

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Gambaran Subjek Penelitian

1) Responden WS

WS merupakan anak perempuan usia 14 tahun yang lahir di Tangerang. Ia anak pertama dari dua bersaudara. WS memiliki Ibu berinisial SA yang berprofesi sebagai karyawan di salah satu pabrik besar di kawasan nikomas gemilang dan Bapak berinisial MI yang berprofesi sebagai buruh harian lepas. WS bertempat tinggal di kampung kedung sentul desa walikukun kecamatan carenang kabupaten serang provinsi banten.

WS mempunyai karakter yang ceria dan cepat akrab dengan orang, hal ini yang membuat WS punya banyak teman dilingkungan sekolah ataupun dirumah. Hobi WS bermain Tiktok. Keseharian WS adalah siswa kelas 7 disalah satu Sekolah Menengah Pertama di kecamatan carenang Kabupaten Serang.

2) Responden KH

KH anak perempuan berusia 15 tahun. Ia anak kedua dari dua bersaudara. Yang tinggal di kampung kedung sentul desa walikukun kecamatan carenang. KH merupakan seorang pelajar kelas 8 disalah satu Sekolah Menengah Pertama didekat rumahnya.

KH lahir dari seorang Ibu yang berinisial NH yang

berprofesi sebagai karyawan disalah satu perusahaan yang berada di kawasan modern cikande. Ayah KH berinisial MH yang kesehariannya sebagai supir taxi di luar kota.

3) Responden RJ

RJ merupakan anak perempuan yang berumur 14 tahun. Ia anak pertama dari dua bersaudara. SR beralamat dikampung kedung sentul desa walikukun kecamatan carenang. SR memiliki orang tua yang berinisial KT yang berprofesi sebagai karyawan di salah satu pabrik besar dikawasan nikomas gemilang dan seorang ayah berinisial MD yang berprofesi sebagai karyawan. RJ merupakan salah satu siswi kelas 7 di salah satu Sekolah Menengah Pertama didekat rumahnya.

4) Responden AU

AU merupakan anak perempuan yang berumur 14 tahun. Ia merupakan anak kedua dari tiga bersaudara. AU bertempat tinggal di kampung bojong bungur desa walikukun kecamatan carenang. AU memiliki orang tua yang berinisial RH yang berprofesi sebagai karyawan di salah satu pabrik besar dikawasan nikomas gemilang dan seorang ayah yang berinisial RI tidak memiliki pekerjaan tetap. AU merupakan salah satu siswi kelas 7 SMP didekat rumahnya.

5) Responden KR

KR merupakan anak perempuan yang beumur 15 Tahun. KR anak pertama dari tiga bersaudara yang



tinggal bersama nenek dan kakeknya yang bertempat tinggal di kampung kedung sentul desa walikuku kecamatan carenang. KR lahir di desa teras tepatnya dirumah ibunya, namun ketika KR lulus Sekolah Dasar KR memilih untuk melanjutkan Sekolah Menengah Pertama di dekat rumah nenek dari ayah KR. Kini KR duduk dibangku Sekolah Menegah Pertama kelas 8. Orang tua KR yang berinisial ST dan ayah yang berinisial KN. Kedua orang tua KR berprofesi sebagai karyawan di salah satu pabrik besar di kawasan cikande.

Tabel 4. 1
Profil Responden

No	Nama (disamarkan)	Usia	Pendidikan
1	WS	14	SMP 1
2	KH	15	SMP 2
3	SR	14	SMP 1
4	AU	14	SMP 1
5	KR	14	SMP 1

2. Kondisi Psikologis Remaja Awal di Desa Walikukun

Di desa walikukun terdapat lima remaja yakni WS, KH, SR, AU dan KR yang mengalami kecanduan Tiktok, dimana



mereka sering menghabiskan waktunya untuk bermain tiktok. Kondisi psikologis kelima remaja ini bermacam-macam, yakni WS mengalami insomnia, hal ini terjadi karena WS tidak bisa mengelola waktunya dengan baik karena kesenangannya terhadap Tiktok. KH dengan kondisi psikologisnya yaitu mudah emosi. SR mengalami gelisah atau kecemasan jika tidak membuka aplikasi Tiktok. AU mengalami hal yang sama dengan KH yakni mudah marah jika sedang membuka tiktok diganggu, dan kondisi psikologis KR ialah karena kesenangannya terhadap Tiktok KR menjadi sering mengurung diri ketimbang berbaur dengan teman-temannya.

Tabel 4. 2

Kondisi Psikologis Remaja Awal di Desa Walikukun

No	Nama	Kondisi Psikologis
1	WS	Insomnia
2	KH	Mudah marah
3	RJ	Gelisah atau kecemasan
4	AU	Mudah marah dan tidak mau diganggu
5	KR	Sering mengurung diri

3. Proses Penerapan Teknik Self Management dalam Mengurangi Kecanduan Tiktok pada Remaja Awal

Proses konseling ini dilakukan pada lima remaja di Desa Walikukun Kecamatan Carenang Kabupaten Serang Provinsi Banten. Dengan remaja yang berinisial WS, KH, SR, AU, dan KR. Kelima responden tersebut merupakan anak remaja



yang termasuk pada usia remaja awal. Peneliti menggunakan teknik *Self Management* karena dengan teknik ini remaja tersebut mampu memahami, mengatur, dan mengendalikan diri mereka sendiri. Dalam konseling ini konselor hanya sebagai fasilitator dan tidak mempunyai banyak hak dalam konseling. Proses pelaksanaan konseling dengan teknik *Self Management* ini dilaksanakan dalam empat kali pertemuan.

Yang peneliti lakukan saat pertemuan pertama ialah melakukan asesmen pada responden, pada pertemuan kedua peneliti menentukan tujuan dan penerapan teknik *Self Management* yang dilakukan peneliti kepada responden, pada pertemuan ketiga peneliti melakukan tindak lanjut yang dihasilkan dari pertemuan kedua dan responden akan memberikan penguatan atau punishment pada diri responden sendiri, pada pertemuan keempat adalah tahap pengakhiran atau evaluasi. Berikut ini adalah proses pelaksanaannya.

1. Responden WS

a. Pertemuan Pertama

Pertemuan pertama 25 mei 2022 pada jam 14.00 WIB. Dalam proses penelitian selama tiga minggu, konselor melakukan konseling sebanyak empat kali pertemuan, setiap pertemuan menghabiskan waktu kurang lebih 40 menit. Durasi waktu bisa berubah sesuai target yang akan dicapai. Pada pertemuan



pertama konseling, peneliti membangun hubungan yang baik dengan klien, proses membangun hubungan yang baik antara konselor dengan klien ini biasanya disebut dengan tahap *attending*. Tahap ini penting pada proses konseling karena pada tahap ini menentukan berjalannya proses konseling dengan baik atau tidak nantinya. Sebelum membahas permasalahan klien, seorang konselor dan klien harus saling mengenal satu sama lain sehingga tumbuh rasa kenyamanan. Setelah terjalin hubungan baik antara seorang konselor dan seorang klien biasanya ditunjukkan dengan bahasa tubuh, cara berbicara, ekspresi wajah dan lain sebagainya yang berarti seorang konselor menerima klien dan permasalahannya. Setelah klien merasa kenyamanan, peneliti menggali informasi untuk mengungkapkan permasalahan klien dari hasil observasi dan wawancara yang telah dilakukan.

Permasalahan yang sedang dihadapi WS, WS ini termasuk remaja yang sering bermain media sosial. Ia mempunyai 4 akun media sosial seperti akun WhatsApp, Instagram, Facebook, dan Tiktok. Dari 4 aplikasi ini, WS lebih sering menggunakan WhatsApp dan Tiktok karena menurut WS WhatsApp adalah tempat komunikasi dengan teman-temannya dan segala informasi penting disekolahnya ada di salah satu grup WhatsApp. Sedangkan Tiktok adalah aplikasi yang sangat seru,



menurut WS. WS pertama kali menggunakan Tiktok pada kelas 6 SD, karena merasa penasaran dan tertarik "*Lucu aja liat yang joget-joget*" ujanya. Pada saat membuat video tiktok WS ini merasa senang dengan hasilnya dan ketagihan untuk membuat video Tiktok tersebut terus-menerus kemudian ia bagikan. WS sering mengikuti *trend* yang ada di Tiktok baik joget, *challenge*, dan sebagainya. WS bisa seharian menggunakan Tiktok dengan durasi sekitar 3-4 jam "*malam juga sering bergadang teh, tau tau udah jam 3 pagi aja ga kerasa.*" Namun, WS mengaku terkadang tidak menyadarinya karena terlalu asik bermain Tiktok sehingga membuatnya lupa untuk melakukan kegiatan lain.¹ WS ini menyukai aplikasi tiktok, dimanapun dia berada ia selalu membuka aplikasi tiktok, WS juga sering memunculkan perilaku yang memang seharusnya tidak dilakukan, seperti tidak mengerjakan kewajibannya sebagai umat muslim.

Wawancara yang dilakukan oleh peneliti, orang tua WS mengaku tidak begitu paham mengenai aplikasi Tiktok selain digunakan untuk joget-joget. Karena kedua orang tua WS bekerja membuat mereka tidak bisa mengawasi anak-anaknya full 24 jam. Namun pada saat pandemi covid-19 yang mengakibatkan kegiatan sekolah dilakukan secara

¹ WS, Remaja Kecanduan Tiktok di Desa Walikukun, Diwawancarai oleh penulis dirumah penulis.



daring, orang tua WS menjadi tahu apa dan bagaimana keseharian anak-anaknya. Menurut orang tua WS, semenjak pandemi lalu hampir setiap hari selama kegiatan sekolah menjadi daring WS selalu menghabiskan waktu dikamarnya. Saat dipanggil oleh orang tuanya, WS menjawab “iya” atau saat diminta tolong untuk melakukan sesuatu WS tidak sigap untuk melakukannya. Bahkan pada saat melakukan kegiatan lain seperti bermain dengan adiknya atau sedang berkumpul dengan orang tuanya, WS sering melakukan gerakan-gerakan yang katanya sedang *trend* di Tiktok.

b. Pertemuan Kedua

Pada pertemuan kedua, 02 juni 2022 pada jam 14.00 WIB. Pada pertemuan ini merupakan tahap inti dari proses konseling yang dilakukan pada pertemuan sebelumnya. Pada tahap ini peneliti menggunakan teknik *self management* dengan tujuan mengontrol dan merubah kebiasaan WS menjadi lebih baik. Teknik *self management* ini menekankan pada diri konseli bagaimana konseli dapat mengatur serta mengontrol diri untuk menciptakan waktu yang lebih bermakna daripada hanya bermain tiktok saja.

Ada beberapa fase yang digunakan peneliti



dalam melaksanakan konseling, yakni: pertama, pada tahap observasi dilakukan pada pertemuan kedua dengan WS. Pada pertemuan ini peneliti meminta WS untuk merancang tujuan yang ingin dicapai dan cara pencapaiannya. WS menuliskan bahwa dia ingin mengurangi kecanduan tiktok-nya. Selain itu WS sering bergadang dan tidak menjalankan kewajibannya sebagai umat muslim bahkan WS sering menghabiskan waktunya untuk bermain tiktok. Kemudian peneliti memberikan tugas kepada WS untuk mengurangi bermain tiktok.

Selanjutnya, peneliti mengajak WS untuk menulis tingkah laku dan jadwal keseharian dari WS, lalu peneliti dan WS membuat target untuk menjadikan perilaku sebelumnya yang dirasa kurang baik menjadi lebih baik dan terarah. Tingkah laku yang ditulis yaitu kecanduan bermain tiktok dan sulit mengatur waktu. Setelah itu, peneliti mengarahkan WS untuk mengontrol bermain tiktok dalam sehari-harinya. Aktivitas bermain aplikasi tiktok maksimal 30 menit dalam sehari. Jika WS bisa menjalankan tugas yang diberikan oleh peneliti, peneliti akan ditingkatkan lagi menjadi maksimal 20 menit dalam sehari. Selain itu, peneliti juga mengajak WS untuk lebih memprioritaskan kewajibannya sebagai umat muslim.

Setelah itu peneliti meminta WS untuk menulis



perubahan tingkah lakunya sendiri setiap hari dalam waktu 1 minggu. Peneliti kemudian akan melihat apakah perubahan dalam perilaku WS itu ada atau tidak. Peneliti melihat perkembangan perbedaan catatan konseli ketika sebelum melakukan perubahan dan melakukan *treatment*. Peneliti akan meminta bantuan ibu WS 7 untuk memantau setiap perkembangan perubahan perilaku WS sekitar 1 minggu sekali untuk melihat perbedaan perilaku sebelumnya dengan melihat catatan yang telah dibuat oleh WS.

c. Pertemuan Ketiga

Pada pertemuan ketiga 9 Juni 2022 pada jam 14.00 WIB peneliti bertemu kembali dengan WS. Pada pertemuan ini yakni tahap evaluasi diri, dimana setelah satu minggu berlalu, peneliti menemui WS untuk mengevaluasi tugas yang telah diberikan. Kemudian peneliti dan WS membandingkan tingkah laku sebelum dan setelah dilakukannya *treatment*. Hal ini bertujuan untuk mengevaluasi efektifitas teknik *self management*. Perbandingan ini dilakukan secara bertahap karena perubahan perilaku yang dialami oleh WS juga sedikit demi sedikit mengalami perubahan.

Setelah mengevaluasi hasil dari observasi diri,



peneliti menanyakan kepada WS langkah apa yang akan ditempuh WS untuk mencapai target apa yang telah disepakati, dan WS memutuskan untuk mengalihkan dengan cara bermain bersama teman-temannya yang tidak bermain tiktok dan WS berusaha untuk membatasi penggunaan *gadget*. Setelah memutuskan perencanaan tersebut, peneliti meminta WS untuk menuliskan dalam buku hariannya bersama dengan jadwal kegiatannya.

d. Pertemuan Keempat

Pada tanggal 16 Juni 2022 peneliti kembali bertemu dengan WS dan mengevaluasi hasil dari perencanaan WS. Pada pertemuan ini peneliti mendapatkan hasil bahwa WS belum dapat mengontrol keinginannya untuk bermain tiktok.

Setelah melakukan kegiatan proses konseling yang dilakukan sebanyak empat kali, WS mulai berangsur mengontrol keinginannya untuk bermain tiktok, walau sebenarnya WS tidak dapat menahan hal tersebut. Walaupun usaha yang telah ia lakukan selama mengikuti proses konseling ini tidak langsung dapat merubah perilakunya mengenai bermain tiktok secara total, tetapi WS selalu tetap berusaha untuk menahan keinginannya untuk bermain tiktok.



2. Responden KH

a. Pertemuan Pertama

Pada tanggal 25 Mei 2022 pukul 15.00 WIB. Pertemuan pertama konseling, peneliti membangun hubungan yang baik dengan klien, proses membangun hubungan yang baik antara konselor dengan klien ini biasanya disebut dengan tahap attending. Tahap ini sangat penting dalam proses konseling karena pada tahap ini menentukan berjalannya proses konseling dengan baik atau tidak nantinya. Sebelum membahas permasalahan klien, seorang konselor dan klien harus saling mengenal satu sama lain sehingga tumbuh rasa kenyamanan. Setelah terjalin hubungan baik antara seorang konselor dan seorang klien biasanya ditunjukkan dengan bahasa tubuh, cara berbicara, ekspresi wajah dan lain sebagainya yang berarti seorang konselor menerima klien dan permasalahannya. Setelah klien merasa kenyamanan, peneliti menggali informasi untuk mengungkapkan permasalahan klien berdasarkan hasil observasi dan wawancara yang sebelumnya telah dilakukan.

Permasalahan yang sedang dihadapi KH, KH ini termasuk remaja yang sering sekali bermain media sosial Tiktok dari banyaknya media sosial yang KH unduh. KH sering membuka aplikasi Tiktok dalam sehari 4 kali dengan durasi yang cukup lama,



sehingga orang tua KH sering memarahi KH karena pekerjaan rumah terbengkalai *"harusnya orang tua pulang kerja rumah udah rapih, udah bersih, ini mah boro-boro. Kerjanya maen HP terus, orang tua capek pulang kerja tapi anak ga ngerti."*²

KH pertama kali menggunakan Tiktok pada kelas 6 SD, karena merasa penasaran dengan Tiktok , *"awalnya saya juga disuru temen buat download aplikasi Tiktok terus saya ga gubris, eh waktu itu saya melihat di media sosial mana saya lupa, itutuh kaya merepost video tiktok. Jadi di video itu, ada kaka-kaka cantik lagi ngedance gitu terus ga mikir lagi langsung download Tiktok dan ternyata emang seru."*³

Awalnya KH juga hanya melihat video dalam aplikasi tiktok tanpa membuat video, namun lama-kelamaan KH juga menjadi penasaran, ia berkaca sambil menirukan gerakan seperti yang KH liat di video Tiktok. Pada saat membuat video tiktok KH ini merasa senang dengan hasilnya dan ketagihan untuk membuat video Tiktok tersebut terus-menerus kemudian ia bagikan. Hal ini membuatnya lupa untuk melakukan kegiatan lain seperti yang dikatakan ibu KH, pekerjaan rumah terbengkalai dan juga KH menjadi mudah marah jika diingatkan.

² Ibu KH, di wawancarai oleh penulis dirumah KH.

³ KH, Remaja Kecanduan Tiktok Di Desa Walikukun, diwawancarai oleh penulis dirumah penulis.



Wawancara yang dilakukan oleh peneliti, orang tua KH mengaku bahwa kurang mengawasi KH karna memang ibu KH bekerja, berangkat pagi, pulang sore. Menurut orang tua KH, KH menjadi seperti itu semenjak pandemi karena memang kegiatan sekolahpun dilakukan secara daring dan membuat KH berlama-lama di *gadget* dan ibu KH juga merasa bersalah karena kurang dalam hal membatasi anak dalam bermain *gadget*.

b. Pertemuan Kedua

Pada tanggal 02 Juni 2022 pukul 15.00 WIB. Pada pertemuan kedua ini merupakan tahap inti dari proses konseling yang dilakukan pada pertemuan sebelumnya. Pada tahap ini peneliti menggunakan teknik *self management* dengan tujuan mengontrol dan merubah kebiasaan KH menjadi lebih baik.

Teknik *self management* ini menekankan pada diri konseli bagaimana konseli dapat mengatur serta mengontrol diri untuk menghasilkan waktu yang lebih bermanfaat daripada sekedar bermain tiktok saja.

Ada beberapa tahapan yang digunakan peneliti



dalam pelaksanaan konseling, yakni: pertama, tahap memonitor diri atau observasi diri. Tahap observasi dilaksanakan pada pertemuan kedua dengan KH. Pada tahap ini peneliti meminta KH untuk membuat rancangan target yang ingin dicapai dan bagaimana cara untuk mencapainya. KH menuliskan ingin mengurangi kecanduan tiktoknya. Selain itu KH ingin lebih rajin dalam hal pekerjaan rumah. Kemudian peneliti memberi tugas kepada KH untuk mengurangi bermain tiktok.

Selanjutnya, peneliti mengajak KH untuk mencatat perilaku dan jadwal keseharian dari KH sendiri, kemudian peneliti dan KH membuat target untuk menjadikan perilaku sebelumnya yang dirasa kurang baik menjadi lebih baik dan terarah. Perilaku yang ditulis yakni kecanduan bermain tiktok dan sulit mengatur waktu. Setelah itu, peneliti mengarahkan KH untuk mengontrol bermain tiktok dalam sehari-harinya. Aktivitas bermain aplikasi tiktok yang biasanya 4 kali dirubah menjadi maksimal 2 kali dalam waktu 1 kali membuka tiktok maksimal 30 menit dalam sehari. Jika KH dapat melaksanakan tugas yang diberikan oleh peneliti, peneliti akan meningkatkan lagi menjadi maksimal penggunaan tiktok 1 kali dengan durasi 20 menit dalam sehari. Selain itu, peneliti juga mengingatkan KH untuk mengerjakan pekerjaan rumahnya yang terbengkalai agar menjadi kesayangan ibu.



Setelah itu peneliti meminta KH untuk mencatat perubahan perilakunya sendiri setiap hari dalam waktu 1 minggu. Peneliti kemudian akan melihat apakah perubahan dalam perilaku KH itu ada atau tidak. Peneliti melihat perkembangan perbedaan catatan konseli ketika sebelum melakukan perubahan dan melakukan *treatment*. Peneliti memantau setiap perkembangan perubahan perilaku KH selama 1 minggu sekali untuk melihat perbedaan perilaku sebelumnya dengan melihat catatan yang telah dibuat oleh KH.

c. Pertemuan Ketiga

Pada tanggal 09 Juni 2022 pukul 15.00 WIB. Pada pertemuan ketiga yaitu tahap evaluasi diri, dimana setelah satu minggu berlalu, peneliti menemui KH untuk mengevaluasi tugas yang telah diberikan kepada KH. Kemudian peneliti dan KH membandingkan tingkah laku sebelum dan setelah dilakukannya *treatment*. Dimana hal ini bertujuan untuk mengevaluasi efektifitas teknik *self management*. Perbandingan ini dilakukan secara bertahap karena perubahan perilaku yang dialami oleh KH juga sedikit demi sedikit mengalami perubahan.

Setelah mengevaluasi hasil dari observasi diri, peneliti menanyakan kepada KH langkah apa yang akan ditempuh KH untuk mencapai target apa yang



telah disepakati, dan KH memutuskan untuk mengalihkan dengan cara KH berusaha untuk mengurangi penggunaan *gadget*. Setelah memutuskan perencanaan tersebut, peneliti meminta KH untuk menuliskan dalam buku hariannya bersama dengan jadwal kegiatannya.

Pada tanggal 20 Juni peneliti kembali bertemu dengan KH dan mengevaluasi hasil dari perencanaan KH. Pada pertemuan ini peneliti mendapatkan hasil bahwa KH sudah dapat mengontrol keinginannya untuk bermain tiktok dan KH sudah bisa melakukan pekerjaan rumah dengan baik sedikit demi sedikit. KH menggunakan waktunya untuk berkumpul dengan teman-temannya yang lain sehingga sedikit melupakan waktunya untuk bermain tiktok.

d. Pertemuan Keempat

Pada tanggal 16 Juni 2022 pukul 15.00 WIB. Pada pertemuan ini yakni tahap pemberian penguatan, penghapusan dan pemberian hukuman. Setelah beberapa kali pertemuan dengan KH dan mendapatkan hasil yang positif terhadap *treatment* yang dilakukan. Disini peneliti menetapkan dua tahapan didalam teknik *self management* yaitu *self reward* atau *reinforcement positif* dan *self contracting* atau kontrak diri. *Self reward* ialah



pemberian penguatan positif terhadap tingkah laku yang diinginkan konseli. Peneliti memberikan nasehat untuk lebih dapat mengontrol diri serta mengontrol waktu dalam menggunakan aplikasi tiktok .

Setiap KH berhasil dalam melakukan perubahan tingkah laku baru dari masalah sebelumnya, peneliti memberikan pujian kepada KH *“Wahhh, selamat KH kamu hebat sekali bisa melewati challenge ini, semoga kedepannya lebih semangat lagi”*.

Tahapan kedua yaitu *self contracting* atau kontrak diri dimana KH melakukan kontrak perilaku dengan cara melihat dampak dan tujuan yang ingin dicapai. Dalam hal ini peneliti lebih menekankan pada pengontrolan diri KH dalam menggunakan aplikasi tiktok di setiap harinya. *Self contracting* yang dilakukan KH yaitu jika KH tidak bisa mengontrol diri KH untuk tidak menggunakan aplikasi tiktok sesuai dengan apa yang telah ditetapkan, maka KH wajib untuk melakukan pekerjaan rumah agar KH dapat mengalihkan kepada hal-hal yang lebih bermanfaat.

3. Responden RJ

a. Pertemuan Pertama

Pada tanggal 26 Mei 2022 Pukul 14.00 WIB. Pada



pertemuan pertama konseling, peneliti membangun hubungan yang baik dengan klien, proses membangun hubungan yang baik antara konselor dengan klien ini biasanya disebut dengan tahap *attending*. Tahap ini sangat penting dalam proses konseling karena pada tahap ini menentukan berjalannya proses konseling dengan baik atau tidak nantinya. Sebelum membahas permasalahan klien, seorang konselor dan klien harus saling mengenal satu sama lain sehingga tumbuh rasa kenyamanan. Setelah terjalin hubungan baik antara seorang konselor dan seorang klien biasanya ditunjukkan dengan bahasa tubuh, cara berbicara, ekspresi wajah dan lain sebagainya yang berarti seorang konselor menerima klien dan permasalahannya. Setelah klien merasa kenyamanan, peneliti menggali informasi untuk mengungkapkan permasalahan klien berdasarkan hasil observasi dan wawancara yang sebelumnya telah dilakukan.

Permasalahan yang sedang dihadapi RJ, RJ ini termasuk remaja yang sering sekali bermain media sosial Tiktok dari banyaknya media sosial yang RJ miliki. RJ sering membuka aplikasi Tiktok dengan durasi yang cukup lama selama RJ bermain *gadget*, RJ merasa tertarik dan merasa senang ketika membuka aplikasi Tiktok. Permasalahan RJ sama dengan permasalahan responden pertama, yaitu WS. Dimana RJ merasa senang dan tertarik dengan



konten yang joget-joget, RJ mengaku *“iya teh karena keasikan buka Tiktok terus saya jadi malas-malasan buat sholat suka nunda waktu sholat gitu teh, kadang juga sampe ga sholat”* ujarnya. pertama kali RJ menggunakan Tiktok pada *“waktu kelas 6 SD teh disuruh download tiktok sama temen dan saya juga tadinya sedikit penasaran sama aplikasi tiktok, eh pas disuruh temen buat download saya langsung download teh kata temen saya asik tauuu”*. Awalnya RJ hanya melihat video dalam aplikasi tiktok tanpa membuat video, namun lama-kelamaan RJ membuat video lalu dibagikan, pada saat itu RJ merasa senang. Hal ini membuatnya lupa untuk melakukan kegiatan lain seperti menjalankan kewajibannya sebagai umat islam dan juga RJ menjadi gelisah atau cemas secara berlebih jika tidak membuka aplikasi tiktok.⁴

Wawancara yang dilakukan oleh peneliti, orang tua RJ mengaku bahwa beliau kurang mengawasi RJ karna memang ibu RJ juga bekerja sebagai karyawan yang berangkat pagi, pulang sore *“ibu juga mengaku kadang ibu buru-buru berangkat kerja tanpa membangunkan RJ untuk sholat dan untuk bangun lebih awal”*.⁵

⁴ RJ, Remaja Kecanduan Tiktok di Desa Walikukun, diwawancarai oleh penulis dirumah penulis.

⁵ Ibu RJ, diwawancarai oleh penulis dirumah RJ.



b. Pertemuan Kedua

Pada tanggal 01 Juni 2022 pukul 14.00 WIB. Pada pertemuan kedua ini merupakan tahap inti dari proses konseling yang dilakukan pada pertemuan sebelumnya. Pada tahap ini peneliti menggunakan teknik *self management* dengan tujuan mengontrol dan merubah kebiasaan RJ menjadi lebih baik.

Teknik *self management* ini menekankan pada diri konseli bagaimana konseli dapat mengatur serta mengontrol diri untuk menghasilkan waktu yang lebih bermanfaat daripada sekedar bermain tiktok saja.

Ada beberapa tahapan yang digunakan peneliti dalam pelaksanaan konseling, yakni: pertama, tahap memonitor diri atau observasi diri. Tahap observasi dilaksanakan pada pertemuan kedua dengan RJ. Pada tahap ini peneliti meminta RJ untuk membuat rancangan target yang ingin dicapai dan bagaimana cara untuk mencapainya. RJ menuliskan ingin mengurangi kecanduan tiktoknya. Selain itu RJ ingin rajin mengerjakan sholat dan tidak menunda-nunda waktu sholat. Kemudian peneliti memberi tugas kepada RJ untuk mengurangi bermain tiktok.

Selanjutnya, peneliti mengajak RJ untuk mencatat perilaku dan jadwal keseharian dari RJ sendiri, kemudian peneliti dan RJ membuat target



untuk menjadikan perilaku sebelumnya yang dirasa kurang baik menjadi lebih baik dan terarah. Perilaku yang ditulis yakni kecanduan bermain tiktok dan sulit mengatur waktu. Setelah itu, peneliti mengarahkan RJ untuk mengontrol bermain tiktok dalam sehari-harinya. Aktivitas bermain aplikasi tiktok yang biasanya saat bermain gadget disitu bermain Tiktok. Hal ini dikurangi menjadi bermain dalam sehari 2 kali RJ bisa mengalihkan dengan aktivitas lainnya. Jika RJ dapat melakukan tugas yang diberikan oleh peneliti, peneliti akan meningkatkan lagi menjadi maksimal penggunaan tiktok 1 kali dengan durasi 20 menit dalam sehari. Selain itu, peneliti juga mengingatkan RJ untuk mengerjakan kewajibannya sebagai umat islam.

Setelah itu peneliti meminta RJ untuk mencatat perubahan perilakunya sendiri setiap hari dalam waktu 1 minggu. Peneliti kemudian akan melihat apakah perubahan dalam perilaku RJ itu ada atau tidak. Peneliti melihat perkembangan perbedaan catatan konseli ketika sebelum melakukan perubahan dan melakukan treatment. Peneliti memantau setiap perkembangan perubahan perilaku RJ selama 1 minggu sekali untuk melihat perbedaan perilaku sebelumnya dengan melihat catatan yang telah dibuat oleh RJ.



c. Pertemuan Ketiga

Pada tanggal 11 Juni 2022 pukul 14.00 WIB. Pada pertemuan ketiga yaitu tahap evaluasi diri, dimana setelah satu minggu berlalu, peneliti menemui RJ untuk mengevaluasi tugas yang telah diberikan kepada RJ. Kemudian peneliti dan RJ membandingkan tingkah laku sebelum dan setelah dilakukannya *treatment*. Dimana hal ini bertujuan untuk mengevaluasi efektifitas teknik *self management*. Perbandingan ini dilakukan secara bertahap karena perubahan perilaku yang dialami oleh RJ juga sedikit demi sedikit mengalami perubahan.

Setelah mengevaluasi hasil dari observasi diri, peneliti menanyakan kepada RJ langkah apa yang akan ditempuh RJ untuk mencapai target apa yang telah disepakati, dan RJ memutuskan untuk mengalihkan dengan cara RJ berusaha untuk mengurangi penggunaan *gadget*. Setelah memutuskan perencanaan tersebut, peneliti meminta RJ untuk menuliskan dalam buku hariannya bersama dengan jadwal kegiatannya.

Peneliti kembali bertemu dengan RJ dan mengevaluasi hasil dari perencanaan RJ. Pada pertemuan ini peneliti mendapatkan hasil bahwa RJ sudah dapat mengontrol keinginannya untuk bermain tiktok dan RJ sudah bisa melaksanakan



kewajibannya sebisa mungkin supaya tepat waktu dan tidak lalai. RJ menggunakan waktunya untuk berkumpul dengan teman-temannya yang lain sehingga sedikit melupakan waktunya untuk bermain tiktok.

d. Pertemuan Keempat

Pada tanggal 16 Juni 2022 pukul 14.00 WIB. Pada pertemuan ini yakni tahap pemberian penguatan, penghapusan dan pemberian hukuman. Setelah beberapa kali pertemuan dengan RJ dan mendapatkan hasil yang positif terhadap *treatment* yang dilakukan. Disini peneliti menetapkan dua tahapan didalam teknik *self management* yaitu *self reward* atau *reinforcement positif* dan *self contracting* atau kontrak diri. *Self reward* ialah pemberian penguatan positif terhadap tingkah laku yang diinginkan konseli. Peneliti memberikan nasehat untuk lebih dapat mengontrol diri serta mengontrol waktu dalam menggunakan aplikasi tiktok .

Setiap RJ berhasil dalam melakukan perubahan tingkah laku baru dari masalah sebelumnya, peneliti memberikan *reward* berupa pujian kepada RJ "Wahhh, selamat RJ kamu hebat sekali bisa melewati tantangan ini,semoga kedepannya lebih semangat lagi".



Tahapan kedua yaitu *self contracting* atau kontrak diri dimana RJ melakukan kontrak perilaku dengan cara melihat dampak dan tujuan yang ingin dicapai. Dalam hal ini peneliti lebih menekankan pada pengontrolan diri RJ dalam menggunakan aplikasi tiktok di setiap harinya. *Self contracting* yang dilakukan RJ yaitu jika RJ tidak bisa mengontrol diri RJ untuk tidak menggunakan aplikasi tiktok sesuai dengan apa yang telah ditetapkan, maka RJ wajib untuk membaca al-Qur'an setiap harinya agar dapat mengalihkan kepada hal-hal yang lebih bermanfaat.

4. Responden AU

a. Pertemuan Pertama

Pada tanggal 26 Mei 2022 pukul 15.00 WIB. Pada pertemuan pertama konseling, peneliti membangun hubungan yang baik dengan klien, proses membangun hubungan yang baik antara konselor dengan klien ini biasanya disebut dengan tahap *attending*. Tahap ini sangat penting dalam proses konseling karena pada tahap ini menentukan berjalannya proses konseling dengan baik atau tidak nantinya. Sebelum membahas permasalahan klien, seorang konselor dan klien harus saling mengenal satu sama lain sehingga tumbuh rasa kenyamanan. Setelah terjalin hubungan baik antara seorang konselor dan seorang klien biasanya ditunjukkan



dengan bahasa tubuh, cara berbicara, ekspresi wajah dan lain sebagainya yang berarti seorang konselor menerima klien dan permasalahannya. Setelah klien merasa kenyamanan, peneliti menggali informasi untuk mengungkapkan permasalahan klien berdasarkan hasil observasi dan wawancara yang sebelumnya telah dilakukan.

Permasalahan yang sedang dihadapi AU, AU ini termasuk remaja yang sering sekali bermain media sosial Tiktok dari banyaknya media sosial yang AU miliki. AU sering membuka aplikasi Tiktok dengan durasi yang cukup lama, AU sering menghabiskan waktunya dengan bermain Tiktok alasan AU menggunakan aplikasi Tiktok *"saya tertarik aja gitu teh, di Tiktok tu ternyata bukan cuma konten yang joget-joget tapi juga ada info menarik, kadang di tv belum ada berita ini itu tapi Tiktok tu kek gercep gitutuh saya kan orangnya hampir ga pernah nonton tv teh, jadi lewat Tiktok tu saya bisa tau ada berita apa aja, selain itu juga ada konten mukbang suka saya liatnya teh"* lalu peneliti bertanya berapa lama waktu yang dihabiskan untuk bermain Tiktok setiap harinya? *"jujur yah teh, saya begadang terus teh, hampir ga tidur juga karna waktu tuh kek ga berasa udah subuh aja, kalo udah subuh tu ngerasanya ngantuk teh, jadi saya tidur sampe saya sering telat dateng ke sekolah sering di strap juga, kadang ga*



*sekolah kalo bagunnya kesiangan banget mah”.*⁶

Setelah itu peneliti juga mewawancarai ibu AU, *“AU orangnya susah diatur, kalo disuruh ini disuruh itu juga gapernah mau, kadang malem AU disuruh tidur jawabnya iya iya terus nong, pagi juga ibu kadang bangunin dia tapi yang namanya ibu kerja yah jadi yaa bangunin juga sekelebatan doang”.*⁷

b. Pertemuan Kedua

Pada tanggal 01 Juni 2022 pukul 15.00 WIB. Pada pertemuan kedua ini merupakan tahap inti dari proses konseling yang dilakukan pada pertemuan sebelumnya. Pada tahap ini peneliti menggunakan teknik *self management* dengan tujuan mengontrol dan merubah kebiasaan AU menjadi lebih baik.

Teknik *self management* ini menekankan pada diri konseli bagaimana konseli dapat mengatur serta mengontrol diri untuk menghasilkan waktu yang lebih bermanfaat daripada sekedar bermain tiktok saja.

Ada beberapa tahapan yang digunakan peneliti dalam pelaksanaan konseling, yakni: pertama, tahap memonitor diri atau observasi diri. Tahap observasi dilaksanakan pada pertemuan kedua dengan AU.

⁶ AU, Remaja Kecanduan Tiktok di Desa Walikukun, diwawancarai oleh penulis dirumah penulis.

⁷ Ibu AU, diwawancarai oleh penulis dirumah AU.



Pada tahap ini peneliti meminta AU untuk membuat rancangan target yang ingin dicapai dan bagaimana cara untuk mencapainya. AU menuliskan ingin mengurangi kecanduan tiktoknya. AU juga ingin menghilangkan rasa malas karena kesiangan menjadi telat datang ke sekolah. Dan AU ingin mengubah perilakunya mudah marah dan rasa tidak ingin diganggu. Kemudian peneliti memberi tugas kepada AU untuk mengurangi bermain tiktok.

Selanjutnya, peneliti mengajak AU untuk mencatat perilaku dan jadwal keseharian dari AU sendiri, kemudian peneliti dan AU membuat target untuk menjadikan perilaku sebelumnya yang dirasa kurang baik menjadi lebih baik dan terarah. Perilaku yang ditulis yakni kecanduan bermain tiktok dan sulit mengatur waktu. Setelah itu, peneliti mengarahkan AU untuk mengontrol bermain tiktok dalam sehari-harinya. Aktivitas bermain aplikasi tiktok yang biasanya saat bermain gadget disitu bermain Tiktok. Hal ini dikurangi menjadi bermain dalam sehari 2 kali dan AU bisa mengalihkan dengan aktivitas lainnya. Jika AU dapat melakukan tugas yang diberikan oleh peneliti, peneliti akan meningkatkan lagi menjadi maksimal penggunaan tiktok 1 kali dengan durasi 20 menit dalam sehari. Selain itu, peneliti juga mengingatkan AU untuk tidak bermalas-malasan, apalagi sekolah hal ini berkaitan dengan masa depan AU. Lalu AU menjawab "*iya teh*



insya Allah saya bisa".

Setelah itu peneliti meminta AU untuk mencatat perubahan perilakunya sendiri setiap hari dalam waktu 1 minggu. Peneliti kemudian akan melihat apakah perubahan dalam perilaku AU itu ada atau tidak. Peneliti melihat perkembangan perbedaan catatan konseli ketika sebelum melakukan perubahan dan melakukan *treatment*. Peneliti memantau setiap perkembangan perubahan perilaku AU selama 1 minggu sekali untuk melihat perbedaan perilaku sebelumnya dengan melihat catatan yang telah dibuat oleh AU.

c. Pertemuan Ketiga

Pada tanggal 11 Juni 2022 pukul 15.00 WIB. Pada pertemuan ketiga yaitu tahap evaluasi diri, dimana setelah satu minggu berlalu, peneliti kembali menemui AU untuk mengevaluasi tugas yang telah diberikan kepada AU. Kemudian peneliti dan AU membandingkan tingkah laku sebelum dan setelah dilakukannya *treatment*. Dimana hal ini bertujuan untuk mengevaluasi efektifitas teknik *self management*. Perbandingan ini dilakukan secara bertahap karena perubahan perilaku yang dialami oleh AU juga sedikit demi sedikit mengalami perubahan.



Setelah mengevaluasi hasil dari observasi diri, peneliti menanyakan kepada AU langkah apa yang akan ditempuh AU untuk mencapai target apa yang telah disepakati, dan AU memutuskan untuk mengalihkan dengan cara AU berusaha untuk mengurangi penggunaan gadget dalam sehari 2 kali, atau ketika AU sedang butuh saja. Setelah memutuskan perencanaan tersebut, peneliti meminta AU untuk menuliskan dalam buku hariannya bersama dengan jadwal kegiatannya.

d. Pertemuan Keempat

Pada tanggal 16 Juni 2022 pukul 15.00 WIB peneliti kembali bertemu dengan AU dan mengevaluasi hasil dari perencanaan yang telah dibuat. Pada pertemuan ini peneliti mendapatkan hasil bahwa AU tidak dapat mengontrol keinginannya untuk bermain tiktok dan AU masih sering telat datang ke sekolah.

Peneliti dapat menyimpulkan bahwa penerapan teknik Self Management pada AU tidak berhasil, karena AU belum bisa mengontrol keinginannya untuk bermain Tiktok. Walaupun usaha yang telah ia lakukan selama mengikuti proses konseling ini tidak langsung dapat merubah perilakunya mengenai bermain tiktok secara total, tetapi AU selalu tetap berusaha untuk menahan keinginannya untuk



bermain tiktok.

5. Responden KR

a. Pertemuan Pertama

Pada tanggal 28 Mei 2022 pukul 16.00 WIB. Pada pertemuan pertama konseling, peneliti membangun hubungan yang baik dengan klien, proses membangun hubungan yang baik antara konselor dengan klien ini biasanya disebut dengan tahap *attending*. Tahap ini sangat penting dalam proses konseling karena pada tahap ini menentukan berjalannya proses konseling dengan baik atau tidak nantinya. Sebelum membahas permasalahan klien, seorang konselor dan klien harus saling mengenal satu sama lain sehingga tumbuh rasa kenyamanan. Setelah terjalin hubungan baik antara seorang konselor dan seorang klien biasanya ditunjukkan dengan bahasa tubuh, cara berbicara, ekspresi wajah dan lain sebagainya yang berarti seorang konselor menerima klien dan permasalahannya. Setelah klien merasa kenyamanan, peneliti menggali informasi untuk mengungkapkan permasalahan klien berdasarkan hasil observasi dan wawancara yang sebelumnya telah dilakukan.

Permasalahan yang sedang dihadapi KR, KR ini termasuk remaja yang sering sekali bermain media sosial Tiktok dari banyaknya media sosial yang KR



miliki. KR sering membuka aplikasi Tiktok namun KR lebih aktif pada malam hari, KR merasa tertarik dan merasa senang ketika membuka aplikasi Tiktok. Permasalahan KR adalah, KR sering mengurung diri, setelah pulang sekolah KR menghabiskan waktunya untuk bermain tiktok dikamar selain itu KR juga sering berdagang yang menyebabkan kesehatannya terganggu. Pertama kali KR menggunakan aplikasi Tiktok karena KR melihat teman-temannya yang bermain media sosial Tiktok, dan KR pun tertarik lalu mengunduh aplikasi tersebut. "*saya senang sama informasinya ajasih teh, kalo joget-joget atau buat konten Tiktok tuh saya kurang*".⁸

b. Pertemuan Kedua

Pada tanggal 03 Juni 2022 pukul 15.00 WIB. Pada pertemuan kedua ini merupakan tahap inti dari proses konseling yang dilakukan pada pertemuan sebelumnya. Pada tahap ini peneliti menggunakan teknik *self management* dengan tujuan mengontrol dan merubah kebiasaan KR menjadi lebih baik.

Teknik *self management* ini menekankan pada diri konseli bagaimana konseli dapat mengatur serta mengontrol diri untuk menghasilkan waktu yang lebih bermanfaat daripada sekedar bermain tiktok

⁸ KR, Remaja Kecanduan Tiktok di Desa Walikukun, diwawancarai oleh penulis dirumah penulis.



saja.

Ada beberapa tahapan yang digunakan peneliti dalam pelaksanaan konseling, yakni: pertama, tahap memonitor diri atau observasi diri. Tahap observasi dilaksanakan pada pertemuan kedua dengan KR. Pada tahap ini peneliti meminta KR untuk membuat rancangan target yang ingin dicapai dan bagaimana cara untuk mencapainya. KR menuliskan ingin mengurangi kecanduan tiktoknya. Selain itu KR ingin berhenti bergadang karena dengan bergadang kesehatan KR sering terganggu. Kemudian peneliti memberi tugas kepada KR untuk mengurangi bermain tiktok.

Selanjutnya, peneliti mengajak KR untuk mencatat perilaku dan jadwal keseharian dari KR sendiri, kemudian peneliti dan KR membuat target untuk menjadikan perilaku sebelumnya yang dirasa kurang baik menjadi lebih baik dan terarah. Perilaku yang ditulis yakni kecanduan bermain tiktok dan sulit mengatur waktu. Setelah itu, peneliti mengarahkan KR untuk mengontrol bermain tiktok dalam sehari-harinya. Aktivitas bermain aplikasi tiktok yang biasanya malam hari di jam-jam yang mendekati waktu subuh hal ini dikurangi menjadi bermain Tiktok sampai jam 00.00 WIB Jika KR dapat melakukan tugas yang diberikan oleh peneliti, peneliti akan meningkatkan lagi menjadi maksimal



penggunaan tiktok sampai dengan jam 22.00 WIB dalam sehari.

Setelah itu peneliti meminta KR untuk mencatat perubahan perilakunya sendiri setiap hari dalam waktu 1 minggu. Peneliti kemudian akan melihat apakah perubahan dalam perilaku KR itu ada atau tidak. Peneliti melihat perkembangan perbedaan catatan konseli ketika sebelum melakukan perubahan dan melakukan *treatment*. Peneliti memantau setiap perkembangan perubahan perilaku KR selama 1 minggu sekali untuk melihat perbedaan perilaku sebelumnya dengan melihat catatan yang telah dibuat oleh KR.

c. Pertemuan Ketiga

Pada tanggal 08 Juni 2022 pukul 15.00 WIB. Pada pertemuan ketiga yaitu tahap evaluasi diri, dimana setelah satu minggu berlalu, peneliti menemui KR untuk mengevaluasi tugas yang telah diberikan kepada KR. Kemudian peneliti dan KR membandingkan tingkah laku sebelum dan setelah dilakukannya *treatment*. Dimana hal ini bertujuan untuk mengevaluasi efektifitas teknik *self management*. Perbandingan ini dilakukan secara bertahap karena perubahan perilaku yang dialami oleh KR juga sedikit demi sedikit mengalami perubahan.



Setelah mengevaluasi hasil dari observasi diri, peneliti menanyakan kepada KR langkah apa yang akan ditempuh KR untuk mencapai target apa yang telah disepakati, dan KR memutuskan untuk mengalihkan dengan cara KR berusaha untuk mengurangi penggunaan Tiktok. Setelah memutuskan perencanaan tersebut, peneliti meminta KR untuk menuliskan dalam buku hariannya bersama dengan jadwal kegiatannya.

Peneliti kembali bertemu dengan KR dan mengevaluasi hasil dari perencanaan KR. Pada pertemuan ini peneliti mendapatkan hasil bahwa KR sudah dapat mengontrol waktunya untuk bermain tiktok dan KR sudah mulai belajar tidak bergadang lagi. Dan mengalihkan waktunya untuk tidur sebelum jam 22.00 WIB.

e. Pertemuan Keempat

Pada tanggal 15 Juni 2022 pukul 15.00 WIB. Pada pertemuan ini yakni tahap pemberian penguatan, penghapusan dan pemberian hukuman. Setelah beberapa kali pertemuan dengan KR dan mendapatkan hasil yang positif terhadap treatment yang dilakukan. Disini peneliti menetapkan dua tahapan didalam teknik *self management* yaitu *self reward* atau *reinforcement positif* dan *self contracting* atau kontrak diri. *Self reward* ialah



pemberian penguatan positif terhadap tingkah laku yang diinginkan konseli. Peneliti memberikan nasehat untuk lebih dapat mengontrol diri serta mengontrol waktu dalam menggunakan aplikasi tiktok .

Setiap KR berhasil dalam melakukan perubahan tingkah laku baru dari masalah sebelumnya, peneliti memberikan *self reward* berupa pujian kepada KR *“Wahhh, selamat KR kamu hebat sekali bisa melewati tantangan ini,semoga kedepannya lebih semangat lagi”*.

Tahapan kedua yaitu *self contracting* atau kontrak diri dimana KR melakukan kontrak perilaku dengan cara melihat dampak dan tujuan yang ingin dicapai. Dalam hal ini peneliti lebih menekankan pada pengontrolan diri KR dalam menggunakan aplikasi tiktok di setiap malamnya. *Self contracting* yang dilakukan KR yaitu jika KR tidak bisa mengontrol diri KR untuk tidak menggunakan aplikasi tiktok sesuai dengan apa yang telah ditetapkan, maka KR wajib untuk membaca al-Qur’an setiap malamnya di bawah jam 22.00 WIB agar dapat mengalihkan kepada hal-hal yang lebih bermanfaat.

Tabel 4. 3

Tahapan proses Teknik *Self Management* untuk Mengurangi Kecanduan Tiktok pada Remaja Awal di Desa Walikukun

No	Pertemuan	Proses	Kegiatan
----	-----------	--------	----------



1	Responden WS	Asesmen dan perkenalan	Konselor memperkenalkan diri dan membangun hubungan baik dengan responden, dan juga mencari informasi permasalahan yang dialami oleh responden.
	• Minggu ke- 1		
	• Minggu ke- 2	Menetapkan tujuan yang ingin dicapai oleh responden	Konselor membantu responden untuk menetapkan tujuan yang ingin dicapai dan strategi yang digunakan untuk memecahkan masalah yang dialami responden.
	• Minggu ke- 3	Melakukan tindak lanjut permasalahan	Konselor melakukan tindak lanjut untuk memecahkan masalah yang dialami responden
	• Minggu ke- 4	Evaluasi dan tahap pengakhiran	Konselor menanyakan perubahan yang terjadi dari setiap pertemuan proses konseling.
2	Responden KH	Asesmen dan	Konselor

	<ul style="list-style-type: none"> • Minggu ke-1 	perkenalan	memperkenalkan diri dan membangun hubungan baik dengan responden, dan juga mencari informasi permasalahan yang dialami oleh responden.
	<ul style="list-style-type: none"> • Minggu ke- 2 	Menetapkan tujuan yang ingin dicapai oleh responden	Konselor membantu responden untuk menetapkan tujuan yang ingin dicapai dan strategi yang digunakan untuk memecahkan masalah yang dialami responden.
	<ul style="list-style-type: none"> • Minggu ke- 3 	Melakukan tindak lanjut permasalahan	Konselor melakukan tindak lanjut untuk memecahkan masalah yang dialami responden
	<ul style="list-style-type: none"> • Minggu ke- 4 	Evaluasi dan tahap pengakhiran	Konselor menanyakan perubahan yang terjadi dari setiap pertemuan proses konseling.
3	Responden SR <ul style="list-style-type: none"> • Minggu ke- 1 	Asesmen dan perkenalan	Konselor memperkenalkan diri

			dan membangun hubungan baik dengan responden, dan juga mencari informasi permasalahan yang dialami oleh responden.
	<ul style="list-style-type: none"> Minggu ke-2 	Menetapkan tujuan yang ingin dicapai oleh responden	Konselor membantu responden untuk menetapkan tujuan yang ingin dicapai dan strategi yang digunakan untuk memecahkan masalah yang dialami responden.
	<ul style="list-style-type: none"> Minggu ke-3 	Melakukan tindak lanjut permasalahan	Konselor melakukan tindak lanjut untuk memecahkan masalah yang dialami responden
	<ul style="list-style-type: none"> Minggu ke-4 	Evaluasi dan tahap pengakhiran	Konselor menanyakan perubahan yang terjadi dari setiap pertemuan proses konseling.
4	Responden AU <ul style="list-style-type: none"> Minggu ke-1 	Asesmen dan pengenalan	Konselor memperkenalkan diri dan membangun

			hubungan baik dengan responden, dan juga mencari informasi permasalahan yang dialami oleh responden.
	<ul style="list-style-type: none"> • Minggu ke- 2 	Menetapkan tujuan yang ingin dicapai oleh responden	Konselor membantu responden untuk menetapkan tujuan yang ingin dicapai dan strategi yang digunakan untuk memecahkan masalah yang dialami responden.
	<ul style="list-style-type: none"> • Minggu ke- 3 	Melakukan tindak lanjut permasalahan	Konselor melakukan tindak lanjut untuk memecahkan masalah yang dialami responden
	<ul style="list-style-type: none"> • Minggu ke- 4 	Evaluasi dan tahap pengakhiran	Konselor menanyakan perubahan yang terjadi dari setiap pertemuan proses konseling.
5	Responden KR <ul style="list-style-type: none"> • Minggu ke- 1 	Asesmen dan perkenalan	Konselor memperkenalkan diri dan membangun hubungan baik dengan

			responden, dan juga mencari informasi permasalahan yang dialami oleh responden.
	• Minggu ke-2	Menetapkan tujuan yang ingin dicapai oleh responden	Konselor membantu responden untuk menetapkan tujuan yang ingin dicapai dan strategi yang digunakan untuk memecahkan masalah yang dialami responden.
	• Minggu ke-3	Melakukan tindak lanjut permasalahan	Konselor melakukan tindak lanjut untuk memecahkan masalah yang dialami responden
	• Minggu ke-4	Evaluasi dan tahap pengakhiran	Konselor menanyakan perubahan yang terjadi dari setiap pertemuan proses konseling.

Tabel 4. 4

Hasil Penerapan Teknik *Self Management* Untuk Mengurangi Kecanduan Tiktok Pada Remaja Awal di Desa Walikukun

No	Responde	Perilaku
----	----------	----------



	n	Sebelum	Sesudah
1	WS	Insomnia	Belum bisa mengelola waktunya dengan baik
		Tidak mengerjakan kewajiban sebagai umat muslim	Masih belum bisa mengerjakan kewajibannya
2	KH	Mudah marah	Sudah bisa mengontrol emosinya
		Pekerjaan rumah sering terbengkalai	Mulai bisa mengerjakan pekerjaan rumah dengan baik setiap harinya
3	SR	Gelisah atau cemas berlebih	Tidak merasakan gelisah atau cemas ketika tidak membuka aplikasi tiktok
		Sering menunda sholat untuk hal yang kurang bermanfaat (<i>scroll</i> Tiktok)	Mulai bisa mengerjakan sholat dengan waktu yang lebih awal
4	AU	Mudah marah dan tidak mau diganggu	Belum bisa mengontrol emosinya
		Sering telat datang ke Sekolah	Masih sering telat datang ke sekolah

5	KR	Sering mengurung diri	Mau berbaur dengan lingkungan sekitar
		Insomnia	Lebih bisa mengelola waktunya dengan baik

Terbukti bahwa beberapa responden bisa mengurangi perilaku kecanduan Tiktok tersebut. Walaupun ada sebagian konseli yang masih bermain Tiktok pada saat melakukan uji coba penerapan Teknik *Self Management*. Proses konseling ini bisa dilihat tingkat keberhasilannya dari sebelum konseli mengikuti proses konseling dan setelah konseli mengikuti proses konseling.

Keberhasilan konseli dalam mengurangi kecanduan Tiktok ini didukung oleh beberapa faktor, yaitu:

1. Kecanduan Tiktok yang diangkat dalam penelitian ini termasuk kecanduan tiktok yang bisa dikategorikan ringan, karena dalam masalah ini masih bisa ditangani.
2. Orang tua ikut bekerja sama dengan konseli agar bisa mengubah perilaku kurang baik yang dialami konseli.
3. Konseli mau terbuka dalam menceritakan permasalahannya walaupun perlu melakukan pendekatan terlebih dahulu agar konseli merasa nyaman.
4. Memiliki tekad dan kemauan yang kuat untuk merubah perilakunya dalam mengurangi kecanduan tiktok.



Proses konseling yang dilakukan juga memiliki faktor penghambat dalam pelaksanaan konselingnya, yaitu: Sebelum konseling dimulai, penulis mengalami kesulitan untuk mencari remaja yang mengalami kecanduan tiktok untuk melakukan konseling, dan selama proses konseling ada yang tidak mau terbuka untuk menceritakan permasalahannya.

B. Pembahasan

Aplikasi Tiktok berasal dari perusahaan teknologi yang bertempat di Singapura, yang bernama *Bytemod*, yang menghadirkan aplikasi video editing yaitu "Tiktok". Pada aplikasi Tiktok ini seseorang bisa membuat video yang durasinya hanya kurang lebih 30 detik yang menyediakan *special effects* yang unik dan menarik, juga memiliki *background* musik yang beragam, sehingga pengguna aplikasi Tiktok tersebut bisa membuat performa dengan bermacam-macam tarian maupun gaya, dan masih banyak lagi sehingga mendorong kreativitas penggunanya menjadi *content creator*.⁹ Sebenarnya jika dilihat dari sudut pandang yang berbeda tiktok ini mempunyai sisi negatif dan positif. Ketika kita menggunakan sesuatu dengan baik, maka hasilnya pun akan baik, berbeda lagi dengan remaja yang mengalami kecanduan tiktok dan memunculkan dampak negatif.

Dapat disimpulkan bahwa Tiktok adalah sebuah aplikasi yang menyediakan special effect bagi para penggunanya, Tikok

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



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 masih banyak lagi. Selain itu, Tiktok juga bisa membagikan video pada aplikasi lain seperti Instagram 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.

Menurut Hurlock (1990) Masa remaja awal berlangsung dari usia 12-16 tahun atau 17 tahun. Pada masa tersebut, remaja mengalami perubahan-perubahan secara biologis, kognitif, dan sosioemosional.¹⁰ Selain itu masa remaja juga akan mengalami puber, perempuan biasanya akan mengalami menstruasi dan laki-laki akan mengalami mimpi basah dan sebagainya.

Masa remaja awal adalah masa dimana seorang anak tumbuh menjadi seseorang yang dewasa yang tidak bisa ditetapkan secara pasti. Masa remaja awal yaitu antara umur 12-15 tahun.¹¹ Kriteria remaja yang digunakan dalam penelitian ini ialah remaja awal yang usianya 12-15 tahun.

Pada perkembangan remaja, ditandai dengan adanya

¹⁰ Cicillia Sindy Setya Ardari, "Pengaruh Kepercayaan Diri Terhadap Intensitas Pengguna Media Sosial pada Remaja Awal", *Skripsi* Fakultas Psikologi, Universitas Sanata Dharma Yogyakarta, 2016.

¹¹ Yessy Nur Endah Sary, "Perkembangan Kognitif dan Emosi Psikologi Masa Remaja Awal", *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, Vol. 1, No. 1, (Mei 2017)



beberapa tingkah laku yang negatif. Hal ini dikarenakan pada masa ini remaja sedang mengalami masa peralihan dari masa kanak-kanak ke masa remaja. Perilaku suka melawan, gelisah, periode labil, seringkali melanda remaja pada masa ini. Namun demikian, berkembangnya perilaku ini, pada dasarnya sangat dipengaruhi oleh adanya perlakuan-perlakuan yang berasal dari lingkungan. Hal ini seringkali terjadi karena kurangnya pemahaman orang-orang di sekeliling individu tentang proses dan makna perkembangan remaja. Masa remaja merupakan masa peralihan dari masa kanak-kanak ke kategori remaja. Dimana remaja ini akan mengalami banyak perubahan, baik fisik maupun psikis.¹² Dalam masa ini remaja banyak mengalami perubahan selain fisik dan psikis, sosioemosional juga menjadi bagian dari perubahan yang dialami oleh remaja tersebut.

1. Proses Penerapan Teknik Self Management untuk Mengurangi Kecanduan Tiktok di Desa Walikukun

Peneliti melakukan konseling dengan menggunakan teknik self management kepada lima responden yang mengalami kecanduan Tiktok, peneliti melakukan proses konseling dengan kelima responden tersebut sebanyak empat kali pertemuan. Dalam melakukan proses konseling ini, peneliti memperhatikan tahapan konseling individual dengan teknik self management dengan pertemuan pertama melakukan asesment dan mencari informasi dari responden, selanjutnya pada pertemuan kedua peneliti menetapkan tujuan yang diharapkan responden pada

¹² Ida Umami, Psikologi Remaja, h. 2.



proses konseling dan membuat strategi yang dipilih oleh responden untuk membantunya menemukan solusi dari permasalahannya, selanjutnya pada pertemuan ketiga peneliti melakukan tindak lanjut dari permasalahan responden, dan pada pertemuan terakhir peneliti dan responden sepakat untuk mengakhiri konseling dengan keberhasilan yang telah diraih oleh responden, peneliti juga memberi saran terbaik untuk keberlangsungan rencana baik yang akan dilaksanakan oleh responden. Berikut kelima responden dengan sebab akibatnya sebagai berikut:

a. Responden WS

WS mengalami kecanduan tiktok, dampak dari kecanduan tiktok WS sering bergadang dan tidak mau mengerjakan sholat. Namun setelah melakukan proses konseling dapat terlihat bahwa WS belum dapat mengontrol keinginannya untuk membuka tiktok. WS terkadang masih bermain tiktok. Tetapi usaha ini sebenarnya telah sempat WS lakukan.

Sejalan dengan yang dikemukakan oleh Yuliani Resti Fauziah dalam jurnalnya yang berjudul "Konsep Diri Remaja Pengguna Aplikasi Tiktok di Kota Bandung". Jurnal ini menyimpulkan bahwa konsep diri remaja pengguna aplikasi tiktok di kota Bandung yang telah dianalisa sudah terlihat nampak jelas pada remaja pengguna aplikasi tiktok. Dalam penelitian tersebut konsep diri yang terbentuk oleh remaja masih berdasarkan ego dan salah satu contohnya ada statment yang menyebutkan bahwa tidak peduli terhadap



perkataan orang lain.¹³

b. Responden KH

Permasalahan yang dialami oleh KH, yaitu KH sering membuka aplikasi tiktok sehari empat kali dengan durasi yang cukup lama dan pekerjaan rumah terbengkalai karena KH asik dengan dunianya sendiri. Namun setelah melakukan konseling dengan empat kali pertemuan, perlahan KH sudah mulai bisa mengontrol keinginannya untuk bermain tiktok. KH kini hanya membuka aplikasi tiktok dalam sehari hanya 2 kali dengan waktu 30 menit.

c. Responden RJ

RJ awalnya tertarik dengan aplikasi tiktok, lalu RJ mengunduh aplikasi tiktok dan menghabiskan waktunya untuk bermain tiktok. RJ sering membuat konten tiktok yang joget-joget mengikuti trend, setelah RJ membagikan video tersebut RJ merasa puas. RJ juga merasa senang dan tertarik jika melihat video tiktok yang sedang joget-joget akhirnya karna keasikannya dalam bermain tiktok RJ sering menunda waktu sholat. Namun setelah melakukan konseling dalam empat kali pertemuan RJ berusaha semampu RJ dengan tekad yang bulat akhirnya RJ dapat mengontrol keinginannya untuk bermain tiktok.

Sejalan dengan yang dikemukakan oleh Nona Usrina, dalam skripsinya yang berjudul "Pengaruh Media Sosial Tiktok Terhadap Gaya Komunikasi Santri Taman

¹³ Yuliani Resti Fauziyah, "Konsep Diri Remaja Pengguna Aplikasi Tiktok di Kota Bandung", *Jurnal*, Fakultas Ilmu Sosial dan Politik, Universitas Komputer Indonesia, 2019.



Pendidikan Al-Qur'an Ar-risalah". Skripsi ini menyimpulkan bahwa dengan seringnya anak-anak menggunakan media sosial tiktok maka apa yang dilihat, didengar dan kemudian hal tersebut di praktekkan, dan hal tersebut sangat mengubah perilaku dan gaya komunikasi anak terhadap orang tua dan sekitarnya.¹⁴ Kesimpulan yang dapat diambil ialah, media sosial tiktok ini rupanya sangat berpengaruh dalam kehidupan anak-anak karena, apa yang mereka lihat akan mereka lakukan. disetiap hal yang mereka lihat, atau mereka dengar. Mereka secara tidak langsung akan meniru.

d. Responden AU

AU awalnya merasa tertarik dengan konten video tiktok, karena menurut AU konten tiktok bukan hanya konten video yang joget-joget saja. Akan tetapi beragam video ada, mulai dari berita, mukbang, dan lain-lain. AU merasa berita dan informasi, tiktoklah yang paling cepat dibandingkan dengan televisi. Karena ketertarikannya dengan tiktok AU tidak dapat mengontrol dirinya untuk bermain tiktok. Dampaknya sering bergadang karena keasikan membuka tiktok, yang menyebabkan bangun kesiangan hingga sering telat datang kesekolah. Namun setelah melakukan konseling AU belum dapat mengontrol sepenuhnya keinginannya untuk membuka tiktok.

e. Responden KR

Awalnya KR merasa tertarik dengan Tiktok, namun

¹⁴ Nora Usrina, "Pengaruh Media Sosial Tiktok Terhadap Gaya Komunikasi Santri Taman Pendidikan al-Qur'an dan Ar-risalah", *Skripsi*, Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Ar-Raniry, 2021.



ketertarikannya menjadi kebiasaan, KR menjadi tidak dapat mengontrol keinginannya untuk bermain tiktok. KR sering bergadang dan menyebabkan kesehatannya terganggu. Namun setelah KR melakukan konseling selama empat kali pertemuan KR dengan usahanya yang kuat dan tekadnya yang bulat KR sudah dapat mengontrol keinginannya untuk bermain tiktok.

