

EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK TEKNIK SELF MANAGEMENT UNTUK MENGURANGI INTENSITAS PENGGUNAAN TIKTOK PADA REMAJA DI MAN 1 JOMBANG

Natasya Husnurrida Safitri

Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya
natasya.20082@mhs.unesa.ac.id

Muhammad Farid Ilhamuddin

Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya
muhammadilhamuddin@unesa.ac.id

Abstrak

Pesatnya perkembangan teknologi dapat membuat remaja tertarik untuk mencari informasi, hiburan dan tren-tren terkini. Tiktok menjadi aplikasi terpopuler di kalangan remaja karena fitur yang keren, menarik, konten bervariasi dan durasi menonton yang singkat sehingga remaja suka mengakses tiktok hingga lupa waktu. Penelitian bertujuan untuk mengurangi intensitas penggunaan tiktok peserta didik MAN 1 Jombang yang berlebihan. Dari penelitian ini diharapkan peserta didik mampu untuk mengurangi penggunaan tiktok dan mampu mengontrol penggunaannya. Penelitian menggunakan rancangan eksperimen dengan desain *one-group pretest-posttest*. Metode pengumpulan data menggunakan angket intensitas penggunaan tiktok untuk mengetahui sebelum dan sesudah diberikannya perlakuan konseling kelompok teknik *self management*. Sampel penelitian berjumlah 7 peserta didik yang diambil menggunakan teknik *purposive sampling* dari peserta didik yang telah mengisi angket *pre-test* dengan kategori tinggi. Pemberian layanan dilakukan sebanyak 7 kali pertemuan dengan pertemuan terakhir diberikan angket *post-test* untuk melihat hasil dari perlakuan yang diberikan. Hasil uji wilcoxon menunjukkan adanya penurunan yang ditunjukkan pada nilai *asym.sig (2-tailed)* sebesar 0,018, dimana jika nilai *asym.sig (2-tailed)* lebih kecil dari 0,05 maka nilai H_a diterima. Maka dapat disimpulkan bahwa H_a diterima artinya konseling kelompok teknik *self management* dapat mengurangi intensitas penggunaan tiktok yang berlebihan pada peserta didik MAN 1 Jombang. Hasil penelitian memberikan pengetahuan baru bahwasanya layanan konseling kelompok teknik *self management* efektif untuk mengurangi penggunaan tiktok yang berlebihan, sehingga layanan konseling kelompok teknik *self management* ini dapat diterapkan oleh guru Bimbingan dan Konseling di sekolah.

Kata Kunci: Tiktok, Konseling Kelompok, *Self Management*

Abstract

The rapid development of technology can make teenagers interested in seeking information, entertainment and the latest trends. TikTok is the most popular application among teenagers because of its cool, interesting features, varied content and short viewing duration so that teenagers like to access TikTok until they lose track of time. The research aims to reduce the intensity of MAN 1 Jombang students' excessive use of TikTok. From this research, it is hoped that students will be able to reduce their use of TikTok and be able to control their use. The research used an experimental design with a one-group pretest-posttest design. The data collection method uses a questionnaire on the intensity of use of TikTok to find out before and after being given self-management technique group counseling treatment. The research sample consisted of 7 students taken using a purposive sampling technique from students who had filled out the pre-test questionnaire in the high category. The service was provided in 7 meetings with the final meeting being given a post-test questionnaire to see the results of the treatment given. The Wilcoxon test results show a decrease in the *asym.sig (2-tailed)* value of 0.018, where if the *asym.sig (2-tailed)* value is smaller than 0.05 then the H_a value is accepted. So it can be concluded that H_a is accepted, meaning that self-management technique group counseling can reduce the intensity of excessive use of TikTok among MAN 1 Jombang students. The results of the research provide new knowledge that self-management technique group counseling services are effective in reducing excessive use of TikTok, so that this self-management technique group counseling service can be applied by Guidance and Counseling teachers in schools.

Keywords: Tiktok, Group Counseling, *Self Management*

PENDAHULUAN

Seiring berkembangnya teknologi, muncul berbagai macam aplikasi yang dapat diunduh secara gratis serta dapat digunakan dengan mudah, sehingga membuat banyak orang menjadi tertarik untuk mencoba dan mengoperasikan aplikasi tersebut. Beragam fitur yang disajikan mampu menarik minat orang lain untuk menggunakan aplikasi – aplikasi tersebut. Kemunculan aplikasi-aplikasi ini memberikan kemudahan bagi orang lain untuk berkomunikasi dan berinteraksi dengan individu tanpa harus bertemu secara langsung. Selain itu, kemunculan aplikasi ini juga memudahkan orang lain untuk mencari berita, informasi atau hal-hal yang sedang trend di dunia saat ini.

Sering kita jumpai di sekitar kita banyak orang-orang dari kalangan remaja, dewasa maupun orang yang lebih tua senang mencari informasi, berita atau hal-hal yang sedang trend dan viral pada aplikasi yang telah tersedia daripada mencari menggunakan media televisi atau google research. Salah satu aplikasi yang memiliki peminat tinggi ialah tiktok. Terbukti pada Laporan App Figures bulan Agustus 2023, yang mengemukakan bahwa tiktok menempati urutan pertama untuk total keseluruhan dengan 54 juta unduhan (CNN Indonesia, 2023). Hal ini membuktikan bahwa tiktok menjadi salah satu media sosial yang disenangi banyak orang.

Tiktok menjadi salah satu aplikasi yang populer di masyarakat Indonesia terkhusus pada kalangan remaja. Salah satu yang mendasari remaja sekarang senang menggunakan tiktok ialah karena fitur-fiturnya yang menarik, mudah digunakan, memiliki berbagai macam konten yang dapat dilihat dan informasi yang disajikan dikemas dengan singkat dan padat. Seringkali juga kita jumpai remaja sekarang aktif menggunakan tiktok, hal ini ditandai dengan mereka yang fokus dengan kepala menunduk karena sibuk dengan melihat tiktok, bahkan ketika sedang berkumpul bersama dengan teman-teman pun mereka aktif menggunakan tiktok daripada berbicara dan bersenda gurau bersama dengan teman yang lain.

Menurut riset yang dilakukan oleh google mengemukakan bahwa 40 % gen Z mencari informasi dari Tiktok dibandingkan Google Search. Kebanyakan dari mereka mencari informasi terkait rencana liburan, tempat liburan dan nongkrong, restoran, produk skincare, barang-barang kebutuhan seperti tas, baju dan barang yang lain hingga makanan. Disamping itu, aplikasi tiktok juga memiliki banyak kategori konten yang dapat dinikmati seperti komedi, edukasi, fashion, makanan dan vlog. Sehingga dengan kehadiran media sosial tiktok ini mampu untuk menarik minat gen z dalam menggunakan tiktok. Hal ini juga dibuktikan dengan data yang ada bahwa hingga Februari 2023, 14% gen Z

mengaku mencari informasi dan hiburan melalui Tiktok (CNBC Indonesia, 2023).

Saat ini, Indonesia memiliki jumlah pengguna tiktok terbesar kedua dengan jumlah total pengguna 112,97 juta pengguna dengan urutan pertama yakni negara Amerika yang memiliki jumlah total 116,49 juta pengguna. Dan posisi ketiga terdapat Brasil yang memiliki 84,13 juta pengguna (Katadata, 2023). Maka dengan berdasarkan pada hasil research diatas, menunjukkan bahwa banyak yang mengakses tiktok tak terkecuali remaja sekalipun. Alasan yang mendasari remaja mengakses tiktok ialah karena mudahnya mencari informasi, fitur-fiturnya yang menarik serta banyaknya konten-konten yang bisa dilihat. Namun jika remaja terus menerus mengakses tiktok dapat mengakibatkan lupa waktu, tertundanya kegiatan yang lain atau yang lebih buruk bisa kecanduan tiktok.

Hal tersebut bisa terjadi dikarenakan tiktok menghadirkan spesial efek yang menarik dan mudah digunakan sehingga pengguna dapat menciptakan video yang keren dengan mudah. Video musik pendek ini menjadi salah satu konten yang paling digemari oleh pengguna tiktok, karena pengguna dapat menikmati musik dengan melihat informasi, hiburan atau cerita – cerita yang disajikan. Dengan adanya tiktok, remaja menjadi sering mengakses tiktok karena tiktok menyajikan konten-konten yang dapat disesuaikan dengan keinginan pengguna dengan melalui fitur *for your page*. Sehingga remaja menjadi betah dalam menonton tiktok.

Tiktok dapat memberikan dampak positif, yaitu dapat memudahkan kita untuk belajar, berinteraksi dengan orang lain, mempermudah kita mencari informasi atau berita serta dapat memperluas pengetahuan kita. Hal ini juga diperkuat dengan pendapat Khairuni Nisa yang menjelaskan bahwa tiktok ini memiliki dampak positif bagi remaja diantaranya yakni dapat bersosialisasi dengan publik, dapat memperbanyak teman, memudahkan dalam mencari informasi dan belajar, serta dapat menjadi sarana berdiskusi dengan orang lain (Kustiawan et al., 2022). Walaupun tiktok memiliki dampak positif, tetap saja tiktok juga memiliki dampak negatif apabila penggunaannya ini tidak bisa dikontrol dengan baik. Salah satu dampak negatif yang kita jumpai ialah tersitanya waktu yang digunakan hanya untuk mengakses tiktok. Khususnya pada kalangan remaja sekarang pun lebih memilih mengakses tiktok daripada belajar. Tentu saja ini dapat berdampak buruk karena dapat mengalihkan perhatian siswa ketika sedang belajar serta dapat memecah fokus siswa, sehingga siswa menjadi lupa waktu dan meninggalkan kegiatan yang lainnya.

Tindakan mengakses tiktok memang tidak salah, namun jika tidak dibarengi dengan kontrol penggunaan yang baik tentu tindakan ini hanya akan dianggap sebagai membuang-buang waktu saja. Mengakses tiktok memang dapat membantu siswa untuk mengatasi rasa bosan dan jenuh ketika belajar, membantu memberikan informasi dengan mudah, tetapi disisi lain hal itu juga membuat siswa menjadi terus mengakses dan merasa jika cara mengisi waktu luang hanya dengan menonton tiktok saja, padahal masih ada kegiatan positif lain yang dapat dilakukan, atau bisa juga mereka menjadi mudah tepengaruh dengan informasi dan ingin mengikuti tren-tren yang ada di tiktok.

Intensitas penggunaan tiktok yang tinggi pun memberikan dampak negatif bagi remaja. Menurut Prananingrum, A. W. (2022) remaja yang memiliki intensitas penggunaan tiktok yang tinggi dapat membuat remaja memiliki gejala insomnia. Hal ini terjadi pada beberapa remaja di Jombang dimana karena terlalu sering mengakses tiktok diluar dari batas penggunaan, mengakibatkan remaja tersebut menjadi insomnia. Intensitas penggunaan tiktok yang tinggi ini dapat dilihat dari durasi penggunaan nya, dimana menurut Ajzen (2015) dalam (Sianturi, 2023) durasi penggunaan yang tinggi ialah lebih dari 3 jam, durasi sedang ialah 1-3 jam dan durasi penggunaan yang rendah kurang dari 1 jam. Selain itu, intensitas penggunaan tiktok yang tinggi juga dikarenakan banyak nya konten – konten yang bervariasi yang dapat disesuaikan dengan keinginan masing-masing dapat mengakibatkan remaja memiliki intensitas penggunaan yang tinggi. Selain gejala insomnia, dampak yang terlihat ialah lupa waktu karena terus menerus mengakses tiktok.

Fenomena yang terjadi di lapangan, peneliti juga menemukan siswa yang memiliki intensitas penggunaan tiktok yang tinggi pada siswa kelas X MAN 1 Jombang. Hal tersebut diperoleh dari hasil wawancara dan observasi yang dilakukan pada guru BK maupun peserta didik. Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan pada guru BK menyatakan bahwa di MAN 1 Jombang para siswa dan siswinya banyak yang memiliki akun tiktok. Hal ini dapat diketahui karena guru BK sering mendapati siswa siswi yang seringkali mengakses tiktok ketika jam pelajaran sedang berlangsung maupun ketika waktu jam kosong dan jam istirahat. Guru BK juga mengatakan bahwasanya pernah mendapat laporan dari guru wali kelas karena guru wali kelas tersebut mendapat laporan dari guru mata pelajaran yang melaporkan bahwa terdapat beberapa siswa dari guru wali tersebut kedatangan mengakses tiktok ketika jam pelajaran berlangsung. Hal ini diperkuat dengan hasil wawancara yang dilaksanakan pada guru wali kelas X tersebut yang mengatakan bahwa ada 3 anak didiknya yang kedatangan bermain hape ketika

pembelajaran sedang berlangsung dan aktivitas yang dilakukan ialah menonton tiktok. berdasarkan pada observasi yang telah dilakukan teridentifikasi adanya siswa yang menggunakan tiktok ketika jam pelajaran sedang berlangsung, hal ini sesuai dengan pernyataan dari guru BK. Banyak nya siswa mengakses tiktok membuat peneliti mengambil 5 siswa dari setiap kelas yang terlihat menggunakan tiktok ketika jam pelajaran sedang berlangsung untuk melaksanakan wawancara dengan peneliti. 5 siswa tersebut berasal dari kelas X-M, X-D, dan X-G dimana hasil wawancara menyatakan bahwa mereka lebih sering menghabiskan waktu untuk menonton tiktok karena merasa bosan dan jenuh dengan pembelajar tersebut, sehingga membuat dirinya kurang fokus pada penjelasan materi yang kemudian mengakibatkan tugas-tugasnya menjadi tertunda dan nilai akademik nya menjadi menurun serta sering dimarahi oleh orang tuanya. Siswa tersebut sering dimarahi oleh orang tua nya karena mereka selalu mengakses tiktok kapanpun dan dimanapun, baik dari pagi hingga malam hari mereka selalu membuka tiktok. Bahkan mereka bisa mengakses tiktok lebih dari 3 jam lamanya dan bisa mengakses tiktok lebih dari 3 kali dalam sehari.

Intensitas penggunaan tiktok yang tinggi ini dapat berdampak buruk bagi siswa karena dapat merugikan pendidikannya dan dirinya sendiri, dengan kata lain mereka akan cenderung melupakan kewajibannya sebagai pelajar yakni belajar karena terlalu mementingkan aktivitas menonton tiktoknya. Berdasarkan pada observasi dan wawancara yang dilakukan, maka peneliti melihat bahwa permasalahan penggunaan media sosial tiktok ini perlu untuk ditindaklanjuti. Dan ditemukannya fakta bahwa permasalahan penggunaan tiktok yang berlebihan ini belum pernah diberikan intervensi oleh guru BK dan hanya sekedar diberikan nasihat saja. Sehingga hal ini mendorong peneliti untuk melaksanakan penelitian di sekolah ini.

Salah satu cara yang dapat dilakukan untuk menangani permasalahan penggunaan tiktok yang berlebihan ialah dengan menggunakan layanan bimbingan konseling. Salah satu layanan yang bisa digunakan ialah dengan menggunakan layanan konseling kelompok dengan teknik *self management*. Menurut Nurihsan, Konseling kelompok merupakan bantuan kepada individu yang dilakukan dalam situasi kelompok yang mana hal ini memiliki sifat pencegahan dan penyembuhan serta diarahkan pada pemberian kemudian pada perkembangan dan pertumbuhan individu tersebut dikutip dari (Triantoro & Naqiyah, n.d.). Konseling kelompok merupakan pemberian bantuan yang dapat dilakukan dalam suatu kelompok yang berisi lebih dari dua orang yang dilakukan dengan memanfaatkan dinamika kelompok. Dalam konseling kelompok, para

anggota akan berdiskusi dan mengeluarkan pendapat terkait permasalahan yang dialami yang kemudian dengan melalui dinamika yang terjalin, permasalahan akan dapat diselesaikan.

Sedangkan Teknik *self management* menurut Comier dalam (Nursalin, 2013) merupakan suatu proses dimana peserta didik akan mengarahkan perubahan pada tingkah laku mereka sendiri. Teknik *self management* ini memiliki tiga prosedur utama yakni *self monitoring*, *stimulus control* dan *self reward*. Sehingga dengan ketiga prosedur tersebut peserta didik dapat mengubah perilaku yang tidak diharapkan. Dwistia mengemukakan bahwa dengan Teknik *self management* ini dapat mengatasi berbagai masalah yang salah satunya ialah kecanduan baik kecanduan media sosial maupun perilaku bermasalah lainnya. Hal ini cocok dengan permasalahan yang ingin diteliti oleh peneliti yakni untuk mengatasi perilaku penggunaan tiktok yang berlebihan, dimana permasalahan penggunaan tiktok yang berlebihan ini juga terdapat pengaruh dari kemampuan mengontrol diri untuk melakukan sesuatu.

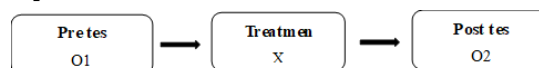
Menurut penelitian (Wulandari & Netrawati, 2020) adanya *lack of control* atau ketidakmampuan remaja dalam mengontrol diri ini dapat menyebabkan seseorang mengalami kecanduan seperti kecanduan media sosial. Maka dapat disimpulkan bahwa seseorang yang tidak memiliki kontrol diri yang bagus, tentu akan membuat dirinya rentan untuk mengalami kecanduan, seperti pada peserta didik di Man 1 Jombang, dimana mereka tidak bisa untuk mengontrol dirinya sendiri dalam menggunakan tiktok, yang kemudian mengakibatkan mereka sering lupa waktu.

Maka untuk meminimalisir perilaku tersebut perlu adanya kontrol diri yang bagus sehingga mereka tidak lagi lupa waktu dan bisa menggunakan media sosial tiktok dengan sewajarnya dan sesuai kebutuhan. Oleh karena itu, konseling kelompok Teknik *self management* ini dapat digunakan untuk mengurangi perilaku penggunaan tiktok yang berlebihan dikarenakan dengan memberikan layanan konseling dengan Teknik *self management* ini dapat mengubah perilaku yang tidak diinginkan menjadi perilaku yang diinginkan.

Hal ini sesuai dengan pendapat yang dikemukakan Comier & Comier yang dikutip dari (Triantoro & Naqiyah, 2013.) bahwa prosedur Teknik *self management* dapat meningkatkan kemampuan individu untuk mengendalikan perilakunya. Maka berdasarkan dengan uraian diatas, perlu untuk menguji apakah layanan konseling kelompok dengan strategi *self management* ini efektif untuk mengurangi intensitas penggunaan media sosial tiktok pada siswa di MAN 1 Jombang.

METODE

Jenis Penelitian yang digunakan oleh peneliti ialah penelitian kuantitatif dengan rancangan *one group pre-test post-test design*. Dimana pada desain ini, pengukuran awal akan dilakukan pada objek yang diteliti yang kemudian objek akan diberikan perlakuan tertentu. setelah diberikan perlakuan maka pengukuran akan dilakukan lagi untuk dapat melihat hasil dari perlakuan tersebut. Berikut merupakan model dari desain ini :



Bagan 3. 1 Desain one group pre test post test

Berdasarkan gambar di atas, subjek penelitian sebelum diberikan perlakuan akan dilakukan *pre-test* dengan cara mengerjakan skala pengukuran intensitas penggunaan tiktok. Setelah itu, subjek penelitian diberikan perlakuan berupa konseling kelompok dengan menggunakan strategi *self-management* sebanyak 7 kali pertemuan dengan alokasi waktu setiap pertemuan 60 menit. Selanjutnya dilakukan *post-test* dengan cara subjek penelitian mengerjakan skala pengukuran yang sama yakni skala intensitas penggunaan tiktok.

Sumber data yang akan digunakan dalam penelitian ini yakni dengan menggunakan angket intensitas penggunaan tiktok serta literatur buku atau jurnal dan artikel yang relevan dengan pembahasan konseling kelompok Teknik *self management* untuk mengurangi intensitas penggunaan tiktok. sedangkan untuk pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan angket, wawancara dan observasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di MAN 1 Jombang dengan subjek penelitian yakni 7 peserta didik kelas X yang sudah melaksanakan *pre test* dan berada dalam kategori tinggi. Subjek penelitian tersebut ditentukan dengan menggunakan skala intensitas penggunaan tiktok yang disebarkan pada peserta didik kelas X-D, X-G, X-I, X-K, dan X-M dengan jumlah responden sebanyak 110 peserta didik. Setelah dilakukan pengukuran terhadap skala intensitas penggunaan tiktok kemudian hasil pengukuran skala tersebut dikategorisasikan menjadi tiga kategori yakni tinggi, sedang dan rendah.

Berdasarkan hasil analisis pada angket intensitas penggunaan tiktok, dari 110 peserta didik diambil 7 peserta didik dengan menggunakan Teknik *purposive sampling*, dimana subjek dipilih sesuai dengan kriteria spesifik peneliti yakni peserta didik yang memiliki skor kategori tinggi dan mengakses tiktok lebih dari 3 jam.

Hasil skor subjek kemudian dijadikan hasil *pre test*.
Dibawah ini merupakan tabel hasil perolehan *pre test* :

Tabel 4. 1 Skor Pre test subjek penelitian

No.	Responden	Hasil pre tes	Kategori
1.	ZEF	119	TINGGI
2.	NAP	108	TINGGI
3.	FDO	104	TINGGI
4.	AVR	112	TINGGI
5.	AAM	110	TINGGI
6.	FA	106	TINGGI
7.	PM	113	TINGGI

Selanjutnya setelah diperoleh hasil skor *pre test* subjek penelitian atau peserta didik tersebut akan diberikan perlakuan berupa konseling kelompok Teknik *self management* untuk mengurangi perilaku penggunaan tiktok peserta didik yang berlebihan. Pemberian perlakuan ini dilaksanakan selama 7 kali pertemuan dengan rincian :

1. Pembentukan Hubungan sekaligus memberikan gambaran terkait penggunaan tiktok yang berlebihan serta cara mengurangi penggunaan tiktok berlebihan dengan menggunakan teknik *self management*
2. Mengidentifikasi masalah yang menjadi penyebab penggunaan tiktok yang berlebihan dan self monitoring
3. stimulus control untuk mencapai target perubahan perilaku.
4. Pemberian Penguatan positif dengan *selfreward*
5. pemberian penguatan positif atas target yang telah tercapai
6. mengevaluasi seluruh kegiatan konseling selama pertemuan 1 hingga pertemuan ke-5
7. Terminasi

Setelah diberikan perlakuan, maka tahap selanjutnya ialah pemberian post test, dimana pada tahap ini, peneliti memberikan skala intensitas penggunaan tiktok yang sama seperti pada tahap *pre-test*. Skala intensitas penggunaan tiktok tersebut diberikan kepada 7 subjek penelitian sebagai pengukuran akhir terhadap tingkat intensitas penggunaan tiktok peserta didik sesudah diberikan *treatment* berupa konseling kelompok Teknik *self management*. Berdasarkan hasil post-test yang telah diberikan kepada 7 peserta didik yang menjadi subjek penelitian, dibawah ini merupakan tabel perolehan *post-test*:

Tabel 4. 2 Hasil Posttes Subjek Penelitian

No.	Responden	Hasil Pos tes	Kategori
-----	-----------	---------------	----------

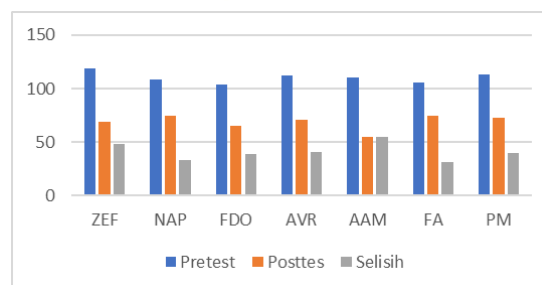
1.	ZEF	63	RENDAH
2.	NAP	75	SEDANG
3.	FDO	65	RENDAH
4.	AVR	71	RENDAH
5.	AAM	55	RENDAH
6.	FA	75	SEDANG
7.	PM	73	RENDAH

Setelah didapatkan hasil skor *pre-test* serta *post- test* yang telah diisi oleh 7 subjek penelitian, kemudian hasil skor tersebut akan dibandingkan dengan menggunakan uji *Wilcoxon* untuk mengetahui apakah layanan konseling kelompok dengan teknik *self management* ini dapat mengurangi intensitas penggunaan tiktok yang tinggi. Berikut ini merupakan data hasil analisis perbandingan *Pre tes* dan *Post test* :

Tabel 4. 3 Hasil Perbandingan Pre test dan Post test

No.	Nama	Pre test	Post test	Selisih
1.	ZEF	119	63	48
2.	NAP	108	75	33
3.	FDO	104	65	39
4.	AVR	112	71	41
5.	AAM	110	55	55
6.	FA	106	75	31
7.	PM	113	73	40
Rata-rata		110	68	41

Dari data pada tabel diatas, dapat disimpulkan bahwasanya sebelum diberikan perlakuan konseling kelompok Teknik *self management* rata-rata skor *pre test* intensitas penggunaan tiktok ialah 110. Namun, setelah diberikan perlakuan konseling kelompok Teknik *self management*, skor rata-rata subjek penelitian menurun menjadi 68. Maka terlihat adanya penurunan pada sebelum dan sesudah diberikannya perlakuan konseling kelompok Teknik *self management*, seperti yang tertera pada tabel diatas. Perbandingan skor *pre test* dan *post test* dapat dilihat pada grafik dibawah ini:



Grafik 4. 1 Hasil Perbandingan Pre test dan Post test

Hasil skor *pre-test* dan *post test* kemudian akan dilakukan uji hipotesis untuk melihat adanya perbedaan antara sebelum dan sesudah diberikan perlakuan konseling kelompok Teknik *self management*. Adapun kriteria pengambilan keputusan pada uji *Wilcoxon* antara lain :

- a. Jika nilai *Asymp. Sig. (2 -tailed) < 0,05* maka H_a diterima
- b. Jika nilai *Asymp. Sig. (2 -tailed) > 0,05* maka H_a ditolak

Tabel 4. 4 Hasil Uji Wilcoxon

Test Statistics^a

	Post tes - Pre tes
Z	-2.371 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	0,018

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on positive ranks.

Dari tabel 4,6 dapat diketahui bahwa nilai Z ialah -2.371 dan *Asymp. Sig. (2-tailed)* adalah 0,018. Maka berdasarkan pada kriteria pengambilan keputusan dalam uji *wilcoxon*, dapat dinyatakan bahwa “ H_a diterima” yang mana ini menunjukkan terdapat perbedaan antara skor intensitas penggunaan tiktok pada *pre test* dan *post test*, yang artinya bahwa layanan konseling kelompok teknik *self management* dapat mengurangi intensitas penggunaan tiktok remaja MAN 1 Jombang.

Pada hasil analisis individu juga diperoleh data bahwa 7 subjek penelitian setelah diberikan treatment konseling kelompok dengan Teknik *self management* memperoleh hasil terdapat perubahan perilaku dan penurunan intensitas penggunaan tiktok, baik dari segi durasi maupun frekuensi nya. Berikut ini merupakan rincian dari 7 subjek penelitian :

a. Subjek ZEF

Pada awal pemberian konseling kelompok Teknik *self management*, subjek ZEF masih merasa canggung dan takut untuk terbuka, sehingga ZEF tidak banyak untuk berbicara, namun di pertemuan selanjutnya ZEF sudah mulai terbuka dan aktif dalam kegiatan konseling sehingga mampu menurunkan penggunaan tiktoknya. Pada hasil *self monitoring* yang dilakukan oleh ZEF menunjukkan adanya penurunan durasi dalam penggunaan tiktok, dimana yang awalnya mengakses lebih dari 3 jam, berkurang menjadi hanya kurang 2 jam lamanya dan frekuensi penggunaan ZEF juga berkurang, yang awalnya mengakses lebih dari 3 kali menjadi kurang dari 3 kali.

b. Subjek NAP

Pada awal pemberian konseling kelompok Teknik *self management* pada pertemuan pertama NAP masih sedikit pasif, namun di pertemuan selanjutnya NAP sudah mulai terbuka dan aktif dalam kegiatan konseling sehingga mampu menurunkan penggunaan tiktoknya. Pada hasil *self monitoring* yang dilakukan oleh NAP menunjukkan adanya penurunan durasi dalam penggunaan tiktok, yang awalnya NAP mengakses lebih dari 3 jam, berkurang menjadi hanya kurang 2 jam lamanya. Pada frekuensi penggunaan NAP juga mengalami penurunan, yang awalnya mengakses lebih dari 4 kali berkurang menjadi kurang dari 3 kali setelah diberikan *treatment*.

c. Subjek FDO

Pada awal pemberian konseling kelompok Teknik *self management* pada pertemuan pertama FDO masih malu-malu untuk mengeluarkan pendapatnya, namun di pertemuan selanjutnya FDO sudah mulai terbuka dan aktif dalam kegiatan konseling sehingga mampu menurunkan penggunaan tiktoknya. Pada hasil *self monitoring* yang dilakukan oleh FDO menunjukkan adanya penurunan durasi dalam penggunaan tiktok, dimana yang awalnya mengakses lebih dari 3 jam, berkurang menjadi hanya kurang dari 2 jam lamanya. Selain itu, pada indikator menikmati aktivitas menonton tiktok FDO mengalami penurunan dengan FDO sudah bisa mengatur penggunaan tiktok sehingga tidak melupakan waktu nya dan mengabaikan tugasnya baik sebagai pelajar maupun sebagai anak ketika di rumah.

d. Subjek AVR

Pada awal pemberian konseling kelompok Teknik *self management* pada pertemuan pertama AVR masih malu-malu untuk mengeluarkan pendapatnya, namun di pertemuan selanjutnya AVR sudah mulai terbuka dan aktif dalam kegiatan konseling sehingga mampu menurunkan penggunaan tiktoknya. Pada hasil *self monitoring* yang dilakukan oleh AVR menunjukkan adanya penurunan durasi dalam penggunaan tiktok, dimana yang awalnya mengakses lebih dari 3 jam, berkurang menjadi hanya kurang dari 2 jam lamanya. Selain itu, AVR juga mengalami perubahan perilaku, yang awalnya suka melupakan tugas-tugasnya demi mengakses

tiktok, setelah diberikan *treatment* AVR mampu mengatur dan mengelola penggunaan tiktoknya.

e. Subjek AAM

Pada awal pemberian konseling kelompok Teknik *self management* pada pertemuan pertama AAM termasuk siswa yang terbuka dari yang lain, sehingga AAM menjadi pusat perhatian karena termasuk siswa yang aktif untuk mengeluarkan pendapatnya. Pada pertemuan selanjutnya, AAM semakin terbuka dan aktif dalam kegiatan konseling sehingga mampu menurunkan penggunaan tiktoknya. Pada hasil *self monitoring* yang dilakukan oleh AAM menunjukkan adanya penurunan durasi dalam penggunaan tiktok, yang awalnya mengakses lebih dari 3 jam, setelah diberikan *treatment* berkurang menjadi hanya kurang dari 2 jam lamanya. Selain itu, sebelum diberikan *treatment* AAM selalu merasa kesal ketika aktivitas menontonnya terganggu dan suka meninggalkan kegiatannya yang lain demi mengakses tiktok, dan setelah diberikan *treatment* AAM mampu mengendalikan emosinya serta mampu mengelola penggunaan tiktoknya.

f. Subjek FA

Pada awal pemberian konseling kelompok Teknik *self management* pada pertemuan pertama FA termasuk siswa yang cukup mudah untuk berinteraksi dan terbuka dari yang lain, sehingga FA tidak canggung untuk mengeluarkan pendapatnya. Dan pada pertemuan selanjutnya, FA semakin terbuka dan aktif dalam kegiatan konseling sehingga mampu menurunkan penggunaan tiktoknya. Pada hasil *self monitoring* yang dilakukan oleh FA menunjukkan adanya penurunan durasi dalam penggunaan tiktok, dimana yang awalnya mengakses lebih dari 3 jam, berkurang menjadi hanya kurang dari 2 jam lamanya. Selain itu, FA sebelum diberikan *treatment* selalu fokus pada tontonan tiktoknya dan suka merasa kesal ketika diganggu, maka setelah diberikan *treatment* FA sudah bisa mengontrol emosi nya ketika aktivitas menontonnya terganggu. FA sebelum diberi *treatment* juga suka melupakan waktunya dan meninggalkan tugas-tugasnya demi mengakses tiktok, maka setelah diberikan *treatment* FA mampu untuk mengatur dirinya sendiri dalam penggunaan tiktoknya.

g. Subjek PM

Pada awal pemberian konseling kelompok Teknik *self management* pada pertemuan pertama PM termasuk siswa yang mudah untuk mengeluarkan pendapatnya dan cukup terbuka dari yang lain, sehingga PM tidak canggung untuk mengeluarkan pendapatnya. Dan pada pertemuan selanjutnya, PM semakin terbuka dan aktif tidak dalam kegiatan konseling sehingga mampu menurunkan penggunaan tiktoknya. Pada hasil *self monitoring* yang dilakukan oleh PM menunjukkan adanya penurunan durasi dalam penggunaan tiktok, dimana yang awalnya mengakses lebih dari 3 jam, berkurang menjadi hanya kurang dari 2 jam lamanya. Selain itu, PM juga mengalami perubahan perilaku dimana yang awalnya PM merasa takut jika ketinggalan informasi dan trend-trend yang ada di tiktok, maka setelah diberikan *treatment* PM sudah tidak merasa takut jika ketinggalan informasi dan trend-trend tiktok serta PM bisa mengakses tiktok dengan seperlunya saja. PM juga tidak mudah terpengaruh lagi dengan konten-konten yang viral sehingga PM bisa mengontrol penggunaan tiktoknya yang mengakibatkan frekuensi penggunaan PM menjadi rendah dengan kurang dari 3 kali.

Pembahasan

Setelah diberikan perlakuan dengan menggunakan konseling kelompok dengan Teknik *self management*, peserta didik diberikan skala intensitas penggunaan tiktok sebagai *post test* untuk mengetahui tingkat rendah dan tinggi nya intensitas penggunaan tiktok peserta didik. Hasil instrumen skala intensitas penggunaan tiktok *post test* akan dibandingkan dengan hasil instrumen skala intensitas penggunaan tiktok *pre test*. Dari hasil analisis individu yang didapat pada hasil penelitian, terdapat 1 subjek yang memiliki hasil penurunan yang drastis. Subjek AAM sebelumnya berada pada kategori yang tinggi dengan skor sebesar 110 mengalami penurunan skor sebesar 55 sehingga berada kategori rendah dengan skor sebesar 55.

Penurunan tersebut terjadi karena selama pemberian layanan konseling kelompok, AAM termasuk dalam subjek yang aktif, mengikuti kegiatan dengan semangat, serius dan terbuka. Sehingga AAM yang awalnya memiliki tingkat durasi penggunaan yang lebih dari 3 jam dan frekuensi penggunaan lebih dari 3 kali menjadi berkurang dan hanya mengakses kurang dari 3 jam dan tidak lebih dari 2 kali penggunaan dalam sehari.

Selanjutnya terdapat 3 subjek yang mengalami penurunan dari tinggi ke rendah yakni subjek ZEF dengan skor penurunan sebesar 48, FDO dengan skor penurunan sebesar 39 dan yang terakhir PM dengan skor penurunan sebesar 40. Pada awal kegiatan layanan konseling kelompok, ketiga subjek masih merasa canggung, kurang serius dan belum terlalu terbuka sehingga proses perlakuan yang dilakukan masih belum optimal. Akan tetapi, setelah mengakrabkan hubungan pada pertemuan pertama, ketiga subjek sudah mulai merasa nyaman, dan cukup terbuka sehingga proses perlakuan dapat berjalan dengan lancar.

Dari hasil perlakuan juga didapatkan hasil bahwa ketiga subjek bisa mengontrol penggunaan tiktok nya dengan mengakses tidak lebih dari 3 jam. Selain itu subjek ZEF yang awalnya takut jika ketinggalan informasi jika tidak mengakses tiktok dan suka menonton tiktok secara terus menerus, maka setelah diberikan perlakuan subjek ZEF dapat mengontrol keinginannya dalam menonton tiktok dan tidak secara terus menerus menonton tiktok, kemudian pada subjek FDO perubahan perilaku yang terjadi ialah FDO tidak merasa kesal ketika aktivitas menontonnya terganggu, dimana pada awalnya FDO suka merasa kesal ketika aktivitas menontonnya terganggu. Sedangkan perubahan perilaku pada subjek PM ialah PM sudah tidak melupakan tugas dan kewajibannya karena mampu untuk mengontrol penggunaan tiktoknya.

Terdapat 2 subjek yang tidak banyak mengalami penurunan dari kategori tinggi yakni subjek FA dengan skor penurunan sebesar 31 dan subjek NAP dengan skor penurunan sebesar 37. Pengurangan skor pada subjek dapat terjadi dikarenakan subjek memiliki semangat yang tinggi, aktif dan terbuka dalam pelaksanaan konseling kelompok, sehingga konseling kelompok dapat berjalan dengan lancar dan subjek memiliki pemahaman yang cukup yang mengakibatkan permasalahan dapat teratasi dan skor skala intensitas penggunaan tiktok menjadi menurun.

Sedangkan kedua subjek yang tidak banyak mengalami penurunan terjadi karena subjek kurang terbuka ketika 2 pertemuan awal sehingga ini menyebabkan kurangnya pemahaman pada kedua subjek tersebut yang akhirnya membuat subjek FA dan NAP tidak mengalami penurunan skor yang signifikan. Namun, kedua subjek tersebut mampu memahami permasalahan yang dialami dan berhasil menurunkan durasi penggunaan tiktok nya, hanya saja pemahaman yang diperoleh tidak secara maksimal.

Analisis data yang telah dilaksanakan pada 7 subjek penelitian dengan membandingkan hasil *pre test* dan *post test* menunjukkan bahwa rata-rata skor *pre test* berada pada nilai 110, sedangkan rata-rata pada skor *post test*

berada pada nilai 68 dengan selisih rata-rata sebesar 41. Maka dapat disimpulkan terdapat penurunan skor pada masing-masing subjek. Hasil uji *Wilcoxon* yang telah dilakukan terdapat hasil *mean ranks* pada 7 subjek sebesar 4,00 dan *sum rank* sebesar 28,00 yang dapat disimpulkan bahwa 7 subjek penelitian yang mengikuti konseling kelompok Teknik *self management* mengalami penurunan pada skor *posttest* dibandingkan pada skor *pre test*.

Sedangkan pada nilai *Asymp. Sig. (2-tailed)* berada pada angka 0,018 dimana angka tersebut kurang dari 0,05 maka dapat disimpulkan bahwa H_a diterima. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa terdapat perbedaan skor tingkat intensitas penggunaan tiktok sebelum dan sesudah perlakuan konseling kelompok dengan teknik *self management*. Oleh karena itu dapat ditarik kesimpulan bahwa layanan konseling kelompok teknik *self management* dapat mengurangi tingkat penggunaan tiktok yang berlebihan pada siswa kelas X MAN 1 Jombang.

Hasil penelitian ini juga dapat dijadikan sebagai rekomendasi yang penting untuk konselor bahwa layanan konseling kelompok teknik *self management* efektif untuk mengurangi intensitas penggunaan tiktok. Selanjutnya hasil penelitian ini juga dapat dijadikan sebagai acuan untuk guru bimbingan dan konseling di sekolah dalam menangani intensitas penggunaan tiktok dengan menggunakan layanan konseling kelompok Teknik *self management*. Selain itu, temuan yang didapat dari penelitian ini menunjukkan bahwa layanan konseling kelompok teknik *self management* mampu untuk mengurangi penggunaan tiktok yang berlebihan pada peserta didik. Sehingga layanan konseling kelompok teknik *self management* dapat dijadikan sebagai salah satu layanan alternatif konseling yang efektif untuk guru bimbingan dan konseling di sekolah.

PENUTUP

Simpulan

Penelitian ini dilakukan untuk menguji apakah layanan konseling kelompok teknik *self management* dapat mengurangi intensitas penggunaan tiktok pada peserta didik tingkat SMA. Hasil *pre test* menunjukkan bahwa terdapat 7 siswa yang memiliki intensitas penggunaan tiktok dengan kategori tinggi. Sebelum diberikan konseling kelompok teknik *self management*, tingkat intensitas penggunaan tiktok berada pada kategori yang tinggi. Hal ini dapat dilihat dari skor *pre test* yang telah dilaksanakan. Dan setelah mendapatkan *treatment* atau perlakuan konseling kelompok teknik *self management* terjadi penurunan pada intensitas penggunaan tiktok yang dapat dilihat pada hasil skor *post test*. Hasil uji *wilcoxon* menunjukkan bahwa nilai *Asymp. Sig. 2-tailed* sebesar

0,018. Dimana nilai 0,018 lebih besar dari 0,05 sehingga berdasarkan hipotesis yang diajukan dapat disimpulkan bahwa H_a diterima dan H_o ditolak. Selain hasil uji *wilcoxon*, berdasarkan hasil pretes dan postes menunjukkan bahwa ada penurunan pada tingkat intensitas penggunaan tiktok. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa teknik *self management* dapat mengurangi tingkat intensitas penggunaan tiktok peserta didik tingkat SMA.

Saran

Dari penelitian yang dilakukan, peneliti dapat memberikan saran yaitu :

1. Bagi guru bimbingan dan konseling
Dapat memberikan referensi baru dan pedoman baru dalam memberikan layanan konseling kelompok dengan menggunakan teknik *self management* untuk mengurangi masalah penggunaan tiktok yang berlebihan.
2. Bagi peneliti lain
Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai referensi baru sekaligus sebagai informasi untuk penelitian terkait layanan konseling kelompok Teknik *self management* untuk mengurangi intensitas penggunaan tiktok.

DAFTAR PUSTAKA

- CNN Indonesia. (2023, September 19). *TikTok Jadi Raja Aplikasi Dunia, Kalahkan Instagram Hingga WhatsApp*. Retrieved from CNN Indonesia: <https://www.cnnindonesia.com/teknologi/20230918143850-185-1000458/tiktok-jadi-raja-aplika-si-dunia-kalahkan-instagram-hingga-whatsapp>
- CNBC Indonesia. (2023, November 16). *Google Makin Ditinggal, Gen Z Sudah Pindah ke Penggantinya*. Retrieved from CNBC Indonesia: <https://www.cnbcindonesia.com/tech/20231116075248-37-489479/google-makin-ditinggal-gen-z-sudah-pindah-ke-penggantinya>
- Katadata. (2023, Mei 24). *Pengguna TikTok di Indonesia Terbanyak Kedua di Dunia per April 2023, Nyaris Salip AS?* Retrieved from Katadata.co.id: <https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2023/05/24/pengguna-tiktok-di-indonesia-terbanyak-kedua-di-dunia-per-april-2023-nyaris-salip-as>
- Kustiawan, W., Amelia, R. N., & Sugianto, S. (2022). Dampak Media Sosial Tiktok terhadap perilaku remaja pada Era globalisasi. *JIKEM: Jurnal Ilmu Komputer, Ekonomi Dan Manajemen*, 2(1), 2108–2115.
- Nursalim. (2013). *Strategi & Intervensi Konseling*. Jakarta: Akademia Permata.
- Prananingrum, A. W. (2022). *Hubungan Antara Intensitas Penggunaan Media Sosial Tik Tok Dengan Gejala Insomnia Pada Remaja Di Sman 1 Jombang* (Doctoral Dissertation, Iain Kediri).
- Purwanti, N. (2023). *Pengaruh Konseling Kelompok Dengan Teknik Self Management Dalam Mereduksi Prilaku Kecanduan Media Sosial Tiktok Disekolah Pada Peserta Didik Di Man 2 Bandar Lampung*.
- SIANTURI, R. P. (2023). *Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Intensitas Penggunaan Tiktok Pada Remaja Akhir Di Kota Medan*
- Triantoro, B., & Naqiyah, N. (2013). *Penerapan Konseling Kelompok Behavioral Dengan Teknik Self Management Untuk Mengurangi Kecanduan Facebook Penerapan Konseling Kelompok Behavioral Dengan Teknik Self Management Untuk Mengurangi Kecanduan Facebook Pada Siswa Kelas Viii-C Smp Negeri 2 Nganjuk*
- Wijaya, C. A., & Nursalim, M. (2016). *Penerapan Konseling Kelompok Dengan Strategi Self-Management Untuk Mengurangi Perilaku Agresif Verbal Pada Siswa Kelas Viii Di Smpn 2 Dlanggu Mojokerto*. [Http://Bogor.AntaraneWS.Com/M/Berita](http://Bogor.AntaraneWS.Com/M/Berita)
- Wulandari, R., & Netrawati, N. (2020). Analisis tingkat kecanduan media sosial pada remaja. *Jurnal Riset Tindakan Indonesia*, 5(2), 41–46