

**BAB IV**  
**PENERAPAN TEKNIK *CLIENT CENTERED***  
***COUNSELING* TERHADAP REMAJA AWAL YANG**  
**KECANDUAN TIKTOK**

**A. Langkah-langkah Konseling**

Pendekatan *Client Centered* memfokuskan kepada tanggung jawab dan kesediaan dari konseli untuk mencari dan menentukan cara-cara yang akan dipilih dalam menghadapi kehidupannya. Konseli sebagai individu yang paling memahami dirinya sendiri ialah harus menemukan tingkah laku yang lebih pantas bagi dirinya sendiri. Konselor ketika menghadapi konseli berlandaskan dengan pengalamannya dari waktu ke waktu, serta membantu konseli dengan cara memasuki dunianya agar dapat membangun hubungan yang baik. Proses konseling pada pendekatan *Client Centered* adalah konselor menjadi instrumen bagi konselinya, konselor hadir dalam dunia konseli, bersikap peduli, tulus, hormat, menerima, dan pengertian. Sehingga, konseli bisa lebih baik dalam mengeksplorasi kehidupannya serta bebas dalam menentukan perubahan untuk dirinya.<sup>1</sup>

Dalam penerapan teknik *Client Centered Counseling* ini, peneliti menggunakan beberapa teknik konseling secara umum yang digunakan dalam konseling individual, yaitu *attending*, empati, identifikasi masalah, eksplorasi perasaan, eksplorasi ide,

---

<sup>1</sup>M. Andi Setiawan, *Pendekatan-pendekatan Konselin...* h. 84-87.

dan sebagainya. Sehingga para remaja tersebut dapat memahami dampak apa saja yang didapatkan dari kecanduan TikTok. Kemudian, konseli dapat menentukan sikap untuk mengatasi masalahnya dengan dibantu oleh konselor. Berikut adalah langkah-langkah yang peneliti terapkan dalam konseling untuk mengatasi permasalahan yang rasakan oleh konseli dengan menerapkan teknik *Client Centered Counseling* (CCC).

## **1. Klien SNS**

### **a. Pertemuan Pertama**

pertemuan sebelumnya, telah disepakati mengenai proses konseling yang akan dilakukan ini. Konseling dilaksanakan sebanyak empat kali pertemuan, dengan jangka waktu sekitar 30 sampai 40 hari. Pada hari Minggu, tanggal 30 Mei 2021 sekitar pukul 10.00 WIB, peneliti menemui SNS di rumahnya untuk melaksanakan *attending* agar konseli dapat menceritakan masalahnya dengan nyaman. Karena pada saat pra konseling SNS sudah sedikit bercerita, maka di pertemuan ini peneliti berusaha lebih memahami masalahnya dengan memberikan beberapa pertanyaan.

Pada pertemuan pertama dengan SNS, peneliti mencoba meyakinkan hingga akhirnya ia mau untuk bercerita. Kemudian SNS mengungkapkan bahwa ia sudah sekitar tiga tahun menggunakan aplikasi TikTok, namun dalam satu tahun terakhir ini intensitasnya menjadi semakin lama setiap harinya. Ia

mengatakan sering kali tidak menyadari sudah menghabiskan waktu seharian hanya untuk membuka aplikasi tersebut. Bahkan terkadang saat belajar secara daring pun ia hanya mengisi presensi lalu membuka TikTok kembali, hal itu ia lakukan saat guru tidak meminta untuk mengaktifkan kamera atau kegiatan belajar dilakukan melalui WhatsApp. SNS mengakui kebiasaan tersebut lama-lama membuatnya menjadi kecanduan, karena tidak sehari pun ia bisa untuk tidak membuka aplikasi TikTok.

Akibat dari kecanduan tersebut SNS mengatakan merasa malas untuk melakukan kegiatan lain seperti belajar, membersihkan rumah, makan, dan sebagainya. Hal itu dikarenakan, ia terlalu asik untuk berselancar di TikTok serta takut ketinggalan informasi jika sehari saja tidak membukanya. Klien juga bingung dalam menghadapi kecanduannya bermain TikTok, karena ia melihat di media berita viral tentang orang yang mengalami kecanduan TikTok atau disebut dengan sindrom TikTok, membuat mereka melakukan gerakan-gerakan yang dilihat dalam video TikTok secara terus menerus di kegiatan sehari-harinya yang tidak dapat mereka kendalikan. Walaupun ia tidak mengetahui kejadian tersebut nyata atau bukan, SNS merasa takut akan mengalami hal tersebut nantinya.

Setelah sedikit menceritakan masalahnya, peneliti mengambil kesimpulan bahwa masalah SNS terdapat pada intensitasnya dalam menggunakan aplikasi TikTok tanpa disadari membuatnya kecanduan, namun ia memiliki keinginan untuk

merubah kebiasaannya tersebut. Peneliti mencoba memberikan *reassurance* yaitu dengan menenangkan klien bahwa tidak ada yang salah dengan bermain TikTok tetapi jangan sampai berlebihan dan menghabiskan waktunya. Selain itu, peneliti juga memberikan dukungan dengan meyakinkan SNS bahwa ia pasti bisa merubah kebiasaannya secara bertahap asalkan ia yakin dan mau untuk berusaha. Sebelum sesi konseling ini diakhiri, peneliti mencoba memberikan saran *homework assignment* yaitu responden diminta untuk mulai mengurangi waktunya dalam bermain TikTok, serta diganti dengan melakukan kegiatan lain yang lebih bermanfaat. Hal ini bertujuan agar SNS dapat mengubah kebiasaannya menjadi lebih baik.<sup>2</sup>

#### **b. Pertemuan Kedua**

Hari Minggu, 06 Juni 2021 sekitar pukul 09.30 WIB di rumah SNS, pertemuan kedua dilakukan. Peneliti memberikan penjelasan kepada SNS mengenai teknik yang digunakan dalam proses konseling ini yaitu *Client Centered Counseling*. Selain itu, peneliti juga menjelaskan tujuan serta kaitannya pendekatan ini dengan masalah yang dialaminya. Sesi konseling ini dimulai dengan *attending* serta *follow up* kepada klien dari hasil sesi konseling sebelumnya. Klien mengaku mencoba mengurangi waktunya dalam bermain TikTok semenjak pertemuan pertama konseling selesai. Namun, ia mengalami kesulitan karena

---

<sup>2</sup>SNS, "Tahap-tahap Pendekatan *Client Centered Counseling* pertemuan pertama", diwawancarai oleh Triana Wijaya Pertiwi, Minggu 30 Mei 2021.

membuka aplikasi TikTok sudah menjadi kebiasaannya saat sedang memegang ponsel selama satu tahun terakhir ini. SNS merasa bingung bagaimana caranya untuk mengatasi hal tersebut, karena ia takut semakin lama akan ketergantungan dan semakin susah untuk merubahnya.

Peneliti merasakan empati terhadap SNS, setelah mendengarkan masalahnya peneliti menenangkan SNS untuk selalu berpikiran positif dan yakin bisa menjadi lebih baik. Peneliti pun memberikan arahan dan dukungan agar klien lebih bersabar dan menguatkan mentalnya lagi. SNS diberikan tugas *homework assignment* untuk membantu mengatasi kecanduannya tersebut. Peneliti menjelaskan tentang beberapa cara yang bisa klien lakukan, yaitu mencari kegiatan lain dengan tujuan mengurangi intensitas bermain TikTok, karena semakin sibuk dalam kegiatan lain maka waktu untuk bermain TikTok akan semakin sedikit. Kegiatan tersebut bisa berupa menjalani hobi atau berkumpul untuk melakukan kegiatan yang menyenangkan bersama keluarga dan teman-teman. Selain itu, membatasi penggunaan secara langsung juga penting, SNS bisa memakai alarm untuk mengatur penggunaannya. Ketika klien sudah bisa membatasi waktu bermain TikTok, maka kecanduannya pun bisa diredam.<sup>3</sup>

---

<sup>3</sup>SNS, “Tahap-tahap Pendekatan *Client Centered Counseling* pertemuan kedua”, diwawancarai oleh Triana Wijaya Pertiwi, Minggu 06 Juni 2021.

### **c. Pertemuan Ketiga**

Tiba pada pertemuan ketiga, yaitu hari Senin 14 Juni 2021 sekitar pukul 13.30 WIB. Peneliti memulai obrolan dengan menanyakan kabar, SNS terlihat lebih ceria dan semangat dari pertemuan sebelumnya. Selanjutnya, peneliti bertanya mengenai beberapa saran yang telah diberikan serta perkembangan yang responden rasakan pasca sesi konseling kedua. SNS mengatakan sejauh ini ia telah berusaha untuk melakukan apa yang peneliti sarankan, terutama dalam membatasi waktunya membuka aplikasi TikTok. Selain itu, ia juga banyak menghabiskan waktunya untuk bermain bersama sang adik di rumah, terkadang juga membantu ibunya membersihkan rumah dan memasak. Namun, ia mengakui masih merasa takut tidak bisa konsisten untuk kedepannya jika tidak diingatkan oleh orang lain. Menanggapi hal tersebut peneliti memberi pemahaman kepada SNS, bahwa ia harus mempercayai diri sendiri karena tidak ada yang lebih mengenal kita dari pada diri kita sendiri.

Pada sesi konseling kali ini, peneliti bertemu dengan orangtua dari SNS untuk membicarakan beberapa hal terkait konseling. Orangtua SNS mengatakan sudah sekitar satu minggu ini sang anak tidak begitu sering memegang ponsel walaupun terkadang masih terlihat tersenyum dan menggerakkan badannya saat sedang memegang ponsel. SNS juga berinisiatif untuk membantunya tanpa harus disuruh terlebih dahulu. Peneliti meminta kepada orangtua klien untuk terus mengamati

perkembangan anaknya dan memberikan dukungan agar SNS bisa mengurangi kecanduannya.<sup>4</sup>

#### **d. Pertemuan Keempat**

Ini merupakan pertemuan terakhir dalam proses konseling. Dilaksanakan pada Selasa 22 Juni 2021 sekitar pukul 14.05 WIB di rumah klien, peneliti bertemu dengan SNS dan orangtuanya. Proses konseling dimulai dengan melakukan *attending*, yaitu menanyakan kabar dan perkembangannya pasca sesi konseling yang kemarin. Pada pertemuan ini, SNS menjadi lebih akrab dan terbuka saat menceritakan perubahannya. SNS merasakan ada perubahan pada dirinya setelah melaksanakan konseling, kini ia sudah bisa membatasi waktunya dalam bermain TikTok walaupun belum bisa untuk tidak membukanya sama sekali dalam sehari. Selain bermain dengan sang adik dan membantu ibunya di rumah, klien juga terkadang bermain bersama teman-teman seperti mengobrol sambil belajar membuat beberapa makanan ringan bersama. Ia juga meluangkan waktunya untuk belajar di luar dari jadwalnya sekolah secara daring. Hal ini disetujui oleh orangtua SNS yang selama ini sudah mengamati perkembangan sang anak selama melakukan konseling. Mereka mengaku senang dan berharap SNS dapat konsisten dalam mengubah kebiasaannya tersebut.

---

<sup>4</sup>SNS, “Tahap-tahap Pendekatan *Client Centered Counseling* pertemuan ketiga”, diwawancarai oleh Triana Wijaya Pertiwi, Senin 14 Juni 2021.

Pada tahap yang keempat ini, peneliti membuat kesimpulan meskipun sedang tahap belajar, SNS sudah mau untuk mengubah kebiasaannya agar tidak mengalami kecanduan yang lebih parah. Ia memiliki kesadaran dan mau untuk melakukan saran yang diberikan selama proses konseling. Walaupun belum bisa menghilangkan kebiasaannya dalam bermain TikTok, tetapi ia sudah bisa belajar membatasi waktunya. Peneliti pun mengakhiri sesi konseling bersama SNS dengan mengucapkan terima kasih karena ia sudah bersedia melaksanakan konseling, selain itu kami juga terus menjaga komunikasi dengan baik meskipun proses konseling telah berakhir.<sup>5</sup>

## **2. Klien AF**

### **a. Pertemuan Pertama**

Pada pertemuan sebelumnya di tahap pra konseling, peneliti bersama AF telah menyepakati kegiatan konseling ini akan dilaksanakan sebanyak empat kali pertemuan, maka dari itu AF diharapkan dapat bekerja sama agar proses konseling berjalan dengan lancar. Agar tujuan tersebut dapat tercapai, peneliti memberikan penjelasan secara singkat mengenai proses konseling menggunakan *Client Centered Counseling* (CCC). Dengan demikian, klien bisa memahami serta memiliki gambaran tentang

---

<sup>5</sup>SNS, “Tahap-tahap Pendekatan *Client Centered Counseling* pertemuan keempat”, diwawancarai oleh Triana Wijaya Pertiwi, Selasa 22 Juni 2021.



proses konseling yang akan dilakukan nanti. Selain itu, klien juga diharapkan dapat membangun hubungan yang baik dengan peneliti agar merasa nyaman dan aman dalam menceritakan permasalahannya.

Pada Senin 31 Mei 2021 sekitar pukul 09.30 WIB peneliti bertemu dengan AF di rumahnya. Proses konseling diawali dengan pembicaraan yang ringan, seperti menanyakan kabar dan membicarakan hal-hal random yang diselengi dengan humor untuk membangun *attending*. Hal itu dilakukan untuk membuat AF lebih mau terbuka lagi nantinya dengan apa yang ia rasakan. Peneliti mulai menanyakan beberapa pertanyaan kepada AF, namun ia tidak banyak bercerita pada pertemuan kali ini. AF mengungkapkan pertama kali bermain TikTok yaitu saat kegiatan sekolah diliburkan dan berganti menjadi daring karena adanya pandemi Covid 19. Ketika ia sedang merasa jenuh, lalu bermain TikTok dan melihat konten-konten di dalamnya membuat AF merasa terhibur. AF mengakui akibat yang ia rasakan setelah sering bermain TikTok ialah membuatnya semakin jarang untuk belajar. Ia merasa malas melakukan kegiatan lain saat sudah membuka aplikasi TikTok, bahkan ia tidak tahu mengapa saat belajar merasa mengantuk tetapi saat bermain TikTok kembali rasa kantuknya menghilang. Klien menyadari terkadang konten-konten yang ada di TikTok belum sesuai dengan usianya, namun ia tidak bisa mengubahnya karena itu ada secara otomatis dalam berandanya. AF mengatakan ia ingin mencoba mengurangi

intensitasnya dalam bermain TikTok karena takut prestasinya menurun.

Setelah klien bercerita sedikit tentang masalahnya, peneliti menyudahi sesi konseling ini, karena sepertinya ia masih merasa kaku dan malu untuk bercerita lebih banyak. Di pertemuan awal ini ada masih ada yang harus peneliti perbaiki, seperti membangun hubungan yang lebih dekat lagi dengan AF sehingga ia bisa mengungkapkan dan bercerita secara lengkap dan lebih bebas.<sup>6</sup>

#### **b. Pertemuan Kedua**

Pertemuan kedua dilakukan pada hari Selasa, 08 Juni 2021 sekitar pukul 10.10 WIB. Dalam tahap ini, peneliti melakukan asesmen lanjutan terhadap klien untuk lebih mengeksplorasi masalah yang dialaminya. AF mengaku setelah sesi konseling yang pertama, ia mencoba mencari tahu tentang kecanduan media sosial termasuk TikTok. Setelah mengetahui beberapa dampak negatifnya, ia merasa takut dan menyadari itu bukan sesuatu yang baik untuk terus dilakukan. Menanggapi pengakuan klien, peneliti ikut berempati dan secara perlahan memberikan motivasi kepadanya agar tidak merasa takut karena ia belum masuk pada tahap kecanduan yang berat. SNS masih bisa mengurangi kecanduannya jika bersungguh-sungguh ingin berubah.

---

<sup>6</sup>AF, "Tahap-tahap Pendekatan *Client Centered Counseling* pertemuan pertama", diwawancarai oleh Triana Wijaya Pertiwi, Senin 31 Mei 2021.

Peneliti memberikan saran *homework assignment* kepada klien untuk mencoba menghapus aplikasi TikTok dari ponselnya, karena dengan tidak adanya aplikasi tersebut di ponselnya maka ia tidak akan bisa bermain TikTok. Namun jika hal itu sulit untuk dilakukan, AF bisa belajar membatasi waktunya dalam bermain TikTok dengan menggunakan alarm setiap harinya. Jadi, klien dapat mengontrol dan mengetahui apakah ia dapat mengurangi waktunya dalam membuka TikTok. Setelah itu, AF diharapkan bisa mengatur waktunya dengan bijak untuk belajar ataupun lebih sering berinteraksi dengan orang tuanya.<sup>7</sup>

### **c. Pertemuan Ketiga**

Pertemuan ketiga dilakukan pada hari Rabu, 16 Juni 2021 sekitar pukul 13.30 WIB. Tahap ini merupakan tahapan lanjutan dari sesi konseling minggu sebelumnya. Peneliti membuka obrolan dengan menanyakan kabar dan membicarakan hal-hal yang ringan, responden terlihat lebih semangat dan sesekali membuka obrolan terlebih dahulu dengan peneliti. Proses konseling dimulai dengan menanyakan perkembangan yang dialami AF pasca sesi konseling sebelumnya. AF mengaku sudah mencoba untuk menghapus aplikasi TikTok dari ponselnya tetapi tidak bisa, karena ia menggunakan TikTok sebagai hiburan ketika merasa bosan. Jadi klien mencoba untuk membatasi waktunya dalam menggunakan aplikasi tersebut dengan kembali

---

<sup>7</sup>AF, "Tahap-tahap Pendekatan *Client Centered Counseling* pertemuan kedua", diwawancarai oleh Triana Wijaya Pertiwi, Selasa 08 Juni 2021.

membaca buku-buku pelajaran yang sudah lama tidak ia buka. Selain itu, ia mencoba lebih berinteraksi bersama orang tuanya karena setelah pensiun mereka menjadi sering berada di rumah. AF mengatakan kegiatan di atas membuat ia bisa mengurangi intensitasnya dalam bermain TikTok, tetapi belum maksimal karena saat ia memegang ponsel selalu ingin bermain TikTok.

Setelah mendengarkan pengakuan responden, peneliti dapat memahami karena memang sulit untuk menghilangkan kebiasaan yang sudah lama kita lakukan. Butuh waktu dan usaha yang sungguh-sungguh untuk mengubah hal tersebut, jadi peneliti memberikan *homework assignment* kembali. AF diminta untuk melakukan kegiatan lain seperti bermain atau belajar bersama teman-temannya, juga melakukan sesuatu atau hobi yang ia sukai untuk menngganti waktunya bermain TikTok. Peneliti mengakhiri sesi konseling saat ini, serta mengatur waktu untuk pertemuan selanjutnya bersama responden.<sup>8</sup>

#### **d. Pertemuan Keempat**

Tiba pada pertemuan keempat yang merupakan pertemuan terakhir, dilaksanakan pada Rabu 23 Juni 2021 sekitar pukul 09.50 WIB. Peneliti bertemu dengan AF beserta ibunya di rumah, mereka menyambut dengan sangat ramah. Sesi konseling dimulai dengan menanyakan kabar serta *follow up* dari pertemuan minggu sebelumnya. AF menceritakan saat ini sudah bisa membatasi

---

<sup>8</sup>AF, "Tahap-tahap Pendekatan *Client Centered Counseling* pertemuan ketiga", diwawancarai oleh Triana Wijaya Pertiwi, Rabu 16 Juni 2021.

waktunya dalam bermain TikTok, meskipun ia belum bisa untuk menghapus aplikasi tersebut dari ponselnya. Interaksi klien bersama keluarga khususnya orang tua juga mulai sering, ia mengaku dulu yang membuatnya jarang berinteraksi dengan orang tuanya karena mereka mengajar dan jarang berada di rumah. Namun sekarang saat keduanya telah pensiun dan sering berada di rumah, ia merasa lebih dekat lagi. Selain itu, AF kembali aktif mengikuti kegiatan OSIS di sekolahnya.

Dalam pertemuan ini, peneliti memberikan beberapa pertanyaan kepada orangtua AF terkait perkembangan anaknya selama melakukan konseling. Mereka mengatakan melihat adanya perubahan yang terjadi pada AF, terutama dalam interaksinya dengan keluarga ia jarang memegang ponselnya lagi. Setelah mendengarkan pengakuan dari AF beserta orangtuanya, peneliti mengambil kesimpulan bahwa ia berhasil mengikuti konseling ini. Responden memiliki keinginan yang kuat untuk berubah, terlihat dari ia selalu berusaha untuk melakukan saran yang peneliti berikan. Bahkan juga melakukan inisiatif sendiri seperti mencari tahu tentang dampak dari kecanduan media sosial. Peneliti berharap AF dapat konsisten dengan perilakunya yang sekarang.<sup>9</sup>

### **3. Klien MH**

---

<sup>9</sup>AF, "Tahap-tahap Pendekatan *Client Centered Counseling* pertemuan keempat", diwawancarai oleh Triana Wijaya Pertiwi, Rabu 23 Juni 2021.

### **a. Pertemuan Pertama**

Tahap ini yaitu untuk mengenal lebih jauh responden yang sebelumnya sudah bertemu dalam tahap pra konseling. Pertemuan ini dilakukan sekitar pukul 10.00 WIB, pada hari Rabu 02 Juni 2021. Peneliti melakukan wawancara dan asesmen agar memiliki hubungan yang baik dengan responden melalui menanyakan kabar dan lain sebagainya. Selain itu, peneliti juga menyampaikan maksud dan tujuan dari mengadakan pertemuan ini dan beberapa pertemuan selanjutnya, yaitu untuk tugas penelitian skripsi. Pada awalnya MH merasa enggan untuk bercerita karena khawatir akan diketahui oleh banyak orang. Tetapi, setelah peneliti memberikan penjelasan kembali bahwa dalam proses konseling ada asas kerahasiaan, jadi klien tidak perlu khawatir karena namanya akan dirahasiakan dengan nama inisial saja. Akhirnya klien bersedia untuk diwawancara atau bercerita tentang dirinya.

Peneliti memulai proses konseling ini dengan membahas hal-hal yang ringan, serta mempersilakan klien untuk bercerita mengenai kegiatan sehari-harinya yang bertujuan untuk membuat suasana lebih nyaman dan santai. Setelah itu, peneliti menanyakan beberapa hal yang berhubungan dengan pengakuan responden pada sesi pra konseling sebelumnya. MH mengungkapkan kegiatan sehari-harinya selama satu tahun belakangan ini membosankan, tidak seperti saat pandemi Covid 19 belum ada. Karena menurut klien, sebelumnya ia biasa

bersekolah dan bertemu teman-temannya hampir setiap hari, namun sekarang waktunya banyak dihabiskan hanya di rumah saja. Selain itu intensitasnya bertemu teman-teman juga semakin berkurang, membuatnya merasa kesepian dan bosan karena MH merupakan anak tunggal. Oleh sebab itu klien mengunduh aplikasi TikTok untuk mengatasi bosan saat kegiatan sekolah berubah menjadi daring. MH menyadari intensitasnya dalam bermain TikTok lama kelamaan semakin sering, atau bisa dikatakan kecanduan. Akibatnya ia menjadi boros terhadap kuota, lupa waktu, serta sering menunda-nunda untuk belajar ataupun mengerjakan tugas karena terlalu asik bermain TikTok.

Setelah mendapatkan cukup informasi dalam wawancara kali ini, peneliti menyudahi sesi konseling pada pertemuan pertama. Kemudian menentukan jadwal untuk pertemuan selanjutnya bersama klien yaitu sebanyak empat kali pertemuan, yang berarti ada tiga pertemuan lagi. Pada pertemuan berikutnya nanti peneliti berharap MH dapat lebih nyaman dalam melakukan proses konseling sehingga ia bisa mengungkapkan dan bercerita secara lengkap dan lebih bebas.<sup>10</sup>

#### **b. Pertemuan Kedua**

Pertemuan kedua dilakukan pada hari Kamis, 10 Juni 2021 sekitar pukul 09.40 WIB. Tahap ini merupakan tahapan lanjutan dari proses konseling minggu sebelumnya. Proses

---

<sup>10</sup>MH, "Tahap-tahap Pendekatan *Client Centered Counseling* pertemuan pertama", diwawancarai oleh Triana Wijaya Pertiwi, Rabu 02 Juni 2021.

konseling dibuka dengan peneliti menanyakan kabar responden. Pada pertemuan kali ini, MH terlihat lebih santai dan semangat ketika bertemu dengan peneliti, terlihat dari raut wajahnya yang sudah tidak tegang lagi. Karena sebelumnya sudah saling mengenal, klien tidak malu untuk bertanya terlebih dahulu kepada peneliti. Ia mengaku merasa penasaran mengenai dampak dari kecanduan media sosial khususnya TikTok tetapi takut untuk mencari tahunya sendiri. Maka peneliti menjelaskan beberapa dampak dari kecanduan tersebut yaitu merasa malas dan menghabiskan banyak waktu seperti yang MH rasakan. Jika kecanduannya lebih parah maka kesehatan mata pun akan terganggu karena paparan radiasi yang terus menerus, kualitas tidur juga terpengaruhi karena biasanya yang mengalami kecanduan akan susah tidur, dan masih banyak lagi.

Untuk membantu mengurangi masalah klien, seperti biasa peneliti mencoba memberikan saran *homework assignment*. MH bisa mengurangi intensitasnya bermain TikTok dengan memfokuskan diri pada orang di sekitarnya, seperti menghabiskan waktu bersama teman dan keluarga, kemudian simpan ponsel di tas atau tempat lain yang aman. Selain itu mematikan notifikasi juga cara yang bisa dilakukan untuk mengurangi kecanduan TikTok, MH bisa lebih fokus untuk mengerjakan tugas atau hal lainnya yang sedang dikerjakan saat memegang ponsel. Peneliti mengakhiri sesi konseling ini,



kemudian mengatur waktu untuk pertemuan selanjutnya bersama klien.<sup>11</sup>

### c. Pertemuan Ketiga

Pertemuan ketiga dilaksanakan pada Jumat, 18 Juni 2021 sekitar pukul 14.00 WIB. Peneliti memulai dengan melakukan *attending*, menanyakan kabar serta membicarakan hal-hal ringan agar MH merasa nyaman dan lebih terbuka lagi pada pertemuan ini. selanjutnya, peneliti melakukan *follow up* terkait saran yang diberikan pada pertemuan yang kedua. MH menceritakan pasca sesi konseling kemarin, ia mencoba melakukan saran yang peneliti berikan dengan tidak menunda-nunda waktu untuk mengerjakan tugasnya, serta berkumpul bersama teman dekatnya. Selain itu, menonaktifkan notifikasi dari TikTok juga membantu mengurangi intensitasnya bermain TikTok karena tidak akan muncul jika tidak membuka aplikasinya. Sejauh ini klien sudah berusaha untuk mengubah kebiasaannya, meskipun belum bisa untuk benar-benar tidak menggunakannya.

Peneliti merasa klien yang ketiga ini memiliki perkembangan yang cepat meskipun baru melakukan tiga pertemuan dengan sekarang. Menanggapi pengakuan dari MH, peneliti memberikan motivasi agar ia bisa konsisten untuk kedepannya, tidak hanya semangat saat melakukan proses konseling saja. Kemudian untuk kegiatan yang dilakukan tidak

---

<sup>11</sup>MH, “Tahap-tahap Pendekatan *Client Centered Counseling* pertemuan kedua”, diwawancarai oleh Triana Wijaya Pertiwi, Kamis 10 Juni 2021.

hanya terpaku pada apa yang peneliti sarankan, klien bisa melakukan kegiatan lain atau hobi yang disukai untuk mengganti waktunya bermain TikTok.<sup>12</sup>

#### **d. Pertemuan Keempat**

Pertemuan keempat merupakan pertemuan yang terakhir, dilaksanakan pada Sabtu 26 Juni 2021 sekitar pukul 13.10 WIB. Peneliti bertemu dengan MH beserta orangtuanya di rumah, kami membicarakan banyak hal sebelum memulai sesi konseling. Kemudian konseling dimulai dengan menanyakan perkembangan responden pasca pertemuan pada minggu sebelumnya. MH mengatakan sudah bisa mengurangi waktunya bermain TikTok, bahkan ia pernah membukanya sekali dalam sehari dan hanya sebentar saat akan tidur. Melakukan banyak kegiatan ternyata dapat membuatnya dengan cepat mengubah kebiasaan, karena sebelumnya ia merasa bosan lebih sering berada di rumah sendiri saat orang tuanya bekerja. Saat ini terkadang MH juga mengisi waktunya dengan membantu bibinya berjualan jajanan, sehingga semakin sedikit waktu yang ia miliki untuk bermain TikTok.

Saat peneliti bertanya kepada orangtua MH terkait perkembangan anaknya selama melakukan proses konseling, mereka mengatakan MH mengalami perubahan ke arah yang lebih baik. Biasanya ia akan mengeluh bosan karena sendirian di rumah terus, tetapi sekarang ia melakukan banyak kegiatan di

---

<sup>12</sup> MH, "Tahap-tahap Pendekatan *Client Centered Counseling* pertemuan ketiga", diwawancarai oleh Triana Wijaya Pertiwi, Jumat 18 Juni 2021.

luar, baik itu bermain dengan teman-teman ataupun membantu bibinya berjualan. Selain itu, MH juga terlihat tidak sering bermain ponsel lagi. Setelah mendengarkan hasil dari beberapa saran yang diberikan, peneliti mengambil kesimpulan bahwa MH berhasil dalam melakukan proses konseling. Peneliti mengucapkan terima kasih kepada MH beserta orangtuanya karena mau melakukan konseling sampai tahap terakhir. Kemudian, peneliti juga meminta klien agar terus konsisten dengan perubahannya yang sekarang.<sup>13</sup>

#### **4. Klien NA**

##### **a. Pertemuan Pertama**

Klien terakhir ini merupakan remaja perempuan yang pendiam dan malu untuk berbicara dengan yang tidak terlalu ia kenal. Pada tahap pra konseling, kami telah membahas mengenai proses konseling ini. Peneliti memberikan pemahaman tentang konseling menggunakan teknik *Client Centered*, serta meminta klien agar dapat melaksanakan konseling dengan baik. Konseling ini dilakukan sebanyak empat kali pertemuan sampai peneliti dapat menarik kesimpulan tentang keberhasilan konseling ini. Awalnya NA sempat ragu untuk menceritakan masalahnya, tetapi peneliti mencoba meyakinkan bahwa konseling ini dijamin

---

<sup>13</sup>MH, "Tahap-tahap Pendekatan *Client Centered Counseling* pertemuan keempat", diwawancarai oleh Triana Wijaya Pertiwi, Sabtu 26 Juni 2021.

kerahasiaannya dengan menggunakan nama inisial saja. Akhirnya responden bersedia untuk menceritakan permasalahannya.

Pada hari Sabtu 05 Juni 2021 sekitar pukul 13.25 WIB, pertemuan pertama dilakukan di rumah klien. Peneliti memulai konseling dengan melakukan *attending* yaitu menanyakan kabar dan berbincang mengenai kegiatan sehari-hari agar NA merasa nyaman dan siap untuk bercerita. Saat klien sudah terlihat lebih santai, peneliti mengajukan beberapa pertanyaan kepadanya untuk membantu ia mengungkapkan masalahnya. NA mengatakan sudah sekitar satu tahun ia aktif menggunakan aplikasi TikTok, dengan alasan untuk hiburan saat stres karena banyak tugas sekolah. Namun saat libur sekolah ia semakin sering membukanya bahkan sampai jarang keluar kamar dan berinteraksi bersama keluarga, hingga berlanjut saat sekolah masuk kembali walaupun masih secara daring. NA pernah mencoba untuk tidak membuka aplikasi tersebut dalam waktu sehari, tetapi ia merasa gelisah karena bosan dan takut tertinggal informasi terbaru. Selain itu, ternyata dengan adanya fitur poin yang dapat ditukarkan menjadi uang dengan cara memutar konten-konten di TikTok, membuatnya semakin sering bermain TikTok dalam setiap harinya.

NA mengakui kebiasaan itu lama kelamaan membuatnya menjadi kecanduan, karena ia tidak bisa lepas dari aplikasi tersebut. Akibat dari kecanduan tersebut NA menjadi boros, malas melakukan kegiatan lain, lupa waktu, bahkan menjadi tidak

bisa tidur yang akhirnya membuat ia sering begadang. Menanggapi keluhan klien, peneliti mencoba memberikan *homework assignment* agar dapat membantu menghilangkan permasalahannya. Responden diminta untuk mengurangi kebiasaannya dalam bermain TikTok secara bertahap dengan melakukan kegiatan lain yang dapat mengalihkan perhatiannya dari TikTok. Seperti olahraga atau sekedar berinteraksi dengan keluarga dan teman-teman dekat. Dengan banyaknya dampak negatif yang didapatkan, klien diharapkan merubah kebiasaannya ke arah yang lebih baik.<sup>14</sup>

#### **b. Pertemuan Kedua**

Pertemuan kedua dilakukan pada hari Selasa, 15 Juni 2021 sekitar pukul 10.05 WIB di rumah klien. Pada sesi konseling ini, NA menjadi lebih pendiam dari sebelumnya. Padahal peneliti sudah mencoba membuka obrolan dengan menanyakan kabar dan hal ringan lainnya, namun ia hanya menjawab seadanya. Kemudian peneliti melakukan *follow up* dengan menanyakan tugas yang sebelumnya telah diberikan. NA mengatakan telah mencoba saran yang peneliti berikan, tetapi sulit untuk terus dilakukan karena ia hanya memiliki sedikit teman. Sedangkan interaksinya bersama keluarga jarang karena ia merasa canggung dan tidak tahu jika harus memulai obrolan

---

<sup>14</sup>NA, “Tahap-tahap Pendekatan *Client Centered Counseling* pertemuan pertama”, diwawancarai oleh Triana Wijaya Pertiwi, Sabtu 05 Juni 2021.

terlebih dahulu. Oleh karena itu klien lebih sering menghabiskan waktunya di kamar.

Menanggapi hal itu peneliti mencoba memberikan saran dan motivasi kepada NA bahwa tidak perlu merasa canggung untuk berinteraksi bersama keluarga, karena mereka adalah orang terdekat dengan kita dan yang pertama akan membantu kita saat mengalami kesulitan. NA bisa mencoba dengan menanyakan hal-hal kecil ataupun menawarkan bantuan saat mengerjakan rumah, pasti mereka akan memberikan respon yang baik terutama orang tua. Selain itu, NA bisa melakukan kegiatan atau hobi yang disukai untuk mengganti waktu yang dihabiskan bermain TikTok, seperti kegiatan yang ia ikuti di sekolahnya. Setelah peneliti memberikan beberapa saran klien tidak banyak merespon, hanya menjawab iya dan sesekali menganggukkan kepalanya sampai sesi konseling ini diakhiri.<sup>15</sup>

### **c. Pertemuan Ketiga**

Tiba pada pertemuan ketiga yaitu hari Minggu, 04 Juli 2021 sekitar pukul 14.10 WIB. Peneliti berharap di pertemuan ini NA lebih aktif lagi dalam melakukan konseling. Proses konseling dibuka dengan menanyakan kabar serta membicarakan hal-hal yang lucu untuk mencairkan suasana, namun NA masih saja memberikan respon yang datar. Peneliti tetap berusaha memberikan penjelasan agar responden mau untuk bercerita

---

<sup>15</sup>NA, “Tahap-tahap Pendekatan *Client Centered Counseling* pertemuan kedua”, diwawancarai oleh Triana Wijaya Pertiwi, Selasa 15 Juni 2021.

tentang perkembangannya pasca sesi konseling di minggu sebelumnya. Seperti pada pertemuan kedua, NA mengaku sudah berusaha melakukan saran yang peneliti berikan. Namun ia mengatakan tidak memiliki hobi yang spesifik, jadi dengan melihat konten-konten yang ada di aplikasi TikTok sudah membuatnya merasa senang. Sedangkan untuk kegiatan yang ia ikuti di sekolah, karena sudah lama tidak aktif NA merasa malu untuk kembali mengikutinya.

Menanggapi pengakuan klien, peneliti mencoba memberikan saran dan motivasi kembali tetapi ia memberikan gerakan yang seperti tidak nyaman, akhirnya peneliti memilih untuk mengakhiri sesi konseling ini. NA diberikan waktu untuk istirahat terlebih dahulu sebelum pertemuan selanjutnya dilakukan. Namun saat peneliti akan mengakhiri, klien mengatakan bahwa bagaimana jika proses konseling dilakukan sampai saat ini saja. Ketika peneliti bertanya alasannya, ia hanya menjawab bahwa tiga pertemuan saja sudah cukup. Karena tidak ingin memaksa klien, peneliti memilih untuk menyetujui saja dan mengatakan jika NA ingin bercerita mengenai masalahnya bisa langsung menghubungi peneliti. Setelah mengakhiri konseling peneliti berencana untuk bertemu orang tua responden, namun keduanya sedang tidak ada di rumah.<sup>16</sup>

---

<sup>16</sup>NA, “Tahap-tahap Pendekatan *Client Centered Counseling* pertemuan ketiga”, diwawancarai oleh Triana Wijaya Pertiwi, Minggu 04 Juli 2021.

## B. Hasil Konseling

Setelah selesai melakukan proses konseling menggunakan pendekatan *Client Centered Counseling* (CCC) dengan empat responden yang mengalami kecanduan bermain TikTok, terdapat beberapa dampak negatif yang dialami oleh para remaja awal ini. Mereka merasa gelisah jika sehari saja tidak membuka aplikasi tersebut. Selain itu, perilaku responden juga memiliki indikasi menjadi cuek terhadap pelajaran, semakin boros terhadap pemakaian kuota internet, jarang berinteraksi dengan keluarga, tidak bisa lepas dari gadget, serta malas melakukan kegiatan lain. Setelah diberikan pendekatan secara individu, terdapat beberapa hasil berupa perubahan dari setiap klien. Untuk lebih jelasnya diuraikan dalam tabel di bawah ini:

**Tabel 4.1**  
**Perubahan Yang Terjadi Pada Klien**

<b>Responden</b>	<b>Sebelum Konseling Menggunakan Teknik <i>Client Centered Counseling</i></b>	<b>Sesudah Konseling Menggunakan Teknik <i>Client Centered Counseling</i></b>
<b>SNS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Merasa malas melakukan kegiatan lain, seperti belajar dan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• SNS mulai berinisiatif untuk membantu ibunya membersihkan</li> </ul>



	<p>membersihkan rumah.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Jarang berinteraksi bersama orang lain karena waktunya banyak dihabiskan untuk bermain TikTok.</li> </ul>	<p>rumah serta mengulas pelajarannya saat daring.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• SNS menjadi lebih dekat lagi bersama adiknya dengan sering bermain, serta kembali sering berkumpul bersama teman-temannya.</li> </ul>
<b>AF</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Jarang berinteraksi bersama orang tua, hanya menjawab jika ia ditanya saja.</li> <li>• Lebih sering berada di kamar dan malas melakukan kegiatan lain</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• AF mulai memperbaiki komunikasinya bersama orang tua.</li> <li>• Kini AF kembali aktif dalam kegiatan OSIS sekolahnya.</li> </ul>
<b>MH</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sering menunda-nunda untuk belajar dan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• MH mulai mengatur waktu belajarnya dan</li> </ul>

	<p>mengerjakan tugas karena bermain TikTok.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sering menghabiskan waktunya di rumah saja tanpa bersosialisai dengan orang lain.</li> </ul>	<p>segera dikerjakan saat mendapatkan tugas.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Menjadi lebih sering berinteraksi dengan keluarga maupun teman-temannya.</li> </ul>
--	---	---

Selain data di atas, NA merupakan satu responden yang tidak berhasil melaksanakan konseling. Ada beberapa faktor yang menjadi penyebab terjadinya kegagalan dalam konseling ini. Namun faktor kuat yang menyebabkan kegagalan dalam proses konseling adalah dari diri NA sendiri. Responden juga tidak konsisten dalam melakukan konseling, pada awalnya ia semangat dan bersedia untuk melaksanakan sampai pertemuan terakhir. Tetapi pada pertemuan ketiga, NA mengakhirinya begitu saja dengan alasan sudah cukup. Peneliti tidak bisa memaksakan kehendak pada responden, karena dalam penggunaan teknik *Client Centered* harus ada kemauan dari diri kliennya sendiri.