

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Perkembangan pada era globalisasi ini sangatlah meroket tinggi dengan banyaknya inovasi-inovasi teknologi terbaru. Dengan begitu banyak juga media sosial yang bermunculan dengan versi-versi dan juga fungsi yang berbeda-beda. Sehingga membuat masyarakat sekarang penasaran dan ingin mencoba menggunakan berbagai macam media sosial tersebut. Media sosial sendiri adalah sebuah media online dengan para penggunanya bisa dengan mudah berpartisipasi, berbagi, dan menciptakan isi meliputi *blog*, jejaring sosial, *wifi*, forum dan dunia *virtual*. *Blog*, jejaring sosial, dan *wifi* merupakan bentuk media sosial yang paling umum digunakan oleh masyarakat di seluruh dunia. Media sosial tidak hanya digunakan sebagai alat untuk berkomunikasi dan berinteraksi, tetapi juga sebagai alat ekspresi diri (*self expression*) dan pencitraan diri (*self branding*).<sup>1</sup>

---

<sup>1</sup> I Gusti Agung Ayu Kade, *Media Sosial dan Demokrasi* (Yogyakarta: PolGov 2017), h.15

Siapa yang tidak mengenal media sosial *facebook*, *youtobe*, *twitter*, *instagram*, dan aplikasi TikTok? Terutama generasi muda, bisa dipastikan semua mengenal bahkan memiliki akun atau aplikasi yang telah disebutkan tadi di setiap *smartphone* yang dimilikinya. *Smartphone*, *gadget*, dan sosial media adalah teknologi sesuatu yang tidak bisa dipisahkan yang tidak bisa dipisahkan dari kehidupan masyarakat. Aplikasi TikTok sebagai pembuat video pendek yang berdurasi 15 detik yang memiliki misi untuk merekam menyajikan kreativitas serta momen berharga. Dari sekian banyak aplikasi sosial media, aplikasi TikTok merupakan salah satu aplikasi terbesar yang memiliki banyak penggunanya termasuk kalangan anak remaja. Seluruh masyarakat baik dari kalangan tua hingga kalangan muda semuanya menggunakan dan menikmati fasilitas aplikasi TikTok yang telah disediakan oleh dunia teknologi. Tetapi di sisi lain waktu yang seharusnya digunakan untuk berinteraksi sosial, belajar dan mengerjakan tugas sekolah justru lebih banyak digunakan untuk bermain aplikasi TikTok, beberapa

tahun terakhir ini, banyak digunakan untuk bermain aplikasi TikTok.

Hal ini didukung dengan teknologi yang dirasakan sangat berkembang dan sangat luar biasa. Internetlah yang bisa dikatakan sebagai tonggak dari penemuan terbesar perangkat teknologi yang memberikan dampak terbesar pula bagi kemajuan manusia dalam menggunakan aplikasi TikTok untuk sebuah hiburan. Ini semua mungkin bisa jadi salah satunya disebabkan dari kurangnya perhatian dan kontrolan dari keluarga yang memungkinkan para remaja mencari kesibukan yang negatif dengan bermain aplikasi TikTok secara berlebihan, mungkin juga penyebab lainnya disebabkan karena masa kecil anak-anak ataupun remaja yang kurang kesempatan dalam bermain, sehingga para remaja khususnya menjadi kecanduan aplikasi tiktok.<sup>2</sup>

Perjalanan hidup manusia memiliki beberapa tahap yang akan dilalui semasa hidupnya. Para ahli psikologi menyatakan

---

<sup>2</sup> Ikhsan Tila Mahendra. *Peran Media Sosial Instagram Dalam Pembentukan Kepribadian Remaja Usia 12-17 Tahun di Kelurahan Kebalen Kecamatan Babelan Kabupaten Bekasi.* ( Jakarta : UIN Jakarta, 2017). h. 2

ada beberapa tahapan dalam kehidupan manusia yakni dimulai dari masa pra kelahiran, masa bayi, masa anak-anak, masa remaja dan masa dewasa. Masa remaja merupakan suatu periode kehidupan di mana kapasitas untuk memperoleh dan menggunakan pengetahuan secara efisien mencapai puncaknya.<sup>3</sup>

Masa remaja adalah masa yang sangat penting dan merupakan masa di mana seseorang sangat labil dan rentan serta kritis. Jika seseorang tidak dapat melalui masa remaja dengan baik atau bahkan dilalui dengan kegagalan sangat besar kemungkinannya ia akan gagal di masa perkembangan selanjutnya. Tapi jika masa ini dilalui dengan baik dan berhasil maka besar kemungkinannya ia dapat menjalani kehidupan dengan sukses. Batasan usia remaja yang umum digunakan oleh para ahli adalah antara 12 hingga 21 tahun. Rentang waktu usia remaja ini biasanya dibedakan atas tiga, yaitu :12 - 15 tahun = masa remaja awal, 15 - 18 tahun = masa remaja pertengahan, dan 18 - 21 tahun = masa remaja akhir.<sup>4</sup>

---

<sup>3</sup> Desmita, *Psikologi Perkembangan*, (Bandung: Remaja Rosda Karya, 2005), h. 194

<sup>4</sup> Desmita, *Psikologi Perkembangan*,...h.190.

Aplikasi TikTok membawa dampak yang besar terutama pada perkembangan diri seseorang. Remaja yang sering memainkan aplikasi TikTok akan menyebabkan remaja menjadi kecanduan ataupun ketagihan. Kecanduan memainkan aplikasi TikTok akan berdampak buruk, terutama dari segi dirinya sendiri. Kecanduan sendiri dapat diartikan sebagai suatu tingkah laku yang tidak dapat dikontrol sehingga dapat melalaikan kegiatan lain maupun lingkungan sekitar. Kecanduan aplikasi TikTok yang dialami oleh para remaja, dapat mempengaruhi diri individu dan keadaan individu itu sendiri dalam menjalani kehidupan sehari-hari, karena banyaknya waktu yang dihabiskan untuk bermain aplikasi TikTok. Cromie menyatakan bahwa ancaman yang paling umum saat seseorang kecanduan adalah ketidakmampuannya dalam mengatur emosi yang tidak sesuai dalam berperilaku ataupun bertingkah laku. Dari hasil penelitian yang saya ketahui di Desa Cimanuk bahwa kecanduan aplikasi TikTok terhadap anak remaja awal tersebut dapat disebabkan oleh kurangnya belajar anak, kurangnya perhatian orang tua, lupa waktu, teratur karena disamping itu juga dapat

mempengaruhi sosial anak, sehingga peneliti sangat termotivasi untuk melakukan sebuah penelitian kecanduan aplikasi TikTok pada anak remaja awal 13-16 Tahun terhadap kurangnya belajar, tidak teratur dan juga mempengaruhi sosial anak di Desa Cimanuk.

Berdasarkan latar belakang di atas, penulis tertarik untuk mendalami dan melakukan penelitian akan permasalahan tersebut, maka dengan itu penulis akan mengkajinya dengan skripsi *“Penerapan Konseling Behavioral dengan Teknik Self Control dalam Mereduksi Kecanduan Aplikasi TikTok Pada Remaja Awal (studi : Desa Cimanuk Kec. Cimanuk Kab. Pandeglang – Banten)”*

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang di atas, maka penulis akan merumuskan tentang permasalahan yang ada antara lain:

1. Bagaimana perilaku remaja yang mengalami kecanduan aplikasi TikTok?

2. Bagaimana penerapan Konseling Behavioral dengan Teknik *Self Control* dalam mereduksi kecanduan aplikasi TikTok yang dialami oleh remaja awal ?

### **C. Tujuan Masalah**

Berdasarkan perumusan masalah di atas, maka tujuan dari penelitian ini adalah

1. Untuk mengetahui perilaku remaja yang mengalami kecanduan aplikasi TikTok
2. Untuk mengetahui Bagaimana penerapan Konseling Behavioral dengan Teknik *SelfControl* dalam menangani kecanduan aplikasi TikTok yang dialami oleh remaja awal

### **D. Manfaat Penelitian**

Dalam manfaat penelitian ini terbagi dari dua manfaat yaitu:

1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis ini semoga hasil penelitian ini menjadi acuan dan sumbangsih untuk akademis Jurusan Bimbingan Konseling Islam, selain itu dapat menjadi

sumber referensi bagi studi yang akan datang baik di lingkungan kampus UIN SMH Banten dan kampus-kampus lain ataupun untuk masyarakat umum lainnya.

## 2. Manfaat Praktis

Untuk peneliti diharapkan mendapatkan pengalaman dan pengetahuan baru dalam mengatasi suatu permasalahan dalam menangani remaja kecanduan aplikasi TikTok. Selain itu juga sebagai bahan refleksi dan evaluasi bagi dunia pendidikan dan dapat digunakan sebagai panduan bagi para konselor dalam mengatasi suatu permasalahan dalam menangani remaja kecanduan aplikasi TikTok dengan menggunakan Konseling Behavioral dengan Teknik *SelfControl*

## **E. Penelitian Terdahulu**

Dalam melakukan penelitian ini peneliti melakukan kajian pustaka dari penelitian sebelumnya yang bertujuan untuk menghindari *plagiarisme*, ada beberapa karya sejenis yang dalam pembahasannya memiliki keterkaitan dengan topik penelitian ini, karya karya tersebut antara lain :



*Pertama*, Skripsi Riska Marini, Tahun 2019. NPM: 1511010142. Program Studi jurusan Pendidikan Agama Islam Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung yang berjudul :“*Pengaruh Media Sosial Tik-tok Terhadap Prestasi Belajar Peserta Didik di SMPN 1 Gunung Suguh Kab. Lampung Tengah*” Dalam pembahasannyaskripsi ini meneliti tentang seberapa besar pengaruh media sosial TikTok terhadap prestasi belajar peserta didik.

Skripsi ini berkaitan dengan masalah yang akan ditulis oleh peneliti, karena dalam skripsi ini sama-sama mengangkat masalah tentang media sosial tik-tok. Namun ada perbedaan dengan skripsi yang akan ditulis oleh peneliti. Yaitu, masalah yang diteliti dalam skripsi ini mengenai tingkah laku *self control* kecanduan aplikasi TikTok. Selain itu pada skripsi Riska Marini, penulis menggunakan penelitian kuantitatif, jelas sangat berbeda dengan skripsi yang akan ditulis oleh peneliti, yaitu tentang Penerapan Konseling Behavioral dengan teknik *Self Control*

dalam mereduksi kecanduan aplikasi TikTok pada remaja awal di Cimanuk dengan metode penelitian kualitatif.<sup>5</sup>

*Kedua*, Skripsi Alfiana Yuniar Rahmawati, Tahun 2019.NIM : 15210074. Program Studi jurusan Komunikasi dan Penyiaran Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta yang berjudul *:Pengaruh Intensitas Menggunakan Aplikasi Tik-tok Terhadap Perilaku Narsisme Remaja Muslim Komunitas Muser Jogja Squad*. Skripsi ini intensitas penggunaan aplikasi TikTok terhadap perilaku narsisme terhadap remaja muslim bahwasannya setiap individu pada dasarnya memiliki perilaku yang baik. Namun banyak faktor yang mempengaruhi perilaku setiap individu tersebut menjadi negatif, khususnya faktor lingkungan, baik lingkungan keluarga, sekolah maupun masyarakat.<sup>6</sup>

---

<sup>5</sup>Skripsi Riska Marini, Tahun 2019. *Pengaruh Media Sosial Tik-tok Terhadap Prestasi Belajar Peserta Didik di SMPN 1 Gunung Suguh Kab. Lampung Tengah*, Program Studi jurusan Pendidikan Agama Islam Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung. <https://repository.radenintan.ac.id> Diakses 01 November 2020 pukul 09:30 WIB

<sup>6</sup>Skripsi Alfiana Yuniar Rahmawati, Tahun 2019.NIM : 15210074. *Pengaruh Intensitas Menggunakan Aplikasi Tik-tok Terhadap Perilaku Narsisme Remaja Muslim Komunitas Muser Jogja Squad* Program Studi

*Ketiga*, Skripsi Siska Rahmawati, Tahun 2018.NIM : 142050029 Jurusan Ilmu Komunikasi Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Pasundan Bandung yang berjudul “*Fenomena Pengguna Aplikasi Tik-tok dikalangan Mahasiswa Universitas Pasundan Bandung*”Skripsi ini menjelaskan bahwa motif penggunaan aplikasi TikTok dikalangan mahasiswa seperti motif aplikasi TikTok sebagai hiburan, pengisi luang waktu, penggunaan aplikasi TikTok untuk mengekspresikan dirinya.<sup>7</sup>

## **F. Kajian Teori**

### **1. Konseling behavioral**

#### **a. Pengertian Konseling Behavioral**

Menurut Krumboltz dan Thomsen, konseling behavior adalah suatu proses membantu orang untuk belajar

---

jurusan Komunikasi dan Penyiaran Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.<https://digilib.uin-suka.ac.id>Diakses 01 November 2020 pukul 10:30 WIB

<sup>7</sup>Skripsi Siska Rahmawati, Tahun 2018.NIM : 142050029. *Fenomena Pengguna Aplikasi Tik-tok dikalangan Mahasiswa Universitas Pasundan Bandung* Jurusan Ilmu Komunikasi Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Pasundan Bandung. <https://repository.unpas.ac.id>Diakses 02 november 2020 pukul 10:00 WIB

memecahkan masalah interpersonal, emosional dan keputusan tertentu. Penekanan istilah belajar dalam pengertian ini adalah atas pertimbangan bahwa konselor membantu orang (klien) belajar atau merubah perilaku, konselor berperan membantu dalam proses belajar dengan menciptakan kondisi yang sedemikian rupa sehingga orang (klien) dapat mengubah perilakunya serta memecahkan masalahnya.<sup>8</sup>Dalam hal ini konseling behavioral menekankan pada perubahan tingkahlaku dalam hal pemecahan masalah yang dihadapi serta dalam menentukan arah kehidupan yang ingin dicapai.

b. Tujuan Konseling behavioral

Tujuan konseling behavioral adalah untuk membantu klien membuang respon-respon yang lama merusak diri, dan mempelajari respon-respon yang baru yang lebih sehat. Terapi ini berbeda dengan terapi lain, dan konseling behavioral ini ditandai oleh: fokusnya pada perilaku yang tampak dan spesifik, kecermatan dan penguraian tujuan-

---

<sup>8</sup>Moh Surya, *Teori-teori Konseling*, (Bnadung: Pustaka Bani Qurays, 2003), h. 23

tujuan treatment (perilaku), formasi prosedur treatment khusus sesuai dengan masalah khusus, penelitian objek mengenai hasil konseling. Tujuan terapi behavioral adalah untuk memperoleh perilaku baru, mengeliminasi perilaku yang maladaptif dan memperkuat serta mempertahankan perilaku yang diinginkan.<sup>9</sup>

Goodstein juga menyebutkan peran terapis sebagai pemberi penguatan. Menurut Goodstein peranan konselor adalah menunjang perkembangan tingkah laku klien semacam itu. Minat, perhatian, dan persetujuan ataupun keniatan dan ketidaksetujuan terapis adalah penguat-penguat yang hebat bagi tingkah laku klien. Penguatan-penguatan tersebut bersifat interpersonal dan melibatkan bahasa, baik verbal maupun nonverbal, disertai kesadaran yang penuh dari terapis.<sup>10</sup>

### c. Tahapan-tahapan konseling behavioral

#### 1) Asesmen (assessment)

---

<sup>9</sup>Sofyan S. Willis, *Konseling Individual, Teori dan Praktek*, (Bandung: alfabeta, 2003), cet, 7, h. 70

<sup>10</sup>Gerald Corey, *Teori dan Praktek, Konseling dan Paikoterapi*, (Bandung: PTRafika Aditama, 2007), cet. 2 h. 203

Tahapan ini bertujuan untuk memahami apa saja yang dilakukan konseli pada saat ini. Asesmen dilakukan adalah aktifitas nyata, perasaan dan pikiran konseli. Kanfer dan Saslow mengatakan terdapat tujuh informasi yang digali dalam asesmen, yaitu analisis tingkah laku, analisis situasi, analisis motivasional, analisis *self control*, analisis hubungan sosial, analisis lingkungan fisik, analisis ABC (*Antecedent, Behavior, Qonsequence*)

## 2) Menentukan tujuan (*goal setting*)

Konseling dan konselor menentukan tujuan konseling sesuai dengan kesepakatan bersama berdasarkan informasi yang telah disusun dan di analisis. Burks dan Engelkes mengemukakan bahwa fase goal setting disusun atas tiga langkah yaitu: *Pertama* membantu konseli untuk memandang masalahnya atas dasar tujuan-tujuan yang diinginkan, *kedua*, memperhatikan tujuan konseli berdasarkan kemungkinan hambatan-hambatan situasional tujuan belajar yang dapat di terima dan dapat di ukur. *ketiga*, memecahkan tujuan

kedalam sub-tujuan dan menyusun tujuan menjadi susunan yang berurutan.<sup>11</sup>

3) Mengimplementasikan teknik (*technique implementation*)

Setelah tujuan konseling dirumuskan, konselor dan konseli menentukan strategi belajar yang terbaik untuk membantu konseli mencapai perubahan tingkah laku yang diinginkan. Konselor dan konseli mengimplementasikan teknik-teknik konseling sesuai dengan masalah yang dialami konseli konseli (tingkah laku *excessive* atau *deficit*). Dalam mengimplementasi teknik konselor membandingkan perubahan tingkah laku antara *baseline* data dengan data *intervensi*

4) Mengevaluasi dan mengakhiri (*evaluation termination*)

Evaluasi konseling behavioral merupakan proses berkesinambungan. Evaluasi dibuat atas dasar apa yang konseli perbuat. Tingkah laku konseli digunakan sebagai

---

<sup>11</sup>Gantina Komalasari, Eka Wahyuni dan Karsih, *Teori dan Teknik Konseling*, ( Jakarta: Indeks 2011), h. 159-160

dasar mengevaluasi efektivitas konselor dan eektivitas tertentu dan teknik yang di gunakan.Terminasi lebih dari sekedar mengakhiri konseling. Terminasi meliputi: *pertama* menuji apa yang konselor lakukan terakhir, *kedua* ekspolarasi kemungkinan kebutuhan konseling tambahan, *ketiga* membantu konseli meneransfer apa yang dipelajari dalam konseli dan tingkah laku konseli, *keempat* memberi jalan untuk memantau terus menerus tingkah laku konseli selanjutnya, konselor dan konseli mengevaluasi dan mengimplementasi tenik yang telah dilakukan sampai tingkah laku yang diharapkan menetap.<sup>12</sup>

d. Teknik konseling behavioral

Teknik konseling behavioral terdiri dari dua jenis yaitu: teknik untuk meningkatkan tingkah laku dan menurunkan tingkah laku (*shaping*), pembentukan kontrak (*contingencycontracting*), sedangkan konseling untuk menurunkan tingkah laku adalah penghapusan (*extention*), time out, pembelajaran (*flooding*), pengaruh (*satiation*),

---

<sup>12</sup>Gantina Komalasari, Eka Wahyuni dan Karsih, *Teori dan Teknik Konseling*, h. 160



hukuman (*punishment*), terapi aversi (*aversivctherapy*) dan disentisasi sistematis<sup>13</sup>

Menurut pendekatan behavioristik, manusia dapat memiliki kecenderungan positif dan negatif karena pada dasarnya kepribadian manusia dibentuk oleh lingkungan ia berada. Perilaku dihasilkan dari pengalaman yang diperoleh individu dalam interaksinya dengan lingkungan. Perilaku yang baik adalah hasil dari lingkungan yang baik begitu juga sebaliknya. Dustin dan George mengemukakan pandangan mereka tentang konsep manusia sebagai berikut

- a. Manusia pada dasarnya bukanlah individu yang baik atau jahat. Manusia mempunyai potensi bertingkah laku baik atau jahat berdasarkan keturunan dan lingkungan di mana ia tinggal.
- b. Manusia mampu untuk berefleksi atas tingkah lakunya sendiri. Menangkap apa yang dilakukannya dan mengatur serta mengontrol perilakunya sendiri.

---

<sup>13</sup>Gantina Komalasari, Eka Wahyuni dan Karsih, *Teori dan Teknik Konseling*, h. 161

- c. Manusia mampu untuk memperoleh dan membentuk sendiri pola-pola tingkah laku yang baru melalui suatu proses belajar.
- d. Perilaku manusia dapat mempengaruhi atau dipengaruhi oleh perilaku orang lain.

Pandangan ini semakin menguatkan bahwa manusia memiliki kemampuan untuk berkembang ke arah yang lebih baik, apabila ia berada dalam situasi lingkungan yang mendorongnya untuk menjadi yang baik.<sup>14</sup>

Skinner memahami dan mengontrol tingkah laku memakai teknik analisis fungsional tingkah laku (*Functional analysis of behavior*). Suatu analisis tingkah laku dalam bentuk hubungan sebab akibat, bagaimana suatu respon timbul mengikuti stimuli atau kondisi tertentu. Menurutnya, analisis fungsional akan menyikap bahwa penyebab terjadinya tingkah laku sebagian besar berada di event antesedennya atau berada di lingkungan.

---

<sup>14</sup> Namora Lumonga lubis, (2011), *Memahami dasar-dasar konseling dalam teori dan praktek*, Jakarta : kencana, h. 169

- 1) Tingkah laku responden (*respondentbehavior*); respon yang dihasilkan (*elicited*) organisme untuk menjawab stimulus yang secara spesifik berhubungan dengan respon itu.
- 2) Tingkah laku operan (*operantbehavior*): respon dimunculkan (*emitted*) organisme tanpa adanya stimulus spesifik yang langsung memaksa terjadinya respon itu. Bagi skinner faktor motivasional dalam tingkah laku bagian elemen struktur. Dalam situasi yang sama tingkah laku seseorang bisa berbeda-beda kekuatan dan keseringan munculnya.<sup>15</sup>

### **Definisi *Self Control***

Calhoun dan Acocella mendefinisikan kontrol diri (*self control*) sebagai pengaturan proses-proses fisik, psikologis dan perilaku seseorang, dengan kata lain serangkaian proses yang membentuk dirinya sendiri. *Self control* menurut M. Nur Ghufroon & Rini Risnawati diartikan sebagai kemampuan untuk menyusun, membimbing, mengatur dan mengarahkan bentuk perilaku yang

---

<sup>15</sup>Alwisol, (2009), *Psikologi Kepribadian*,,,,,,,,,, h. 320-321

dapat membawa kearah konsekuensi positif. Kontrol diri merupakan salah satu potensi yang dapat dikembangkan dan digunakan individu selama proses-proses dalam kehidupan, termasuk dalam menghadapi kondisi yang ada di lingkungan sekitarnya, dan mengelola faktor-faktor perilaku sesuai dengan situasi dan kondisi untuk menampilkan diri dalam melakukan sosialisasi kemampuan untuk mengendalikan perilaku, kecanduan untuk menarik perhatian, keinginan untuk mengubah perilaku.<sup>16</sup>

Sedangkan menurut Muhammad Al-Mighwar *Self Control* adalah kemampuan untuk membimbing tingkah laku sendiri, kemampuan untuk menekan atau merintangai implus-impuls atau tingkah laku impulsif.<sup>17</sup>

Shynder dan Gangestad mengatakan bahwa konsep mengenai kontrol diri secara langsung sangat relevan untuk melihat hubungan antara pribadi dengan lingkungan masyarakat yang sesuai dengan isyarat situasional dalam bersikap dan berpendirian yang efektif. Menurut Mohaney dan Thoresen dalam

---

<sup>16</sup>M. Nur Guffron & Rini Risnawati S, *Teori-teori Psikologi*, (Jogjakarta: Ar-Riuzz Media, 2010), hal. 21

<sup>17</sup> Muhammad Al-Mighwar, *Psikologi Remaja;Petunjuk bagi Guru dan Orang Tua*, (Bandung: Pustaka Setia, 2006), hal. 136

Robert, kontrol diri merupakan jalinan yang secara utuh (*integrative*) yang dilakukan individu terhadap lingkungan. Individu dengan kontrol diri tinggi sangat memperhatikan cara-cara yang tepat berperilaku dalam situasi yang sangat bervariasi. Individu cenderung akan mengubah perilakunya sesuai dengan permintaan situasi sosial yang kemudian dapat mengatur kesan yang dibuat perilakunya lebih responsive terhadap petunjuk situasional, lebih fleksibel, berusaha untuk memperlancar interaksi sosial, bersikap hangat dan terbuka. Colhoun dan Acocella, mengemukakan dua alasan yang mengharuskan individu mengontrol diri secara kontinu. *Pertama*, individu hidup bersama kelompok sehingga memuaskan keinginannya individu harus mengontrol perilakunya agar tidak mengganggu kenyamanan orang lain. *Kedua*, masyarakat mendorong individu untuk secara konstan menyusun standar yang lebih baik bagi dirinya. Ketika berusaha melalui tuntutan, dibuatkan pengontrolan diri agar dalam proses pencapaiannya standar individu tidak melakukan hal-hal yang menyimpang.<sup>18</sup>

---

<sup>18</sup> Edward. P. Sarafino, *Health Psychology, biopsychosocial*. (USA:

### ***Ciri-ciri Self Control***

1. Kemampuan mengontrol perilaku yaitu kemampuan untuk menentukan siapa yang mengendalikan situasi
2. Kemampuan mengontrol situasi atau keadaan, yaitu kemampuan untuk menghadapi situasi atau keadaan yang tidak diinginkan dengan cara mencegah atau menjauhi dan membatasi intensitas situasi tersebut.
3. Kemampuan mengantisipasi peristiwa yaitu kemampuan untuk mengantisipasi keadaan melalui berbagai pertimbangan secara relatif objektoif
4. Kemampuan dan menafsirkan peristiwa yaitu kemampuan untuk menilai dan menafsirkan suatu keadaan dengan cara memperhatikan segi-segi positif.

### ***Jenis dan aspek Self Control***

#### ***a. Jenis Self Control***

Menurut Galih Fajar Fadillah (2013:17) setiap individu memiliki kemampuan untuk kemampuan pengendalian diri yang

berbeda – beda. Sedangkan menurut Block, Zulkarnen (dalam Fadillah 2013:17) berdasarkan kualitasnya kendali diri dapat dibedakan menjadi tiga jenis yaitu:

- 1) *Over Control* merupakan individu kendali diri yang dilakukan oleh individu secara berlebihan yang menyebabkan individu banyak menahan diri dalam bereaksi terhadap situasi atau keadaan.
- 2) *Under Control* merupakan suatu kecenderungan individu untuk melepaskan impuls dengan bebas tanpa perhitungan yang masak.
- 3) *Appropriate Control* merupakan kendali individu dalam upaya mengendalikan impuls secara tepat.

b. *Aspek Self Control*

- 1) *Self-Assesment or self analysis* merupakan seseorang menguji perilaku mereka sendiri atau pikiran yang mereka miliki kemudian perilaku atau proses berpikir yang mana yang akan ditampilkan.

- 2) *Self - monitoring* merupakan suatu proses di mana seseorang merekam atau mencatat penampilan mereka atau menyimpan sebuah rekaman atau catatan dari apa yang telah mereka lakukan.
- 3) *Self - Reinforcement* merupakan pemberian penghargaan atau hadiah kepada diri sendiri atas keberhasilannya dalam memenuhi segala bentuk perilaku yang telah ditetapkannya.<sup>19</sup>

### **Teknik *Self Control***

Menurut Averil, terdapat lima aspek mengontrol diri, kelima aspek ini yang digunakan untuk instrumental *self control* yaitu :

#### 1) *Behavioral Control*

Berkaitan dengan kemampuan untuk mengambil tindakan yang konkrit untuk mengurangi dampak *stressor*. Tindakan tersebut mungkin dapat mengurangi intensitas peristiwa yang penuh dengan tekanan atau

---

<sup>19</sup>Skripsi Akhlis Nurul Majid, *Hubungan Antara Kontrol diri (self control) dengan Prokrastinasi Akademi,,,,,,*,h. 48-49



memperpendek jangka waktu. *Behavioral control* ini diperincikan menjadi 2 komponen, yaitu

a. Mengatur pelaksanaan (*regulatedAdministration*)

Kemampuan mengatur pelaksanaan merupakan kemampuan individu untuk menentukan siapa yang mengendalikan situasi atau keadaan, dirinya sendiri atau sesuatu di luar dirinya. Individu yang kemampuan mengontrol dirinya baik akan mampu mengatur perilaku dengan menggunakan kemampuan dirinya dan bila tidak mampu individu akan menggunakan sumber eksternal.

b. Kemampuan memodifikasi stimulus (*stimulus modification*).

Kemampuan memodifikasi stimulus merupakan kemampuan untuk mengetahui bagaimana dan kapan suatu stimulus yang tidak dikehendaki dihadapi. Ada beberapa cara yang dapat digunakan, yaitu mencegah atau menjauhi stimulus, menempatkan tenggang waktu antara rangkain stimulus yang sedang

berlangsung, menghentikan stimulus sebelum waktunya berakhir, dan membatasi interaksinya.

## 2) *Cognitive control*

Merupakan kemampuan untuk menggunakan proses dan situasi yang sudah dipikirkan untuk mencegah pengaruh *stressor*. Ini untuk memodifikasi akibat dari tekanan. Strategi tersebut termasuk dalam hal yang berbeda atau fokus pada kesenangan atau pemikiran yang netral atau membuat sensasi. Averill, *cognitive control* terdiri atas 2 komponen, yaitu memperoleh informasi (*information gain*) dan melakukan penilaian (*appraisal*). Dengan informasi yang dimiliki oleh individu mengenai suatu keadaan yang tidak menyenangkan individu dapat mengantisipasi keadaan tersebut dengan berbagai pertimbangan. Melakukan penilaian berarti individu berusaha menilai dan menafsirkan suatu keadaan atau peristiwa dengan cara memperhatikan segi-segi positif secara subjektif.

## 3) *Decisional control*

Merupakan kesempatan untuk memilih antara prosedur alternative atau cara bertindak. Averill, merupakan kemampuan seseorang untuk memilih hasil atau suatu tindakan berdasarkan pada sesuatu dan diyakini atau disetujuinya. *Self control* dalam menentukan pilihan akan berfungsi baik dari individu untuk memilih sebagai kemungkinan.

#### 4) *Informational control*

Merupakan waktu yang tepat untuk mengetahui lebih banyak tentang tekanan, apa saja yang terjadi, mengapa, dan apa konsekuensi selanjutnya. Informasi kontrol diri dapat mengurangi tekanan dengan meningkatkan kemampuan individu untuk memprediksikan dan mempersiapkan atas apa yang akan terjadi dengan mengurangi ketakutan yang sering dimiliki seseorang yang tak terduga.

#### 5) *Retrospective control*

Bertujuan untuk meyakinkan tentang apa dan apa yang mengakibatkan tekanan setelah terjadi.

### **Fungsi *Self Control* (Pengendalian diri)**

Messina menyatakan bahwa pengendalian diri memiliki beberapa fungsi.<sup>20</sup>

1) Membatasi perhatian individu kepada orang lain

Dengan adanya pengendalian diri, individu akan memberikan perhatian pada kebutuhan pribadi pula, tidak sekedar berfokus pada kebutuhan, kepentingan atau keinginan orang lain di lingkungannya dengan membatasi keinginan individu untuk mengendalikan orang lain di lingkungannya.

2) Membatasi individu untuk bertingkah laku negatif.

Individu memiliki pengendalian diri akan standar dari berbagai tingkah laku negatif. Pengendalian diri memiliki arti sebagai kemampuan individu untuk menahan dorongan atau keinginan untuk bertingkah laku negatif yang tidak sesuai dengan norma sosial.

3) Membantu individu untuk memenuhi kebutuhan hidup secara seimbang

Individu yang memiliki pengendalian diri yang baik, akan berusaha memenuhi kebutuhan hidupnya. Dalam hal ini,

---

<sup>20</sup> Singgih Gunarsa, *Psikologi Remaja*, (Jakarta: PT. BPK Gunung Mulia, 2009), hal. 138-139

pengendalian diri membantu individu untuk menyeimbangkan pemenuhan kebutuhan hidupnya

### ***Self control Pada Remaja***

Menurut Rice, masa remaja adalah masa peralihan, ketika individu yang memiliki kematangan. pada masa tersebut ada dua hal penting menyebabkan remaja melakukan pengendalian diri.<sup>21</sup>

Menurutnya, ada aspek yang sedang mengalami perubahan yang memiliki pengaruh bagi kehidupan masa remaja yaitu : Perubahan dalam penggunaan computer (*Computer revolution*) : Ditandai dengan adanya fasilitas internet yang tersedia 24 jam sehari, 365 hari setahun. Dengan tersedianya fasilitas tersebut remaja sangat diuntungkan. Remaja dapat memperoleh berbagai pengetahuan atau informasi yang dibutuhkannya. Namun demikian, bersamaan dengan itu, remaja mendapatkan dampak negatif dari tersedianya internet tersebut.

Menurut McManus, ada beberapa efek negatif yang dialami para remaja akibat cepatnya perubahan dan perkembangan teknologi internet, sehingga mengakibatkan

---

<sup>21</sup> Singgih Gunarsa, *Psikologi Remaja*,,,,,, hal. 148

terisolasinya hubungan interpersonal remaja dengan lingkungan bahkan dengan orang-orang terdekat dirumahnya.

Menurut Amett, pentingnya pengendalian diri bagi remaja juga didasari fenomena bahwa masa remaja sering kali dikenal sebagai masa badai dan tekanan. Ada tiga elemen yang termasuk ke dalam masa badai dan tekanan ini yaitu :

- 1) Kondisi dengan orang tua, sering kali diisi dengan permasalahan seputar larangan-larangan yang berasal dari orang tua kepada remaja.
- 2) Gangguan suasana hati, remaja lebih sering mengalami gangguan suasana hati dibandingkan pada saat masa kanak-kanak. Remaja memang mengalami suasana hati yang positif. namun demikian, bila ditinjau dari frekuensi suasana hati yang timbul, remaja cenderung lebih sering mengalami suasana hati yang negatif.
- 3) Kecenderungan remaja untuk melakukan tingkah laku yang beresiko. Tingkah laku beresiko sebagai tingkah laku yang

secara potensial dapat menyebabkan celaka atau kesulitan pada orang lain maupun pada diri sendiri.<sup>22</sup>

Dapat disimpulkan kontrol diri (*self control*) merupakan suatu usaha dalam mengendalikan perilaku dan merespon atau memutuskan sesuatu tindakan dengan mempertimbangkan segala dampak atau konsekuensi yang akan terjadi. Kontrol diri (*self control*) berkaitan erat dengan kontrol diri emosi individu. Menurut Hurlock (dalam Ghufri dan Risnawati 2011:24) mengemukakan tiga kriteria emosi yang dilakukan individu untuk mengarahkan ke arah yang lebih baik:

- a. Dapat melakukan kontrol diri yang bisa diterima secara sosial
- b. Dapat memahami seberapa banyak kontrol yang dibutuhkan untuk memuaskan kebutuhannya dan sesuai dengan harapan masyarakat
- c. Dapat menilai situasi secara kritis sebelum merespon dan memutuskan cara bereaksi terhadap situasi tersebut.

---

<sup>22</sup> Singgih Gunarsa, *Psikologi Remaja*,,,,,, hal. 160

### **Tingkah laku Kontrol Diri**

Prinsip dasar pendekatan skinner adalah : tingkah laku disebabkan dan dipengaruhi oleh variabel eksternal. Tidak ada sesuatu di dalam diri manusia, tidak ada bentuk kegiatan interval, yang mempengaruhi tingkah laku. Namun berapapun kuatnya stimulus dan penguat eksternal, manusia masih dapat mengubahnya memakai proses kontrol diri (*selfcontrol*). Pengertian kontrol diri ini bukan mengontrol kekuatan di dalam “*self*” tetapi bagaimana *self* mengontrol variabel-variabel luar yang menentukan tingkah laku. Tingkah laku tetap di temukan oleh variabel luar, namun dengan berbagai cara kontrol diri berikut, pengaruh variabel itu dapat diperbaiki – diatur atau dikontrol:

a. Memindah/menghindar (*Removing/Avoiding*)

Menghindar dari situasi pengaruh, atau menjauhkan situasi pengaruh sehingga tidak lagi diterima sebagai stimulus. Pengaruh buruk teman sebaya yang jahat dihilangkan dengan menghindar atau menjauh dari pergaulan dengan mereka.

b. Penjenuhan (*Satiation*)



Membuat diri jenuh dengan suatu tingkah laku, sehingga tidak lagi bersedia melakukannya.

c. Stimuli yang tidak disukai (*Aversive Stimuli*)

Menciptakan stimulus yang tidak menyenangkan yang ditimbulkan bersamaan dengan stimulus yang ingin dikontrol.

d. Memperkuat diri (*Reinforce oneself*)

Memberi reinforesemen kepada diri sendiri, terhadap “prestasi” dirinya. Kebalikan dari memperkuat diri adalah menghukum diri (*self punishment*).<sup>23</sup>

Faktor yang mempengaruhi *Self Control*

Berbagai pelanggaran yang muncul karena rendahnya *self Control*, sekaligus bersumber dari sikap orang tua yang salah atau kurangnya perhatian dari orang tua. Rice (dalam Sriyanti, 2012) mengemukakan

1. Pengabaian fisik (*Physical Neglect*) meliputi kegagalan dalam memenuhi kebutuhan
2. Pengabaian Emosional (*Emotional Neglect*) meliputi perhatian, perhatian, kasih sayang afeksi yang tidak

---

<sup>23</sup>Alwisol, *Psikologi Kepribadian*,,,,,,,,,, h. 329-330

memadai dari orang tua atau kegagalan untuk memenuhi kebutuhan remaja.

3. Pengabaian intelektual (*Intellectual Neglect*) termasuk didalamnya kegagalan untuk memberikan pengalaman yang menstimulusi intelek remaja.
4. Pengabaian social (*Social Neglect*) meliputi pengawasan yang tidak memadai atau aktivitas sosial remaja.
5. Pengabaian moral (*Moral Neglect*) kegagalan dalam memberikan contoh moral yang positif.<sup>24</sup>

### **Mereduksi**

Reduksi mempunyai makna pengurangan, pemotongan. Sementara kebiasaan artinya sesuatu yang yang lazim dikerjakan. Sehingga yang dimaksud mereduksi kebiasaan dalam skripsi ini berbagai upaya yang dilakukan untuk mengurangi sesuatu yang lazim dilakukan oleh Remaja Awal yang kecanduan aplikasi tik-tok di Desa Cimanuk Pandeglang Banten.

---

<sup>24</sup>Skripsi Akhlis Nurul Majid, *Hubungan Antara Kontrol diri (self control) dengan Prokrastinasi Akademik,,,,,,,,,,,,,*h. 55-56.

## **Kecanduan**

Kecanduan atau ketagihan adalah saat tubuh atau pikiran denganparahnya menginginkan atau memerlukan sesuatu agar bekerja dengan baik. Istilah kecanduan awalnya digunakan terutama mengacu pada penggunaan obat-obatan dan alkohol yang *eksesif*. Dalam beberapa tahun terakhir, istilah tersebut meluas sehingga orang secara umum menyebut kecanduan pada perilaku merokok, makan, berbelanja, permainan internet, dan lain-lain. Young menyatakan bahwa kecanduan adalah suatu yang dapat menyebabkan kerugian pada diri sendiri dan hilang kontrol, sehingga bermasalah dengan hubungan sosial, keluarga, pendidikan dan pekerjaan. Dalam salah satu tulisannya, Young (1996 dan 1999) menyebutkan beberapa kriteria berdasarkan kriteria kecanduan

### **Kriteria Kecanduan**

- 1) Merasa keasyikan dengan internet
- 2) Perlu waktu tambahan dalam mencapai kepuasan sewaktu menggunakan

- 3) Tidak mampu mengontrol, mengurangi, atau menghentikan penggunaan internet
- 4) Merasa gelisah, murung, depresi, marah ketika berusaha mengurangi penggunaan internet
- 5) Mengakses internet lebih lama dari yang diharapkan
- 6) Kehilangan orang-orang terdekat Karena terlalu fokus kepada kepentingan pribadinya
- 7) Mengalami gangguan tidur atau pola tidur akibat penggunaan internet<sup>25</sup>

### **Pengertian Remaja Awal**

Remaja awal adalah masa peralihan atau masa transisi dari anak menuju dewasa. Masa remaja terbagi lagi sebagai berikut

- 1) Praremaja (11/12-13/14)

Praremaja ini mempunyai masa yang sangat pendek, kurang lebih hanya satu tahun. Untuk wanita, 11/12-12/13 tahun; untuk laki-laki, 12/13-13/14 tahun. Dikatakan juga fase negatif,

---

<sup>25</sup>Helly, *Jurnal Psikologi Pengujian Validitas Konstruk Kriteria Kecanduan Internet*, : Universitas Gajah Mada ISSN : 0215-8884, Volume 32, No. 2, 74-91

terlihat tingkah laku yang cenderung negatif. Fase yang sukar untuk anak dan orangtua. Perkembangan fungsi-fungsi tubuh, terutama seks, juga mengganggu.

### 2) Remaja awal (13/14-17 tahun)

Perubahan-perubahan fisik terjadi sangat pesat dan mencapai puncaknya. Ketidakseimbangan emosional dan ketidakstabilan dalam banyak hal terdapat pada masa ini. Ia mencari identitas diri karena pada masa ini, statusnya tidak jelas. Pola-pola hubungan sosial mulai berubah.

### 3) Remaja lanjut (17-20/21 tahun)

Dirinya ingin selalu menjadi pusat perhatian; ia ingin menonjolkan diri; caranya berbeda dengan remaja awal. Ia idealis, mempunyai cita-cita tinggi, bersemangat dan mempunyai energi yang besar. Ia berusaha memantapkan identitas diri dan ingin mencapai ketidakbergantungan emosional.

## **Fase Dan Tugas Perkembangan Awal Masa Remaja (12-15)**

### **Menurut Erikson**

Pada masa ini anak mulai berubah-ubah, terpusat pada diri sendiri, seks dan tubuhnya. Ia terus berminat pada tugas

penguasaan yang sudah dimulai pada akhir masa kanak-kanak, sekaligus mulai membuang kegiatan-kegiatan masa kanak-kanak.

Pada dasarnya, awal masa remaja merupakan suatu masa transisi. Seperti halnya semua masa transisi, masa ini merupakan masa yang tidak menyenangkan, baik bagi remaja maupun bagi orangtuanya. Tanggapan orangtua yang paling bijaksana adalah mendukung. Hal ini bukan saatnya untuk menunjukkan kesalahan-kesalahan dalam pemikiran mereka atau ketidakpantasan sifat murung mereka, jika awal masa remaja ini dijalani dengan bantuan orangtua yang mendukungnya, maka sifat yang berubah-ubah, dan keterpusatan pada diri sendiri akan hilang.<sup>26</sup>

### **Aplikasi TikTok**

Tik-tok merupakan aplikasi berbasis audio visual berupa video musik. Aplikasi dan jejaring sosial tik-tok berasal dari Tiongkok yang merupakan besutan BytDance yang kini menjadi aplikasi paling banyak diunduh di dunia. Jumlah unduhan aplikasi tik-tok sejak dirilis tahun 2016 mencapai 49 juta kali. Jumlah ini lebih besar daripada *Youtube*, *facebook*, *instagram*. Jumlah di

---

<sup>26</sup>Alex Sobur, *Psikologi Umum*, (Bandung, 2003), h. 199-211

Tiongkok sendiri mencapai 300 juta pengguna aktif, sedangkan secara global pada akhir Juni 2018, ada lebih dari 150 juta pengguna aktif pengguna aplikasi tik-tok ini. Aplikasi tik-tok menyediakan layanan yang memungkinkan penggunanya membuat video pendek yang disertai dengan lagu, membuat video *lipsync* lalu mengunggahnya.<sup>27</sup>

### **Dampak Negatif dan Positif dari Fenomena Aplikasi TikTok bagi Remaja**

Kehidupan manusia yang bermula dari kesederhanaan kini menjadi kehidupan yang bisa dikategorikan sangat modern. Di zaman yang semakin canggihnya teknologi informasi dan komunikasi yang berkembang saat sekarang. Media sosial merupakan media online, yaitu media yang hanya ada dengan internet dimana para penggunanya bisa menuangkan ide, mengekspresikan diri, dan menggunakan sesuai dengan kebutuhannya. Kehadiran sosial media memberikan kemudahan bagi manusia untuk berkomunikasi dan bersosialisasi. Salah satu aplikasi medis sosial yang saat ini sedang trending dikalangan

---

<sup>27</sup>Siti Nurhalimah, Dkk., *Media Sosial dan Masyarakat Pesisir*, (Yogyakarta : CV Budi Utama 2019) h. 35-37

remaja, anak-anak dan bahkan orang dewasa yaitu aplikasi TikTok. Tik-tok adalah aplikasi buatan dari Negeri Tirai Bambu lebih tepatnya Tiongkok. Aplikasi tik-tok ini khusus video, musik, spesifik pada perusahaan BytDance. Dari penjelasan terdapat dampak dari aplikasi tik-tok yaitu sebagai berikut:

#### 1. Dampak Positif

- a. Sebagai salah satu aplikasi yang dapat mendorong kreativitas seseorang dalam membuat suatu karya
- b. Aplikasi untuk mengekspresikan kreativitas khususnya dalam pembuatan video, aplikasi tik-tok sendiri merupakan untuk membuat video dengan efek spesial dan unik dengan mudah.
- c. Aplikasi tik-tok ini juga berbasis video dan musik, dan dapat melatih diri remaja untuk mengasah skill editing video untuk konten-konten yang lebih bermanfaat.

Tetapi dari beberapa poin positif dari tik-tok terdapat banyak dampak negatif untuk remaja sampai kominfo harus memblokir aplikasi tik-tok di Indonesia.

#### 2. Dampak Negatif



- a. Secara tidak langsung, tik-tok sebagai penyebab generasi remaja untuk suka bergoyang ria bahkan ada beberapa remaja yang bergoyang tidak wajar.
- b. Membuat video yang tidak sewajarnya, bahkan remaja tersebut melibatkan anak-anak dalam pembuatan video tik-tok walaupun itu hanya untuk hiburan.
- c. Apabila dianggap sebagai media hiburan, maka *youtube* lebih baik. Aplikasi tik-tok memang untuk hiburan, tetapi hiburan yang berlebihan juga tidak baik.<sup>28</sup>

### **Intensitas Tingkat kecanduan remaja dalam menggunakan aplikasi TikTok**

Intensitas diartikan sebagai keadaan tingkatan atau ukuran. Dalam kehidupan sehari-hari, intensitas dapat diartikan sebagai keseringan seseorang terhadap sesuatu objek tertentu. Dan indikator intensitas atau tingkatan menurut W.J.S Purwadarminta adalah sebagai berikut:

---

<sup>28</sup><https://www.kompasiana.com/fenyaprilia3947/5b4ee4306ddcae02aa20ad58/dampak-negatif-dan-positif-dari-fenomena-tik-tok-saat-ini-bagi-ramaja>  
Diakses pada tanggal 05 November 2020 jam 13:00

- 1) Perhatian yaitu merupakan merupakan ketertarikan terhadap objek tertentu yang menjadi target perilaku.
- 2) Penghayatan yaitu merupakan pemahaman dan penyerapan terhadap informasi yang diharapkan, kemudian informasi tersebut dipahami, dinikmati.<sup>29</sup>
- 3) Durasi yaitu merupakan lamanya waktu yang dibutuhkan individu untuk melakukan perilaku yang menjadi target.
- 4) Frekuensimerupakan banyaknya pengulangan perilaku yang menjadi target.

### **Cara untuk mengurangi kecanduan bermain aplikasi TikTok**

Apapun yang berlebihan tidaklah baik, begitu juga ketika menggunakan media sosial aplikasi tik-tok ataupun media sosial yang lainnya. Sebelum dampak negatif dalam menggunakan aplikasi tiktok dan media sosial yang berlebihan, terdapat beberapa cara yang bisa dilakukan untuk membantu mengurangi atau mengatasi kecanduan menggunakan aplikasi tiktok.

---

<sup>29</sup> Noricha Listiyaningrum, *Pengaruh Intensitas penggunaan media sosial terhadap minat citizen journalism Mahasiswa Jurusan komunikasi dan penyiaran Islam UIN Sunan Kalijaga*”, Skripsi (yougyakarta: Jurusan KPI Fakultas Dakwah dan Komunikasi, UIN Sunan Kalijaga, 2015). h.15

1. Matikan Notifikasi : Dengan mematikan tombol notifikasi agar tidak mengganggu kegiatan sehari-hari seperti belajar.
2. Batasi waktu bermain tik-tok, Pengawasan dari orang tua
3. Mencari hobi baru yang bisa mengurangi menggunakan aplikasi
4. Perbanyak bersosialisasi dengan keluarga dan teman sebaya
5. Menerapkan aturan memegang handphone
6. Bersihkan atau hapus aplikasi tik-tok tersebut.<sup>30</sup>

## **G. Metode Penelitian**

### **1. Jenis Penelitian**

Jenis penelitian yang digunakan dalam penyusunan skripsi ini adalah menggunakan metode penelitian kualitatif dengan pendekatan tindakan. Penelitian tindakan adalah melakukan sesuatu yang di niatkan (*intention*) dan kegiatan itu dideskripsikan melalui suatu proses pengumpulan dan

---

<sup>30</sup><https://www.cermati.com/artikel/tiktok-bikin-candu-lakukan-7-hal-ini-bisa-kurangi-ketagian-main-tiktok> Diakses pada tanggal 5 November 2020 jam 15:30

analisis data yang dilakukan secara logis sistematis dengan menggunakan metode tertentu, kemudian disimpulkan. Pengertian tindakan bermakna atau tindakan “baru” adalah tindakan yang:

- a. Diniatkan untuk dikerjakan, berarti “menyengaja” melakukan tindakan untuk mencapai tujuan
- b. Tindakan dirasakan bermakna bila dilakukan perenungan (refleksi) atau menelaah secara kritis dampak tindakan itu.<sup>31</sup>

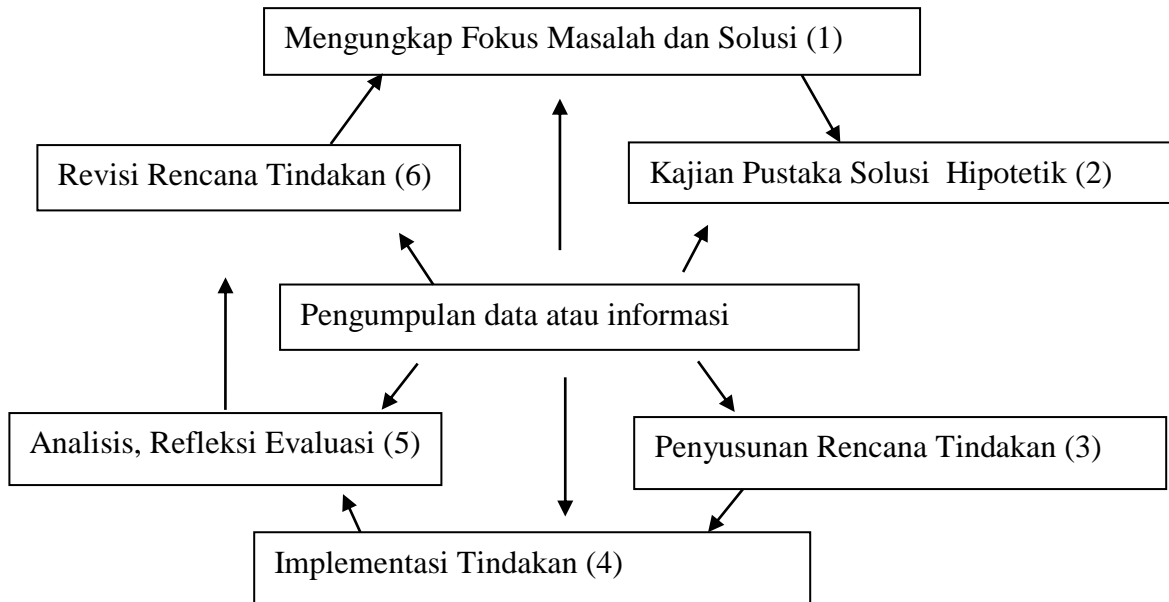
Pada dasarnya, desain penelitian merupakan sesuatu yang terbuka untuk dikembangkan. Dulunya mungkin hanya kenal desain PTK Kurt Lewin atau Kemmis dan McTaggart dengan empat tahapan siklusnya, yakni (1) perencanaan, (2) implementasi, (3) observasi, (4) refleksi.<sup>32</sup>

---

<sup>31</sup> Ridwan, *Penelitian Tindakan Bimbingan Dan Konseling dengan pendekatan Islami dilengkapi dengan latihan membuat proposal*, ( Bandung: Alfabet 2016), h. 30-31

<sup>32</sup>Ridwan, *Penelitian Tindakan Bimbingan Dan Konseling dengan Pendekatan Islami,,,,,,,,,,,,,* h. 41

### Implementasi Siklus berikutnya



Dalam PTBK Islami, data atau informasi menjadi sangat penting, setiap tahap atau langkah membutuhkan data atau informasi empiris. Tahapan siklus tersebut adalah:

1. Mengungkapkan Fokus Masalah dan Solusi pada tahap ini, dibutuhkan data atau informasi tentang masalah pada fokus apa yang hendak diteliti
2. Kajian Pustaka Untuk Solusi Hipotetik pada tahap ini, dibutuhkan informasi untuk membangun konsep tentang masalah dan solusi secara teoritik dan argumentasi

bagaimana solusi yang ditawarkan dapat mengatasi masalah

3. Penyusunan Rencana Tindakan pada tahap ini, dibutuhkan data informasi tentang kondisi subjek penelitian serta faktor pendukung yang ada
4. Implementasi Tindakan pada tahap ini, peneliti melakukan tindakan, dibutuhkan data atau informasi proses dan hasil atau dampak tindakan. Data atau informasi perlu dikumpulkan dengan alat instrumen yang berkualitas baik
5. Analisis, Refleksi Evaluasi pada tahap ini, perlu data atau informasi yang dapat muncul dari refleksi baik dilakukan sendiri atau bersama tim
6. Revisi Rencana Tindakan pada tahap ini, tindakan membutuhkan data atau informasi dari langkah-langkah sebelumnya, tidak hanya dari hasil refleksi dan evaluasi.<sup>33</sup>

---

<sup>33</sup>Ridwan, *Penelitian Tindakan Bimbingan Dan Konseling dengan Pendekatan Islami*,,,,,,,,,,,,,, h. 44-45

## 2. Subjek dan Lokasi Penelitian

### a. Subjek Penelitian

Yang menjadi subjek penelitian ini adalah remaja yang mengalami kecanduan membuat video berdurasi 15 detik atau menonton video dalam aplikasi tik-tok yang berada di Desa Cimanuk Kecamatan Cimanuk Kabupaten Pandeglang. Adapun subjek yang akan diteliti adalah 5 orang remaja usia 13 – 16 tahun yang menggunakan aplikasi tik-tok.

### b. Waktu penelitian

Adapun waktu yang peneliti lakukan untuk mendapatkan hasil penelitian yaitu dari Desember sampai februari 2020-2021

### c. Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilakukan di wilayah Desa Cimanuk Kecamatan Cimanuk Kabupaten Pandeglang Provinsi Banten.

## 3. Teknik metode penelitian

### a. Observasi

Pengamatan merupakan sistem pengumpulan data yang dilakukan secara sistematis dan sengaja, melalui pengamatan dan pencatatan terhadap gejala-gejala yang diselidiki. Pengamatan memiliki nilai: (a) memberikan informasi yang tidak mungkin didapatkan melalui teknik lain; (b) memberi tambahan informasi yang sudah didapat melalui teknik lain; (c) dapat menjaring tingkah laku nyata bila sebelumnya tidak diketahui; (d) pengamatan bersifat selektif; dan (e) pengamatan mendorong subjek pengamatan.<sup>34</sup> Dalam penelitian ini penulis terjun langsung mengamati atau mengobservasi tingkah laku remaja pelaku kecanduan aplikasi tik-tok.

#### b. Wawancara

Wawancara merupakan teknik pengumpulan data dengan cara berkomunikasi, bertatap muka yang disengaja, terencana dan sistematis antara pewawancara (*interviewer*) dengan individu yang diwawancarai (*interviewed*). Wawancara berfungsi untuk memahami berbagai potensi,

---

<sup>34</sup>Gantina Komlasari, dkk .(ed.) *Assesment teknik non tes dalam perspektif BK dan Komprehensif*,(Jakarta: PT Indeks 2011), h.57



sikap, pikiran, perasaan, pengalaman, harapan dan masalah peserta didik, serta memahami potensi dan kondisi lingkungan baik lingkungan pendidikan, masyarakat maupun lingkungan kerja secara mendalam. Pengadministrasian wawancara yang harus dilakukan konselor meliputi penyusunan pedoman wawancara, pelaksanaan wawancara, mencatat hasil wawancara, melakukan analisis hasil wawancara dan melaporkan hasil wawancara.<sup>35</sup>

#### c. Dokumentasi

Metode dokumentasi adalah suatu metode pengumpulan data kualitatif dengan melihat atau menganalisis dokumen-dokumen yang dibuat oleh subjek sendiri atau oleh orang lain dengan hasil berupa dokumen-dokumen tertulis, gambar, maupun video yang dibuatnya. Dalam penelitian ini menggunakan dokumentasi berupa video atau pembuatan video.<sup>36</sup>

## H. Sistematika Pembahasan

---

<sup>35</sup> Gantina Komalasari, dkk., (ed.) *Assesment teknik...* h.43

<sup>36</sup> Hery Herdiansyah, *metodelogi Penelitian Kualitatif*, (Jakarta : Salemba Humanika, 2010). Hal. 143

**Bab I Pendahuluan**, pada bab ini menjelaskan tentang latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, penelitian terdahulu yang relevan, kajian teori, metode penelitian, dan sistematika penelitian.

**Bab II Kondisi Objektif Desa Cimanuk**, pada bab ini menjelaskan tentang kondisi objektif yang berada di Desa Cimanuk yang berkaitan dengan letak geografis dan demografis Desa Cimanuk.

**Bab III Gambaran Bentuk Umum Kecanduan Aplikasi Tik-tok Pada Remaja**, pada bab ini menjelaskan mengenai profil responden pada remaja yang mengalami kecanduan aplikasi tik-tok, menjelaskan dampak positif dan negatif aplikasi tik-tok dan menjelaskan intensitas penggunaan aplikasi tik-tok

**Bab IV Penerapan Konseling Behavioral dengan Teknik *Self Control* dalam Mereduksi Kecanduan Aplikasi Tik-tok Pada Remaja**, pada bab ini menjelaskan mengenai penerapan tentang Konseling Behavioral terhadap

remaja, meliputi langkah-langkah Konseling Behavioral dengan Teknik *Self control*, hasil Penerapan Teknik Konseling Behavioral dengan teknik *Self control* dalam mereduksi kecanduan pada remaja evaluasi hasil Penerapan Teknik Konseling Behavioral dengan Teknik *Self control* dalam mereduksi kecanduan aplikasi tik-tok.

**Bab V Penutup**, pada bab ini menjelaskan Kesimpulan dari hasil penelitian dan Saran-saran.

Daftar pustaka dan Lampiran