

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kecanggihan teknologi sekarang ini semakin kaya karna memudahkan manusia dalam berinteraksi dan dapat bermanfaat juga bagi manusia, akan tetapi hal ini bisa dilihat dari bagaimana manusia itu sendiri menggunakan teknologi tersebut. Salah satu contohnya adalah teknologi yang sekarang ini sedang *booming* dan juga sebagai hiburan bagi para pengguna *gadget* adalah aplikasi Tiktok. Dikutip dari Forbes, pengguna Tiktok buatan China ini telah menambah 682 juta pengguna baru di tahun 2020 saja. Setiap pengguna dalam sehari setidaknya menghabiskan selama 50 menit untuk menggunakan aplikasi tersebut. Semua pengguna berasal dari latar belakang dan usia yang berbeda. Namun, remaja atau anak belasan tahun yang paling merasakan kecanduan Tiktok.¹ Tiktok ini menjadi salah satu aplikasi yang banyak digemari oleh remaja, karena menurut mereka tiktok ini menjadi salah satu media hiburan, selain itu sebagai media informasi.

Tidak banyak yang menyadari bahwa teknologi telah banyak mengubah pola hidup seseorang. Salah satu teknologi yang paling berpengaruh di kehidupan manusia ialah *gadget*. Orang-orang saat ini hampir terkait erat dengan *gadget*.²

¹ "Mengapa Banyak Orang Kecanduan Aplikasi Tiktok?"
<https://www.google.com/amp/s/amp.kompas.com/lifestyle/read/2022/01/27/184045620/mengapa-banyak-orang-kecanduan-aplikasi-tiktok> , diakses pada 16 April 2022, pukul 08.46 WIB.

² Nisah, Salah Satu Remaja Awal di Desa Walikukun, Diwawancarai oleh penulis dirumahnya, 19 februari 2022.



Karena gadget sebagai alat komunikasi yang semua orang mempunyai. Walaupun *gadget* memberi begitu banyak keuntungan atau manfaat bagi para penggunanya, akan tetapi jika pengguna tersebut tidak bijak dalam menggunakannya maka *gadget* juga bisa memberi dampak yang buruk pada pengguna tersebut. Seperti remaja awal di desa walikukun yang kecanduan akibat media sosial Tiktok membuatnya tidak bisa mengelola dirinya dengan baik. Jadi semua itu tergantung pada siapa yang menggunakannya dan memanfaatkannya.

Berdasarkan data dari periklanan ByteDance, jumlah pengguna Tiktok di Indonesia mencapai 92,07 juta pada tahun 2022. Padahal di awal pandemi tepatnya bulan April 2020, pengguna Tiktok hanya mencapai 37 juta pengguna. Berdasarkan data yang ada, terlihat potensi tiktok di media sosial sedang meroket. Namun, disebutkan bahwa jumlah tersebut hanya dari pengguna berusia 18 tahun ke atas. Secara umum, pengguna Tiktok berusia antara 18-24 tahun, sebagian besar bekerja paruh waktu. Namun, tak jarang anak dibawah umur juga menyukai aplikasi unik ini.³ Terlihat jelas, bahwa aplikasi tiktok ini mengalami kenaikan pada pengguna yang mengunduh aplikasi tiktok dengan jumlah yang drastis.

Masa remaja awal ialah suatu masa yang mana individu merasakan suatu perubahan dari anak-anak beralih ke masa dewasa. Remaja disini remaja awal yang berada pada rentang usia 13-16 Tahun. Dan jika seseorang menunjukkan tingkah laku lainnya seperti halnya susah untuk diatur, mudah perihal

³ <https://kumparan.com/tesyaerfani/tiktok-ramai-digunakan-di-indonesia-bagaimana-islam-memandangnya-1xdZE5MQQ8b>, diakses pada 21 Mei 2022, Pukul 02.47 WIB.



perasaan dan sebagainya.⁴ masa remaja awal merupakan masa peralihan dari masa anak-anak menuju masa dewasa, dimana pada masa ini remaja tersebut mengalami suatu perubahan baik perubahan biologis, sosio emosional dan perubahan fisik.

Masa remaja disebut juga dengan masa transisi (peralihan), transisi tidak berarti jeda atau perubahan pada apa yang terjadi sebelumnya, tetapi transisi dari satu tahap perkembangan ketahap berikutnya. Artinya, apapun yang terjadi sebelumnya akan meninggalkan bekasnya pada apa yang terjadi sekarang dan dimasa depan. Ketika anak-anak beralih dari masa kanak-kanak ke dewasa, mereka harus “meninggalkan segala yang kekanak-kanakan” dan juga mempelajari perilaku dan sikap baru untuk menggantikan yang ditinggalkan.⁵ Remaja adalah individu yang berusia 11 tahun dan mulai menampakkan tanda-tanda seksual sekunder (fisik), ia sudah memasuki masa ahil baligh atau pubertas, sehingga secara adat, budaya dan individu, sudah tidak lagi diperlakukan seperti anak kecil.⁶ Peralihan dari masa anak-anak menuju dewasa ini bukan hanya mengalami suatu perubahan biologis, fisik, dan emosional saja. Akan tetapi, pada masa ini akan nampak tanda-tanda seksual sekunder seperti mengalami perubahan fisik, mengalami menstruasi, dan lain sebagainya.

Dalam perihal ini penulis melaksanakan observasi di

⁴ Wirawan Sarwono Sarlito, Psikologi Remaja, (Jakarta: PT. RajaGrafindo Persada, 2002), h. 2.

⁵ Elizabeth B Hurlock, *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*, (Jakarta: Erlangga, 2000), h. 206.

⁶ Itoh Masitoh dkk, Pencegahan Kekerasan Seksual Remaja Pada Model Pembelajaran Fiqih Kontekstual: Penelitian di MTS Al-Fathaniyah Serang, Banten. *Jurnal pendidikan Agama Islam*, Vol. 9, No. 01 (Juni-Desember 2022) h. 524



Desa Walikukun, dimana beberapa remaja awal yang rentang usianya 13-16 tahun yang masih duduk dibangku SMP kelas 1,2, dan 3 mengalami suatu masalah yakni kecanduan Tiktok dengan kategori ringan. Berawal dari melihat teman-temannya yang bermain media sosial Tiktok beberapa remaja disini merasa tertarik juga dengan Tiktok karena menurut mereka musik, goyangan yang ada di Tiktok itu seru dan akhirnya mereka menginstal Tiktok tersebut. Beberapa remaja awal disini sudah lama mengalami kecanduan bermain media sosial Tiktok, mereka mulai menginstal aplikasi Tiktok sejak kelas 6 SD. Dikarenakan mereka terus bermain sosial media Tiktok dengan waktu yang tidak wajar sehingga banyak menyita waktu dan segala pekerjaan sekolah maupun pekerjaan rumah terbengkalai. Mereka sering sekali terkena marah orang tuanya karena kelalaiannya dalam mengerjakan apapun, ini disebabkan penggunaan pada aplikasi Tiktok yang berlebihan yang membuat remaja ini tidak tahu waktu dalam bermain media sosial Tiktok.

Berdasarkan apa yang telah dijelaskan dari pengertian diatas, pengaruh aplikasi Tiktok terhadap perilaku pola pikir remaja yang dimaksud dalam penelitian ini adalah pengaruh kecanduan terhadap penggunaan aplikasi Tiktok yang dapat menghilangkan jati diri pada remaja, karena remaja merupakan generasi emas yang cepat terpengaruh oleh teknologi yang canggih. Terlalu berlebihan interaksi dalam lingkungan sosial di sekitar kita, banyak orang yang lebih nyaman dengan *gadget*. Orang lebih suka berteman melalui media sosial internet dan melupakan orang lain di sekitar kita. Bahkan ketika kita berada



di ruangan yang sama dengan orang lain, kita tidak berpartisipasi dalam percakapan karena mereka sibuk dengan masing-masing *gadget*. Mereka merasa sangat asik tentang dunia mereka sendiri. Ketika *gadget* menjadi teman yang lebih dekat dari pada lingkungan sosialnya, teman di media sosial tampak lebih dekat dan lebih nyata daripada orang-orang yang ada disekitar kita.

Agar dapat mengurangi kecanduan Tiktok ini, individu memerlukan pengantar berupa teknik pendekatan yang tepat. Pendekatan yang tepat akan membuat individu mampu menyelesaikan masalahnya sendiri. Teknik pendekatan yang tepat yakni teknik *Self Management*. Menurut *Cormier Self Management* atau pengelolaan diri adalah strategi perubahan perilaku yang dalam prosesnya konseli mengarahkan perubahan tingkah lakunya.⁷ Melalui pendekatan *Self Management* ini individu akan mampu mengatur dirinya sendiri.

Dengan diberikannya suatu teknik pengubahan perilaku atau kebiasaan yang tidak baik, maka remaja awal tersebut dapat merubahnya dengan perlakuan yang lebih baik lagi sehingga memberi dampak yang positif dalam kehidupan sehari-harinya. Dimana penyebab masalah ini adalah kecanduan Tiktok. Untuk itu diperlukan adanya bantuan konseling dengan teknik *Self Management* (pengaturan dan pengelolaan diri) pada remaja di desa walikukun, agar mereka dapat memahami, mengatur, dan mengendalikan diri serta

⁷ Esty Ariyani Safithry dan Niky Anita, "Konseling Kelompok dengan Teknik Self Management untuk Menurunkan Prasangka Sosial Peserta Didik", *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, Vol. 4, No. 2 (Februari 2019) Universitas Muhammadiyah Palangka Raya Kalimantan Tengah, h. 36.



mengubah perilaku *mal-adaptif* menjadi *adaptif*. Sehingga pada akhirnya remaja awal tersebut mampu mengelola dan mengatur dirinya sendiri. Dari latar belakang yang telah diuraikan diatas, penulis tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul **“TEKNIK *SELF MANAGEMENT* UNTUK MENGURANGI KECANDUAN TIKTOK PADA REMAJA AWAL”**

B. Rumusan Masalah

Dengan latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas, maka masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Bagaimana kondisi psikologis remaja yang mengalami kecanduan Tiktok?
2. Bagaimana teknik *Self Management* dalam mengurangi kecanduan Tiktok?
3. Bagaimana hasil teknik *Self Management* dalam mengurangi kecanduan Tiktok?

C. Tujuan Penelitian

Dari beberapa permasalahan diatas, tujuan dari penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui kondisi psikologis remaja yang mengalami kecanduan Tiktok
2. Untuk menjelaskan proses teknik *Self Management* dalam mengurangi kecanduan Tiktok
3. Untuk menjelaskan hasil konseling teknik *Self Management* dalam mengurangi kecanduan Tiktok

D. Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian dengan teknik *Self Management*



dalam mengurangi kecanduan Tiktok pada individu yakni manfaat teoritis dan manfaat praktis.

1. Manfaat Teoritis

- a. Penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan tentang Bimbingan Konseling di Fakultas Dakwah UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten terkait Teknik *Self Management* untuk mengurangi kecanduan Tiktok.
- b. Penelitian ini juga dapat digunakan sebagai informasi bagi masyarakat luas dan sebagai referensi bagi peneliti lain yang tertarik untuk melakukan penelitian tentang Teknik *Self Management* dalam mengurangi kecanduan Tiktok.
- c. Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai sumber bacaan, baik sumber primer maupun sekunder. Penelitian selanjutnya untuk tambahan pengetahuan menjadi dasar atau data pendukung untuk melakukan penelitian selanjutnya.

2. Manfaat praktis

- a. Bagi klien, dari hasil penelitian ini diharapkan dapat membanru dan dapat memberikan manfaat dalam mengurangi kecanduan Tiktok.
- b. Bagi konselor, dari hasil penelitian ini diharapkan agar diterapkan kembali jika menangani kasus yang sama.
- c. Dari hasil penelitian ini bisa dijadikan bahan kajian pustaka untuk penelitian-penelitian berikutnya, khususnya dalam bidang Bimbingan Konseling Islam.

E. Definisi Operasional



Dalam penelitian ini dikemukakan definisi operasional dari empat variabel penelitian yaitu:

1. Teknik *Self Management*

Menurut pendapat Sukadji Teknik *Self Management* adalah salah satu teknik dalam konseling behavior, yang mempelajari perilaku (individu manusia) dengan tujuan mengubah perilaku yang mal-adaptif menjadi adaptif. *Self management* adalah suatu proses dimana individu mengatur perilaku mereka sendiri. Dalam Teknik *Self Management* tanggung jawab keberhasilan konseling ada ditangan konseli.⁸ *self management* disini merupakan suatu proses pengarahan perubahan tingkah laku yang ditunjukkan untuk klien.

Menurut pendapat Suwardani dkk, pengertian *Self Management* ialah suatu teknik untuk mengendalikan perilaku seseorang yang tujuannya untuk mengatur dan mengendalikan diri untuk mencapai kemandirian dan membuat hidup menjadi produktif.

Penulis dapat menyimpulkan bahwa teknik *Self Management* ini merupakan cara yang bisa digunakan oleh seseorang secara sadar mengontrol untuk perilaku mereka sendiri dan untuk mengetahui faktor perilaku mana yang ingin mereka ubah.

2. Remaja Awal

Menurut *Hurlock*, Masa remaja awal berlangsung dari umur 12-16 atau 17 tahun. Selama masa ini, remaja

⁸ Halimatus Sa'diyah, dkk, "Penerapan Teknik Self Management Untuk Mereduksi Agresifitas Remaja", *Jurnal Ilmiah Counsellia*, Vol. 6 No. 2 (November 2016)

mengalami perubahan biologis, kognitif, dan sosial emosional.⁹ Secara kognitif misalnya remaja awal disini sudah mulai memikirkan cita-cita, kesenangan, hobby mereka, dan memilih teman. Secara sosioemosional remaja sudah bisa berfikir tentang kondisii disekitarnya.

Masa remaja awal merupakan masa di mana seorang anak tumbuh menjadi dewasa yang tidak dapat ditentukan dengan pasti. Masa remaja awal adalah antara usia 12-15 tahun.¹⁰ artinya, seorang remaja belum tentu bisa menjadi dewasa dalam kematangan berfikir dan lain-lain. Begitupun tingkah laku sebelumnya yang belum tentu bisa berubah jika sudah menjadi remaja.

Dalam perkembangan remaja, ditandai dengan adanya perilaku negatif. Karena anak muda saat ini sedang dalam masa transisi dari masa kanak-kanak menuju masa remaja. Perilaku tawuran, gelisah, masa tidak stabil sering mempengaruhi remaja pada masa ini. Namun perkembangan perilaku tersebut pada dasarnya sangat dipengaruhi oleh perlakuan yang berasal dari lingkungan. Hal ini sering terjadi karena kurangnya pemahaman tentang proses dan pentingnya perkembangan remaja oleh orang-orang di sekitar remaja tersebut.¹¹ Dalam proses perubahan tingkah laku pada remaja, lingkungan juga sangat berpengaruh.

Masa remaja merupakan masa transisi dari masa kanak

⁹ Cicillia Sindy Setya Ardari, "Pengaruh Kepercayaan Diri Terhadap Intensitas Pengguna Media Sosial pada Remaja Awal", *Skripsi Fakultas Psikologi, Universitas Sanata Dharma Yogyakarta*, 2016.

¹⁰ Yessy Nur Endah Sary, "Perkembangan Kognitif dan Emosi Psikologi Masa Remaja Awal", *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, Vol. 1, No. 1, (Mei 2017)

¹¹ Ida Umami, *Psikologi Remaja*, (Yogyakarta: Idea Press, 2019), h. 2.



-kanak ke kategori remaja. Dimana remaja ini akan mengalami banyak perubahan, baik secara fisik maupun mental. Selain perubahan fisiki maupun mental, remaja juga akan mengalami suatu perubahan sosioemosionalnya dan akan mengalami pubertas.

3. Tiktok

Tiktok berasal dari perusahaan teknologi yang bertempat di Singapura, yang bernama *Bytemod*, yang menyediakan fitur *video editing* yaitu "Tiktok". Pada aplikasi Tiktok ini seseorang bisa merekam video yang durasinya kurang lebih 30 detik yang menyediakan *special effects* yang menarik dan unik, juga mempunyai background musik yang beragam, hingga pengguna aplikasi Tiktok tersebut bisa membuat performa dengan bermacam-macam tarian maupun gaya, penggunanya menjadi kreatif dan menjadi *content creator*.¹² dalam aplikasi tiktok siapa saja bisa mengedit video, membuat video, dan menonton video.

Tiktok adalah sebuah aplikasi yang menyediakan *special effect* bagi para penggunanya, Tikok berdurasi kurang lebih 30 detik. Dalam aplikasi Tiktok pengguna bisa membuat, mengedit, dan juga bisa menonton video yang beragam mulai dari tarian, orang yang bergoyang, berbagi pengalaman, berbagi cerita, edukasi kesehatan, pembelajaran, dan masi banyak lagi. Selain itu, Tiktok juga bisa membagikan video pada aplikasi lain seperti Instagram

¹² Susilowati, "Pemanfaatan Aplikasi Tiktok Sebagai Personal Branding di Instagram (Studi Deskriptif Kualitatif pada Akun @bowo_allpennliebe)", *Jurnal Komunikasi*, Vol. 9, No. 2 (September 2018)



ataupun WhatsApp.

Aplikasi tiktok ini sangat populer dikalangan remaja saat ini, banyak sekali yang menggunakan aplikasi Tiktok, sehingga tidak heran banyak remaja yang mengalami kecanduan Tiktok. Salah satunya pada remaja awal di Desa Walikukun.

4. Kecanduan

Menurut pendapat *Cooper* yang dimaksud dengan perilaku adiktif (kecanduan) ialah perilaku ketergantungan pada sesuatu berulang kali yang mereka senangi.¹³ perilaku kecanduan adalah suatu kebiasaan yang biasanya ditunjukkan pada hal-hal yang mereka senangi, dan akan mendapatkan rasa tidak nyaman ketika tidak terpenuhi.

Menurut pendapat Soetjipto kecanduan ialah gangguan yang berulang untuk menemukan kepuasan dalam aktivitas tertentu. Kusumawedi menyatakan bahwa seseorang yang kecanduan menghabiskan waktu 2-10 jam perminggu untuk menggunakan media sosial Tiktok.¹⁴ kecanduan ialah aktivitas yang dilakukan secara terus menerus untuk menemukan kepuasan, kecanduan biasanya menghabiskan waktu berjam-jam.

Penulis menyimpulkan bahwa kecanduan ialah suatu kondisi yang membuat seseorang kehilangan kontrol

¹³ Jaka Januar Hari W, "Hubungan antara Tingkat Stres dengan Kecanduan Game Online pada Remaja Kelurahan Ploso Baru Surabaya", *Skripsi, Fakultas Keperawatan, Universitas Airlangga Surabaya, 2017*, h. 17.

¹⁴ Rosi Kusumawati, dkk, "Perbedaan Tingkat Kecanduan (Adiksi) Games Online pada Remaja ditinjau dari Gaya Pengasuhan", *Jurnal RAP UNP*, Vol. 8, No. 1 (Mei 2017), h. 88-99.



terhadap sesuatu. Seperti pada rasa suka yang berlebihan pada suatu hal dan biasanya tidak mempunyai kendali atas apa yang individu tersebut lakukan. Sama halnya dengan remaja awal di Desa Walikukun yang mengalami kecanduan tiktok, mereka akan memunculkan perilaku negatif ketika tidak membuka aplikasi tiktok, seperti menjadi orang yang mudah marah, cemas berlebih, dan sebagainya.

