

DAFTAR PUSTAKA

Buku

Andi Prastowo, *Metode Penelitian Kualitatif dalam Perspektif Rancangan Penelitian*, (Jogjakarta: Ar-ruz Media, 2012)

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

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

Gantina Komalasari, *Teori dan Teknik Konseling*, (Jakarta: PT. Indeks, 2011)

Husein Umar, *Metode Penelitian untuk Skripsi dan Tesis Bisnis Edisi Kedua*, (Jakarta: PT. Rajagrafindo Persada, 2014)

Ida Umami, *Psikologi Remaja*, (Yogyakarta: Idea Press, 2019)

Moh. Kasiram, *Metodologi Penelitian*, (Yogyakarta: Sukses Offset, 2010)

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

Muri Yusuf, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif & Penelitian Gabungan*, (Jakarta: Prenadamedia Group, 2014)

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

Purwanta, *Modifikasi Perilaku Alternatif Penanganan Anak Berkebutuhan Khusus*, (Yogyakarta: Pustaka Belajar, 2012)

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

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

Sugiono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*, (Bandung: Alfabeta, 2008)

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

Sugiyono, *Memahami Penelitian Kualitatif*, (Bandung: Alfabeta, 2016)

Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, (Bandung: Alfabeta,

2019)

Tohirin, *Metode Penelitian Kualitatif dalam Pendidikan dan Bimbingan Konseling*, (Jakarta: PT. RajaGrafindo Persada, 2012)

Wirawan Sarwono Sarlito, *Psikologi Remaja*, (Jakarta: PT. RajaGrafindo Persada, 2002)

Internet

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

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

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

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

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.

Jurnal

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.

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

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

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

Halimatus Sa'diyah, dkk, "Penerapan Teknik Self Management Untuk Mereduksi

- Agresifitas Remaja”, *Jurnal Ilmiah Counsellia*, Vol. 6 No. 2 (November 2016)
- Insan Suwanto, Konseling Behavioral Dengan Teknik Self Management Untuk Membantu Kematangan Karir Siswa SMK, *Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia*, Vol. 1, No. 2 (1 Maret 2016), Program Pascasarjana, Universitas Negeri Semarang
- Ririn Fatmawaty, Memahami Psikologi Remaja, *Jurnal Reforma*, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Islam Lamongan.
- Rizki Wulandari & Netrawati, “Analisis Tingkat Kecanduan Media Sosial Pada Remaja”, *Jurnal Riset Tindakan Indonesia (JRTI)*, Vol. 5, No. 2 (2020)
- Rosi Kusumawati, dkk, “Perbedaan Tingkat Kecanduan (Adiksi) Games Online pada Remaja ditinjau dari Gaya Pengasuhan”, *Jurnal RAP UNP*, Vol. 8, No. 1 (Mei 2017)
- 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
- Susilowati, “Pemanfaatan Aplikasi Tiktok Sebagai Personal Branding di Instagram (Studi Deskriptif Kualitatif pada Akun @bowo_allpennliebe)”, *Jurnal Komunikasi*, Vol. 9, No. 2 (September 2018)
- Yessy Nur Endah Sary, “Perkembangan Kognitif dan Emosi Psikologi Masa Remaja Awal”, *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, Vol. 1, No. 1, (Mei 2017)

Skripsi

- Asrianti, “Penerapan Teknik Self Management untuk Mengurangi Kebiasaan Bermain Game Online pada Siswa di SMA Negeri 1 Tinggimoncong”, (Skripsi pada Universitas Negeri Makassar)
- Fakhri Putra Dermawan, “Pengaruh Kecanduan Gadget Terhadap Perilaku Sosial Mahasiswa di Universitas Komputer Indonesia”, *Skripsi*, Universitas Komputer Indonesia 2020
- 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*
- Meri Zaputri, Dampak Kecanduan Media Sosial Tiktok Terhadap Perilaku Belajar Mahasiswa Bimbingan dan Konseling,
- Riska Marini, “Pengaruh Media Sosial Tiktok Terhadap Prestasi Belajar Peserta Didik di SMPN 1 Gunung Sugih Kabupaten Lampung”, *Skripsi*, Fakultas Tarbiyah dan Keguruan, Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung, 2019.



Wawancara

Wawancara dengan responden RJ pada 10 Februari 2022.

Wawancara dengan responden KH pada 10 Februari 2022.

Wawancara dengan responden WS pada 10 Februari 2022.

Wawancara dengan responden AU pada 10 februari 2022.

Wawancara dengan responden KR pada 10 februari 2022



LAMPIRAN-LAMPIRAN

A. Pedoman Wawancara

1	Kapan anda mulai menggunakan Media Sosial Tiktok?
2	Apa yang membuat anda merasa tertarik untuk mengunduh lalu menggunakan Media Sosial Tiktok?
3	Pada saat situasi seperti apa anda ingin menggunakan Media Sosial Tiktok?
4	Dimana saja anda biasa menggunakan Media Sosial Tiktok?
5	Berapa lama durasi yang anda butuhkan untuk menggunakan Media Sosial Tiktok?
6	Dalam sehari, berapa kali anda membuka Media Sosial Tiktok?
7	Berapa durasi paling lama ketika anda membuka Media Sosial Tiktok?
8	Apakah anda merasa kecanduan Tiktok?
9	Apa yang menyebabkan anda kecanduan Tiktok?
10	Konten apa saja yang sering anda lihat di media sosial Tiktok?
11	Apa yang anda dapatkan dalam media sosial Tiktok?
12	Apa yang anda lakukan jika tidak menggunakan media sosial Tiktok?
13	Setelah melakukan proses konseling ini, apa yang anda harapkan?

B. Dokumentasi



Wawancara bersama responden WS



Wawancara bersama RJ



Wawancara bersama AU



Wawancara bersama KR



Wawancara bersama KH

**RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL)
KONSELING INDIVIDUAL
TAHUN 2022**

1. Nama Konseli : RJ
2. Usia : 14 tahun
3. Hari, Tanggal : 18 mei 2022
4. Pertemuan Ke- : 1 (Satu)
5. Waktu : 45 menit
6. Tempat : Rumah Konseli
7. Gejala yang nampak/keluhan: Masalah terberat pada aspek keagamaan dimana RJ sering menunda waktu sholat untuk hal yang kurang bermanfaat yaitu bermain aplikasi tiktok, adapun teknik yang digunakan adalah teknik *self management*.

Serang, mei 2022
Konselor

Wulandari

Keterangan:

Dokumen ini bersifat rahasia



**RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL)
KONSELING INDIVIDUAL
TAHUN 2022**

1. Nama Konseli : WS
2. Usia : 14 tahun
3. Hari, Tanggal : 18 mei 2022
4. Pertemuan Ke- : 1 (Satu)
5. Waktu : 45 menit
6. Tempat : Rumah Konseli
7. Gejala yang nampak/keluhan: Masalah terberat pada aspek kesehatan dimana WS mengalami insomnia dan juga tidak mengerjakan kewajiban sebagai umat muslim, adapun teknik yang digunakan adalah teknik *self management*.

Serang, Mei 2022
Konselor

Wulandari

Keterangan:

Dokumen ini bersifat rahasia



**RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL)
KONSELING INDIVIDUAL
TAHUN 2022**

1. Nama Konseli : KH
2. Usia : 15 tahun
3. Hari, Tanggal : 18 mei 2022
4. Pertemuan Ke- : 1 (Satu)
5. Waktu : 45 menit
6. Tempat : Rumah Konseli
7. Gejala yang nampak/keluhan: Masalah yang dialami oleh KH sulit mengatur waktu, sehingga pekerjaan rumah sering terbengkalai, adapun teknik yang digunakan adalah teknik *self management*.

Serang, Mei 2022
Konselor

Wulandari

Keterangan:

Dokumen ini bersifat rahasia



**RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL)
KONSELING INDIVIDUAL
TAHUN 2022**

1. Nama Konseli : AU
2. Usia : 14 tahun
3. Hari, Tanggal : 18 Mei 2022
4. Pertemuan Ke- : 1 (Satu)
5. Waktu : 45 menit
6. Tempat : Rumah Konseli
7. Gejala yang nampak/keluhan: Masalah terberat pada aspek kesehatan yaitu insomnia yang mengakibatkan sering telat datang ke sekolah, adapun teknik yang digunakan adalah teknik *self management*.

Serang, Mei 2022
Konselor

Wulandari

Keterangan:

Dokumen ini bersifat rahasia



**RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL)
KONSELING INDIVIDUAL
TAHUN 2022**

1. Nama Konseli : KR
2. Usia : 14 tahun
3. Hari, Tanggal : 18 Mei 2022
4. Pertemuan Ke- : 1 (Satu)
5. Waktu : 45 menit
6. Tempat : Rumah Konseli
7. Gejala yang nampak/keluhan: Masalah terberat pada aspek kesehatan yaitu insomnia, adapun teknik yang digunakan adalah teknik *self management*.

Serang, Mei 2022
Konselor

Wulandari

Keterangan:

Dokumen ini bersifat rahasia



PENILAIAN HASIL PELAYANAN KONSELING

Tuliskan dengan singkat masalah anda yang mendapat layanan konseling? Setelah mendapatkan layanan konseling, saya dapat mengatur waktu saya dengan baik dan dapat mengontrol keinginan saya untuk bermain tiktok.

Kapan, dengan cara apa dan oleh siapa layanan diberikan?

Tanggal layanan : 28 Juni

Jenis layanan : Konseling individual

Pemberi layanan : Wulandari

Perolehan apakah yang anda dapatkan dari layanan tersebut? Jawab dengan singkat pertanyaan berikut:

- a. Hal-hal apakah yang anda peroleh dari layanan yang telah anda jalani?

Saya telah memperoleh layanan dengan baik, dan sedikit demi sedikit akan mengubah tingkah laku saya supaya menjadi lebih baik lagi dalam segala hal.

- b. Setelah mendapatkan layanan, bagaimanakah perasaan anda?
Sangat tenang

- c. Setelah mendapatkan layanan, hal-hal apakah yang anda laksanakan untuk mengentaskan /mengatasi masalah anda?

Menjadi pribadi yang lebih baik lagi.

Berdasarkan gambaran jawaban no 3 c berapa persenkah masalah anda yang telah teratasi hingga sekarang?

- a. 95%-100% c. 50%-74% e. 10%-29% g.

Semain berat

- b. 75%-94% d. 30%-49% f. Kurang dari 10%

Tanggapan, saran, pesan, atau harapan apa yang ingin anda sampaikan kepada pemberi layanan? Setelah layanan, saya merasa lebih tenang dan merasa bisa mengatur waktu dengan baik.

KEPUASAN KONSELI TERHADAP PROSES KONSELING INDIVIDUAL

Identitas

Nama Konseli : RJ

Nama Konselor : Wulandari

Petunjuk:

1. Bacalah secara teliti
2. Berilah tanda centang (√) pada kolom jawaban yang tersedia

No	Aspek yang dinilai	Sangat Memuaskan	Memuaskan	Kurang Memuaskan
1	Penerimaan konselor terhadap kehadiran anda		√	
2	Kemudahan konselor untuk diajak curhat		√	
3	Kepercayaan anda terhadap konselor dalam layanan konseling		√	
4	Pelayanan pemecahan masalah tercapai melalui konseling individual	√		

KEPUASAN KONSELI TERHADAP PROSES KONSELING INDIVIDUAL

Identitas

Nama Konseli : WS

Nama Konselor : Wulandari

Petunjuk:

1. Bacalah secara teliti
2. Berilah tanda centang (√) pada kolom jawaban yang tersedia

No	Aspek yang dinilai	Sangat Memuaskan	Memuaskan	Kurang Memuaskan
1	Penerimaan konselor terhadap kehadiran anda		√	
2	Kemudahan konselor untuk diajak curhat		√	
3	Kepercayaan anda terhadap konselor dalam layanan konseling		√	
4	Pelayanan pemecahan masalah tercapai melalui konseling individual	√		

KEPUASAN KONSELI TERHADAP PROSES KONSELING INDIVIDUAL

Identitas

Nama Konseli : KH

Nama Konselor : Wulandari

Petunjuk:

1. Bacalah secara teliti
2. Berilah tanda centang (√) pada kolom jawaban yang tersedia

No	Aspek yang dinilai	Sangat Memuaskan	Memuaskan	Kurang Memuaskan
1	Penerimaan konselor terhadap kehadiran anda		√	
2	Kemudahan konselor untuk diajak curhat		√	
3	Kepercayaan anda terhadap konselor dalam layanan konseling		√	
4	Pelayanan pemecahan masalah tercapai melalui konseling individual	√		

KEPUASAN KONSELI TERHADAP PROSES KONSELING INDIVIDUAL

Identitas

Nama Konseli : AU

Nama Konselor : Wulandari

Petunjuk:

1. Bacalah secara teliti
2. Berilah tanda centang (√) pada kolom jawaban yang tersedia

No	Aspek yang dinilai	Sangat Memuaskan	Memuaskan	Kurang Memuaskan
1	Penerimaan konselor terhadap kehadiran anda		√	
2	Kemudahan konselor untuk diajak curhat		√	
3	Kepercayaan anda terhadap konselor dalam layanan konseling		√	
4	Pelayanan pemecahan masalah tercapai melalui konseling individual	√		

KEPUASAN KONSELI TERHADAP PROSES KONSELING INDIVIDUAL

Identitas

Nama Konseli : KR

Nama Konselor : Wulandari

Petunjuk:

1. Bacalah secara teliti
2. Berilah tanda centang (√) pada kolom jawaban yang tersedia

No	Aspek yang dinilai	Sangat Memuaskan	Memuaskan	Kurang Memuaskan
1	Penerimaan konselor terhadap kehadiran anda		√	
2	Kemudahan konselor untuk diajak curhat		√	
3	Kepercayaan anda terhadap konselor dalam layanan konseling		√	
4	Pelayanan pemecahan masalah tercapai melalui konseling	√		

	individual			
--	------------	--	--	--

