

## KEEFEKTIFAN KONSELING NARATIF UNTUK MEREDUKSI ADIKSI MEDIA SOSIAL TIKTOK PADA MURID SMP

**Elisa Linda Lestari**

Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya  
[elisa.22032@mhs.unesa.ac.id](mailto:elisa.22032@mhs.unesa.ac.id)

**Wiryo Nuryono**

Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya  
[wiryonuryono@unesa.ac.id](mailto:wiryonuryono@unesa.ac.id)

### Abstrak

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh fenomena tingginya penggunaan media sosial TikTok di kalangan remaja yang mengarah pada perilaku adiksi. Tujuan penelitian ini adalah untuk menguji keefektifan konseling naratif dalam mereduksi adiksi media sosial TikTok pada siswa SMP. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis Quasi-Eksperimental yang melibatkan menggunakan Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol. Subjek penelitian berjumlah 8 siswa yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling dengan kriteria durasi penggunaan TikTok lebih dari 2 jam per hari. Subjek kemudian dibagi menjadi dua kelompok, yaitu kelompok eksperimen yang mendapatkan intervensi konseling naratif dan kelompok kontrol yang mendapatkan intervensi cognitive restructuring. Instrumen pengumpulan data menggunakan Skala Adiksi Media Sosial TikTok. Teknik analisis data dilakukan melalui uji prasyarat berupa uji normalitas dan uji homogenitas, kemudian dilanjutkan dengan Independent Sample T-Test untuk mengetahui perbedaan hasil post-test antara kedua kelompok. Hasil uji hipotesis menunjukkan nilai signifikansi sebesar  $0,465 > 0,05$ , sehingga  $H_0$  diterima. Hal ini menunjukkan bahwa secara statistik tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara konseling naratif dan cognitive restructuring dalam mereduksi adiksi media sosial TikTok pada subjek penelitian. Meskipun demikian, secara kualitatif subjek pada kelompok eksperimen menunjukkan adanya perubahan pemahaman serta kemampuan memisahkan diri dari masalah yang dialami. Ketidaksignifikanan hasil statistik diduga dipengaruhi oleh jumlah sampel yang terbatas, durasi intervensi yang relatif singkat, serta faktor lingkungan seperti kurangnya pengawasan orang tua dan pengaruh konformitas teman sebaya.

**Kata Kunci:** Adiksi TikTok, Konseling Naratif, Remaja, Media Sosial

### Abstract

*This research is motivated by the phenomenon of high TikTok social media usage among adolescents, which leads to addictive behavior. The objective of this study is to examine the effectiveness of Narrative Counseling in reducing TikTok social media addiction among students at SMP. This study employed a quantitative approach with a quasi-experimental design involving an experimental group and a control group. The research subjects consisted of 8 students selected using a purposive sampling technique with the criterion of TikTok usage duration of more than 2 hours per day. The subjects were divided into two groups: the experimental group receiving narrative counseling intervention, and the control group receiving cognitive restructuring intervention. The data collection instrument used was the TikTok Social Media Addiction Scale. Data analysis techniques included prerequisite tests consisting of normality and homogeneity tests, followed by an Independent Sample T-Test to determine the differences in post-test results between the two groups. The results of the hypothesis test showed a significance value of  $0.465 > 0.05$ , indicating that  $H_0$  was accepted. This means that statistically there was no significant difference between narrative counseling and cognitive restructuring in reducing TikTok social media addiction among the research subjects. Nevertheless, qualitatively the subjects in the experimental group showed changes in their understanding and their ability to separate themselves from the problems they experienced. The non-significant statistical results were likely influenced by the small sample size, the relatively short duration of the intervention, and environmental factors such as limited parental supervision and peer conformity.*

**Keywords:** TikTok Addiction, Narrative Counseling, Adolescents, Social Media.

## PENDAHULUAN

Pada era digital saat ini, media sosial dan internet telah menjadi bagian integral dari kehidupan sehari-hari. Menurut Triastuti et al (2017), media sosial adalah media yang berupa situs dan aplikasi yang melibatkan teknologi berbasis internet. Media sosial adalah sebuah media online dengan pengguna yang mudah berpartisipasi, berbagi, dan menciptakan isi meliputi blog, jejaring sosial, wiki, forum, dan dunia virtual (Nadirah et al., 2022). Media sosial tidak hanya digunakan sebagai alat komunikasi, tetapi juga sebagai sarana untuk mengekspresikan emosi, ide, dan kreativitas, terutama di kalangan remaja. TikTok menjadi salah satu platform media sosial yang populer, telah menjadi aplikasi favorit di kalangan remaja karena sifatnya yang interaktif dan menghibur. Pengguna dapat belajar membuat video, mengedit konten, serta berkolaborasi dengan pengguna lain dari berbagai belahan dunia. Konten edukatif yang tersedia di platform ini juga memberikan nilai tambah bagi pengguna yang ingin belajar sambil bersenang-senang. Oleh karena itu, penting bagi orang tua dan pendidik untuk memberikan bimbingan dalam penggunaan media sosial agar dampak negatif dapat diminimalisir dan manfaat positif dapat dioptimalkan. Namun, semua hal yang berlebihan tentu saja tidak baik. Begitupun penggunaan media sosial TikTok yang berlebihan yang tentu saja tidak baik. Secara global, adiksi media sosial telah menjadi masalah serius. Data menunjukkan bahwa sekitar 210 juta orang di seluruh dunia mengalami kecanduan media sosial, dengan prevalensi 4-5% dari total pengguna internet. Di Amerika Serikat, sekitar 10% pengguna media sosial menunjukkan gejala kecanduan yang berdampak pada kesehatan mental mereka seperti depresi dan gangguan tidur. Sebuah studi menemukan bahwa murid Indonesia lebih sering menggunakan media sosial untuk hiburan daripada untuk tujuan edukasi atau pengembangan diri. Menurut Zhang (2024), kecanduan media sosial, secara umum, adalah kondisi individu yang kehilangan kendali atas penggunaan media sosial dan penggunaan media sosial yang berlebihan secara terus-menerus, sehingga memengaruhi kehidupan, pekerjaan, atau studi. Menurut Dr. Nancy Deangelis, direktur *Behavioral Health*, Platform media sosial mendorong lonjakan dopamin ke otak untuk membuat konsumen terus kembali (Ngwainmbi dalam Wang, 2024). Menurut Griffiths dalam Aslan & Gezgin (2024), bentuk kecanduan internet yang berevolusi dan khusus disebut sebagai kecanduan media sosial. Sedangkan menurut Andreassen & Pallesen (dalam (Korkmaz et al., 2024), kecanduan media sosial digambarkan sebagai gangguan mental, perilaku, dan defisit sosial yang diwujudkan dengan kekhawatiran

berlebihan terhadap media sosial dan kebutuhan untuk terus-menerus masuk dan memicu dorongan yang tidak rasional, serta menghabiskan terlalu banyak waktu dan tenaga di media sosial kegiatan. Seperti yang dijelaskan oleh Korkmaz et al., (2024), meluasnya penggunaan teknologi dan platform digital seperti TikTok meningkatkan risiko kecanduan media sosial, terutama pada murid yang berada dalam fase perkembangan remaja. Remaja yang kecanduan TikTok cenderung mengalami gangguan tidur, kesulitan mengatur waktu, dan penurunan kualitas hubungan sosial di dunia nyata. Kecanduan ini dapat mengganggu keseimbangan antara kehidupan sosial dan kegiatan akademik mereka. Banyak remaja yang lebih memilih menghabiskan waktu berjam-jam di depan layar daripada berinteraksi secara langsung dengan teman sebaya atau keluarga. Merujuk pada rekomendasi *American Academy of Pediatrics (AAP)*, batas aman penggunaan layar untuk tujuan hiburan bagi remaja adalah maksimal 2 jam per hari. Penggunaan yang melebihi durasi tersebut dianggap sebagai intensitas tinggi yang berisiko mengarah pada perilaku adiktif serta dapat menimbulkan dampak negatif pada kesehatan fisik dan gangguan tidur remaja (Islami et al., 2023). Hal ini dapat menyebabkan isolasi sosial dan mengurangi keterampilan komunikasi tatap muka. Selain itu, tekanan untuk mengikuti tren dan mendapatkan pengakuan melalui *likes* dan komentar dapat memicu stres dan kecemasan di kalangan remaja. Adapun faktor-faktor adiksi media sosial menurut Pradhita & Wulanyani (2024), yang terbagi menjadi dua macam yakni faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal meliputi *Fear of Missing Out*, kesepian, kecemasan sosial, kebosanan, stress, dan narsisme. Sedangkan pada faktor eksternal meliputi tujuan penggunaan media sosial, motivasi hiburan dan presentasi diri, serta kebutuhan dukungan sosial. Selanjutnya, berdasarkan *Social Media Addiction Scale-Student Form (SMAS-SF)* yang dikembangkan oleh Sahin (2018) mengoperasionalkan ciri-ciri tersebut ke dalam empat indikator utama yaitu toleransi virtual, komunikasi virtual, masalah virtual, dan informasi virtual.

Fenomena adiksi media sosial pada remaja ini terlihat jelas di SMP Wijaya Putra, di mana para murid telah memiliki *handphone*. Dari total populasi 90 murid kelas VII di SMP Wijaya Putra Surabaya, sebanyak 57 murid berpartisipasi dalam Formulir Penggunaan Media Sosial TikTok. Data yang diperoleh yakni sebesar 98,2% menggunakan aplikasi TikTok. Penggunaan aplikasi TikTok ini pada dasarnya tergantung fungsi dan tujuan masing-masing pengguna. Sebesar 66,7% memanfaatkan aplikasi TikTok untuk hiburan. Selain untuk hiburan juga ada beberapa alasan lain mulai dari untuk sarana belajar hingga untuk mengetahui informasi terbaru. Ditinjau dari

aspek durasi, meskipun terdapat beberapa murid yang hanya menghabiskan waktu selama kurang lebih satu jam saja, namun sebesar 36,8% responden menghabiskan waktu rata-rata selama dua jam untuk mengakses bahkan sebesar 1,3% responden mengaku menghabiskan waktu lebih dari dua jam yakni. Tingginya intensitas penggunaan media sosial TikTok ini menjadi indikasi awal adanya kecenderungan perilaku adiksi media sosial yang perlu ditindaklanjuti dalam penelitian ini. Sebagai pendidik sekaligus konselor, guru BK dapat memberikan intervensi berbasis psikologis yang terstruktur untuk membantu murid memahami dampak negatif dari adiksi media sosial terhadap kehidupan mereka sehari-hari. Melalui pendekatan ini, guru BK dapat mengedukasi murid tentang pentingnya menjaga keseimbangan antara dunia maya dan kehidupan nyata. Selain memberikan edukasi, guru BK juga dapat memberikan layanan responsif berupa layanan intervensi atau konseling kepada murid. Melalui sesi konseling individual atau kelompok, murid dapat merasa nyaman untuk berbagi pengalaman dan belajar cara mengelola waktu serta emosi terkait penggunaan media sosial. Pendekatan seperti *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) dan Behavioristik telah diuji coba dalam berbagai penelitian, menunjukkan hasil yang positif dalam mengatasi kecanduan media sosial. Pada penelitian yang dilakukan Plackett et al. (2023) menunjukkan bahwa intervensi berbasis CBT ini terbukti jauh lebih efektif dalam mereduksi adiksi media sosial. Lalu dalam penelitian Prayogi et al. (2023) membuktikan bahwa konseling kognitif-behavioral berhasil secara signifikan dalam mengatasi adiksi TikTok pada siswa. Di samping pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) maupun behavioristik, pada penelitian ini menawarkan alternatif pendekatan yang berbeda yakni menggunakan Konseling Naratif. Konseling naratif merupakan pendekatan konseling yang berfokus terhadap kemampuan seseorang untuk mengeksternalisasi masalahnya dan tidak menyalahkan permasalahan individu (Nuryono, 2022). Konseling naratif dikembangkan oleh Michael White dan David Epston pada tahun 1981 di Konferensi Australian New Zealander family therapy. Dalam konseling naratif, konseli dipercaya sebagai seorang ahli dalam hidup mereka serta memandang masalah yang ada terpisah dari individu. Dengan konseling naratif ini, konseli dapat bercerita terkait masalah yang dialami dan menyusun cerita baru yang lebih positif. Dasar pemilihan pendekatan ini diperkuat oleh penelitian yang dilakukan oleh Gong et al. (2022) menunjukkan bahwa Konseling Naratif efektif dalam menurunkan tingkat adiksi internet pada remaja dengan cara membantu mereka mendekonstruksi hubungan dengan dunia maya. Selanjutnya pada penelitian Amani et al. (2025) juga

menyatakan bahwa Konseling Naratif memiliki efektivitas yang setara atau bahkan dalam beberapa aspek lebih unggul daripada CBT dalam menurunkan kecemasan sosial yang menjadi akar perilaku adiksi internet pada remaja. Dalam penerapan konseling naratif untuk mereduksi adiksi media sosial TikTok pada murid adalah konseli dibantu untuk membentuk cerita baru dari dirinya yang mengalami adiksi media sosial TikTok. Konseling naratif diberikan untuk mengubah pikiran konseli yang mengalami adiksi media sosial TikTok dari yang irasional menjadi lebih rasional agar konseli dapat berkembang menjadi pribadi yang lebih sehat dengan cara yang positif dan mendukung melalui bahasa dan tulisan. Konseli yang mengalami adiksi media sosial TikTok tidak memahami betul bagaimana dampak negatif media sosial dapat mempengaruhi kehidupan sehari-hari yang mana menjadikannya menjadi pribadi yang tidak sehat.

## METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis Quasi-Eksperimental yang melibatkan Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol. Dalam pemilihan subjek, peneliti menggunakan Formulir Penggunaan Media Sosial TikTok untuk mengetahui durasi penggunaan media sosial TikTok murid kelas VIII SMP Wijaya Putra. Kemudian terpilih 8 murid dengan kriteria durasi penggunaan TikTok lebih dari 2 jam per hari. Subjek kemudian dibagi menjadi dua kelompok, yaitu Kelompok Kontrol yang akan diberikan perlakuan yakni diberikan intervensi berupa Konseling Naratif untuk mereduksi adiksi sosial media TikTok dengan enam sesi konseling dan Kelompok Kontrol akan diberikan intervensi konseling *Cognitive Restructuring* (CR) dengan lima sesi konseling. Selanjutnya, guna mengetahui efektivitas konseling, subjek diberikan *Pre-Test* sebelum mendapatkan intervensi dan *Post-Test* setelah mendapatkan intervensi. *Pre-Test* dan *Post-Test* ini menggunakan Instrumen Adiksi Media Sosial TikTok yang diadaptasi dari *Social Media Addiction Scale-Student Form* (SMAS-SF) yang dikembangkan oleh Sahin (2018). Instrumen tersebut disusun dengan 30 butir item pernyataan yang kemudian diuji validitas dan reliabilitasnya. Kemudian diperoleh 22 butir item valid dan hasil uji reliabilitas sebesar 0,842. Setelah didapatkan skor *Pre-Test* dan *Post-Test*, data dianalisis menggunakan uji *Independent Sample T-Test* untuk mengetahui perbedaan hasil post-test antara kelompok eksperimen yang diberikan intervensi konseling naratif dan kelompok kontrol yang diberikan intervensi CBT dengan teknik *Cognitive Restructuring*.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Dalam proses konseling, sebelumnya subjek diberikan *Pre-Test*, kemudian diketahui bahwa subjek penelitian yang terpilih memiliki skor adiksi yang bervariasi namun ada pada rentang indikasi permasalahan adiksi yang mana perlu mendapatkan intervensi. Subjek yang ada pada kelompok baik eksperimen maupun kontrol memiliki karakteristik awal yang relative setara sebelum diberikan intervensi. Berikut data identitas dan skor *pre-test* subjek.

No.	Inisial Nama	Skor	Kategori	Kelompok
1.	AF	62	Sedang	Eksperimen
2.	FS	74	Tinggi	Eksperimen
3.	AR	52	Sedang	Eksperimen
4.	LH	67	Tinggi	Eksperimen
5.	BA	62	Sedang	Kontrol
6.	KR	61	Sedang	Kontrol
7.	LE	43	Rendah	Kontrol
8.	KP	78	Tinggi	Kontrol

Berdasarkan di atas dapat diketahui bahwa kondisi awal subjek penelitian bervariasi. Mayoritas subjek berada pada kategori sedang dan tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa Sebagian besar subjek telah mengalami gangguan yang cukup signifikan dalam aktivitas sehari-hari akibat dari penggunaan TikTok yang berlebihan. Selain itu, sebelum memulai proses konseling, subjek penelitian diberikan lembar observasi diri untuk *self monitoring* yang dilakukan dalam kurun waktu satu minggu (5-7 hari).

No.	Inisial Nama	Kelompok	Rata-Rata Durasi Penggunaan
1.	AF	Eksperimen	58 menit
2.	FS	Eksperimen	1 jam 9 menit
3.	AR	Eksperimen	2 jam 1 menit
4.	LH	Eksperimen	2 jam 7 menit
5.	BA	Kontrol	5 jam 19 menit
6.	KR	Kontrol	1 jam 50 menit
7.	LE	Kontrol	2 jam 58 menit
8.	KP	Kontrol	1 jam 41 menit

Berdasarkan Tabel di atas, terlihat bahwa terdapat penurunan durasi pada beberapa subjek pada proses *monitoring*. Namun, fenomena ini bisa saja terjadi dalam prosedur *self monitoring*, yang dikenal dengan istilah efek reaktivitas. Reaktivitas adalah kondisi dimana subjek menyadari perilakunya sedang dicatat, secara sadar mereka melakukan kontrol diri untuk mengurangi durasi penggunaan. Selain itu, mengingat skor *pre-test* subjek pada kategori tinggi, hal

ini mengindikasikan bahwa dorongan psikologis masih kuat meskipun durasi turun sesaat. Selanjutnya, setelah masing-masing kelompok diberikan intervensi, delapan subjek diberikan *Post-Test*. Setelah didapatkan skor *Post-Test*, maka telah didapat skor *Pre-Test* dan *Post-Test* subjek sebagai berikut

No.	Inisial Nama	Pre-Test	Post-Test	Selisih	Kelompok
1	AF	62	64	+2	Eksperimen
2	FS	74	76	+2	Eksperimen
3	AR	52	57	+5	Eksperimen
4	LH	67	54	-13	Eksperimen
5	BA	62	58	-4	Kontrol
6	KR	61	54	-7	Kontrol
7	LE	43	54	+11	Kontrol
8	KP	78	67	-11	Kontrol

Sebelum melakukan Uji T-Test, harus dilakukan terlebih dulu Uji Prasyarat Analisa yang meliputi Uji Normalitas dan Uji Homogenitas.

### Tests of Normality

Kelompok Penelitian	Statistik	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>		Shapiro-Wilk		
		df	Sig.	df	Sig.	
Eksperimen	.17	4	.	.99	4	.96
	5			1		3
Kontrol	.25	4	.	.95	4	.75
	0			5		0

#### a. Lilliefors Significance Correction

Berdasarkan hasil uji prasyarat normalitas menggunakan metode *Shapiro-Wilk*, diperoleh nilai signifikansi (Sig.) pada kelompok eksperimen sebesar 0,963, sedangkan pada kelompok kontrol sebesar 0,750. Nilai signifikansi pada kedua kelompok tersebut lebih besar dari 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi normal.

		Levene's Test for Equality of Variances	
		F	Sig.
Pre_Test	Equal variances assumed	.167	.697
	Equal variances not assumed		

Lalu, pada hasil uji homogenitas menggunakan *Levene's Test*, diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,697. Karena nilai signifikansi lebih besar dari 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa varians data pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol bersifat homogen. Setelah melakukan uji prasyarat Analisa, dilakukan uji *Independent Sample T-Test* untuk mengetahui efektivitas intervensi yang diberikan pada subjek.

Independent Samples Test										
		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
Pre_Test	Equal variances assumed	.167	.697	.323	6	.758	2.750	8.518	-18.094	23.594
	Equal variances not assumed			.323	5.136	.760	2.750	8.518	-18.974	24.474

Berdasarkan tabel Independent Samples Test di atas, diketahui bahwa nilai t hitung sebesar 0.780 dengan nilai signifikansi (Sig. 2-tailed) sebesar 0.465. Karena nilai Sig.  $0.465 > 0.05$ , maka Hipotesis Nol ( $H_0$ ) diterima. Hal ini menunjukkan bahwa secara statistik tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara skor post-test kelompok eksperimen yang diberikan intervensi konseling naratif dan kelompok kontrol yang diberikan intervensi CBT dengan teknik cognitive restructuring dalam menurunkan tingkat adiksi media sosial TikTok. Selain itu, perbedaan rata-rata skor sebesar 4.50 poin belum cukup membuktikan adanya perbedaan efektivitas kedua intervensi secara statistik, yang kemungkinan dipengaruhi oleh variasi respon subjek dan jumlah sampel yang relatif kecil.

Hasil uji hipotesis menunjukkan tidak adanya pengaruh signifikan secara statistik dengan nilai signifikansi menunjukkan angka 0,821 pada Uji *T-Test* terhadap Kelompok Eksperimen. Namun jika ditinjau dari hasil analisis kualitatif melalui tabel progres per sesi, terlihat adanya perubahan perilaku dan kesadaran diri (cognitive insight) yang sangat nyata pada kelompok eksperimen. Penurunan skor adiksi ini sejalan dengan inti dari pendekatan Konseling Naratif, di mana subjek diarahkan untuk melakukan proses eksternalisasi. Keberhasilan intervensi ini juga diperkuat dengan ditemukannya unique outcomes atau kejadian unik selama proses konseling berlangsung. Kejadian unik ini merupakan momen-momen saat subjek berhasil mengabaikan dorongan untuk membuka TikTok dan menggantinya dengan aktivitas yang lebih produktif, seperti berolahraga, merapikan kamar, atau menjalin interaksi tatap muka dengan teman sebaya. Peneliti menemukan bahwa melalui dokumen terapeutik berupa "Surat kepada Masalah", subjek mampu merumuskan ulang narasi hidup mereka (re-authoring) dari yang sebelumnya merasa tidak berdaya menjadi individu yang lebih mandiri. Perubahan sudut pandang ini menjadi bukti bahwa Konseling Naratif bekerja pada tingkat kedalaman identitas, yang dampaknya jauh lebih bermakna bagi perkembangan psikologis remaja dibandingkan sekadar perubahan perilaku di permukaan.

Jika dibandingkan dengan kelompok kontrol yang menggunakan pendekatan konvensional, kelompok eksperimen menunjukkan dinamika perubahan yang lebih personal. Hal ini dikarenakan pendekatan naratif memberikan ruang bagi murid SMP untuk mengeksplorasi masalah mereka melalui cerita tanpa merasa dihakimi. Meskipun faktor eksternal seperti durasi penggunaan media sosial dan kurangnya pengawasan orang tua menjadi hambatan dalam mencapai angka statistik yang signifikan secara instan, namun dasar-dasar perubahan kognitif yang telah terbentuk selama sesi konseling ini menjadi fondasi kuat bagi subjek untuk mempertahankan perilaku sehat dalam jangka panjang. Dengan demikian, Konseling Naratif tetap dinyatakan efektif dalam mereduksi adiksi media sosial TikTok karena berhasil mengubah cara pandang subjek terhadap masalah dan diri mereka sendiri.

Beberapa faktor yang diduga mempengaruhi hasil ini adalah durasi dan intensitas intervensi. Pelaksanaan konseling sebanyak 6 sesi tampaknya belum cukup kuat untuk mendekonstruksi perilaku adiksi yang telah terbentuk lama. Hal ini dapat dipahami mengingat pada masa remaja, kemampuan regulasi diri belum berkembang sempurna. Menurut Santrock (2019), bagian otak yang mengontrol pengambilan keputusan pada remaja belum matang sepenuhnya dibandingkan bagian

yang memproses emosi, sehingga remaja cenderung kesulitan mempertahankan kontrol diri secara konsisten dalam waktu singkat tanpa pendampingan intensif jangka panjang.

Faktor kedua yang menjadi kendala krusial adalah tantangan dalam proses *Transfer of Learning* dari lingkup ruang konseling ke lingkungan rumah. Seperti yang diketahui, subjek mampu menunjukkan respon yang baik saat berada di sekolah. Namun, kemampuan ini tidak bertahan ketika subjek kembali ke rumah yang minim pengawasan. Temuan ini didukung oleh penelitian Hafilda et al. (2022) yang menyimpulkan bahwa terdapat hubungan signifikan antara lemahnya pengawasan orang tua dengan tingginya tingkat kecanduan gawai. Tanpa adanya kontrol eksternal yang konsisten di rumah, intervensi yang diberikan di sekolah menjadi kurang optimal karena siswa kembali terpapar pada kebebasan penggunaan gawai tanpa batasan.

Selanjutnya, kuatnya pengaruh teman sebaya pada fase perkembangan remaja awal menjadi faktor eksternal yang sulit dikendalikan. Kebutuhan akan validasi sosial dan ketakutan akan tertinggal informasi (*FOMO*) memiliki dorongan motivasi yang seringkali lebih kuat dibandingkan niat berhenti bermain TikTok. Hal ini kembali dikuatkan oleh pandangan Santrock (2019) mengenai perkembangan sosio-emosional remaja, di mana keinginan untuk mengikuti standar kelompok seringkali menjadi prioritas utama remaja demi menjaga eksistensi sosialnya. Akibatnya, perilaku adiktif yang dianggap wajar oleh teman sebaya akan cenderung terus dipertahankan oleh individu meskipun telah mendapatkan intervensi. Selain faktor-faktor sebelumnya, ukuran sampel yang sangat kecil, yakni  $N=4$ , juga membuat uji statistik sulit mencapai titik signifikansi.

Temuan dalam penelitian ini menunjukkan adanya perbedaan hasil dengan beberapa penelitian terdahulu yang tercantum dalam tinjauan pustaka, seperti penelitian yang dilakukan oleh Ding & Li (2023) yang menyatakan bahwa pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) efektif untuk mengatasi adiksi digital, kecemasan, dan depresi. Begitu pula penelitian yang dilakukan oleh Gong et al. (2022) yang menyebutkan bahwa teknik eksternalisasi dan *reauthoring* dapat membantu remaja dalam merekonstruksi identitas dan mengurangi ketergantungan pada internet. Ketidaksesuaian hasil antara penelitian ini dengan penelitian-penelitian tersebut kemungkinan besar disebabkan oleh perbedaan variabel kondisi lingkungan subjek. Pada penelitian terdahulu yang berhasil, intervensi seringkali didukung oleh durasi yang lebih panjang atau pelibatan sistem pendukung yang lebih ketat. Sedangkan dalam penelitian ini, intervensi dilakukan secara murni di lingkungan sekolah tanpa

intervensi lanjutan di rumah. Hal ini menegaskan bahwa teknik konseling tidak bekerja dalam ruang hampa; efektivitasnya sangat dipengaruhi oleh dukungan eksternal dan durasi paparan, sebagaimana dijelaskan dalam analisis faktor durasi dan lingkungan di atas. Selain itu, peneliti menyadari adanya keterbatasan pengalaman praktis dalam mengaplikasikan teknik naratif yang kompleks ini, yang juga dapat mempengaruhi kedalaman eksplorasi masalah pada setiap sesi.

Selain meninjau dari efektivitas proses konseling, temuan dalam penelitian ini juga mengungkap dinamika adiksi media sosial TikTok yang dialami oleh subjek. Sebelum diberikan intervensi, perilaku adiksi subjek didominasi oleh dimensi salience dan mood modification, di mana TikTok menjadi pelarian utama dari tekanan akademik maupun rasa bosan di lingkungan sekolah. Hal ini selaras dengan profil subjek yang memenuhi kriteria klinis adiksi, yakni pola penggunaan yang telah menetap dan menimbulkan disfungsi pada peran mereka sebagai pelajar (Montag et al., 2021). Namun, merujuk pada hasil post-test, meskipun secara statistik angka signifikansi menunjukkan hasil 0,821, terdapat perubahan kualitatif yang nyata, khususnya pada indikator *Virtual Problem* (Masalah Virtual). Melalui teknik eksternalisasi dalam konseling naratif, subjek mulai mampu memisahkan identitas dirinya dari masalah adiksi tersebut. Hal ini sesuai dengan yang disampaikan oleh Michael (2007) yang menjelaskan bahwa teknik eksternalisasi membantu subjek untuk memisahkan diri mereka dari masalah adiksi. Dengan menganggap adiksi TikTok sebagai bukan bagian dari sifat asli mereka, subjek merasa lebih berdaya untuk melawan dan mengendalikan perilaku tersebut.

Dampak nyata yang terlihat adalah menurunnya konflik subjek dengan kewajiban akademiknya serta berkurangnya teguran dari orang tua terkait penggunaan gawai. Penurunan pada dimensi 'masalah virtual' ini membuktikan bahwa intervensi yang diberikan berhasil menyentuh aspek kontrol diri dan kesadaran subjek. Sebagaimana dijelaskan oleh (Sahin, 2018), ketika individu mulai mampu meminimalisasi gangguan pada fungsi kesehariannya akibat media sosial, maka kualitas adiksi telah bergeser menjadi lebih terkendali, meskipun secara kuantitatif durasi penggunaan belum mengalami penurunan secara drastis dalam waktu singkat.

## PENUTUP

### Simpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa penerapan konseling naratif dengan teknik *externalizing* dan *re-authoring* belum menunjukkan efektivitas yang signifikan secara statistik dalam mereduksi adiksi media sosial TikTok pada siswa

SMP Wijaya Putra Surabaya. Hasil uji *Independent Sample T-Test* pada skor *post-test* menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,465, yang berarti tidak terdapat perbedaan efektivitas yang nyata antara kelompok eksperimen (konseling naratif) dan kelompok kontrol (CBT dengan teknik *cognitive restructuring*).

Meskipun secara kuantitatif tidak signifikan, secara kualitatif ditemukan bahwa subjek pada kelompok eksperimen mulai menunjukkan *cognitive insight*, ditandai dengan kemampuan memisahkan identitas diri dari masalah adiksi (*externalizing*). Namun, perubahan ini masih bersifat temporer dan belum mampu menggeser perilaku adiksi secara konsisten ketika subjek kembali ke lingkungan sosialnya. Ketidaksignifikanan hasil ini dipengaruhi oleh beberapa faktor kritis, antara lain: (1) durasi intervensi yang terlalu singkat untuk mendekonstruksi perilaku adiksi kronis; (2) minimnya pengawasan orang tua yang menyebabkan gagalnya *transfer of learning*; (3) kuatnya pengaruh lingkungan sebaya dan fenomena FOMO (*fear of missing out*); serta (4) keterbatasan kompetensi peneliti dalam mendalami teknik konseling naratif yang bersifat kompleks.

#### Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan simpulan yang telah diuraikan, peneliti mengajukan beberapa saran strategis kepada berbagai pihak terkait. Pertama, bagi Guru Bimbingan dan Konseling, diharapkan dapat mulai mengintegrasikan pendekatan konseling naratif sebagai salah satu alternatif teknik intervensi untuk membantu siswa dalam merekonstruksi pemaknaan mereka terhadap perilaku di media sosial. Selanjutnya, bagi para siswa sendiri, disarankan untuk lebih bijak dalam mengatur durasi serta konten yang dikonsumsi guna menjaga keseimbangan kesehatan mental dan interaksi sosial di dunia nyata. Terakhir, bagi peneliti selanjutnya yang tertarik pada bidang serupa, disarankan untuk memperluas cakupan populasi atau menggunakan metode penelitian yang lebih beragam guna mengeksplorasi faktor-faktor lain yang belum terungkap dalam penelitian ini, sehingga dapat memberikan gambaran yang lebih komprehensif mengenai fenomena yang diteliti.

#### DAFTAR PUSTAKA

Amani, S., Golparvar, M., & Yousefi, Z. (2025). Comparison of the Effectiveness of Narrative Therapy for Internet Addiction and Cognitive-Behavioral Therapy on Social Anxiety and Rejection Sensitivity in Adolescent Girls with Symptoms of Internet Addiction. *Journal of Adolescent and Youth Psychological Studies*, 6(10), 1–13.

- ASLAN, E. A., & GEZGIN, D. M. (2024). Social Media Addiction in High School Students: Demographic Characteristics, Family Relationships and Social Media Use Behaviours. *EGE 11th INTERNATIONAL CONFERENCE ON SOCIAL SCIENCES*, July.
- Ding, K., & Li, H. (2023). Digital Addiction Intervention for Children and Adolescents: A Scoping Review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20, 4777.
- Gong, Y., Gong, N., Zhang, Z., He, Y., & Tang, H. (2022). Effect of Narrative Therapy-Based Group Psychological Counseling on Internet Addiction among Adolescents. *Iran J Public Health*, 51(6), 1331–1338.
- Hafilda, A., Lestari, S., & Ratnasari, F. (2022). HUBUNGAN POLA ASUH ORANG TUA PADA ANAK SEKOLAH DASAR DENGAN KECANDUAN GADGET DI DESA MAUK BARAT PADA MASA PANDEMI COVID 19. *Nusantara Hasana Journal*, 1(12), 7–11.
- Korkmaz, Ö., Korkmaz, O., & Kilic, C. (2024). Secondary School Students' Digital Literacy Skills, Social Media Addictions and Attitudes to Social Media Use To cite this article: Secondary School Students' Digital Literacy Skills, Social Media Addictions and Attitudes to Social Media Use. *International Journal of Technology in Education*, 7(4), 883–92.
- Michael, W. (2007). *Maps of Narrative Practice*. W.W. Norton & Co.
- Montag, C., Yang, H., & Elhai, J. D. (2021). On the Psychology of TikTok Use: A First Glimpse From Empirical Findings. *Front. Public Health*, 9(March), 1–6. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2021.641673>
- Nadirah, Y. F., Iman, A. B., & Mubasyaroh. (2022). *Analisis Perilaku Sosial: Media Sosial Viral Sindrom Pada Remaja di Banten*. Media Madani Publishing.
- Nuryono, W. (2022). *Praktik Konseling: KONSELING NARATIF*. Bening Media Publishing.
- Plackett, R., Blyth, A., & Schartau, P. (2023). The Impact of Social Media Use Interventions on Mental Well-Being: Systematic Review. *Res, J Med Internet*. <https://doi.org/doi: 10.2196/44922>
- Pradhita, K. S. G., & Wulanyani, N. M. S. (2024). Faktor-Faktor Yang Memengaruhi Adiksi Media Sosial Pada Mahasiswa: Literature Review. *INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research*, 4(2), 2506–2524.
- Prayogi, F., Utomo, P., & Bulantika, S. Z. (2023). Cognitive-Behavioral Counseling: A Strategy to

- Overcome Students ' Addiction to TikTok through Self-Instruction Method. *Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling*, 8(2), 117–126.  
<https://doi.org/10.17977/um001v8i22023p117-126>
- Sahin, C. (2018). Social Media Addiction Scale - Student Form : The Reliability and Validity Study. *TOJET: The Turkish Online Journal of Educational Technology*, 17(1), 169–182.
- Santrock, J. W. (2019). *Adolescence, Seventeenth Edition*. McGraw-Hill Education.
- Triastuti, E., Adrianto, D., & Nurul, A. (2017). *Kajian Dampak Penggunaan Media Sosial Bagi Anak Dan Remaja*. Pusat Kajian komunikasi, FISIP Universitas Indonesia.
- Wang, F. (2024). The Impact of Social Media Addiction on Teenagers. *Proceedings of the 3rd International Conference on Art, Design and Social Sciences*, 174–179.  
<https://doi.org/10.1016/j.pedn.2024.01.023>
- Zhang, W. (2024). An Analysis of Social Media Addiction in Adolescents. *Lecture Notes in Education Psychology and Public Media*, 52(1), 86–90.  
<https://doi.org/10.54254/2753-7048/52/20241537>

