

**EFEKTIVITAS TEKNIK *SELF MANAGEMENT* UNTUK
MENGURANGI KECANDUAN MEDIA SOSIAL
TIKTOK PADA SISWA KELAS XII-2
SMA NEGERI 01 LUWU**

Skripsi

*Diajukan untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Guna Memperoleh Gelar Sarjana
Sosial (S.Sos) pada Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas
Ushuluddin, Adab, dan Dakwah Institut Agama Islam Negeri Palopo*



Oleh

SUMARNI
19 0103 0061

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM
FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB, DAN DAKWAH
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI PALOPO
2025**

**EFEKTIVITAS TEKNIK *SELF MANAGEMENT* UNTUK
MENGURANGI KECANDUAN MEDIA SOSIAL
TIKTOK PADA SISWA KELAS XII-2
SMA NEGERI 01 LUWU**

Skripsi

*Diajukan untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Guna Memperoleh Gelar Sarjana
Sosial (S.Sos) pada Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas
Ushuluddin, Adab, dan Dakwah Institut Agama Islam Negeri Palopo*



Oleh

SUMARNI
19 0103 0061

Pembimbing:

- 1. Dr. Syahrudin, M.HI.**
- 2. Jumriani, S.Sos.,M.I.Kom.**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM
FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB, DAN DAKWAH
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI PALOPO
2025**

HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN

Saya yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Sumarni
NIM : 19 0103 0061
Fakultas : Ushuluddin, Adab dan Dakwah
Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam

menyatakan bahwa:

1. Skripsi ini merupakan hasil karya saya sendiri, bukan plagiasi atau duplikasi dari tulisan atau karya orang lain yang saya akui sebagai tulisan atau pikiran saya sendiri,
2. Seluruh bagian dari skripsi ini adalah karya saya sendiri selain kutipan yang ditunjukkan sumbernya. Segala kekeliruan dan atau kesalahan yang ada di dalamnya adalah tanggungjawab saya.

Bilamana di kemudian hari pernyataan ini tidak benar, maka saya bersedia menerima sanksi administratif atas perbuatan tersebut dan gelar akademik yang saya peroleh karenanya dibatalkan.

Demikian pernyataan ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Palopo, 3 Februari 2025
Yang membuat pernyataan,



Sumarni
NIM. 19 0103 0061

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi berjudul “Efektivitas Teknik *Self Managemen* untuk Mengurangi Kecanduan Media Sosial Tiktok Pada Kelas XII-2 di SMA Negeri 01 luwu” yang ditulis oleh Sumarni, NIM 19 0103 0061, mahasiswa program studi Bimbingan dan Konseling Islam, Fakultas Ushuluddin, Adab, dan Dakwah, Institut Agama Islam Negeri Palopo, yang dimunaqasyahkan pada hari Kamis, tanggal 12 Desember 2024 M bertepatan dengan 11 Jumadil Akhir 1446 H telah diperbaiki sesuai catatan dan permintaan tim penguji, dan diterima sebagai syarat meraih gelar Sarjana Sosial (S.Sos).

Palopo, 31 Desember 2024

TIM PENGUJI

- | | | |
|---|---------------|---|
| 1. Dr. H. Rukman AR Said, Lc.,M.Th.I. | Ketua Sidang | () |
| 2. Dr. Subekti Masri, S.Sos.I.,M.Sos.I. | Penguji I | () |
| 3. Abdul Mutakabbir, SQ., M.Ag | Penguji II | () |
| 4. Dr. Sayhrudin, M.H.I | Pembimbing I | () |
| 5. Jumriani, S.Sos.,M.I.Kom. | Pembimbing II | () |

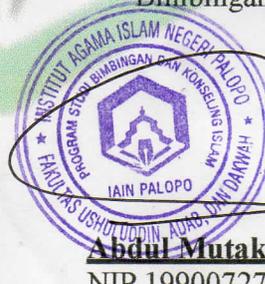
Mengetahui

a.n Rektor IAIN Palopo
Dekan Fakultas Ushuluddin, Adab dan
Dakwah

Ketua Program Studi
Bimbingan dan Konseling Islam



Dr. Abdain, S.Ag., M.HI.
NIP.19710512 199903 1 002



Abdul Mutakabbir, SO., M.Ag
NIP.19900727 201903 1 013

PRAKATA

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ. وَالصَّلَاةُ وَالسَّلَامُ عَلَى سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ وَعَلَى آلِهِ وَأَصْحَابِهِ أَجْمَعِينَ.
أَمَّا بَعْدُ

Alhamdulillah segala puji dan syukur penulis panjatkan kepada Allah swt. yang telah menganugerahkan rahmat, hidayah, dan karunia-Nya, serta kekuatan lahir dan batin, sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini dengan judul “Efektivitas Teknik *Self Management* untuk Mengurangi Kecanduan Media Sosial Tiktok di SMA Negeri 01 Luwu” setelah melalui proses yang panjang.

Sholawat dan salam kepada Nabi Muhammad saw. kepada para keluarga, sahabat, dan pengikut-pengikutnya. Skripsi ini disusun sebagai syarat yang harus diselesaikan, guna memperoleh gelar sarjana sosial dalam bidang Bimbingan dan Konseling Islam pada Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Palopo. Penulisan skripsi ini dapat terselesaikan berkat bantuan, bimbingan serta dorongan dari banyak pihak walaupun penulisan skripsi ini masih jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, penulis menyampaikan ucapan terima kasih yang tak terhingga dengan penuh ketulusan hati dan keikhlasan, kepada:

1. Dr. Abbas Langaji, M.Ag. Rektor IAIN Palopo, beserta Wakil Rektor I, II, dan III IAIN Palopo.
2. Dr. Abdain, S.Ag., M.HI. Dekan Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah IAIN Palopo beserta Bapak Wakil Dekan I, II, dan III Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah IAIN Palopo.

3. Abdul Mutakabbir, S.Q., M.Ag. Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam dan Harun Nihaya, S.Pd., M.Pd. Sekertaris Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam di IAIN Palopo beserta staf yang telah membantu dan mengarahkan dalam penyelesaian skripsi.
4. Saifur Rahman, S.Fil.I., M.Ag. Dosen Penasehat Akademik
5. Dr. Subekti Masri, S.Sos.I., M.Sos.I. dan Abdul Mutakabbir, S.Q., M.Ag. dosen penguji I dan dosen penguji II yang telah memberikan bimbingan, masukan, dan mengarahkan dalam rangka penyelesaian skripsi.
6. Dr. Syahrudin, M.HI. dan Jumriani, S.Sos.,M.I.Kom. dosen pembimbing I dan dosen pembimbing II yang telah memberikan bimbingan, masukan, dan mengarahkan dalam rangka penyelesaian skripsi.
7. Harun Nihaya, S.Pd., M.Pd. Dosen validator yang telah memberikan bimbingan, masukan dan mengarahkan dalam rangka penyelesaian skripsi.
8. Seluruh Dosen beserta seluruh staf pegawai IAIN Palopo yang telah mendidik penulis selama berada di IAIN Palopo dan memberikan bantuan dalam penyusunan skripsi ini.
9. Kepala Sekolah SMA Negeri 01 Luwu, beserta guru-guru, dan staf, yang telah memberikan izin dan bantuan dalam melakukan penelitian di sekolah ini.
10. Para siswa kelas XII di SMA Negeri 01 Luwu yang telah bekerja sama dengan peneliti dalam proses penyelesaian penelitian ini.
11. Terkhusus kepada kedua orang tuaku tercinta ayahanda Sudirman dan ibunda Neliati yang telah mengasuh dan mendidik penulis dengan penuh kasih

sayang, selalu memberikan pencerahan tentang pendidikan dan segala yang telah diberikan kepada anaknya.

12. Kepada semua saudara dan saudariku yang tak henti-hentinya memberikan motivasi serta membantu saya dalam mencapai apa yang ingin saya wujudkan.
13. Kepada sahabat saya Anni Tugan, S.Sos. yang banyak membantu dalam penyusunan serta penyelesaian skripsi ini. Terimakasih banyak atas bantuan dan dukungannya.
14. Kepada semua teman seperjuangan, mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam IAIN Palopo angkatan 2019 (khususnya kelas B), yang selama ini membantu dan selalu memberikan saran dalam penyusunan proposal skripsi ini.

Semoga Allah swt selalu mengarahkan hati kepada perbuatan baik dan menjauhi kemungkaran Aamiin. Peneliti juga berharap agar skripsi ini nantinya dapat bermanfaat dan bias menjadi referensi bagi para pembaca. Kritik dan saran yang sifatnya membangun juga penulis harapkan guna perbaikan penulisan selanjutnya.

Palopo, 20 Januari 2025
Yang membuat pernyataan,

SUMARNI
NIM. 19 0103 0061

PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB-LATIN DAN SINGKATAN

A. Transliterasi Arab-Latin

Daftar huruf bahasa Arab dan transliterasinya ke dalam huruf Latin dapat dilihat pada tabel berikut:

1. Konsonan

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Nama
ا	Alif	Tidak dilambangkan	Tidak dilambangkan
ب	Ba	B	Be
ت	Ta	T	Te
ث	'sa	's	es (dengan titik atas)
ج	Jim	J	Je
ح	Ha	H	ha (dengan titik bawah)
خ	Kha	Kh	ka dan ha
د	Dal	D	De
ذ	'zal	'z	zet (dengan titik atas)
ر	Ra	R	Er
ز	Zai	Z	Zet
س	Sin	S	Es
ش	Syin	Sy	es dan ye
ص	Sad	.s	es (dengan titik bawah)
ض	,dad	.d	de (dengan titik bawah)
ط	.ta	.t	te (dengan titik bawah)
ظ	.za	.z	zet (dengan titik bawah)
ع	'ain	'	apostrof terbaik
غ	Gain	G	Ge
ف	Fa	F	Ef
ق	Qaf	Q	Qi
ك	Kaf	K	Ka
ل	Lam	L	El
م	Mim	M	Em
ن	Nun	N	En
و	Wau	W	We
ه	Ha	H	Ha
ء	Hamzah	'	Apostrof
ي	Ya	Y	Ye

Hamzah (ء) yang terletak di awal kata mengikuti vokalnya tanpa diberi tanda apa pun. Jika ia terletak di tengah atau di akhir, maka ditulis dengan tanda (‘).

2. Vokal

Vokal bahasa Arab, seperti vokal bahasa Indonesia, terdiri atas vokal tunggal atau monoftong dan vokal rangkap atau diftong.

Vokal tunggal bahasa Arab yang lambangnya berupa tanda atau harakat transliterasinya sebagai berikut:

Tanda	Nama	Huruf Latin	Nama
أ	<i>fathah</i>	A	a
إ	<i>Kasrah</i>	I	i
أ	<i>ḍammah</i>	U	u

Vokal rangkap bahasa Arab yang lambangnya berupa gabungan antara harakat dan huruf, transliterasinya berupa gabungan huruf, yaitu:

Tanda	Nama	Huruf Latin	Nama
أى	<i>fathah dan yā’</i>	Ai	a dan i
أو	<i>fathah dan wau</i>	Au	a dan u

Contoh:

كَيْفَ : *kaifa*

هَوَّلَ : *hauḷa*

3. Maddah

Maddah atau vokal panjang yang lambangnya berupa harakat dan huruf, transliterasinya berupa huruf dan tanda, yaitu:

Harakat dan Huruf	Nama	Huruf dan Tanda	Nama
أَ.. ..أ	<i>fathah dan alif atau yā’</i>	Ā	a dan garis di atas
إِ	<i>kasrah dan yā’</i>	Ī	i dan garis di atas
أُ	<i>ḍammah dan wau</i>	Ū	u dan garis di atas

مَاتَ	: māta
رَمَى	: ramā
قِيلَ	: qīla
يَمُوتُ	: yamūtu

4. *Tā' marbūtah*

Transliterasi untuk *tā' marbūtah* ada dua, yaitu: *tā' marbūtah* yang hidup atau mendapat harakat *fathah*, *kasrah*, dan *ḍammah*, transliterasinya adalah [t]. Sedangkan *tā' marbūtah* yang mati atau mendapat harakat sukun transliterasinya adalah [h].

Kalau kata yang berakhir dengan *tā' marbūtah* diikuti oleh kata yang menggunakan kata sandang *al-* serta bacaan kedua kata itu terpisah, maka *tā' marbūtah* itu transliterasinya dengan ha (ha).

Contoh:

رَوْضَةُ الْأَطْفَالِ	: rauḍahal-atfāl
الْمَدِينَةُ الْفَاضِلَةُ	: al-madīnahal-fāḍilah
الْحِكْمَةُ	: al-ḥikmah

5. *Syaddah (Tasydīd)*

Syaddah atau *tasydīd* yang dalam sistem tulisan Arab dilambangkan dengan sebuah tanda *tasydīd* (ّ), dalam transliterasi ini dilambangkan dengan perulangan huruf (konsonan ganda) yang diberi tanda *syaddah*.

Contoh:

رَبَّنَا	: rabbanā
نَجَّيْنَا	: najjainā
الْحَقُّ	: al-ḥaqq
نَعْمَ	: nu'ima
عَدُوُّ	: 'aduwwun

Jika huruf *ى* ber-*tasydid* di akhir sebuah kata dan didahului oleh huruf *kasrah* (سِيسِي), maka ia ditransliterasi seperti huruf *maddah* menjadi *ī*.

Contoh:

عَلِيٌّ : ‘Alī (bukan ‘Aliyy atau ‘Aly)

عَرَبِيٌّ : ‘Arabī (bukan ‘Arabiyy atau ‘Araby)

6. Kata Sandang

Kata sandang dalam sistem tulisan Arab dilambangkan dengan huruf ال (*alif lam ma’rifah*). Dalam pedoman transliterasi ini, kata sandang ditransliterasi seperti biasa, al-, baik ketika diikuti oleh huruf *syamsiyah* maupun huruf *qamariyah*. Kata sandang tidak mengikuti bunyi huruf langsung yang mengikutinya dan dihubungkan dengan garis mendatar (-).

Contoh:

الشَّمْسُ : *al-syamsu* (bukan *asy-syamsu*)

الزَّلْزَلَةُ : *al-zalzalāh* (*al-zalzalāh*)

الْفَلْسَفَةُ : *al-falsafah*

الْبِلَادُ : *al-bilādu*

7. Hamzah

Aturan transliterasi huruf hamzah menjadi apostrof (‘) hanya berlaku bagi hamzah yang terletak di tengah dan akhir kata. Namun, bila hamzah terletak di awal kata, ia tidak dilambangkan, karena dalam tulisan Arab ia berupa alif.

Contoh:

تَأْمُرُونَ : *ta’murūna*

النَّوْعُ : *al-nau’*

شَيْءٌ : *syai’un*

أُمِرْتُ : *umirtu*

8. Penulisan Kata Arab yang Lazim digunakan dalam Bahasa Indonesia

Kata, istilah atau kalimat Arab yang transliterasinya adalah kata, istilah atau kalimat yang belum dibakukan dalam bahasa Indonesia. Kata, istilah atau kalimat yang sudah lazim dan menjadi bagian dari perbendaharaan bahasa

Indonesia, atau sering ditulis dalam tulisan bahasa Indonesia, atau lazim digunakan dalam dunia akademik tertentu, tidak lagi ditulis menurut cara transliterasi diatas. Misalnya, kata al-Qur'an (dari *al-Qur'ān*), alhamdulillah, dan munaqasyah. Namun, bila kata-kata tersebut menjadi bagian dari satu rangkaian teks Arab, maka harus ditransliterasi secara utuh. Contoh:

Syarhal-Arba'īnal-Nawāwī
RisālahfīRi'āyahal-Maṣlahah

9. *Lafzal-Jalālah* (الله)

Kata “Allah” yang didahului pertikel seperti huruf *jarr* dan huruf lainnya atau berkedudukan sebagai *muḍāfilaih* (frasa nominal), ditransliterasi tanpa huruf hamzah.

Contoh:

بِاللهِ دِينُ اللهِ *billāh*

Adapun *tā' marbūṭah*di akhir kata yang disandarkan kepada *lafzal-jalālah*, ditransliterasi dengan huruf [t].

Contoh:

هُمُ فِي رَحْمَةِ اللهِ *hum fī raḥmatillāh*

10. *Huruf Kapital*

Walau sistem tulisan Arab tidak mengenal huruf kapital (*All Caps*), dalam transliterasinya huruf-huruf tersebut dikenai ketentuan tentang penggunaan huruf kapital berdasarkan pedoman ejaan Bahasa Indonesia yang berlaku (EYD). Huruf kapital, misalnya, digunakan untuk menuliskan huruf awal nama diri (orang, tmpat, bulan) dan huruf pertama pada permulaan kalimat.

Bila nama diri didahului oleh kata sandang (al-), maka yang ditulis dengan huruf kapital tetap huruf awal nama diri tersebut, bukan huruf awal kata sandangnya. Jika terletak pada awal kalimat, maka huruf A dari kata sandang tersebut menggunakan huruf kapital (Al-). Ketentuan yang sama juga berlaku untuk huruf awal dari judul referensi yang didahului oleh kata sandang al-, baik ketika ia ditulis dalam teks maupun dalam catatan rujukan (CK, DP, CDK, dan DR).

Contoh:

Wa mā Muḥammadun illā rasūl

Inna awwala baitin wudi 'alinnāsi lallaẓī bi Bakkata mubārakan

Syahru Ramaḍān al-lazī unzila fihī al-Qur'ān

Naṣr al-Dīn al-Ṭūsī

Naṣr Ḥāmid Abū Zayd

Al-Ṭūfī

Al-Maṣlaḥah fī al-Tasyrī al-Islāmī

Jika nama resmi seseorang menggunakan kata Ibnu (anak dari) dan Abū (bapak dari) sebagai anak kedua terakhirnya, maka kedua nama terakhir itu harus disebutkan sebagai nama akhir dalam daftar pustaka atau agtar referensi. Contoh:

Abū al-Walīd Muḥammad ibn Rusyd, ditulis menjadi: Rusyd, Abū al-Walīd

Muḥammad (bukan: Rusyd, Abū al-Walīd Muḥammad Ibnu)

Naṣr Ḥāmid Abū Zaīd, ditulis menjadi: Abū Zaī, Naṣr Ḥāmid (bukan: Zaīd

Naṣr Ḥamīd Abū)

B. Daftar Singkatan

Beberapa singkatan yang dibakukan adalah:

swt.	: <i>subḥānahūwata 'ālā</i>
saw.	: <i>ṣallallāhu 'alaihi wasallam</i>
as	: <i>'alaihi al-salām</i>
H	: Hijrah
M	: Masehi
SM	: Sebelum Masehi
W	: Wafat tahun
QS.../...	: QS Muhammad/47:36
HR	: Hadis Riwayat

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	i
HALAMAN JUDUL	ii
HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
PRAKATA	v
PODOMAN LITERASI ARAB DAN SINGKATAN	viii
DAFTAR ISI	xiv
DAFTAR KUTIPAN AYAT	xvi
DAFTAR TABEL	xvii
DAFTAR GAMBAR	xvii
DAFTAR LAMPIRAN	xix
ABSTRAK	xx
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	9
C. Tujuan Penelitian	9
D. Manfaat Penelitian	10
BAB II KAJIAN TEORI	11
A. Penelitian terdahulu yang relevan	11
B. Landasan Teori.....	15
C. Kerangka Pikir	31
D. Hipotesis Penelitian	32
BAB III METODE PENELITIAN	33
A. Jenis Penelitian.....	33
B. Lokasi dan Waktu Penelitian	34
C. Defenisi Operasional Variabel	34
D. Populasi dan Sampel	36
E. Teknik Pengumpulan Data.....	36
F. Instrumen Penelitian	39
G. Uji Validasi dan Realibilitas Instumen	41
H. Teknik Analisis Data.....	44
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	47
A. Hasil Penelitian	47
B. Pembahasan.....	62
BAB V PENUTUP	73

A. Kesimpulan	73
B. Saran	74

DAFTAR PUSTAKA	75
-----------------------------	-----------

LAMPIRAN-LAMPIRAN

DAFTAR AYAT

Kutipan Ayat QS Muhammad/47:36	2
--------------------------------------	---

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Desain Penelitian <i>One-Group Pre-Test Post-Test</i>	35
Tabel 3.2 Skor Alternatif Jawaban.....	40
Tabel 3.3 Interpretasi Kategori Kecanduan Media Sosial TikTok	41
Tabel 3.4 Kisi-Kisi Kuesinoer Kecanduan Media Sosial TikTok	42
Tabel 3.5 Validator Instrument Penelitian	44
Tabel 3.6 Interpretasi Validasi	45
Tabel 3.7 Interpretas Realibilitas	46
Tabel 4.8 Validator Instrumen Penelitian	51
Tabel 4.9 Hasil Validasi Instrumen	52
Tabel 4.10 Hasil Uji Validasi.....	53
Tabel 4.11 Hasil Uji Reabilitas Instrumen <i>Pre-Test</i>	54
Tabel 4.12 Hasil Uji Reabilitas Instrumen <i>Post-Test</i>	55
Tabel 4.13 Hasil Kategori Kecanduan Media Sosial TikTok <i>Pre-Test</i>	56
Tabel 4.14 Hasil Analisis Statistik Deskriptif <i>Pre-Test</i>	57
Tabel 4.15 Hasil kategori Kecanduan Media Sosial TikTok <i>Post-Test</i>	58
Tabel 4.16 Hasil Analisis Statistik Deskriptif <i>Post-Test</i>	59
Tabel 4.17 Perbedaan Hasil kategori Kecanduan Media Sosial TikTok <i>Pre-Test</i> <i>Post-Test</i>	60
Tabel 4.18 Hasil Uji Normalitas <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i>	60
Tabel 4.19 Hasil Uji Hipotesis <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Tes</i>	61
Tabel 4.20 Hasil Statistik Deskriptif <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i>	62
Tabel 4.21 Perbandingan Hasil Skor <i>Pre-Test Post-Test</i> siswa.....	70

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Bagan Kerangka Pikir	30
Gambar 4.2 Perbandingan Perolehan Nilai <i>Pre-Test Post-Test</i>	60
Gambar 4.3 Persentase <i>Pre-Test Post-Test</i> kecanduan media sosial TikTok	72

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Surat Pernyataan Bersedia Menjadi Responden
- Lampiran 2 Angket Penelitian
- Lampiran 3 Lembaran Validasi Angket
- Lampiran 4 Tabulasi *Pre-Test*
- Lampiran 5 Tabulasi *Post-Test*
- Lampiran 6 Hasil Perbandingan Skor *Pre-Test* dan *Post-Test* Siswa Kelas XII SMA Negeri 01 Luwu
- Lampiran 7 Hasil Uji Validasi
- Lampiran 8 Hasil Uji Realibilitas *Pre-Test Post-Test*
- Lampiran 9 Hasil Uji Normalitas *Pre-Test Post-Test*
- Lampiran 10 Hasil Uji Hipotesis (Uji T) *Pre-Test Post-Test*
Perbandingan Hasil Statistik Deskriptif *Pre-Test* dan *Post-Test*
- Lampiran 11 Surat Permohonan Izin Meneliti
- Lampiran 12 Surat Izin Penelitian Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu
- Lampiran 13 Dokumentasi
- Lampiran 14 Riwayat Hidup

ABSTRAK

Sumarni, 2024. “*Efektivitas Teknik Self Management untuk Mengurangi Kecanduan Media Sosial TikTok pada Siswa Kelas XII-2 di SMA Negeri 01 Luwu*”, Skripsi Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah Institut Agama Islam Negeri Palopo. Dibimbing Oleh Syahrudin dan Jumriani.

Skripsi ini membahas tentang efektivitas teknik *self management* untuk mengurangi kecanduan media sosial TikTok di SMA Negeri 01 Luwu. Penelitian ini bertujuan untuk mengurangi kecanduan media sosial TikTok pada siswa kelas XII-2 di SMA Negeri 01 Luwu. Jenis penelitian kuantitatif dengan metode *pre-eksperimen design* tipe *one group pretest-posttest design*. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas XII SMA Negeri 01 Luwu . Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan *purposive random sampling*, sampel yang digunakan berjumlah 31 siswa dari kelas XII-2 yang memiliki kecanduan media sosial TikTok yang tinggi dilihat dari skor perhitungan angket/*kuesioner*. Data diperoleh melalui observasi, angket/*kuesioner* dan dokumentasi kemudian data dianalisis menggunakan statistik deskriptif dan statistik inferensial dengan menggunakan *IMB SPSS for Windows Versi 20*. Berdasarkan tabel *output* hasil uji t diperoleh nilai $\text{sig} = 0.000$, yang berarti lebih kecil dari dari 0.05, jika dilihat dari nilai proses perhitungan dengan demikian H_0 ditolak dan H_1 diterima dan dapat disimpulkan bahwa teknik *self management* efektif dalam mengurangi kecanduan media sosial TikTok pada siswa kelas XII-2 SMA Negeri 01 Luwu. Berdasarkan hasil perhitungan N-Gain, menunjukkan bahwa nilai rata-rata (mean) N-Gain sebesar 94.6487 atau 94%. dengan demikian merujuk pada kategori tafsiran efektivitas N-Gain menurut Meltzer, maka hasil uji N-Gain masuk dalam kategori efektif, yaitu dengan presentasi mean 94%,

Kata Kunci: Teknik *Self Management*, Kecanduan Media Sosial TikTok

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Di zaman sekarang sudah banyak fenomena yang telah terjadi. Seperti halnya ketika seseorang mengakses internet hal itu membuat banyak sekali aplikasi-aplikasi baru banyak bermunculan. Dikarenakan teknologi merupakan salah satu yang sangat dibutuhkan untuk mempermudah setiap pekerjaan, misalnya ketika saat berkomunikasi dengan orang lain.¹ 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.²

Ngafifi dalam Rahmad dkk, menyatakan bahwa kemajuan teknologi merupakan sesuatu yang tidak bisa dihindari dalam kehidupan ini, karena kemajuan teknologi akan berjalan sesuai dengan kemajuan ilmu pengetahuan. Setiap inovasi diciptakan untuk memberikan manfaat positif bagi kehidupan manusia. Teknologi juga memberikan banyak kemudahan, serta sebagai cara baru

¹Rury Indah Swastika dan Retno Lukitaningsih, "Penerapan Startegi Manajemen Diri (*Self management*) Untuk Mengurangi Kecanduan Sosmed". *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 1, no.2 (2021), hlm. 2.

²I Gusti Agung Ayu Kade, *Media Sosial dan Demokrasi*, (Yogyakarta: PolGov, 2017), hlm. 15.

dalam melakukan aktivitas manusia. Manusia juga sudah menikmati banyak manfaat yang dibawa oleh inovasi-inovasi teknologi yang telah dihasilkan dalam dekade terakhir ini. Salah satu inovasi yang dihasilkan oleh perkembangan teknologi adalah media sosial. Media sosial tidak hanya dapat diakses melalui perangkat computer, tetapi dengan adanya aplikasi di *smartphone* atau telepon pintar, maka semakin memudahkan masyarakat untuk mengakses media sosial secara *mobile* sehingga dapat diakses kapanpun dan dimanapun.³

Namun banyak sekali dijumpai dalam menggunakan media sosial banyak sekali informasi yang disalah gunakan seperti halnya berita hoax atau berita bohong, padahal jika digunakan dalam hal-hal yang bermanfaat, itu akan sangat membantu dalam hal seperti belajar, mencari pekerjaan, dan sebagainya. Di dalam Al-Qur'an sudah di jelaskan bahwa kita dituntut untuk berkomunikasi yang baik terhadap siapapun seperti halnya yang di firmankan Allah swt di dalam Q.S. Muhammad/47:36 berikut:

إِنَّمَا الْحَيَاةُ الدُّنْيَا لَعِبٌ وَلَهْوٌ وَإِن تَوَّابُونَ وَتَتَّقُوا يُؤْتِكُمْ أَجْرَكُمْ وَلَا

يَسْأَلْكُمْ أَمْوَالَكُمْ ﴿٦٦﴾

Terjemahnya:

“Sesungguhnya kehidupan dunia hanyalah permainan dan senda gurau. dan jika kamu beriman dan bertakwa, Allah akan

³Rahma wita NIta Rahmat syahputra, Fitria Kasih, “The Effectiveness of Behavioral Counseling Models by Using Modeling Techniques to Reducing the Addiction of TikTok Application (Experimental Study in 11th Grade Class of Science in MAN 1 Padang),” *Jurnal Nasional Holistic Science* 2, no. 3 (Desember 2022), hlm. 154.

memberikan pahala kepadamu dan Dia tidak akan memint hartahartamu.”⁴

Dari ayat di atas, dijelaskan bahwa pada asalnya manusia merasa senang pada saat bermain, salah satunya mengakses media sosial. Pada zaman sekarang media sosial sangat mudah untuk dinikmati disemua kalangan usia, baik orang tua, remaja, bahkan anak kecil sekalipun sekarang sudah sangat fasih dalam menggunakan media sosial. Banyak orang-orang yang tertarik untuk menggunakan media sosial. Namun pada kenyataannya, media sosial tersebut justru bisa membuat seseorang kecanduan. Intensitas mengakses media sosial yang tinggi akan membuat seseorang kecanduan yang memberikan berbagai dampak negatif terhadap perilaku seseorang. Media sosial bisa berdampak positif jika digunakan dengan baik. Sebaliknya, saat digunakan untuk hal yang kurang baik justru akan berdampak buruk atau negatif pada perilaku individu. Contoh dampak positif dari media sosial yaitu mudahnya mendapatkan informasi, dapat mempererat silaturahmi. Sedangkan dampak negatifnya bisa membuat remaja atau anak-anak yang masih dibangku sekolah malas untuk belajar.

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.

Alfiana dalam Rahmad Saputra dkk mengatakan bahwa aplikasi TikTok merupakan aplikasi musik yang digunakan dengan cara *lip-sync* dengan durasi

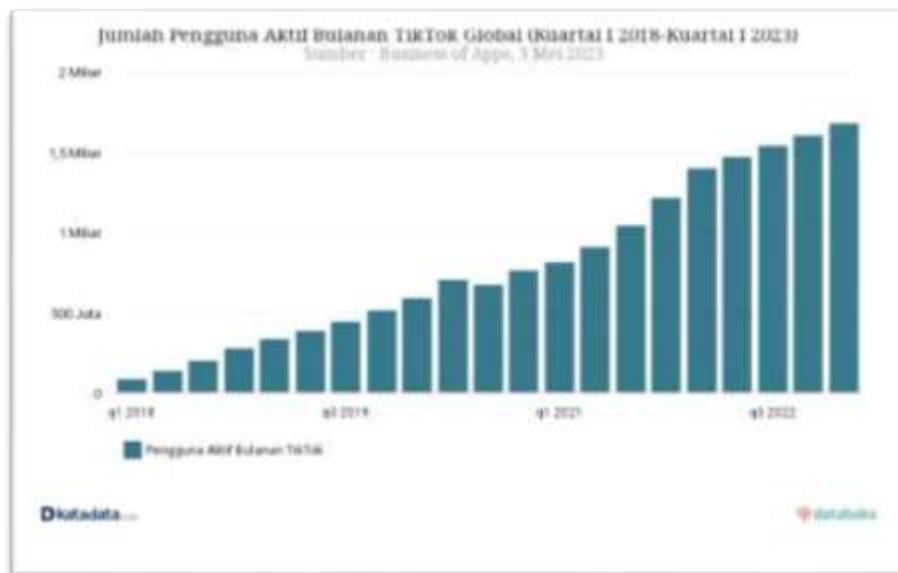
⁴Departemen Agama RI, *Al Quran Dan Terjemahannya*, (Bandung:CV Penerbit Diponegoro,2008), hlm. 510.

hanya berkisar 15 detik. Sepanjang quartal pertama (Q1) 2018, TikTok mengukuhkan diri sebagai aplikasi paling banyak diunduh yakni 45,8 juta kali. Jumlah itu mengalahkan aplikasi populer lain semacam *youtube*, *whatsapp*, *facebook*, *messenger*, dan *instagram*. Menurut Bytedance, Indonesia sendiri memiliki pengguna aktif aplikasi TikTok sebanyak 10 juta setiap bulannya. Hal ini didukung dengan beragamnya aplikasi TikTok seperti *khmer TikTok*, *full dj TikTok*, *duet TikTok*, *dj TikTok remix*, *TikTok meme soundboard*, *hot video for TikTok* dan lain sebagainya. Semua aplikasi TikTok tersebut dapat dengan mudah di download melalui google playstore.⁵

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 TikTok seperti pornografi, asusila, dan pelecehan agama di sana. Namun kini TikTok 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 Nur Safitri dkk mengenai kecanduan terhadap media sosial tersebut dapat

⁵Rahmat Syahputra, Fitria Kasih, dan Rahma Wira Nita, "The Effectiveness of Behavioral Counseling Models by Using Modeling Techniques to Reducing the Addiction of TikTok Application (Experimental Study in 11th Grade Class of Science in MAN 1 Padang)." *Jurnal Nasional Holistic Science* 2, No. 3 Desember 2022, hlm. 155.

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.⁶



Sumber: <https://databoks.katadata.co.id/> tahun 2023

Gambar 1.1 Jumlah Pengguna Aktif Tiktok Global

Menurut data yang diberikan oleh *Business of Apps*, pada kuartal pertama tahun 2023, TikTok berhasil menarik sekitar 1.67 miliar pengguna aktif bulanan dari seluruh dunia. Angka ini menunjukkan peningkatan dari kuartal sebelumnya sebesar 4,37%. Di Indonesia pada tahun 2024, TikTok memiliki 127 juta

⁶Nur Safitri, Akhmad Harum Nur Safitri, Abdullah Pandang, "Penerapan Konseling Behavioristik Teknik *Self Management* untuk Mengatasi Kecanduan TikTok Di SMAN 1 UNAAHA," *Jurnal Metafora Pendidikan* 1, no. 2 (2023), hlm. 178.

pengguna dan menduduki peringkat kedua sebagai media sosial terpopuler di kalangan pengguna media sosial Indonesia setelah YouTube.

Riset terbaru mengungkapkan Indonesia menjadi negara dengan pengguna media sosial TikTok terbesar di dunia pada tahun 2024 berdasarkan data statistik Agustus 2024. Indonesia menempati urutan pertama pengguna TikTok terbanyak dengan jumlah 157,6 juta orang per Juli 2024.⁷

Berdasarkan Observasi yang telah dilakukan pada tanggal 27 Februari tahun 2023, yang di mana siswa SMA Negeri 01 Luwu khususnya pada kelas XII-2 yang di dalam kelas tersebut memiliki 31 peserta didik dinyatakan 100% menggunakan aplikasi TikTok, dapat dinyatakan bahwa jumlah penggunaan TikTok pada kelas XII-2 SMA Negeri 01 Luwu sebanyak 30 pengguna. Adapun tujuan siswa mengunduh aplikasi tersebut untuk mencari informasi - informasi tentang kejadian yang ada di media sosial dan sebagai tempat untuk mencari hiburan. Durasi yang digunakan siswa SMA Negeri 01 Luwu dalam menggunakan aplikasi TikTok yaitu bisa dikatakan ± 11 jam dengan jeda waktu tertentu.

Kecanduan TikTok yang timbul akibat kontrol diri yang kurang baik pada siswa kelas IX SMA Negeri 01 Luwu tersebut sejalan dengan pendapat Wulandari mengatakan bahwa salah satu faktor penyebab seorang remaja mengalami kecanduan media sosial adalah *lack of control* atau ketidakmampuan remaja

⁷Chella Deva Anjelina, "Pengguna Terbanyak di Dunia 2024, Mengapa Tiktok Sangat Digemari di Indonesia", *kompas.com*, 12 oktober 2024. 19.00 WIB.
<https://www.kompas.com/tren/read/2024/10/12/1900000765>

dalam mengontrol diri mereka dalam bermain media sosial.⁸ Sejalan dengan penelitian tersebut Maheswari 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.⁹ Kecanduan adalah aktivitas atau kegiatan yang dilakukan terus menerus dan berulang-ulang yang akan berdampak negatif dalam diri seseorang. Dalam mengatasi kecanduan media sosial perlu diberikan perlakuan dalam usaha membantu membentuk pribadi yang dapat menyusun rencana masa depan, termasuk dalam merubah perilaku seseorang menjadi pribadi atau perilaku yang lebih baik dan terpuji.

Kecanduan bersifat eksternal berupa faktor kebutuhan meliputi kemudahan mendapatkan informasi dari internet dan daya tarik tersendiri. Faktor lain yang menyebabkan kecanduan adalah rasa bosan yang dirasakan oleh individu serta ketidakmampuan untuk mengontrol diri. Menurut Cormier & Cormier, *Self management* atau pengelolaan diri adalah suatu strategi pengubahan perilaku yang dalam prosesnya konseli mengarahkan perubahan perilakunya sendiri dengan suatu teknik atau kombinasi teknik teurapeutik.¹⁰

⁸Wulandari & Netrawati, "Analisis Tingkat Kecanduan Media Sosial pada Remaja," *Jurnal Riset Tindakan Indonesia (JRTI)* 5, no. 2 (2020), hlm. 45.

⁹Maheswari & Dwiutami, "Pola Perilaku Dewasa Muda yang Kecenderungan Kecanduan Situs Jejaring Sosial," *Jurnal Penelitian dan Pengukuran Psikologi*. 2, no.1(2013), hlm. 2.

¹⁰Salsha Billa Izzul Mala, "Teknik *Self Management* untuk Menangani Kecanduan Aplikasi Tik Tok pada Seorang Remaja di Desa Sumberjo Kediri," *Skirpsi*, (Universitas Islam Negeri Sunan Ampel, Surabaya, 2021), hlm. 4.

Melihat dampak negatif dari kecanduan media sosial TikTok tentunya hal tersebut tidak boleh dibiarkan. Dalam upaya menangani permasalahan tersebut diperlukan langkah-langkah alternatif untuk penanganan masalah dari kecanduan media sosial TikTok. Pemberian bimbingan konseling kelompok dengan teknik *self management* dapat digunakan sebagai langkah alternatif upaya penanganan masalah untuk membantu mengatasi kecanduan media sosial TikTok pada siswa.

Bimbingan adalah sebuah bantuan, dimana bantuan yang di maksud adalah memberikan pertolongan kepada individu atau sekelompok orang untuk menyelesaikan masalah, dan mengembangkan setiap kemampuan yang dimiliki sehingga dapat berpartisipasi dalam kehidupannya, sehingga mereka dapat memahami dirinya, menerima dirinya, mengembangkan dirinya, dmemelihara dirinya dan dapat mempertanggung jawabkan apa yang telah dilakukannya.¹¹

Konseling meruupakan suatu bantuan yang diberikan kobnselor kepada konseli secara *face to face* dengan wawancara atau diskusk untuk memberikan solusi-solusi terhadap masalah-masalah yang dihadapi oleh individu atau konseli agar dapat aktif dalam lingkungan (sekolah, keluarga, kerja dan lingkungan masyarakat) sehingga menjadi pribadi yang utuh baik secara psikis mauoun sosial. Konseling juga dapat diartikan sebagai suatu proses, dimana bantuan yang diberikan tidak hanya dilakukan ketika konseli memiliki masalah tetapi bantuan itu terus dilakukan secara berkesinambung selama konseli masih dalam penanganan konselor sehingga konseli dapat memahami dirinya, menerima dirinya, dan mengembangkan dirinya melalui perilaku yang baik dan benar sesuai

¹¹ Subekti Masri, *Bimbingan konseling (teori dan prosedural)*, (fikri Art, 2016), hlm. 3.

dengan apa yang diperoleh dari seorang konselor yang dapat dipertanggungjawabkan.¹²

Self management menurut Komalasari dalam Hidayatul Khoriyah merupakan suatu prosedur dimana individu mengatur perilakunya sendiri. Gagasan pokok dari penilaian *self management* adalah bahwa perubahan bisa dihadirkan dengan mengajar orang dalam menggunakan keterampilan menangani situasi, dalam program *self management* ini individu mengambil keputusan tentang hal-hal yang berhubungan dengan perilaku khusus yang ingin dikendalikan atau diubah.¹³ *Self management* juga diartikan sebagai suatu upaya mengelola diri sendiri ke arah yang lebih baik dalam rangka mencapai tujuan. Tujuan dari *self management* yaitu untuk mengatur perilakunya sendiri yang bermasalah pada diri sendiri maupun orang lain. *Self management* membuat orang mampu mengarahkan setiap tindakannya kepada hal-hal positif.¹⁴

Berdasarkan uraian dalam latar belakang tersebut maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “*Efektivitas Teknik Self Management untuk Mengurangi Kecanduan Media Sosial TikTok Pada Siswa Kelas XII-2 di SMA Negeri 01 Luwu*”

¹² Subekti Masri, *Bimbingan konseling (teori dan prosedural)*, hlm. 7.

¹³ Hidayatul Khoriyah, “Efektivitas Teknik *Self-Management* untuk Mengurangi Perilaku Membolos Siswa Kelas VIII-E di SMP Negeri 3 Kediri,” *Skripsi (Universitas Nusantara PGRI Kediri, 2018)* 02, no. 03 (2018), hlm.5.

¹⁴ Himmah Fa’iqotul, “Pengaruh Konseling Kelompok Dengan Teknik *Self Management* Terhadap Penurunan Perilaku Membolos,” *Skripsi (Universitas Negeri Magelang, 2019)*, hlm. 9.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah ditemukan di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “apakah teknik *self management* efektif dalam mengurangi kecanduan media sosial TikTok di SMA Negeri 01 Luwu?”

C. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah teknik *self management* efektif dalam mengurangi kecanduan media sosial TikTok di SMA Negeri 01 Luwu.

D. Manfaat Penelitian

Berdasarkan latar belakang masalah dalam rumusan masalah, maka peneliti ini memiliki manfaat sebagai berikut :

1. Manfaat teoretis

Secara teoretis manfaat dari hasil penelitian ini berguna untuk mengubah kebiasaan peserta didik dengan cara untuk merubah pola pikir agar dapat mengelola diri peserta didik untuk mengatasi kecanduan media sosial TikTok.

2. Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini memiliki manfaat praktis untuk menangani kecanduan media sosial TikTok konseling kelompok *self management*

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Kajian Penelitian Terdahulu Yang Relevan

Penelitian ini tentunya tidak lepas dari data pendukung yang penulisan menggunakan sebagai rujukan dalam melakukan penelitian dimana data pendukung adalah penelitian terdahulu yang sudah relevan dan permasalahan yang dibahas dalam penelitian ini. Adapun penelitian yang relevan sebagai berikut :

1. Penelitian Salsha Billa Izzul Mala, pada tahun 2021 berjudul “*Teknik Self Management untuk Menangani Kecanduan Aplikasi TikTok pada Seorang Remaja di Desa Sumberjo Kediri*”. Fokus penelitian ini ialah untuk mengetahui (1) proses terjadinya perilaku kecanduan aplikasi TikTok pada seorang remaja di Desa Sumberjo Kediri; (2) proses pelaksanaan konseling dengan menggunakan teknik *self management* untuk menangani kecanduan aplikasi TikTok pada seorang remaja di Desa Sumberjo Kediri; (3) dampak pelaksanaan teknik *self management* untuk menangani kecanduan aplikasi TikTok pada seorang remaja di Desa Sumberjo Kediri. Untuk menjawab persoalan tersebut, peneliti menggunakan metode penelitian kualitatif dengan menggunakan analisa studi kasus seorang remaja yang mengalami kecanduan terhadap aplikasi TikTok di Desa Sumberjo Kediri. Analisis penelitian menggunakan teknik observasi, wawancara dan dokumentasi. Teknik analisa data yang digunakan ialah deskriptif komparatif, yaitu membandingkan keadaan sebelum proses konseling dan sesudahnya. Penelitian ini menggunakan teknik *self management*. Proses pelaksanaan konseling

dilakukan dengan tahapan identifikasi masalah, prognosis, diagnosis, treatment, dan evaluasi. Treatment dilakukan dengan teknik *self management* untuk menangani kecanduan terhadap aplikasi TikTok. Hasil akhir penelitian ini dapat dikatakan cukup berhasil karena dapat memenuhi indikator. Hal tersebut dapat dilihat dari adanya perubahan perilaku konseling terhadap kecanduannya dengan aplikasi TikTok.¹ Perbedaan dengan penelitian terdahulu menggunakan metode kualitatif, dengan analisis studi kasus, sedangkan penelitian sekarang menggunakan metode kuantitatif dengan jenis penelitian eksperimen. Persamaan antara penelitian terdahulu dengan penelitian sekarang yaitu menggunakan teknik *self management* untuk menangani kecanduan media sosial aplikasi TikTok.

2. Penelitian Nur Azizah Imran, pada tahun 2020 berjudul “*Penerapan teknik self management untuk mengurangi kecanduan media sosial pada siswa di SMA Negeri 1 Sinjai*”. Skripsi Dibimbing oleh Dr. H. Abdullah Pandang, M.Pd dan Prof. Dr. Syamsul Bachri Thalib, M.Si; Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Makassar. Penelitian ini menelaah penerapan teknik *self management* untuk mengurangi kecanduan media sosial pada siswa di SMA Negeri 1 Sinjai. Masalah dalam penelitian ini adalah: 1. bagaimanakah gambaran tingkat kecanduan media sosial pada siswa di SMA Negeri 1 Sinjai, 2). bagaimanakah gambaran pelaksanaan teknik self management untuk mengurangi kecanduan media sosial pada siswa di SMA Negeri 1

¹Salsha Billa Izzul Mala, “Teknik *Self Management* Untuk Menangani Kecanduan Aplikasi Tik Tok Pada Seorang Remaja Di Desa Sumberjo Kediri,” *Skripsi*, (Universitas Islam Negeri Sunan Ampel, 2021).

Sinjai, 3). apakah penerapan teknik *self management* dapat menurunkan tingkat kecanduan penggunaan media sosial pada siswa di SMA Negeri 1 Sinjai, Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui: 1. untuk mengetahui gambaran tingkat kecanduan penggunaan media sosial di SMA Negeri 1 Sinjai, 2. untuk mengetahui gambaran pelaksanaan *teknik self management* untuk mengurangi kecanduan media sosial pada siswa di SMA Negeri 1 Sinjai, 3. untuk mengetahui apakah teknik *self management* dapat menurunkan tingkat kecanduan penggunaan media sosial pada siswa. Pendekatan penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan jenis penelitian Eksperimental dengan model *The Randomized Pretest-Posttest Control Group Design*. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas XI dan XII SMA Negeri 1 Sinjai sebanyak 40 siswa pada tahun ajaran 2020/2021. Sampel penelitian ini sebanyak 8 siswa. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan Skala kecanduan media sosial dan Observasi. Teknik analisis data penelitian menggunakan analisis statistik deskriptif dan analisis statistik inferensial. Jadi hasil penelitian ini menunjukkan bahwa: 1. Tingkat kecanduan media sosial siswa sebelum diberikan teknik *self management* berada pada kategori tinggi, 2. Pelaksanaan teknik *self management* terdiri dari 6 tahap yaitu, Rasional tujuan dan tinjauan singkat prosedur, *Self monitoring*, *self contracting*, *Self control*, *Self reward*, penutup atau terminasi, 3. Penerapan teknik *self management* dapat mengurangi kecanduan media sosial pada siswa di SMA Negeri 1 Sinjai.² Perbedaan

penelitian terdahulu yaitu penelitian ini menelaah penerapan teknik *self management* untuk mengurangi kecanduan media sosial, , sedangkan penelitian sekarang menggunakan teknik *self manageman* untuk mengurangi kecanduan media sosial khususnya aplikasi TikTok, Persamaan antara penelitian penelitian terdahulu yaitu sama-sama menggunakan metode penelitian kuantitaif dengan dengan teknik yang sama yaitu teknik *self management*.

3. Penelitian Wiwi Meliyati, pada tahun 2022 dengan judul “*Upaya Mengatasi Anak Kecanduan Aplikasi Tiktok (tiktok syndrome) Di Desa Mulyosari Kecamatan Metro Bara Kota Metro*”. Dalam penelitian ini merupakan panelitian lapangan (*field research*) yang bersifat deskriptif. Metode yang dipakai dalam teknik pengumpulan data adalah menggunakan metode observasi, wawancara dan dokumentasi. Sumber yaitu data primer yang diperoleh dari orang tua pada anak usia 9-12 tahun di Desa Mukyosari Kecamatan Metro Kota Metro. Teknik analisa datanya dilakukan dengan sistematisasi dan teknik editing data. Hasil penelitian tahap awal yang dilakukan peneliti dengan melihat keadaan anak akibat kecanduan aplikasi TikTok yang mengakibatkan, tidak bisa berhenti main handphone, dan emosi tidak terkendali kurang dalam merespon perintah orang tuanya dan kurang dalam bersosialisasi dan kejelasan tujuan dalam kegiatan ini adalah untuk mengatasi anak kecanduan aplikasi TikTok dengan cara membimbing anak agar membatasi waktu menggunakan aplikasi TikTok, mencari hobi baru dan

²Nur Azizah Imran, “Penerapan Teknik *Self Management* untuk Mengurangi Kecanduan Media Sosial Pada Siswa di SMP Negeri 1 Sinjai.” *Skripsi* (Universitas Negeri Makassar, 2020).

lebih bergaul dengan teman-teman. Tahap pertengahan yang dilakukan orang tua sudah baik dibuktikan dengan terus berinteraksi kepada anak seperti mendampingi anak belajar dan mengulang pelajaran sekolah, orang tua juga menjelaskan bahaya menggunakan aplikasi TikTok berlebihan. Bersikap tegas dan disiplin seperti membatasi anak menggunakan aplikasi TikTok dan hanya diperbolehkan 2-3 jam dalam sehari, setelah makan dan sebelum tidur, dan juga mengajak anak beraktivitas di luar rumah seperti mengajak anak liburan di waktu libur, ada juga orang tua yang mengajar bermain ke rumah temannya atau rumah tetangga. Tahap akhir atau pengawasan yang dilakukan oleh orang tua sudah baik dibuktikan dengan mengontrol anak mereka ketika sedang bermain aplikasi TikTok atau menggunakan gadget dengan baik. Selain itu, orang tua juga dapat mengetahui apa saja yang di lihat anak mereka ketika bermain gadget.³ Perbedaan dengan penelitian terdahulu penelitian merupakan penelitian lapangan (*field research*) yang bersifat deskriptif pada anak usia dini, sedangkan penelitian sekarang menggunakan penelitian eksperimen pada siswa kelas XII. Persamaan penelitian terdahulu yaitu sama-sama mengkaji tentang kecanduan aplikasi TikTok.

³Wiwi Meliyati, "Upaya Mengatasi Anak Kecanduan Aplikasi Tiktok (*Tiktok Syndrome*) di Desa Mulyosari Kecamatan Metro Barat Kota Metro" *Skripsi* (Universitas Islam Negeri Raden Intan, 2022).

B. Landasan Teori

1. Teknik Teknik *Self Management*

a. Pengertian Teknik *Self Management*

Teknik *self management* atau pengelolaan diri merupakan suatu strategi perubahan perilaku yang dalam prosesnya konseli mengarahkan perubahan perilakunya sendiri dengan menggunakan suatu teknik atau kombinasi teknik terapeutik. Teknik *self management* ini, juga merupakan salah satu model dalam *cognitive behavior therapy*.⁴

Teknik *self management* melibatkan pemantauan diri, penguatan yang positif kontrak atau perjanjian dengan diri sendiri dan penguasaan terhadap rangsangan. *Self management* adalah suatu proses dimana klien mengarahkan sendiri perubahan perilakunya dengan satu strategi atau gabungan strategi. Pada dasarnya, pengolahan diri terjadi ketika seseorang terlibat dalam satu perilaku dan mengendalikan terjadinya perilaku lain (perilaku sasaran) dikemudian waktunya. *Self management* melibatkan adanya perilaku pengendali dan perilaku yang terkendali. Dalam perilaku pengendali melibatkan penerapan strategi pengelolaan diri dimana antaseden dan konsekuensi dari perilaku terget atau perilaku alternatif yang akan dimodifikasikan.⁵

⁴Nurdjana Alamri, "Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik *Self Management* untuk Mengurangi Perilaku Terlambat Masuk Sekolah", *Jurnal Konseling Gusjigang*, Vol. 1, No. 1, (2015), hlm. 23.

⁵Insan Suwanto, "Konseling Behavioral Dengan Teknik *Self management* untuk membantu Kematangan Karir Siswa SMK," *Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia* Vol.1, No. 1 (Maret 2016), hlm. 3.

Menurut Komalasari dalam Nur Azizah Imran pengelolaan diri atau *self management* adalah prosedur dimana individu mengatur perilakunya sendiri”. Dan pada teknik ini, inividu terlibat pada beberapa atau keseluruhan komponen dasar yakni menentukan perilaku sasaran, memonitor perilaku tersebut, memiliki prosedur yang akan diharapkan, melaksanakan prosedur tersebut dan mengevaluasi efektivitas prosedur tersebut.⁶

Uno Asrianti dalam Nurazizah mengemukakan bahwa definisi konseptual *self management* yaitu perilaku siswa yang bertanggung jawab terhadap pengaturan segala perilakunya sendiri. Dengan tujuan agar siswa lebih mampu memprediksikan masa depan.⁷

Gunarsa mengatakan bahwa teknik *self management* ialah proses konselor menggunakan teknik dan keterampilan mengurus diri untuk menghadapi permasalahan yang dialami, yang didalam proses terapi tidak langsung diperoleh. Selain itu Gunarsa, juga mengatakan bahwa teknik didalam *self management* meliputi pemantauan diri (*self monitoring*), reinforcement positif (*self reward*), kontrak perjanjian dengan diri sendiri (*self contracting*), serta penguatan terhadap stimulus (*stimulus control*).

Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa teknik *self management* adalah suatu strategi yang dapat digunakan individu untuk mengatur

⁶Nur Azizah Imran, “Penerapan Teknik *Self Management* untuk Mengurangi Kecanduan Media Sosial Pada Siswa di SMP Negeri 1 Sinjai.” *Skripsi* (Universitas Negeri Makassar, 2020), hlm. 6.

⁷Nur Azizah Imran, “Penerapan Teknik *Self Management* Untuk Mengurangi Kecanduan Media Sosial Pada Siswa Di SMP Negeri 1 Sinjai” hlm. 7.

tingkah lakunya sendiri secara sadar untuk mengontrol fakto-faktor tingkah laku yang ingin diubahnya.

b. Aspek-aspek teknik *self management*

1) Pendorong diri (*Self Motivation*)

Menurut Gie pendorong diri (*self motivation*) merupakan adanya sebuah dorongan yang terdapat dalam diri seseorang yang bisa menambah semangat sehingga nantinya seseorang dapat melakukan berbagai kegiatan untuk mencapai tujuan yang diinginkan. Dengan adanya dorongan diri pada individu, maka dalam diri individu akan tumbuh minat dan keinginan kuat untuk memperoleh kesenangan atau sesuatu yang diinginkan.

2) Penyusunan diri (*Self Organization*)

Gie mengatakan bahwa penyusunan diri (*Self Organizatio*) adalah sebuah aturan terhadap segala sesuatu yang berkaitan dengan diri seseorang sehingga dapat tercapainya efisiensi dalam kehidupan individu. Jadi individu mampu mengatur segala sesuatu yang berkaitan dengan pikiran, tenaga, waktu maupun lainnya yang dapat membantu pembentukan *self management*.

3) Pengendalian diri (*Self Control*)

Gie menjelaskan bahwa pengendalian diri (*self control*) adalah suatu kemampuan yang dimiliki seseorang untuk mengendalikan dirinya sendiri secara sadar dan dapat tercapainya sebuah keinginan serta tidak merugikan orang lain.

4) Pengembangan diri (*Self Development*)

Gie berpendapat bahwa pengembangan diri (*self development*) adalah suatu kegiatan untuk meningkatkan kesadaran diri untuk mengembangkan sebuah

potensi, dengan adanya pengembangan diri pada seseorang yang dapat meningkatkan kemampuan dan potensi yang dimilikinya.⁸

c. Faktor-faktor yang Mempengaruhi *Self Management*

1) Kesehatan (*health*)

Dengan adanya penyesuaian diri maka kesehatan fisik menjadi hal yang paling penting bagi seseorang. Agara mencapai kesehatan antara perasaan dan emosi seseorang harus seimbang.

2) Keterampilan (*skill*)

Seseorang yang mampu mengatur kehidupannya, dilihat bahwa orang tersebut mampu melakukan apa tidak *skill* yang dimilikinya maka individu tersebut dapat menyimpulkan beberapa keahlian dibidang tertentu, maka terwujudlah tujuan dalam hidupnya.

3) Aktivitas (*Action*)

Seseorang yang memilki imajinasi moral yang tinggi maka orang tersebut dapat dikatakan sebagai orang yang mampu mengembangkan aktivitas hidupnya, sehingga nantinya dapat memberikan manfaat bagi dirinya dan bagi orang lain.

4) Indetas diri (*Identity*)

Identitas diri adalah sebuah rencangan yang mengharuskan individu untuk menata prinsip secara konsisten. Untuk mengukur pemahaman seseorang dan

⁸The Liang Gie, “*cara Belajar yang Baik bagi Mahasiswa Edisi Kedua*” (Yogyakarta: Gadjah Mada University Press, 2000), hlm. 78-80.

memberikan penilaian terhadap keadaan diri yang dapat mengatur seseorang untuk melakukan sebuah tindakan.⁹

Tujuan dari teknik pengelolaan diri (*self management*) adalah untuk memperdaya individu sehingga dapat menguasai dan mengelolah perilaku sendiri. Dengan adanya pengelolaan pikiran, perasaan dan perbuatan akan mendorong dan memotivasi pada pengurangan terhadap hal-hal yang tidak baik dan meningkatkan hal yang baik dan benar.¹⁰ Individu diharapkan dapat mempola pikiran, perilaku dan perasaan yang diinginkan dan menempatkan diri dalam situasi-situasi yang menghambat tingkah laku tidak terkendali.

2. Kecanduan

a. Pengertian Kecanduan

Kecanduan atau *addiction* dalam kamus istilah konseling dan terapi memiliki arti keadaan bergantung kepada kebiasaan destruktif atau merusak, seperti kecanduan alcohol, berjudi, kelebihan makan dan merokok.¹¹ Kecanduan dapat diartika sebagai suatu kondisi individu merasa ketergantungan terhadap sesuatu dan mengakibatkan kurang kontroling terhadap perilaku sehingga membuat terhukum apabila tidak memenuhi kebiasaan tersebut.

Kecanduan media sosial pada remaja menurut Young dalam Putri Rahmah adalah perilaku penggunaan media sosial secara berlebihan karena kurangnya

⁹Makhfudz Junaidi, "Hubungan antara Manajemen Diri Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Aktif Bem IAIN Sunan Ampel Surabaya," (2010), hlm. 32-34.

¹⁰Lilis Ratna, *Teknik-teknik Konseling*, (Yogyakarta: Budi Utama, 2018), hlm. 59.

¹¹Andi Mappiare, *Kamus Istilah Konseling & Terapi*, (Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 2006), hlm. 11.

kontrol diri sehingga berdampak buruk pada hubungan sosial, pekerjaan, maupun akademik, serta kesehatan yang dialami individu yang mayoritas berusia 16 sampai 19 tahun.¹² Sedangkan menurut Vercillo mendefinisikan bahwa kecanduan media sosial yaitu suatu istilah untuk pebggunaan media sosial yang berlebihan mengakibatkan semacam hambatan hidup, namun orang tersebut tetap melanjutkan perilaku tersebut meskipun memiliki konsekuensi negatif.

Berdasarkan definisi dari berbagai ahli, dapat dipahamai bahwa kecanduan media sosial adalah penggunaan media sosial secara kompulsif yang melibatkan keinginan disfungsiional untuk menggunakan media sosial secara berlebihan dan dapat menyebabkan gangguan fungsional dan psikososial. Kecanduan media sosial dapat diklasifikasikan menjadi lima jenis, yaitu, kecanduan hubungan dunia maya, kecanduan seks dunia maya, kelebihan informasi, paksaan media sosial, dan kecanduan komputer.¹³

b. Faktor penyebab kecanduan

Faktor penyebab kecanduan diantaranya yaitu sebagai berikut:

1) Faktor Internal

Faktor internal terdiri dari faktor yang menggambarkan karakteristik individu. Pertama, tingkat *sensation seeking* tinggi. Individu dengan tingkat *sensation seeking* tinggi cenderung mudah mengalami kebosanan dalam aktivitas. Kedua, *selfesteem* rendah. Individu dengan *self-esteem* rendah cenderung tidak

¹²Putri Rahmah, "Hubungan Antara Kontrol Diri dengan Kecanduan Media Sosial pada Remaja di SMAS Pembangunan Bukit tinggi Tahun 2023," *Skirpsi* (Universitan Muhammadiyah Sumatera Barat 2023), hlm. 18.

¹³Putri Rahmah, "Hubungan Antara Kontrol Diri dengan Kecanduan Media Sosial pada Remaja di SMAS Pembangunan Bukit tinggi Tahun 2023," hlm. 18-19.

aman saat berinteraksi secara langsung dengan orang lain. Ketiga, kontrol diri rendah. Kesenangan pribadi tinggi dan rendahnya control diri membuat rentan individu mengalami kecanduaan.

2) Faktor Situasional

Faktor situasional terdiri dari faktor penyebab kecanduan dikarenakan psikologis seperti saat stress, merasa kesepian, cemas, mengalami kebosanan, atau tidak ada kegiatan saat waktu luang.

3) Faktor Sosial

Faktor sosial terdiri atas *mandatory behaviour* dan *connected presence* tinggi. *Mandatory behaviour* mengarah pada perilaku untuk memuaskan kebutuhan berinteraksi dengan stimulus dari orang lain. *connected presence* didasarkan pada perilaku berinteraksi dengan orang lain yang berasal dari dalam diri.

4) Faktor Eksternal

Faktor eksternal merupakan faktor dari luar individu. Menurut Mark, Murray, Evans, dan Willig kecanduan disebabkan akibat:¹⁴

- a) Adanya keinginan untuk selalu terlibat dalam perilaku tertentu, terutama ketika kesempatan untuk perilaku tertentu tidak dapat dilakukan.
- b) Adanya kegagalan dalam melakukan kontrol terhadap perilaku, individu merasa tidak nyaman ketika perilaku ditunda atau dihentikan.
- c) Terjadi perilaku terus menerus meskipun telah ada fakta jelas mengenai dampak perilaku tersebut.

c. Dampak Kecanduan

¹⁴Mark, D.F., Murray, M., Evans, B. & Willig, C. *Health Psychology :Theory, Research and Practice*. (London : Sage Publication ltd, 2004), hlm. 122.

Dampak dari kecanduan ialah akan membuat individu menjadi lupa waktu terhadap apapun termasuk waktu belajar bagi anak-anak yang mengalami kecanduan. Menjadikan individu kurang bersosialisasi di lingkungan dikarenakan terlalu fokus tertuju sesuatu yang membuatnya senang dan nyaman. Dampak lain dari kecanduan menurut psikologis yaitu: a) Lemah dalam pengendalian emosi, b) Stres, c) Sulit berkonsentrasi dalam melakukan sesuatu. d) Menjadi apatis terhadap lingkungan sekitar.

d. Kriteria kecanduan media sosial

Pernyataan Young dalam Putri Rahmah menjelaskan kecanduan media sosial termasuk dalam kelompok *adiksi* atau kecanduan media sosial dalam jenis *dependent*. Kriteria Kecanduan Internet menurut Young meliputi:¹⁵

1) Penggunaan media sosial yang berlebihan (*Excessive Use*)

Terkait dengan penggunaan waktu atau pengabaian kebutuhan kebutuhan dasar dalam hidup.

2) antisipasi (*Anticipation*)

media sosial digunakan sebagai strategi mengatasi masalah, yaitu sebagai sarana pelarian atau pengabaian masalah yang muncul dalam kehidupan nyata.

3) Ketidakmampuan untuk mengontrol diri (*Lack Of Control*)

Ketidakmampuan untuk mengendalikan diri hasil peningkatan waktu yang dihabiskan untuk aktivitas dengan media sosial, dalam frekuensi dan durasi penggunaan

4) mengabaikan kehidupan sosial (*Neglect to Social Life*)

¹⁵ Putri Rahmah, "Hubungan Antara Kontrol Diri dengan Kecanduan Media Sosial pada Remaja di SMAS Pembangunan Bukittinggi Tahun 2023", hlm. 20-21.

Individu mengabaikan kehidupan sosialnya, dengan sengaja mengurangi kegiatan sosial. Individu akan menggunakan waktunya melakukan kegiatan yang berhubungan dengan internet dan mengurangi aktivitas diluar dari Internet.

3. Media Sosial

Media berasal dari bahasa latin yaitu *medius*, yang secara harfiah berarti tengah, pengantar dan perantara. Selain itu media adalah segala bentuk dan saluran yang di gunakan orang untuk menyalurkan pesan atau informas. Sehingga dapat di simpulkan bahwa media merupakan alat yang digunakan untuk menyalurkan pesan dari pengirim pesan ke penerima pesan.

Media sosial merupakan sebuah *platform* dengan konten informasi, yang dibuat oleh orang yang memanfaatkan teknologi penerbitan, sangat mudah diakses dan dimasukkan untuk memfasilitasi komunikasi, pengaruh dan interaksi dengan sesame khalayak umum. Media sosial sebagai sebuah kelompok aplikasi berbasis internet yang membangun di atas dasar ideology dan teknologi *web 2.0*, yang memungkinkan penciptaan dan pertukaran yang mudah digeneralisasikan.

Media sosial adalah media *online* yang mendukung internet sosial. Sosial media menggunakan teknologi berbaris web yang mengubah komunikasi menjadi dialog infektif. Beberapa situs media sosial yang populer sekarang yaitu :

Blog, Twitter, Facebook, Instagram, Path, Wikipedia dan TikTok. Definisi lain dari sosial media juga di jelaskan oleh Van Dijk media sosial adalah platform media yang memfokuskan pada eksistensi pengguna yang memfasilitasi mereka dalam beraktivitas maupun berkolaborasi.

Dari beberapa jabaran di atas maka yang di maksud dengan media sosial adalah media online yang digunakan satu sama lain yang para penggunanya bisa dengan mudah berpartisipasi, berkomunikasi, berbagi dan media sosial dapat memudahkan berbagi urusan penggunanya.¹⁶

1. Karakteristik media sosial

Karakteristik media sosial memiliki beberapa karakter yang tidak dimiliki oleh beberapa jenis media lainnya yaitu:

- a) Jaringan, yang terbangun dari struktur sosial yang terbentuk dalam jaringan atau internet.
- b) Informasi, yaitu media yang menjadi hal yang penting dari media sosial karena dalam media sosial terdapat aktifitas memproduksi konten hingga interaksi yang berdasarkan informasi.
- c) Arsip, media sosial yang berupa sebuah karakter yang menjelaskan bahwa informasi telah tersimpan dan bisa diakses kapanpun dan melalui perangkat apapun.
- d) Interaksi, media sosial yang terbentuknya jaringan antar pengguna. Fungsinya tidak sekedar memperluas hubungan pertemanan maupun memperbanyak pengikut di internet.
- e) Simulasi sosial, media sosial yang memiliki karakter sebagai media berlangsungnya masyarakat di dunia virtual (maya) yang mampu menggambarkan realitas yang terjadi akan tetapi interaksi yang terjadi adalah simulasi yang terkadang berbeda sama sekali.

¹⁶ Wiwi Meliyati, "Upaya Mengatasi Anak Kecanduan Aplikasi Tiktok (Tiktok Syndrome) Didesa Mulyosari Kecamatan Metro Barat Kota Metro." hlm. 24

- f) Konten oleh pengguna, karakteristik yang menunjukkan bahwa konten dalam media sosial sepenuhnya pemilik akun dan juga berdasarkan pengguna maupun pemilik akun.
- g) Penyebaran, karakter lain dari media sosial yang tidak hanya menghasilkan dan mengkonsumsi konten tetapi juga aktif menyebarkan sekaligus mengembangkan konten oleh penggunanya.

2) Fungsi media sosial

Adapun fungsi dari media sosial itu sendiri yaitu : a) Mencari berita, b) informasi dan pengetahuan, c) Mendapatkan hiburan, d) Konsumsi online, e) Menggerakkan masyarakat, f) Sarana berbagi. Menurut Dennis McQuail, ada empat kategori motif pengonsumsi media sosial secara umum, yaitu.

- a. Informasi (*surveillance*) adalah berkenalan dengan kebutuhan individu akan informasi sosial.
- b. Identitas Pribadi (*personal identity*) adalah referensi diri, eksplorasi realitas, penguatan nilai, motif yang ditunjukkan untuk memperkuat atau menonjolkan sesuatu yang penting dalam kehidupan atau situasi khayalak yang bersangkutan.
- c. Integrasi dan interaksi sosial (*personal relationship*) adalah motif yang merujuk pada kelangsungan hubungan individu tersebut dengan orang lain, persahabatan, kegunaan sosial.
- d. Hiburan (*diversion*) adalah motif yang meliputi kebutuhan untuk melepaskan diri dari rutinitas, tekanan, dan masalah, sarana pelepas emosi, kebutuhan akan hiburan.

4. Aplikasi TikTok

TikTok merupakan aplikasi yang telah dikembangkan oleh ByteDance China yang bergerak di bidang teknologi. TikTok dapat diunduh melalui app store, google play, aplikasi android dan lainnya oleh para penggunanya. Lebih dari 500 juta kali aplikasi TikTok telah diunduh, dan telah mencapai 10 miliar pemirsa video harian yang mana pengguna terbesar berada di USA dan Inggris Raya. TikTok menjadikan ponsel pengguna seperti studio berjalan, dimana pengguna bisa berinteraksi melalui konten video yang berdurasi kurang lebih 15 detik. Video yang disajikan di dalam TikTok juga bervariasi, dimana aplikasi ini menghadirkan berbagai efek yang dapat digunakan pengguna untuk berkreasi. Sehingga TikTok juga memungkinkan para kreator untuk mengembangkan bakatnya tanpa batas.¹⁷

Menurut Wiederhold, alasan individu menggunakan media sosial saat masa ini adalah untuk mencari hiburan atau information. Menurut Susilowati dalam penelitiannya menjelaskan bahwa aplikasi TikTok merupakan aplikasi yang memberikan efek unik dan menarik yang dapat digunakan oleh pengguna dengan mudah dan hasil yang keren serta dapat dipamerkan kepada pengguna lainnya.

Indikator media sosial TikTok dapat diklasifikasikan sebagai berikut : adanya dampak positif dan dampak negatif dalam menggunakan aplikasi TikTok dan adanya kreatifitas mereka dalam penggunaan aplikasi TikTok.

¹⁷Soflatun Nisa, "Pengaruh Penggunaan Media Sosial Tiktok Terhadap Tingkat Interaksi Sosial Siswa Kelas VII di SMP Negeri 17 Kota Jambi" *Skripsi* (Universitas Jambi, 2022), Hlm. 12.

Dalam aplikasi media sosial TikTok banyak berbagai konten video yang ingin mereka buat dengan mudah. Tidak hanya melihat dan menirukan, mereka juga dapat membuat video dengan cara mereka sendiri. Mereka dapat menuangkan berbagai video-video yang kreatif sesuai dengan ide-ide mereka. Tidak hanya mengenai video-video menarik, joget, lipsync dan sebagainya, mereka juga bisa ikut tantangan-tantangan yang dibuat pengguna lain¹⁸

Jing Zeng dan Crystal Abidin dalam jurnal Serli R, Abdul Mutakabbir, dan Efendi P menyatakan bahwa pemblokiran TikTok yang dilakukan oleh Kementerian Komunikasi dan Informatika (KOMINFO) bekerja sama dengan KPPA dan KPAI memblokir TikTok karena adanya laporan dari masyarakat sekitar 2.853, dan adanya petisi di situs change.org agar KOMINFO memblokir Tik Tok karena banyaknya konten yang membahayakan. Pemblokiran yang dilakukan bersifat sementara dan akan dibuka kembali setelah membersihkan konten-konten yang berbahaya. Adapun manfaatnya, dapat memperluas jaringan sosial dan memberikan informasi serta hiburan yang positif. Manfaat lainnya, dapat membangun kreativitas dan mendapatkan popularitas. Dengan tingginya keinginan untuk mendapatkan popularitas melalui fenomena Tik Tok, banyak pengguna yang tidak menyadari manfaat yang sebenarnya, sehingga mengesampingkan sisi negatif dari Fenomena Tik Tok yang bertentangan dengan pesan Al-Qur'an. Hal ini kemudian menimbulkan banyak komentar negatif yang

¹⁸Miftahul Reski Putra Nasjum, "Penggunaan Aplikasi Tik Tok Dan Efeknya Terhadap Perilaku Keagamaan Remaja Islam Di Kelurahan Waydadi Baru Kecamatan Sukarame," *Kaos Gl Dergisi* 8, No. 75 (2020), hlm. 147–154,

diberikan kepada pengguna dan juga menimbulkan persepsi negatif terhadap fenomena Tik Tok.¹⁹

a. Dampak Aplikasi TikTok

Dampak Aplikasi TikTok penggunaan aplikasi TikTok tentunya memiliki beberapa dampak, berupa dampak positif dan negatif dan negatif.

1) Dampak positif penggunaan TikTok yaitu :

- a) Dapat mendorong serta mengekspresikan kreativitas seseorang dalam membuat karya (konten).
- b) Dapat melatih skill editing video sederhana.
- c) Media untuk melepaskan penat.
- d) Penyampaian informasi menjadi lebih menarik dan mengedukasi dengan video yang bagus.

b. Dampak negatif penggunaan TikTok yaitu :

- a) Secara tidak langsung, TikTok menjadi faktor penyebab generasi remaja senang bergoyang ria bahkan ada beberapa remaja dan anak-anak bergoyang tidak sesuai dengan usia.
- b) Terdapat video yang tidak pantas untuk dijadikan contoh bagi perilaku remaja sekarang.
- c) Tidak berpikir sebelum merekam membuat individu tidak dapat menilai mana yang pantas atau tidak.

¹⁹Serli R, Abdul Mutakabbir dan Ependi P, "Perilaku Pengguna TikTok Di Kota Palopo dan Tanggapan Terhadap Al-Qur ' An," *Jurnal Studi Al-Qur'an* 18, no. 2 (2022), hlm. 258.

- d) Membuat konten video yang tidak sesuai umumnya, bahkan tidak hanya remaja namun melibatkan anak-anak kecil dalam pembuatan video TikTok demi mendapatkan respon yang banyak dari netizen.
- e) Membuat seseorang menjadi memiliki sindrom yang dapat membahayakan diri. Sindrom TikTok dapat membuat pengguna menggerakkan badan tanpa mereka sadari akibat terngiang-ngiang oleh lagu TikTok dikepala mereka.

Keunggulan dalam aplikasi TikTok yaitu disukai oleh peserta didik dengan menampilkan konten yang menarik dan memberikan wadah bagi peserta didik yang mempunyai keinginan dalam membuat video sesuai dengan kreativitasnya. TikTok dapat mengembangkan kreativitas peserta didik dalam membuat video dengan fitur yang telah disediakan dan dikemas dengan baik dalam durasi yang singkat.²⁰

TikTok merupakan salah satu media sosial yang paling disukai dan banyak digunakan oleh masyarakat luas, aplikasi berbasis video ini sebagai aplikasi media sosial yang paling banyak diunduh di Indonesia sepanjang tahun 2022, baik di perangkat iOS maupun Android. *We Are Social* juga mencatat bahwa Indonesia menjadi pengguna Tiktok kedua dunia dengan jumlah pengguna 109.090.000 pengguna. Berdasarkan survey dari Kementerian Komunikasi dan Informatika (KEMENKOMINFO) bersama Kata data Insight Center (KIC) disebutkan bahwa terdapat 47,3% responden menggunakan Tiktok selama lebih dari dua jam sehari. Menurut laporan *Business of Apps*, sampai 2021 pengguna TikTok di seluruh

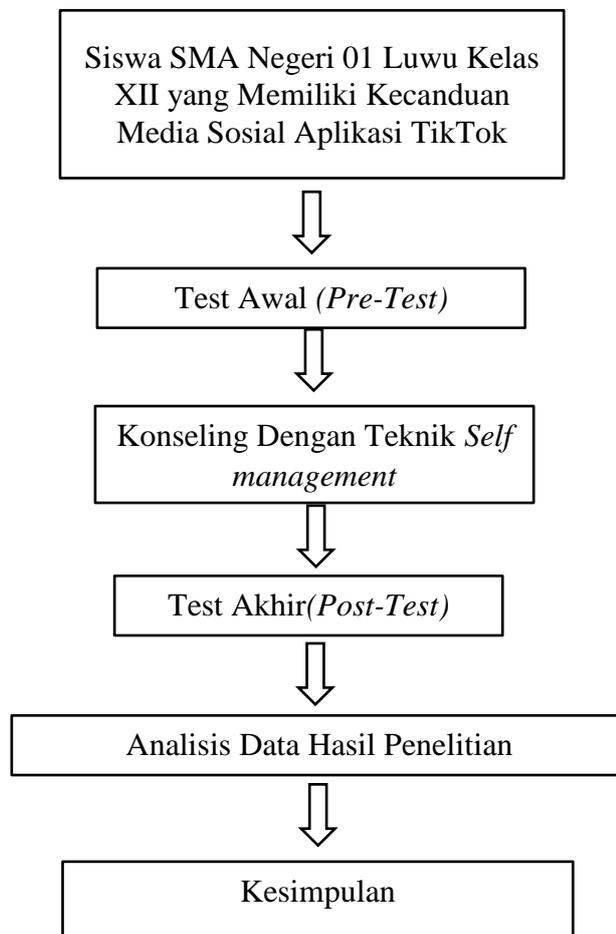
²⁰Nurin Salma Ramdani, Hafsa Nugraha, and Angga Hadiapurwa, "Potensi Pemanfaatan Media Sosial Tiktok Sebagai Media Pembelajaran Dalam Pembelajaran Daring," *Akademika* 10, no. 02 (2021), hlm. 425–436.

dunia didominasi oleh kelompok usia 20-29 tahun, dengan proporsi mencapai 35%, kemudian pengguna dari kelompok usia 10- 19 tahun berada di urutan kedua dengan proporsi 28% secara global.

C. Kerangka Pikir

Pada penelitian ini mencoba mengidentifikasi bagaimana keefektifitan penggunaan *self management* dalam mengurangi kecanduan aplikasi TikTok pada siswa di SMA Negeri 01 Luwu. Maka dari itu hal tersebut menjadi perhatian peneliti untuk mengetahui bagaimana perbandingan kecanduan bermain aplikasi TikTok siswa kelas XII, yang telah diberikan konseling menggunakan teknik *self Management* dan yang tidak diberikan konseling dengan teknik tersebut.

Adapun kerangka pikir pada penelitian ini digunakan untuk mempermudah jalannya pemikiran terhadap masalah yang akan dikupas. Kerangka pikir yang digunakan dalam skripsi ini dalam diagram berikut.



Gambar 2.1 Bagan Kerangka Pikir

D. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan maka hipotesis dalam penelitian ini yaitu besaran efektivitas pendekatan behavioral teknik *self management* untuk mengurangi kecanduan media sosial tiktok pada siswa sebesar 94%.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif yakni penelitian berupa angka-angka dan analisis dengan menggunakan statistik. Sehingga pengukuran dalam penelitian ini menggunakan rumus statistik yang sesuai dengan rancangan penelitian yang digunakan. Penelitian kuantitatif, yaitu dengan pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisis data bersifat kuantitatif/statistik dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah *pre-eksperimen* karena yang dilakukan tidak menggunakan kelas kontrol dan masih berupa penelitian awal. Adapun desain penelitian yang digunakan adalah desain *one group pretest-posttes design*. Dalam desain penelitian ini digunakan satu kelompok subjek dengan melakukan *Pre-Test* sebelum diberikan perlakuan kemudian diberikan perlakuan /treatment berupa konseling kelompok dengan teknik *self management*, selanjutnya dilakukan *Post-Test* untuk mengetahui kecanduan siswa dalam menggunakan aplikasi TikTok setelah diberikan perlakuan. Adapun pola desain penelitian ini pada table 3.1 berikut:¹

Tabel 3.1 Desain Penelitian One-Group Pretest-Posttest

<i>Pre-Test</i>	Perlakuan	<i>Post-Test</i>
O ₁	X	O ₂

¹Sugiyono, Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D (Yogyakarta: Alfabeta, 2018).

Keterangan :

O₁ = sebelum diberikan perlakuan (*Pre-Test*)

X = Perlakuan (*treatment*)

O₂ = Setelah diberikan perlakuan (*Post-Test*)

Pelakuan dalam menelitian ini adalah penggunaan teknik *self management* yang diberikan hanya pada satu kelas eksperimen tanpa ada kelas kontrol.

B. Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan pada tahun ajaran 2023/2024 di SMA Negeri 01 Luwu Belopa, Jl. Poros, Senga, Kec. Belopa, Kabupaten Luwu, Sulawesi Selatan. Alasan memilih sekolah ini karena paneliti ingin mengetahui seberapa efektif teknik *Self Management* dalam mengurangi kecanduan media sosial TikTok pada siswa SMA Negeri 01 Luwu.

C. Defenisi Operasional Variabel

Defenisi operasional variabel merupakan penelitian yang bersifat operasional, berfungsi untuk menghindari multitafsir terhadap variabel penelitian yang diteliti. Maka akan dijelaskan definisi operasional variabel yang terdapat dalam penelitian ini sebagai berikut :

1. Efektivitas

Efektivitas merupakan salah satu sumber standar mutu pendidikan dari seringkali diukur dengan tercapainya tujuan, atau dapat juga diartikan sebagai ketetapan dalam mengelolah suatu situasi. Dalam penelitian ini efektivitas yang dimaksud adalah penggunaan teknik *self management* untuk mengurangi kecanduan media sosial TikTok.

2. Teknik *Self management*

self management adalah suatu strategi yang dapat digunakan individu untuk mengatur tingka lakunya sendiri secara sadar untuk mengontrol fakto-faktor tingka laku yang ingin diubahnya. Teknik didalam *self management* meliputi pemantauan diri (*self monitoring*), reinforcement positif (*self reward*), kontrak perjanjian dengan diri sendiri (*self contracting*), serta penguatan terhadap stimulus (*stimulus control*).

3. Kecanduan

Kecanduan media sosial pada remaja adalah perilaku penggunaan media sosial secara berlebihan karena kurangnya kontrol diri sehingga berdampak buruk pada hubungan sosial, pekerjaan, maupun akademik, serta kesehatan yang dialami individu.

4. Media Sosial

Media sosial adalah media *online* yang mendukung internet sosial. Sosial media menggunakan teknologi berbasis web yang mengubah komunikasi menjadi dialog interaktif. Beberapa situs media sosial yang populer sekarang yaitu : Blog, Twitter, Facebook, Instagram, Path, Wikipedia dan TikTok. Definisi lain dari sosial media juga di jelaskan oleh Van Dijk media sosial adalah platform media yang memfokuskan pada eksistensi pengguna yang memfasilitasi mereka dalam beraktivitas maupun berkolaborasi.

5. Aplikasi TikTok

Aplikasi TikTok merupakan media sosial yang merupakan aplikasi yang digunakan untuk membuat video berdurasi pendek. Aplikasi TikTok sebagai

besar didominasi oleh konten musik dengan format video pendek berdurasi 15 detik dan maksimal 60 detik. Pengguna aplikasi Tok Tok dapat menyinkronkan bibir seperti *lipsync* untuk menyanyi potongan lagu tertentu, dan membuat video lucu ataupun kesenian.

D. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi adalah wilayah generalisasi yang atas objek atau subjek yang memiliki kualitas dan karakteristik tersendiri yang ditetapkan oleh penelitian untuk dipelajari kemudian dilakukan penarikan kesimpulan.² Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas XII SMA Negeri 01 Luwu pada tahun ajaran 2023/2024

2. Sampel

Sampel merupakan bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki populasi.³ Kemudian sampel dipilih menggunakan teknik *random sampling* yaitu teknik penentuan sampel dengan beberapa pertimbangan tertentu. Pertimbangan yang dimaksud dalam penelitian ini adalah kelas dijadikan sampel penelitian yang dianggap dapat mewakili populasi terpilih kelas XII-2 dengan jumlah siswa 31 sebagai kelas eksperimen.

E. Teknik Pengumpulan Data

Dalam penelitian ini digunakan teknik pengumpulan data yaitu teknik observasi, angket dan dokumentasi:

² Sugiyono, *Metode penelitian Kualitatif Kuantitatif Dan R&D* (Yogyakarta: Alfabeta, 2018), hlm. 126.

³ Sugiyono, *Metode penelitian Kualitatif Kuantitatif Dan R&D*, hlm. 127.

1. Observasi

Penggunaan teknik pengumpulan data dengan cara observasi dapat diterapkan jika penelitian itu berhubungan dengan tingkhalaku manusia proses melakukan sesuatu dengan alam. Sehingga kegiatan observasi yang dilaksanakan memerlukan kepekaan indra mata dan telinga.⁴ Tujuan dilakukan observasi pada penelitian ini adalah untuk mengetahui dan mendapatkan informasi awal yang factual tentang keadaan, kondisi, serta situasi lingkungan sekolah SMA Negeri 01 Luwu.

2. Kuesioner/Angket

Kuesioner atau angket adalah suatu daftar yang berisikan rangkaian pertanyaan/pernyataan mengenai suatu masalah atau bidang lain yang akan diteliti, untuk memperoleh informasi yang relevan sesuai dengan tujuan penelitian.⁵ Peneliti menggunakan bentuk jawaban skala likert untuk mempermudah responden dalam menjawab suatu pernyataan dalam anget. Skala likert digunakan untuk mengukur sikap, pendapat dan persepsi seseorang atau kelompok orang tentang fenomena sosial.⁶

Skala likert memiliki lima alternatif jawaban, tetapi alternatif jawaban skala likert yang digunakan dalam penelitian ini hanya 1-4 dengan tidak menggunakan alternatif netral agar tidak menimbulkan keraguan responden dalam

⁴ Farida nugrahani, *Metode Penelitian Kulaitatif Dalam Penelitian Pendidikan Bahasa* (Solo : Bandung, 1989) , hlm. 99.

⁵Cholid Narbuko dan Abu Achmadi, *Metodologi Penelitian*, (PT. Bumi Aksara, 2015), hlm. 76.

⁶Sugiyono, *Metod e Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D*, hlm. 93.

menjawab pernyataan. Tabel 3.2 di bawah ini menunjukkan skor jawaban responden terhadap instrumen

Tabel 3.2 Skor Alternatif Jawaban

Alternatif Pernyataan	Alternatif Jawaban			
	Setuju	Sangat Setuju	Tidak Setuju	Sangat Tidak Setuju
Favorable (+)	1	2	3	4
Unfavorable (-)	4	3	2	1

Menurut Eko dalam aturan pemberian skor dan klarifikasinya hasil Penelitian Adalah Sebagai Berikut:

- a. Menentukan Hasil Skor Maksimal Ideal Yang Diperoleh Sampel,

$$\text{Skor Maksimal Ideal} = \text{Jumlah Item} \times \text{Skor Tertinggi}$$

- b. Menentukan Skor Terendah Ideal Yang Diperoleh Sampel,

$$\text{Skor Minimal Ideal} = \text{Jumlah Item} \times \text{Skor Terendah}$$

- c. Mencari Rentan Skor Ideal Yang Diperoleh Sampel,

$$\text{Rentan Skor} = \text{Skor Maksimal Ideal} - \text{Skor Minimal Ideal}$$

- d. Mencari Interval Skor

$$\text{Interval Skor} = \text{Rentang Skor}/3.^7$$

Berdasarkan pendapat di atas, maka interval kriteria dapat ditentukan sebagai berikut:

a. Skor Tertinggi = $30 \times 4 = 120$

b. Skor Terendah = $30 \times 1 = 30$

⁷ Eko Putra Widoyoko, *Penelitian Hasil Pembelajaran Di Sekolah*, (Yogyakarta, Pustaka Pelajar, 2014), hlm. 144.

- c. Rentang $= 120 - 30 = 90$
 d. Interval $= 90 \div 3 = 30$

Adapun interpretasi kategori kecanduan TikTok dapat dilihat pada tabel

3.3 berikut:

Tabel 3.3 Interpretasi Kategori Kecanduan TikTok

Kategori	Rentang skor
Tinggi	90 – 120
Sedang	60 – 90
Rendah	30 – 60

3. Dokumentasi

Dokumentasi adalah teknik pengumpulan data yang ditujukan kepada subjek penelitian, dapat berupa laporan kerja, catatan, kutipan, kasus, rekaman, video, foto, dan bahasa acuan lainnya.⁸ Dokumentasi merupakan metode yang digunakan penelitian untuk memperoleh data dan mengambil data dokumentasi yang menunjang penelitian khususnya yang dibutuhkan untuk melihat gambaran umum SMA Negeri 01 Luwu.

F. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian digunakan sebagai alat pengumpulan data.⁹

Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini berupa tes:

⁸Sukandarrumi, *Metode Penelitian*, (Yogyakarta: Gadjah Mada University Pres, 2012), hlm. 100-101.

⁹Nana Sudjan. Ibrahim, *Penelitian Dan Penilaian Pendidikan* (Bandung: Sinar Baru Bandung, 1989), hlm. 99.

1. Tes/ kuesioner

Tes adalah alat ukur yang diberikan kepada individu untuk mendapatkan jawaban-jawaban yang diharapkan baik secara tertulis, lisan, maupun berupa perbuatan atau tindakan.¹⁰ Tes yang digunakan peneliti berupa *Pre-Test* dan *Post-Test* dalam bentuk angket (*kuesioner*) yang digunakan untuk mengungkapkan gambaran kecanduan TikTok siswa secara fisik dan secara verbal. angket yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan bentuk *checklist*. *Pre-Test* ini dilakukan sebelum pemberian konseling menggunakan teknik *self management* sedangkan *Post-Test* dilaksanakan setelah pemberian konseling menggunakan teknik *self management*. Adapun kisi-kisi kuesioner dapat dilihat pada tabel 3.4 berikut:

Tabel 3.4 Kisi-Kisi Kuesioner *Pre-Test Pos-Test*

Variabel	Indikator	Deskriptor	No Item		Jumlah Item
			(+)	(-)	
	Kebutuhan yang menonjol (<i>Salience</i>)	Terlalu terfokus pada dunia virtual, meskipun tidak mengakses sosial media	2,5,17	1,3,4,6	7
	Penggunaan secara berlebihan (<i>Excessive Use</i>)	Penggunaan waktu saat mengakses internet secara berlebihan di media sosial	7,12	8,9,10, 11	6
	Antisipasi (<i>Anticipation</i>)	Mengakses media sosial hanya sebagai media untuk antisipasi krisis emosi,	13,15, 16	14,18	5

¹⁰Sugiyono, *Metode penelitian Kualitatif Kuantitatif Dan R&D*, hlm. 175-176.

		bertujuan untuk mencari hiburan dan kesenangan			
Kecanduan Media Sosial TikTok	Krisis dalam kontrol diri (<i>Lack Of Control</i>)	Bertambahnya intensitas individu untuk terus melakukan aktivitas dalam dunia internet khususnya media sosial, dari segi intensitas maupun durasi waktu penggunaan	21,22, 23	19,20, 24	6
	Pengabaian terhadap kehidupan sosial (<i>Neglect To Social Life</i>)	Lebih menggunakan banyak waktu untuk melakukan aktivitas di media sosial dan mengurangi aktivitasnya di luar penggunaan media sosial (reality sosial)	26,27, 30	25,28, 29	6
Jumlah			14	16	30

(Sumber Data: Rujukan Intrumen Penelitian 2023)

G. Validasi dan Reliabilitas Instrumen

Sebelumnya instrumen penelitian digunakan instrumen tersebut harus valid dan *reliable*.

1. Validasi

Validasi berasal dari bahasa *validity*, yang artinya sejauh mana akurasi dan ketetapan suatu pengukur dalam melakukan fungsi pengukurannya. Hasil pengukuran dari alat tersebut mencerminkan dengan tepat fakta atau keadaan

sesungguhnya dari objek yang diukur.¹¹ Uji validitas dilakukan melalui dua metode, yaitu uji validitas isi oleh ahli dan uji validitas item. Uji validitas ini dilakukan dengan melibatkan ahli untuk menilai isi atau kesesuaian instrumen dengan variabel yang diteliti. Kisi-kisi instrumen dibuat, yang mencakup variabel yang diteliti, indikator sebagai tolak ukur, dan pernyataan-pernyataan yang telah dijabarkan. Selanjutnya, angket yang telah dirancang diserahkan kepada validator untuk divalidasi. Validator ini termasuk dalam kelompok ahli yang memiliki keahlian dan pengetahuan tentang subjek penelitian tersebut.

Tabel 3.5 Validator Instrument Penelitian

NO	VALIDATOR	PEKERJAAN
1	Harun Nihaya, S.Pd.,M.Pd	Dosen

Selanjutnya lembaran validasi yang telah di isi oleh validator, selanjutnya dapat ditentukan validasinya menggunakan rumus *V Aiken*, yaitu sebagai berikut:

$$V = \frac{\sum s}{[n(c - 1)]}$$

Keterangan :

$$s = r - l_0$$

r =Skor yang diberikan oleh validator

l_0 = Angka penilaian validasi yang rendah (dalam hal ini = 1)

c = Angka penilaian validasi yang tertinggi (dalam hal ini = 4)

¹¹Azwar, Syarifuddin. “*Sikap Manusia Teori Dan Pengukurannya*”. (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2003), hlm 36.

n = Jumlah orang yang memberikan validasi.¹²

Hasil perhitungan validasi isi dibandingkan dengan menggunakan interpretasi pada tabel 3.6 berikut:¹³

Tabel 3.6 Interpretasi Validasi

No	Interval	Interpretasi
1	0,00 – 0,19	Sangat Tidak Valid
2	0,20 – 0,39	Tidak Valid
3	0,40 – 0,59	Kurang Valid
4	0,60 – 0,79	Valid
5	0,80 – 1,00	Sangat Valid

1. Reliabilitas

Menurut Sugihartono dan Situnjak menyatakan bahwa realibilitas menunjuk pada suatu pengertian bahwa instrument yang digunakan dalam penelitian untuk memperoleh informasi yang digunakan dapat dipercaya sebagai alat pengumpulan data dan mampu mengungkap informasi yang sebenarnya di lapangan¹⁴. Realibilitas menunjukkan pada sejauh mana pengukuran tersebut dilakukan cukup dapat dipercaya untuk digunakan sebagai alat pengumpulan data karena instrument tersebut sudah baik. Program pada statistik *SPSS*, dapat digunakan uji statistik *Cronbach Alpha (a)* untuk mengukur reliabilitas suatu

¹²Saifuddin Azwar, *Reabilitas Untuk Pendidikan*, (Cet., I: Yogyakarta : Pustaka Belajar, 2013), hlm. 113.

¹³Ridwan dan Sunarto, *Pengantar Statistic Untuk Pendidikan, Sosial, Ekonomi, Komunikasi Dan Bisnis*, (Cet., Iii: Bandung : Alfabeta, 2010), hlm. 81.

¹⁴Sugihartono dan Situnjak, “Analisis Validasi, Reliabilitas, dan Kelayakan Instrument Penilaian Percaya Diri Siswa,” *Jurnal Kualita Pendidikan 2*, No.3 (2022), hlm. 134.

variabel. Variabel dikatakan reliabel jika nilai *Cronbach's Alpha* $> 0,60$ atau lebih besar dari nilai r_{tabel} yang ditentukan. Adapun interpretasi realibilitas dapat dilihat pada tabel 3.7 berikut:¹⁵

Tabel 3.7 Interpretasi Realibilitas

Interval	Interpretasi Reliabilitas
0,80 – 1,00	Sangat tinggi
0,60 – 0,80	Tinggi
0,40 – 0,60	Sedang
0,20 – 0,40	Rendah

H. Teknik Analisis Data

Analisis data adalah sebuah proses mencari dan menyusun kesimpulan secara sistematis/teratur data yang diperoleh dari hasil kuesioner/angket.

1. Statistik Deskriptif

Analisis data adalah sebuah proses mencari dan menyusun kesimpulan secara sistematis/teratur data yang diperoleh dari hasil kuesioner/angket. Statistik deskriptif digunakan adalah untuk mendeskripsikan data-data hasil penelitian yaitu berupa rata-rata, median, presentase serta standar deviasi.

Jumlah keseluruhan skor siswa

2. Statistik Inferensial

Statistik inferensial adalah teknik statistik yang digunakan untuk menguji, menafsirkan dan mengambil kesimpulan berdasarkan data yang diperoleh dari

¹⁵Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D*, (Bandung: PT. Alfabeta, 2012), hlm. 457.

sampel untuk menggambarkan karakteristik atau ciri dsri suatu sampel.¹⁶ Keperluan dalam pengujian hipotesis terlebih dahulu dilakukan pengujian dasar yaitu:

a. Uji Normalitas Data

Uji normalitas bertujuan untuk mengetahui kenormalan distrubusi sebaran skor variabel apabila terjadi penyimpangan tersebut. Dalam penelitian ini menguji normalitas data, peneliti menggunakan rumus *Kolmogorov-Smirnov* dengan ketentuan sebagai berikut:

- a) Jika signifikansi > 0.05 maka distribusi normal
- b) Jika signifikansi < 0.05 maka distribusi tidak normal.¹⁷

b. Uji Hipotesis

Uji hipotesis yang digunakan adalah uji t. yang bertujuan untuk mengetahui rata-rata dari dua kelompok variabel. uji hipotesis dianalisis dengan bantuan *IMB SPSS 20* dengan rumus *Paired Samples T Tes*. Adapun hipotesis yang diajukan yaitu:

$$H_0 : \mu_1 < \mu_2$$

$$H_1 : \mu_1 > \mu$$

Keterangan :

¹⁶Sofyan Siregar, *Statistika Deskriptif Untuk Penelitian*, (Cet. I: Jakarta: Raja Grafindo Perseda, 2012), hlm. 2.

¹⁷Dwi Priyatno, *Mandiri Belajar SPSS*, (Jakarta: PT Buku Kita, 2009), hlm. 38.

H_0 = Pemberian teknik *self management* tidak efektif digunakan dalam mengurangi kecanduan aplikasi TikTok siswa kelas XII SMA Negeri 01 Luwu.

H_1 = Pemberian teknik *self management* efektif dalam mengurangi kecanduan aplikasi TikTok siswa kelas XII SMA Negeri 01 Luwu.

μ_1 = Rata- rata hasil kecanduan aplikasi TikTok siswa kelas XII SMA Negeri 01 Luwu sebelum pemberian teknik *self management* lebih besar dari rata-rata hasil kecanduan aplikasi TikTok siswa kelas XII SMA Negeri 01 Luwu setelah pemberian teknik *self management*.

μ_2 = Rata- rata hasil kecanduan aplikasi TikTok siswa kelas XII SMA Negeri 01 Luwu setelah pemberian teknik *self management* lebih kecil dari rata-rata hasil kecanduan aplikasi TikTok siswa kelas XII SMA Negeri 01 Luwu sebelum pemberian teknik *self management*.

3. Uji Keefektifan (*N-Gain*)

Uji *N-Gain* bertujuan untuk mengetahui efektivitas penggunaan suatu perlakuan (*treatment*) tertentu dalam penelitian *one group pre-test post test design* maupun penelitian menggunakan kelompok control. Dengan menghitung selisih antara nilai *pre-test* dan *post-test* (*Gain score*), kita dapat mengetahui apakah konseling kelompok dengan pendekatan behavioral teknik *Self Management* efektif atau tidak dalam mengurangi kecanduan media sosial tiktok pada siswa.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian

a. Sejarah singkat berdirinya SMA NEGERI 01 LUWU

Pada tanggal 21 Agustus 1967, tepatnya 12 tahun, 4 hari NKRI memperoklamsikan kemerdekaannya, atas inisiasi pemuka masyarakat yang ada di Belopa dan sekitarnya, didirikanlah suatu wadah bagi anak yang ada di kabupaten luwu ini untuk mengenyam pendidikan, yang kemudian diberi nama SMA Negeri 371 belopa.

Sekolah yang teletak di Jl. Topoka Kelurahan Senga Kecamatan Belopa Kab. Luwu. Berdiri di atas lahan seluas 11.678 m² berada di ibu kota kabupaten luwu, yang pada tahun 2021 terakeditas A, merupakan sekolah tertua di kabupaten luwu.¹

Dalam perjalanannya, sekolah ini telah beberapa kali mengalami perubahan nama, yaitu sebagai berikut :

1. SMA Negeri 371 Belopa = 21 Agustus 1967 s.d 30 Juni 1982
2. SMA Negeri Belopa = 1 Juli 1983 s.d 30 Juni 1997
3. SMU Negeri 1 Belopa = 1 Juli 1997 s.d 30 Juni 2002
4. SMA Negeri 1 Belopa = 1 Juli 2002 s.d 25 Januari 2017
5. SMA Negeri 1 Luwu = 26 Januari 2017 sampai sekarang

¹ Tata Usaha SMA Negeri 01 Luwu

Sejak berdirinya SMA Negeri 01 Luwu sampai sekarang telah mengalami beberapa kali pergantian pimpinan (Kepala Sekolah) dengan Urutan sebagai berikut :

1. Husain saweni : 01 Januari 1967 – 30 September 1980
2. Drs. Zainal Abidin : 31 September 1980 – 24 Maret 1991
3. Drs. Abd. Karim Abo : 25 Maret 1991 – 21 Agustus 1999
4. H.B. Sunusi, SE : 22 Agustus 1999 – 27 November 2000
5. Drs. H. Fatahuddin : 28 November 2000 – 3 Februari 2004
6. Drs. Suyuti pananrang, M.M : 4 Februari 2004 – 14 maret 2010
7. Drs.Muh.Nasir : 15 Maret 2010 – 14 juli 2013
8. Drs. Sahrung, M.Si : 15 Juli 2013 – 27 Maret 2016
9. Drs. H. Nurdin Muin, M.Pd : 28 Maret 2016 - Februari 2023
10. Drs. H. Andi Burhan, M.M : Februari 2023 – Sekarang

b. Visi Misi SMA Negeri 01 Luwu

1) Visi SMA Negeri 02 Luwu

Ciptakan generasi emas yang berkarakter, religious, menguasai IPTEK dan peduli lingkungan.

2) Misi SMA Negeri 01 Luwu

- a. Melaksanakan pembelajaran bimbingan secara optimal, sesuai potensi yang dimiliki.
- b. Menumbuhkan semangat keunggulan secara intensif kepada seluruh warga sekolah.

- c. Mendorong dan membantu setiap siswa untuk mengenali potensi dirinya sehingga dapat berkembang secara optimal.
- d. Memberi kesempatan kepada setiap siswa untuk meningkatkan prestasinya melalui pembentukan kelas unggul pada setiap tingkatan kelas dan program.
- e. Menumbuhkan penghayatan terhadap ajaran agama yang dianut dan budaya bangsa sehingga menjadi kreatif dalam bertindak.
- f. Mengembangkan potensi bakat dan minat siswa melalui kegiatan ekstrakurikuler.
- g. Mengintegrasikan nilai-nilai karakter dan peduli lingkungan pada setiap mata pembelajaran.
- h. Meningkatkan jumlah siswa yang dapat diterima di perguruan tinggi negeri melalui jalur SNMPTN, SBMPTN dan jalur lainnya.

2. Uji Validasi dan Realibilitas Instrumen

a. Uji Validitas

Uji validitas isi dilakukan dengan cara instrumen penelitian diberikan kepada ahli dalam bidang Bimbingan Konseling untuk memberikan penilaian terhadap instrumen penelitian tersebut. Adapun validasi instrumen penelitian dapat dilihat pada tabel 4.8 berikut:

Tabel 4.8 Validator Instrumen Penelitian

No	Nama	Pekerjaan	Instansi
1	Harun Nihaya, S.Pd.,M.Pd	Dosen	IAIN Palopo

Hasil validasi instrumen oleh validator adalah sebagai berikut:

- 1) Validasi instrumen kecanduan media sosial TikTok *Pre-Test Post-Test* pada tabel 4.9 berikut:

Tabel 4.7 Hasil Validasi Instrumen Kecanduan media sosial TikTok

No	Aspek yang dinilai	V	Ket
1	Petunjuk lembaran angket dinyatakan dengan jelas	0,66	V
2	Kesesuaian pernyataan dengan indikator	0,66	V
3	Menggunakan bahasa Indonesia yang baik dan benar	0,66	V
4	Menggunakan pernyataan yang komunikatif	0,66	V
Nilai Rata-Rata Keseluruhan Komponen		0,66	V

(Sumber Data: Hasil olah data *Microsoft Excel 2010, 2024*)

Nilai V-Aiken untuk setiap indikator yaitu pada indikator petunjuk lembaran angket dinyatakan dengan jelas diperoleh $V = 0,66$, untuk indikator kesesuaian pernyataan dengan indikator diperoleh $V = 0,66$, untuk indikator menggunakan bahasa Indonesia yang baik dan benar diperoleh $V = 0,66$ dan indikator Menggunakan pernyataan yang komunikatif diperoleh $V = 0,66$. Nilai V-Aiken berkisar antara 0,00 – 1,00 oleh karena itu item instrumen *Pre-Test* dan *Post-Test* sudah digunakan dan memiliki validasi isi sebesar $V = 0,66$ dengan kategori valid.

Setelah dilakukan uji validasi instrumen maka dilakukan uji validitas item menggunakan bantuan *IMB SPSS Vers 20*, tujuan uji validitas ini untuk mengevaluasi sejauh mana suatu instrumen dapat di anggap valid atau dapat diandalkan dalam mengukur variabel yang ditelit. Hasil pengujian validitas item instrumen dapat dilihat pada tabel 4.10 berikut ini:

Tabel 4.10 Hasil Uji Validitas

Item	R_{hitung}	R_{tabel}	Keterangan
P1	0,575	0,388	Valid
P2	0,614	0,388	Valid
P3	0,711	0,388	Valid
P4	0,570	0,388	Valid
P5	0,631	0,388	Valid
P6	0,573	0,388	Valid
P7	0,634	0,388	Valid
P8	0,654	0,388	Valid
P9	0,727	0,388	Valid
P10	0,619	0,388	Valid
P11	0,734	0,388	Valid
P12	0,718	0,388	Valid
P13	0,681	0,388	Valid
P14	0,688	0,388	Valid
P15	0,766	0,388	Valid
P16	0,740	0,388	Valid
P17	0,805	0,388	Valid
P18	0,576	0,388	Valid
P19	0,682	0,388	Valid
P20	0,511	0,388	Valid
P21	0,825	0,388	Valid

Item	R_{hitung}	R_{tabel}	Keterangan
P22	0,660	0,388	Valid
P23	0,894	0,388	Valid
P24	0,563	0,388	Valid
P25	0,791	0,388	Valid
P26	0,804	0,388	Valid
P27	0,608	0,388	Valid
P28	0,766	0,388	Valid
P29	0,554	0,388	Valid
P30	0,625	0,388	Valid

(Sumber Data: Hasil olah data dengan SPSS Vers. 20, 2024)

Tabel tersebut memperlihatkan bahwa seluruh item pernyataan memiliki nilai koefisien korelasi positif dan lebih besar dari pada R_{tabel} . Hal ini menyatakan bahwa data yang diperoleh telah valid dan dapat dilakukan pengujian data lebih lanjut.

b. Uji Realibilitas Instrumen

Uji realibilitas adalah suatu proses untuk mengevaluasi sejauh mana hasil pengukuran dapat diandalkan atau dipercaya. Realibilitas penting untuk memastikan bahwa data yang diperoleh sesuai dengan tujuan pengukuran dan menunjukkan konsistensi antara item-item yang telah diuji. Berikut adalah hasil dari pengujian realibilitas *Pre-Test* yang dapat dilihat pada tabel 4.11 dibawah ini:

Tabel 4.11 Uji Realibilitas Instrumen *Pre-Test*

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.975	30

(Sumber Data : Hasil olah data IMB SPSS Vers. 20, 2023)

Berdasarkan tabel di atas *cronbach's alpha* bernilai 0,975 Dikatakan reliabel menurut Wuratna Sujarweni *cronbach's alpha* harus lebih dari 0,60. Jadi nilai koefisien reliabilitas diatas lebih besar dari 0,60 dapat disimpulkan bahwa item pernyataan kuesioner dinyatakan reliabel. Adapun hasil dari pengujian realibilitas *Post-Test* dapat dilihat pada tabel 4.12 dibawah ini:

Tabel 4.10 12 Realibilitas Instrumen *Post-Test*

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.988	30

(**Sumber Data** : Hasil olah data *IBM SPSS Vers. 20, 2023*)

Hasil tabel uji realibilitas instrumen *Post-Test* di atas *cronbach's alpha* bernilai 0,988. Dikatakan reliabel menurut Wuratna Sujarweni *cronbach's alpha* harus lebih dari 0,60. Jadi nilai koefisien reliabilitas diatas dari 0,60 dapat disimpulkan bahwa item pernyataan kuesioner dinyatakan reliabel.

3. Hasil Analisis Data

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, diperoleh data hasil penelitian. Data tersebut kemudian di analisis agar dapat memperoleh kesimpulan dari data hasil penelitian. Analisis data penelitian ini terdiri atas uji coba intrumen, analisis statistik deskriptif dan analisis statistik inferensial.

a. Hasil Analisis statistik deskriptif *Pre-Test* dan *Post-Test*

1) Hasil *Pre-Test*

Sebelum melaksanakan penelitian menggunakan teknik *self management* melalui konseling kelompok, Hasil dari pengumpulan data mengenai kategori kecanduan media sosial TikTok siswa dilihat pada tabel 4.13 berikut :

Tabel 4.13 Hasil Kategori kecanduan media sosial TikTok *Pre-Test*

Res	Hasil <i>Pre-Test</i>	Kategori
Res 1	88	Sedang
Res 2	88	Sedang
Res 3	89	Sedang
Res 4	80	Sedang
Res 5	60	Sedang
Res 6	66	Sedang
Res 7	59	Sedang
Res 8	60	Sedang
Res 9	64	Sedang
Res 10	94	Tinggi
Res 11	101	Tinggi
Res 12	95	Tinggi
Res 13	99	Tinggi
Res 14	94	Tinggi
Res 15	97	Tinggi
Res 16	104	Tinggi
Res 17	96	Tinggi
Res 18	101	Tinggi
Res 19	93	Tinggi
Res 20	102	Tinggi
Res 21	105	Tinggi
Res 22	94	Tinggi
Res 23	94	Tinggi
Res 24	95	Tinggi
Res 25	96	Tinggi
Res 26	95	Tinggi
Res 27	94	Tinggi
Res 28	94	Tinggi

Res 29	90	Tinggi
Res 30	88	Rendah
Res 31	90	Tinggi

(Sumber Data : Hasil olah data *Microsoft Excel 2010*, 2024)

Berdasarkan pada tabel 4.13 diperoleh skor *Pre-Test* yaitu terdapat 9 orang orang siswa yang masuk kategori sedang dan 21 orang masuk kategori tinggi dan 1 orang masuk kategori rendah. Adapun hasil analisis statistik deskriptif dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel. 4.14 Hasil Analisis Statistik Deskriptif *Pre-Test*

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Pre_Test	31	99.00	125.00	114.80	8.939
Valid N (listwise)	31				

(Sumber Data : Hasil olah data *IBM SPSS Vers. 20*, 2023)

Berdasarkan tabel hasil statistik deskriptif menggambarkan distribusi skor kecanduan media sosial TikTok *Pre-Test* diperoleh nilai minimum = 99,00, nilai maksimum = 125,00, mean (rata-rata) = 114.80, dan nilai standar deviasi = 8.939.

2) Hasil *Post-Test*

Berdasarkan hasil analisis *Post-Test* yang dibagikan kepada siswa untuk mengetahui kecanduan media sosial TikTok setelah diberikan perlakuan/*treatment* (konseling kelompok teknik *self management*), maka diperoleh hasil dari pengumpulan data mengenai kategori kecanduan media sosial TikTok dapat dilihat pada tabel 4.15 berikut :

Tabel. 4.15 Hasil kategori Kecanduan media sosial TikTok *Post-Test*

Res	Hasil <i>Post-Test</i>	Kategori
Res 1	55	Rendah
Res 2	46	Rendah
Res 3	63	Sedang
Res 4	59	Rendah
Res 5	54	Rendah
Res 6	59	Rendah
Res 7	53	Rendah
Res 8	48	Rendah
Res 9	54	Rendah
Res 10	80	Sedang
Res 11	67	Sedang
Res 12	79	Sedang
Res 13	71	Sedang
Res 14	75	Sedang
Res 15	68	Sedang
Res 16	76	Sedang
Res 17	69	Sedang
Res 18	74	Sedang
Res 19	73	Sedang
Res 20	68	Sedang
Res 21	60	Sedang
Res 22	71	Sedang
Res 23	64	Sedang
Res 24	71	Sedang
Res 25	64	Sedang
Res 26	69	Sedang
Res 27	58	Rendah
Res 28	61	Sedang

Res 29	65	Sedang
Res 30	64	Sedang
Res 31	69	Sedang

(Sumber Data : Hasil olah data *Microsoft Excel 2010*, 2024)

Berdasarkan pada tabel 4.15 diperoleh skor *Post-Test* yaitu terdapat 9 orang siswa yang masuk kategori rendah dan 22 orang siswa masuk kategori sedang. Adapun hasil analisis statistik deskriptif pada tabel 4.16 berikut :

Tabel. 4.16 Analisis Statistik Deskriptif

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Post_Test	31	53.00	76.00	65.80	5.552
Valid N (listwise)	31				

(Sumber Data : Hasil olah data *IBM SPSS Vers. 20*, 2023)

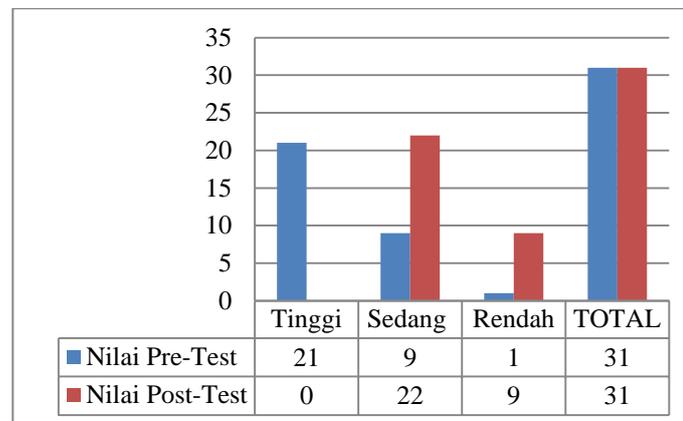
Berdasarkan tabel hasil statistik deskriptif menggambarkan distribusi skor kecanduan media sosial TikTok *Pre-Test* diperoleh nilai minimum = 53,00, nilai maksimum = 76,00, mean (rata-rata) = 65,80, nilai standar deviasi = 5,552.

3) Perbedaan Hasil Analisis *Pre-Test* Dan Hasil *Post-Test*

Berdasarkan data yang telah diperoleh pada analisis statistik deskriptif maka dapat digambarkan perbedaan antara nilai statistik *Pre-Test* dan *Post-Test* pada tabel 4.17 dan gambar 4.2 berikut ini:

Tabel 4.17 Perbedaan Hasil kategori kecanduan media sosial TikTok *Pre-Test* dan *Post-Test*

Kategori	Nilai	
	<i>Pre-Test</i>	<i>Post-Test</i>
Tinggi	21	0
Sedang	9	22
Rendah	1	9
TOTAL	31	31



Gambar 4.2 Perbandingan Perolehan Nilai *Pre-Test Post-Test*

b. Hasil Analisis Data Statistik Inferensial

1) Uji Normalitas

Uji normalitas bertujuan untuk memahami apakah data yang diteliti dari distribusi normal atau tidak. Uji statistik yang digunakan dalam menguji normalitas data adalah uji Kolmogorow-Smirnov, peneliti menggunakan uji ini karena sampel yang digunakan berjumlah kecil. Dengan ketentuan jika signifikansi $> 0,05$ maka data tersebut berdistribusi normal. Sebaliknya, apabila nilai signifikansi $< 0,05$ maka data tersebut tidak berdistribusi normal. Dalam hal ini menggunakan bantuan program *IBM SPSS Statistic 20*. Hasil uji normalitas data *Pre-Test* dan *Post-Test* dapat dilihat pada tabel 4.18 berikut:

Tabel 4.18 Uji Normalitas *Pre-Test* dan *Post-Test*

Tests of Normality						
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	Df	Sig.	Statistic	Df	Sig.
PRE_TEST	.190	31	.020	.902	31	.020
POST_TEST	.175	31	.048	.933	31	.104

a. Lilliefors Significance Correction

(Sumber Data : Hasil olah data *IBM SPSS Vers. 20, 2023*)

Berdasarkan uji normalitas pada tabel 4.18 dengan menggunakan rumus *Kolmogrov Smirnov* berbantuan *IBM SPSS Statistic 20* sehingga diperoleh nilai sig. Shapiro-Wilk masing-masing hasil *Pre-Test* sebesar $0,020 > 0,05$ dan untuk hasil *Post-Test* sebesar $0,104 > 0,05$ artinya kedua *Pre-Test* dan *Post-Test* pada penelitian ini berdistribusi normal karena nilai sig $> 0,05$

2) Uji Hipotesis

Hasil hipotesis data *Pre-Test* dan *Post-Test* dapat dilihat pada tabel 4.19 berikut:

Tabel 4.19 Uji Hipotesis *Pre-Test* dan *Post-Test*

	Paired Differences					T	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pre_test - Post_test	58.00000	6.92219	1.38444	55.14266	60.85734	41.894	30	.000

(Sumber Data : Hasil olah data *IBM SPSS Vers. 20, 2023*)

Uji hipotesis yang digunakan oleh peneliti adalah *Paired T Test* sehingga diperoleh nilai sig (2-tailed) = 0,000 karena nilai sig $< 0,05$. Berdasarkan tabel output hasil uji t diperoleh nilai sig = 0.000, yang berarti lebih kecil dari 0.05, jika dilihat dari nilai proses perhitungan dengan demikian H_0 ditolak dan H_1 diterima dan dapat disimpulkan bahwa efektivitas teknik *self management* berpengaruh dalam mengatasi kecanduan media sosial TikTok pada siswa kelas XII di SMA Negeri 01 Luwu. Adapun tabel perbandingan hasil statistik deskriptif kecanduan media sosial TikToksiswa *Pre-Test Post-Test* dapat dilihat pada tabel 4.22 berikut:

Tabel 4.20 Statistik Deskriptif *Pre-Test* dan *Post-Test*

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Pre_Test	31	99.00	125.00	114.80	8.93961
Post_Test	31	53.00	76.00	65.80	5.55278
Valid N (listwise)	31				

(Sumber Data : Hasil olah data IBM SPSS Vers. 20, 2023)

Berdasarkan tabel di atas maka diperoleh nilai rata-rata (*mean*) pada *Pre-Test* sebesar 114.80 dan rata-rata (*mean*) pada *Post-Test* sebesar 65.80 yang dimana $114.80 > 65.80$ artinya bahwa rata-rata kecanduan media sosial TikTok pada siswa setelah konseling dengan pendekatan behavioral teknik *self management* lebih kecil dari hasil rata-rata kecanduan media sosial TikTok siswa sebelum konseling dengan pendekatan behavioral teknik *self management*. Maka berdasarkan perhitungan rata-rata kedua tes rata kecanduan media sosial TikTok pada siswa dapat disimpulkan bahwa $\mu_1 > \mu_2$ yang artinya bahwa rata-rata kecanduan media sosial TikTok siswa setelah konseling teknik *self management* lebih kecil dari hasil rata-rata kecanduan media sosial TikTok siswa sebelum konseling dengan teknik *self management*. Adapun hipotesis yang diajukan yaitu:

$$H_0 : \mu_1 < \mu_2$$

$$H_1 : \mu_1 > \mu_2$$

Keterangan :

H_0 = Pemberian teknik *self management* tidak efektif dalam mengurangi kecanduan media sosial TikTok di SMA Negeri 01 Luwu.

H_1 = Pemberian teknik *self management* efektif dalam mengurangi kecanduan media sosial TikTok di SMA Negeri 01 Luwu.

μ_1 = Rata- rata hasil kecanduan media sosial TikTok di SMA Negeri 01 Luwu sebelum pemberian teknik *self management* lebih besar dari rata-rata hasil kecanduan media sosial TikTok di SMA Negeri 01 Luwu setelah pemberian teknik *self management*.

μ_2 = Rata- rata hasil kecanduan media sosial TikTok di SMA Negeri 01 Luwu setelah pemberian teknik *self management* lebih kecil dari rata-rata hasil kecanduan media sosial TikTok di SMA Negeri 01 Luwu sebelum pemberian teknik *self management*.

Pada penjelasan hasil statistik deskriptif *Pre-Test* dan *Post-Test* tersebut terdapat penurunan hasil rata-rata kecanduan media sosial TikTok pada siswa setelah diberikan perlakuan sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa teknik *Self Management* efektif dalam mengatasi kecanduan media sosial TikTok pada siswa kelas XII di SMA Negeri 01 Luwu.

3) Uji N-Gain

Setelah dilakukan uji asumsi prasyarat, maka dilanjutkan dengan melihat keefektifan perlakuan yaitu perlakuan dengan teknik *Self Management*. Uji keefektifan ini bertujuan untuk mengetahui efektif tidaknya perlakuan teknik *Self Management* untuk mengurangi kecanduan media sosial TikTok pada siswa. Dengan pertimbangan kategori tafsiran efektivitas N-Gain menurut Meltzer di bawah ini:

< 40	Tidak Efektif
< 40 – 55	Kurang Efektif

- < 56 – 75 Cukup Efektif
> 76 Efektif²

Adapun hasil uji keefektifan teknik *Self Management* terdapat pada tabel di bawah ini:

Tabel 4.17 Hasil analisis uji keefektifan teknik *Self Management*

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Ngain_skor	31	-2.00	.27	-.9465	.65459
Ngain_persen	31	-200.00	26.67	-94.6487	65.45924
Valid N (listwise)	31				

(Sumber Data : Hasil olah data *IBM SPSS Vers. 20*)

Berdasarkan hasil perhitungan *N-Gain* pada tabel di atas, menunjukkan bahwa nilai rata-rata (*mean*) *N-Gain* sebesar 94.6487 atau 94%. dengan demikian merujuk pada kategori tafsiran efektivitas *N-Gain* menurut Meltzer, maka hasil uji *N-Gain* masuk dalam kategori efektif, yaitu dengan presentasi mean 94%, yang mana jika dilihat pada standar tafsiran di atas berada pada interval mean > 76.

B. Pembahasan

Konseling kelompok merupakan bantuan kepada individu dalam situasi kelompok yang bersifat pencegahan dan penyuluhan, dan diarahkan kepada pemberian kemudahan dan perkembangan dan pertumbuhannya. Tujuan dari konseling kelompok ini adalah untuk perkembangan perasaan, pikiran, persepsi, wawasan dan sikap terarah kepada tingkah laku khususnya dan bersosialisasi dan

² Meltzer. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*, (Bandung: Alfabeta. 2002), hlm. 742

berkomunikasi serta terpecahnya masalah individu yang bersangkutan dan diperolehnya imbasan pemecahan masalah tersebut bagi individu lain yang menjadi peserta konseling. Oleh karena itu, dalam penelitian ini, peneliti menggunakan pendekatan behavioral teknik *self management* dalam pelaksanaan konseling kelompok.

Kegiatan ini dilakukan di SMA Negeri 01 Luwu, dengan memberikan angket *Pre-Test* yang berjumlah 32 item yang telah divalidasi oleh dosen validator ahli kemudian dibagikan kepada siswa kelas XII dengan jumlah 31. Pelaksanaan *Pre-Test* guna untuk mendapatkan gambaran awal tingkat kecanduan media sosial Tiktok pada siswa. Selanjutnya, diberi perlakuan berupa konseling kelompok pendekatan behavioral teknik *self management*. Dari hasil angket *Pre-Test* didapat sampel yang sesuai dengan kriteria kecanduan media sosial Tiktok yaitu 22 siswa dengan kategori sangat tinggi dan 9 siswa dengan kategori tinggi

Dalam pelaksanaan penelitian pada dasarnya berjalan dengan lancar, ditandai dengan konseli yang mudah dihubungi, konseli antusias dalam mendengarkan materi saat penulis menjelaskan dan melakukan kegiatan intervensi dengan baik, dan guru yang selalu memberikan arahan yang baik untuk peneliti. Penelitian ini dilaksanakan sebanyak 8 kali pertemuan. Berikut pelaksanaan konseling kelompok pendekatan behavioral teknik *self management* meliputi :

1. Pertemuan Pertama

Kegiatan	: <i>Pre-Test</i>
Hari/tanggal	: Selasa, 30 juni 2024
Waktu	: 45 Menit
Tempat	: Kelas

Pertemuan pertama merupakan awal dari pertemuan konseling kelompok. Pada tahap ini bertujuan membangun hubungan dengan para siswa/konseli, hal ini dimaksudkan untuk menumbuhkan rasa keakraban antara peneliti/konselor dan siswa. Setelah itu, peneliti/konselor menjelaskan tentang kegiatan yang akan dilakukan selama proses konseling. selain itu tahap ini juga digunakan untuk mengidentifikasi kondisi awal dari siswa/konseli yang kecanduan media sosial Tiktok melalui pengisian angket *Pre-Test* yang diberikan kepada siswa untuk mengetahui informasi kecanduan media sosial Tiktok yang dilakukan oleh siswa/konseli. Hasil angket yang diberikan kepada 31 siswa/konseli terdapat 22 siswa/konseli yang memiliki kriteria kecanduan media sosial Tiktok sangat tinggi, 5 siswa/konseli yang memiliki kriteria kecanduan media sosial Tiktok tinggi dan 0 siswa/konseli yang memiliki kriteria kecanduan media sosial Tiktok rendah. siswa/konseli berantusias dalam mengikuti kegiatan *Pre-Test*. Setelah peneliti/konselor mendapatkan data dari hasil *Pre-Test* kemudian peneliti/konselor menentukan *treatment* yang akan diberikan kepada siswa.

2. Pertemuan Kedua

Kegiatan : Konseling Kelompok Tahap 1
Hari/tanggal : Selasa, 05 Juli 2024
Waktu : 45 Menit
Tempat : Kelas

Pada pertemuan kedua peneliti/konselor pertama kali memberikan perlakuan/*treatment* berupa konseling kelompok dengan pendekatan behavioral teknik *self management*. Pada pelaksanaan konseling kelompok dengan pendekatan behavioral teknik *self management* terdapat beberapa tahap. Pada

tahap perkenalan dan penjelasan tentang konseling kelompok dengan pendekatan behavioral teknik *self management*. Pada pertemuan ini konseling kelompok diawali dengan pembukaan seperti menyambut siswa/konseli dengan baik, mengucapkan salam, pembicaraan dengan menanyakan keadaan dan memperkenalkan diri, memberikan sebuah games (ice breaking) untuk mencairkan suasana agar siswa/konseli bisa lebih rileks dan fokus dalam kegiatan, serta tidak lupa juga membina hubungan baik dengan siswa/konseli. Tujuannya adalah agar siswa/konseli merasa aman, nyaman dan percaya kepada peneliti/konselor sehingga siswa/konseli sukarela dan leluasa dalam mengikuti kegiatan layanan konseling kelompok tersebut. Setelah keadaan kondusif peneliti/konselor mulai menanyakan kesiapan siswa/konseli untuk melaksanakan kegiatan konseling kelompok. Selanjutnya membahas topik yang akan dibahas pada kegiatan konseling kelompok. Topik yang dibahas adalah tentang pengertian media sosial Tiktok. Selanjutnya yaitu dilanjutkan dengan mengemukakan pendapat atau gagasan. Setelah permasalahan tersebut mendapatkan solusi, maka kegiatan diakhiri.

3. Pertemuan Ketiga

Kegiatan : Konseling Kelompok Tahap 2
Hari/tanggal : Selasa, 12 Juli 2024
Waktu : 45 Menit
Tempat : Kelas

Pada pertemuan ketiga ini adalah pertemuan kedua melaksanakan konseling kelompok. Konseling ini berlangsung selama 45 menit. Seperti pertemuan sebelumnya proses konseling kelompok diawali dengan pembukaan

seperti menyambut siswa/konseli, mengucapkan salam, menanyakan kabar dan tidak lupa membina hubungan baik dengan siswa/konseli. Tujuannya agar siswa/konseli merasa aman dan nyaman dalam mengikuti kegiatan konseling kelompok. Setelah keadaan rileks peneliti/konselor menyampaikan topik yang akan dibahas pada pertemuan kedua ini. Topik yang akan dibahas pada pertemuan kedua ini adalah tentang dampak kecanduan media sosial Tiktok. Setelah itu siswa/konseli diminta untuk mengeluarkan pendapat, gagasan dan sarannya. Peneliti/konselor tidak lupa menanyakan kepada siswa/konseli tentang pemahaman apa yang sudah diperoleh selama kegiatan berlangsung. Setelah itu peneliti/konselor mengakhiri kegiatan dengan mengucapkan salam.

4. Pertemuan Keempat

Kegiatan	: Konseling Kelompok Tahap 3
Hari/tanggal	: Selasa, 19 Juli 2024
Waktu	: 45 Menit
Tempat	: Kelas

Pada pertemuan keempat ini adalah pelaksanaan konseling kelompok pendekatan behavioral teknik *self management* ketiga. Sebelum dilaksanakan konseling ketiga ini peneliti/konselor mengamati perubahan perilaku siswa/konseli setelah mengikuti 2 kali pertemuan layanan konseling. Pada pertemuan ini seperti biasa proses konseling diawali dengan peneliti/konselor menyambut siswa/konseli dengan baik, member salam, menanyakan kabar dan perkembangan siswa/konseli dengan menggunakan kalimat yang ramah sehingga membuat siswa/konseli merasa nyaman dalam mengikuti kegiatan konseling. Setelah siswa/konseli merasa nyaman maka kegiatan inti dimulai. Pada kegiatan

ketiga ini membahas tentang faktor penyebab kecanduan media sosial Tiktok. Peneliti/konselor sebagai pemimpin kelompok meminta siswa/konseli untuk mengungkapkan pendapat dan sarannya. Setelah kegiatan tersebut selesai peneliti/konselor mengakhiri kegiatan konseling kelompok dengan mengucapkan salam.

5. Pertemuan Kelima

Kegiatan : Konseling Kelompok Tahap 4

Hari/tanggal : Selasa, 26 Juli 2024

Waktu : 45 Menit

Tempat : Kelas

Pada pertemuan kelima ini adalah pelaksanaan konseling kelompok pendekatan behavioral teknik *self management* ke empat. Pada pertemuan ini dilaksanakan seperti biasa diawali dengan menyambut siswa/konseli dengan baik, mengucapkan salam, menanyakan kabar serta membina hubungan baik dengan siswa/konseli agar siswa/konseli tetap merasa aman dan nyaman dalam mengikuti kegiatan konseling kelompok ini. Pada kegiatan pertemuan keempat ini membahas tentang kewajiban seorang pelajar. Peneliti/konselor sebagai pemimpin kelompok meminta anggota kelompok untuk mengeluarkan pendapat serta ide, dan gagasannya. Pada pertemuan keempat ini peneliti/konselor berusaha untuk membantu dan memberikan kegiatan konseling kelompok pendekatan behavioral teknik *self management* yaitu dengan meliputi pemantauan diri (*self monitoring*, yaitu siswa/konseli mampu mengendalikan diri agar terhindar dari penggunaan aplikasi Tiktok secara berlebihan, serta siswa/konseli mampu mengendalikan dirinya serta melakukan *reinforcement* positif (*self reward*) yaitu dengan

memotivasi dirinya sendiri agar tidak lagi kecanduan dalam menggunakan media sosial Tiktok, kemudian siswa/konseli membuat perjanjian dengan diri sendiri (*self contracting*), yaitu siswa/konseli berjanji pada dirinya sendiri agar tidak melakukan kecanduan media sosial Tiktok dan jika melakukan kecanduan media sosial Tiktok lagi siswa/konseli bersedia mengikuti proses konseling dari guru BK atau wali kelas. Kemudian setelah tahap tersebut selesai peneliti/konselor sebagai pemimpin kelompok menjelaskan hasil yang diperoleh pada konseling kelompok dengan teknik *self management*, serta mengungkapkan kesan-kesannya dalam mengikuti kegiatan konseling. Setelah itu peneliti/konselor mengakhiri kegiatan dengan menutup salam.

6. Pertemuan Keenam dan Ketujuh

Kegiatan : Konseling Kelompok Tahap 5 dan 6
Hari/tanggal : Selasa, 03 Agustus 2024
Waktu : 45 Menit
Tempat : Kelas

Pada pertemuan kelima ini adalah pelaksanaan konseling kelompok dengan pendekatan behavioral teknik *self management* kelima dan keenam. Pertemuan ini peneliti/konselor memberikan perlakuan berupa penguatan positif dengan memberikan motivasi dan cara mencegah kecanduan media sosial Tiktok. Bersamaan dengan itu peneliti/konselor melakukan pengamatan terhadap siswa/konseli apakah setelah dilakukan konseling kelompok masih ada siswa/konseli yang melakukan kecanduan media sosial Tiktok atau tidak. Jika siswa/konseli melanggar atau masih kecanduan media sosial Tiktok maka siswa/konseli akan kembali mengikuti konseling sesuai dengan perjanjian di awal,

namun apabila siswa/konseli sudah tidak melakukan atau sudah mengurangi kecanduan media sosial Tiktok maka siswa/konseli berhak mendapatkan hadiah.

7. Pertemuan Kedelapan

Kegiatan	: <i>Post-Test</i>
Hari/tanggal	: Selasa, 10 Agustus 2024
Waktu	: 45 Menit
Tempat	: Kelas

Pada pertemuan kedelapan ini merupakan pertemuan terakhir, pertemuan peneliti/konselor memberikan *Post-Test* berupa angket kecanduan media sosial Tiktok. *Post-Test* diberikan guna untuk mengetahui seberapa penurunan perubahan kecanduan media sosial Tiktok siswa/konseli setelah diberikan *treatment* atau perlakuan berupa konseling. Selain memberikan *Post-Test* peneliti/konselor juga memberikan penguatan positif agar siswa/konseli tersebut menetap pada perilaku yang diharapkan. Setelah itu peneliti/konselor menutup kegiatan tersebut dengan mengucapkan salam.

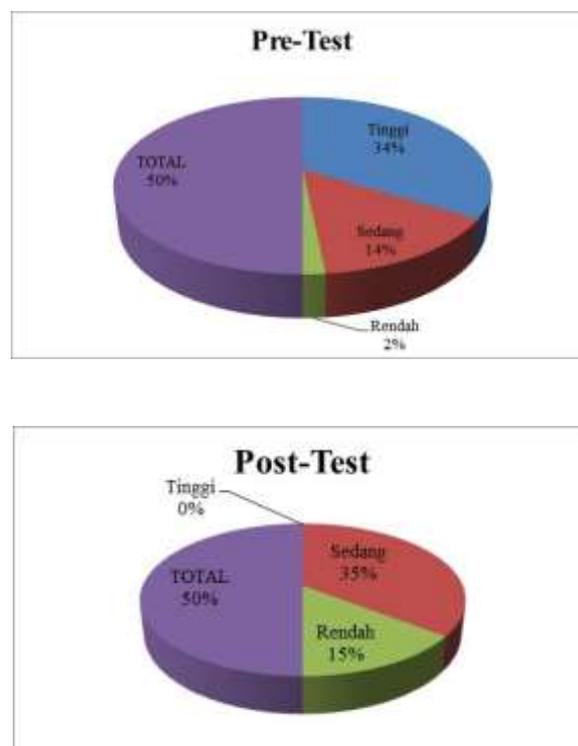
Berdasarkan hasil *Pre-Test* yang telah diberikan kepada 31 responden diketahui bahwa terdapat 21 siswa yang memiliki kategori kecanduan media sosial Tiktok tinggi, 9 siswa yang memiliki kategori sedang dan 1 siswa memiliki kategori rendah. Sedangkan setelah dilakukan perlakuan/*treatment* diperoleh hasil *Post-Test* terdapat 9 siswa yang memiliki kategori rendah, dan 22 siswa memiliki kategori sedang. Perubahan atau pengurangan kecanduan media sosial Tiktok siswa dengan konseling kelompok teknik *self management* dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4.21 Perbandingan hasil Skor *Pre-Test Post-Test*

No.	Responden	<i>Pre-Test</i>		<i>Post-Test</i>	
		Skor	Kategori	Skor	Kategori
1	Res 1	88	Sedang	55	Rendah
2	Res 2	88	Sedang	46	Rendah
3	Res 3	89	Sedang	63	Sedang
4	Res 4	80	Sedang	59	Rendah
5	Res 5	60	Sedang	54	Rendah
6	Res 6	66	Sedang	59	Rendah
7	Res 7	59	Sedang	53	Rendah
8	Res 8	60	Sedang	48	Rendah
9	Res 9	64	Sedang	54	Rendah
10	Res 10	94	Tinggi	80	Sedang
11	Res 11	101	Tinggi	67	Sedang
12	Res 12	95	Tinggi	79	Sedang
13	Res 13	99	Tinggi	71	Sedang
14	Res 14	94	Tinggi	75	Sedang
15	Res 15	97	Tinggi	68	Sedang
16	Res 16	104	Tinggi	76	Sedang
17	Res 17	96	Tinggi	69	Sedang
18	Res 18	101	Tinggi	74	Sedang
19	Res 19	93	Tinggi	73	Sedang
20	Res 20	102	Tinggi	68	Sedang
21	Res 21	105	Tinggi	60	Sedang
22	Res 22	94	Tinggi	71	Sedang
23	Res 23	94	Tinggi	64	Sedang
24	Res 24	95	Tinggi	71	Sedang

25	Res 25	96	Tinggi	64	Sedang
26	Res 26	95	Tinggi	69	Sedang
27	Res 27	94	Tinggi	58	Rendah
28	Res 28	94	Tinggi	61	Sedang
29	Res 29	90	Tinggi	65	Sedang
30	Res 30	88	Rendah	64	Sedang
31	Res 31	90	Tinggi	69	Sedang

Berdasarkan tabel di atas dapat dilihat hasil *Post-Test* siswa mengalami penurunan skor setelah mendapat perlakuan dengan layanan konseling kelompok. Agar dapat menjelaskan penurunan kecanduan media sosial TikTok pada siswa maka peneliti menampilkan dalam grafik berikut:



Gambar 4.3 Hasil Persentase *Pre-Test* dan *Post-Test* Kecanduan media sosial TikTok Siswa

Dari kedua grafik di atas dapat dilihat bahwa ada perbandingan nilai antara hasil *Pre-Test* dan *Post-Test*. Hasil *Pre-Test* menunjukkan dari 31 sampel penelitian 34% memiliki kategori tinggi dan 14% memiliki kategori sedang dan 2% memiliki kategori rendah. Sehingga setelah diberikan perlakuan/*treatment* berupa konseling kelompok teknik *self management* dalam mengatasi kecanduan media sosial TikTok pada siswa dapat dilihat hasil *Post-Test* menunjukkan 35% memiliki kategori sedang, 15% kategori rendah dan 0% kategori tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat pengurangan yang signifikan dari hasil *Pre-Test* dan hasil *Post-Test*.

Berdasarkan data yang diperoleh hasil uji t diperoleh nilai sig (2-tailed) = 0.000, yang berarti lebih kecil dari 0.05 jika dilihat dari nilai proses perhitungan dengan demikian H_0 ditolak dan H_1 diterima. Berdasarkan perbandingan hasil statistik deskriptif diperoleh nilai rata-rata (*mean*) pada *Pre-Test* sebesar 114.80 dan rata-rata (*mean*) pada *Post-Test* sebesar 65.80 yang dimana $114.80 > 65.80$ yang artinya bahwa rata-rata kecanduan media sosial TikTok pada siswa setelah konseling dengan teknik *self management* lebih kecil. Maka berdasarkan perhitungan rata-rata kedua tes kecanduan media sosial TikTok tersebut dapat disimpulkan bahwa $\mu_1 > \mu_2$ yang artinya bahwa rata-rata kecanduan media sosial TikTok siswa setelah konseling dengan menggunakan teknik *self management* lebih kecil dari hasil rata-rata kecanduan media sosial TikTok siswa sebelum konseling dengan pendekatan behavioral teknik *self management*. Pada penjelasan hasil statistik deskriptif *Pre-Test* dan *Post-Test* tersebut terdapat penurunan hasil rata-rata kecanduan media sosial TikTok siswa

setelah diberikan perlakuan sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa teknik *Self Management* efektif dalam mengurangi kecanduan media sosial TikTok pada siswa kelas XII di SMA Negeri 01 Luwu.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti diperoleh bahwa konseling kelompok dengan teknik *self management* efektif dalam mengurangi kecanduan media sosial TikTok pada siswa kelas XII di SMA Negeri 01 Luwu. Dilihat dari hasil skor *Pre-Test* yaitu terdapat 21 orang siswa yang masuk kategori tinggi dan 9 orang masuk kategori sedang. skor *Post-Test* yaitu terdapat 22 orang siswa yang masuk kategori sedang dan 9 orang siswa masuk kategori rendah. Berdasarkan Uji hipotesis yang digunakan oleh peneliti adalah *Paired T Test* diperoleh nilai sig (2-tailed) = 0,000 karena nilai sig < 0,05, jika dilihat dari nilai proses perhitungan dengan demikian H_0 ditolak dan H_1 diterima. Berdasarkan perbandingan hasil statistik deskriptif diperoleh nilai rata-rata (*mean*) pada *Pre-Test* sebesar 114.80 dan rata-rata (*mean*) pada *Post-Test* sebesar 65.80 yang dimana $114.80 > 65.80$ atau $\mu_1 > \mu_2$ yang artinya bahwa rata-rata kecanduan media sosial TikTok siswa setelah konseling dengan] teknik *self management* lebih kecil. Maka berdasarkan perhitungan rata-rata kedua tes kecanduan media sosial TikTok dan hipotesis yang diajukan tersebut dapat disimpulkan bahwa $H_1 : \mu_1 > \mu_2$ diterima dan $H_0 : \mu_1 < \mu_2$ ditolak. Hasil perhitungan *N-Gain* pada tabel di atas, menunjukkan bahwa nilai rata-rata (*mean*) *N-Gain* sebesar 94.6487 atau 94%. Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa teknik *Self Manajement* efektif dalam mengurangi kecanduan media sosial TikTok pada siswa kelas XII di SMA Negeri 01 Luwu.

B. Saran

Adapun beberapa saran yang perlu disampaikan oleh peneliti sebagai berikut:

1. Bagi sekolah

Pihak sekolah diharapkan peduli dengan keberadaan bimbingan dan konseling di sekolah guna untuk membantu siswa dalam mengatasi berbagai permasalahan yang terjadi pada setiap siswa dengan memberikan jam masuk kelas tersendiri untuk bimbingan dan konseling.

2. Bagi Guru BK

Guru bimbingan dan konseling diharapkan dapat memberikan dan mengembangkan teknik *self management* sebagai media treatment dalam upaya mengurangi kecanduan dalam menggunakan sosial media pada siswa dan berbagai permasalahan yang dialami siswa.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan bisa dijadikan referensi dalam pengembangan dan melanjutkan penelitian terkait teknik *self management* dalam mengurangi kecanduan media sosial TikTok pada siswa. Dengan menggunakan metode penelitian yang berbeda dan lokasi penelitian yang berbeda. Peneliti menyadari bahwa dalam penulisan ini masih terdapat kekurangan. Sehingga peneliti berharap semoga peneliti selanjutnya lebih baik lagi dan lebih optimal dalam melakukan penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

- Al-Qur'an Kementerian Agama RI, *Al Quran dan Terjemahannya*, Bandung:CV Penerbit Diponegoro, 2008.
- Abdokhoda , Mohammadeva, "Faktor Investigasi Yang Mempengaruhi Penerimaan Teknologi Oleh Teknologi, Bagian Catatan Medis Berdasarkan Model Penerimaan Teheran, Di Rumah Sakit Universitas Ilmu Kedokteran," 2019.
- Alamri, Nurdjana, "Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Self Management untuk Mengurangi Perilaku Terlambat Masuk Sekolah", *Jurnal Konseling Gusjigang*, Vol. 1, No. 1, 2015.
- Saifuddin Azwar, *Reabilitas Untuk Pendidikan*, Cet., I: Yogyakarta : Pustaka Belajar, 2013.
- D.F, Mark, Murray, M., Evans, B. & Willig, C. *Health Psychology :Theory, Research and Practice*. (London : Sage Publication ltd, 2004), hlm. 122.
- Fa'iqotul, Himmah, "Pengaruh Konseling Kelompok Dengan Teknik *Self Management* Terhadap Penurunan Perilaku Bolos" *Skripsi* (Universitas Muhammadiyah Magelang, 2019).
- Gie, The Liang, *Cara Belajar Yang Baik Bagi Mahasiswa*, Yogyakarta: Gadjah Mada University Press, 2000.
- Ibrahim , Nana Sudjan, *Penelitian Dan Penilaian Pendidikan*, Bandung: Sinar Baru Bandung, 1989.
- Junaidi , Makhfudz, "Hubungan antara Manajemen Diri Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Aktif Bem IAIN Sunan Ampel Surabaya," *Skripsi* "IAIN Sunan Ampel, 2010).
- Kade , I Gusti Agung Ayu, *Media Sosial dan Demokrasi*, Yogyakarta: PolGov, 2017.
- Khoriyah , Hidayatul, "Efektivitas Teknik Self-Management untuk Mengurangi Perilaku Membolos Siswa Kelas VIII-E di SMP Negeri 3 Kediri," *Skripsi* (Universitas Nusantara PGRI Kediri, 2018) 02, no. 03, 2018.
- Imran , Azizah Nur, "Penerapan Teknik *Self Management* Untuk Mengurangi Kecanduan Media Sosial Pada Siswa Di Sma Negeri 1 Sinjai," *Jurnal Universitas Negeri Makasar* 8, no. 1, 2020

- Maheswari & Dwiutami, "Pola Perilaku Dewasa Muda yang Kecenderungan Kecanduan Situs Jejaring Sosial," *Jurnal Penelitian dan Pengukuran Psikologi*, 2, no.1, 2013.
- Mappiare, Andi, *Kamus Istilah Konseling & Terapi*, Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 2006..
- Masri, Subekti., *Bimbingan konseling (teori dan prosedural)*, fikri Art, 2016.
- Mala, Salsha Billa Izzul, "Teknik *Self Management* untuk Menangani Kecanduan Aplikasi Tik Tok pada Seorang Remaja di Desa Sumberjo Kediri," *Skirpsi*, (Universitas Islam Negeri Sunan Ampel, Surabaya, 2021)
- Meliyati , Wiwim, "Upaya Mengatasi Anak Kecanduan Aplikasi Tiktok (Tiktok Syndrome) Didesa Mulyosari Kecamatan Metro Barat Kota Metro" 2022.
- Narbuko , Cholid, dan Abu Achmadi, *Metodologi Penelitian*, PT. Bumi Aksara, 2015.
- Nugrahani , Farida, *Metode Penelitian Kulaitatif Dalam Penelitian Pendidikan Bahasa*, Solo : Bandung, 1989.
- Priyatno , Dwi, Mandiri, *Belajar SPSS*, Jakarta: PT Buku Kita, 2009.
- Rahmah, Putri, "Hubungan Antara Kontrol Diri dengan Kecanduan Media Sosial pada Remaja di SMAS Pembangunan Bukittinggi Tahun 2023," *Skirpsi* (Universitan Muhammadiyah Sumatera Barat 2023).
- Ramdani , Nurin Salma Ramdani, dan Hafsa Nugraha, Angga Hadiapurwa, "Potensi Pemanfaatan Media Sosial Tiktok Sebagai Media Pembelajaran Dalam Pembelajaran Daring," *Jurnal Akademika* 10, no. 02, 2021.
- Ratna, Lilis, *Teknik-teknik Konseling*, Yogyakarta: Budi Utama, 2018.
- Ridwan dan Sunarto, *Pengantar Statistic Untuk Pendidikan, Sosial, Ekonomi, Komunikasi Dan Bisnis*, Bandung : Alfabeta, 2010.
- R , Serli, Abdul Mutakabbir dan Ependi P, "Perilaku Pengguna TikTok Di Kota Palopo dan Tanggapan Terhadap Al-Qur ' An," *Jurnal Studi Al-Qur'an* 18, no. 2, 2022.
- Siregar , Sofyan, *Statistika Deskriptif Untuk Penelitian*, Jakarta: Raja Grafindo Perseda, 2012.
- Sugihartono dan Situnjak, "Analisis Validasi, Reliabilitas, dan Kelayakan Instrument Penilaian Percaya Diri Siswa," *Jurnal Kualita Pendidikan* 2, No.3, 2022.

- Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D*, Yogyakarta: Alfabeta, 2018.
- Sukandarrumi, *Metode Penelitian*, Yogyakarta: Gadjah Mada University Press, 2012.
- Suwanto, Insan, “Konseling Behavioral Dengan Teknik Self management untuk membantu Kematangan Karir Siswa SMK,” *Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia* Vol.1, No. 1 Maret 2016.
- Swastika , Rury Indah dan Retno Lukitaningsih, “Penerapan Startegi Manajemen Diri (Self management) Untuk Mengurangi Kecanduan Sosmed”. *Jurnal Bimbingan dan Konselin* 1, no.2 2021.
- Swastika, Rury Indah dan Retno Lukitaningsih, “Penerapan Startegi Manajemen Diri (Self management) Untuk Mengurangi Kecanduan Sosmed”. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 1, no.2, 2021.
- Syahputra , Rahmad, dan Fitria Kasih, and Rahma Wira Nita, “The Effectiveness of Behavioral Counseling Models by Using Modeling Techniques to Reducing the Addiction of TikTok Application (Experimental Study in 11th Grade Class of Science in MAN 1 Padang),” *Jurnal Nasional Holistic Science* 2, no. 3, 2022.
- Syarifuddin , Azwar, *Sikap Manusia Teori Dan Pengukurannya*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar,2003.
- Widoyoko, Eko Putra, *Penelitian Hasil Pembelajaran di Sekolah*, (Yogyakarta, Pustaka Pelajar, 2014.
- Wulandari & Netrawati, “Analisis Tingkat Kecanduan Media Sosial pada Remaja,” *Jurnal Riset Tindakan Indonesia (JRTI)* 5, no. 2, 2020.

LAMPIRAN-LAMPIRAN

Lampiran 1

**SURAT PERNYATAAN
BERSEDIA MENJADI RESPONDEN PENELITIAN**

Saya yang bertanda tangan di bawah ini,

Nama :

NIS :

Kelas :

menyatakan bersedia untuk turut berpartisipasi menjadi responden penelitian yang dilakukan oleh Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Siswang Islam Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah Institut Agama Islam Negeri Palopo, yaitu :

Nama : Sumarni

NIM : 19 0103 0061

Judul : Efektivitas Pendekatan Behavioral Teknik *Self Management* untuk Mengurangi Kecanduan Media Sosial Tiktok di SMA Negeri 01 Luwu

Saya telah menerima penjelasan dari peneliti terkait dengan segala sesuatu mengenai penelitian ini. Saya mengerti bahwa informasi yang saya berikan akan dijaga kerahasiaannya oleh peneliti. Selain itu, jawaban yang saya berikan ini adalah jawaban sebenarnya sesuai dengan apa yang diketahui tanpa ada paksaan dari pihak lain.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Palopo, Juni 2024
Responden

(.....)

Lampiran 2

ANGKET PENELITIAN

Angket ini dibuat sebagai bahan keperluan untuk penilaian dan bukan menguji Anda. Oleh karena itu, dimohon untuk mengisi tentang bagaimana gambaran diri Anda yang sesuai dengan apa yang terjadi pada kehidupan sehari-hari Anda, serta bacalah dengan cermat dan pilih lah jawaban sesuai apa yang anda alami.

Identitas responden

Nama Lengkap :

NIS :

Kelas :

Jenis Kelamin : L/P

Petunjuk Pengisian Angket/ Kuesioner

1. Bacalah terlebih dahulu pernyataan-pernyataan yang ada di lembaran ini
2. Pilihlah pernyataan yang sesuai keadaan yang sebenarnya, dengan cara memilih salah satu :
SS : Sangat Setuju
S : Setuju
TS : Tidak Setuju
STS : Sangat Tidak Setuju
3. Anda bebas memilih salah- satu pernyataan yang sesuai dengan keadaan diri.
4. Cara memilih jawaban dari pernyataan dengan cara memberi tanda centang (✓) pada kolom yang telah tersedia

Contoh :

No	Pernyataan	Jawaban			
		STS	TS	S	SS
1	Saya menggunakan media sosial tiktok untuk bersenang-senang	✓			

No	PERNYATAAN	Opsi Jawaban			
		STS	TS	S	SS
1	Karna keseringan menggunakan platform tiktok, membuat saya selalu memikirkn sesuatu yang ada dalam platform tiktok setiap hari				
2	Saya mengakses media sosial tiktok untuk mencari informasi yang saya butuhkan				
3	Saya merasa bahwa keberadaan tiktok dalam hidup saya begitu kuat sehingga saya sulit untuk menghindarinya				
4	Saya merasa penasaran untuk membuka tiktok meskipun sedang berada dalam kelas				
5	Saya mengakses media sosial tiktok untuk mendapatkan informasi ter- <i>update</i> dan viral				
6	Ketika tidak membuka tiktok dalam sehari pikiran saya sering kali muncul kegelisahan dan cenderung bosan				
7	Saya merasa bersalah setelah menghabiskan waktu yang berlebihan di tiktok				
8	Dengan menggunakan tiktok saya sulit untuk mengendalikan diri dan saya cenderung menghabiskan waktu yang berlebihan di platform tiktok				
9	Saya merasa hampa dan tidak bersemangat ketika tidak bisa mengakses tiktok dalam sehari				
10	Saya lebih memilih untuk menghabiskan waktu dalam platform tiktok dari pada berinterasi secara langsung dengan keluarga dan teman-teman				
11	Dengan mengakses media sosial tiktok telah mengubah pola interaksi sosial saya pada kehidupan nyata				
12	Saya mengakses media sosial tiktok lebih lama untuk mendapatkan pembelajaran secara online				
13	Saya merasa gembira dan bersemangat ketika mengakses media sosial tiktok				
14	Saya sulit mengantisipasi dan mengendalikan diri saya dari dorongan untuk tidak menggunakan tiktok				
15	Dengan mengakses media sosial tiktok membuat kepuasa dan keinginan tercapai dengan mengakses media sosial tiktok				
16	Dengan mengakses media sosial tiktok saya mendapat sensasi tersendiri dalam mengakses media sosial tiktok				

17	Saya sering memikirkan dan merencanakan aktivitas keseharian saya untuk di share ke media sosial tiktok				
18	Dengan mengakses media sosial tiktok membuat fokus dan prestasi saya di sekolah menurun				
19	Saya sulit untuk menghentikan penggunaan tiktok meskipun telah merencanakan untuk mengurangi waktu penggunaannya				
20	Dengan mengakses media sosial tiktok saya tidak mampu mengontrol diri dalam penggunaan durasi waktu di platform tiktok				
21	Dengan mengakses media sosial tiktok saya dapat belajar dengan baik dan bijak untuk meningkatkan prestasi di sekolah				
22	Dengan penggunaan media sosial tiktok saya dapat belajar dari video yang telah di share untuk bisa berfikir dengan baik dalam mengambil keputusan				
23	Saat menggunakan tiktok saya dapat mengendalikan diri untuk mengakses media sosial tiktok				
24	Saya merasa tidak senang ketika waktu saya di batasi dalam menggunakan media sosial tiktok				
25	Saya tidak memperdulikan interaksi sosial di dunia nyata demi menghabiskan waktu di media sosial tiktok				
26	Saya menyesal karna waktu bersama orang-orang terdekat saya gunakan lebih banyak di media sosial tiktok				
27	Saya merasa kurang beradaptasi karna lebih tertarik pada media sosial tiktok dibanding berinteraksi secara langsung dengan orang-orang sekitar dan teman-teman saya				
28	Saya cenderung lebih sulit berkomunikasi secara langsung dengan lingkungan sekitar di banding berkomunikasi di media sosial				
29	Dengan mengakses media sosial tiktok saya merasa hubungan sosial saya mengalami penurunan kualitas dan intentitas karna penggunaan tiktok secara berlebihan				
30	Dengan menggunakan media sosial tiktok saya dengan mudah mendapatkan pembelajaran dalam proses mengerjakan tugas sekolah				

Lampiran 3

LEMBARAN VALIDASI ANGKET

Penilaian Umum:

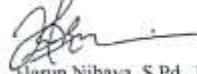
1. Belum dapat digunakan
2. Dapat digunakan dengan revisi besar
3. Dapat digunakan dengan revisi kecil
4. Dapat digunakan tanpa revisi

Saran-Saran:

-Kesesuaian hakekat dan kenyamanan.

Palopo, 24 July 2024

Validator



Ularun Nihaya, S.Pd., M.Pd.
NIP. 19821218 200604 1 01

Lampiran 4

Tabulasi *Pre-Test* Penelitian

ESPONDE	LP	PERNYATAAN																														JML
		P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	P18	P19	P20	P21	P22	P23	P24	P25	P26	P27	P28	P29	P30	
RES 1	L	2	2	2	3	4	2	4	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	2	3	3	4	4	1	3	4	2	4	4	4	4	88
RES 2	L	2	1	3	3	2	2	3	3	4	4	3	4	2	3	4	2	3	3	2	2	3	3	3	3	4	2	3	4	4	4	88
RES 3	L	3	2	3	4	3	2	3	2	3	4	3	2	3	3	2	4	3	4	2	2	3	4	4	4	2	4	2	4	2	3	89
RES 4	L	3	3	4	1	1	4	2	3	4	1	4	2	4	3	3	2	3	2	2	2	2	2	3	2	3	2	3	4	3	3	80
RES 5	L	2	1	2	2	1	3	2	3	1	2	2	2	1	2	3	2	2	1	3	1	4	2	1	2	2	3	2	1	2	3	60
RES 6	L	2	1	3	2	3	1	4	4	3	2	3	1	2	2	2	1	1	2	1	3	4	2	3	2	4	1	2	1	2	2	66
RES 7	L	2	2	4	1	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	3	2	1	2	1	2	3	3	2	4	2	4	2	59
RES 8	L	2	4	2	3	2	2	3	1	2	1	1	3	2	1	2	4	1	2	4	1	2	4	2	1	1	1	2	1	1	2	60
RES 9	L	2	1	2	1	2	3	2	2	2	1	2	2	1	2	2	3	2	3	4	4	2	3	2	2	4	1	2	3	1	1	64
RES 10	L	4	4	4	2	3	3	3	2	3	3	2	3	4	4	3	4	3	4	4	4	3	2	3	3	3	3	4	3	2	2	94
RES 11	P	4	4	4	4	4	4	4	2	4	2	4	2	4	2	4	4	4	4	2	4	1	4	2	4	3	3	4	4	2	4	101
RES 12	P	1	4	3	4	2	4	4	4	4	2	4	3	4	1	4	4	3	3	3	4	4	4	3	3	1	3	3	4	2	3	95
RES 13	P	4	4	3	3	3	3	4	3	4	3	4	3	3	4	3	1	3	4	3	4	4	4	3	4	3	2	4	2	4	3	99
RES 14	P	4	4	3	2	3	4	3	3	3	4	3	4	3	3	4	1	4	4	3	4	2	3	4	1	4	3	2	3	3	3	94
RES 15	P	4	4	3	3	4	2	3	3	3	2	4	4	2	3	4	2	3	4	2	4	2	4	2	4	3	3	4	4	4	4	97
RES 16	P	3	3	2	3	4	3	4	3	4	4	3	4	3	4	3	4	3	4	4	4	3	3	3	3	4	3	4	4	4	4	104
RES 17	P	4	4	3	3	4	4	3	1	3	3	1	3	4	3	4	4	4	2	2	3	4	3	3	3	3	4	3	4	3	4	96
RES 18	P	3	4	4	4	4	3	4	3	4	3	4	4	3	4	3	3	3	3	3	2	3	2	3	4	4	3	4	3	4	3	101
RES 19	P	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	4	4	4	4	3	3	1	3	4	3	3	93
RES 20	P	3	3	4	2	4	3	4	3	4	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	4	4	3	3	3	4	4	3	4	1	102
RES 21	P	4	3	4	2	3	4	3	4	3	4	3	4	4	4	3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	4	3	3	105
RES 22	P	4	4	4	3	4	3	4	4	1	4	3	3	4	4	2	3	2	1	3	3	2	3	3	4	4	3	4	3	2	3	94
RES 23	P	2	2	3	3	3	4	3	4	4	4	3	2	4	3	4	1	4	4	4	2	4	3	4	4	3	4	3	1	3	2	94
RES 24	P	1	4	4	1	4	2	4	2	4	4	1	4	3	3	4	4	4	2	4	3	4	3	4	3	3	4	3	4	4	1	95
RES 25	P	3	3	3	4	3	4	3	4	4	3	2	4	3	2	2	3	2	3	4	2	4	3	3	4	4	3	4	4	3	3	96
RES 26	P	4	4	3	4	2	4	3	2	4	3	2	4	3	2	2	3	2	3	4	2	4	3	3	4	4	3	4	4	3	3	95
RES 27	P	2	4	4	4	3	4	2	4	2	3	2	4	3	2	2	3	2	3	4	2	4	3	3	4	4	3	4	4	3	3	94
RES 28	P	2	2	3	4	3	4	3	4	4	3	2	4	3	2	2	3	2	3	4	2	4	3	3	4	4	3	4	4	3	3	94
RES 29	P	3	4	4	4	3	4	3	2	2	3	2	4	3	2	2	3	2	3	4	2	4	3	2	4	2	3	4	4	3	2	90
RES 30	P	3	4	3	4	3	4	3	4	4	3	2	4	3	2	2	3	3	3	3	2	1	3	2	4	2	3	4	2	3	2	88
RES 31	P	3	2	3	2	3	2	3	4	4	2	2	4	3	2	2	3	2	3	4	2	4	3	3	4	4	3	4	4	3	3	90

Lampiran 5

Tabulasi Pre-Test Penelitian

ESPONDE	L/P	PERNYATAAN																														JML	
		P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	P18	P19	P20	P21	P22	P23	P24	P25	P26	P27	P28	P29	P30		
RES 1	L	1	2	2	1	1	2	1	3	3	1	3	3	1	2	1	2	1	3	2	1	3	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	55
RES 2	L	1	2	1	2	2	1	1	1	2	1	2	1	2	3	1	2	1	1	1	2	1	2	2	2	2	1	2	2	1	1	46	
RES 3	L	1	1	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	3	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	1	2	1	2	1	1	63	
RES 4	L	1	1	2	1	1	2	1	3	2	1	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	3	2	3	2	1	2	59	
RES 5	L	2	1	1	2	1	3	2	1	1	2	2	2	1	2	3	2	2	1	3	1	3	2	1	2	2	3	2	1	2	1	54	
RES 6	L	1	1	2	2	3	1	2	2	3	2	3	1	2	2	2	1	1	2	1	3	2	2	3	2	4	2	2	1	2	2	59	
RES 7	L	1	2	3	1	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	3	2	1	2	1	2	3	3	2	2	2	2	2	53	
RES 8	L	1	1	2	1	2	2	3	1	2	1	1	3	2	1	2	2	1	2	2	1	2	2	2	1	1	1	2	1	1	2	48	
RES 9	L	2	1	1	1	1	3	2	2	2	1	2	2	1	2	2	3	2	3	1	1	2	3	2	2	2	1	2	3	1	1	54	
RES 10	L	1	1	2	2	3	3	3	2	3	3	2	3	4	4	3	4	3	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	80	
RES 11	P	3	2	3	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	1	2	2	2	3	2	4	2	2	2	67	
RES 12	P	1	3	3	3	2	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	79	
RES 13	P	2	3	2	2	2	3	2	3	2	3	4	2	2	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	2	2	2	2	2	3	71	
RES 14	P	3	3	3	2	3	2	3	3	2	2	3	2	3	3	2	1	3	2	3	2	2	3	2	1	3	3	2	3	3	3	75	
RES 15	P	4	2	3	2	1	2	1	3	3	1	3	3	2	3	3	2	3	2	2	1	2	1	2	3	1	2	3	2	3	3	68	
RES 16	P	3	3	2	3	2	3	2	3	2	2	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	3	2	2	3	2	76	
RES 17	P	2	2	2	3	1	2	1	1	2	2	1	3	3	3	3	2	2	2	2	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	69	
RES 18	P	2	2	3	3	3	2	3	3	2	3	2	2	2	2	3	3	2	2	3	2	3	2	3	2	2	3	2	3	2	3	74	
RES 19	P	3	3	2	3	2	1	3	2	2	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	2	2	2	3	2	1	3	2	3	2	73	
RES 20	P	3	3	2	2	2	3	2	3	2	2	3	2	3	2	3	3	3	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	1	1	2	1	68
RES 21	P	2	3	2	1	2	1	1	2	3	4	1	2	2	1	1	3	2	2	3	4	2	1	3	1	3	1	2	1	2	2	60	
RES 22	P	2	2	2	2	4	2	4	2	1	2	3	3	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	3	2	2	3	2	3	2	3	71	
RES 23	P	1	2	1	1	2	2	3	3	2	2	3	2	2	2	3	1	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	3	2	3	2	64	
RES 24	P	1	2	2	1	2	2	3	3	2	3	1	3	3	3	3	2	2	2	2	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	1	71	
RES 25	P	2	3	2	2	3	2	3	1	2	1	1	1	3	1	2	2	2	3	1	2	4	2	3	1	2	3	2	2	3	3	64	
RES 26	P	4	1	3	2	2	2	3	2	4	3	1	2	3	2	2	3	2	3	2	2	1	3	2	1	2	3	2	2	3	2	69	
RES 27	P	2	1	2	2	1	1	2	2	2	3	1	2	3	2	2	3	2	3	2	2	2	3	3	2	1	2	1	1	2	1	58	
RES 28	P	2	2	1	4	2	3	2	1	2	3	2	1	1	2	3	2	1	2	3	2	1	2	2	2	2	3	2	1	2	3	61	
RES 29	P	3	1	1	3	2	3	3	2	3	2	3	2	3	2	1	2	2	3	2	3	3	1	2	2	1	2	3	2	1	2	65	
RES 30	P	3	1	3	2	3	2	1	2	3	2	2	1	2	3	2	2	1	1	2	2	2	3	2	4	2	2	2	2	3	2	64	
RES 31	P	2	1	3	2	1	2	3	1	1	2	2	2	3	2	2	3	2	3	2	2	4	3	3	2	4	1	4	4	2	1	69	

Lampiran 6

**Hasil Perbandingan Skor *Pre-Test* Dan *Post-Test*
Kecanduan Media Sosial Tiktok Pada Siswa SMA Negeri 01 Luwu**

No.	Responden	<i>Pre-Test</i>		<i>Post-Test</i>	
		Skor	Kategori	Skor	Kategori
1	Res 1	88	Sedang	55	Rendah
2	Res 2	88	Sedang	46	Rendah
3	Res 3	89	Sedang	63	Sedang
4	Res 4	80	Sedang	59	Rendah
5	Res 5	60	Sedang	54	Rendah
6	Res 6	66	Sedang	59	Rendah
7	Res 7	59	Sedang	53	Rendah
8	Res 8	60	Sedang	48	Rendah
9	Res 9	64	Sedang	54	Rendah
10	Res 10	94	Tinggi	80	Sedang
11	Res 11	101	Tinggi	67	Sedang
12	Res 12	95	Tinggi	79	Sedang
13	Res 13	99	Tinggi	71	Sedang
14	Res 14	94	Tinggi	75	Sedang
15	Res 15	97	Tinggi	68	Sedang
16	Res 16	104	Tinggi	76	Sedang
17	Res 17	96	Tinggi	69	Sedang
18	Res 18	101	Tinggi	74	Sedang
19	Res 19	93	Tinggi	73	Sedang
20	Res 20	102	Tinggi	68	Sedang
21	Res 21	105	Tinggi	60	Sedang
22	Res 22	94	Tinggi	71	Sedang
23	Res 23	94	Tinggi	64	Sedang

24	Res 24	95	Tinggi	71	Sedang
25	Res 25	96	Tinggi	64	Sedang
26	Res 26	95	Tinggi	69	Sedang
27	Res 27	94	Tinggi	58	Rendah
28	Res 28	94	Tinggi	61	Sedang
29	Res 29	90	Tinggi	65	Sedang
30	Res 30	88	Rendah	64	Sedang
31	Res 31	90	Tinggi	69	Sedang

Lampiran 7

Hasil Uji Validitas

Item	R_{hitung}	R_{tabel}	Keterangan
P1	0,575	0,388	Valid
P2	0,614	0,388	Valid
P3	0,711	0,388	Valid
P4	0,570	0,388	Valid
P5	0,631	0,388	Valid
P6	0,573	0,388	Valid
P7	0,634	0,388	Valid
P8	0,654	0,388	Valid
P9	0,727	0,388	Valid
P10	0,619	0,388	Valid
P11	0,734	0,388	Valid
P12	0,718	0,388	Valid
P13	0,681	0,388	Valid
P14	0,688	0,388	Valid
P15	0,766	0,388	Valid
P16	0,740	0,388	Valid
P17	0,805	0,388	Valid
P18	0,576	0,388	Valid
P19	0,682	0,388	Valid
P20	0,511	0,388	Valid
P21	0,825	0,388	Valid
P22	0,660	0,388	Valid
P23	0,894	0,388	Valid
P24	0,563	0,388	Valid
P25	0,791	0,388	Valid
P26	0,804	0,388	Valid
P27	0,608	0,388	Valid
P28	0,766	0,388	Valid
P29	0,554	0,388	Valid
P30	0,625	0,388	Valid

Lampiran 8

Hasil Uji Realibilitas *Pre-Test*

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.975	30

Hasil Uji Realibilitas *Post-Test*

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.988	30

Lampiran 9

Hasil Uji Normalitas *Pre-Test* dan *Post-Test*

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	Df	Sig.	Statistic	Df	Sig.
PRE_TEST	.190	31	.020	.902	31	.020
POST_TEST	.175	31	.048	.933	31	.104

a. Lilliefors Significance Correction

Lampiran 10

Hasil Uji Hipotesis (Uji T) *Pre-Test* dan *Post-Test*

Paired Samples Test

	Paired Differences					T	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pre_test - Post_test	58.00000	6.92219	1.38444	55.14266	60.85734	41.894	30	.000

Hasil Perbandingan Hasil Statistik Deskriptif

Pre-Test* dan *Post-Test

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Pre_Test	31	99.00	125.00	114.80	8.93961
Post_Test	31	53.00	76.00	65.80	5.55278
Valid N (listwise)	31				

SURAT PERMOHONAN IZIN PENELITIAN



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN) PALOPO
FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB, DAN DAKWAH
Jl. Agatis Balandi, Telp. 081 382 929 945. Fax 0471-325195 Kota Palopo

Nomor : 845/In.19/FUAD/TL.01.1/06/2024 Palopo, 07 Juni 2024
Lampiran : Proposal
Perihal : *Permohonan Izin Penelitian*

Kepada
Yth. Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu
Satu Pintu (DPMPSTP)

Di-
Luwu

Assalamu Alaikum Wr. Wb.

Disampaikan dengan hormat bahwa mahasiswa kami, yaitu :

Nama : Sumarni
NIM : 19 0103 0061
Fakultas : Ushuluddin, Adab, dan Dakwah
Program Studi : Bimbingan Konseling Islam
Semester : X (Sepuluh)
Tahun Akademik : 2023/2024

Akan melaksanakan penelitian dalam rangka penulisan skripsi dengan judul, **Layanan Efektivitas Pendekatan Behavior Teknik Self Management untuk Mengurangi Kecanduan Media Sosial Tiktok di SMA Negeri 01 Luwu**

Demikian permohonan ini dibuat, atas perkenanya diucapkan terima kasih.

Wassalamu Alaikum Wr. Wb.

Dekan,

Dr. Abdain, S.Ag., M.Hi.
NIP 19710512 199903 1 002

SURAT IZIN PENELITIAN DINAS PENANAMAN MODAL DAN PELAYANAN TERPADU SATU PINTU KAB. LUWU



PEMERINTAH KABUPATEN LUWU DINAS PENANAMAN MODAL DAN PTSP

Alamat : Jln. Sukirpu Kelurahan Senga, Kecamatan Belopa Telpon. (0471) 3314115

Nomor :	0265/PENELITIAN/05.02/DPMPPTSP/V/2024	Kepada	
Lamp :	-	Yn. Ka. SMA Negeri 01 Luwu	
Sifat :	Biasa	di -	
Perihal :	<u>Pemohonan Izin Penelitian</u>	Tempat	

Berdasarkan Surat Dekan Fakultas Ushuluddin, Adab, Dan Dakwah Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Palopo : 845/In.19/FUAD/TL.01.1/06/2024 tanggal 07 Juni 2024 tentang permohonan Izin Penelitian.

Dengan ini disampaikan kepada saudara (i) bahwa yang tersebut di bawah ini :

Nama	: Sumarni
Tempat/Tgl Lahir	: Belopa / 02 Juni 1999
Nim	: 19 0103 0061
Jurusan	: Bimbingan Konseling Islam
Alamat	: Des. Mangali - Desa Senga Selatan Kecamatan Belopa

Bermaksud akan mengadakan penelitian di daerah/instansi Saudara (i) dalam rangka penyusunan "Skripsi" dengan judul :

EFEKTIVITAS PENDEKATAN BEHAVIOR TEKNIK SELF MANAGEMENT UNTUK MENGURANGI KECANDUAN MEDIA SOSIAL TIKTOK DI SMA NEGERI 01 LUWU

Yang akan dilaksanakan di SMA NEGERI 01 LUWU, pada tanggal 11 Juni 2024 s/d 11 September 2024

Sehubungan hal tersebut di atas pada prinsipnya kami dapat menyetujui kegiatan dimaksud dengan ketentuan sbb :

1. Sebelum dan sesudah melaksanakan kegiatan, kepada yang bersangkutan harus melaporkan kepada Bupati Luwu Up. Dinas Penanaman Modal dan PTSP Kab. Luwu.
2. Penelitian tidak menyimpang dari izin yang diberikan.
3. Mentaati semua peraturan perundang-undangan yang berlaku.
4. Menyerahkan 1 (satu) exemplar copy hasil penelitian kepada Bupati Luwu Up. Dinas Penanaman Modal dan PTSP Kab. Luwu.
5. Surat Izin akan dicabut dan dinyatakan tidak berlaku apabila ternyata pemegang surat izin tidak mentaati ketentuan-ketentuan tersebut di atas.



Diterbitkan di Kabupaten Luwu
Pada tanggal : 11 Juni 2024
Kepala Dinas



Drs. MUHAMMAD RUDI, M.Si
Pangkat : Pembina Utama Muda IV/c
NIP : 19740411 199302 1 002



Tembusan :

1. Bupati Luwu (sebagai Laporan) di Belopa.
2. Kepala Keresbangol dan Lemmas Kab. Luwu di Belopa.
3. Dekan Fakultas Ushuluddin, Adab, Dan Dakwah Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Palopo.
4. Mahasiswa (i) Sumarni.
5. Arsip

Lampiran 13

KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK *SELF MANAGEMENT*

Tahap Pelaksanaan Teknik *Self Management* Menurut Komalasari, sebagai berikut:

1. *Self Monitoring* (pemantauan diri)

Pada tahap ini konseling dengan sengaja mengamati tingkah lakunya sendiri serta mencatatnya dengan teliti. Hal-hal yang perlu diperhatikan oleh konseli dalam mencatat tingkah laku adalah frekuensi, intensitas, dan durasi tingkah laku.

Dalam proses ini konseling mengamati dan mencatat segala sesuatu tentang dirinya sendiri dalam interaksinya dengan lingkungan, dalam pemantauan diri ini konseli mengamati dan mencatat perilaku masalah, mengendalikan penyebab, dan menghasilkan konsekuensi.

2. *Self reward* (reinforcement yang positif)

Pada tahap ini konselor membantu konseli mengatur dan memperkuat perilakunya melalui konsekuensi yang dihasilkan sendiri. *Self reward* yaitu tahap untuk mengubah setting dan antecedent untuk mengarahkan perilaku ke arah yang diinginkan.

3. *Self contracting* (perjanjian dengan diri sendiri)

Pada tahap ini konseli melakukan kontrak atau perjanjian dengan diri sendiri untuk mengubah perilaku dengan melihat konsekuensi atau tujuan yang diinginkan.

4. *Stimulus control*

Tahap ini menekankan pada penataan kembali atau modifikasi lingkungan yang telah ditentukan sebelumnya, yang membuat terlaksananya atau dilakukannya tingkah laku tertentu.

Langkah – langkah pelaksanaan konseling kelompok

Topik : Kecanduan Media Sosisal TikTok

I. Tahap Pembentukan

1. Menerima secara terbuka dan mengucapkan terimakasih atas kesediaan mengikuti konseling kelompok.
2. Berdo'a dipimpin oleh salah satu anggota kelompok
3. Perkenalan antara konselor dan konseli, dan ice breking
4. Membina hubungan baik dengan anggota kelompok (menanyakan kabar, pelajaran sebelumnya)
5. Tahap konseling, menjelaskan tentang konseling kelompok
Konseling kelompok adalah suatu kegiatan yang memberikan kesempatan pada anggota kelompok untuk memperoleh pembahasan dalam pengentasan masalahnya dengan memanfaatkan dinamika kelompok.
6. Menjelaskan tujuan konseling kelompok
Untuk membantu konseli dalam proses mengurangi kecanduan media sosial TikTok melalui konseling kelompok dengan teknik *Self management*.
7. Menjelaskan cara pelaksanaan konseling kelompok
 - a. Masing-masing anggota kelompok secara bebas dan sukarela berbicara, mengeluarkan pendapat, ide, serta uneg-uneg dengan tidak menyalahi aturan dalam proses konseling.
 - b. Mendengarkan dengan baik ketika salah satu anggota kelompok bercerita dan mengeluarkan pendapat.
 - c. Pelaksanaan konseling kelompok dibuat secara kesepakatan antara kedua belah pihak yaitu konselor dan konseli.
8. Menjelaskan tentang asas-asas konseling kelompok
 - a. Asas kerahasiaan, yaitu konselor dan konseli (anggota kelompok) harus merahasiakan dan menyimpan informasi yang akan dan setelah dibahas dalam konseling kelompok.
 - b. Asas keterbukaan, dimana para konseli (anggota kelompok) secara bebas dan terbuka dalam menyampaikan masalah atau mengemukakan ide, saran tanpa ada rasa malu dan tertutup.
 - c. Asas kesukarelaan, dimana semua konseli (anggota kelompok) menampilkan diri secara suka rela tanpa adanya paksaan oleh pihak yang lain.

- d. Asas kenormatifan, yaitu semua yang dibicarakan dalam kelompok tidak boleh bertentangan dengan norma-norma yang ada.

II. Tahap peralihan

1. Tanya jawab tentang kesiapan anggota untuk lebih lanjut
2. Mengenali suasana apabila anggota secara keseluruhan atau sebagian belum siap memasuki tahap berikutnya
3. Memberikan ice breaking jika sebagian konseli belum siap, ice breaking yang diberikan semacam game untuk mencairkan suasana

III Tahap kegiatan

1. Konselor mengemukakan topic pembahasan yang telah dipersiapkan
2. Menjelaskan pentingnya topic tersebut dibahas
3. Pembahasan topic secara tuntas

IV. Tahap penutup

1. Konselor menjelaskan kepada konseli bahwa kegiatan konseling kelompok akan berakhir.
2. Anggota kelompok mengemukakan kesan dan menilai kemajuan yang dicapai masing-masing
3. Konselor membahas kegiatan selanjutnya
4. Pesan serta tanggapan konseli
5. Konselor menutup kegiatan konseling kelompok dengan mengajak konseli berdo'a bersama dan mengakhiri dengan sala

Lampiran 15

DOKUMENTASI

Dokumentasi observasi awal



Dokumentasi observasi awal



Dokumentasi pemberian angket *Pre-test*



Observasi pemberian *treatment*



Dokumentasi pemberian angket *Post-test*



dokumentasi foto bersama siswa kelas XII-2 SMA NEGERI 01 Luwu



RIWAYAT HIDUP



Sumarni, lahir di Belopa pada tanggal 02 Juni 1999.

Penulis lahir dari pasangan Ayahanda Sudirman dan

Ibunda Neliati yang merupakan anak ke-1 dari 5

bersaudara. Saat ini, bertempat tinggal di Desa Senga

Selatan Kecamatan Belopa Kabupaten Luwu. Pendidikan

Dasar penulis diselesaikan pada tahun 2013 di SDN 21 Taddette. Kemudian

melanjutkan pendidikan ke jenjang Sekolah Menengah Pertama di Mts Negeri

Belopa dan dinyatakan tamat pada tahun 2016. Selanjutnya, Penulis melanjutkan

pendidikan di SMK Negeri 02 Luwu, pada saat menempuh pendidikan di SMK

penulis aktif dalam ekstrakurikuler pramuka, Seni Tari dan menjadi anggota OSIS

dan dinyatakan tamat pada tahun 2019. Kemudian Penulis melanjutkan

pendidikan S1 di Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Palopo dan mengambil

program studi Bimbingan dan Konseling Islam pada Fakultas Ushuluddin, Adab,

dan Dakwah.

Contact person penulis: sumarniani0220@gmail.com