

PENERAPAN KONSELING BEHAVIORISTIK TEKNIK SELF MANAGEMENT UNTUK MENGATASI KECANDUAN TIKTOK DI SMAN 1 UNAAHA

Nur Safitri¹, Abdullah Pandang², Akhmad harum³

¹²³Universitas Negeri Makassar, Indonesia

¹E-mail: nursafitriiii261201@gmail.com

²E-mail: abdullahpandang5@gmail.com

³E-mail: akhmad.harun@unm.ac.id

Artikel Info

Received: 11 October 2023

Accepted: 4 November 2023

Published: 30 November 2023



This is an open access article under the [CC BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license. Copyright © 2023 by Author. Published by CV. Arthamara Media.

Abstrak

Pendekatan penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian Eksperimental dengan model quasi eksperimental design. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas XI MIPA di SMAN 1 Unaaha sebanyak 40 siswa pada tahun ajaran 2023/2024. Sampel penelitian ini sebanyak 16 siswa menggunakan teknik propotional random sampling. Analisis data yang digunakan dengan menggunakan instrument skala kecanduan tiktok. Analisis data menggunakan analisis deskriptif dan analisis statistic inferensial. Hasil penelitian menunjukkan bahwa: (1) Tingkat kecanduan pada siswa kelas XI SMAN 1 Unaaha sebelum diberikan layanan berupa penerapan teknik Self-Management, pada kelompok kontrol 5 siswa berada pada kategori sangat tinggi (67,5%) dan 3 siswa berada pada kategori tinggi (32,5%). Sedangkan pada kelompok eksperimen 5 siswa berada pada kategori sangat tinggi (62,5%) dan 3 Siswa berada pada kategori tinggi (37,5%), (2)Pelaksanaan teknik Self-Management untuk mengurangi tingkat kecanduan tiktok pada siswa SMAN 1 Unaaha dilaksanakan sebanyak 4 tahap self- management yaitu self-monitoring, self-contracing, self-reward dan stimulus- control dalam 6 kali pertemuan, (3) Penerapan teknik self- management dapat mengatasi tingkat kecanduan tiktok pada siswa kelas XI SMAN 1 Unaaha terlihat pada perubahan kelompok eksperimen mendapat penurunan 5 siswa berada pada kategori rendah dan 3 siswa berada pada kategori sangat rendah sedangkan untuk kelompok kontrol yang tidak mendapat perlakuan tidak mengalami penurunan.

Kata Kunci: jumlah 3-8 istilah, serta ditulis miring.

PENDAHULUAN

Seiring dengan perkembangan teknologi, muncul beragam aplikasi yang dapat diunduh secara gratis serta dimanfaatkan penggunaannya. Berbagai aplikasi media sosial muncul dengan versi dan fungsi yang berbeda-beda. Keanekaragaman tersebut membuat masyarakat tertarik untuk mencoba dan mengoperasikan aplikasi tersebut. Media sosial merupakan bagian dari media digital. Bentuknya dapat berupa jejaring sosial seperti Facebook, blog, Wikipedia, podcast, forum, media berbasis isi misal Youtube, dan mikroblog seperti Twitter. Selain digunakan sebagai alat untuk berkomunikasi dan berinteraksi, media sosial juga sebagai alat ekspresi diri atau *self expression* dan pencitraan diri atau *self branding*.



Salah satu media sosial yang memiliki peminat tinggi adalah aplikasi Tiktok. Aplikasi Tiktok sendiri merupakan media berbentuk audio visual berasal dari Tiongkok. Media sosial ini menjadi ajang kreatifitas bagi penggunanya karena pengguna menyalurkan kreatifitasnya melalui aplikasi tersebut. Media ini berbentuk platform video musik pendek yang dapat di kreasikan sesuai keinginan masing-masing individu.

Hadirnya pandemi virus corona yang memberikan dampak pada berbagai aspek kehidupan termasuk dalam bersosialisai menjadi salah satu faktor penyebabnya. Saat sekolah harus dilaksanakan secara daring mereka merasa bosan, sendirian, akhirnya bermain media sosial menjadi pelarian dan hiburan. Tentunya penggunaan aplikasi Tiktok secara intens dalam kehidupan sehari-hari tanpa disadari membuat kecanduan dan membawa efek negatif pada siswa sampai saat ini, Tiktok merupakan aplikasi yang mempunyai bermacam-macam fitur yang bisa digunakan untuk merekam, mengedit, dan mengunggah video pendek pada media sosial lainnya. Aplikasi ini pertama kali diluncurkan pada tahun 2016 oleh Zhang Yiming, pada tahun 2017 Tiktok mulai masuk ke Indonesia. Tiktok sempat diblokir pada tahun 2018 oleh Kementerian Komunikasi dan Informatika (Kominfo) karena adanya sekitar tiga ribu laporan masyarakat yang masuk mengenai konten negatif di aplikasi tersebut. Selain itu, juga adanya laporan dari Kementerian Perempuan dan Perlindungan Anak serta KPAI akan banyaknya konten negatif di Tik Tok seperti pornografi, asusila, dan pelecehan agama di sana. Namun kini Tik Tok sudah menjadi budaya yang populer di hampir semua kalangan masyarakat Indonesia, termasuk anak-anak hingga remaja yang menjadi target penggunaannya.

Tiktok tidak hanya membawa dampak positif saja tetapi membawa dampak negatif juga. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Mim, dkk (2018) mengenai kecanduan terhadap media sosial tersebut dapat mengakibatkan dampak negatif yang akan dialami remaja. Kecanduan media sosial membuat remaja 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.

Berdasarkan survei awal dan dari wawancara dengan guru BK di SMAN 1 Unaaha pada tanggal 2 Februari 2023 mengatakan bahwa siswa bermain aplikasi tiktok tidak hanya di rumah, namun juga di luar rumah seperti di sekolah ataupun di tempat umum. Dampak yang ditimbulkan akibat kecanduan aplikasi Tiktok selain tertundanya tugas juga aplikasi Tiktok ini mengganggu siswa dalam menerima pelajaran di sekolah. Karena kontrol diri siswa yang rendah maka hal ini terbukti dengan adanya siswa yang kurang fokus saat proses pembelajaran karena sering mencuri-curi waktu ketika kegiatan belajar berlangsung hanya untuk mengecek smartphonanya melihat updatetan terbaru di tiktok, menghabiskan lebih banyak waktu dengan interaksi di dunia maya, prestasi belajarnya menurun karena

menghabiskan waktu luang untuk bermain smartphone. Kejadian tersebut sering ditemukan di kelas XI oleh guru-guru mata pelajaran. Dan dari wawancara oleh beberapa siswa di SMAN 1 Unaaha pada tanggal 2 Februari 2023 mengatakn bahwa mereka banyak menghabiskan waktunya dirumah bermain handphone dengan membuat video-video media sosial Tiktok. Mereka dalam sehari dapat membuat video musik pendek aplikasi Tiktok 3 sampai 5 kali, sehingga berdampak pada tertundanya tugas sekolah yang harus segera dikumpulkan Maka dari itu membuat mereka lupa akan waktu belajar, selain itu mereka lupa juga dengan aktifitas yang lain sehingga mereka hanya ingat dengan apa yang sedang ia lakukan. Hal ini membuktikan bahwa siswa tidak memiliki kontrol diri dalam bermain aplikasi Tiktok. Oleh karena itu, siswa perlu memiliki keterampilan bagaimana cara mengontrol dirinya, sehingga siswa bisa fokus dalam beraktifias sehari-hari terutama belajar

Kecanduan Tiktok yang timbul akibat kontrol diri yang kurang baik pada siswa kelas IX SMAN 1 Unaaha tersebut sejalan dengan pendapat Wulandari, dkk (2020) mengatakan bahwa salah satu faktor penyebab seorang remaja mengalami kecanduan media sosial adalah *lack of control* atau ketidakmampuan remaja dalam mengontrol diri mereka dalam bermain media sosial. Sejalan dengan penelitian tersebut Maheswari,dkk (2013) juga menyatakan seseorang yang mengalami kecanduan media sosial akan menimbulkan dampak negatif dalam kehidupannya karena menghabiskan waktu sehingga pekerjaan yang harus dikerjakan terbengkalai seperti menunda pekerjaan, mengabaikan kegiatan dan tugas yang harus dilakukan, penurunan produktivitas dalam bekerja dan belajar.

Selain itu, banyak pengguna yang menggunggah video sejenis tanpa menyadari bahwa video yang ditiru bukanlah hal yang pantas untuk ditiru, apabila tidak dikontrol dengan baik maka akan berdampak buruk bagi setiap individu, juga banyak pengguna remaja yang menggunakan Tiktok secara terus- menerus sehingga memakan waktu yang sangat lama sehingga tugas akademik terbengkalai dan terhambat. Dalam konteks ini tidak ada salahnya untuk menggunakan Tiktok, namun para penggunanya yang tidak dapat mengontrol penggunaannya sehingga melebihi intensitas batas wajar dan tidak dapat memfilter hal-hal negatif yang akan di tonton, penggunanya takut untuk ketinggalan informasi yang ada di aplikasi tersebut sehingga munculnya perasaan gelisah jika tidak mengaksesnya, rasa penasaran sehingga selalu melakukan kegiatan *scroll down* tanpa henti akibatnya menimbulkan rasa malas dan kegiatan- kegiatan yang akan dilakukan terhambat dan para pengguna terus memiliki dorongan terus-menerus untuk menggunakan aplikasi Tiktok ini sehingga menimbulkan perilaku kecanduan.

Menurut Soetjipto (2015) mendefinisikan kecanduan (*addiction*) sebagai bentuk ketergantungan secara psikologis antara seseorang dengan suatu stimulus, yang biasanya tidak selalu berupa suatu benda atau zat. Berdasarkan pendapat diatas, maka dapat peneliti simpulkan bahwa kecanduan merupakan sebagai suatu kondisi dimana individu merasakan ketergantungan terhadap

suatu hal yang disenangi pada berbagai kesempatan yang ada akibat kurang kontrol terhadap perilaku sehingga merasa terhukum apabila tidak memenuhi hasrat dan kebiasaannya. Seseorang dapat dikatakan kecanduan (*addicted*) pada internet dapat memenuhi beberapa perilaku tertentu. Dalam bidang psikiatri, kecanduan merupakan fenomena yang sangat kuat Thakkar (2016). Seiring berjalannya waktu, istilah kecanduan tidak hanya sebatas ketergantungan terhadap zat-zat adiktif. *American Psychological Association* Rosenberg (2014) menjelaskan bahwa ketergantungan tidak hanya disebabkan oleh ketergantungan zat-zat adiktif, namun suatu perilaku atau kegiatan tertentu juga dapat dapat menyebabkan kecanduan, salah satunya adalah kegiatan dalam menggunakan internet.

Young (2013) menyebutkan beberapa faktor-faktor kecanduan diantaranya yaitu Stress atau depresi, Kurangnya kontrol diri, Kurangnya kegiatan, Kurang mendapatkan perhatian, Gaya hidup, mengikuti tren, Lingkungan dan pola asuh. terdapat banyak ahli yang mendefinisikan kecanduan internet. Namun pada dasarnya acuan para ahli dalam mendefinisikan kecanduan internet hampir sama yaitu definisi mengenai behavioral addiction.

Menurut Prosenjit (2021), bahwa pendekatan behavioral addiction atau dikenal juga dengan modifikasi perilaku yaitu pendekatan yang mempelajari tingkah laku manusia, bertujuan untuk merubah perilaku maladaptif menjadi perilaku adaptif. Konseling behavioral memiliki asumsi dasar bahwa setiap tingkah laku lama dapat diganti dengan tingkah laku baru dan manusia memiliki potensi untuk berperilaku baik atau buruk, tepat atau salah. Selain itu manusia dipandang sebagai individu yang mampu melakukan refleksi atas tingkah lakunya sendiri, mengatur serta dapat mengontrol perilakunya dan dapat belajar tingkah laku baru atau dapat dipengaruhi perilaku orang lain.

Adapun salah satu teknik konseling yang bisa digunakan untuk mengatasi kecanduan sosial media Tiktok yaitu konseling behavior yang digunakan adalah teknik *self management*. Menurut Komalasari, dkk (2022), *Self-management* adalah suatu prosedur dimana individu mengatur perilakunya sendiri. Dalam penerapan teknik self-management tanggung jawab keberhasilan konseling berada ditangan konselor. Konselor berperan sebagai pencetus gagasan, fasilitator yang membantu merancang program serta motivator bagi siswa. Menurut Putri (2016), *self management* adalah suatu strategi perubahan perilaku yang dalam prosesnya konseli mengarahkan perubahan perilakunya sendiri dengan suatu teknik atau kombinasi teknik terapeutik. Sejalan dengan pendapat Amalia (2018), *self management* adalah teknik menata perilaku individu yang bertujuan untuk mengarahkan dan mengelola dirinya agar dapat mencapai kemandirian dan hidupnya berjalan dengan produktif.

Menurut Amin (2017), tujuan dari strategi *self management* adalah agar individu secara teliti dapat menempatkan diri dalam situasi-situasi yang menghambat tingkah laku yang mereka hendak

hilangkan dan belajar untuk mencegah timbulnya perilaku atau masalah yang tidak dikehendaki. Dalam arti individu dapat mengelola pikiran, perasaan dan perbuatan mereka sehingga mendorong pada perinderaan terhadap hal-hal yang tidak baik dan peningkatan halhal yang baik dan benar. Adapun menurut pendapat Andreassen, dkk (2016) kelebihan *self management* yaitu pelaksanaannya yang cukup sederhana, Penerapannya dikombinasikan dengan beberapa pelatihan yang lainnya, Pelatihan ini dapat mengubah perilaku individu secara langsung melalui perasaan dan sikapnya, Dapat dilaksanakan secara perorangan juga dapat dilaksanakan dalam kelompok.

METODE PENELITIAN

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian eksperimen dan desain penelitian *Quasi Exsperimental* karena terdapat unsur manipulasi, yaitu mengubah keadaan biasa secara sistematis ke keadaan tertentu serta tetap mengamati dan mengendalikan variabel luar yang dapat mempengaruhi hasil penelitian. Adapun Jenis Desain yang digunakan adalah *Pretest-Posttest Non-Equivalent Control Group design*, yaitu jenis desain yang biasanya digunakan pada eksperimen yang menggunakan kelas-kelas yang sudah ada sebagai kelompoknya dengan memilih kelompok-kelompok (eksperimen dan kontrol) yang diperkirakan sama keadaan atau kondisinya. Dalam rancangan ini, kelompok eksperimen diberi perlakuan sedangkan kelompok kontrol tidak.

Penelitian ini berlokasi di SMAN 1 Unaaha dan dilaksanakan pada semester ganjil 2023/2024 dengan populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas XI MIPA di SMAN 1 Unaaha yang teridentifikasi mengalami kecanduan tiktok. Berdasarkan penelusuran data menggunakan google form yang berisi angket terbuka yaitu sebanyak 40 orang siswa. Kemudian untuk sampelnya sendiri berjumlah 8 orang pada kelompok eksperimen dan 8 orang kelompok kontrol, sehingga jumlah keseluruhan pada sampel penelitian sebanyak 16 sampel. Adapun teknik pengambilan sampel pada penelitian ini dengan menggunakan teknik *proportional random sampling* yaitu pengambilan anggota sampel dari jumlah populasi secara *proportional* dan berimbang, terhadap kelas-kelas yang teridentifikasi mengalami kecanduan tiktok.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Data Analisis statistik deskriptif dimaksudkan untuk memperoleh gambaran mengenai tingkat kecanduan tiktok pada siswa di SMAN 1 Unaaha. Tingkat kecanduan tiktok pada siswa diperoleh melalui penyebaran skala kecanduan tiktok. Data hasil penelitian diperoleh melalui pengisian skala kecanduan tiktok. Hasil tersebut akan diuraikan sebagai berikut:

Tabel 1. Gambaran persentase tingkat kecanduan Tiktok sebelum penelitian pada siswa SMAN 1 Unaaha

Interval	Kategori	Kelompok			
		Ekperimen		Kontrol	
80-92	Sangat Tinggi		63,5%	5	67,5%
62-79	Tinggi		37,5%	3	32,5%
43-61	Rendah		0%	0	0%
24-42	Sangat Rendah		0%	0	0%
Total			100%	8	100%

Berdasarkan tabel di atas menjelaskan bahwa gambaran umum tentang kecanduan Tiktok pada siswa di SMAN 1 Unaaha untuk kelompok eksperimen. Pada saat pretest, terdapat 5 responden atau 62,5% responden berada pada kategori sangat tinggi dengan interval 80 – 98, 3 responden atau 37,5% pada kategori tinggi dengan interval 62 - 79, dan 0 responden pada kategori rendah, dan sangat rendah. Tingginya tingkat kecanduan Tiktok pada siswa ditandai dengan siswa kurang fokus pada saat pembelajaran di sekolah karena sering mengambil kesempatan waktu untuk mengecek smartphonanya untuk melihat udaten terbaru di aplikasi tiktaknya, mehabiskan lebih banyak waktunya dengan bermain Tiktok di sekolah maupun di rumah lebih dari 3 jam, dan matanya lelah karena sering bermain Tiktok. Sedangkan pada aspek indikator kecanduan tiktok masing-masing berada pada kategori sangat tinggi dan tinggi.

Gambaran umum tentang tingkat kecanduan Tiktok pada siswa di SMAN 1 Unaaha untuk kelompok kontrol. Pada saat pretest, terdapat 5 responden atau 67,5% berada pada katekogi sangat tinggi yang berada pada interval 80 – 98, 3 responden atau 32,5% responden pada kategori tinggi yang berapa pada interval 62 – 79 dan tidak ada responden atau 0% pada kategori, rendah dan sangat rendah. Tingginya tingkat kecanduan bermain Tiktok pada siswa ditandai dengan bermain Tiktok yang yang berlebihan, sering mencuri-curi waktu untuk mengecek smartphonanya untuk bermain tiktok pada saat pembelajaran. Hal tersebut diakibatkan kurangnya kontrol diri siswa.

Tabel 2. Gambaran tingkat kecanduan tiktok pada siswa SMAN 1 Unaaha Sebelum diberikan perlakuan (Pre-Test) dan setelah diberikan perlakuan (Pos-Test) pada kelompok eksperimen dan kontrol

	Eksperimen					Kontrol			
	Pretest	Posttest		Pretest		Posttets			
	F	F		F		F			
80 – 92 Sangat Tinggi	5	62,5%	0	0%	5	67,5%	5	62,5%	
62 – 79 Tinggi	3	37,5%	0	0%	3	32,5%	3	27,%	
43 – 61 Rendah	0	0%	5	62,5 %	0	0%	0	0%	
24 – 42 Sangat Rendah	0	0%	3	27,5 %	0	0%	0	0%	
Jumlah	8	100%	8	100%	8	100%	8	100%	

Berdasarkan tabel di atas, Pada kelompok eksperimen setelah dilakukan perlakuan berupa layanan konseling kelompok dengan teknik self management, hasil posttest menunjukkan tingkat kecanduan Tiktok siswa mengalami penurunan. Terdapat 5 responden atau 62,5% responden yang berada pada kategori rendah atau berada pada interval 43-61, terdapat 3 responden atau 27,5% responden yang berada pada kategori sangat rendah atau berada pada interval 24-42, tidak ada responden berada pada kategori tinggi dan sangat tinggi.

Tingkat kecanduan Tiktok siswa pada kelompok eksperimen ditandai dengan siswa sudah mampu mengontrol dirinya dalam bermain game online, terlihat dari hasil pengisian lembar monitoring siswa tersebut telah lebih banyak menghabiskan waktunya dengan belajar dan kegiatan lain yang lebih produktif. Sehingga siswa tersebut tidak mengalami kecanduan dalam bermain Tiktok. Dari data ini membuktikan bahwa responden dominan berada pada kategori rendah setelah diberikan perlakuan dengan teknik *self management* sebanyak enam kali pertemuan. Data tersebut menunjukkan terjadi penurunan tingkat kecanduan Tiktok pada siswa setelah perlakuan atau treatment pada kelompok Eksperimen.

Tingginya tingkat kecanduan bermain Tiktok pada siswa kelompok kontrol ditandai dengan bermain Tiktok yang berlebihan, sering mencuri-curi waktu untuk mengecek smartphonanya untuk bermain Tiktok pada saat pembelajaran. Hal tersebut diakibatkan kurangnya kontrol diri siswa.

Kondisi tersebut menunjukan perubahan yang tidak berarti pada saat posttest. Pada saat posttest, tidak ada responden atau 0% pada kategori rendah dan sangat rendah. Terdapat 3 responden atau 27,5% responden berada pada kategori tinggi atau berada pada interval 62 – 79. Kemudian, terdapat 5 responden atau 62,5% responden berada pada kategori sangat tinggi yang berada pada interval 80–98. Hal tersebut menunjukkan bahwa tidak ada perubahan yang berarti atau signifikan pada tingkat kecanduan Tiktok siswa pada kelompok kontrol.

Tabel 3. Perbandingan Skor Pretest dan Posttest Kelompok eksperimen dan Kontrol Sebelum dan Sesudah Pemberian Perlakuan

Responden	Kelompok Eksperimen			Responden	Kelompok Kontrol		
	Pretest	Posttest	Gainscore		Pretest	Posttest	Gainscore
DPF	85	56	29	BIN	71	6	4
SZS	83	49	34	NAM	88	87	1
GAN	72	35	37	AV	85	86	-1
WCW	92	59	33	RP	85	82	3
CNR	85	42	43	SDS	75	79	-4
PM	67	34	33	SNA	92	86	6
AAA	71	40	31	NAS	68	73	-5
RI	88	50	38	SNA	87	86	1
Jumlah	643	365	278		651	646	5
rata-rata	80.375	45.625	34.75		81.4	80.75	0.65

Berdasarkan tabel di atas, menunjukkan gambaran umum kecanduan Tiktok pada kelompok kontrol berdasarkan hasil pretest dan posttest. Setelah pelaksanaan pretest, kelompok kontrol tidak diberikan perlakuan berupa teknik *self management* dan dilakukan kembali penghitungan rata-rata skor variabel diperoleh hasil posstest untuk kelompok kontrol tetap berada dalam kategori sangat tinggi. Nilai gainscore pada kelompok eksperimen 34,75, berbeda dengan hasil nilai gainscore kelompok kontrol yaitu 0,65.

Dari analisis data dengan menggunakan SPSS v.22 for windows diperoleh ouput analisis yang terangkum pada tabel berikut:

Tabel 4. Hasil Analisis Statistik t untuk pengujian Hipotesis Independent Samples t Tes

One-Sample Statistics						
	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean		
Pretest	8	0.3750	.29694	.093341		
Posttest	8	5.6250	.10161	.021790		

One-Sample Test						
	Test Value = 0					
	t	Df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
					Lower	Upper
Pretest	7.400	7	.000	.37500	3.4386	7.3114
Posttest	4.178	7	.000	.62500	8.0159	3.2341

Sumber : Data diolah SPSS v.22

Berdasarkan tabel di atas, berdasarkan tabel 4 tersebut, diperoleh nilai sig. (2- failed) = 0,000. Berarti nilai signifikansi hitung $0,000 < \alpha 0,05$. Dengan demikian H_0 ditolak dan H_1 diterima. Ini berarti ada perbedaan signifikan kecanduan tiktok pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Selanjutnya, dari perbandingan nilai rerata, diketahui bahwa rerata gainscore kelompok eksperimen = 34,75 lebih tinggi dibandingkan rerata gainscore kelompok kontrol = 0,65. Berarti, terjadi perubahan kecanduan Tiktok siswa yang mendapatkan teknik *self management* (kelompok eksperimen) berkurang, dari pada kecanduan Tiktok siswa yang tidak diberikan teknik *self management* (kelompok kontrol). Berdasarkan hasil analisis tersebut dapat disimpulkan bahwa penerapan teknik *self management* dapat menurunkan kecanduan Tiktok pada siswa di SMAN 1 Unaha.

Pembahasan

Dari hasil analisis statistik deskriptif dinyatakan bahwa gambaran tingkat kecanduan Tiktok siswa kelas IX ada pada kategori tinggi dan sangat tinggi. Tingginya tingkat kecanduan tiktok siswa ditandai dengan tidak fokus pada saat pembelajaran sekolah, selalu bermain tiktok dalam rentang waktu yang lama selalu mengecek smartphonenya dalam rentang waktu yang singkat dan menarik diri dari lingkungan. Pada kesempatan ini, kenikmatan dan kepuasanlah yang awalnya dicari, namun perlu keterlibatan selama beberapa waktu dengan aktivitas itu agar seseorang merasa normal. Seseorang yang mengalami kecanduan pada internet dapat menggunakannya dalam waktu yang lama.. Salah satu efek perilaku kecanduan bermain Tiktok adalah perasaan pada saat bermain tiktok baik itu perasaan yang menyenangkan ataupun perasaan yang tidak menyenangkan.

Berdasarkan uraian masalah di atas, peneliti memilih layanan konseling kelompok sebagai layanan untuk membantu menurunkan kecanduan Tiktok pada siswa karena melalui layanan konseling kelompok kepribadian manusia dapat berkembang secara optimal. Perkembangan kepribadian manusia tersebut dapat terbentuk melalui interaksi yang sehat antar anggota kelompok yang sedang dalam perkembangan dengan lingkungannya. Selain dari pada itu, melalui layanan konseling kelompok siswa akan terbantu dalam mengentaskan masalah pribadi yang dialaminya.

Untuk menunjang penurunan kecanduan bermain tiktok pada siswa, peneliti menggunakan teknik teknik self management. Dalam penelitian ini akan menilai apakah ada perbedaan antara kelompok eksperimen yang diberikan layanan teknik *self management* dengan kelompok kontrol yang tidak diberikan layanan teknik *self management*, dilakukan dengan enam kali pertemuan. Teknik *self management* merupakan salah satu teknik yang cukup mudah dilakukan oleh siswa di sekolah untuk membantu mengontrol diri dan mengelola kebiasaan sehari-hari dengan menggunakan strategi *self management*.

Pengaruh teknik *self management* untuk mengurangi perilaku kecanduan Tiktok pada siswa kelas di SMAN 1 Unaaha, sesuai dengan hasil observasi pelaksanaan menunjukkan bahwa pelaksanaannya sudah sesuai dengan rancangan skenario yang disusun sebelumnya oleh peneliti. Sejalan dengan pendapat Fazillah, dkk (2022) *self management* biasanya dilakukan dengan mengikuti langkah-langkah yang perlu diperhatikan diantaranya; 1) Tahap monitor diri atau observasi diri, 2) tahap evaluasi dan ke 3) tahap penguatan, adapun langkah- langkah pemberian teknik *self management* yang dikembangkan dari pendapat diatas dilaksanakan dalam 6 kali pertemuan.

Pelaksanaan kegiatan konseling kelompok dengan teknik *self management* ini tidak terlepas dari hasil angket sebelum diberikan perlakuan (pretest) dan hasil angket setelah diberikan perlakuan (posttest). Sehingga dari hasil analisis independent t test, menunjukkan adanya penurunan tingkat kecanduan Tiktok pada siswa kelompok eksperimen setelah mendapatkan perlakuan, ini dibuktikan dengan hasil dari nilai yang diberikan setelah perlakuan lebih rendah dari nilai sebelum diberikan

perlakuan. Sedangkan pada siswa kelompok kontrol tidak terjadi perubahan kategori atau dalam artian tetap

Proses konseling yang didasarkan pada teknik *self management* diharapkan dapat memberikan pemahaman kepada konseling atas manajemen diri. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rahmawati (2018) yang menghasilkan bahwa teknik *self management* efektif menurunkan tingkat kecanduan Tiktok. Penelitian lain oleh Fazillah, dkk (2022) menyatakan bahwa konseling kelompok teknik *self management* efektif dapat mengurangi kecanduan Tiktok pada siswa.

Selanjutnya, kondisi ini tergambar dengan jelas pada hasil uji hipotesis yang menunjukkan bahwa penerapan teknik *self management* berpengaruh positif dalam mengurangi tingkat kecanduan Tiktok pada siswa kelas IX di SMAN 1 Unaaha. Indikator keberhasilan perlakuan ini juga terlihat dari lembar self monitoring yang dibagikan kepada konseli. Siswa belajar memanajemen aktivitasnya lebih produktif. Keberhasilan perlakuan juga ditentukan pada keaktifan siswa selama mengikuti proses teknik *self management*.

Hasil analisis menunjukkan ada perbedaan yang signifikan antara siswa yang mendapatkan perlakuan teknik *self management* dan yang tidak. Maka dari itu hipotesis yang diajukan H1 (ada pengaruh) dapat diterima dan H0 (tidak ada pengaruh) ditolak. Hal ini mengarahkan pada kesimpulan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara konseli yang menerima perlakuan *teknik self management* dan yang tidak menerima perlakuan dengan teknik *self management* terhadap permasalahan kecanduan tiktok. Sehingga menunjukkan bahwa rata-rata nilai kelompok eksperimen memperoleh nilai sangat tinggi kemudian menurun ke kategori rendah, yang diartikan sebagai perubahan berarti terhadap kecanduan tiktok. Hal yang berbeda dengan kelompok yang tidak mendapat perlakuan dengan teknik *self management* atau kelompok kontrol. Hasil analisisnya menunjukkan bahwa nilainya tetap sangat tinggi. Nilai sangat tinggi ini diartikan tidak ada perubahan berarti terhadap tingkat kecanduan Tiktok.

Sejalan dengan hal tersebut Anjani, dkk (2020) menyatakan bahwa teknik *self management* memiliki pengaruh yang positif mengurangi kecanduan game pada mahasiswa. Siswa dengan kemampuan manajemen diri yang baik, memiliki kecenderungan kontrol diri yang tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa siswa yang menerapkan manajemen diri maka ia mampu untuk mengontrol dirinya dalam menggunakan bermain aplikasi Tiktok, sehingga tidak menimbulkan dampak kecanduan yang dialami. Berdasarkan uraian proses ini, dapat disimpulkan bahwa teknik *self management* dapat mengatasi tingkat kecanduan tiktok siswa pada kelas IX di SMAN 1 Unaaha

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa (1) Gambaran tingkat kecanduan Tiktok siswa sebelum diberikan perlakuan atau *treatment* berupa teknik *self management* berada pada kategori sangat tinggi dilihat dari aspek kecanduan Tiktok yang ditandai dengan bermain Tiktok lebih dari tiga jam sehari, mengabaikan lingkungan sekitar dan akademik, penggunaan media sosial Tiktok berlebihan, dan perasaan bosan. Setelah diberikan perlakuan atau *treatment* siswa sudah mampu mengontrol dirinya dalam bermain game online, terlihat dari hasil pengisian lembar monitoring siswa tersebut telah lebih banyak menghabiskan waktunya dengan belajar dan kegiatan lain yang lebih produktif. Sehingga siswa tersebut tidak mengalami kecanduan dalam bermain Tiktok. (2) Gambaran pelaksanaan teknik *self management* dilaksanakan sesuai dengan prosedur yang sudah dirancang melalui empat tahapan yakni *self monitoring*, *self contracting*, *self reward* dan stimulus control. Siswa sangat serius mengikuti setiap tahapan pelaksanaan teknik *self Management*. Tingkat keaktifan siswa tergolong tinggi, hal tersebut dapat terlihat dari hasil yang telah dicapai siswa setelah pemberian *treatment*. (3) Penerapan teknik *self management* dapat menurunkan secara signifikan tingkat kecanduan tiktok siswa di SMAN 1 Unaaha.

DAFTAR PUSTAKA

- Amin,N.Z. (2017.) *Portofolio teknik-teknik konseling (teori dan contoh aplikasi penerapan)*. Semarang: Universitas Negeri Semarang.
- Amaliyah. (2018). Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik Self Management Untuk Mengurangi Perilaku Siswa Membolos Di Smpn 29 Banjarmasin Tahun Ajaran 2017/2018. *Jurnal Mahasiswa Bk An-Nur*. 4 (1) 230-245
- Anjani, W. S., Arumsari, C., & Imaddudin, A. (2020). Pelatihan self management untuk meningkatkan disiplin belajar siswa. *Journal of Innovative Counseling: Theory, Practice, and Research*, 4(1), 41-56.
- Andreassen, C. S., et al. (2016). The Relationship between Addictive Use of Social Media and Video Games and Symptoms of Psychiatric Disorders: A Large-scale Cross- sectional Study. *Psychology of Addictive Behaviors*, 30(2), 252–262.
- Fazillah, P., Fadhli, T., & Fitri, M. (2022). Efektivitas Konseling Kelompok Dengan Teknik Self Management Untuk Mengurangi Kecanduan Game Online Pada Siswa. *Education Enthusiast: Jurnal Pendidikan dan Keguruan*, 2(1), 14-21.
- Komalasari, G., Wahyuni, E. & Karsih. (2022). *Teori dan Teknik Konseling*. Jakarta: PT Indeks..
- Maheswari, J., & Dwiutami L. (2013). Pola Perilaku Dewasa Muda yang Kecenderungan Kecanduan Situs Jejaring Sosial. *Jurnal Penelitian dan Pengukuran Psikologi*. Volume 2, No.1: h. 2-5
- Mim, F.N., Islam, M.A., & Paul, G.K. (2018). Impact of the use of social media on students academic performance and behavior change. *International Journal of Statistics and Applied Mathematics*. Volume 3, No.1: h. 299- 302.
- Prosenjit, G., & Anwesana, G. (2021). An Unusual Case of Video App Addiction Presenting as Withdrawal Psychosis. *International Journal of Recent Scientific Research*, 12(1),40455–40457. <https://doi.org/10.24327/IJRSR>



- Putri, W. S., Nurwati. N., & Budiarti. M. (2016). Pengaruh Media Sosial Terhadap Perilaku Remaja. *Jurnal Psikologi*. 3(1) 1-154
- Rosenberg, K. P. (Ed.). (2014). *Behavioral Addictions: Criteria, Evidence And Treatment*. United States of America: Elsevier
- Rahmawati, A.Q. (2018). Efektivitas Teknik Self Management Untuk mengurangi Kecanduan Game Online Siswa Kelas XI SMA Islam 1 Surakarta. *Jurnal Psikologi*. Vol 7(9) 12-20.
- Soetjipto, H. P. (2017). Pengujian Validitas Konstruk Kriteria Kecanduan Internet. *Jurnal Psikologi*. Volume 32, h. 75-77
- Thakkar, V. (2016). *Psychological disorder: addiction*. New York: Chealsea HousePublisher
- Wulandari, R., & Netrawati. (2020). Analisis Tingkat Kecanduan Media Sosial pada Remaja. *Jurnal Riset Tindakan Indonesia (JRTI)*, Volume 5, Issue 2 Ver 1, h. 41– 46
- Young, K. S. (2013). Internet addiction: The Emergence of a New Clinical Disorder. *International of Journal Cyberpsychology and Behavior*, 1(3), 237–244. <https://doi.org/10.1089/cpb.1998.1.237>