

**BAB IV**  
**PROSES KONSELING BEHAVIORAL DENGAN TEKNIK**  
***SELF CONTROL***

**A. Penerapan Konseling Behavioral**

Berdasarkan penelitian di Desa Cimanuk, diketahui bahwa beberapa remaja awal mengalami kecanduan aplikasi TikTok akan tetapi di sisi lain remaja awal lebih ke kecanduan menggunakannya untuk melihat video-video yang ada di aplikasi TikTok tersebut. Remaja awal ini sangat sering menggunakan aplikasi TikTok hingga akhirnya mereka ketagihan dan sulit untuk mengontrol dirinya yang selalu membuka aplikasi tersebut dan mereka pun hanya membuat video untuk hiburan tetapi tidak di publikasikan ke media sosial lain. Peneliti memberikan layanan konseling behavioral dengan teknik *self control* kepada masing-masing responden dengan dilakukannya beberapa tahap dari penerapan behavioral dalam proses konseling dan menerapkan teknik dan fungsi *self control* untuk responden.

Sebelum dilakukannya penerapan konseling behavioral peneliti membuat jadwal untuk masing-masing responden yang telah disepakati bersama.<sup>1</sup>

#### 1. Responden DR

Pada pertemuan pertama mendatangi rumah responden DR sesuai dengan jadwal yang telah disepakati. Setelah bertemu responden langkah awal menanyakan kabar dan berbincang dan membangun hubungan baik dengan memberikan empati kepada responden agar responden tetap merasa nyaman dengan kehadiran antara peneliti dengan responden. Setelah itu melakukan tahap konseling yaitu :

##### a. Asesmen (*assessment*)

Tahap ini bertujuan untuk memahami apa saja yang dilakukan konseli pada saat ini. Sebelum melakukan proses konseling peneliti melakukan asesmen terlebih dahulu, pertama menanyakan kabar, dan kesibukan. Hal ini untuk mendekatkan diri antara peneliti dengan

---

<sup>1</sup> DR diwawancarai oleh Epi Septi Nurhanapiah, Pada Tanggal 05 April 2021 Pukul 10:00

responden, setelah dirasa kondisi mulai kondusif peneliti menanyakan kembali keadaan responden, disini peneliti menekankan kepada responden bahwa proses konseling tidak akan berjalan lancar apabila responden tidak serius dalam melakukan konseling, peneliti pun mengatakan bahwa peneliti akan menjaga masalahnya dan tidak dipublikasikan, dan responden pun mendengarkan perkataan peneliti untuk melakukan proses konseling ini. Kemudian peneliti meminta responden tersebut menceritakan masalahnya. Responden pun mulai menceritakan bahwa ia menggunakan aplikasi TikTok sejak lama walaupun intensitasnya sangat jarang, namun akhir-akhir ini ia sering menggunakannya karena ajakan oleh teman-temannya. Ia merasa bahwa setelah menggunakan aplikasi tersebut dapat melupakan masalahnya sejenak. Tetapi dalam hati kecilnya ia sangat berhati-hati dalam menggunakan aplikasi yang sedang viral itu, semenjak menggunakan aplikasi ia merasa emosionalnya berubah-ubah dan membuat lingkungan

sosialnya pun berkurang karena ia merasa lebih fokus pada smartphone yang ia gunakan.

Setelah itu peneliti meminta responden untuk mencatat tanda-tanda yang menarik perhatian yang mengarah kepada perilaku menggunakan aplikasi tiktok, setelah ia menyelesaikan catatan yang menunjukkan kepada tanda-tanda tersebut lalu memberikannya kepada peneliti sebagai gambaran awal tentang tanda-tanda yang menarik perhatian untuk menggunakan aplikasi tersebut. Setelah itu peneliti membandingkan yang di catat oleh responden, di catatan itu responden menyebutkan bahwasannya ada faktor yang menandakan perilaku kecanduan aplikasi adalah sering lupa waktu, sering lupa pekerjaan, sering mengurung diri di kamar atau sebagai pelampiasan pada saat ia merasa pusing. Setelah membaca catatan responden peneliti mengarahkan responden untuk melakukan pengontrolan diri (*self control*) atau mengatur waktu dengan kegiatan yang lebih positif mengingat waktu, mengingat pekerjaan atau kewajibannya, ketika ia

merasa bosan cobalah untuk menghabiskan waktu dengan keluarga jangan mengurung diri di kamar dan ketika ia merasa pusing ia dianjurkan untuk melakukan hal positif dengan ibadah dan peneliti mengarahkan alternatif untuk mengontrol diri responden peneliti memberikan stimulus untuk mengontrol dirinya berupa hadiah atau hukuman. Setelah itu Peneliti juga menspesifikan masalah dan menetapkan tujuan responden, membuat komitmen bersama responden untuk berubah, memilih konsekuensi yang akan dihadapi ketika responden memiliki atau melakukan kecanduan penggunaan aplikasi tersebut dan memperhitungkan efek dari tingkah laku sebelumnya.

b. Menentukan (*goal setting*)

Setelah peneliti melakukan asesmen peneliti mulai melakukan tahapan kedua yaitu menentukan tujuan. Tahapan ini bertujuan agar peneliti dapat memberikan motivasi dalam mengubah perilaku responden. Dari kebiasaan responden sering menggunakan aplikasi TikTok hingga kecanduan ia

merasa bosan dirumah dan pada akhirnya ia menggunakan aplikasi TikTok bersama teman-temannya. Dan dijelaskan dalam pernyataan responden bahwasannya tujuan responden adalah hanya ingin sebatas hiburan disaat bosan dan suntuk dengan pekerjaannya. Dengan adanya tujuan yang dibuat bersama maka peneliti mengerti tujuan apa yang harus dilakukan dalam proses konseling ini<sup>2</sup>

c. Implementasi teknik

Pada pertemuan ini peneliti melakukan evaluasi terhadap jalannya kegiatan konseling yang sudah dilaksanakan. Peneliti melakukan evaluasi jangka pendek guna mengetahui apakah responden sudah melaksanakan langkah-langkah perubahan perilaku melalui pengontrolan diri yang telah dijelaskan pada pertemuan sebelumnya. Pada pertemuan kali ini masih diawali dengan menyatukan emosional, selanjutnya memasuki pada konseling yaitu memperhatikan bagaimana pelaksanaan pengendalian diri

---

<sup>2</sup> DR diwawancarai oleh Epi Septi Nurhanapiah, Pada Tanggal 05 April 2021 Pukul 10:00

(*selfcontrol*) yang telah disepakati. Namun dari hasil observasi diri menunjukkan bahwa kebiasaan kecanduan menggunakan aplikasi TikTok mulai mengurang.

Responden mengaku bahwa ia termotivasi karena adanya konsekuensi yang akan ia terima apabila dapat melakukan perubahan perilaku sesuai dengan kesepakatan. Karena responden dapat melakukan perubahan perilaku maka ia akan mendapatkan hadiah sesuai dengan kesepakatan yang dibuat. Untuk mengetahui perkembangan selanjutnya, peneliti meminta responden untuk melakukan kembali sesuai dengan kesepakatan dan akan dievaluasi kembali pada pertemuan berikutnya.<sup>3</sup>

## 2. Responden EMH

Pada pertemuan selanjutnya mendatangi rumah responden EMH sesuai dengan jadwal yang telah disepakati. Seperti sebelumnya peneliti membangun hubungan baik dengan terus memberikan empati kepada responden agar

---

<sup>3</sup> DR diwawancarai oleh Epi Septi Nurhanapiah, Pada Tanggal 05 April 2021 Pukul 10:00

responden tetap merasa nyaman dengan kehadiran peneliti.

Setelah itu peneliti melakukan tahap konseling yaitu:

a. Asessmen

Sebelum melakukan proses konseling peneliti melakukan asesmen terlebih dahulu sebelum masuk ke proses selanjutnya. Pertama hal yang dilakukan peneliti adalah menanyakan kabar responden, keluarga dan kesibukannya. Hal ini bertujuan agar dapat kemistri antara responden dengan peneliti setoelah hal tersebut dirasa cukup dan keadaan mulai kondusif peneliti mulai menanyakan kembali terkait motivasi responden dan di tahap ini peneliti mulai menekankan kepada responden bahwa proses konseling tidak akan berjalan lancar apabila responden tidak menganggap serius dalam proses konseling ini, responden pun mendengarkan perkataan peneliti untuk melakukan proses konseling ini dengan serius. Kemudian peneliti meminta responden untuk menceritakan masalahnya, dan responden pun menceritakan masalah yang sedang ia alami. Dari cerita



tersebut peneliti menarik kesimpulan bahwa perilaku kecanduan aplikasi TikTok yang dilakukan responden disebabkan oleh kejenuhan pada saat dirumah, lupa waktu, lupa pekerjaan, sering mengurung diri di kamar dan hanya untuk sebuah hiburan sejak masa pandemi ia sering menggunakan aplikasi tersebut, ia merasa bahwa setelah menggunakan aplikasi ia dapat melupakan masalahnya sejenak tetapi dalam hati nya ia tidak ingin terlalu berlebihan menggunakan aplikasi tersebut namun ia tidak bisa mengontrol dirinya pada saat menggunakan aplikasi tersebut walaupun hanya untuk melihat video-video konten yang ada di aplikasi TikTok. Hal tersebut dapat merusak mata dan emosinya berpotensi merusak hubungan sosial dan hubungan keluarganya bahkan orang lain yang ada di sekitarnya.<sup>4</sup>

Setelah itu peneliti meminta responden untuk mencatat tanda-tanda yang menarik perhatian yang mengarah kepada perilaku kecanduan aplikasi TikTok lalu

---

<sup>4</sup> EMH diwawancarai oleh Epi Septi Nurhanapiah, Cimanuk, Pada Tanggal 06 April 2021, Pukul 10:00

ia memberikannya kepada peneliti sebagai gambaran awal tentang tanda-tanda tersebut. Setelah peneliti membandingkan dan responden menyebutkan bahwasannya faktor yang menandakan perilaku kecanduan aplikasi TikTok adalah faktor jenuh, dan fitur atau video-video dalam aplikasi yang membuat ia selalu membukanya sehingga ia merasa kecanduan, ia selalu menunda-nunda pekerjaan rumah, sering lupa waktu, sering mengurung diri di kamar, ia sering bergadang dan lebih boros untuk membeli kuota. Setelah itu peneliti mengarahkan responden untuk melakukan pengendalian diri (*self control*) dalam kegiatannya Seperti, mengurangi penggunaan dan membuat kegiatan yang lebih positif menggunakan waktunya untuk hal yang lain, ketika bosan cobalah untuk keluar rumah dan berkumpul dengan tetangga atau keluarga terdekat. Peneliti mengarahkan langkah-langkah untuk mengontrol responden yaitu membatasi keinginan individu, membatasi untuk bertingkah laku yang negatif, dan memikirkan

konsekuensi yang ia dapat pada saat menggunakan aplikasi TikTok. Peneliti dengan responden membuat kesepakatan apabila responden berhasil melakukan membatasi penggunaan aplikasi TikTok peneliti akan memberikan *self reinforcement* pemberian penghargaan atau hadiah kepada responden atas keberhasilannya dalam melaksanakan langkahnya. Jika responden tidak bisa berhasil maka responden akan mendapat hukuman.

b. Menentukan (*goal setting*)

Setelah peneliti melakukan asesmen kemudian peneliti melakukan tahap selanjutnya yaitu menentukan tujuan (*goal setting*). Tahapan ini bertujuan agar peneliti dapat memberikan motivasi dalam mengubah tingkah laku responden. Dari kebiasaan responden berlebihan menggunakan aplikasi tiktok kejenuhan pada saat dirumah dan dijelaskan dalam pernyataan responden bahwasannya tujuan responden adalah ingin mengikuti yang sedang trend atau viral di media sosial. Dengan adanya tujuan

yang dibuat bersama maka peneliti mengerti tujuan apa yang harus dilakukan dalam proses konseling ini.

c. Implementasi teknik

Pada pertemuan ini peneliti melakukan evaluasi terhadap jalannya kegiatan konseling yang dilaksanakan. Peneliti memiliki evaluasi jangka pendek untuk mengetahui apakah responden sudah melaksanakan langkah-langkah perubahan perilaku melalui pengendalian diri yang telah dijelaskan pada pertemuan sebelumnya. Pada pertemuan kali ini masih diawali dengan menyatukan emosional atau kemistri antara keduanya. Selanjutnya memasuki pada konseling yaitu memantau bagaimana pelaksanaan mengontrol diri yang telah disepakati, namun dari observasi diri menunjukkan bahwa responden sudah mulai berkurang dan membatasi dirinya dalam penggunaan aplikasi tiktok

Responden pun mengaku bahwa ia termotivasi karena adanya ganjaran yang ia terima apabila dapat melaksanakan perubahan perilaku sesuai dengan kesepakatan. Karena responden dapat melakukan

perubahan perilaku maka ia akan mendapat penghargaan atau hadiah sesuai dengan kesepakatan yang dibuat. Untuk mengetahui perkembangan selanjutnya, peneliti meminta responden untuk melakukan pengontrolan diri kembali sesuai dengan kesepakatan dan akan dievaluasi kembali pada pertemuan berikutnya.<sup>5</sup>

### 3. Responden RA

Pada pertemuan selanjutnya mendatangi rumah responden RA sesuai dengan jadwal yang telah disepakati. Seperti sebelumnya peneliti membangun kemistri dengan responden, setelah itu peneliti melakukan tahap

#### a. Asesmen

Sebelum melakukan proses konseling peneliti melakukan asesmen terlebih dahulu sebelum masuk ke proses selanjutnya. Pertama hal yang dilakukan peneliti adalah menanyakan kabar responden, keluarga dan kesibukannya. Hal ini bertujuan agar dapat kemistri antara

---

<sup>5</sup> EMH diwawancarai oleh Epi Septi Nurhanapiah, Cimanuk, Pada Tanggal 06 April 2021, Pukul 10:00

responden dengan peneliti setelah hal tersebut dirasa cukup dan keadaan mulai kondusif peneliti mulai menanyakan kembali terkait motivasi responden dan di tahap ini peneliti mulai menekankan kepada responden bahwa proses konseling tidak akan berjalan lancar apabila responden tidak menganggap serius dalam proses konseling ini, responden pun mendengarkan perkataan peneliti untuk melakukan proses konseling ini dengan serius. Kemudian peneliti meminta responden untuk menceritakan masalahnya, dan responden pun menceritakan masalah yang sedang ia alami. Dari cerita responden RA peneliti mengatakan bahwasannya faktor yang melatarbelakangi responden menggunakan aplikais tik-tok hingga ketagihan untuk membuka aplikasi tersebut yaitukarena perlakuan orang tua RA yang selalu membandingkan dirinya dengan temannya dan RA mencari ketenangan di luar rumah pergi ke rumah temannya dan melakukan pembuatan video dalam aplikasi

TikTok untuk menghibur dirinya tetapi video tersebut tidak di publikasikan. RA sendiri merasa lupa waktu, mengurung diri lupa pekerjaan atau kewajiban dirinya sulit mengontrol dirinya pada saat menggunakan aplikasi TikTok tersebut. Setelah itu peneliti menyarankan responden untuk ingat waktu bisa mengontrol dirinya, mendengarkan yang orang tua katakan. Peneliti membuat kesepakatan dengan responden untuk mengubah perilakunya, jika responden bisa merubah perilakunya maka responden akan mendapat *self reinforcement* yaitu penghargaan untuk responden karena sudah berhasil dan jika responden tidak berhasil maka responden akan diberikan hukuman.

b. Menentukan (*goal setting*)

Setelah peneliti melakukan asesmen kemudian peneliti melakukan tahap selanjutnya yaitu menentukan tujuan (*goal setting*). Tahapan ini bertujuan agar peneliti dapat memberikan motivasi dalam mengubah tingkah laku

responden. Dari kebiasaan responden berlebihan menggunakan aplikasi TikTok untuk mencari ketenangan pada saat dirumah dan dijelaskan dalam pernyataan responden bahwasannya tujuan responden adalah ingin mencari ketenangan dan menghibur diri. Dengan adanya tujuan yang dibuat bersama maka peneliti mengerti tujuan apa yang harus dilakukan dalam proses konseling ini. Peneliti menentukan tujuan yang harus dilakukan oleh responden yaitu membicarakan secara baik baik dengan orang tua dan harus bisa mengontrol diri pada saat menggunakan aplikasi tersebut walaupun itu hanya sebatas melihat konten yang ada di aplikasi.

c. Implementasi teknik

Pada pertemuan ini peneliti melakukan evaluasi terhadap jalannya kegiatan konseling yang. Peneliti memiliki evaluasi jangka pendek untuk mengetahui apakah responden sudah melaksanakan langkah-langkah perubahan perilaku melalui pengendalian diri yang telah dijelaskan pada pertemuan sebelumnya. Pada pertemuan



kali ini masih diawali dengan menyatukan emosional atau kemistri antara keduanya. Selanjutnya memasuki pada konseling yaitu memantau bagaimana pelaksanaan mengontrol diri yang telah disepakati, namun dari observasi diri menunjukkan bahwa responden sudah mulai berkurang dan membatasi dirinya dalam penggunaan aplikasi TikTok

Responden pun mengaku bahwa ia termotivasi karena adanya ganjaran yang ia terima apabila dapat melaksanakan perubahan perilaku sesuai dengan kesepakatan. Karena responden dapat melakukan perubahan perilaku maka ia akan mendapat penghargaan atau hadiah sesuai dengan kesepakatan yang dibuat. Untuk mengetahui perkembangan selanjutnya, peneliti meminta responden untuk melakukan pengontrolan diri kembali sesuai dengan kesepakatan dan akan dievaluasi kembali pada pertemuan berikutnya.<sup>6</sup>

#### 4. Responden AS

---

<sup>6</sup> RA diwawancarai oleh Epi Septi Nurhanapiah, Cimanuk, Pada tanggal 08 april 2021 Pukul 09:00

Pada pertemuan ini mendatangi rumah responden SA sesuai dengan jadwal yang telah disepakati. Seperti sebelumnya peneliti menjaga hubungan baik dengan terus memberikan empati kepada responden agar responden tetap merasa nyaman dengan kehadiran peneliti. Setelah itu peneliti melakukan tahap

a. Asesmen

Sebelum melakukan proses konseling peneliti melakukan asesmen terlebih dahulu sebelum masuk ke proses selanjutnya. Pertama hal yang dilakukan peneliti adalah menanyakan kabar responden, keluarga dan kesibukannya. Hal ini bertujuan agar dapat kemistri antara responden dengan peneliti setelah hal tersebut dirasa cukup dan keadaan mulai kondusif peneliti mulai menanyakan kembali terkait motivasi responden dan di tahap ini peneliti mulai menekankan kepada responden bahwa proses konseling tidak akan berjalan lancar apabila responden tidak menganggap serius dalam proses konseling ini, responden pun mendengarkan perkataan

peneliti untuk melakukan proses konseling ini dengan serius. Kemudian peneliti meminta responden untuk menceritakan masalahnya, dan responden pun menceritakan masalah yang sedang ia alami. Dari cerita responden SA peneliti mengatakan bahwasannya faktor yang melatarbelakangi responden menggunakan aplikasi tiktok hingga ketagihan untuk membuka aplikasi tersebut sampai lupa waktu yaitu karena sangat membosankan, pada saat sudah terlalu pusing dengan pekerjaan sekolah tetapi hampir setiap hari ia membukanya. AS sendiri merasa dirinya sulit mengontrol dirinya pada saat menggunakan aplikasi TikTok terkadang ia sering bergadang, boros, sering tidak fokus pada tugas sekolahnya. Setelah itu peneliti menyarankan responden untuk bisa mengontrol dirinya, membatasi keinginan individu, membuat kegiatan yang positif dan menghabiskan waktu bersama keluarga. Peneliti membuat kesepakatan dengan responden untuk mengubah perilakunya, jika responden bisa merubah perilakunya maka

responden akan mendapat *self reinforcement* yaitu penghargaan untuk responden karena sudah berhasil dan jika responden tidak berhasil maka responden akan diberikan hukuman.<sup>7</sup>

b. Menentukan (*goal setting*)

Setelah peneliti melakukan asesmen kemudian peneliti melakukan tahap selanjutnya yaitu menentukan tujuan (*goal setting*). Tahapan ini bertujuan agar peneliti dapat memberikan motivasi dalam mengubah tingkah laku responden. Dari kebiasaan responden berlebihan menggunakan aplikasi TikTok untuk menghilangkan kebosanan pada dirinya pada saat dirumah dan dijelaskan dalam pernyataan responden bahwasannya tujuan responden adalah ingin menghibur dan menghilangkan kebosanan dirinya. Dengan adanya tujuan yang dibuat bersama maka peneliti mengerti tujuan apa yang harus dilakukan dalam proses konseling ini. Peneliti menentukan tujuan yang harus dilakukan oleh responden yaitu mencari

---

<sup>7</sup>SA diwawancarai oleh Epi Septi Nurhanapiah, Cimanuk, Pada tanggal 09 april 2021 Pukul 10:00

kegiatan yang positif, membuat aktivitas yang baru dan harus bisa mengontrol diri pada saat menggunakan aplikasi tersebut walaupun itu hanya sebatas melihat konten yang ada di aplikasi.

c. Implementasi teknik

Pada pertemuan ini peneliti melakukan evaluasi terhadap jalannya kegiatan konseling. Peneliti memiliki evaluasi jangka pendek untuk mengetahui apakah responden sudah melaksanakan langkah-langkah perubahan perilaku melalui pengendalian diri yang telah dijelaskan pada pertemuan sebelumnya. Pada pertemuan kali ini masih diawali dengan menyatukan emosional atau kemistri antara keduanya. Selanjutnya memasuki pada konseling yaitu memantau bagaimana pelaksanaan mengontrol diri yang telah disepakati, namun dari observasi diri menunjukkan bahwa responden sudah mulai berkurang dan membatasi dirinya dalam penggunaan aplikais tiktok

Responden pun mengaku bahwa ia termotivasi karena adanya ganjaran yang ia terima apabila dapat melaksanakan perubahan perilaku sesuai dengan kesepakatan. Karena responden dapat melakukan perubahan perilaku maka ia akan mendapat penghargaan atau hadiah sesuai dengan kesepakatan yang dibuat. Untuk mengetahui perkembangan selanjutnya, peneliti meminta responden untuk melakukan pengontrolan diri kembali sesuai dengan kesepakatan dan akan dievaluasi kembali pada pertemuan berikutnya.<sup>8</sup>

#### 5. Responden SK

Pada pertemuan selanjutnya mendatangi rumah responden Sk sesuai dengan jadwal yang telah disepakati. Seperti sebelumnya peneliti membangun kemistri dengan responden, setelah itu peneliti melakukan tahap

##### a. Asesmen

Sebelum melakukan proses konseling peneliti melakukan asesmen terlebih dahulu sebelum masuk ke

---

<sup>8</sup> SA diwawancarai oleh Epi Septi Nurhanapia, Cimanuk, Pada tanggal 09 april 2021 Pukul 10:00

proses selanjutnya. Pertama hal yang dilakukan peneliti adalah menanyakan kabar responden, keluarga dan kesibukannya. Hal ini bertujuan agar dapat kemistri antara responden dengan peneliti setelah hal tersebut dirasa cukup dan keadaan mulai kondusif peneliti mulai menanyakan kembali terkait motivasi responden dan di tahap ini peneliti mulai menekankan kepada responden bahwa proses konseling tidak akan berjalan lancar apabila responden tidak menganggap serius dalam proses konseling ini, responden pun mendengarkan perkataan peneliti untuk melakukan proses konseling ini dengan serius. Kemudian peneliti meminta responden untuk menceritakan masalahnya, dan responden pun menceritakan masalah yang sedang ia alami. Dari cerita responden SK peneliti mengatakan bahwasannya faktor yang melatarbelakangi responden menggunakan aplikasi TikTok hingga ketagihan untuk membuka aplikasi tersebut yaitu karena situasi yang jenuh dengan tugas sekolahnya, dan banyak pekerjaan yang ia tinggalkan termasuk tugas

sekolahnya dan ia juga sering dapat teguran dari orang tuanya karena tidak membantu menyelesaikan pekerjaan rumah. Ia juga merasa kurangnya kontrol diri pada saat menggunakan aplikasi TikTok, terkadang ia sering merasa gelisah dan emosian kalau sedang asik membuka aplikasi TikTok kemudian diganggu atau disuruh oleh orang tuanya. Setelah itu peneliti menyarankan responden untuk bisa mengontrol dirinya, membatasi keinginan pribadinya, hilangkan rasa malas, dan bantulah orang tua. Peneliti membuat kesepakatan dengan responden untuk mengubah perilakunya, jika responden bisa merubah perilakunya maka responden akan mendapat *self reinforcement* yaitu penghargaan untuk responden karena sudah berhasil dan jika responden tidak berhasil maka responden akan diberikan hukuman.<sup>9</sup>

b. Menentukan (*goal setting*)

Setelah peneliti melakukan asesmen kemudian peneliti melakukan tahap selanjutnya yaitu menentukan

---

<sup>9</sup>SK diwawancarai oleh Epi Septi Nurhanapiah, Cimanuk, Pada tanggal 10 April 2021 Pukul 10:00



tujuan (*goal setting*). Tahapan ini bertujuan agar peneliti dapat memberikan motivasi dalam mengubah tingkah laku responden. Dari kebiasaan responden berlebihan menggunakan aplikasi TikTok untuk menghilangkan kejenuhan dimasa pandemi ini menimbulkan rasa malas pada dirinya saat dirumah dan dijelaskan dalam pernyataan responden bahwasannya tujuan responden adalah menghilangkan kejenuhan yang ada dirinya dan mengekspresikan emosionalnya lewat menggunakan aplikasi TikTok. Dengan adanya tujuan yang dibuat bersama maka peneliti mengerti tujuan apa yang harus dilakukan dalam proses konseling ini. Peneliti menentukan tujuan yang harus dilakukan oleh responden yaitu mencari kegiatan yang positif, membuat SK lebih rajin dan menghilangkan rasa malas pada saat membantu orang tuanya dan harus bisa mengontrol diri pada saat menggunakan aplikasi tersebut walaupun itu hanya sebatas melihat konten yang ada di aplikasi.

c. Implementasi teknik

Pada pertemuan ini peneliti melakukan evaluasi terhadap jalannya kegiatan konseling. Peneliti memiliki evaluasi jangka pendek untuk mengetahui apakah responden sudah melaksanakan langkah-langkah perubahan perilaku melalui pengendalian diri yang telah dijelaskan pada pertemuan sebelumnya. Pada pertemuan kali ini masih diawali dengan menyatukan emosional atau kemistri antara keduanya. Selanjutnya memasuki pada konseling yaitu memantau bagaimana pelaksanaan mengontrol diri yang telah disepakati, namun dari observasi diri menunjukkan bahwa responden sudah mulai berkurang dan membatasi dirinya dalam penggunaan aplikais TikTok

Responden pun mengaku bahwa ia termotivasi karena adanya ganjaran yang ia terima apabila dapat melaksanakan perubahan perilaku sesuai dengan kesepakatan. Karena responden dapat melakukan perubahan perilaku maka ia akan mendapat penghargaan atau hadiah sesuai dengan kesepakatan yang dibuat. Untuk mengetahui perkembangan selanjutnya, peneliti meminta

responden untuk melakukan pengontrolan diri kembali sesuai dengan kesepakatan dan akan dievaluasi kembali pada pertemuan berikutnya.<sup>10</sup>

Di setiap sesi konseling peneliti selalu memasukkan tentang nilai agama Islam. Hal ini adalah sebuah bentuk usaha peneliti untuk mengurangi perilaku negatif responden dan menumbuhkan perilaku positif, namun sebenarnya perubahan itu akan terjadi jika ada niat dan dorongan dari diri tiap-tiap responden karena Allah SWT berfirman dalam Al-Qur'an Surat Ar-Ra'du : 11, Al-Quran surat Al-Maaida : 77

إِنَّ اللَّهَ لَا يَغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ

*Sesungguhnya Allah tidak akan mengubah keadaan suatu kaum sebelum mereka mengubah keadaan diri mereka sendiri. (QS. Ar.Ra'du: 11).*<sup>11</sup>

---

<sup>10</sup> SK diwawancarai oleh Epi Septi Nurhanapiah, Cimanuk, Pada tanggal 10 April 2021 Pukul 10:00

<sup>11</sup>Kementrian Agama Republik Indonesia Direktorat Jendral Bimbingan Masyarakat Islam Direktorat Urusan Agama Islam dan Pembinaan Syariah (Bandung: PT.Sinergi Pustaka Indonesia 2018) h.337.

قُلْ يَا أَهْلَ الْكِتَابِ لَا تَغْلُوا فِي دِينِكُمْ غَيْرَ الْحَقِّ وَلَا تَتَّبِعُوا أَهْوَاءَ قَوْمٍ  
 قَدْ ضَلُّوا مِنْ قَبْلُ وَأَضَلُّوا كَثِيرًا وَضَلُّوا عَنْ سَوَاءِ السَّبِيلِ ﴿٧٧﴾

*Katakanlah (Muhammad), “wahai ahli kitab! Janganlah kamu berlebih-lebihan (melampaui batas) dengan cara yang tidak benar dalam agamamu. Dan janganlah kamu mengikuti nafsu keinginan orang-orang yang telah tersesat dahulu dan (telah) menyesatkan dari jalan yang lurus. (QS: Al-maaida:77).*

## **B. Hasil Penerapan *Self control* dan fungsi *self control* pada remaja**

Adapaun hasil dari proses konseling Behavioral dengan teknik *self control* terhadap remaja yang keanduan aplikasi TikTok di Desa Cimanuk dapat peneliti gambarkan dalam tabel di bawah ini :

**Tabel 4.1****Hasil konseling Behavioral dengan teknik *self control***

NO	Responden	Sebelum melakukan konseling behavioral dengan teknik <i>self control</i>	Sesudah melakukan konseling behavioral dengan teknik <i>self control</i>
1	DR	1. Sering Bohong 2. Sering lupa kewajiban sebagai pelajar 3. Sering lupa waktu 4. Sering mengurung di kamar 5. Sering tidak fokus dalam belajar 6. Tidak bisa membatasi keinginan individu 7. Tidak bisa mengurangi penggunaan aplikasi	1. Sudah tidak berbohong 2. Sudah ingat kewajiban sebagai pelajar 3. Sudah ingat waktu 4. Sudah tidak sering mengurung di kamar 5. Sudah fokus dalam belajar 6. Sudah bisa membatasi keinginan individu 7. Sudah bisa mengontrol dalam penggunaan aplikasi
2	EMH	1. Sering mengurung diri	1. Sudah tidak

		<ol style="list-style-type: none"> <li>2. Sering lupa waktu</li> <li>3. Sering lupa pekerjaan</li> <li>4. Sering tidak fokus dalam belajar di rumah</li> <li>5. Boros</li> <li>6. Kurangnya kontrol diri</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>mengurung diri</li> <li>2. Sudah ingat waktu</li> <li>3. Sudah ingat pekerjaan</li> <li>4. Berusaha untuk fokus belajar</li> <li>5. Sudah tidak boros</li> <li>6. Sudah bisa mengontrol diri</li> </ol>
3	RA	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Sering lupa waktu</li> <li>2. Sering mengurung diri</li> <li>3. Sering lupa pekerjaan</li> <li>4. Boros</li> <li>5. Sulit mengontrol diri</li> <li>6. Tidak mendengarkan apa kata orang tua</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Sudah mengingat waktu</li> <li>2. Sudah jarang mengurung diri</li> <li>3. Sudah ingat pekerjaannya</li> <li>4. Sudah tidak boros</li> <li>5. Sudah bisa mengontrol diri</li> <li>6. Sudah mendengarkan apa kata orang tua</li> </ol>

4	SA	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Sering lupa waktu</li> <li>2. Sering pekerjaan</li> <li>3. Sering mengurung diri</li> <li>4. Sulit memgontrol diri</li> <li>5. Sering bergadang</li> <li>6. Boros</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Sudah mengingat waktu</li> <li>2. Sudah ingat pekerjaan</li> <li>3. Sudah tidak mengurung diri</li> <li>4. Sudah bisa mengontrol diri</li> <li>5. Tidak bergadang</li> <li>6. Tidak boros</li> </ol>
5	SK	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Sering lupa pekerjaan</li> <li>2. Sering lupa waktu</li> <li>3. Sering lupa pekerjaan</li> <li>4. Sulit memgontrol diri</li> <li>5. tidak mendengarkan apa kata orangtua</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Sudah ingat pekerjaan</li> <li>2. Sudah ingat waktu</li> <li>3. Sudah ingat pekerjaannya</li> <li>4. Sudah bisa mengontrol diri</li> <li>5. Mendengarkan apa kata orang tua</li> </ol>

## **Faktor Penghambat dan Pendukung dalam Proses Konseling Behavioral Dengan Teknik *Self Control***

Dalam praktiknya proses pemberian layanan konseling behavioral terhadap remaja yang kecanduan menggunakan aplikasi TikTok tidak selalu berjalan dengan baik dan mulus, yang terjadi di lapangan terdapat beberapa hambatan-hambatan dan beberapa pendukung yang dapat mempengaruhi hasil dari layanan konseling behavioral. Adapun kedua faktor tersebut di antaranya adalah sebagai berikut:

### **1. Faktor Penghambat**

Ada dua faktor penghambat yang peneliti alami dalam pelaksanaan konseling behavioral terhadap remaja yang kecanduan aplikasi TikTok, kedua faktor tersebut yaitu, faktor internal dan faktor eksternal. Adapun penjelasannya sebagai berikut :

#### **a. Faktor Penghambat Internal**

Faktor penghambat internal yang terjadi selama proses konseling adalah sebagai berikut :



- a) Sifat malu-malu, rasa canggung dari responden dan rasa takut akan keburukan yang dilakukannya diketahui orang lain, membuat peneliti harus ekstra dalam menggali informasi sebenarnya dari responden
  - b) Sulitnya menghubungi responden ketika akan dilakukan proses konseling lanjutan setidaknya menghambat dalam kelancaran proses konseling
  - c) Keterangan yang sering berubah ubah dari responden pada awal pertemuan menyulitkan peneliti dalam mendapat keterangan yang akurat.
  - d) Kurangnya pengalaman dan keterbatasan pengetahuan dari peneliti menjadikan pelayanan konseling behavioral tidak terlaksana dengan sempurna dengan sebagai mana mestinya.
- b. Faktor Penghambat Eksternal

Faktor penghambat eksternal yang terjadi selama proses konseling adalah sebagai berikut :

- a) Keterbatasan sarana dan prasarana yang dapat mendukung kegiatan konseling, membuat peneliti harus mencari tempat yang sekiranya kondusif dan nyaman untuk melakukan proses konseling.
- b) Keterbatasan dari kendaraan peneliti menjadi penghambat untuk menemui responden yang jarak rumahnya sedikit jauh dari rumah peneliti.

## **2. Faktor Pendukung**

Selain faktor penghambat ada pula faktor pendukung yang membantu mempermudah pelaksanaan proses konseling behavioral terhadap remaja kecanduan menggunakan aplikasi tiktok. Adapun faktor pendukungnya adalah sebagai berikut

- a. Faktor dari diri tiap-tiap responden yang masih mudah untuk diarahkan serta kesadaran yang besar dalam diri responden dalam keinginannya merubah perilaku memudahkan proses konseling.
- b. Selain itu keterbukaan keluarga dan teman dari responden memudahkan peneliti mendapat keterangan

terkait dengan respondendan memudahkan dalam pelaksanaan layanan konseling.