

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teoritis

1. Teknik *Self Management*

1) Pengertian *Self Management*

Menurut pendapat Cormier (1985:519) *Self Management* ialah proses dimana konseli merubah tingkah laku mereka secara langsung dengan satu strategi atau kombinasi beberapa strategi. Selanjutnya menurut Nursalim, dkk (2005:146) mengatakan bahwa pengelolaan diri ialah proses dimana konseli mengarahkan perubahan perilaku mereka menggunakan satu strategi atau kombinasi strategi.¹ *Self management* ini suatu proses pengarahan perubahan tingkah laku mana yang ingin mereka rubah.

Self Management (Pengelolaan Diri) ialah suatu cara dimana seseorang mengelolah tingkah lakunya. Pada teknik *Self Management* ini seseorang terikat dalam beberapa pun semua komponen dasar yakni: menentukan tingkah laku yang ingin dicapai, memantau tingkah laku, dan juga mengevaluasi keefektivitas strategi ini.² Tiga strategi yang

¹ Siti Zubaedah, "Penerapan Strategi Self Management dalam Meningkatkan Disiplin Anak Usia Dini (Studi Pada RA DWP UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta)", *Jurnal Pendidikan Anak*, Vol. 1 No. 2, (2015), Universitas Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta, h. 72.

² Komalasari dkk, *Teori dan Teknik Konseling*, (Jakarta: PT. Indeks, 2011), h.



digunakan dalam teknik ini yang bertujuan untuk perubahan tingkah laku si klien.

Self Management ialah termasuk teknik konseling behavior, yang mempelajari perilaku manusia yang mempunyai tujuan mengubah tingkah laku *mal-adaptif* menjadi *adaptif*. *Self Management* ialah strategi yang mana seseorang mengatur tingkah laku mereka. Ketika menggunakan teknik *Self Management*, tanggung jawab keberhasilan konseling ada ditangan konseli. Konselor hanya bertindak sebagai pemberi ide, fasilitator ide, membantu menyusun program dan motivator bagi klien.³

Self Management adalah teknik yang bermula dari pendekatan ¹⁰ *behavioral*. Pendekatan *behavioral* terus berusaha ¹⁰ *behavioral* untuk merubah perilaku individu dengan langsung juga diarahkan pada metode yang digunakan. Pada dasarnya, pendekatan *behavioral* ini menganggap jika dengan mengajarkan tingkah laku terbaru terhadap individu, dapat menghilangkan kesulitan yang dihadapi.⁴ *self management* disini bertujuan untuk perubahan tingkah laku klien secara langsung dan menggantikannya dengan tingkah laku baru.

Berdasarkan pendapat diatas, penulis

³ Komalasari dkk, h. 181

⁴ Asrianti, "Penerapan Teknik Self Management untuk Mengurangi Kebiasaan Bermain Game Online pada Siswa di SMA Negeri 1 Tinggimoncong", (Skripsi pada Universitas Negeri Makassar)



menyimpulkan bahwa *Self Management* ialah salah satu terapi yang bisa digunakan seseorang untuk mengelolah perilakunya dengan sadar juga untuk memonitor faktor perilaku mana yang ingin diubah. Teknik ini meliputi pemantauan diri pada individu, penguatan yang positif dari individu, dan juga mampu memberikan hadiah pada diri sendiri jika penghapusan tingkah laku tersebut berhasil. Dimana tujuannya mengarahkan kepada perubahan perilaku individu sesuai dengan perilaku mana yang ingin dirubahnya. Untuk itu perlu ditawarkan konseling menggunakan teknik *Self Management* (pengaturan diri dan manajemen) pada remaja di desa walikukun. Supaya mereka mampu memimpin, memahami dan mengendalikan diri. *Self management* yang dilakukan yakni membuat jadwal perubahan tingkah laku sebelumnya dan menggantikannya dengan tingkah laku terbaru yang tentunya lebih positif dan produktif.

2) Tahapan-Tahapan *Self Management*

a. Tahap mengamati diri

Pada tahap ini, individu tersebut secara sadar mengamati dan mencatat dengan cermat perilakunya. Seperti mencatat jenis, waktu, dan lamanya perilaku yang ada pada individu tersebut untuk diubah.

b. Mengatur lingkungan

Pada tahap ini, keadaan sekitar perlu



diatur, supaya bisa mengurangi ataupun menghilangkan tingkah laku yang ingin diubah.

c. Evaluasi diri

Pada tahap ini, seseorang membandingkan hasil catatan tingkah lakunya dengan tujuan tingkah laku yang sudah diamati dan target tingkah laku yang sudah dibuat dan ditetapkan seseorang tersebut.

d. Tahap pemberian penguatan, penghapusan atau hukuman

Pada tahap ini, seseorang mengatur dirinya juga diperlukan kemauan yang kuat dari diri individu tersebut untuk menentukan juga memilih jenis penguatan yang ingin secepatnya diberikan atau tingkah laku mana yang ingin dihapus dan juga jenis hukuman apa yang diberikan untuk diri sendiri. Dengan teknik *Self Management*, keempat tahapan ini cara mengurangi kecanduan tiktok yang pada remaja di desa walikukun yang diharapkan berubah.⁵ Pada tahapan teknik *self management* ini terbagi menjadi empat, yakni tahap mengamati diri, mengatur lingkungan, evaluasi diri, dan tahap pemberian penguatan, penghapusan atau hukuman.

3) Tujuan *Self Management*

⁵ Purwanta, *Modifikasi Perilaku Alternatif Penanganan Anak Berkebutuhan Khusus*, (Yogyakarta: Pustaka Belajar, 2012), h. 181-183



Tujuan dari *Self Management* ini adalah:

- a. Sebuah proses perubahan perilaku yang dilakukan dengan beberapa cara melalui pengelolaan perilaku mulai dari internal maupun eksternal pada seseorang tersebut.
- b. Syarat mendasar untuk menimbulkan motivasi individu adalah penerimaan seseorang terhadap program perubahan tingkah laku yang sudah dibuat.
- c. Hal yang paling penting untuk perubahan ialah ikut serta dari individu.
- d. Generalisasi dan mempertahankan temuan individu dengan cara mendorong individu untuk menerima tanggung jawab untuk menerapkan strategi didalam kehidupannya sehari-hari.
- e. Mengajarkan seseorang menggunakan cara menangani masalah supaya bisa menghadirkan perubahan.
- f. Untuk memungkinkan individu untuk secara hati-hati memposisikan diri dalam situasi yang memperlambat perubahan perilaku yang ingin dihilangkan dan mencoba untuk mencegah perilaku yang tidak diinginkan terjadi.
- g. Mendorong seseorang supaya mampu mengatur emosional, pikiran, dan tindakannya hingga terhindar dari sesuatu yang kurang baik dan meningkatkan hal-hal yang benar dan baik.⁶ Dapat

⁶ Insan Suwanto, *Konseling Behavioral Dengan Teknik Self Management*



disimpulkan bahwa tujuan dari teknik *self management* ini adalah pengarahan perubahan perilaku yang lama dengan menggantikannya dengan tingkah laku baru yang lebih produktif dan positif.

2. Remaja

1) Pengertian Remaja

Menurut Mappiare (1982), masa remaja berlangsung dari usia 12 hingga 21 tahun pada wanita dan 13 hingga 22 tahun pada pria. Rentang usia remaja ini dapat dibagi menjadi dua bagian yaitu usia 12/13 tahun sampai dengan 17/18 tahun merupakan masa remaja awal dan usia 17/18 tahun sampai dengan 21/22 tahun merupakan masa remaja akhir.⁷ Dalam penelitian ini peneliti memilih remaja awal yang rentang usianya 13-16 tahun sesuai dengan permasalahan yang ada.

Masa remaja merupakan fase dalam pencarian identitas diri yang membutuhkan peran keluarga serta lingkungan seperti teman sebaya. Pada masa ini, remaja juga dalam keadaan kebingungan karena ketidakmampuannya menentukan kegiatan yang bermanfaat bagi dirinya dan rasa ingin tahunya tentang hal-hal yang belum diketahuinya. Salah satu penyebab

Untuk Membantu Kematangan Karir Siswa SMK, *Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia*, Vol. 1, No. 2 (1 Maret 2016), Program Pascasarjana, Universitas Negeri Semarang, h. 3

⁷ Mohammad Ali dan Mohammad Asrori, *Psikologi Remaja Perkembangan Peserta Didik*, (Bandung: Bumi Aksara, 2015), h. 9.



tingginya intensitas adiksi media sosial akibat masalah adiksi pada remaja adalah ketakutan akan informasi yang hilang, sehingga mengarah pada munculnya perilaku penggunaan yang berlebihan.⁸ pada masa ini remaja akan mengalami fase dimana ingin mencoba hal baru yang sebelumnya belum pernah mereka lakukan. Pada fase ini remaja juga akan mempunyai rasa tidak nyaman jika tidak terpenuhi keinginannya.

Dunia remaja merupakan dunia yang dipenuhi dengan angan-angan, mimpi, cita-cita, gairah, energi, pemberontakan dan pergolakan. Pada fase ini seorang anak bukan hanya mengalami perubahan pada fisik, akan tetapi ia juga mengalami perubahan psikis. Status juga akan ikut berubah karena adanya perubahan dari yang biasanya disebut dengan anak-anak beralih disebut sebagai remaja. Status sebagai remaja membangkitkan kebanggaan karena biasanya sebagai remaja keberadaan komunitasnya harus selalu diperhitungkan. Dengan kata lain, status remaja membuat eksistensi merekapun harus diperhitungkan dalam keluarga dan masyarakat.⁹ remaja akan merasa senang jika keberadaannya diakui, mereka akan lebih sensitif pada hal-hal yang membuatnya tidak nyaman.

Masa remaja artinya masa pengalihan dari kanak-kanak menuju tahap dewasa. Para ahli psikologi

⁸ Rizki Wulandari & Netrawati, "Analisis Tingkat Kecanduan Media Sosial Pada Remaja", *Jurnal Riset Tindakan Indonesia (JRTI)*, Vol. 5, No. 2 (2020), h. 42

⁹ Sri Wahyuni, *Psikologi Remaja Penanggulangan Kenakalan Remaja*, (Banggai: Pustaka Star's Lub, 2021), h. 15.



mempunyai perbedaan pendapat atau perbedaan pemikiran dalam mengasahi batasan masa remaja. Istilah asing menunjukkan masa remaja antara lain yang artinya kedewasaan yang didasari dengan sifat dan juga ciri kelakian. Ada juga yang memakai istilah *adolescentio* (Latin), adalah masa muda. Istilah *pubescence* yang asalnya dari kata "pubis" yang artinya *pubishair* (rambut diarea kemaluan). Dengan adanya rambut itulah bisa dijadikan sebagai ciri masa kanak-kanak telah selesai dan menuju kematangan atau kedewasaan seks.¹⁰ ciri-ciri remaja juga bisa ditandai dengan munculnya rambut pada area intim, selain itu pubertas (masa puber) biasanya pada perempuan bisa ditandai dengan menstruasi dan laki-laki ditandai dengan mimpi basah dan sebagainya.

Batasan usia remaja yang sering digunakan oleh para ahli adalah antara 12 hingga 21 tahun. Rentang usia remaja biasanya dibagi menjadi tiga, yaitu: untuk remaja awal 12-15 tahun, untuk remaja pertengahan 15-18 tahun, dan untuk masa remaja akhir 18-21 tahun.¹¹ Disini peneliti mengambil remaja awal yang rentang usianya 13-16 tahun yang mengalami kecanduan tiktok.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa masa remaja awal adalah masa peralihan dari kanak-kanak menuju dewasa dimana usianya berkisar

¹⁰ Sri Rumini & Sri Sundari H. S., *Perkembangan Anak dan Remaja*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2013), h. 53.

¹¹ Desmita, *Psikologi Perkembangan*, (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2015), h. 190.



antara 12-15 tahun. Dan pada masa ini remaja awal akan mengalami perubahan pada dirinya baik secara fisik, psikis, maupun sosial. Dalam penelitian ini, penulis memilih remaja awal yang mengalami kecanduan tiktok di Desa Walikukun.

2) Ciri-Ciri Masa Remaja

Masa remaja memiliki ciri yang membedakan dengan masa sebelum dan sesudahnya. Ciri-ciri tersebut yakni sebagai berikut diantaranya:

a. Masa yang Penting

Ada juga fase yang sangat penting ketimbang yang lain, karena mempengaruhi segera pada sikap dan tingkah laku, juga masih ada yang penting karena konsekuensinya sangat panjang. Pada masa remaja, konsekuensi segera dan jangka panjang sama pentingnya. Ada masa yang penting karena alasan fisik dan psikis, keduanya sama penting.

b. Masa Transisi (Peralihan)

Pengalihan dari satu fase perkembangan ke fase selanjutnya tidak berarti berakhir dengan masa sebelumnya, tapi apa yang terjadi sebelumnya akan membentuk masa kini dan masa depan.

Masa remaja, masa transisi mempunyai status yang belum jelas dan dipertanyakan perannya. Pada titik ini, remaja bukanlah anak-anak atau dewasa. Status remaja yang belum jelas ini memberinya waktu agar mencoba life style yang beda juga memilih tingkah laku, nilai dan sifat yang cocok



untuknya.

c. Masa Perubahan

Terdapat lima perubahan yang umum terjadi pada setiap remaja. (1) peningkatan emosional tergantung pada sejauh mana perubahan fisik dan psikologis. (2) perubahan tubuh yang diuraikan dari segi perkembangan. (3) perubahan minat juga peran yang diinginkan dari sosial. (4) ketika minat dan pola tingkah laku berubah, begitu pula nilai-nilai. Yang dianggap penting dimasa kecil tidak lagi penting, misalnya mempunyai teman tidak penting lagi.

d. Masa Bermasalah

Konflik remaja seringkali merupakan masalah yang susah dihadapi baik oleh pria maupun wanita. Ada dua alasan untuk kesusahan itu. (1) beberapa masalah selama masa kecil sering diatasi oleh guru dan orang tua, membuat sebagian besar remaja tidak punya pengalaman dalam pemecahan konflik. (2) remaja merasa diri mandiri, tidak menerima bantuan guru dan orang tua namun karena kurangnya pengalaman, sering kali penyelesaiannya tidak sinkron dengan yang diharapkan.

e. Masa Menemukan Jati Diri

Pada masa remaja awal, penyesuaian diri kelompok masih perlu bagi anak laki-laki dan perempuan. Cepat atau lambat mereka akan merindukan siapa dirinya.¹² remaja akan mengalami

¹²Ririn Fatmawaty, Memahami Psikologi Remaja, *Jurnal Reforma*, Fakultas



perubahan fisik, sosial dan sebagainya. kematangan dalam berfikir juga akan berbeda. Tetapi perubahan tersebut bervariasi tergantung pada masing-masing remaja tersebut, akan tetapi dari faktor lingkungan juga mendukung.

3. Tiktok

1) Pengertian Aplikasi Tiktok

Tiktok merupakan aplikasi yang menawarkan effect khusus yang menarik yang dapat dipergunakan dengan sangat mudah bagi pengguna juga bisa membuat video pendek yang hasilnya bagus yang juga bisa dimunculkan pada beranda Tiktok orang lain. Aplikasi video sosial pendek ini mempunyai dukungan musik yang banyak hingga penggunaannya dapat menampilkan penampilannya menggunakan gaya bebas, tarian, juga banyak sekali kreativitas lainnya dan penggunaannya menjadi pembuat konten. Dengan dukungan perusahaan teknologi cerdas *ByteDance*, Tiktok dapat memahami apa yang diinginkan pengguna dan apa yang sering mereka lakukan sehingga dapat memberikan saran yang baik dan dapat meningkatkan permintaan. *Special effect* yang ditawarkan kepada para pengguna aplikasi Tiktok ini juga beragam sehingga menghasilkan video yang menarik. Selain itu, Tiktok juga menawarkan musik latar dari kalangan artis terkenal dalam berbagai kategori mulai dari dance, musik pop, dangdut, dan masi



banyak lagi.¹³ Tiktok merupakan aplikasi *plat form* yang menyajikan banyak video seperti tarian, *dance*, berbagi pengalaman, edukasi, kesehatan, make up dan masi banyak lagi. Selain menonton video, pengguna juga bisa membuat, mengedit dan membagikan video pada aplikasi lain.

Dari pengertian yang sudah diuraikan bisa, disimpulkan bahwa aplikasi Tiktok merupakan *platform* video pendek yang memberikan informasi serta aplikasi hiburan lainnya seperti menari, berbagi cerita, pengalaman, kesenangan dan lain-lain.

2) Sejarah Aplikasi Tiktok

Tiktok asalnya dari China dan diresmikan pada awal September tahun 2016 oleh pengusaha bernama Zhang Yiming yang juga pendiri perusahaan teknologi *ByteDance*. Sebelum aplikasi ini mendunia, sebelumnya dikenal sebagai *Douyin* di negara asalnya. Yang mana pengguna hanya gunakan aplikasi Tiktok dalam berbagi video berdurasi 15 detik ke semua pengguna lain. Ternyata Tiktok juga dapat respon baik dari para pengguna. *ByteDance* merasa dirinya berhasil meluncurkan aplikasi tiktok ini di negaranya sendiri dan akhirnya ganti nama Douyin jadi Tiktok.

Di tahun 2018, Tik Tok jadi salah satu media sosial yang cukup terkenal di Indonesia. Pasalnya, Kementerian Komunikasi dan Informatika (Kominfo) memblokir

¹³ <https://www.google.com/amp/s/gadgetren.com/2018/03/16/apa-iti-tiktok-video-media-sosial/amp/>, diakses (minggu, 19 Desember 2021), pukul 06.30 WIB



aplikasi ini pada 3 Juli 2018 karena dinilai tidak memberi konten yang tidak mendidik. Tapi, selang satu bulan, Agustus 2018, Tiktok sudah bisa diunduh kembali. Meski ceritanya kurang memuaskan, pengguna Tiktok di Indonesia saja mencapai 30,7 Juta, yang tercatat pada Juli 2020. Aplikasi Tiktok telah diunduh 100 Juta lebih pengguna di aplikasi *Play Store*. Mampu raih sebagai salah satu terpopuler saat ini bukanlah perihal yang mudah. Seperti disebutkan diatas, Tiktok sempat mengalami beberapa kendala. Juga pada perjalanannya yang populer, Tiktok juga menghadapi persaingan dari *platform* berupa yang kita kenal sebagai *Musical.ly*. Akhirnya karena rasa terancam, Tiktok juga mengakuisisi *Musical.ly* pada November 2017 dengan nilai nominal Rp. 13,6 Milliar.¹⁴ Tiktok pernah mengalami masa-masa sulit, seperti pada tahun 2018 tiktok diblokir, tetapi pada beberapa bulan tiktok sudah bisa di unduh kembali dengan jumlah pengguna yang naik secara drastis.

3) Manfaat bermain Tiktok

a. Sebagai Hiburan

Di masa pandemi Covid-19, banyak orang merasa bosan. Mereka akan mencari kegiatan positif untuk mengisi waktu luang mereka. Siapapun dapat mengunduh aplikasi Tiktok, Tiktok memiliki banyak hiburan termasuk tantangan make up challenge 3

¹⁴ <https://trikinet.com/post/apa-itu-tik-tok/> , diakses (sabtu, 18 Desember 2021), pukul 13.08 WIB



menit.

b. Meningkatkan Kreativitas

Selain media hiburan, Tiktok dapat meningkatkan kreativitas. Ingin berkreasi dengan mengikuti tren dan video yang dibuat.

c. Mengetahui Berbagai Informasi

Selain tantangan, Tiktok berguna untuk memberikan informasi tentang berbagai hal. Mulai dari produk perawatan kulit, baju murah, webinar, dan gosip di dunia maya.

d. Menambah Pertemanan

Pertemanan tidak hanya didunia nyata. Namun, hal itu bisa saja terjadi di dunia maya, salah satunya adalah di aplikasi Tiktok. Tiktok memberikan kebebasan untuk mengomentari akun orang lain, sehingga banyak orang yang memiliki teman di media sosial.

e. Meningkatkan Percaya Diri

Aplikasi Tiktok dapat meningkatkan kepercayaan diri. Seseorang bisa membuat video seperti kehidupan untuk meningkatkan kepercayaan diri dan juga banyak konten yang menyenangkan yang dimaksudkan untuk hiburan.¹⁵

Dari uraian diatas, penulis menyimpulkan bahwa seseorang bisa memanfaatkan Tiktok sebagai

¹⁵ "5 Manfaat Bermain Tiktok yang Perlu Anda Ketahui" <https://yogya.ayoinonesia.com/umum/pr-39599801/5-manfaat-bermain-tiktok-yang-perlu-anda-ketahui?page=2>, diakses pada 20 April 2022, Pukul 11.00 WIB



aplikasi untuk berbagi cerita, pengalaman, memberikan sebuah kalimat motivasi dalam bentuk video, memberikan informasi tertentu biasanya yang sedang viral, tentang edukasi, bisa juga untuk marketing. Penggunaan aplikasi tiktok ini bergantung pada penggunaannya, jika dipergunakan dalam hal yang baik maka hasilnya juga baik begitupun sebaliknya. Tiktok juga bisa merubah seseorang yang bisa dibilang biasa saja bisa terkenal bahkan bisa mendunia, karena kontennya.

4) Strategi guna Mengurangi Kecanduan main Tiktok

Segala sesuatu yang berlebihan pasti tidak baik, seperti halnya penggunaan media sosial Tiktok, atau aplikasi media sosial lainnya. Sebelum anda mengalami efek buruk dari penggunaan aplikasi Tiktok ini secara berlebihan, berikut adalah beberapa cara anda dapat mengurangi kecenderungan untuk bermain Tiktok:

a. Matikan Notifikasi

Nonaktifkan pemberitahuan supaya tidak mengganggu aktivitas keseharian.

b. Batasi Waktu bermain Tiktok

Beri diri anda peringatan dengan cara buat aturan contohnya main Tiktok satu jam sehari (tujuh jam dalam seminggu).

c. Temukan Hobi

Mencoba mencari hobi untuk mengisi waktu kosong. Anda bisa pelajari keterampilan seperti membuat kerajinan apa saja atau dapat diganti



dengan belajar yang lebih baik atau mereka juga dapat melakukan suatu yang mereka inginkan.

d. Hapus “Teman” juga “Pengikut” di Tiktok

Makin banyak yang kita ikuti, semakin banyak notifikasi. Batasi daftar follow anda untuk hal-hal yang anda sukai, kurangi akun-akun yang menurut anda kurang menarik.

e. Lebih banyak berkumpul dengan teman juga keluarga

Mencoba untuk tetap pada jadwal tertentu jadwal bergaul bersama teman.

f. Puasa dengan Tiktok

Jika anda merasa ketergantungan Tiktok anda semakin parah, anda bisa berpuasa di media sosial.

g. Penerapan aturan Memegang Ponsel

Mematikan gadget mencoba untuk merubah setting gadget ke dalam mode terbang supaya anda tidak menerima pemberitahuan saat kerja yang mengalihkan perhatian anda ke gadget.

Dari cara-cara diatas untuk mengurangi kecanduan Tiktok ini sangat bagus untuk dilakukan. Khusus untuk para remaja yang kecanduan Tiktok. Matikan pemberitahuan di Tiktok remaja sendiri melupakan Tiktok. Juga tidak boleh mengikuti akun Tiktok lain, karena ketika remaja mengikuti Tiktok orang asing, akun Tiktok menyajikan informasi berupa video orang yang diikuti oleh remaja dan membuat orang bersimpati dengan membuka



aplikasi Tiktok.

Untuk membantu remaja melupakan aplikasi Tiktok, buat mereka sibuk dengan aktivitas lain seperti belajar, membersihkan rumah, bertemu keluarga atau teman, menemukan hobi terbaru, juga buat aturan saat bermain gadget. Sehingga ketergantungan Tiktok dialami remaja jadi akan menurun. Karena dalam kegiatan yang dilakukan seseorang melupakan aplikasi Tiktok dan remaja tersebut menyadari apa tugasnya sebagai remaja (pelajar).¹⁶ Remaja harus diarahkan kepada hal-hal positif yang membuat mereka menjadi produktif, dukungan keluarga juga sangat penting dalam fase ini.

5) Faktor-faktor yang Menyebabkan Penggunaan Aplikasi Tiktok

Terdapat dua penyebab dalam menggunakan Tiktok ialah faktor eksternal dan faktor internal. Faktor internal contohnya perasaan dan karakter klien, keinginan, perhatian belajar, harapan, kondisi fisik, keutuhan, serta motivasi dan minat. Sedangkan faktor eksternal contohnya informasi yang diterima, kebutuhan, dan pengetahuan dilingkungan, hal terbaru yang familiar atau ketidaktahuan suatu tempat. Pada penelitian ini terkait dengan remaja yang mengalami suatu masalah yakni kecanduan tiktok. yang disebabkan oleh faktor

¹⁶Meri Zaputri, Dampak Kecanduan Media Sosial Tiktok Terhadap Perilaku Belajar Mahasiswa Bimbingan dan Konseling, ... h. 16



internal juga eksternal.

a. Faktor Internal

lalah faktor yang mulanya dari diri seorang klien contohnya perasaan. Adalah kondisi spiritual juga insiden psikologis yang dialami penuh bahagia pun sedih sehubungan dengan peristiwa mengenal dan menjadi subjek. Jadi, perasa merupakan faktor internal yang mnyebabkan gunakan Tiktok. Karena jika perasaan ataupun psikis individu tidak suka ataupun tidak puas menggunakan Tiktok ini, jadi orang itu tidak lagi gunakan.

Perasaan dapat diamati ataupun dirasakan pada seseorang tidak hanya menjadi perasaan bahagia juga tidak bahagia, tetapi bisa diamati dari sisi yang berbeda. Menggunakan Tiktok bukan hanya bisa diamati dari perasaannya, tapi juga perilakunya.¹⁷ pada faktor internal meliputi perasaan terhadap sesuatu yang mereka senangi.

b. Faktor Eksternal

Didalam Tiktok seseorang bisa mendapatkan info dari berbagai video, seperti video seperti insiden seperti tenggelamnya kapal atau dalam bentuk lainnya. Ini adalah bagaimana insiden dibagikan dengan pengguna lain. Informasi menjadi identitas media sosial yang menciptakan konten, dan berinteraksi berdasarkan informasi. Begitu juga

¹⁷ Armylia Malimbe dkk, Dampak Penggunaan Aplikasi Online Tiktok (Douyin) Terhadap Minat Belajar di Kalangan Mahasiswa Sosiologi, *jurnal, Fakultas Ilmu Sosial dan Politik*, Universitas Sam Ratulangi Manado, 2021.



informasi bisa jadi pengaruh besar pada pemakaian Tiktok.

Bila individu tidak menerima info apapun mengenai Tiktok, maka kemungkinan dia tidak mengetahui tentang Tiktok dan bahkan jadi pengguna. Oleh karenanya, info dinyatakan sangat penting saat menggunakan Tiktok. Media informasi juga termasuk pengaruh media sosial yang salah satu bisa menyebabkan pengetahuan individu. Dengan adanya info, seseorang akan dapat dipengaruhi oleh pengetahuan tentang media sosial Tiktok. ¹⁸ dilihat dari hasil wawancara lapangan, beberapa remaja yang mengunduh aplikasi tiktok ini karena informasi dari temannya, ia dipaksa untuk mengunduh aplikasi tiktok karena menurutnya tiktok ini selain konten tarian dan sebagainya, tetapi tiktok juga banyak informasi didalamnya yang menambah pengetahuan si remaja ini. Remaja awal disini yang rentang usianya 13-16 tahun.

4. Kecanduan

Menurut pendapat Arthur T. Hovart (1989) kecanduan adalah suatu kegiatan atau zat yang dilakukan berulang kali dan mungkin memiliki efek negatif sebagai hasilnya. Ini mengartikan kecanduan sebagai bentuk ketergantungan psikologis antara seseorang dan stimulus. Biasanya tidak harus berupa benda atau zat. Kecanduan menurut Soetjipto

¹⁸Armylia Malimbe dkk, Dampak Penggunaan Aplikasi Online Tiktok (Douyin) Terhadap Minat Belajar di Kalangan Mahasiswa Sosiologi, ... h. 5



(2005) dapat diartikan sebagai keadaan keinginan seseorang untuk melakukan aktivitas yang dilakukan secara berulang yang menghasilkan efek ketergantungan karena ketidakmampuannya mengatur diri sendiri untuk mengendalikan perilakunya dan terpenuhinya keinginannya.¹⁹ Ternyata kecanduan saat ini bukan hanya melekat pada zat-zat atau obat-obatan, akan tetapi kecanduan ini bisa dialami ketika melakukan sesuatu yang kita senang secara berlebihan atau terus-terusan.

Menurut pendapat Young & Cristiano kecanduan (addiction) diartikan sebagai kebiasaan melakukan aktivitas tertentu atau mengonsumsi zat tertentu, terlepas dari konsekuensi yang merugikan bagi kesehatan fisik, sosial, mental, dan spritual. Begitu juga secara finansial oleh masing-masing individu. Menurut pendapat Robert West (2006) kecanduan ialah suatu sindrom dimana perilaku tertentu yang menyenangkan atau memuaskan telah melewati batas atau diluar kendali.²⁰ kecanduan ini merupakan perilaku yang terus menerus dilakukan tanpa melihat efek negatif yang terjadi pada dirinya.

Kecanduan merupakan perilaku yang disebabkan karena adanya berapa faktor baik fisik, fisiologis ataupun psikologis. Dulu, kecanduan bisa di definisikan hanya untuk hal-hal yang berhubungan pada zat adiktif seperti: alkohol,

¹⁹ Ferio Muhammad Naufal dan Wibisono Tegar Guna Putra, "Penataan Kamera Film Pendek Pengasuh Digital Mengenai Peran Orang Tuan Terhadap Anak Generasi Alfa yang Kecanduan Bermain Gim Pada Smartphone", *Jurnal*, Vol. 7, No. 2 (Agustus 2020), Universitas Telkom, h. 702.

²⁰ Fakhri Putra Dermawan, "Pengaruh Kecanduan Gadget Terhadap Perilaku Sosial Mahasiswa di Universitas Komputer Indonesia", *Skripsi*, Universitas Komputer Indonesia 2020, h. 28.



tembakau, obat-obatan. Definisi kecanduan sendiri melesat beriring dengan perkembangan kehidupan, maka kecanduan bukan selamanya bergantung dengan obat-obatan akan tetapi kecanduan juga bisa melekat pada aktifitas atau sesuatu tertentu yang bisa merubah individu bergantung baik fisik maupun psikis. Kata kecanduan (adiksi) biasa disebut pada konteks klinis juga diperhalus menjadi tingkah laku yang berlebihan (*excessive*).²¹ Kecanduan tidak selamanya diartikan dengan ketergantungan pada suatu zat seperti alkohol atau tembakau, seiring berkembangnya zaman kecanduan ini bisa diartikan dengan suatu aktivitas tertentu yang dilakukan secara berulang-ulang.

Dari kesimpulan diatas penulis menyimpulkan bahwa kecanduan adalah suatu perilaku atau kondisi ketergantungan yang sangat melekat pada sesuatu secara fisik dan psikis, dan akan menghasilkam rasa yang tidak nyaman jika tidak terpenuhi. Jadi, istilah kecanduan Tiktok ialah kondisi seseorang yang terikat pada kebiasaan yang sangat kuat dan tidak bisa lepas dari efek negatif yang mungkin ditimbulkan pada dirinya.

Kata *addict* (pecandu) berarti menuruti sesuatu karena terbiasa atau ketagihan, artinya terus menerus ingin melakukan sesuatu atau suatu zat.²² Artinya mereka yang kecanduan sudah hilang kendali atas sesuatu tersebut, dan

²¹ <https://www.psychologymania.com/2012/12/definisi-kecanduan.html?m=1> , diakses (minggu, 19 Desember 2021), Pukul 08.33 WIB

²² Neil T. Anderson dan Mike Quarles, *Mengatasi Kecanduan*, (Jakarta: Immanue, 2005) , h. 5

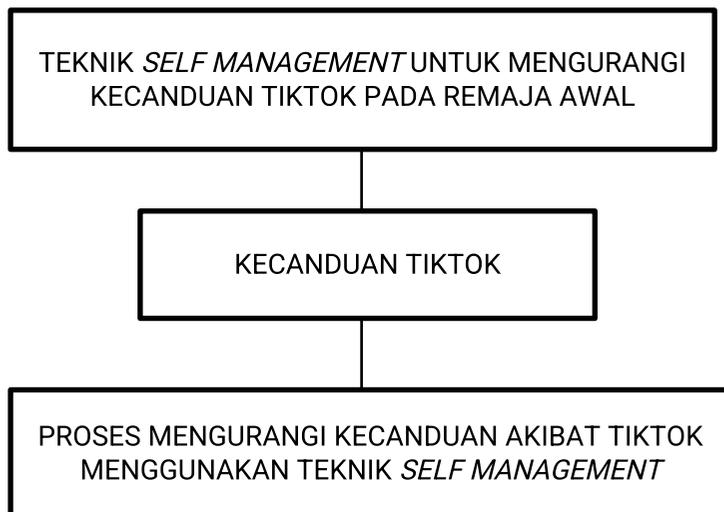


akan memunculkan rasa tidak nyaman jika tidak melakukan aktivitas tersebut.

B. Kerangka Berfikir

Kerangka berfikir sebagai suatu model atau konsep mengenai bagaimana teori ini berhubungan dengan berbagai faktor yakni sebagai masalah yang penting.²³

Gambar 2.1



²³ Sugiono, Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kualitatif Kuantitatif dan R&D, (Bandung: ALFABETA, 2012)

HASIL PENERAPAN TEKNIK *SELF MANAGEMENT*
UNTUK MENGURANGI KECANDUAN TIKTOK PADA
REMAJA AWAL

