corey “sering kali peserta didik menemukan bahwa alasan utama dari ketidak berhasilannya mencapai sasaran adalah tidak di miliknya keterampilan”. Dalam wilayah itu pendekatan pengarah diri sendiri bisa memberikan garis besar bagaimana bisa di dapat perubahan dan sebuah rencana yang membawa keperubahan.<sup>39</sup>

Untuk menggunakan strategi *self management* diri untuk mengubah perilaku, maka dari itu peserta didik berusaha mengarahkan perubahan perilakunya dengan cara memodifikasi aspek-aspek lingkungan atau mengadministrasikan konsekuensi-konsekuensi. Melaalui strategi ini disamping peserta didik dapat mencapai perubahan perilaku sasar yang diinginkan juga dapat mengembangkan kemampuan dalam mengelola diri.

## 2. Teknik *Konseling Self Management*

Pengertian konseling yaitu proses bantuan yang di berikan kepada peserta didik guna untuk membantu memecahkan sebuah masalah peserta didik, hal yang sangat penting yang diperlukan model yang dapat menunjukkan kapan dan bagaimana guru BK melakukan intervensi kepada peserta didik. Terdapat kata lain, konseling memerlukan keterampilan (skill) pada pelaksanaannya. Menurut Gunarsa menyatakan bahwa self management meliputi pemantauan

---

<sup>39</sup> Corey, Gerald, Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi vol 4. Translated by Mulyarto. Semarang : IKIP Semarang Pers, 1995, h.25

diri (*self monitoring*), reinforcement yang positif (*self reward*), kontrak atau perjanjian dengan diri sendiri (*self contracting*) dan penguasaan terhadap rangsangan (*stimulus control*).<sup>40</sup>

- a. Pemantauan Diri (*self monitoring*) adalah dalam bentuk proses peserta didik yang mengamati dan mencatat segala sesuatu tentang dirinya sendiri dalam interaksinya dengan lingkungan. Dengan pemantauan diri ini biasanya peserta didik mengamati dan mencatat perilaku masalah, mengendalikan penyebab terjadinya masalah (*antecedent*) dan menghasilkan konsekuensi.
- b. Reinforcemen yang positif (*self reward*) dapat digunakan untuk membantu peserta didik mengatur dan memperkuat perilakunya melalui konsekuensi yang dihasilkan sendiri. Hasil yang diperoleh dari diri ini digunakan untuk menguatkan atau meningkatkan perilaku yang diinginkan. Dasar pendapat teknik ini yaitu bahwa dalam pelaksanaannya, ganjaran diri paralel dengan ganjaran yang dia diadministrasikan dari luar. Untuk kata lain, ganjaran yang dihadirkan sendiri sama dengan ganjaran yang diadministrasikan dari luar, didefinisikan oleh fungsi yang mendesak perilaku sasaran
- c. Perjanjian atau kontrak dengan diri sendiri (*self contracting*) ada beberapa langkah dalam *self contracting* ini yaitu :
  - 1) peserta didik membuat perencanaan untuk mengubah pikiran, perilaku, dan perasaan yang diinginkannya;
  - 2) peserta didik meyakini semua yang ingin diubahnya;
  - 3) peserta didik bekerja sama dengan teman/keluarga program *self management*nya;

---

<sup>40</sup> Gantina Komalasari, Teori dan Teknik Konseling. h.180

- 4) peserta didik akan menanggung resiko dengan program self management yang dilakukannya;
- 5) pada dasarnya semua yang peserta didik harapkan mengenai perubahan pikiran, perilaku dan perasaan adalah untuk peserta didik itu sendiri;
- 6) peserta didik menuliskan peraturan untuk dirinya sendiri selama menjalani proses self management;
- 7) Penguasaan terhadap rangsangan (self control).

Teknik *self Mangement* ini menekankan pada penataan kembali atau modifikasi lingkungan sebagai isyarat khusus atau antecedent atau respon tertentu.

### **3. Tujuan Teknik *Self Management***

Tujuan teknik self management ini yaitu agar peserta didik secara teliti dapat menempatkan diri dalam situasi-situasi yang menghambat tingkah laku yang mereka tidak kehendaki. Dalam arti peserta didik dapat mengelola pikiran, perasaan dan perbuatan mereka sehingga mendorong pada pengindraan terhadap hal-hal yang tidak baik dan peningkatan hal-hal yang baik dan benar.

### **4. Manfaat Teknik Manajemen Diri**

Dalam penerapan teknik manajemen diri tanggung jawab keberhasilan konseling berada di tangan peserta didik. Guru BK berperan sebagai pencetus gagasan, fasilitator yang membantu merancang program serta motivator bagi peserta didik. Dalam pelaksanaan teknik manajemen biasanya diikuti dengan pengaturan lingkungan dimaksudkan untuk menghilangkan faktor penyebab (antecedent) dan dukungan untuk perilaku yang akan dikurangi. Pengaturan lingkungan dapat berupa:

- a. Mengubah lingkungan fisik sehingga perilaku yang tidak dikehendaki sulit dan tidak mungkin dilaksanakan.
- b. Mengubah lingkungan sosial sehingga lingkungan sosial ikut mengontrol tingkah laku peserta didik;



- c. Mengubah lingkungan atau kebiasaan sehingga menjadi perilaku yang
- d. tidak dikehendaki hanya dapat dilakukan pada waktu dan tempat tertentu saja.<sup>41</sup>

## 5. Tahapan Konseling Kelompok Teknik *Self Management*

Konseling merupakan proses komunikasi bantuan yang amat penting, diperlukan model yang dapat menunjukkan kapan dan bagaimana konselor melakukan intervensi kepada konseli. Dengan kata lain, konseling memerlukan keterampilan (skill) pada pelaksanaannya. Menurut Gunarsa *Self management* meliputi pemantauan diri (*Self monitoring*), *reinforcement* yang positif (*self reward*), kontrak atau perjanjian dengan diri sendiri (*self contracting*) dan penguasaan terhadap rangsangan (stimulus control).

### 1. Pemantauan diri (*self monitoring*)

Menurut Komalasari, tahap pemantauan diri (*self monitoring*) yaitu konseli dengan sengaja mengamati tingkah lakunya sendiri serta mencatatnya dengan teliti. Hal-hal yang perlu diperhatikan oleh konseli dalam mencatat tingkah laku adalah frekuensi, intensitas dan durasi tingkah laku. Dalam proses ini konseli mengamati dan mencatat segala sesuatu tentang dirinya sendiri dalam interaksinya dengan lingkungan. Dalam pemantauan diri ini biasanya konseli mengamati dan mencatat perilaku masalah, mengendalikan penyebab terjadinya masalah (antecedent) dan menghasilkan konsekuensi.

### 2. Reinforcement yang positif (*self reward*)

Digunakan untuk membantu konseli mengatur dan memperkuat perilakunya melalui konsekuensi yang dihasilkan sendiri. Menurut Ratna reinforcement positif (*self reward*) yaitu tahap untuk mengubah setting dan antecedent untuk mengarahkan perilaku ke arah yang diinginkan. Ganjaran ini digunakan untuk menguatkan atau meningkatkan perilaku yang

---

<sup>41</sup> Gantina Komalasari, Teori dan Teknik Konseling, h.181

diinginkan. Asumsi dasar teknik ini adalah bahwa dalam pelaksanaannya, ganjaran diri paralel dengan ganjaran yang dihadirkan diri sendiri sama dengan ganjaran yang mendesak perilaku sasaran.

### 3. Kontrak atau perjanjian dengan diri sendiri (*self contracting*)

Ratna mengatakan kontrak atau perjanjian dengan diri sendiri merupakan tahap untuk mengubah perilaku dengan melihat konsekuensi atau tujuan yang diinginkan. Ada beberapa langkah dalam *self contracting* ini yaitu: (1) Konseli membuat perencanaan untuk mengubah pikiran, perilaku dan perasaan yang diinginkannya (2) Konseli menyakini semua yang ingin diubahnya (3) Konseli bekerja sama dengan teman atau keluarga untuk program self managementnya (4) Konseli akan menanggung resiko dengan program self management yang dilakukannya (5) Pada dasarnya, semua yang konseli harapkan mengenai perubahan pikiran, perilaku dan perasaan adalah untuk konseli itu sendiri. (6) Konseli menuliskan peraturan untuk dirinya sendiri selama menjalani proses self management.

### 4. Penguasaan terhadap rangsangan (*self control*)

Menurut Komalasari, tahap penguasaan terhadap rangsangan (*self control*) merupakan tahap untuk mengevaluasi penggunaan manajemen diri pada perilaku yang ditargetkan pada akhir periode. Teknik ini menekankan untuk mempertahankan perilaku baru yang diinginkan.<sup>42</sup>

## C. Kecanduan Media Sosial

### 1. Pengertian Kecanduan

Kecanduan berasal dari kata candu yang artinya sesuatu yang membuat seseorang ingin melakukannya secara

---

<sup>42</sup> Bimbingan, Konseling, and Pendidikan, "Dengan Teknik Self Management Untuk Meningkatkan Kontrol Diri Siswa Pengguna Sosial Media Di Smp N 2."

terus menerus.<sup>43</sup> Pada awalnya istilah kecanduan digunakan untuk mengidentifikasi merusak perilaku diri sendiri yang termasuk individu pecandu dengan ketergantungan fisiologis pada suatu obat-obatan yang illegal. Namun, dalam 20 tahun terakhir istilah kecanduan telah di perluas mencakup bahan atau memperkuat perilaku yang memiliki sifat afektif, kompulsif dan merusak diri sendiri serta sulit untuk menghentikannya. Diclemente menyatakan dimensi kecanduan yaitu : dimensi penting untuk kecanduan adalah perkembangan kokoh didirikan, pola bermasalah dari efektif yaitu menyenangkan dan perilaku penguat, adanya komponen fisiologis dan psikologis dari pola perilaku yang menciptakan ketergantungan dan interaksi komponen dalam kehidupan individu yang membuat perilaku resisten terhadap perubahan.

Menurut Chaplin, addiction adalah keadaan bergantung secara fisik pada suatu obat bius. Pada umumnya kecanduan menambah toleransi terhadap suatu obat bius, ketergantungan fisik dan psikologis, dan menambah pula gejala pengasingan diri dari masyarakat , apabila pemberian obat bius tadi di hentikan. Addiction Level dapat didefinisikan sebagai tingkat kompulsi yang tidak terkontrol untuk mengulangi satu bentuk tingkah laku tanpa mempedulikan konsekuensi-konsekuensi negative yang ada pada diri peserta didik.<sup>44</sup> Menurut Safarino kecanduan sebagai kondisi yang dihasilkan dengan mengkonsumsi zat alami atau zat sintesis yang berulang sehingga orang menjadi tergantung secara fisik atau secara psikologis. Keregantungan psikologis berkembang melalui proses belajar dengan penggunaan yang berulang-ulang. Lalu ketergantungan secara psikologis adalah keadaan individu yang merasa terdorong menggunakan sesuatu untuk mendapatkan efek menyenangkan yang dihasilkannya.

---

<sup>43</sup> Smart, Cara cepat Mengatasi Anak Kecanduan Permainan Internet .Yogyakarta. A Plus Books, 2010. h, 16

<sup>44</sup> Sri Wahyuni Adiningtyas, Jurnal Kopasta 4(1), (2017) 28-40, h.31

Jadi dapat disimpulkan berdasarkan pendapat diatas bahwa kecanduan adalah ketergantungan terhadap sesuatu yang dilakukan terus-menerus atau secara berulang-ulang untuk mendapatkan efek yang menyenangkan.

## 2. Pengertian Media Sosial

Media sosial adalah media online yang mendukung interaksi sosial. Media sosial menggunakan teknologi berbasis web yang mengubah komunikasi menjadi dialog interaktif

Definisi lain dari sosial media juga di jelaskan oleh Antony Mayfield. Menurutnya social media adalah media dimana penggunaanya dengan mudah berpartisipasi di dalamnya, berbagi dan menciptakan pesan, termasuk blog, jejaring sosial, wiki/ensiklopedia online, forum-forum maya, termasuk virtual worlds.<sup>45</sup>

Jadi dapat disimpulkan bahwa media sosial adalah media online yang dapat digunakan untuk saling berinteraksi dengan menggunakan teknologi berbasis web.

## 3. Fungsi Media Sosial

Media sosial memiliki beberapa fungsi, adapun fungsi media sosial sebagai berikut :

- a. Social media adalah media yang didesain untuk memperluas interaksi sosial manusia menggunakan internet dan teknologi web.
- b. Social media berhasil mentransformasi praktik komunikasi searah media siaran dari satu institusi media ke banyak audience (“one to many”) menjadi praktik komunikasi dialogis antar banyak audience (“many to many”).
- c. Social media mendukung demokratisasi pengetahuan dan informasi. Mentransformasi manusia dari pengguna isi pesan menjadi pembuat pesan itu sendiri.<sup>46</sup>

---

<sup>45</sup> Roma Doni, “Perilaku Penggunaan Smartphone Pada Kalangan Remaja.”

<sup>46</sup> *Ibid* h.16

#### 4. Kriteria Perilaku Kecanduan Media Sosial

Seseorang dapat dikatakan kecanduan (addicted) pada internet dapat memenuhi beberapa perilaku tertentu. Young menyebutkan beberapa kriteria-kriteria kecanduan berjudi (pathological gambling) yang digunakan untuk membedakan orang yang kecanduan pada internet dan yang tidak sampai kecanduan. Beberapa kriterianya yaitu sebagai berikut :

- a. Merasa senang dengan media sosial.
- b. Perlu waktu tambahan dalam mencapai kepuasan sewaktu menggunakan media sosial.
- c. Kurang mampu mengontrol, mengurangi, dan menghentikan penggunaan media sosial.
- d. Merasa gelisah, murung, depresi, dan kurang stabil secara emosi atau marah ketika berusaha mengurangi atau menghentikan penggunaan media sosial.<sup>47</sup>

#### 5. Jenis-Jenis Perilaku Kecanduan Media Sosial

Seseorang yang dapat dikatakan kecanduan apabila memiliki jenis-jenis yang diungkapkan oleh Brown dikutip oleh Faried, dan apabila memenuhi minimal tiga dari enam jenis yang telah diungkapkan oleh Brown dan dikutip oleh Faried. Jenis-jenis perilaku tersebut yaitu :

- a. *Sallience* merupakan menunjukkan dominasi aktivitas bermain permainan internet pada level pikiran.
  - 1) *Behavioral salience* yaitu aktivitas bermain permainan internet pada level tingkah laku.
  - 2) *Euphoria* yaitu mendapatkan kesenangan dalam aktivitas bermain permainan internet.
- b. *Conflict* yaitu pertentangan yang muncul antara orang yang kecanduan dengan orang-orang yang ada di sekitarnya (external

---

47 Helly P. Soetjipto, Jurnal Psikologi UGM, Pengujian Validitas Konstruk Kriteria Kecanduan Internet, Tersedia di <https://jurnal.ugm.ac.id/jpsi/article/view/7072/5524> (diakses pada tanggal 16 juli 2021 pukul 11.00)

conflict) dan juga dengan dirinya sendiri (internal conflict) yaitu tentang tingkah laku dari tingkah laku yang berlebihan.

- 3) Intrapersonal conflict (eksternal) : konflik yang terjadi dengan orang-orang yang ada di sekitarnya.
- 4) Interpersonal conflict (internal) : konflik yang terjadi dalam dirinya sendiri.
- 5) Tolerance yaitu aktivitas bermain permainan internet mengalami peningkatan secara progresif selama rentang periode untuk mendapatkan efek kepuasan.
- 6) Withdrawal yaitu perasaan tidak menyenangkan ketika tidak melakukan aktivitas bermain permainan internet.
- 7) Relapse and Reinstatement yaitu kecenderungan untuk melakukan pengulangan terhadap pola-pola awal tingkah laku kecanduan atau bahkan lebih parah walaupun setelah bertahun-tahun hilang dan dikontrol. Hal ini dapat menunjukkan kecenderungan ketidakmampuan untuk berenti secara utuh dari aktivitas bermain permainan internet.<sup>48</sup>

## **6. Faktor-Faktor Penyebab Kecanduan Media Sosial**

Setiap perilaku yang dilakukan oleh individu pasti memiliki alasan mengapa mereka melakukannya. Sama halnya dengan mengakses media sosial, terdapat beberapa faktor penyebab anak-anak bermain permainan internet atau sedang mengakses media sosial yaitu sebagai berikut:

- a. Tidak mendapatkan perhatian

tidak semua individu mendapatkan perhatian yang cukup dari orang terdekat. Jika seseorang mendapatkan perhatian yang kurang, maka salah satu hal yang akan dilakukan yaitu mencari perhatian ditempat lain.

---

<sup>48</sup> Treacy Whitney Santoso, 2013 Perilaku Kecanduan Internet & Faktor Penyebabnya Pada Siswa Kelas VIII Di SMP N 1 Jatisrono Kabupaten Wonogiri, Tersedia di <http://lin.unnes.ac.id/17403/1/1301408036.pdf> ( diakses 10 Februari 2019) h. 17

b. Stress atau depresi.

Beberapa orang menggunakan media untuk menghilangkan rasa stresnya, diantaranya dengan bermain permainan internet.

c. Kurang kontrol,

orang tua yang memanjakan anak dengan fasilitas, efek kecanduan sangat mungkin terjadi. Seorang anak yang tidak terkontrol biasanya akan berperilaku over.

d. Kurang kegiatan.

Menganggur merupakan kegiatan yang tidak menyenangkan, dengan begitu tidak ada kegiatan maka bermain permainan internet sering dijadikan pelarian yang dicari.

e. Lingkungan.

Perilaku seseorang tidak hanya terbentuk dari dalam keluarga perilaku, ketika saat disekolah bermain dengan teman-temannya itu juga dapat membentuk perilaku seseorang. Artinya yaitu meskipun seseorang tidak dikenalkan terhadap permainan internet dirumah, maka seseorang akan kenal dengan permainan internet karena pergaulannya.

f. Pola asuh,

pola asuh orang tua merupakan suatu hal yang sangat penting bagi perilaku seseorang, oleh karena itu orang tua harus berhati-hati dalam mengasuh anaknya. Karena kesalahan dalam pola asuh maka suatu saat anak akan meniru perilaku orang tua nya.<sup>49</sup>

## 7. Cara Mengatasi Kecanduan Media Sosial

Kecanduan media sosial yang dialami perlu diatasi karena berdampak negatif. Berikut cara mengatasi kecanduan media sosial:

---

<sup>49</sup> Smart, Cara cepat Mengatasi Anak Kecanduan Permainan Internet .Yogyakarta. A Plus Books, 2010. h, 23

- a. Mengatur waktu online gunakan alarm atau stopwatch untuk mengontrol penggunaan internet. Dengan demikian penggunaan internet atau media sosial tidak berlebihan.
- b. Melakukan sosialisasi offline posisikan data selular dimatikan, jangan selalu on sehingga tidak mengakses media sosial terus menerus.
- c. Gunakan teknologi primitive membalas pesan di media sosial dengan sms atau telepon.
- d. Tentukan prioritas aktivitas setiap harinya, dan pilihlah yang paling penting.
- e. Membatasi penggunaan jejaring sosial batasi penggunaan media sosial, pilih beberapa aplikasi media sosial yang penting saja.
- f. Uninstall aplikasi di handphone hapus aplikasi yang tidak penting, jangan menumpuk aplikasi media sosial. Gunakan yang kiranya dibutuhkan untuk belajar.
- g. Melakukan aktivitas dengan orang terdekat menghabiskan waktu dengan keluarga dan orang terdekat akan lebih baik dibandingkan dengan berkuat dengan media sosial. Karena bersosialisasi dengan lingkungan lebih baik.<sup>50</sup>

## **D. Tik Tok**

### **1. Pengertian Tiktok**

Aplikasi Tik Tok adalah aplikasi sosial media online berbasis video yang memberikan special effects unik dan menarik yang dapat di gunakan oleh penggunanya dengan mudah sehingga dapat membuat video pendek dengan hasil yang keren serta dapat di pameran kepada teman-teman atau pengguna lainnya. Menurut pendapat diatas aplikasi Tik Tok memiliki banyak efek yang unik dan menarik mempermudah

---

<sup>50</sup> Susilowati, Konseling Individu dengan pendekatan Behavior Teknik Kontrak Perilaku Untuk Mengurangi Masalah Kecanduan Media sosial Siswa SMP Negeri 1 Ungaran, Trsedia di <http://in.unnes.ac.id/130142079> ( diakses tanggal 10 Februari 2019), h26-27



pengguna untuk membuat konten video Tik Tok yang mereka inginkan. Dengan demikian banyak orang tertarik untuk mencoba membuat konten yang unik dengan aplikasi Tik Tok.<sup>51</sup>

Tik tok merupakan sebuah aplikasi yang memberikan efek spesial yang unik dan menarik yang bisa digunakan oleh para pengguna aplikasi ini dengan mudah untuk membuat video pendek yang keren dan bisa menarik perhatian banyak orang yang melihatnya.<sup>52</sup> Aplikasi tik tok adalah sebuah jaringan sosial dan platform video musik Tiongkok yang diluncurkan pada september 2016.<sup>53</sup>

Dalam aplikasi media sosial tik tok banyak berbagai konten video yang ingin mereka buat dengan mudah. Tidak hanya melihat dan menirukan, mereka juga dapat membuat video dengan cara mereka sendiri. Mereka dapat menuangkan berbagai video-video yang kreatif sesuai dengan ide-ide mereka. Tidak hanya mengenai video-video menarik, joget, lipsync dll, mereka juga bisa ikut tantangan-tantangan yang dibuat pengguna lain. Aplikasi tik tok adalah salah satu aplikasi yang membuat pengguna nya terhibur. Aplikasi ini bisa dikatakan adalah aplikasi penghibur. Beberapa orang pengguna banyak sekali yang mengatakan bahwa aplikasi ini adalah aplikasi yang dapat membuat si pengguna terhibur. Dalam aplikasi ini pengguna dapat melihat-lihat berbagai kreatifitas setiap pengguna lain di beranda.

## 2. Sejarah Aplikasi Tik Tok

Aplikasi tik tok ini merupakan aplikasi yang memperbolehkan para pemakainya untuk membuat video musik pendek mereka sendiri. Aplikasi ini diluncurkan pada bulan september tahun 2016 yang dikembangkan oleh developer asal

---

<sup>51</sup> Ninla Elmawati Falabiba, "Dampak Kecanduan Media Sosial Tiktok Terhadap Perilaku Belajar Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling Di Iain Batusangkar," 2019.

<sup>52</sup> <https://www.mastekno.com/id/apa-itu-tik-tok/>, diakses (minggu, 10 maret 2019), pukul 19.24 WIB

<sup>53</sup> Wisnu Nugroho Aji, *Aplikasi Tik Tok Sebagai Media Pembelajaran Bahasa dan Sastra Indonesia*, ISBN: 978-602-6779-21-2

Tiongkok. ByteDance Inc, mengembangkan sayap bisnisnya ke Indonesia dengan meluncurkan aplikasi video music dan jejaring sosial bernama Tik Tok.<sup>54</sup> Sepanjang kuartal pertama (Q1) 2018, tik tok mengukuhkan diri sebagai aplikasi paling banyak diunduh yakni 45,8 juta kali. Menurut kutipan Fatimah Kartini Bohang pada tahun 2018 jumlah tersebut mengalahkan aplikasi populer lain semacam Youtube, WhatsApp, Facebook Messenger, dan Instagram. Mayoritas dari pengguna aplikasi Tik Tok di Indonesia sendiri adalah anak milenial, usia sekolah, atau biasa dikenal dengan generasi Z. Aplikasi ini pun pernah diblokir pada 3 Juli 2018. Kemenkominfo telah melakukan pemantauan mengenai aplikasi ini selama sebulan dan mendapati banyak sekali masuknya laporan yang mengeluh tentang aplikasi ini, terhitung sampai tanggal 3 Juli tersebut. Laporan yang masuk mencapai 2.853 laporan.<sup>55</sup>

Pada saat awal-awal diluncurkannya aplikasi ini sampai sekarang, aplikasi ini sangat dikenal banyak orang terutama anak-anak milenial, anak usia sekolah, atau biasa dikenal dengan generasi Z. Banyak sekali konten-konten yang tidak pantas untuk dilihat dan ditiru oleh anak-anak dibawah umur, anak-anak milenial, atau anak-anak generasi Z. Pada saat awal diluncurkannya aplikasi tik tok ini banyak sekali remaja-remaja tanggung atau anak-anak milenial yang membuat video dengan bergoyang goyang dengan musik DJ atau dangdutdangdut terkini. Dan pada saat itu juga banyak anak-anak yang terkenal karna pembuatan videonya seperti Bowo dan Nuraini. Pada saat itu bowo dan Nuraini terkenal karna pembuatan video-videonya yang menarik dengan ekspresi wajah yang menggemaskan, seperti Nuraini membuat video dengan soundtrack lagu “Syantik”. Dengan wajahnya yang membuat orang membicarakan ekspresinya di seluruh jagat raya

---

<sup>54</sup> <https://tipsandroid.id/apa-fungsi-dan-kegunaan-aplikasi-tiktok-di-android/>, diakses (minggu,10 maret 2019), pukul 20.15 WIB

<sup>55</sup> Wisnu Nugroho Aji, op.cit, h.433

### 3. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Penggunaan Aplikasi Tik Tok

Menurut Mulyana, dalam penggunaan Tik Tok terdapat dua faktor yakni Faktor Internal dan Faktor Eksternal. Faktor Internal seperti perasaan, sikap dan karakteristik individu, prasangka, keinginan atau harapan, 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, keberlawananan, hal-hal baru dan familiar atau ketidakasingan suatu objek.<sup>56</sup>

#### 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 tik tok. Karena menurutnya jika perasaan atau jiwa seseorang tidak menyukai atau tidak senang dengan penggunaan aplikasi tik tok ini maka seseorang tersebut tidak akan menggunakannya. Menurut W. Wundt dalam Ahmadi perasaan tidak hanya dapat dilihat atau dialami oleh individu sebagai perasaan senang ataupun tidak senang melainkan dapat dilihat dari berbagai dimensi. Jadi menurut W. Wundt penggunaan aplikasi tik tok ini tidak hanya bisa dilihat melalui perasaannya saja melainkan dilihat dari tingkah lakunya juga. Dalam penggunaan aplikasi tik tok ini cara setiap orang membuatnya berbeda, dengan berbagai situasi perasaan mereka juga yang berbeda-beda. Jika perasaan sedang senang tingkahnya

---

<sup>56</sup> Demmy Deriyanto, Fathul Qorib, Persepsi Mahasiswa Universitas Tribhuwana Tunggadewi Malang Terhadap Tik Tok, Universitas Tribhuwana, Jurusan Ilmu Komunikasi dan FISIP, Jurnal Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, vol. 7 No. 2 (2018), h.78

Dalam pembuatan aplikasi tik tok juga sesuai dengan perasaannya, begitupun sebaliknya. Karena tingkah laku pada saat mereka menggunakan aplikasi tik tok 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 berpengaruh dalam penggunaan aplikasi tik tok. Karena jika seseorang memiliki prasangka baik ketika menggunakan aplikasi tik tok tersebut maka tidak ada sisi negatif dalam penggunaan aplikasi tik tok ini. Tapi begitupun sebaliknya jika prasangka seseorang sudah tidak baik terhadap penggunaan aplikasi tik tok maka seseorang tersebut juga tidak akan ingin menggunakan aplikasi tik tok tersebut. Faktor internal merupakan faktor yang sangat berpengaruh terhadap penggunaan aplikasi Tik Tok. Faktor internal juga bisa dikatakan sebuah proses belajar dalam penggunaan media sosial termasuk penggunaan aplikasi Tik Tok. Jadi dalam penggunaan media sosial seperti aplikasi Tik Tok tidak hanya untuk hiburan semata, tetapi bisa juga untuk belajar berinteraksi terhadap orang-orang baru, kemudian juga penggunaan aplikasi tik tok dapat meningkatkan kreatifitas setiap orang. Dilihat dari sisi negatif nya juga penggunaan aplikasi tik tok ini dapat membuat setiap orang memiliki rasa malas dan lupa dengan segala pekerjaan yang seharusnya ia lakukan.

#### b. Faktor Eksternal

Dalam aplikasi Tik Tok orang-orang memperoleh informasi dari berbagi 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 Tik Tok. Jika seseorang tidak mendapatkan informasi tentang Tik Tok mungkin saja mereka tidak mengenal aplikasi Tik Tok, bahkan sampai menjadi penggunanya. Maka dari itu informasi dikatakan penting sekali dalam penggunaan aplikasi Tik Tok. 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 Tik Tok.

#### 4. Hipotesis

Hipotesis adalah jawaban yang sifatnya sementara terhadap apa yang telah dinyatakan dalam bentuk kalimat tanya pada rumusan masalah penelitian.<sup>57</sup> Hipotesis yang digunakan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh konseling kelompok dengan teknik *self management* dalam mereduksi kecanduan media sosial pada peserta didik di MAN 2 Bandar Lampung tahun pelajaran 2020/2021. Berikut ini rumusan uji hipotesis :

Ho : Pelaksanaan konseling kelompok dengan teknik *self management* tidak berpengaruh dalam mereduksi perilaku kecanduan media sosial tiktok pada peserta didik di MAN 2 Bandar Lampung

Ha : Pelaksanaan konseling kelompok dengan teknik *self management* berpengaruh dalam mereduksi perilaku kecanduan media sosial tiktok pada peserta didik di MAN 2 Bandar Lampung.

Berikut hipotesis statistik :

Ho :  $X_1 = X_2$

Ha :  $X_1 \neq X_2$

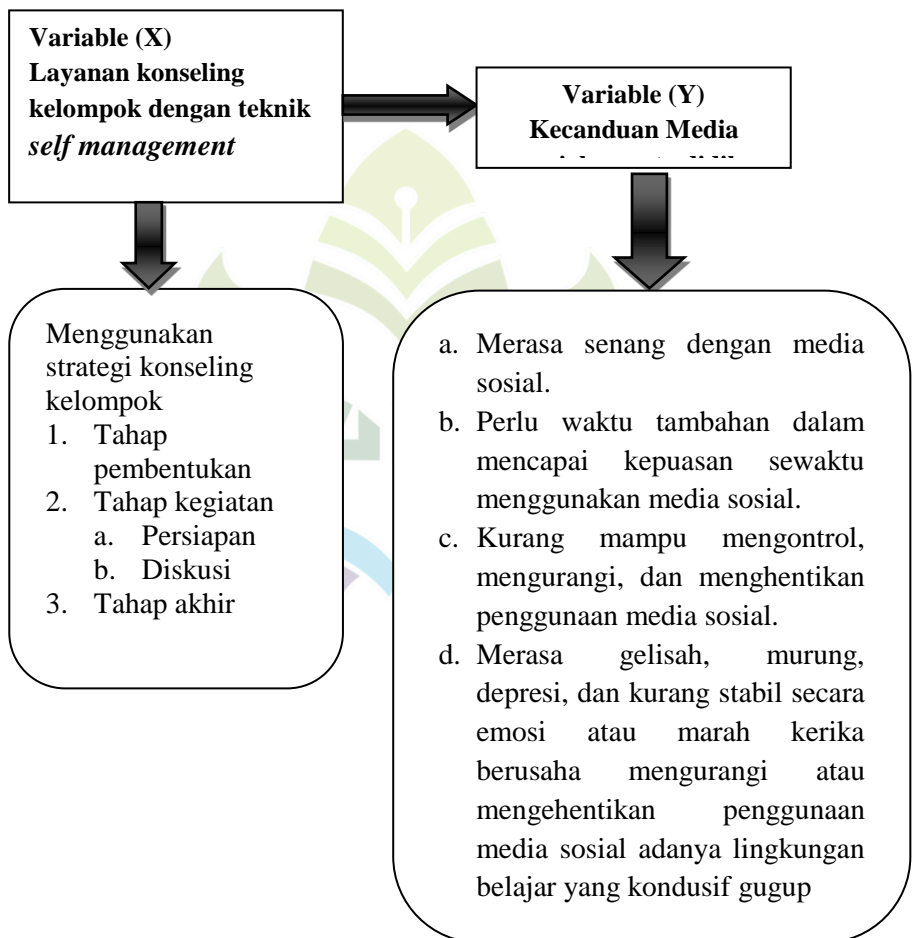
---

<sup>57</sup> Ibid. H. 96.

$X_1$  = Perilaku peserta didik sebelum dilakukan layanan konseling kelompok dengan teknik *self management*

$X_2$  = Perilaku peserta didik sesudah dilakukan layanan konseling kelompok dengan teknik *self management*

## 5. Kerangka Berfikir



### Keterangan

Berdasarkan Kerangka Berfikir diatas dapat dipahami bahwa layanan konseling kelompok menggunakan *self*

*management* merupakan perlakuan yang akan diberikan kepada sekelompok untuk membahas topik-topik apakah ada pengaruh layanan konseling kelompok dengan teknik *self management* dapat mereduksi kecanduan media sosial pada peserta didik



## DAFTAR PUSTAKA

- Amdani Sarjun, Panduan Operasional Penyelenggara Bimbingan dan Konseling Sekolah Menengah Atas (Jakarta: 2016), h. 1
- Abdul Mujib Dan Jusuf Mudzakkir, *Ilmu Pendidikan Islam* (Jakarta, Prenada Media Group, 2006).
- Anwar Sutoyo, Pemahaman Individu (Observasi, Checklist, Interview, Kuesioner, Sosiometri), (Yogyakarta, Pustaka Pelajar, 2017).
- Arifin, Filsafat Pendidikan Islam, Bumi Aksara, Jakarta, 1994, h.11-14
- Abdul Mujib dan Jusuf Mudzakkir, *Ilmu Pendidikan Islam* (Jakarta, Prenada Media Group, 2006), h. 16.
- Depdiknas, Undang-Undang RI No 20 Tahun 2003, Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional Dengan Rahmat Tuhan Yang Maha Esa Presiden Republik Indonesia, 2003.
- Dewa Ketut Sukardi, Bimbingan dan Konseling di sekolah , (Bandung: PT.Rieneka Cipta, 2010), h.67
- Samsul Nizar, Pengantar Dasar-dasar Pemikiran Pendidikan Islam (Jakarta : Gaya Media Pratama, 2001) h. 86-88
- Nursiwan Pratama Surya, ” Pengaruh Konseling Behaviour Contract Untuk Mengurangi Perilaku Kecanduan Media Sosial Peserta Didik Kelas X Smk Pgr 4 Bandar Lampung”, 2018
- Prayitno, Erman Amti , Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling, (JAKARTA: PT.Rieneka Cipta, 2015), h.100
- Hallen, Bimbingan dan Konseling (Jakarta: Ciputat Pers, 2002), h.88
- Septi Rahayu, ”Mengatasi masalah percaya diri siswa melalui layanan konseling kelompok pada siswa”, (Jurnal Skripsi program starta. Universitas Negeri Semarang UNNES, 2013), h.38



Ngurah Adhiputra, *Konseling Kelompok Persepektif Teori & aplikasi*, (Yogyakarta, Media Akademi, 2015), h.25-26

Priyatno dan Erma Amati, *Dasar-Dasar Bimbingan Konseling* (Jakarta: Rineka Cipta, 2004).

Corey, Gerald, *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi* vol 4. Translated by Mulyarto. Semarang : IKIP Semarang Pers, 1995, h.25

Gantina Komalasari, *Teori dan Teknik Konseling*. h.180

Smart, *Cara cepat Mengatasi Anak Kecanduan Permainan Internet* .Yogyakarta. A Plus Books, 2010. h, 16

Sri Wahyuni Adiningtyas, *Jurnal Kopasta* 4(1), (2017) 28-40, h.31

oma Doni, “Perilaku Penggunaan Smartphone Pada Kalangan Remaja.”

Helly P. Soetjipto, *Jurnal Psikologi UGM*, Pengujian Validitas Konstruk Kriteria Kecanduan Internet, Tersedia di <https://jurnal.ugm.ac.id/jpsi/article/view/7072/5524> (diakses pada tanggal 16 Juli 2021 pukul 11.00)

Trecy Whitney Santoso, 2013 *Perilaku Kecanduan Internet & Faktor Penyebabnya Pada Siswa Kelas VIII Di SMP N 1 Jatisrono Kabupaten Wonogiri*, Tersedia di <http://lin.unnes.ac.id/17403/1/1301408036.pdf> ( diakses 10 Febuari 2019) h. 17

Smart, *Cara cepat Mengatasi Anak Kecanduan Permainan Internet* .Yogyakarta. A Plus Books, 2010. h, 23

Susilowati, *Konseling Individu dengan pendekatan Behavior Teknik Kontrak Perilaku Untuk Mengurangi Masalah Kecanduan Media sosial Siswa SMP Negeri 1 Ungaran*, Trsedia di <http://lin.unnes.ac.id/130142079> ( diakses tanggal 10 Febuari 2019), h26-27

Saharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktis*, Jakarta, Rineka, 2010, h.27

<sup>1</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*, Bandung, Alfabeta, 2011, h. 6

Anwar sutoyo, *pemahaman individu (observasi, checklist, interview, kuesioner, sosiometri)*, Yogyakarta, pustaka pelajar, 2017, h. 123

