



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

**TEKNIK *SELF MANAGEMENT* UNTUK MENANGANI
KECANDUAN APLIKASI TIK TOK PADA SEORANG
REMAJA DI DESA SUMBERJO KEDIRI**

SKRIPSI

Diajukan kepada Universitas Islam Negeri Sunan Ampel
Surabaya, Guna memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh
Gelar Sarjana Ilmu Sosial (S.Sos)

Oleh:

Salsha Billa Izzul Mala
NIM. B93217103

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI**

UIN SUNAN AMPEL

SURABAYA

2021

PERNYATAAN OTENTITAS SKRIPSI

Bismillahirrohmanirrahim

Yang bertanda tangan dibawah ini, Saya:

Nama : Salsha Billa Izzul Mala

NIM : B93217103

Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam

Alamat : Desa Sumberjo RT. 02/RW. 18 Kecamatan
Kandat Kabupaten Kediri

Menyatakan dengan sesungguhnya, bahwa:

1. Skripsi yang berjudul “Teknik *Self Management* untuk Menangani Kecanduan Aplikasi Tik Tok pada Seorang Remaja di Desa Sumberjo Kediri” tidak pernah dikumpulkan kepada lembaga pendidikan tinggi manapun untuk mendapatkan gelar akademik apapun.
2. Skripsi ini adalah benar-benar hasil karya saya secara mandiri dan bukan merupakan hasil plagiasi atau karya orang lain.
3. Apabila dikemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini sebagai hasil plagiasi, saya akan menanggung segala konsekuensi hukum yang terjadi.

Kediri, 31 Januari 2021



Salsha Billa Izzul Mala
NIM. B93217103

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

NAMA : Salsha Billa Izzul Mala
NIM : B93217103
PRODI : Bimbingan dan Konseling Islam
JUDUL : Teknik *Self Management* untuk Menangani Kecanduan Aplikasi Tik Tok pada Remaja di Desa Sumberjo Kediri

Skripsi ini telah diperiksa dan disetujui oleh dosen pembimbing untuk diujikan.

Surabaya, 2021

Telah disetujui oleh:

Dosen pembimbing



Dr. Agus Santoso, S. Ag., M. Pd
NIP. 197008251998031002

PENGESAHAN TIM PENGUJI SKRIPSI

Teknik *Self Management* untuk Menangani Kecanduan
Aplikasi Tik Tok pada Seorang Remaja di Desa Sumberjo
Kediri

SKRIPSI

Disusun oleh:

Salsha Billa Izzul Mala (B93217103)

Telah diuji dan dinyatakan lulus dalam ujian Sarjana Strata
Satu pada tanggal 08 Februari 2021

Tim Penguji

Penguji I



Dr. Agus Santoso, S. Ag., M. Pd
NIP. 197008251998031002

Penguji II



Mohammad Thohir, M. Pd. I
NIP. 197905172009011007

Penguji III



Yusria Ningsih, S. Ag, M. Kes
NIP. 197605182007012022

Penguji IV



Dra. Faizah Noer Laela, M. Si
NIP. 196012111992032001

Surabaya, 8 Februari 2021

Dekan



Dr. H. Abd. Halim, M. Ag
NIP. 196307251991031003



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA
PERPUSTAKAAN

Jl. Jend. A. Yani 117 Surabaya 60237 Telp. 031-8431972 Fax.031-8413300
E-Mail: perpus@uinsby.ac.id

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika UIN Sunan Ampel Surabaya, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Salsha Billa Izzul Mala
NIM : B93217103
Fakultas/Jurusan : Dakwah dan Komunikasi / Bimbingan dan Konseling Islam
E-mail address : salshabilla3108@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah :

Sekripsi Tesis Desertasi Lain-lain (.....)
yang berjudul :

**TEKNIK *SELF MANAGEMENT* UNTUK MENANGANI KECANDUAN APLIKASI
TIK TOK PADA SEORANG REMAJA DI DESA SUMBERJO KEDIRI**

beserta perangkat yang diperlukan (bila ada). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya berhak menyimpan, mengalih-media/format-kan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (database), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di Internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya, 27 Januari 2022

Penulis

()
Salsha Billa Izzul Mala

ABSTRAK

Salsha Billa Izzul Mala (B93217103), Teknik *Self Management* untuk Menangani Kecanduan Aplikasi Tik Tok pada Seorang Remaja di Desa Sumberjo Kediri.

Fokus penelitian ini ialah untuk mengetahui (1) proses terjadinya perilaku kecanduan aplikasi tik tok pada seorang remaja di Desa Sumberjo Kediri; (2) proses pelaksanaan konseling dengan menggunakan teknik *self management* untuk menangani kecanduan aplikasi tik tok pada seorang remaja di Desa Sumberjo Kediri; (3) dampak pelaksanaan teknik *self management* untuk menangani kecanduan aplikasi tik tok pada seorang remaja di Desa Sumberjo Kediri.

Untuk menjawab persoalan tersebut, peneliti menggunakan metode penelitian kualitatif dengan menggunakan analisa studi kasus seorang remaja yang mengalami kecanduan terhadap aplikasi tik tok di Desa Sumberjo Kediri. Analisis penelitian menggunakan teknik observasi, wawancara dan dokumentasi. Teknik analisa data yang digunakan ialah deskriptif komparatif, yaitu membandingkan keadaan sebelum proses konseling dan sesudahnya. Penelitian ini menggunakan teknik *self management*.

Proses pelaksanaan konseling dilakukan dengan tahapan identifikasi masalah, prognosis, diagnosis, *treatment*, dan evaluasi. *Treatment* dilakukan dengan teknik *self management* untuk menangani kecanduan terhadap aplikasi tik tok.

Hasil akhir penelitian ini dapat dikatakan cukup berhasil karena dapat memenuhi indikator. Hal tersebut dapat dilihat dari adanya perubahan perilaku konseli terhadap kecanduannya terhadap aplikasi tik tok.

Kata kunci: *Self Management*, Kecanduan, Aplikasi Tik Tok

DAFTAR ISI

HALAMAN COVER.....	i
LEMBAR PERSETUJUAN	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
MOTTO	iv
PERSEMBAHAN.....	v
PERNYATAAN OTENTITAS SKRIPSI.....	vi
ABSTRAK.....	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xiii
BAB I: PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah.....	6
C. Tujuan Penelitian	7
D. Manfaat Penelitian	7
E. Definisi Konsep.....	8
1. <i>Self Management</i>	8
2. Kecanduan	10
3. Aplikasi Tik Tok.....	11
F. Sistematika Pembahasan	12

BAB II: TINJAUAN PUSTAKA	14
A. Kajian Teoritik	14
1. Teknik <i>Self Management</i>	14
a) Pengertian <i>Self Management</i>	14
b) Tujuan Teknik <i>Self Management</i>	15
c) Teknik Konseling <i>Self Management</i>	16
d) Mekanisme Teknik <i>Self Management</i>	18
e) Konsep Dasar Teknik <i>Self Management</i>	18
f) Tahap-tahap Teknik <i>Self Management</i>	19
2. Kecanduan	20
a) Definisi Kecanduan	20
b) Faktor Penyebab Kecanduan	21
c) Dampak Kecanduan.....	22
d) Cara Mengatasi Kecanduan.....	23
3. Aplikasi Tik Tok.....	23
a) Definisi Aplikasi Tik tok	23
b) Dampak Aplikasi Tik tok	24
4. Perspektif Islam	25
a) Teknik <i>Self Management</i> Menurut Islam	26
b) Kecanduan Menurut Pandangan Islam	28
c) Aplikasi Tik tok menurut Pandangan Islam.....	28
B. Penelitian Terdahulu yang Relevan	29
BAB III: METODE PENELITIAN	31
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian	31
B. Sasaran dan Lokasi Penelitian.....	32
C. Jenis dan Sumber Data.....	33
1. Jenis Data.....	33
2. Sumber Data	34
D. Tahap-Tahap Penelitian	36
1. Tahap Pra Lapangan	36
2. Tahap Pekerjaan Lapangan.....	38
3. Tahap Analisis Data	38
E. Teknik Pengumpulan Data.....	39

1. Observasi	39
2. Wawancara	40
3. Dokumentasi.....	41
F. Teknik Analisis Data.....	41
1. Reduksi Data	42
2. Penyajian Data.....	42
3. <i>Conclusion Drawing/Verification</i>	42
G. Teknik Validitas Data	43
1. Perpanjangan Keikutsertaan	43
2. Ketekunan Pengamatan	43
3. Triangulasi.....	44
BAB IV: HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN....	47
A. Gambaran Umum Subyek Penelitian.....	47
1. Lokasi Penelitian	47
2. Deskripsi Konselor	51
3. Deskripsi Konseli	52
4. Deskripsi Masalah	55
B. Penyajian Data	56
1. Deskripsi Proses Terjadinya Teknik <i>Self Management</i> untuk Menangani Kecanduan Aplikasi Tik tok pada Seorang Remaja di Desa Sumberjo Kediri	56
2. Deskripsi Proses Pelaksanaan Teknik <i>Self Management</i> untuk Menangani Kecanduan Aplikasi Tik tok pada Seorang Remaja di Desa Sumberjo Kediri	57
3. Deskripsi Hasil Teknik <i>Self Management</i> untuk Menangani Kecanduan Aplikasi Tik tok pada Seorang Remaja di Desa Sumberjo Kediri	74
C. Pembahasan Hasil Penelitian	76

1. Perspektif Teoritis	76
a) Analisi Proses Pelaksanaan Teknik <i>Self Management</i> untuk Menangani Kecanduan Aplikasi Tik tok pada Seorang Remaja di Desa Sumberjo Kediri	76
b) Analisis Hasil Akhir Teknik <i>Self Management</i> untuk Menangani Kecanduan Aplikasi Tik tok pada Seorang Remaja di Desa Sumberjo Kediri	83
2. Perspektif Islam	85
BAB V : PENUTUP	88
A. Simpulan	88
B. Rekomendasi.....	90
C. Keterbatasan Penelitian.....	91
DAFTAR PUSTAKA	93
LAMPIRAN.....	96

DAFTAR TABEL

4.1 Batas-Batas Desa.....	48
4.2 Perkembangan Perilaku Konseli Sebelum Konseling....	75
4.3 Perkembangan Perilaku Konseli Setelah Konseling.....	75
4.4 Perbandingan Data Teori dengan Data Lapangan.....	77
4.5 Peta Konsep Teknik <i>Self Management</i>	82
4.6 Peta Konsep Masalah	83
4.7 Perbedaan Perilaku Konseli	84

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Seiring dengan perkembangan teknologi, muncul beragam aplikasi yang dapat diunduh secara gratis serta dimanfaatkan penggunaannya. Berbagai aplikasi media sosial muncul dengan versi dan fungsi yang berbeda-beda. Keanekaragaman tersebut membuat masyarakat tertarik untuk mencoba dan mengoperasikan aplikasi tersebut. Media sosial merupakan bagian dari media digital. Bentuknya dapat berupa jejaring sosial seperti Facebook, blog, Wikipedia, podcast, forum, media berbasis isi misal Youtube, dan mikroblog seperti Twitter.²

Selain digunakan sebagai alat untuk berkomunikasi dan berinteraksi, media sosial juga sebagai alat ekspresi diri atau *self expression* dan pencitraan diri atau *self branding*. Salah satu media sosial yang memiliki peminat tinggi adalah aplikasi tik tok. Aplikasi tik tok sendiri merupakan media berbentuk audio visual berasal dari Tiongkok. Media sosial ini menjadi ajang kreatifitas bagi penggunaanya karena pengguna menyalurkan kreatifitasnya melalui aplikasi tersebut. Media ini berbentuk *platform* video musik pendek yang dapat di kreasikan sesuai keinginan masing-masing individu.

Aplikasi tik tok menghadirkan *special effects* yang menarik dan mudah digunakan sehingga pengguna dapat

² I Gusti Agung Ayu Kade, *Media Sosial Dan Demokrasi*. (Yogyakarta: Penerbit PolGov, 2017), hlm. 15

menciptakan video yang keren dengan mudah. Video musik pendek menjadi salah satu konten yang paling digemari warganet secara global, termasuk Indonesia. Selain itu, video musik pendek juga telah menjadi strategi baru untuk pemasaran suatu produk.

Kecanduan menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia adalah kejangkitan suatu kegemaran hingga lupa hal-hal yang lain.³ Menurut *Cambrige Dictionary* kecanduan adalah menyukai sesuatu yang terlalu banyak dan melakukan atau memiliki itu secara berlebihan.⁴ Kecanduan media sosial dapat berdampak pada kelalaian tugas dan kewajiban yang harus dijalani. Dalam Islam, kita dianjurkan untuk mengisi waktu luang dengan sesuatu yang bermanfaat. Rasulullah SAW bersabda,

مِنْ حُسْنِ إِسْلَامِ الْمَرْءِ تَرْكُهُ مَا لَا يَغْنِيهِ

“Di antara tanda kebaikan dalam Islam seseorang adalah meninggalkan hal yang tidak bermanfaat baginya.” (HR. Ahmad dan Tirmidzi).

Seperti fenomena yang dialami oleh seorang remaja di Desa Sumberjo Kediri ini, dimana konseli berinisial NA merupakan seorang remaja berusia 14 tahun yang selama pandemi melaksanakan belajar secara *daring*. Hal tersebut membuat NA lebih sering menghabiskan waktu dengan menggunakan *handphone*, sehingga ketika ia bosan ia melampiaskannya dengan membuat video musik pendek di aplikasi tik tok. Namun, karena ia sering bermain tik tok, membuat NA menjadi malas untuk belajar dan lebih sering

³ *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, s.v. “candu”

⁴ *Cambridge Dictionary*, s.v. “addict”

menghabiskan waktu bermain tik tok daripada belajar.

Konseli NA selalu bermain tik tok kapanpun dan dimanapun. Mulai pagi hari sampai malam hari ia selalu membuka aplikasi tik tok dan menirukan gerakan yang ia lihat di beranda aplikasi tik tok. NA bermain aplikasi tik tok tidak hanya dirumah, namun juga di luar rumah seperti di sekolah ataupun di tempat umum. NA dalam sehari dapat membuat video musik pendek aplikasi tik tok 3 sampai 5 kali, sehingga berdampak pada tertundanya tugas sekolah yang harus segera dikumpulkan.

Dampak yang ditimbulkan akibat kecanduan aplikasi tik tok selain tertundanya tugas juga ia menjadi mudah tersinggung, sulit mengatur waktu, suka menunda pekerjaan, serta tidur larut malam yang membuat ia bangun kesiangan sehingga tidak menjalankan sembahyang yang seharusnya ia laksanakan.

Dari permasalahan tersebut dapat disimpulkan bahwa NA kecanduan aplikasi tik tok akibat bosan belajar *daring*. Kecanduan aplikasi tik tok adalah kegiatan menggunakan aplikasi tik tok secara berulang sehingga menimbulkan rasa nyaman yang berakibat kesulitan mengontrol diri. Kecanduan aplikasi tik tok berdampak buruk bagi kesehatan mental maupun fisik.

Dari fenomena diatas, dapat disimpulkan bahwa konseli mengalami kecanduan aplikasi tik tok. Kecanduan aplikasi tik tok didefinisikan sebagai kondisi dimana seseorang kehilangan kemampuan untuk mengontrol diri sendiri. Kecanduan timbul akibat terlalu sering mengulang suatu tindakan sehingga menimbulkan rasa nyaman. Faktor-faktor tentang kecanduan bersifat internal berupa faktor kebutuhan dan kepribadian meliputi *sexual needs, need for achivement*,

*need to belong.*⁵

Kecanduan bersifat eksternal berupa faktor kebutuhan meliputi kemudahan mendapatkan informasi dari internet dan daya tarik tersendiri. Faktor lain yang menyebabkan kecanduan adalah rasa bosan yang dirasakan oleh individu serta ketidakmampuan untuk mengontrol diri. Menurut Cormier & Cormier, *Self management* atau pengelolaan diri adalah suatu strategi perubahan perilaku yang dalam prosesnya konseli mengarahkan perubahan perilakunya sendiri dengan suatu teknik atau kombinasi teknik terapeutik.

Menurut Merriam & Caffarella, menyatakan bahwa pengarahan diri merupakan upaya individu untuk melakukan perencanaan, pemusatan perhatian, dan evaluasi terhadap aktivitas yang dilakukan. Di dalamnya terdapat kekuatan psikologis yang memberi arah pada individu untuk mengambil keputusan dan menentukan pilihannya serta menetapkan cara-cara yang efektif dalam mencapai tujuannya.

Sementara itu, Sukadji mengatakan bahwa *self management* merupakan proses individu mengontrol perilakunya sendiri. Pada teknik ini individu banyak terlibat dalam beberapa komponen dasar berupa penentuan perilaku sasaran, memonitor perilaku tersebut, memilih prosedur yang akan digunakan, melaksanakan prosedur tersebut, dan mengevaluasi aktivitas tersebut.⁶

⁵ Hall, C. S dan Lindzey, G. *Teori-teori Holistik Organismik-Fenomenologis*. (Jakarta:Kanisius, 1994), hlm. 70

⁶ Mochamad Nursalim, *Strategi dan Intervensi Konseling*, (Jakarta: Akademia Pertama, 2013), hlm. 150.

Self management meliputi pemantauan diri atau *self monitoring*, *self reward*, perjanjian dengan diri sendiri atau *self contracting*, dan penguasaan terhadap rangsangan atau *stimulus control*.⁷ Konseli melaksanakan teknik *self management* dengan tiga tahap, yaitu tahap observasi diri, tahap evaluasi diri, serta tahap pemberian penguatan, penghapusan, dan hukuman.⁸

Teknik yang digunakan dalam penelitian ini adalah *self management*. Teknik ini melatih individu untuk mengatur dan mengelola diri sendiri. *Self management* merupakan strategi kognitif behavior. Teknik *Self management* membantu konseli dalam mengubah perilaku negatif dan mengembangkan perilaku positifnya dengan cara mengamati diri sendiri, mencatat perilaku tertentu, serta menentukan stimulus positif yang mengikuti respons yang diinginkan. Perilaku manusia merupakan hasil dari proses belajar merespons berbagai stimulus terhadap lingkungan. Bagi penulis, teknik *self management* cocok digunakan untuk mengatur pribadi konseli agar dapat mengatur diri sendiri sehingga waktu yang digunakan tidak terbuang untuk kegiatan yang sia-sia.

Penggunaan teknik *Self management* terbukti efektif membantu menangani beberapa permasalahan perilaku kecanduan pada individu. Hal ini dapat dibuktikan dengan adanya beberapa hasil penelitian terdahulu yang relevan, yaitu penelitian yang dilakukan oleh Wahyu Wijayanti, dengan judul Keefektifan Konseling Individu *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) dengan Teknik *Self-Management*

⁷ Yulia Singgih D. Gunarsa dan Singgih D. Gunarsa, *Psikologi Remaja*. (Jakarta: Penerbit Libri, 1996), hlm 225-226

⁸ Gantina Komala Sari, dkk, *Teori dan Teknik Konseling*, (Jakarta: PT. Indeks, 2011), hlm. 182

untuk Mengurangi Kecanduan Media Sosial (*Social Media Addiction*) Pada Siswa Di SMA Negeri 1 Singorojo Kendal. Penelitian kedua oleh Sarifah Aisiyah dengan judul Bimbingan Konseling Islam dengan Pendekatan Behavior Teknik Self Management dalam Menangani Siswa yang Kecanduan Game Online. Penelitian terdahulu ketiga dilakukan oleh Nike Irfana Ardiyanti dengan judul Teknik *Self Management* Melalui Terapi Syukur untuk Mengurangi Kecanduan Belanja Online Pada Seorang Remaja di Desa Campurejo Panceng Gresik.

Berdasarkan hasil dari intepretasi data yang telah dilakukan oleh peneliti sebelumnya, peneliti beranggapan bahwa terdapat pengaruh teknik *self management* untuk menangani perilaku individu terhadap kecanduan aplikasi tik tok dengan memodifikasi pemodelan pada perilaku konseli tersebut.

Dengan demikian, berdasarkan penjelasan diatas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul ***“Teknik Self Management untuk Menangani Kecanduan Aplikasi Tik Tok Pada Seorang Remaja di Desa Sumberjo Kediri”***

B. Rumusan Masalah

1. Bagaimana proses terjadinya perilaku kecanduan aplikasi tik tok pada seorang remaja di Desa Sumberjo Kediri?
2. Bagaimana proses pelaksanaan konseling dengan menggunakan teknik *self management* untuk menangani kecanduan aplikasi tik tok pada seorang remaja di Desa Sumberjo Kediri?

3. Bagaimana dampak pelaksanaan teknik *self management* untuk menangani kecanduan aplikasi tik tok pada seorang remaja di Desa Sumberjo Kediri?

C. Tujuan Penelitian

1. Menjelaskan proses terjadinya perilaku kecanduan aplikasi tik tok pada seorang remaja di Desa Sumberjo Kediri?
2. Mengetahui proses pelaksanaan konseling dengan menggunakan teknik *self management* untuk menangani kecanduan aplikasi tik tok pada seorang remaja di Desa Sumberjo Kediri?
3. Mengetahui dampak pelaksanaan teknik *self management* untuk menangani kecanduan aplikasi tik tok pada seorang remaja di Desa Sumberjo Kediri?

D. Manfaat Penelitian

1. Secara Teoritis
 - a) Penelitian ini diharapkan menjadi referensi yang berguna untuk menambah wawasan khususnya dalam dunia pendidikan.
 - b) Penelitian ini diharapkan menjadi sumber informasi bagi pembaca dalam bidang bimbingan dan konseling.
 - c) Penelitian ini diharapkan menjadi daftar pelengkap penelitian terdahulu dengan masalah yang lebih beragam.
2. Secara Praktis
 - a) Penelitian ini diharapkan menjadi rujukan kepada siapa saja yang mengalami kecanduan.
 - b) Hasil penelitian ini diharapkan menjadi bahan evaluasi bagi setiap elemen yang peduli terhadap korban kecanduan.

E. Definisi Konsep

1. *Self Management*

Teknik *Self management* merupakan keterampilan diri untuk mengatur tingkah laku seorang individu. Teknik *self management* adalah proses individu dalam mengatur atau mengontrol dirinya sendiri untuk menjadikan pribadi yang disiplin dan lebih nyaman dengan melalui media buku catatan harian. Proses dengan teknik *self management* dimulai dengan mencatat perilaku individu dalam sehari-hari, yang sebelumnya hanya bermain aplikasi tik tok saja. Progress perubahan tingkah laku individu setiap harinya juga dicatat. Kemudian juga membuat jadwal baru untuk mendukung perubahan perilaku individu menjadi lebih baik. Jadwal yang dibuat berupa kegiatan, waktu serta keterangan progress keberhasilan kegiatan.

Self management bertujuan agar seorang individu dapat mengatur diri untuk menjadi individu yang bermanfaat dan efisien yang menjadikan pribadi lebih produktif dan tidak menyia-nyiakan apa yang ada. Pelaksanaan teknik *self management* dilakukan setiap hari guna memperoleh evaluasi perkembangan perilaku setiap harinya.

Menurut pendapat Gunarsa, *self management* adalah prosedur dimana klien menggunakan keterampilan dan teknik mengurus diri dalam menghadapi masalahnya, dimanapada saat didalam terapi tidak langsung diperoleh.⁹

Self management menurut Cormier & Cormier adalah suatu strategi perubahan perilaku yang dalam prosesnya konseli mengarahkan perubahannya

⁹ Gunarsa, *Konseling dan Psikoterapi*, (Jakarta: Gunung Mulia, 2004), hlm. 223.

sendiri dengan suatu teknik atau kombinasi teknik terapeutik.

Merriam & Caffarella, menyatakan bahwa pengarahan diri merupakan upaya individu untuk melakukan perencanaan, pemusatan perhatian, dan evaluasi terhadap aktivitas yang dilakukan. Di dalam *self management* terdapat kekuatan psikologis yang memberi arah pada individu untuk mengambil keputusan dan menentukan pilihannya serta menetapkan cara-cara yang efektif dalam mencapai tujuannya.

Self management merupakan teknik dimana keberhasilan konseling berdasarkan konseli. Konseli melakukan teknik *self management* dengan tiga tahap, yaitu: (1) tahap observasi diri, yaitu konseli mengamati tingkah lakunya sendiri serta mencatatnya, (2) tahap evaluasi diri, yaitu konseli membandingkan hasil catatan tingkah laku konseli dengan target awal, (3) tahap pemberian penguatan, penghapusan dan hukuman, yaitu konseli menjalankan program yang telah dibuat serta memberikan hukuman pada diri sendiri.

Teknik *self management* yang digunakan dalam penelitian ini adalah *self reward* dan *self contracting*. Dalam penelitian ini konselor memberikan *self reward* berupa pujian apabila konseli dalam sehari dapat mengurangi bermain tik tok serta memberikan nasehat bahwa banyak madharat apabila konseli tidak mengubah kebiasaannya. Sedangkan *self contracting* atau perjanjian dengan diri sendiri yaitu konselor menekankan kedisiplinan konseli dengan cara membuat jadwal aktivitas konseli yang apabila tidak sesuai dengan target yang ditulis maka harus melakukan hukuman yang telah disepakati.

Konselor menggunakan *self reward* bertujuan untuk

memberikan apresiasi atas target yang telah dicapai konseli. Selain itu agar konseli juga terpacu dengan reward yang akan diberikan berupa buku berjudul Sukses di Atas Rata-Rata dan *snack* apabila konseli dapat menyelesaikan target yang ditentukan yakni mengurangi kecanduannya dalam bermain aplikasi tik tok. *Self reward* diberikan diakhir sesi proses konseling ketika terdapat kemajuan dibandingkan dengan sebelumnya.

Self contracting digunakan konselor untuk menekankan perilaku konseli yang ingin diubah menjadi lebih baik. *Self contracting* bertujuan agar konseli lebih disiplin dalam melaksanakan target yang dicapai. *Self contracting* dilakukan ketika konseli tidak memenuhi target yang ditentukan. Kontrak diri yang telah disepakati ialah konseli harus membantu pekerjaan rumah seperti mencuci piring dan menyapu halaman rumah.

2. Kecanduan

Kecanduan menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia adalah kejangkitan suatu kegemaran hingga lupa hal-hal yang lain.¹⁰ Menurut *Cambrige Dictionary* kecanduan adalah menyukai sesuatu yang terlalu banyak dan melakukan atau memiliki itu secara berlebihan.¹¹

Kecanduan atau ketagihan didefinisikan ketika kondisi yang membuat seseorang kehilangan kemampuan untuk mengontrol diri. Kecanduan timbul akibat terlalu sering menggunakan sesuatu tersebut sehingga membuat nyaman.

Jadi kecanduan merupakan perilaku berlebihan terhadap penggunaan sesuatu hal sehingga melupakan kontrol diri yang dimiliki. Kecanduan menjadi sesuatu

¹⁰ *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, s.v. "candu"

¹¹ *Cambridge Dictionary*, s.v. "addict"

yang buruk karena bersifat berlebihan.

Kecanduan yang dialami oleh konseli bermula dari rasa nyaman menggunakan aplikasi tik tok yang kemudian menjadi ketagihan. Konseli dalam sehari dapat menghabiskan waktu hingga berjam-jam untuk menggunakan aplikasi tersebut. Dari pagi sampai malam konseli membuat konten tik tok atau hanya sekedar *scroll* saja. Hal tersebut membuat konseli semakin sulit untuk mengontrol diri tidak bermain aplikasi tik tok.

Faktor penyebab kecanduan yakni faktor internal dan eksternal. Faktor internal seperti perasaan, sikap dan karakteristik individu, proses belajar, keadaan fisik, minat dan motivasi. Faktor eksternal seperti latar belakang keluarga, informasi yang diperoleh, pengetahuan dan kebutuhan sekitar, intensitas, dan familiar atau ketidakasingan suatu objek.

Dampak negatif akibat kecanduan adalah mengganggu aktivitas apapun dan merugikan diri sendiri. Dampak dari perilaku konseli yaitu ia menjadi sering mengabaikan tugas sekolah yang diberikan, dan juga mudah tersinggung apabila diingatkan untuk mengurangi bermain tik tok. Kecanduan berpengaruh pada kurang kepekaan terhadap lingkungan sekitar, masalah tidur, serta prestasi menurun.

Cara untuk menangani masalah kecanduan dapat dengan memperbanyak sosialisasi dengan lingkungan sekitar dan mencari kesibukan lain agar kegiatan yang menyebabkan kecanduan dapat dialihkan kedalam hal-hal yang bermanfaat.

3. Aplikasi Tik Tok

Aplikasi tik tok merupakan media berbentuk audio visual berasal dari Tiongkok. Aplikasi tik tok telah diunduh lebih dari 2 miliar dan memiliki 625 juta pengguna aktif. Aplikasi tik tok sebagai platform video

musik pendek dengan durasi maksimal 1 menit berisi konten kreativitas pengguna seperti challenge, info, dan lain sebagainya.

Aplikasi tik tok dapat menyalurkan kreativitas melalui konten yang telah dibuat pengguna, penyaluran penat (*release stress*), dan media informasi lebih menarik dan simple dikemas dalam konten tik tok. Beberapa pengguna lain juga meng-*upload* video tentang diri mereka.

Menurut Wiederhold, alasan individu menggunakan media sosial saat masa ini adalah untuk mencari hiburan atau *information seeking*. Menurut Susilowati dalam penelitiannya menjelaskan bahwa aplikasi tik tok merupakan aplikasi yang memberikan efek unik dan menarik yang dapat digunakan oleh pengguna dengan mudah dan hasil yang keren serta dapat dipamerkan kepada pengguna lainnya.

Jadi Aplikasi tik tok merupakan media yang berisi konten kreativitas yang dapat dikembangkan sendiri oleh pengguna. Pengguna dapat menggunakan kreativitasnya untuk membuat konten hiburan, edukasi, ataupun marketing.

F. Sistematika Pembahasan

Dalam sistematika pembahasan yang ada dalam penelitian ini terdapat lima bab yang akan dibahas diantaranya sebagai berikut:

1. BAB I

Bab pertama adalah bagian yang memuat pendahuluan yang terdiri dari latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, definisi konsep, dan sistematika pembahasan.

2. BAB II

Bab kedua merupakan bagian yang berisi mengenai penjelasan landasan teori dalam tinjauan pustaka yang berisikan tentang kajian teoritik yang meliputi: a) Teknik *Self Management*, b) Kecanduan, c) Aplikasi Tik Tok.

3. BAB III

Bab ketiga berisikan pendekatan dan jenis penelitian, sasaran dan lokasi penelitian, tahap-tahap penelitian, jenis dan sumber data, teknik pengumpulan data, teknik analisis data, serta teknik validitas data.

4. BAB IV

Bab keempat berisi mengenai gambaran umum subyek penelitian, penyajian data, pembahasan hasil penelitian atau analisis data yang meliputi hasil pembahasan dari penelitian yang telah dilakukan mengenai masalah dalam mengatasi kecanduan pada aplikasi tik tok dan perspektif Islam mengenai masalah kecanduan aplikasi tik tok.

5. BAB V

Bab kelima merupakan bab penutup yang di dalamnya memuat tentang kesimpulan dari semua pembahasan dan dilanjutkan oleh saran-saran terhadap penelitian ini juga keterbatasan didalam penelitian ini..

BAB II KAJIAN TEORITIK

A. Kajian Teoritik

1. Teknik *Self Management*

a) Pengertian Teknik *Self Management*

Self Management adalah teknik konseli mengurus diri sendiri untuk menghadapi masalah diri. ¹² *Self Management* merupakan cara individu mengelola diri sehingga tercipta pribadi sehat, efektif, serta produktif untuk dapat mengelola perilaku secara universal, termasuk fikiran, perasaan, kalbu, dan perkataan sesuai ajaran Allah.

Self Management menurut Merriam dan Caffarella adalah upaya seseorang dalam melakukan perencanaan, pemusatan perhatian, serta evaluasi aktivitas yang dilakukan. *Self management* menambah pemahaman individu terhadap lingkungan dan mengurangi ketergantungan terhadap orang lain, praktis, tidak mahal, dan mudah diterapkan.¹³

Gunarsa mengatakan bahwa *self management* ialah proses konselor menggunakan teknik dan keterampilan mengurus diri untuk menghadapi permasalahan yang dialami, yang didalam proses terapi tidak langsung diperoleh. ¹⁴ Selain itu Gunarsa

¹² Gantina dan Karsih E W, *Teori dan Teknik Konseling*. (Jakarta: PT. Indeks, 2016), hlm. 180

¹³ Maya Barida, Hardi Prasetiawan, *Urgensi Pengembangan Model Konseling Kelompok Teknik Self Maanagement untuk Meningkatkan Kecerdasan Moral Siswa SMP*, Jurnal Fokus Konseling, Vol 4, No 1, 2018, hlm. 30

¹⁴ Gunarsa, *Konseling dan Psikoterapi*, (Jakarta:Gunung Mulia, 2004), hlm. 223

juga mengatakan bahwa teknik didalam *self management* meliputi pemantauan diri (*self monitoring*), reinforcement positif (*self reward*), kontrak perjanjian dengan diri sendiri (*self contracting*), serta penguatan terhadap stimulus (*timulus control*).

b) Tujuan Teknik *Self Management*

Tujuan utama *self management* adalah pengembangan perilaku menjadi adaptif dan lebih baik. Selain itu tujuan *self management* antara lain :

- 1) Memberikan peran lebih aktif pada klien dalam proses konseling
- 2) Klien dapat mempola pikiran, perasaan, serta perilaku yang diinginkan
- 3) Menciptakan keterampilan baru sesuai harapan

Sukadji mengatakan mengenai tujuan *self management* ialah supaya individu lebih teliti dalam memposisikan diri dari situasi-situasi yang dapat menghambat perilaku yang akan dihilangkan. Sukadji juga mengatakan mengenai masalah-masalah dapat diatasi dengan teknik pengolahan diri atau *self management*, antara lain dengan:¹⁵

- 1) Perilaku yang tidak berkaitan dengan orang lain namun mengganggu diri sendiri dan orang lain.
- 2) Perilaku yang sering muncul tanpa di prediksi waktu munculnya sehingga control dari orang lain kurang efektif.

¹⁵ Gunarsa, *Konseling dan Psikoterapi*, hlm. 181

- 3) Perilaku sasaran berbentuk verbal dan berkaitan dengan kontrol diri dan evaluasi diri.
- 4) Tanggung jawab atas perubahan memelihara perilaku adalah tanggung jawab dari konseli.

c) Teknik Konseling *Self Management*

Konseling merupakan salah satu cara komunikasi yang bertujuan membantu mencapai tujuan konseli. Keterampilan diperlukan didalam pelaksanaan konseling. Gunarsa menjelaskan bahwa dalam *self management* ada beberapa teknik yang meliputi:¹⁶

1) Pemantauan Diri (*Self Monitoring*)

Pemantauan diri adalah cara konseli mencatat dan mengamati segala sesuatu yang ada pada dirinya. Konseli mencatat gejala dan perilaku masalahnya, mengendalikan penyebab terjadinya permasalahan, serta menghasilkan konsekuensi.

2) Reinforcement Positif (*Self Reward*)

Reinforcement Positif diperlukan untuk membantu konseli dalam memperkuat dan mengatur perilakunya melalui konsekuensi yang dihasilkannya sendiri.

¹⁶ Gunarsa, Singgih D, *Dari Anak ampai Lanjut Usia: Bunga Rampai Psikologi Perkembangan*, (Jakarta:Gunung Mulia, 1989), hlm. 225

3) Kontrak atau Perjanjian dengan Diri (*Self Contracting*)

Terdapat langkah-langkah yang diperlukan dalam kontrak atau perjanjian dengan diri, antara lain:

- (a) Konseli membantu dalam perencanaan agar dapat mengubah perilaku, perasaan, dan pikiran yang diinginkan.
- (b) Konseli meyakini semua yang ingin diubahnya.
- (c) Konseli bekerjasama dengan lingkungan untuk membantu program *self management*.
- (d) Konseli menanggung konsekuensi yang diperoleh dalam program *self management*.
- (e) Harapan mengenai perubahan perilaku, pikiran, dan perasaan pada dasarnya adalah untuk pribadi konseli sendiri.
- (f) Konseli menuliskan peraturan untuk diri sendiri selama menjalani program *self management*.

4) Penguasaan terhadap Rangsangan (*Stimulus Control*)

Penguasaan terhadap Rangsangan menekankan pada modifikasi atau penataan ulang terhadap lingkungan sebagai respon tertentu. *Stimulus control* merujuk kepada

taraf korelasi antara stimulus respon dengan sebuah stimulus.¹⁷

d) Mekanisme Teknik *Self Management*

Keberhasilan konseling dengan teknik *self management* berada di tangan konseli. Konselor berperan sebagai fasilitator untuk membantu merancang program serta memotivasi konseli. Dalam pelaksanaan pengelolaan diri biasanya diikuti dengan pengaturan lingkungan untuk menghilangkan faktor penyebab serta dukungan untuk perilaku yang akan dikurangi. Pengaturan lingkungan dapat berupa:

- 1) Mengubah lingkungan fisik sehingga perilaku negatif tidak dilaksanakan.
- 2) Mengubah lingkungan sosial sehingga lingkungan turut mengontrol tingkah laku konseli.
- 3) Mengubah kebiasaan negatif secara bertahap.¹⁸

e) Konsep Dasar Teknik *Self Management*

Konsep dasar *self management* antara lain yaitu:

- 1) Proses pengubahan tingkah laku dengan satu atau lebih strategi melalui pengelolaan tingkah laku internal dan eksternal individu.
- 2) Penerimaan syarat mendasar terhadap program perilaku menjadi syarat dasar untuk menumbuhkan motivasi individu.

¹⁷ Garry Martin, Joseph Pear, *Modifikasi Perilaku Makna dan Penerapannya*, Translated by: Yudi Santoso, S. Fil (Yogyakarta:Pustaka Pelajar, 2015), hlm. 225

¹⁸ Gantina Komalasari, dkk. *Teori dan Teknik Konseling*, hlm. 181

- 3) Partisipasi individu untuk menjadi agen perubahan menjadi hal penting.
 - 4) Generalisasi dan tetap mempertahankan hasil akhir dengan jalan mendorong individu untuk menerima tanggung jawab menjalankan strategi dalam kehidupan sehari-hari.
 - 5) Perubahan dapat dihadirkan dengan mengajarkan kepada individu menggunakan keterampilan mengenai masalah.
 - 6) Individu dapat menempatkan diri dalam situasi penghambat tingkah laku yang hendak dihilangkan.
 - 7) Individu dapat mengelola pikiran, perasaan, dan perbuatan mereka sehingga mendorong pada pengindraan terhadap hal-hal baik dan benar.¹⁹
- f) Tahap-tahap Teknik *Self Management*
- Tahapan didalam teknik *self management* menurut Gantina adalah sebagai berikut:²⁰
- 1) Tahap monitor diri atau observasi diri
- Pada tahap ini, konseli mengamati tingkah laku diri konseli dan mencatat dengan teliti. Catatan konseli ini dapat berupa daftar cek atau catatan observasi kualitatif. Konseli mencatat dengan memperhatikan frekuensi, intensitas, dan durasi tingkah laku.

¹⁹ Insan Suwanto, "Konseling Behavioral dengan Teknik *Self Management* untuk Meningkatkan Kematangan Karir Siswa SMK", Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia, (online), vol.1, no.1 (<http://journal.stkipsingkawang.ac.id>), diakses 09 September 2020, pukul 09.17 WIB.

²⁰ Gantina Komalasari, *Teori dan Teknik Konseling*, hlm. 182

2) Tahap evaluasi diri

Konseli membandingkan hasil tingkah laku dengan target yang telah dibuat. Perbandingan tersebut bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas dan efisiensi program. Apabila program tidak berhasil, maka perlu ditinjau kembali, apakah target memiliki ekspektasi terlalu tinggi, perilaku yang ditargetkan kurang cocok, atau penguatan yang diberikan tidak sesuai.

3) Tahap pemberian penguatan, penghapusan, dan hukuman

Konseli mengatur diri sendiri dengan memberi penguatan, menghapus, dan memberi hukuman pada diri sendiri. Tahap ini sulit dikarenakan membutuhkan kemauan kuat konseli untuk melaksanakan program secara kontinyu.²¹

2. Kecanduan

a) Definisi kecanduan

Kecanduan atau *addiction* dalam kamus istilah konseling dan terapi memiliki arti keadaan bergantung kepada kebiasaan destruktif atau merusak, seperti kecanduan alcohol, berjudi, kelebihan makan dan merokok.²² Kecanduan dapat diartikan sebagai suatu kondisi individu merasa ketergantungan terhadap sesuatu dan mengakibatkan kurang kontroling terhadap perilaku sehingga membuat terhukum apabila tidak memenuhi kebiasaan tersebut.

²¹ Gantina Komalasari, dkk. *Teori dan Teknik Konseling*, hlm. 182

²² Andi Mappiare, *Kamus Istilah Konseling & Terapi*, (Jakarta:PT. Raja Grafindo Persada, 2006), hlm. 11

b) Faktor Penyebab Kecanduan

Faktor penyebab kecanduan antara lain:

1) Faktor Internal

Faktor internal terdiri dari faktor yang menggambarkan karakteristik individu. Pertama, tingkat *sensation seeking* tinggi. Individu dengan tingkat *sensation seeking* tinggi cenderung mudah mengalami kebosanan dalam aktivitas. Kedua, *self-esteem* rendah. Individu dengan *self-esteem* rendah cenderung tidak aman saat berinteraksi secara langsung dengan orang lain. Ketiga, kontrol diri rendah. Kesenangan pribadi tinggi dan rendahnya control diri membuat rentan individu mengalami kecanduaan.

2) Faktor Situasional

Faktor situasional terdiri dari faktor penyebab kecanduan dikarenakan psikologis seperti saat stress, merasa kesepian, cemas, mengalami kebosanan, atau tidak ada kegiatan saat waktu luang.

3) Faktor Sosial

Faktor sosial terdiri atas *mandatory behaviour* dan *connected presence* tinggi. *Mandatory behaviour* mengarah pada perilaku untuk memuaskan kebutuhan berinteraksi dengan stimulus dari orang lain. *connected presence* didasarkan pada perilaku berinteraksi dengan orang lain yang berasal dari dalam diri.

4) Faktor Eksternal

Faktor eksternal merupakan faktor dari luar individu. Menurut Mark, Murray, Evans, dan Willig kecanduan disebabkan akibat.²³

- a) Adanya keinginan untuk selalu terlibat dalam perilaku tertentu, terutama ketika kesempatan untuk perilaku tertentu tidak dapat dilakukan.
- b) Adanya kegagalan dalam melakukan kontrol terhadap perilaku, individu merasa tidak nyaman ketika perilaku ditunda atau dihentikan
- c) Terjadi perilaku terus menerus meskipun telah ada fakta jelas mengenai dampak perilaku tersebut.

c) Dampak Kecanduan

Dampak dari kecanduan ialah akan membuat individu menjadi lupa waktu terhadap apapun termasuk waktu belajar bagi anak-anak yang mengalami kecanduan. Menjadikan individu kurang bersosialisasi di lingkungan dikarenakan terlalu fokus tertuju sesuatu yang membuatnya senang dan nyaman.

Dampak lain dari kecanduan menurut psikologis yaitu:

- 1) Lemah dalam pengendalian emosi.
- 2) Stres.
- 3) Sulit berkonsentrasi dalam melakukan sesuatu.
- 4) Menjadi apatis terhadap lingkungan sekitar.

²³ Mark, D.F., Murray, M., Evans, B. & Willig, C. *Health Psychology : Theory, Research and Practice*. (London : Sage Publication ltd, 2004)

d) Cara Mengatasi Kecanduan

Kecanduan merupakan hal yang harus diatasi dengan cara :

- 1) Memperbanyak sosialisasi terhadap lingkungan sekitar.
- 2) Mencari kegiatan lain untuk mengurangi intensitas kecanduan.
- 3) Membatasi perilaku yang membuat kecanduan.

3. Aplikasi Tik tok

a) Definisi Aplikasi Tik tok

Aplikasi tik tok merupakan aplikasi buatan negeri Tirai Bambu yaitu Tiongkok. Aplikasi tik tok adalah media sosial dengan platform video musik yang dirilis pada September 2016 oleh Zhang Yiming.²⁴ Aplikasi tik tok merupakan aplikasi yang digunakan untuk membuat serta membagikan video berdurasi pendek.

Aplikasi tik tok sebagian besar didominasi oleh konten musik dengan format video pendek berdurasi 15 detik dan maksimal 60 detik. Pengguna aplikasi tik tok dapat menyinkronkan bibir seperti *lipsync* untuk menyanyikan potongan lagu tertentu, membuat video lucu ataupun kesenian. Aplikasi tik tok memiliki fitur-fitur dari aplikasi yang dapat ditambahkan berupa latar belakang musik, penambahan teks, filter dan efek dengan mudah.

Selain itu, aplikasi tik tok juga mendapatkan beragam dukungan dari penyanyi di seluruh penjuru untuk menggunakan musik mereka. Pengguna dapat

²⁴ <https://id.wikipedia.org/wiki/TikTok>, diakses pada 10 September 2020, pukul 19.15 WIB

membuat video disertai tarian mupun gaya bebas sesuai apa yang diinginkan.

Menurut Wiederhold, alasan individu menggunakan media sosial saat masa ini adalah untuk mencari hiburan atau *information seeking*. Menurut Susilowati dalam penelitiannya menjelaskan bahwa aplikasi tik tok merupakan aplikasi yang memberikan efek unik dan menarik yang dapat digunakan oleh pengguna dengan mudah dan hasil yang keren serta dapat dipamerkan kepada pengguna lainnya.²⁵

b) Dampak Aplikasi Tik tok

Penggunaan aplikasi tik tok tentunya memiliki beberapa dampak, berupa dampak positif dan negatif. Dampak positif penggunaan tik tok yaitu :

- 1) Dapat mendorong serta mengekspresikan kreativitas seseorang dalam membuat karya (konten).
- 2) Dapat melatih skill editing video sederhana.
- 3) Media untuk melepaskan penat.
- 4) Penyampaian informasi menjadi lebih menarik dan mengedukasi dengan video yang bagus.

Dampak negatif penggunaan tik tok yaitu :

- 1) Secara tidak langsung, tik tok menjadi faktor penyebab generasi remaja senang bergoyang ria bahkan ada beberapa remaja dan anak-anak bergoyang tidak sesuai dengan usia.

²⁵ Susilowati. 2018. *Pemanfaatan Aplikasi Tiktok Sebagai Personal Branding di Instagram (Studi Deskriptif Kualitatif pada Akun @bowo_allpenliebe)*. Jurnal Komunikasi. 9 (2), hlm. 180

- 2) Terdapat video yang tidak pantas untuk dijadikan contoh bagi perilaku remaja sekarang.
 - 3) Tidak berpikir sebelum merekam membuat individu tidak dapat menilai mana yang pantas atau tidak.
 - 4) Membuat konten video yang tidak sesuai umumnya, bahkan tidak hanya remaja namun melibatkan anak-anak kecil dalam pembuatan video tik tok demi mendapatkan respon yang banyak dari netizen.
 - 5) Membuat seseorang menjadi memiliki sindrom yang dapat membahayakan diri. Sindrom tik tok dapat membuat pengguna menggerakkan badan tanpa mereka sadari akibat terngiang-ngiang oleh lagu tik tok dikepala mereka.
4. Perspektif Islam
- a) Teknik *Self Management* Menurut Pandangan Islam
Self Management berasal dari bahasa Inggris yaitu *Self* yang berarti diri sendiri dan *Management* atau manajemen yang berarti mengatur segala sesuatu yang dikerjakan oleh individu atau kelompok. Maksud dari *Self Management* disini adalah kemampuan seseorang dalam mengatur dan mengendalikan suatu perbuatan yang dikerjakan atau yang akan dikerjakan. Perbuatan tersebut dapat berupa pikiran, ucapan, atau pola pemikiran. Tujuan dari *Self Management* adalah meminimalisir agar menghindari perbuatan yang tidak baik dan meningkatkan diri untuk melakukan perbuatan yang baik secara konteks tertentu.

Secara perspektif Islam, *Self Management* dijelaskan dalam surat Al-Qur'an surat Al-Anfal ayat 72 yang berbunyi "*Sesungguhnya orang yang beriman serta berhijad dengan harta dan jiwanya dijalan Allah dan orang-orang yang memberikan pertolongan, mereka saling melindungi satu sama lain. Dan untuk orang beriman tetapi belum berhijrah, maka tidak ada kewajiban untuk melindungi mereka sampai mereka berhijrah. Jika mereka meminta pertolongan dalam urusan agama, maka kamu wajib memberikan pertolongan*".²⁶

Dengan memiliki *Self Management* yang baik, diharapkan seseorang tersebut dapat membawa perubahan dalam dirinya kearah yang lebih baik. Perubahan tersebut dapat berubah perbuatan, ucapan, tingkah laku, pola pikir dan masih banyak lagi.

b) Kecanduan Menurut Pandangan Islam

Kecanduan adalah kondisi dimana tubuh dan pikiran seseorang dengan sangat buruk menginginkan sesuatu agar bekerja dengan baik. Seseorang dapat dikatakan kecanduan jika seseorang tersebut sudah merasa ketergantungan terhadap sesuatu. Seseorang yang mengalami kecanduan biasanya akan menghalalkan segala cara agar sesuatu yang diinginkan tersebut dapat terpenuhi. Kecanduan juga dapat dipandang sebagai keterlibatan secara terus menerus dalam sebuah aktivitas atau dapat juga berupa zat, dimana hal tersebut memberikan konsekuensi negatif. Saat merasa kecanduan, seseorang dapat merasakan sakit

²⁶ Al-Qur'an Surat Al-Anfal ayat 72

jika tidak mendapatkan sesuatu yang menyebabkan mereka kecanduan.²⁷

Islam memandang fenomena kecanduan ini adalah digambarkan sebagai sesuatu yang berlebihan. Islam memerintahkan umatnya agar menjauhi sesuatu yang bersifat berlebihan. Hal ini dijelaskan dalam surat Al-A'raf ayat 31 yang berbunyi:

وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ

Artinya: *“Makan dan minumlah, dan janganlah berlebihan. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang berlebihan.”* [Al-A'raf : 31]

Berlebihan yang dilarang disini bukan hanya dalam hal makan dan minum saja, tapi dalam berbagai hal lain dalam kehidupan seperti mengaggumi dan menggunakan sesuatu. Islam menjelaskan bahwa setiap manusia menikmati segala kebaikan-kebaikan di dunia, maka bagian di akhirat orang tersebut akan ikut berkurang. Hal ini dikuatkan dengan hadist yang diriwayatkan oleh Hakim dari Abu Juhaifah Radhiyallahu'anh, beliau berkata Rasulullah SAW bersabda:

إِنَّ أَكْثَرَ النَّاسِ شَبَعًا فِي الدُّنْيَا أَكْثَرُهُمْ جُوعًا يَوْمَ الْقِيَامَةِ

Artinya: *“Sesungguhnya orang yang banyak kenyang di dunia, mereka adalah orang yang paling lapar di hari kiamat”*.

²⁷ <https://id.wikipedia.org/wiki/Kecanduan>, diakses pada tanggal 23 Januari 2021 pukul 17.57 WIB.

Disahihkan oleh Al-Albany dalam kitab As-Silasilah As-Shahihah, no 342

c) Aplikasi Tik Tok Menurut Pandangan Islam

Pada dasarnya, hukum dari bermain aplikasi pada handhphone atau komputer adalah mubah atau diperbolehkan. Hal ini sesuai dengan kaidah fikih yang berbunyi:

الأَصْلُ فِي الْأَشْيَاءِ إِلَّا بِأَحَادِيثٍ يَدُلُّ الدَّلِيلُ عَلَى التَّحْرِيمِ

"Hukum asal dari sesuatu adalah mubah hingga ada dalil yang melarangnya penggunaannya (memakruhkannya atau mengharamkannya)". (Imam as-Suyuthi, dalam al-Asyba' wan Nadhoir: 43).²⁸

Walaupun demikian, sesungguhnya Islam adalah agama yang sangat menghormati realitas realitas konkrit dan realitas obyektif yang terdapat dalam diri manusia. Ketika manusia mencintai kecantikan, keindahan, kenikmatan, dan kemerduan, dan kemudian Islam menghalalkannya, dengan syarat hal tersebut dilakukan dengan cara yang baik dan tidak melanggar ketentuan-ketentuan dalam syariat Islam.

Islam adalah agama yang dipenuhi dengan berbagai kemudahan didalamnya. Islam bukan agama yang membelenggu, dan Islam juga bukan agama yang utopis, dimana memperlakukan manusia seperti malaikat yang tidak memiliki nafsu

²⁸ Dedi Supriadi, *Ushul Fiqh Perbandingan*, Cet. I, (Bandung: CV Pustaka Setia, 2014), hlm. 41.

dan keinginan sama sekali. Islam memberi perlakuan kepada manusia sesuai sifat naluri kemanusiaannya. Islam memberikan kelapangan dan keluasan bagi manusia agar dapat merasakan kenikmatan hidup.

B. Penelitian Terdahulu yang Relevan

1. Wahyu Wijayanti. 2017. *Keefektifan Konseling Individu Cognitive Behaviour Therapy (CBT) dengan Teknik Self Management untuk Mengurangi Kecanduan Media Sosial (Social Media Addiction) Pada Siswa di SMA Negeri 1 Singorojo Kendal*. Skripsi. Universitas Negeri Semarang.
 - a) Persamaan
Persamaan dari penelitian ini adalah sama-sama menggunakan teknik *self management* dalam menangani kecanduan.
 - b) Perbedaan
Perbedaan dari penelitian ini adalah peneliti menggunakan teknik *self management* untuk menangani kecanduan hanya pada penggunaan aplikasi tik tok, sedangkan penelitian diatas menggunakan teknik *self management* untuk mengurangi kecanduan media sosial.
2. Sarifah Aisyah. 2019. *Bimbingan Konseling Islam dengan Pendekatan Behavior Teknik Self Management dalam Menangani Siswa yang Kecanduan Game Online*. Skripsi. UIN Sunan Ampel Surabaya.
 - a) Persamaan
Persamaan dari penelitian ini adalah masalah yang ditangani adalah permasalahan yang sama yaitu kecanduan. Teknik yang digunakan dalam penelitian ini dan penelitian yang dilakukan penulis juga sama

yaitu menggunakan teknik *Self Management*.

b) Perbedaan

Perbedaan dari penelitian ini adalah peneliti menangani permasalahan kecanduan aplikasi tik tok, sedangkan penelitian diatas menangani kecanduan game online.

3. Nike Irfana Ardiyanti. 2020. *Teknik Self Management Melalui Terapi Syukur untuk Mengurangi Kecanduan Belanja Online Pada Seorang Remaja di Desa Campurejo Panceng Gresik*. UIN Sunan Ampel Surabaya.

a) Persamaan

Persamaan dari penelitian ini adalah masalah yang ditangani adalah permasalahan yang sama yaitu kecanduan.

b) Perbedaan

Perbedaan dari penelitian ini adalah peneliti melakukan teknik *self management* terhadap seorang remaja untuk menangani kecanduan aplikasi tik tok.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Metode atau metodologi merupakan ilmu pengetahuan yang mempelajari tentang proses berpikir, analisis berpikir, serta cara mengambil kesimpulan yang tepat, dilengkapi dengan penelitian dan observasi.²⁹ Metode penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah penelitian kualitatif. Penelitian kualitatif adalah penelitian yang ditujukan untuk menganalisis fenomena, peristiwa, aktivitas sosial, sikap, kepercayaan, persepsi, pemikiran orang secara individual maupun kelompok.³⁰

Penelitian dengan metode kualitatif digunakan peneliti karena metode tersebut lebih berorientasi terhadap proses. Dalam menangani masalah kecanduan terhadap aplikasi tik tok, hasil setelah proses konseling yang digunakan metodologi ini memerlukan hasil yang realistis dinamis. Dengan metode kualitatif keperluan ini dapat terpenuhi.

Penelitian kualitatif akan menghasilkan data-data deskriptif atau ucapan lisan dari orang-orang dan perilaku yang telah diamati. Metode deskriptif memusatkan pada hal-hal yang aktual sebagaimana adanya saat penelitian berlangsung. Peneliti mendeskripsikan peristiwa dan kejadian yang menjadi pusat perhatian tanpa memberikan perlakuan khusus terhadap peristiwa tersebut. Peneliti mendeskripsikan sesuai hasil pengamatan yang dilakukan.

Sugiyono menjelaskan bahwa metode deskriptif adalah metode yang digunakan untuk menggambarkan atau

²⁹ Sapari Imam Asy'ari, *Suatu Petunjuk Praktis Metode Penelitian*. (Surabaya:Usaha Nasional, 1981)

³⁰ Nana Syaodih. *Metode Penelitian Pendidikan cet-10*. (Bandung:PT. Remaja Rosdakarya. 2015), hlm. 60

menganalisis suatu hasil penelitian namun tidak digunakan untuk membuat kesimpulan yang lebih luas.³¹

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian studi kasus lapangan. Studi kasus yaitu sebuah penelitian kualitatif dimana peneliti melakukan penggalian data secara mendalam dengan melibatkan berbagai sumber yang berkaitan dengan penelitian. Dalam mempelajari masalah-masalah atau fenomena-fenomena yang ada.³²

Menurut Walgito, studi kasus merupakan suatu metode yang digunakan untuk menyelidiki atau mempelajari suatu kejadian perseorangan.³³ Dalam studi kasus diperlukan banyak informasi guna mendapatkan data yang lebih banyak dan lebih luas. Metode tersebut merupakan integrasi dari data yang diperoleh dengan metode lain.

Berdasarkan hal tersebut, maka penelitian ini menggunakan langkah-langkah konseling dalam studi kasus yaitu terdapat identifikasi, diagnosis, prognosis, *treatment* dan evaluasi agar dapat melakukan penyelidikan mendalam dan dapat menentukan bantuan terhadap konseli.

B. Sasaran dan Lokasi Penelitian

Subyek dalam penelitian ini adalah seorang remaja perempuan berusia 14 tahun yang mengalami kecanduan akibat aplikasi tik tok yang belakangan digemari oleh semua kalangan, kemudian akan menjadi konseli pada penelitian ini. Konseli seorang *introvert* dengan karakteristik *plegmatis*. Konseli cenderung *introvert* didalam keluarga,

³¹ Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D)*. (Bandung:Alfabeta. 2015), hlm. 29

³² Haris Herdiansyah, *Metode Penelitian Kualitatif untuk Ilmu-Ilmu Sosial*, (Jakarta: Salemba Humanika, 2011), hlm. 76

³³ Walgito. *Bimbingan dan Konseling Studi & Karir*. (Yogyakarta: Andi.2010), hlm. 92

namun konseli dapat berbaur dengan teman-temannya ketika di lingkungan sekolah. Kepribadian plegmatis konseli dapat dilihat dari sikapnya yang tenang, cenderung menghindari konflik, dan kurang pandai dalam menerima kritik. Sedangkan yang bertindak sebagai konselor adalah Salsha Billa Izzul Mala, mahasiswi Bimbingan dan Konseling Islam UIN Sunan Ampel Surabaya.

Dalam melakukan penelitian ini, peneliti melakukan penelitian di wilayah tempat tinggal konseli, yaitu di Desa Sumberjo Kecamatan Kandat Kabupaten Kediri. Untuk lokasi penelitian, peneliti mengikuti keinginan konseli, demi memenuhi kenyamanan konseli sehingga dapat mengungkapkan masalah yang dialami secara terbuka.

C. Jenis dan Sumber Data

1. Jenis Data

Jenis data adalah hasil pencatatan penelitian, baik berupa fakta atau angka yang dijadikan bahan untuk menyusun suatu informasi. Data yang diperoleh nantinya berbentuk verbal. Adapun jenis data pada penelitian ini meliputi:

a) Data Primer

Data primer adalah data yang diperoleh secara langsung dari sumber pertama yang dilakukan melalui observasi, wawancara, dan alat lainnya langsung diambil dari subyek sebagai informan yang dicari.³⁴ Dalam penelitian ini diperoleh deskripsi tentang latar belakang dan masalah konseli, perilaku dan dampak yang dialami oleh konseli. Data primer dalam penelitian ini adalah segala informasi yang

³⁴ Saifudin Anwar, *Metodologi Penelitian*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 1998), hlm.91

berhubungan dengan teknik *self management* untuk menangani kecanduan aplikasi tik tok pada konseli.

b) Data Sekunder

Data sekunder adalah data yang diambil dari sumber kedua atau berbagai sumber dan berguna untuk melengkapi data primer. Data sekunder didapatkan dari sumber kedua dan diperoleh secara tidak langsung atau berbagai sumber guna melengkapi data primer. Data sekunder bertujuan sebagai data pendukung dalam pembahasan penelitian. Dalam penelitian ini, data sekunder yaitu gambaran lokasi penelitian, keadaan lingkungan konseli, keseharian konseli serta keluarga, teman, dan lain-lain untuk melengkapi data primer.

2. Sumber Data

Sumber data adalah salah satu komponen yang paling penting dalam sebuah penelitian. Sumber data merupakan unsur utama yang dijadikan sasaran dalam penelitian untuk memperoleh data yang kongkrit dan dapat memberikan informasi untuk memperoleh data yang diperlukan dalam penelitian.³⁵ Jika terdapat kesalahan dalam memahami sumber data, maka informasi yang didapatkan akan meleset. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan sumber data primer dan sumber data sekunder.

a) Sumber Data Primer

Sumber data primer adalah sumber data yang diperoleh langsung dari konseli dan orang tua konseli yang didapat dari hasil penelitian oleh

³⁵ Kristi Poerwandari. *Pendekatan Kualitatif dalam Psikologi*. (Jakarta:LPSP3 UI. 1983). hlm. 29

konselor. Sumber data primer yaitu sumber utama yang menjadi tempat untuk mendapatkan data.

Konselor melakukan sesi wawancara dengan orang tua konseli yang menceritakan mengenai keadaan konseli yang sering lupa waktu ketika bermain aplikasi tik tok. Bermain tik tok membuat konseli menjadi mudah tersinggung dan keras kepala apabila diingatkan.

Proses konseling menggunakan teknik *self management* dengan tahapan observasi diri konseli untuk memahami dirinya, evaluasi diri konseli untuk mengetahui masalah yang harus diselesaikan konseli, kemudian tahap pemberian penguatan, penghapusan, dan hukuman terhadap konseli karena hasil yang ia capai. Perubahan sikap konseli sebelum dan sesudah pengaplikasian teknik *self management* untuk menanamkan pentingnya mengatur waktu dan tidak membuang waktu untuk hal yang kurang bermanfaat.

b) Sumber Data Sekunder

Sumber data sekunder adalah data yang diambil dari sumber kedua atau berbagai sumber berguna untuk melengkapi data primer.³⁶ Data sekunder dalam penelitian ini adalah teman konseli. Hasil dari sumber data ini didapatkan data bahwa teman konseli tersebut mengatakan bahwa konseli orang yang menyenangkan dan ramah meskipun pendiam. Ketika bersama teman-temannya konseli juga mudah bergaul. Konseli juga sering mengajak teman-temannya untuk bermain aplikasi tik tok.

³⁶ Burhan Bugin. *Metode Penelitian Sosial:Format-Format Kuantitatif dan Kualitatif*. (Surabaya:Universitas Airlangga. 2001). hlm. 128

D. Tahap-Tahap Penelitian

Dalam penelitian ini, terdapat tiga tahapan penelitian yang dijalankan, yaitu:

1. Tahap Pra Lapangan

Dalam tahap ini terdapat enam langkah yang harus ditempuh dan satu hal yang juga harus diperhatikan. Berikut adalah tahapannya:

a) Menyusun Rancangan Penelitian

Sebelum melakukan penelitian, peneliti menyusun apa saja yang akan digunakan dan dilaksanakan pada penelitian. Rancangan penelitian berisi latar belakang masalah, tujuan, serta manfaat penelitian.

b) Memilih Lapangan Penelitian

Tentunya dalam melakukan penelitian harus mempunyai “lapangan” atau tempat di mana penelitian akan dilaksanakan. Peneliti perlu untuk mempertimbangkan lapangan yang akan digunakan terkait keterbatasan waktu ataupun biaya serta tenaga. Setelah menentukan, peneliti akan menjajaki lapangan tersebut agar menemukan kesesuaian antara yang ditulis dan yang terjadi di lapangan.

c) Mengurus Perizinan

Perizinan adalah salah satu hal terpenting yang dibutuhkan dalam penelitian. Fungsinya adalah untuk mendapatkan izin melakukan atau melanjutkan penelitian demi kelancaran dalam penelitian. Dalam penelitian ini, perizinan sifatnya tidak terlalu formal. Peneliti hanya perlu menyiapkan pegangan pribadi yang dikata penting, yaitu surat tugas; identitas diri seperti

KTP, KTM, foto, dan perlengkapan penelitian.³⁷

d) Menjajaki dan Menilai Lapangan

Tujuan dari penjajakan lapangan adalah agar peneliti mengenal lingkungan fisik, sosial, budaya, dan keadaan sekitar. Dengan begitu, peneliti dapat mempersiapkan perlengkapan yang diperlukan. Peneliti perlu melakukan observasi terkait pengumpulan *significant other* dan melakukan wawancara.

e) Memilih dan Memanfaatkan Narasumber

Narasumber adalah orang yang memberi informasi tentang situasi dan kondisi latar penelitian. Memanfaatkan narasumber guna memperoleh informasi yang dapat memudahkan dalam penelitian. Dalam penelitian ini, narasumber adalah orang tua dan teman-teman terdekat konseli yang berada di lapangan..

f) Menyiapkan Perlengkapan Penelitian

Peneliti menyiapkan perlengkapan guna menunjang kelancaran penelitian selama berlangsung. Perlengkapan yang dimaksud adalah semua yang diperlukan saat penelitian, seperti berkas perizinan, buku catatan, ataupun referensi mengenai teknik yang akan digunakan.

g) Persoalan Etika Penelitian

Persoalan etika tidak akan terjadi apabila peneliti dapat menghormati dan mematuhi nilai-nilai yang terdapat pada masyarakat sekitar.

³⁷ Lexi J. Moleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif Edisi Revisi*, (Bandung:PT. Remaja Rosdakarya, 2014), hlm. 128.

Karenanya, peneliti harus mempunyai persiapan fisik dan mental.

2. Tahap Pekerjaan Lapangan

a) Memahami Latar Penelitian dan Persiapan Diri

Pada intinya, dalam memahami latar dan mempersiapkan diri, peneliti harus mampu menempatkan dirinya. Penempatan yang mesti dipenuhi, antara lain penampilan, cara berkomunikasi, dan lamanya waktu berkecimpung di sana.

b) Memasuki Lapangan

Dalam tahap ini, peneliti sangat dianjurkan untuk totalitas didalam penelitian. Hal tersebut dapat dilakukan dengan membangun keakraban, mempelajari bahasa, dan kebiasaan sekitar. Peneliti juga harus merasakan langsung apa yang diteliti. Namun, peneliti jangan sampai terlalu jauh terbawa oleh arus kesenangannya sehingga dapat melupakan tujuan penelitiannya.³⁸

c) Berperan serta Mengumpulkan Data

Berperan serta dalam penelitian juga hendaknya memperhitungkan keterbatasan waktu, tenaga, dan mungkin juga biaya. Peneliti juga harus mengumpulkan data yang ia peroleh di lapangan. Catatan tersebut dibuat sendiri oleh peneliti pada saat mengamati, wawancara, atau menyaksikan suatu kejadian tertentu.

3. Tahap Analisis Data

Analisis data merupakan upaya yang dilakukan dengan jalan bekerja dengan data, mengorganisasikan data, memilah-milah menjadi satuan yang dapat dikelola, mensintesiskannya,

³⁸ Lexi J. Moleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif Edisi Revisi*, (Bandung:PT. Remaja Rosdakarya, 2014), hlm. 142.

mencari dan menemukan pola, menemukan apa yang penting dan apa yang dipelajari, dan memutuskan apa yang dapat diceritakan pada orang lain.³⁹

Dalam penelitian ini, menggunakan metode perbandingan tetap sebagai berikut:

- a) Mengidentifikasi berbagai temuan data dalam penelitian. Data yang memiliki arti, makna, atau pesan dikaitkan dengan fokus dan masalah penelitian.
- b) Setelah proses identifikasi selesai, selanjutnya membuat “tanda” pada data, agar tetap dapat ditelusuri data/satuannya, berasal dari sumber mana.
- c) Mengategorikan tiap satuan data yang memiliki kesamaan.
- d) Memberi nama setiap kategori.
- e) Mencari keterkaitan antara satu kategori dengan kategori lain (sintesisasi)
- f) Memberi nama setiap kategori yang sudah dikaitkan satu sama lain.
- g) Menyusun teori yang berkaitan dengan data.⁴⁰

E. Teknik Pengumpulan Data

1. Observasi

Observasi atau pengamatan adalah mengoptimalkan kemampuan pancaindra peneliti dari segi motif, kepercayaan, perhatian, dan sebagainya. Pengamatan menjadikan pengamat untuk melihat dunia sebagaimana

³⁹ Lexi J. Moleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif Edisi Revisi*, (Bandung:PT. Remaja Rosdakarya, 2014), hlm 248.

⁴⁰ Lexi J. Moleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif Edisi Revisi*, (PT. Remaja Lexi J. Moleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif Edisi Revisi*, (Bandung:PT. Remaja Rosdakarya, 2014), hlm. 289.

dilihat oleh subjek penelitian.⁴¹ Observasi dilakukan untuk memperoleh informasi mengenai perbuatan manusia seperti pada kenyataannya.⁴² Observasi juga dapat dijadikan bahan pertimbangan untuk pembuatan wawancara. Observasi dilakukan untuk mendapatkan informasi mengenai perilaku konseli dan gejala-gejala permasalahan yang dialami oleh konseli.

Dalam penelitian ini, observasi yang dilakukan peneliti adalah pemeranserta menjadi pengamat. Peneliti tidak sepenuhnya sebagai pemeranserta akan tetapi cukup melakukan pengamatan.

2. Wawancara

Wawancara merupakan salah satu metode pengumpulan data yang dilakukan dengan cara melakukan komunikasi dengan sumber data melalui dialog tanya jawab lisan baik secara langsung maupun tidak langsung.⁴³ Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan metode wawancara tak terstruktur. Peneliti menggunakan wawancara tersebut karena bentuk wawancara tidak terlalu formal serta memiliki irama bebas.⁴⁴

Wawancara tak terstruktur membuat peneliti cenderung dapat ‘mencairkan’ suasana saat melakukan sesi wawancara kepada konseli dan orang terdekat konseli atau disebut dengan *significant other*.

Dalam penelitian ini, peneliti mengajukan beberapa pertanyaan secara langsung terhadap konseli.

⁴¹ Lexi J. Moleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif Edisi Revisi*, (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2014), hlm 175

⁴² Nasution, *Metode Research*, (Jakarta: PT Bumi Aksara, 2009), hlm. 106

⁴³ Djumhur & M. Suryo, *Bimbingan dan Penyuluhan di Sekolah*, (Bandung: CV. Ilmu, 1975), hlm. 50.

⁴⁴ Lexi J. Moleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif Edisi Revisi*, (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2014), hlm. 191.

Memaparkan bagaimana cara *self management* untuk menangani kecanduan yang dialami konseli.

3. Dokumentasi

Dokumentasi merupakan teknik yang dilakukan dengan cara mencar data mengenai hal yang berupa catatan, transkrip, buku, surat kabar, majalah, agenda, catatan harian, dan sebagainya.⁴⁵ Dokumentasi digunakan sebagai sumber data karena dalam banyak hal dokumentasi sebagai sumber data dimanfaatkan untuk menguji, meramalkan, atau bahkan menafsirkan.⁴⁶ Dalam penelitian ini yang akan dipakai dalam mengumpulkan data mengenai keadaan lokasi penelitian, keadaan konseli, serta catatan kegiatan konseli.

Dalam hal ini bahan yang peneliti gunakan yaitu dokumen berupa tulisan mengenai data konseli, identitas konseli, serta data-data lain mengenai konseli.

F. Teknik Analisis Data

Analisis data merupakan proses pencarian data yang diperoleh, merangkum, menggambarkan, menyusun, kemudian memilih data-data penting sehingga dapat memperoleh dan menarik kesimpulan yang akan mudah dipahami.⁴⁷ Pelaksanaan teknik analisis data ini dilakukan setelah semua proses dalam mengumpulkan data diperoleh. Penelitian ini bersifat study kasus, oleh karena itu analisis data yang dilakukan dalam penelitian adalah teknik analisis deskriptif komparatif atau dapat disebut dengan mode perbandingan tetap.⁴⁸ Analisis data bertujuan untuk mengetahui setiap proses pelaksanaan di dalam penelitian

⁴⁵ Suharsimi Ariskunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*, (Jakarta: PT. Asdi Mahasatya, 2002), hlm. 200.

⁴⁶ Lexy J. Moleong, *Metode Penelitian Kualitatif*, hlm. 217

⁴⁷ Sugiyono. *Memahami Penelitian Kualitatif*, (Bandung: Alfabeta, 2014), hlm. 244.

⁴⁸ Lexy J. Moleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, hlm. 288

ini yaitu mengenai Teknik *Self Management* untuk menangani Kecanduan pada Aplikasi Tik Tok.

Beberapa teknik analisis data digunakan oleh peneliti untuk menyelesaikan laporan ini. Beberapa teknik tersebut meliputi:

1. Reduksi Data

Reduksi data adalah kegiatan yang akan selalu ada selama penelitian berlangsung. Reduksi data dilakukan peneliti untuk mengerucutkan informasi yang didapatkan karena data yang telah diperoleh selama penelitian tidak mampu diperkirakan. Reduksi data membuat analisis peneliti lebih terarah. Dalam penelitian ini, peneliti mengumpulkan data-data dari konseli yang mengalami kecanduan terhadap aplikasi tik tok.

2. Penyajian Data

Setelah melakukan reduksi data, data tersebut sudah terseleksi dan diberikan dalam bentuk apapun disesuaikan dengan kebutuhan penelitian. Penyajian data bertujuan memudahkan peneliti untuk menentukan dan memahami data selanjutnya. Data yang disajikan pada penelitian ini yaitu tentang seorang remaja yang mengalami kecanduan terhadap aplikasi tik tok.

3. *Conclusion Drawing/Verification*

Kesimpulan yang terdapat didalam data ini adalah sebuah penemuan baru dan sebelumnya belum pernah ada, yaitu hasil penemuan peneliti dalam konseling terhadap kecanduan aplikasi tik tok. Data tersebut diperoleh dari penelitian yang berupa hasil wawancara, catatan lapangan, ataupun hasil observasi di lapangan penelitian.

G. Teknik Validitas Data

Teknik validitas data ialah setiap keadaan harus menjelaskan dan mendemostrasikan nilai-nilai yang sesuai dan benar menurut data yang diperoleh. Teknik validitas data memiliki tujuan untuk mendapat kepercayaan dari kebenaran hasil penelitian. Berikut teknik-teknik untuk memeriksa validitas data, yaitu:

1. Perpanjangan Keikutsertaan

Maksud dari perpanjangan keikutsertaan adalah peneliti 'berlama-lama' dan berkelanjutan di lapangan. Tujuan dari memperpanjang keikutsertaan untuk mengumpulkan data penelitian sebanyak mungkin. Oleh karena itu, peneliti dengan metode kualitatif memiliki waktu yang lama bersama dengan informan di lapangan.⁴⁹

Perpanjangan keikutsertaan dapat membatasi gangguan dari dampak peneliti pada konteks membatasi kekeliruan, mengoperasikan pengaruh dari kejadian-kejadian yang tidak biasa atau pengaruh sesat.⁵⁰

2. Ketekunan Pengamatan

Untuk mendapatkan hasil observasi yang detail, dan mengetahui kebenaran datanya, peneliti harus tekun melakukan observasi. Ketekunan ini bermaksud menemukan ciri-ciri dan unsur-unsur dalam situasi yang sangat relevan dengan persoalan atau isu yang sedang dicari dan kemudian memusatkan diri pada hal-hal tersebut secara rinci. Semakin tekun peneliti dalam melakukan pengamatan maka derajat keabsahan data telah ditingkatkan pula.⁵¹

⁴⁹ Burhan Bungin, *Penelitian Kualitatif*, hlm. 262.

⁵⁰ Lexi J. Moleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, hlm. 327.

⁵¹ Burhan Bungin, *Penelitian Kualitatif*, hlm. 264.

3. Triangulasi

Triangulasi adalah pemeriksaan data dari berbagai sumber dengan berbagai waktu dan cara. Teknik pemeriksaan keabsahan data memanfaatkan sesuatu yang lain diluar data itu. Peneliti memeriksa data-data yang diperoleh dengan subyek peneliti, baik melalui wawancara maupun pengamatan, kemudian data tersebut dibandingkan dengan data yang ada di luar sumber lain sehingga keabsahan data dapat dipertanggungjawabkan.

Dalam menguji keabsahan data melalui triangulasi ini, peneliti memfokuskan pada penggalian data melalui pihak-pihak yang terkait dengan konseli yaitu orang tua dan teman-temannya. Hal ini dilakukan untuk mengetahui dengan jelas latar belakang kehidupan konseli, faktor yang membentuk diri konseli dan bagaimana konseli dapat menyelesaikan permasalahan yang dihadapinya.

Menurut Denzin ada empat macam pelaksanaan triangulasi untuk pemeriksaan data dengan pemanfaatan pemakaian metode, sumber, teori, dan peneliti.

a) Triangulasi dengan Metode

Patton berasumsi bahwa terdapat strategi untuk melakukan triangulasi. Metode pertama adalah pengecekan nilai kepercayaan dari hasil temuan peneliti dengan beberapa teknik pengumpulan data. Metode kedua yakni pengecekan nilai kepercayaan dari sumber data dengan metode yang sama.⁵²

⁵² Lexi J. Moleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif Edisi Revisi*, hlm. 331.

b) Triangulasi dengan Sumber

Triangulasi dengan sumber yaitu membandingkan nilai kepercayaan suatu informasi yang didapat melalui alat dan waktu yang berbeda.⁵³ Alat dan waktu yang berbeda adalah saat peneliti memperoleh data pada hari pertama dan kedua, maka hasil kedua penelitian tersebut akan dibandingkan kembali dan di cek. Alat yang digunakan dalam penelitian ini yaitu pengamatan, wawancara, dan dokumentasi. Data yang didapatkan dari pengamatan, wawancara, dan dokumentasi ini yang diperiksa dan dibandingkan.

c) Triangulasi dengan Teori

Triangulasi dengan teori yaitu penggunaan sejumlah teori dalam menafsir seperangkat data. Triangulasi teori jarang tercapai dalam penelitian sosial dikarenakan memiliki asumsi-asumsi dasar yang berbeda. Dalam menghindari kerumitan dikarenakan ketidak sesuaian antar teori, peneliti lebih membiarkan data sendiri yang 'berbicara'.

d) Triangulasi dengan Peneliti

Triangulasi peneliti adalah keterlibatan sejumlah peneliti dalam penelitian yang sama. Triangulasi peneliti dimaksudkan untuk menghindari potensi bias individu pada peneliti tunggal. Penelitian dengan menerapkan triangulasi harus dipastikan bahwa peneliti ahli terlibat didalam proses analisa data dan juga pengumpulan data.

⁵³ Lexi J. Moleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif Edisi Revisi*, hlm. 330

4. Pengecekan Anggota

Pengecekan anggota digunakan untuk memeriksa nilai kepercayaan informasi. Peneliti melakukan pengecekan terhadap data yang diberikan narasumber sudah memenuhi kebenaran.

Pengecekan anggota dilaksanakan dengan beberapa cara sesuai keadaan peneliti. Pengecekan dapat dilakukan ketika formal maupun non formal. Pengecekan anggota pada saat peneliti melakukan interaksi dengan subjeknya dapat dilakukan kapan saja.⁵⁴

5. Uraian rinci

Peneliti dituntut untuk cermat dan teliti selama proses penelitian. Peneliti harus melakukan uraian secara rinci sehingga dapat menggambarkan secara konteks tempat penelitian dilakukan.⁵⁵ Peneliti menggunakan teknik ini untuk menjelaskan hasil dari proses konseling secara rinci untuk memperoleh keabsahan data.

6. Auditing

Keabsahan data diperiksa dengan teknik yang disebut auditing. Auditing memeriksa proses maupun hasil dalam temuan.⁵⁶ Teknik ini digunakan peneliti untuk memeriksa proses selama konseling dan juga hasil konseling terhadap konseli yang mengalami kecanduan terhadap aplikasi tik tok.

⁵⁴ Lexi J. Moleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif Edisi Revisi*, hlm. 335

⁵⁵ Lexi J. Moleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif Edisi Revisi*, hlm. 338

⁵⁶ Lexi J. Moleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif Edisi Revisi*, hlm. 338

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum Subyek Penelitian

1. Lokasi Penelitian

Penelitian yang dilakukan oleh konselor ini berada di Desa Sumberjo, Kecamatan Kandat, Kabupaten Kediri. Desa Sumberjo ini merupakan salah satu desa yang ada di Kecamatan Kandat. Lokasi desa Sumberjo ini cukup strategis karena jaraknya dekat dengan jalan raya dan pasar.

a) Latar Belakang Desa

Desa Sumberjo merupakan salah satu desa yang ada di Kecamatan Kandat yang berada di wilayah paling selatan Kecamatan Kandat. Desa Sumberjo merupakan salah satu desa yang cukup tua, yang keberadaannya telah ada sejak jaman kerajaan di pulau Jawa. Berdasarkan riwayat yang berkembang dan diwariskan secara turun menurun, cikal bakal nama Desa Sumberjo adalah berasal dari jumlah sumber mata air yang cukup banyak, sehingga masyarakat pada waktu itu memutuskan untuk tinggal dan menetap di sekitaran mata air tersebut. Desa Sumberjo sendiri berdiri resmi pada tahun 1718.

b) Letak Geografis

Desa Sumberjo merupakan salah satu dari 12 desa di Kecamatan Kandat yang terletak paling selatan wilayah Kecamatan Kandat. Luas wilayah Desa Sumberjo Kecamatan Kandat adalah 586.186 Ha, yang terdiri dari 5 (Lima) Dusun, yaitu Dusun Sumberjo Timur, Dusun Bulurejo, Dusun Bago, Dusun

Cangkringan dan Dusum Sumberjo Barat. Batas-batas Desa Sumberjo adalah sebagai berikut:

Tabel 4.1 Batas-batas Desa

BATAS DESA	
Sebelah Utara	Ds. Cendono dan Ds. Kandat Kec. Kandat
Sebelah Selatan	Ds. Selodono dan Ds. Susuhbango Kec. Ringinrejo
Sebelah Timur	Ds. Karangrejo Kec. Kandat dan Ds. Selodono Kec. Ringinrejo
Sebelah Barat	Ds. Nambakan dan Ds. Krandang Kec. Ringinrejo

c) Visi, Misi, dan Motto

Adapun pernyataan Visi dari Desa Sumberjo adalah :

“Bersama-sama Membangun Desa Sumberjo yang Jujur, Adil, Sejahtera, Berbudaya, dan Berakhlak Mulia”

Melalui visi tersebut diharapkan masyarakat dapat memahami kondisi masa depan yang lebih baik (ideal) dan merupakan gambaran keadaan yang ingin dicapai, dibanding dengan kondisi yang ada saat ini. Melalui rumusan visi ini diharapkan mampu memberikan arahan terhadap perubahan masyarakat ke arah yang lebih baik, meningkatkan kesadaran masyarakat untuk mengendalikan dan mengontrol perubahan-perubahan yang akan terjadi, mendorong masyarakat untuk meningkatkan kinerja yang lebih baik, menumbuhkan kompetisi yang sehat antar anggota masyarakat,

menciptakan daya dorong untuk perubahan serta mempersatukan anggota masyarakat.

Untuk meraih Visi Desa Sumberjo seperti yang sudah dijabarkan di atas, dengan mempertimbangan potensi dan hambatan baik internal maupun eksternal, maka disusunlah Misi Desa Sumberjo sebagai berikut:

- 1) Mewujudkan pemerintahan desa yang jujur dan berwibawa dengan pengambilan keputusan yang cepat dan tepat;
- 2) Mengedepankan kejujuran dan musyawarah mufakat dalam kehidupan sehari-hari baik dengan pemerintahan maupun dengan masyarakat desa;
- 3) Meningkatkan profesionalitas dan mengaktifkan seluruh perangkat desa;
- 4) Mewujudkan sarana dan prasarana desa yang memadai;
- 5) Mewujudkan perekonomian dan kesejahteraan warga desa;
- 6) Meningkatkan pelayanan kesehatan masyarakat desa yang maksimal;
- 7) Meningkatkan kehidupan desa secara dinamis dalam segi keagamaan dan kebudayaan;
- 8) Menuntaskan sertifikasi tanah desa lengkap.

d) Struktur Organisasi

Sebagaimana dipaparkan dalam UU No. 06 tahun 2014 bahwa di dalam Desa terdapat tiga kategori kelembagaan Desa yang memiliki peranan dalam tata kelola Desa, yaitu: Pemerintah Desa, Badan Permusyawaratan Desa dan Lembaga Kemasyarakatan. Dalam undang-undang tersebut disebutkan bahwa penyelenggaraan urusan pemerintahan di tingkat Desa (pemerintahan Desa) dilaksanakan oleh Pemerintah

Desa dan Badan Permusyawaratan Desa. Pemerintahan Desa ini dijalankan untuk mengatur dan mengurus kepentingan masyarakat setempat berdasarkan asal-usul dan adat istiadat setempat yang diakui dan dihormati dalam sistem pemerintahan di negeri ini. Pemerintah Desa atau yang disebut dengan nama lain adalah kepala Desa dan perangkat Desa sebagai unsur penyelenggara pemerintahan Desa. Kepala Desa mempunyai tugas menyelenggarakan urusan pemerintahan, pembangunan, dan kemasyarakatan.

Struktur Pemerintahan Desa dalam penyusunan organisasi dan tata kerja pemerintahan desa, berpedoman pada Peraturan Bupati Nomor 9 Tahun 2017 yang menyangkut Susunan Organisasi dan Tata Kerja Pemerintahan Desa. Sedangkan dalam penataan lembaga kemasyarakatan berpedoman pada Peraturan Menteri Dalam Negeri Nomor 18 Tahun 2018 mengenai Lembaga Kemasyarakatan Desa dan Lembaga Adat Desa.

Badan Permusyawaratan Desa adalah lembaga yang merupakan perwujudan demokrasi dalam penyelenggaraan pemerintahan desa sebagai unsur penyelenggara pemerintahan Desa. Badan Permusyawaratan Desa berfungsi menetapkan peraturan Desa bersama kepala Desa, menampung dan menyalurkan aspirasi masyarakat. BPD berkedudukan sebagai unsur penyelenggara pemerintahan Desa. Anggota BPD adalah wakil dari penduduk Desa bersangkutan berdasarkan keterwakilan wilayah yang ditetapkan dengan cara musyawarah dan mufakat. Anggota BPD terdiri dari Ketua Rukun Warga, pemangku adat, golongan profesi, pemuka agama dan tokoh atau pemuka masyarakat lainnya. BPD berfungsi

menetapkan peraturan Desa bersama Kepala Desa, menampung dan menyalurkan aspirasi masyarakat.

2. Deskripsi Konselor

Konselor dalam penelitian ini yaitu mahasiswi UIN Sunan Ampel Surabaya Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam. Mahasiswi ini berperan sebagai konselor yang membantu konseli dalam memecahkan masalah yang sedang dialami konseli saat ini. Di bawah ini biodata peneliti sekaligus konselor :

a) Identitas Pribadi

Konselor yang melakukan penelitian dan memberikan terapi pada penelitian ini adalah Salsha Billa Izzul Mala. Mahasiswi yang saat ini sedang menempuh pendidikan di UIN Sunan Ampel Surabaya Fakultas Dakwah dan Komunikasi pada Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam angkatan tahun 2017. Konselor merupakan seorang mahasiswi semester akhir yang saat ini sedang menyelesaikan tugas akhir perkuliahan. Peneliti melaksanakan kegiatan penelitian ini untuk menyelesaikan tugas akhir dalam memperoleh gelar sarjana pada program studi Bimbingan dan Konseling Islam;

b) Pengalaman

Selama 3 tahun menjadi mahasiswi di UIN Sunan Ampel Surabaya sejak tahun 2017 hingga sekarang, peneliti mendapatkan berbagai pengalaman belajar mengenai ilmu Bimbingan dan Konseling Islam. Dengan bekal ilmu tersebut peneliti menjadi konselor dan sudah melakukan beberapa kali melakukan praktek konseling dengan masyarakat luar dan juga teman sebaya.

Peneliti telah melakukan observasi konseling di pondok pesantren putri Al Fathimiyyah Bahrul Ulum Tambakberas Jombang dan KUA Jambangan, Surabaya.

Peneliti juga pernah mengikuti program Praktek Pengalaman Lapangan (PPL) di MTs Nurul Ulum Blitar. Selama menjalani program PPL, peneliti banyak melakukan proses konseling kepada siswa-siswi di MTs Nurul Ulum Blitar. Selain itu, peneliti juga memberikan kegiatan dalam menjalani program PPL, seperti kegiatan *share to care* dan juga motivasi meraih mimpi kepada siswa-siswi.

3. Deskripsi Konseli

a) Identitas Konseli

Konseli dalam penelitian ini merupakan seorang remaja perempuan berumur 14 tahun asal Kediri. Konseli bernama NA masih duduk di bangku sekolah menengah pertama. Konseli adalah anak pertama dari dua bersaudara. Konseli. NA memiliki kepribadian *introvert* yang digambarkan dengan sikapnya yang cenderung menyimpan hal yang dirasakannya namun ia dapat menceritakan masalahnya kepada konselor. Meskipun seorang pendiam, NA dapat beradaptasi dengan teman-temannya.

Dari karakteristik *introvert* tersebut, dapat ditemukan bahwa konseli ternyata memiliki kepribadian *plegmatis*. Individu dengan kepribadian *plegmatis* umumnya memiliki sifat mendasar seperti tenang, santai, tidak suka berdebat, serta memiliki sifat peduli dan simpatik yang tinggi. Seorang *plegmatis* pada umumnya juga senang melakukan hal yang sama berulang-ulang setiap waktu tanpa merasa

bosan, dapat menyembunyikan emosi yang dimiliki, dan pendengar yang baik.

Konseli yang memiliki karakteristik *plegmatis* ini memiliki sifat suka berpegang pada hal yang ia yakini, dalam lingkungan pergaulannya ia sangat sopan, dapat diandalkan sehingga banyak yang menyukai karakter *plegmatis*. Sayangnya orang dengan karakteristik kepribadian *plegmatis* lebih senang menghindari masalah dan justru bukan menghadapinya. Sifatnya yang pemalu dan pendiam juga membuatnya enggan menonjolkan diri meskipun senang keramaian asalkan tidak berpusat pada diri mereka sendiri.

b) Latar Belakang Keluarga Konseli

NA merupakan anak pertama dari dua bersaudara yang lahir dari keluarga sederhana. NA tinggal dirumah dengan ayah, ibu serta adiknya. Adik NA masih berumur 2 tahun. Ayahnya bekerja sebagai seorang petani sedangkan ibunya seorang guru di sebuah yayasan kelompok bermain.

Kedua orang tuanya bekerja keras setiap hari. Mereka bekerja keras untuk mencukupi kebutuhan sehari-hari. Mereka berkumpul di rumah ketika sore hari karena sibuk bekerja.

NA merupakan anak yang pendiam namun keras kepala ketika berada di rumah. NA lebih sering memendam apa yang ia rasakan dan tidak terbuka kepada orang tuanya. NA lebih senang melampiaskan dengan bermain *handphone*. Meski demikian, keluarga NA adalah keluarga yang harmonis. Hal tersebut terlihat dari kebersamaanya ketika berkumpul bersama, baik saat liburan maupun acara keluarga lainnya.

c) Latar Belakang Pendidikan Konseli

NA merupakan siswi kelas 7 di salah satu SMP swasta di Kediri. NA merupakan siswi dengan nilai lumayan pada mata pelajaran tertentu. NA juga dikenal sebagai sosok penurut dan tidak pernah berbuat macam-macam saat berada di lingkungan sekolah. Orang tua NA tentunya ingin masa depan anaknya bagus, sehingga menyekolahkan NA di sekolah tersebut.

Selama di sekolah NA cukup memperhatikan materi yang dijelaskan oleh gurunya, hal ini terbukti dengan nilai NA yang bagus dan jarang sekali remidi. Namun, semenjak belajar dari rumah membuat ia jarang belajar sehingga nilainya menurun. NA lebih sering menghabiskannya untuk bermain aplikasi tik tok. Hal tersebut berpengaruh terhadap pelajaran NA yang dilakukan via *daring*. NA jarang memperhatikan ketika guru menjelaskan materi pelajaran di *handphone*. Ia lebih memilih membuka *handphone* namun melihat akun tik tok miliknya.

d) Latar Belakang Lingkungan Sosial Konseli

Konseli disebut menjadi sosok yang pendiam dan kurang terbuka dengan banyak orang namun NA dikenal sosok yang ceria. NA juga memiliki beberapa teman dekat namun jarang berkumpul untuk bermain. Menurut hasil wawancara dengan teman NA, NA meskipun memiliki teman dekat, ia juga kurang terbuka untuk bercerita apabila ada masalah. Di lingkungan teman-temannya NA dikenal orang yang ramah dan juga dapat diandalkan.

Saat berada di rumah, NA seorang yang penurut namun keras kepala, dan apabila keinginannya tidak

dipenuhi ia akan berdiam diri di kamar seharian. NA juga seorang yang mudah tersinggung mengenai sesuatu tentang dirinya. Selain itu, NA juga seorang yang berubah-ubah *moodnya* sehingga tidak bisa diprediksi bagaimana sikap NA setiap saatnya.

4. Deskripsi Masalah

Masalah adalah situasi yang tidak sesuai dengan ekspektasi dan memerlukan pemecahan atau jawaban dari masalah yang dihadapi. Pemecahan masalah diperlukan agar tidak menjadi gejala perkembangan individu kemudian hari. Dampak negatif akan terjadi apabila suatu masalah dibiarkan berlarut-larut.

Masalah yang dialami oleh NA yang semenjak karantina pandemi Covid-19 menghabiskan waktu di rumah dengan bermain aplikasi tik tok sesuai *trend* yang sedang *booming* saat itu. NA menghabiskan waktunya dengan *scroll* aplikasi tik tok dan membuat konten berjoget sesuai gerakan yang telah dicontohkan.

NA mulai bermain aplikasi tik tok berawal dari semenjak adanya karantina pandemi Covid-19 karena efek dari kebosanan selalu berada dirumah. NA mengunduh aplikasi tik tok yang kemudian ia menghabiskan waktu dirumah dengan menjelajah aplikasi tik tok. Seiring dengan seringnya NA membuka aplikasi tik tok, membuat ia menirukan konten-konten yang ada di aplikasi tik tok. Hal tersebut membuat NA merasa senang dan nyaman ketika bermain aplikasi tik tok ataupun saat membuat konten. Namun, dengan kenyamanan tersebut membuatnya sering lupa waktu dan melupakan kewajibannya sebagai seorang murid. NA lebih banyak menghabiskan waktu dengan aplikasi tik tok daripada mengerjakan tugasnya yang membuatnya sering telat absensi dan mengumpulkan tugasnya. NA

juga menjadi mudah tersinggung apabila diingatkan orang tuanya untuk mengurangi bermain aplikasi tik tok.

Menurut teman dekat NA mengatakan, bahwa NA sering mengajaknya untuk membuat konten tik tok. Dari kebiasaan menjelajah aplikasi tik tok inilah NA tidak dapat mengontrol kebiasaan membuat konten tik tok setiap waktu. NA belum dapat mengatur waktu dengan baik agar tidak ada waktu yang terbuang secara sia-sia.

B. Penyajian Data

1. Deskripsi Proses Terjadinya Teknik Self Management untuk Menangani Kecanduan Aplikasi Tik Tok pada Seorang Remaja di Desa Sumberjo Kediri

Berdasarkan hasil assessment yang dilakukan didapatkan data bahwa konseli kecanduan aplikasi tik tok. Kecanduan aplikasi tik tok ini berawal dari kebosanan konseli selama karantina dirumah. Konseli iseng mengunduh aplikasi tik tok yang sedang viral. Karantina masa pandemi menyebabkan konseli selalu membuka aplikasi tersebut sampai lupa waktu dan kewajibannya.

Pada awalnya konseli hanya iseng mengunduh aplikasi tik tok dan hanya *scroll* saja tanpa membuat konten video. Namun seminggu kemudian konseli tertarik untuk ikut membuat video dan menirukan gerakan yang konseli lihat. Konseli membuat video berjoget yang kemudian diunggah di aplikasi tik tok.

Konseli merasa puas ketika telah membuat video. Hal tersebut membuat konseli menjadi ketagihan untuk membuatnya lagi dengan video berjoget yang berbeda. Dalam sehari konseli dapat membuat video sampai lima kali. Konseli menghabiskan waktu dari pagi sampai malam untuk bermain tik tok.

Semakin hari, konseli mulai lupa akan kewajibannya sebagai seorang siswa yaitu tugas sekolah. Sekolah yang diadakan secara *daring* membuat siswa harus memegang handphone saat jam pelajaran yang ditentukan oleh sekolah.

Tugas yang diberikan oleh sekolah selama pandemi adalah tugas yang dapat ditunda untuk dikerjakan. Hal tersebut membuat NA memanfaatkannya untuk bermain tik tok daripada mengerjakan tugas. Absensi dalam pelajaranpun kadang dilupakan oleh NA. Ia lebih sering absen ketika sudah malam hari saat pelajaran telah usai.

2. Deskripsi Proses Pelaksanaan Teknik Self Management untuk Menangani Kecanduan Aplikasi Tik Tok pada Seorang Remaja di Desa Sumberjo Kediri

Pada penelitian ini, proses konseling dengan teknik *self management* untuk menangani kecanduan seorang remaja terhadap aplikasi tik tok dilakukan oleh konselor dengan konseli yang terjadi di lapangan selama kurang lebih 2 bulan, dengan pertemuan menyesuaikan jadwal konseli serta narasumber lain. Konselor berdiskusi terlebih dahulu dengan orang-orang terdekat konseli mengenai tempat, waktu, serta kondisi.

Konselor memberi sedikit penjelasan mengenai teknis pada saat dilakukannya proses konseling ketika berlangsung. Penjelasan konselor salah satunya mengenai waktu pelaksanaan konseling. Waktu pelaksanaan proses konseling adalah kurang lebih selama 30 menit dan paling lama 60 menit. Durasi waktu dapat berubah sesuai target yang ingin dicapai dan dengan adanya protokol kesehatan yang membuat konseling antara konselor dan konseli tidak terlalu lama berkumpul dalam satu ruangan. Tempat pelaksanaan proses

konseling berada di rumah konseli lebih tepatnya didalam kamar konseli. Karena proses pelaksanaan konseling membutuhkan tempat yang nyaman dan aman bagi konseli. Adapun langkah-langkah konselor selama proses konseling berlangsung:

a) Identifikasi Masalah

Masalah ialah sesuatu yang tidak sesuai dengan ekspektasi yang diharapkan. Masalah perlu ditangani agar tidak semakin bergejolak dalam perkembangan individu di kemudian hari. Masalah apabila dibiarkan berlarut-larut maka akan dikhawatirkan memberi dampak negatif terhadap individu sendiri maupun orang lain. Identifikasi masalah merupakan tahap awal proses konseling seorang konselor untuk mengetahui masalah dan gejala-gejala yang dialami oleh konseli. Tahapan ini digunakan oleh konselor untuk mengumpulkan data pada diri konseli serta orang terdekat konseli mengenai masalah yang dihadapi oleh konseli.

Hasil yang diperoleh di lapangan oleh konselor adalah bahwa konseli mengalami kecanduan terhadap aplikasi yang ramai diunduh oleh masyarakat yakni aplikasi tik tok. Berawal dari rasa bosan akibat pandemi ia kemudian mengunduh aplikasi tik tok. Kecanduan ini dirasakan oleh konseli ketika konseli mulai merasa nyaman dan senang menggunakan dan melihat aplikasi yang berasal dari Tiongkok tersebut. Masa pandemi membuat semua orang merasa bosan berada di rumah, termasuk konseli. Konseli bercerita bahwa awalnya ia hanya mengunduh aplikasi tik tok karena iseng dan penasaran. Namun semakin hari ia menjadi

tertarik dan mulai membuat konten-konten untuk memenuhi akun tik tok miliknya.

Kecanduan yang dialami oleh konseli berdampak pada kehidupan sehari-hari konseli. Konseli menjadi mudah tersinggung apabila diingatkan. Konseli merasa apa yang telah ia lakukan sudah benar dan tidak melampaui batas. Konseli tidak dapat mengontrol diri untuk tidak menggunakan aplikasi tik tok. Namun, akibat konseli mengalami kecanduan terhadap aplikasi tik tok mengakibatkan nilai ujian konseli menjadi turun. Selain itu, konseli juga menjadi lupa waktu terhadap kewajibannya baik secara agama maupun sebagai siswa.

Konseli merupakan pribadi yang tertutup di lingkungan keluarga dan temannya. Meskipun konseli termasuk orang yang tertutup namun ia tetap dapat bergaul dengan teman-temannya. Konseli lebih memilih untuk memendam permasalahan yang dirasakannya sendiri daripada harus menceritakan kepada orang lain. Meski demikian, hal ini tidak menjadi kendala dalam proses konseling. Konselor terlebih dahulu mencoba untuk lebih mengakrabkan diri kepada konselor dengan membicarakan obrolan-obrolan ringan dan tidak ada kaitannya dengan masalah konseli.

Sikap konseli yang tertutup dan tidak menceritakan masalahnya kepada orang lain merupakan bagian dari didikan orang tuanya. Orang tua konseli tidak terlalu dekat dengan konseli sehingga konseli menjadi tertutup. Konseli yang sangat jarang menghabiskan waktu bersama kedua orangtuanya tentu lebih memilih

memendam perasaan yang ia rasakan. Berikut hasil kesimpulan identifikasi masalah konseli, antara lain;

- 1) Penyebab konseli berperilaku kecanduan aplikasi tik tok:
 - (a) Bosan selama karantina
 - (b) Mengikuti *trend* yang sedang *booming*
 - (c) Konseli tidak dapat mengontrol diri saat bermain tik tok
- 2) Gejala yang terlihat pada konseli:
 - (a) Mudah tersinggung
 - (b) Sering lupa waktu
 - (c) Sulit untuk berhenti bermain aplikasi tik tok

b) **Diagnosis**

Setelah konselor melakukan identifikasi masalah dengan 3x pertemuan, tahap selanjutnya adalah diagnosis. Diagnosis adalah langkah yang dilakukan oleh konselor untuk mengetahui faktor penyebab dan menetapkan permasalahan yang dihadapi oleh konseli. Hasil penentuan masalah yang didapatkan oleh konselor melalui informasi yang diberikan oleh konseli. Sumber dari permasalahan konseli adalah kecanduan. Berikut adalah diagnosis dari konselor:

- 1) **Konseli mengalami kecanduan**
Konseli mengalami kecanduan terhadap aplikasi musik video bernama tik tok. Ia merasa senang ketika menggunakan aplikasi tersebut. Konseli selalu menghabiskan waktunya untuk bermain aplikasi tik tok. Konseli dalam sehari bahkan dapat membuat konten video 3-5

kali. Konseli membuat berbagai macam konten untuk ia unggah di akun tik tok miliknya. Pada awalnya konseli hanya menggunakan aplikasi tik tok sebagai media yang digunakan untuk menghibur diri dari kebosanan. Dalam kesehariannya konseli dapat menghabiskan setiap waktu untuk melihat konten video yang ada di aplikasi tik tok. Semakin lama konseli mulai tertarik untuk membuat konten video. Konseli selalu mengulang-ulang aktivitas bermain tik tok sehingga membuat ia nyaman dan candu. Konten pertamanya yaitu menirukan gerakan tubuh orang lain yang sedang *trend* kala itu. Ia mulai mengajak temannya untuk membuat konten di aplikasi tik tok. Konseli merasa nyaman ketika bermain tik tok karena menurutnya ia dapat membuat konten menarik dan menirukan *trend* yang sedang naik daun ini serta konseli merasa dapat melatih kreativitasnya.

2) Konseli sulit mengatur waktu

Konseli merasa bahwa dirinya mengalami kesulitan dalam mengatur waktunya sehari-hari. Dalam hal ini, waktu yang dimaksud konseli mencakup banyak hal. Konseli mengatakan bahwa dirinya sering melalaikan tugas yang diberikan guru saat sekolah online. Dalam hal ini bukan berarti konseli tidak mengerjakan tugas yang diberikan, tetapi konseli hanya menunda dalam mengerjakan tugas

tersebut. Konseli mengatakan bahwa pernah mendapat teguran dari gurunya karena terlambat dalam mengumpulkan tugas yang diberikan. Konseli juga mengaku bahwa dirinya sering menunda waktu dalam menjalankan kewajibannya dalam beribadah yaitu sholat lima waktu. Konseli mengatakan bahwa dulu ia selalu menyempatkan waktu untuk membaca Al-Qur'an sesuai melaksanakan sholat wajib. Konseli mengaku bahwa saat ini dirinya sudah jarang dalam hal membaca Al-Qur'an lagi. Konseli merasa masih belum ada niatan yang kuat dalam dirinya untuk kembali istiqamah membaca Al-Qur'an. Konseli sebenarnya merasa bahwa hal tersebut terjadi sejak ia mulai sering menggunakan *smartphone* nya untuk bermain aplikasi tik tok.

3) Konseli mudah tersinggung

Konseli bercerita kepada konselor bahwa ia mengaku sering merasa sensitif dalam beberapa hal. Konseli mengatakan bahwa ia menjadi pribadi yang mudah tersinggung. Konselor kadang mudah marah disaat temannya memberikan candaan dengan menggoda konseli. Konseli juga merasa mudah tersinggung saat dirinya mendapat teguran dari kedua orang tuanya. Saat konselor menanyakan apa saja kesibukan konseli disaat pandemi ini, ia menjawab bahwa lebih sering menghabiskan waktunya di kamar untuk bermain *smartphone*. Konseli lebih sering

menghabiskan waktunya untuk melihat video di YouTube, Instagram, dan paling sering lewat aplikasi tik tok.

Dari penjelasan konseli tersebut, akhirnya konselor mengambil kesimpulan bahwa penyebab konseli menjadi merasa mudah tersinggung adalah karena kurangnya interaksi dengan dunia luar. Karena keseharian konseli selalu dihabiskan dengan menatap layar *smartphone*, maka konseli kehilangan waktunya untuk bersosialisasi dan berinteraksi dengan orang-orang disekitarnya. Hal tersebut dapat berdampak buruk jika tidak segera ditangani. Dampak yang terjadi adalah konseli akan menjadi pribadi yang tertutup dan kesusahan untuk membangun relasi yang baik dengan orang lain.

c) Prognosis

Tahap selanjutnya setelah melakukan identifikasi masalah dan diagnosis yaitu prognosis. Prognosis adalah menetapkan bentuk pemberian bantuan konselor terhadap penyelesaian masalah konseli. Berdasarkan data dan kesimpulan diagnosis yang dilakukan oleh konselor terhadap konseli, maka konselor menentukan bantuan yang diberikan kepada konseli dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan teknik *self management*. Konselor merasa bahwa *self management* adalah teknik yang cocok untuk mengubah kebiasaan konseli agar dapat memanfaatkan waktu dengan baik dan berguna serta sebagai pengontrol kebiasaan

konseli. Konselor merasa bahwa konseli terlalu fokus terhadap aplikasi tik tok dan kurang memperhatikan lingkungan sekitar, sehingga ia mengalami kecanduan. Hal ini menjadi langkah konselor menggunakan teknik *self management* untuk lebih mengatur diri konseli lebih baik dari sebelumnya.

Teknik *Self management* yang diberikan kepada diri konseli adalah berupa pengaturan jadwal konseli sehari-hari agar lebih produktif. Pengaturan jadwal ini dapat dilakukan dengan menyusun jadwal harian konseli dari pagi sampai malam hari. Pada awalnya memang latihan menyelesaikan susunan sesuai jadwal ini susah untuk diterapkan pada konseli karena konseli sudah kecanduan terhadap aplikasi tik tok dan konseli juga seorang dengan kepribadian yang tertutup. Seiring berjalannya waktu, konseli mulai dapat menerima latihan sesuai jadwal yang telah dibuat dan disepakati bersama oleh konselor dan konseli. Dan seiring berjalannya waktu, perlahan konseli dapat menyesuaikan latihan ini pada dirinya.

d) *Treatment*

Setelah konselor menetapkan terapi yang sesuai dengan permasalahan yang dialami konseli, maka langkah selanjutnya yakni pelaksanaan bantuan yang telah ditetapkan. *Treatment* atau terapi adalah proses pemberian bantuan yang dilakukan konselor kepada konseli yang sedang mengalami masalah. Pada tahap ini konselor telah memilih teknik *self management*

dengan tujuan mengendalikan dan mengubah kebiasaan konseli menjadi lebih baik.

Teknik *self management* menekankan pada diri konseli bagaimana konseli dapat mengatur serta mengontrol diri untuk menghasilkan waktu yang lebih bermanfaat daripada sekedar bermain aplikasi tik tok.

Pada pertemuan awal, konselor berusaha untuk memahami bagaimana kepribadian konseli yang sebenarnya. Pertemuan awal sebagai ajang untuk pendalaman dan pengenalan mengenai kepribadian konseli. Konselor mulai mendapatkan informasi mengenai penyebab permasalahan dari konseli.

Sebelum melakukan *treatment*, konselor meminta kesediaan konseli untuk benar-benar serius dalam melaksanakan proses konseling dan memperhatikan apa yang konselor sampaikan di setiap pertemuan. Perhatian dan kesediaan konseli sangat berpengaruh kepada proses konseling karena apabila konseli tidak serius maka tidak akan berjalan dengan lancar proses konseling yang dilaksanakan. Perilaku kecanduan aplikasi tik tok dalam diri konseli diharapkan dapat berkurang sedikit demi sedikit.

Pada pertemuan selanjutnya konseli mulai lebih berani dalam menceritakan permasalahan yang sedang dialami olehnya. Ada beberapa tahapan yang digunakan konselor dalam pelaksanaan konseling, sebagai berikut:

- 1) Tahap monitor diri atau observasi diri

Tahap observasi dilaksanakan pada pertemuan kedua dengan konseli. Pada tahap ini konselor meminta konseli untuk

membuat rancangan target yang ingin dicapai dan cara untuk mencapainya. Konseli menuliskan ingin mengurangi kecanduan tik toknya. Selain itu konsli juga ingin menangani perilaku konseli yang mudah tersinggung apabila diingatkan, senang mengabaikan tugas sekolah, atau bahkan menghabiskan waktunya untuk bermain tik tok. Kemudian konselor memberi tugas kepada konseli untuk mengurangi bermain aplikasi tik tok.

Konselor mengajak konseli untuk mencatat perilaku dan jadwal keseharian dari konseli sendiri, kemudian konselor dan konseli membuat target untuk menjadikan perilaku sebelumnya yang dirasa kurang sesuai menjadi lebih terarah. Perilaku yang ditulis yakni kecanduan aplikasi tik tok, sulit mengatur waktu, dan juga mudah tersinggung.

Konselor mengarahkan konseli mengontrol diri untuk menggunakan aplikasi tik tok dalam sehari-hari. Kegiatan menggunakan aplikasi tik tok maksimal hanya 30 menit dalam satu hari. Apabila konseli dapat melaksanakan tugas yang diberikan oleh konselor, konselor akan meningkatkan lagi menjadi maksimal 20 menit dalam sehari. Konselor juga mengarahkan konseli untuk mengontrol emosinya apabila diingatkan untuk mengurangi bermain tik tok. Selain itu, konselor juga mengajak konseli untuk

lebih memprioritaskan tugas sekolah yang telah diberikan guru daripada menggunakan waktunya untuk sesuatu yang kurang bermanfaat.

Konselor meminta konseli untuk mencatat perubahan dari perilakunya sendiri setiap hari dalam waktu satu minggu. Konselor kemudian akan melihat apakah ada perubahan dalam perilaku konseli. Konselor melihat perkembangan perbedaan catatan konseli saat sebelum melakukan perubahan dan setelah melakukan *treatment*.

Konselor juga mengingatkan konseli mengenai kontrol diri pengendalian hawa nafsu. Sesuai dalam surah An-Naaziah: 40 yang berbunyi “*Dan adapun orang-orang yang takut kepada kebesaran Tuhannya dan menahan diri dari keinginan hawa nafsunya.*”. Konselor juga memberikan pengertian bahwasannya kontrol diri sangat diperlukan untuk mencapai target yang diinginkan yaitu dapat mengurangi perilaku kecanduan konseli.

Konselor akan melihat dan memantau setiap perkembangan perubahan perilaku konseli sekitar satu minggu sekali untuk melihat perbedaan perilaku sebelumnya dengan melihat catatan yang telah dibuat konseli.

2) Tahap evaluasi diri

Setelah seminggu berlalu, konselor menemui konseli kembali untuk mengevaluasi tugas yang diberikan

kepada konseli. Kemudian konseli dengan konselor akan membandingkan tingkah laku sebelum dan setelah dilakukannya *treatment*. Membandingkan perilaku bertujuan untuk mengevaluasi efisiensi dan efektivitas teknik *self management* ini. Perbandingan akan dilakukan bertahap karena perubahan perilaku yang dialami konseli juga sedikit demi sedikit mengalami perubahan. Terapi ini dilakukan selama 3x pertemuan di tempat yang telah disepakati, yakni rumah konseli. Pada evaluasi pertama konselor menemukan beberapa faktor tambahan mengenai konseli sulit mengatur waktu bermain tik toknya. Diantaranya yaitu konseli mengaku bahwa saat *scroll* tik tok ia menemukan hal-hal baru dan ia sulit untuk menghentikannya. Evaluasi kedua yaitu konseli ingin merasakan masuk di beranda tik tok sehingga ia ingin selalu membuat konten-konten yang sedang digemari. Evaluasi selanjutnya yaitu konseli yang masih marah terhadap ibunya dikarenakan ia sedang capek.

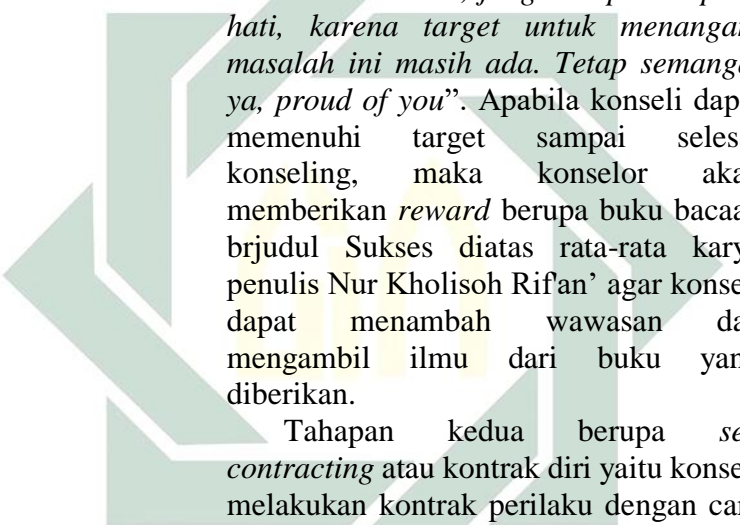
Setelah mengevaluasi hasil dari observasi diri konseli, konselor menanyakan langkah apa yang akan ditempuh konseli untuk mencapai target apa yang telah disepakati konseli memutuskan untuk mengalihkan dengan hal-hal baru seperti bermain bersama teman-temannya dan mengusahakan membatasi penggunaan *handphone*.

Setelah memutuskan perencanaan tersebut, konselor meminta konseli untuk menuliskannya dalam buku hariannya bersama dengan jadwal kegiatannya. Konselor juga meminta agar konseli menuliskan tingkah laku konseli dengan teliti.

Pada tanggal 12 Januari 2021 konselor bertemu kembali dengan konseli dan mengevaluasi hasil dari perencanaan konseli. Pada pertemuan ini konselor mendapatkan hasil bahwa konseli telah dapat mengontrol keinginannya untuk bermain tik tok. Konseli menggunakan waktunya untuk bersosialisasi dengan yang lain sehingga sedikit melupakan waktunya untuk bermain aplikasi tik tok.

3) Tahap pemberian penguatan, penghapusan, dan pemberian hukuman

Setelah melakukan beberapa kali pertemuan dengan konseli dan mendapatkan hasil yang positif terhadap *treatment* yang dilaksanakan, konselor menetapkan dua tahapan didalam teknik *self management* yakni *self reward* atau reinforcement positif dan *self contracting* atau kontrak diri. *Self reward* ialah pemberian penguatan positif terhadap tingkah laku yang diinginkan konseli. Konselor memberikan nasihat untuk lebih dapat mengontrol diri serta mengontrol waktu dalam menggunakan aplikasi tik tok.



Setiap konseli berhasil dalam satu minggu melakukan perubahan tingkah laku baru dari masalah sebelumnya, konselor memberikan *reward* berupa ucapan pujian yang kepada konseli. Pujian yang diberikan oleh konselor misalnya “*selamat NA kamu hebat, kamu berhasil melalui tantangan ini. Semoga semakin hari semakin baik, jangan cepat berpuas hati, karena target untuk menangani masalah ini masih ada. Tetap semangat ya, proud of you*”. Apabila konseli dapat memenuhi target sampai selesai konseling, maka konselor akan memberikan *reward* berupa buku bacaan berjudul Sukses diatas rata-rata karya penulis Nur Kholisoh Rifan’ agar konseli dapat menambah wawasan dan mengambil ilmu dari buku yang diberikan.

Tahapan kedua berupa *self contracting* atau kontrak diri yaitu konseli melakukan kontrak perilaku dengan cara melihat dampak serta tujuan yang ingin dicapai oleh konseli. Dalam hal ini konselor lebih menekankan pada pengontrolan diri konseli dalam menggunakan aplikasi tik tok sehari-hari. Konseli bekerja sama dengan orang tua konseli untuk membantu dalam melakukan perubahan perilaku konseli dan meminta orang tua konseli untuk mengingatkan apabila konseli masih menggunakan aplikasi tik tok secara

terus-menerus. *Self contracting* yang dilakukan konseli yakni apabila konseli tidak dapat mengontrol diri untuk menggunakan aplikasi tik tok sesuai yang ditentukan, maka konseli diwajibkan untuk membantu pekerjaan rumah dengan menyapu halaman dan dalam rumah, mencuci piring agar konseli dapat mengalihkan kepada hal-hal yang lebih bermanfaat.

Konselor memberikan teknik *self management* kepada konseli untuk menangani permasalahan yang dialami oleh konseli bertujuan untuk mengubah pikiran serta perilaku konseli untuk lebih dapat berpikir secara positif dan terbuka. Dalam proses konseling yang dilakukan konselor ini, teknik *self management* diberikan kepada konseli sebelum melakukan proses konseling, yang mana teknik tersebut diberikan pada awal konselor memberikan *treatment*. Hal tersebut bertujuan agar lebih memudahkan konselor dalam mengontrol dan melihat kegiatan sehari-hari konseli. Dari hasil catatan konseli ini, konselor dapat mengetahui catatan perubahan perilaku konseli.

e) Evaluasi dan *follow up*

Pada tahap ini, konselor mengevaluasi proses konseling yang telah dilakukan selama ini dengan konseli. Evaluasi ialah langkah selanjutnya setelah melakukan *treatment* yang dilakukan dengan tujuan untuk menindaklanjuti proses konseling yang telah dilaksanakan oleh konselor. Dalam hal ini konselor dapat

mengetahui sejauh mana keberhasilan bantuan yang telah diberikan oleh konseli dengan menggunakan teknik *self management* dalam menangani permasalahan konseli.

Selain itu, evaluasi juga dilakukan oleh konselor untuk mengetahui keseharian konseli setelah proses konseling dilakukan. Konselor memperhatikan kegiatan sebelum melakukan konseling dan setelah melakukan tahap konseling. Pada evaluasi atau *follow up* ini, konselor memperhatikan tingkah laku konseli setelah menerapkan teknik *self management* dalam kehidupannya.

Setelah dilakukannya proses terapi, konselor mengamati bahwa konseli mengalami perubahan perilaku menjadi lebih produktif.

1) Wawancara dengan konseli

Konseli mengatakan bahwa ia merasa lebih senang dengan perubahan yang ia rasakan. Konseli mampu dan dapat melakukan aktivitas yang tidak monoton. Konseli juga mengatakan bahwasannya ia merasa lebih dapat mengontrol emosi meskipun masih kadang-kadang ia mudah tersinggung dengan ucapan orang lain kepadanya.

2) Wawancara dengan orang tua konseli

Orang tua dari konseli terlebih ibunya, menjelaskan bahwasannya NA telah mengurangi intensitasnya dalam menggunakan aplikasi tik tok. Orang tuanya merasa senang dengan perubahan perilaku konseli. Ibu konseli juga megatakan bahwa konseli mau untuk

diajak membantu kegiatan rumah. Dengan adanya aktivitas lain membuat konseli lupa akan *handphone* yang termasuk didalamnya terdapat aplikasi tik tok.

Ibu konseli juga mengatakan bahwa konseli lebih mendengarkan nasihat dari seseorang yang bukan dari keluarganya. Menurut penuturan ibu konseli, hal tersebut dikarenakan konseli lebih 'sungkan' dengan orang lain yang mengingatkan karena apabila orang tuanya yang mengingatkan dirasa angina lalu saja dan dianggap tidak serius.

3) Wawancara dengan teman konseli

Teman-teman konseli mengatakan bahwa intensitas konseli dalam mengajak bermain tik tok juga tidak seperti sebelumnya. Sebelum adanya *treatment*, konseli sering mengajak temannya untuk bermain tik tok dan memperlihatkan hal-hal menarik yang konseli temukan di akun tik toknya. Hal itu kemudian konseli akan membagikan video-video konten tersebut kepada teman-temannya.

Sebelum melakukan teknik *self management*, konseli menunjukkan perilaku kecanduan aplikasi tik tok, sulit mengatur waktu, dan juga mudah tersinggung. Hal tersebut terlihat dari hasil pelaksanaan observasi dan wawancara yang telah dilakukan peneliti terhadap konseli, orang tua konseli, dan teman dekat konseli.

Setelah melakukan *treatment* yang diberikan kepada konseli, dapat dilihat bahwa konseli terdapat perubahan perilaku dari sebelum melakukan *treatment*. Pernyataan tersebut dapat terbukti dari hasil wawancara dari orang tua, teman dekat konseli serta hasil dari pengamatan yang dilakukan oleh konselor sendiri. Setelah *treatment* diterapkan oleh konseli, perilaku seperti kecanduan aplikasi tik tok, sulit mengatur waktu, serta perilaku mudah tersinggung pada diri konseli sudah mulai jarang ditampakkan. Dari penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa terdapat perubahan perilaku pada diri konseli.

3. Deskripsi Hasil Akhir Pelaksanaan Teknik Self Management untuk Menangani Kecanduan Aplikasi Tik Tok pada Seorang Remaja di Desa Sumberjo Kediri

Berdasarkan hasil akhir proses pelaksanaan konseling dengan beberapa tahapan yang telah dilaksanakan, konselor mendapat hasil bahwa masalah kecanduan yang dihadapi oleh konseli berangsur-angsur mulai berkurang. Konseling dengan teknik *self management* dapat menangani kecanduan terhadap aplikasi tik tok yang menjadi permasalahan konseli meskipun tidak cukup mencapai hasil yang signifikan 100%.

Hasil akhir yang tidak signifikan 100% dikarenakan konseli juga masih menggunakan aplikasi tik tok, namun dengan pemakaiannya yang tidak seperti sebelum dilakukannya *treatment*. Meskipun konseli belum dapat menghentikan sepenuhnya perilaku dan kebiasaan yang dalam kecanduan menggunakan aplikasi tik tok,

membagi waktu, ataupun perilaku mudah tersinggung, namun perilaku mudah tersinggung konseli juga lebih jarang terlihat dibanding sebelumnya. Kini konseli juga sudah dapat membiasakan diri dengan mengurangi intensitas yang sebelumnya sering menjadi jarang. Konseli juga lebih mampu mengontrol emosi dibandingkan dengan perilaku sebelum adanya *treatment* yang diberikan.

Berikut tabel perkembangan dari perilaku konseli sebelum dan sesudah proses konseling:

Tabel 4.2 Perkembangan Perilaku Konseli Sebelum Konseling

N O	Indikator	S	K	T
1	Kecanduan aplikasi tik tok	√		
2	Sulit mengatur waktu	√		
3	Mudah tersinggung		√	

Keterangan:

S: Selalu dilakukan

K: Kadang-kadang

T: Tidak pernah

Tabel 4.3 Perkembangan Perilaku Konseli Setelah Konseling

N O	Indikator	S	K	T
1	Kecanduan aplikasi tik tok		√	
2	Sulit mengatur waktu		√	

3	Mudah tersinggung		√	
---	-------------------	--	---	--

Keterangan:

S : Selalu Dilakukan

K : Kadang-kadang

T : Tidak pernah

Dari tabel diatas dapat disimpulkan bahwa konseli telah mengalami perubahan perilaku yang cukup signifikan antara sebelum dan sesudah melakukan konseling. Sebelum dilakukannya *treatment*, konseli sering kecanduan terhadap aplikasi tik tok. Namun setelah dilakukannya *treatment* dengan teknik self management perilaku konseli cukup terlihat adanya perubahan menjadi lebih baik. Perilaku konseli yang sebelum *treatment* sulit mengatur waktu, setelah *treatment* konseli sudah dapat mengatur waktunya meskipun kadang masih sulit akan tetapi cukup baik dibandingkan perilaku sebelum *treatment*. Selain itu, perilaku konseli yang mudah tersinggung sudah tidak terlalu terlihat lagi.

C. Pembahasan Hasil Penelitian (Analisis Data)

1. Perspektif Teoritis

Data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis deskriptif komparatif. Analisis deskriptif komparatif dilaksanakan dengan cara membandingkan kondisi konseli sebelum dengan setelah dilaksanakannya proses konseling. Hasil analisis tersebut akan muncul setelah analisis dilaksanakan. Proses konseling memberikan pengaruh perubahan pada konseli terlihat atau tidak akan terlihat.

a) Analisis Proses Pelaksanaan Teknik Self Management untuk Menangani Kecanduan Aplikasi Tik Tok pada Seorang Remaja di Desa Sumberjo Kediri

Selama proses konseling dan pemberian *treatment*, konselor melaksanakan sesuai prosedur yang ada dalam teori konseling. Sesuai dengan tahapan dan langkah yang telah dilewati oleh konselor bersama dengan konseli, peneliti mampu menjelaskan proses saat konseling berlangsung dan data yang telah didapat. Analisis penelitian ini kemudian dideskripsikan konselor kedalam bentuk perbandingan antara data pada teori dengan data yang ada di lapangan sebagai berikut:

Tabel 4.4 Perbandingan Data Teori dengan Data Lapangan

N O	Data Teori	Data Lapangan
1	Identifikasi masalah	
	Identifikasi masalah merupakan tahap awal proses konseling yang dilakukan seorang konselor mengetahui permasalahan dan gejala-gejala yang dialami oleh konseli. Tahapan ini digunakan oleh konselor untuk	Berdasarkan hasil dari identifikasi masalah yang dilakukan, konselor menemukan data bahwasannya konseli sering menjelajah aplikasi tik tok secara berlebihan, sehingga konseli menjadi sering lupa waktu dan kurang dapat mengontrol diri.

	mengumpulkan data pada diri konseli serta orang terdekat konseli mengenai permasalahan yang dialami oleh konseli.	
	Diagnosis	
2	Diagnosis ialah langkah yang dilakukan oleh konselor untuk mengetahui faktor penyebab dan menetapkan permasalahan yang dihadapi oleh konseli.	Berdasarkan data yang telah diperoleh oleh konselor bahwa konseli sering bermain aplikasi tik tok secara berlebihan dari pagi sampai malam dengan membuat konten 3-5 kali, sehingga lupa waktu dan juga melalaikan tugas dan juga kewajibannya, maka konselor memutuskan bahwa konseli mengalami kecanduan terhadap aplikasi tik tok.
	Prognosis	
3	Prognosis adalah menetapkan bentuk pemberian bantuan konselor terhadap penyelesaian	Didalam tahapan prognosis, konselor memutuskan dengan menggunakan teknik <i>self management</i> sebagai terapi yang

	<p>masalah yang dihadapi konseli.</p>	<p>akan diterapkan pada proses konseling kepada konseli. Pada permasalahan yang dialami oleh konseli ini, konselor menggunakan 2 bentuk tahapan dalam teknik <i>self management</i> yakni <i>self reward</i> dan <i>self contracting</i> sebagai pengontrol diri serta pemberian tugas kepada konseli.</p>
	<p><i>Treatment</i></p>	
4	<p><i>Treatment</i> atau terapi ialah proses pemberian bantuan yang dilakukan konselor kepada konseli yang sedang mengalami masalah.</p>	<p>Konselor dalam tahap ini menetapkan tahapan-tahapan dalam teknik <i>self management</i> yakni <i>self reward</i> dan <i>self contracting</i> sebagai pengontrol diri serta pemberian tugas kepada konseli. Teknik <i>self management</i> yaitu proses individu mengatur perilakunya sendiri. Konselor meminta konseli untuk menuliskan perilakunya selama</p>

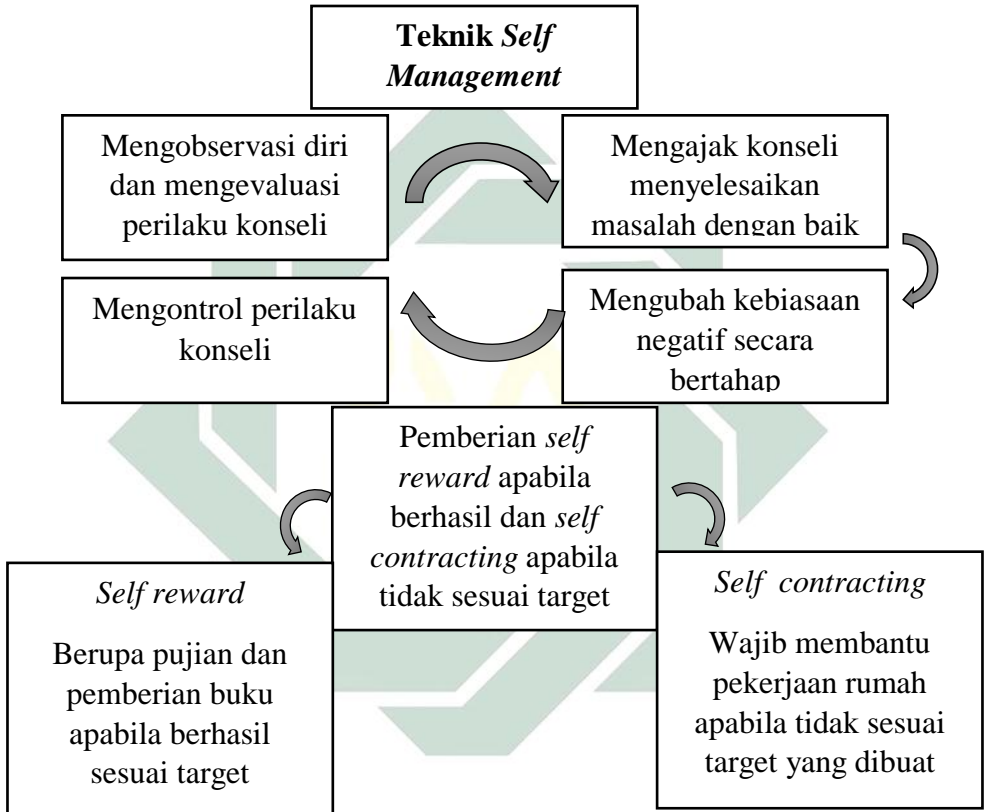
		<p>satu minggu, kemudian konselor melihat adanya perbedaan catatan setelah dan sebelum dilakukannya <i>treatment</i>. Dalam satu minggu sekali, konselor melihat dan mengontrol hasil catatan dari konseli dan melihat progress yang dicapai konseli apakah ada perbedaan perilaku dalam kebiasaan diri konseli sebelumnya.</p>
	Evaluasi	
5	<p>Evaluasi ialah langkah selanjutnya setelah melakukan <i>treatment</i> yang dilakukan dengan tujuan untuk menindaklanjuti proses konseling yang telah dilaksanakan oleh konselor.</p>	<p>Pada langkah ini konselor melakukan evaluasi terhadap hasil konseling yang telah dilakukan konselor kepada konseli, bahwa perilaku kecanduan aplikasi tik tok sedikit demi sedikit mulai berkurang. hasil catatan konseli yang dilihat dari setiap minggunya telah mengalami perubahan setelah</p>

		konseli mulai mengontrol diri. Kesimpulan dari penerapan teknik <i>self management</i> untuk menangani kecanduan terdapat adanya perubahan perilaku pada diri konseli.
--	--	--

Berdasarkan tabel perbandingan diatas, analisis yang telah dilakukan oleh konselor yaitu identifikasi masalah, diagnosis, prognosis, treatment, dan evaluasi. Setelah melakukan identifikasi masalah untuk mengetahui gejala-gejala permasalahan konseli, konselor memberikan diagnosis yaitu konseli mengalami kecanduan terhadap aplikasi tik tok. Konselor kemudian memberikan prognosis atau pemberian jenis bantuan yang cocok terhadap permasalahan konseli, yakni teknik *self management*. Teknik *self management* digunakan untuk menangani permasalahan konseli yang mengalami kecanduan. Teknik *self management* sendiri digunakan untuk mengontrol perilaku konseli dan hal tersebut terbukti. Apabila konseli tidak dapat melaksanakan perilaku sesuai target maka konseli melakukan *self contracting* yang telah disepakati sebelumnya yakni wajib membantu pekerjaan rumah, seperti menyapu halaman, mencuci piring. Namun apabila konseli dapat sesuai dengan target maka konselor akan memberikan *self reward* berupa pujian dan buku bacaan mengenai kesuksesan. Fakta yang terjadi di lapangan konseli telah mengalami

peningkatan perilaku untuk tidak sering membuka aplikasi tik tok.

Tabel 4.5 Peta Konsep Teknik *Self Management*

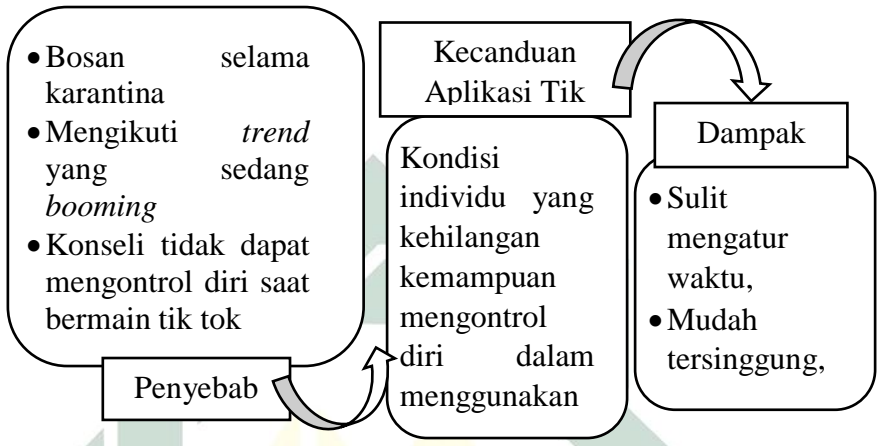


Tahapan teknik *self management* yang telah dipaparkan diatas ialah mengobservasi perilaku konseli. Konseli bersama konselor menuliskan perilaku-perilaku yang ingin diubah dan mengevaluasi diri adakah perilaku negatif dari konseli. Kemudian konselor mengajak konseli untuk menyelesaikan permasalahan yang dialami dengan cara mengubah kebiasaan konseli yang sering menggunakan aplikasi tik tok. Konselor mengajaknya untuk membatasi penggunaan aplikasi tik tok dan mengontrol konseli untuk melakukan kegiatan lain. Apabila konseli memenuhi sesuai target, maka konselor memberikan *reward* berupa pujian dan buku yang berjudul “Sukses diatas rata-rata” karya Nur Kholisoh Rif’ani. Namun apabila konseli tidak memenuhi target yang telah disepakati maka konseli mendapat *self contracting* yaitu membantu pekerjaan rumah dengan membersihkan halaman dan rumah.

b) Analisis Hasil Pelaksanaan Teknik Self Management untuk Menangani Kecanduan Aplikasi Tik Tok pada Seorang Remaja di Desa Sumberjo Kediri

Dalam tahap ini peneliti melakukan analisis terhadap perbedaan perilaku konseli sebelum dan sesudah menerapkan teknik *self management*. Sebelum melakukan proses terapi, konseli sering menggunakan aplikasi tik tok, sulit mengatur waktu, dan mudah tersinggung. Setelah melakukan penerapan teknik *self management* terdapat perubahan pada perilaku konseli.

Tabel 4.6 Peta Konsep Masalah



Awal mula konseli mengalami kecanduan aplikasi tik tok adalah ketika konseli merasa bosan selama masa karantina pandemi Covid-19. Konseli kemudian mengunduh aplikasi tik tok dan mulai *scroll* dari atas sampai bawah. Semakin hari konseli mulai tertarik dan mencoba membuat konten sesuai *trend* yang *booming* saat itu. Konseli mendapat respon yang positif saat membuat konten pertamanya tersebut. Konseli mulai membuat konten-konten lain yang bervariasi dan menghabiskan waktunya untuk bermain tik tok, sehingga membuat konseli tidak dapat mengontrol diri dalam bermain tik tok.

Dampak dari perilaku kecanduan konseli tersebut yakni konseli menjadi sulit mengatur waktu akibat ia hanya menghabiskan waktunya untuk bermain tik tok. selain itu, konseli juga mudah tersinggung apabila diingatkan untuk tidak sering menghabiskan waktunya bermain tik tok. Konseli

lebih senang menghabiskan waktunya di kamar untuk membuat konten daripada bersosialisasi.

Berikut tabel perbedaan perilaku konseli sebelum dan setelah dilaksanakannya *treatment*:

Tabel 4.7 Perbedaan Perilaku Konseli

No	Perilaku Kecanduan Aplikasi Tik Tok	Sebelum			Sesudah		
		A	B	C	A	B	C
1	Sering menggunakan aplikasi tik tok	√				√	
2	Sulit mengatur waktu	√				√	
3	Mudah tersinggung		√			√	

Keterangan:

- A : Selalu Dilaksanakan
- B : Jarang-jarang
- C : Tidak Pernah

Berdasarkan tabel tersebut, menunjukkan bahwa perilaku kecanduan aplikasi tik tok yang dialami oleh konseli sebelum dan sesudah dilakukannya *treatment* teknik *self management*. Setelah melakukan tahapan proses konseling dengan teknik *self management* untuk menangani kecanduan terhadap aplikasi tik tok tampak beberapa hal terlihat dari perubahan konseli. Dari tabel diatas dapat dilihat bahwa sedikit demi sedikit perilaku konseli yang menjadi permasalahan didalam penelitian ini dapat berkurang seiring berjalannya proses

konseling serta pemberian *treatment* oleh konselor kepada konseli.

Konseli menunjukkan perilaku yang sudah jarang menggunakan aplikasi tik tok, konseli juga sudah mulai dapat mengatur waktu, dan konseli sudah tidak mudah tersinggung.

2. Perspektif Islam

Hasil penelitian ini, terdapat sebuah temuan yang mengalami perubahan dari satu tempat menuju tempat yang lain. Perubahan yang dimaksud ialah perubahan perilaku serta kebiasaan dari konseli. Temuan dari penelitian ini diantaranya adalah intensitas kecanduan untuk menggunakan aplikasi tik tok berkurang dan perubahan pemikiran menjadi positif yakni ia mau mengerjakan tugasnya lebih awal dari sebelumnya akibat pengaturan waktu yang disesuaikan dengan target.

Al-Qur'an menjelaskan agar umatnya menjauhi sesuatu yang bersifat berlebihan. Hal ini dijelaskan dalam surat Al-A'raf ayat 31 yang berbunyi:

وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ

Artinya: *“Makan dan minumlah, dan janganlah berlebihan. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang berlebihan.”* [Al-A'raf : 31]

Dalam sebuah hadist yang diriwayatkan oleh Ahmad dan Tirmidzi, Rasulullah SAW bersabda,

مِنْ حُسْنِ إِسْلَامِ الْمَرْءِ تَرْكُهُ مَا لَا يَغْنِيهِ

“Di antara tanda kebaikan dalam Islam seseorang adalah meninggalkan hal yang tidak bermanfaat baginya.” (HR. Ahmad dan Tirmidzi).

Mengikuti keinginan dan nafsu tanpa memikirkan dampak akibat perbuatan yang telah dilakukan merupakan hal yang menyimpang. Allah berfirman didalam QS. An Naaziah:40, sebagai berikut:

وَأَمَّا مَنْ خَافَ مَقَامَ رَبِّهِ وَنَهَى النَّفْسَ عَنِ الْهَوَىٰ

Artinya: *“Dan adapun orang-orang yang takut kepada kebesaran Tuhannya dan menahan diri dari keinginan hawa nafsunya.”* [An-Naaziah: 40]

Ayat dan hadist di atas ialah yang berhubungan dengan hasil analisis yang terdapat didalam penelitian ini. Seorang individu juga harus mampu dalam mengontrol diri dari dorongan nafsu yang dapat membawanya untuk lupa akan segalanya termasuk kepada Allah SWT. Hal tersebut menunjukkan bahwa Islam mengajarkan untuk menjadi pribadi yang bermanfaat. Islam juga memandang segala sesuatu yang mencakup banyak hal serta memandang sesuatu dengan sangat luas. Semua ilmu dapat diintegrasikan kedalam dunia keislaman, terlebih ayat-ayat didalam Al-Qur’an.

BAB V

PENUTUP

A. Simpulan

Dari hasil analisa terkait dengan proses temuan selama pelaksanaan teknik *self management* untuk menangani kecanduan aplikasi tik tok pada seorang remaja di Desa Sumberjo Kediri, didapatkan kesimpulan sebagai berikut:

1. Proses terjadinya perilaku kecanduan aplikasi tik tok pada seorang remaja di Desa Sumberjo Kediri. Kecanduan yang dialami oleh konseli bermula dari rasa penasaran terhadap aplikasi yang sedang viral bernama tik tok. Akhirnya konseli memutuskan untuk mengunduh aplikasi tik tok tersebut. Awal mulanya konseli hanya iseng saja mengunduh aplikasi tik tok sebagai media untuk menghibur diri disaat sedang jenuh atau bosan. Namun akhirnya rasa penasaran tersebut berubah menjadi ketertarikan yang mulai muncul. Konseli berniat untuk membuat video seperti yang dilakukan orang-orang di aplikasi tik tok. Seminggu kemudian konseli tertarik untuk ikut membuat video dan menirukan gerakan yang konseli lihat. Konseli membuat video berjoget yang kemudian diunggah di aplikasi tik tok. Konseli merasa mendapat kesenangan ketika telah membuat video. Konseli menjadi semakin bersemangat membuat video saat dirinya mendapat komentar yang positif dan banyak yang menyukai video yang konseli unggah di aplikasi tik tok. Hal tersebut membuat konseli menjadi ketagihan untuk kembali membuat lagi dengan video berjoget yang berbeda. Dalam sehari konseli dapat membuat video sampai lima kali. Video yang diunggah bermacam-macam jenisnya atau biasa disebut sebagai konten. Terkadang konseli juga mengunggah video

tentang tutorial berhijab dan lain sebagainya. Konseli banyak menghabiskan waktu dari pagi sampai malam untuk bermain tik tok. Semakin hari, konseli mulai lupa akan kewajibannya sebagai seorang siswa yaitu tugas sekolah. Sekolah yang diadakan secara *daring* membuat siswa harus memegang handphone saat jam pelajaran yang ditentukan oleh sekolah. Hal tersebut memberikan peluang yang lebih besar kepada konseli untuk selalu menggunakan *smartphone* nya .

2. Proses pelaksanaan konseling dengan menerapkan teknik *self management* untuk menangani kecanduan aplikasi tik tok pada seorang remaja di Desa Sumberjo Kediri dilakukan dengan langkah-langkah proses konseling, yaitu melakukan: identifikasi masalah, diagnosis, prognosis, treatment, serta evaluasi. Didalam pelaksanaan proses konseling dan juga penerapan treatment terhadap konseli. Konselor disini menggunakan teknik *self management*. Implementasi teknik *self management* yang dilakukan yaitu dengan membuat jadwal harian yang harus diisi oleh konseli sendiri.
3. Dampak pelaksanaan teknik *self management* untuk menangani kecanduan aplikasi tik tok pada seorang remaja di Desa Sumberjo Kediri yaitu konseli menunjukkan perubahan yang signifikan dari segi pola pikir dan tingkah laku konseli mengenai kontrol diri terhadap sesuatu yang kurang bermanfaat. Setelah treatment diterapkan oleh konseli, perilaku kecanduan aplikasi tik tok pada diri konseli sudah mulai jarang ditampakkan. Perilaku konseli yang lain seperti mudah tersinggung juga mulai berkurang. Konseli mengaku setelah konseli mencoba untuk mengurangi intensitas bermain gadget terutama bermain aplikasi tiktok, konseli mulai mencoba untuk membangun hubungan

yang lebih baik dengan keluarganya. Konseli mengatakan bahwa ia mencoba untuk menghabiskan lebih banyak waktu untuk berkumpul bersama keluarganya. Konseli juga sedang berusaha untuk membangun kembali relasi yang baik dengan teman-temannya.

B. Rekomendasi

1. Bagi Konselor

Kemampuan dalam melaksanakan konseling yang telah di praktikkan alangkah baiknya untuk ditingkatkan lagi. Konselor juga sebaiknya lebih memperbanyak wawasan pengetahuan seperti membaca buku maupun memperdalam literasi jurnal sebelum memberikan treatment agar lebih maksimal untuk menangani masalah yang dialami konseli. Sebagai seorang muslim, konselor hendaknya juga memasukkan nilai-nilai Islam dan mengakulturasikan antara ilmu konseling dengan agama Islam sebagai penyelesaian masalah dalam proses konseling, sehingga konseling dapat berjalan dengan baik.

2. Bagi Konseli

Segala bentuk permasalahan terlahir dari hasil pola pikir masing-masing orang. Menjadi sebuah keberuntungan memang ketika seseorang menemukan suatu hal baru yang bersifat menyenangkan. Namun hal yang harus selalu diingat adalah sesuatu yang dilakukan secara berlebihan tentu tidak baik hasilnya. Walaupun pada dasarnya hal tersebut adalah sesuatu yang baik dan bernilai positif, tetapi jika dilakukan secara berlebihan tidak akan menghasilkan sesuatu yang bernilai positif. Dari hal tersebut, konseli diharapkan lebih dapat menghargai waktu. Konseli diharapkan lebih banyak

menghabiskan waktu dengan melakukan hal-hal yang lebih bermanfaat. Selain itu diharapkan juga konseli agar dapat mengontrol pikiran serta perilaku, buakn dalam hal bermain aplikasi tik tok saja, namun dalam berbagai aspek kehidupan yang lain

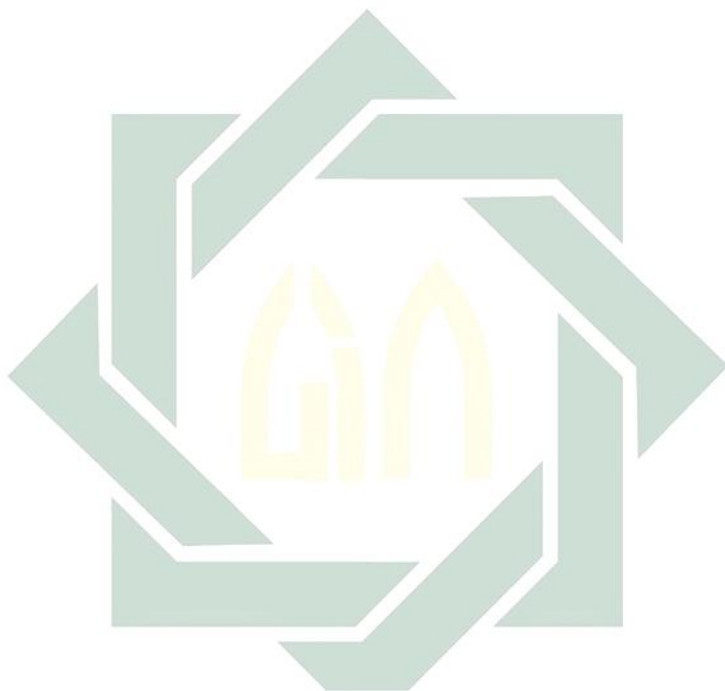
3. Bagi Pembaca

Diharapkan untuk banyak mengambil hikmah dari apa yang terjadi pada permasalahan dalam penelitian ini. Diharapkan para pembaca berusaha untuk mengontrol diri dalam melakukan segala tindakan agar tidak sampai melampaui batas. Diharapkan juga para pembaca menjadi pribadi yang lebih banyak bermanfaat dan berguna bagi nusa, bangsa, negara, agama, di dunia maupun di akhirat.

C. Keterbatasan Penelitian

Hambatan yang sering dialami oleh peneliti adalah pada saat penyesuaian jadwal proses konseling yang berlangsung. Hal tersebut dikarenakan konseli merupakan seorang siswa yang harus bersekolah. Meskipun kegiatan pembelajaran dilakukan secara *daring*, tetapi tugas-tugas dari sekolah membuat peneliti harus menyesuaikan jadwal agar tidak mengganggu waktu belajar konseli. Keterbatasan penelitian yang dilaksanakan oleh peneliti masih harus disempurnakan dan dikembangkan secara lebih luas. Penyempurnaan itu dilakukan baik dari segi pembahasan penelitian, referensi penelitian, maupun tujuan dilakukannya penelitian. Peneliti menyadari terdapat banyak kekurangan secara tekstual maupun kontekstual dalam penelitian ini. Oleh sebab itu, maka sangat diperkenankan kepada para pembaca apabila terdapat kekurangan dan bermaksud untuk menyempurnakan

penelitian untuk literatur penelitian penunjang wawasan pendidikan di Indonesia.



DAFTAR PUSTAKA

- Anwar, Saifudin. *Metodologi Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar. 1998.
- Ariskunto, Suharsimi. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: PT. Asdi Mahasatya. 2002.
- Assaalamah, *Al-Qur'an dan Terjemahannya (Transliterasi Arab-Latin)*. Semarang: Asy Syifa'. 2000.
- Barida, Maya dan Hardi Prasetiawan. *Urgensi Pengembangan Model Konseling Kelompok Teknik Self Management untuk Meningkatkan Kecerdasan Moral Siswa SMP*, Jurnal Fokus Konseling, Vol 4, No 1. 2018.
- Bugin., Burhan. *Metode Penelitian Sosial:Format-Format Kuantitatif dan Kualitatif*. Surabaya:Universitas Airlangga. 2001.
- C. S, Hall dan Lindzey, G. *Teori-teori Holistik Organismik-Fenomenologis*. Jakarta:Kanisius. 1994.
- Cambridge Dictionary, s.v. "addict"
- D, Singgih dan Gunarsa. *Dari Anak ampai Lanjut Usia: Bunga Rampai Psikologi Perkembangan*. Jakarta:Gunung Mulia. 1989
- D.F., Mark. Murray, M., Evans, B. & Willig, C. *Health Psychology : Theory, Research and Practice*. London : Sage Publication ltd. 2004
- EW, Karsih dan Gantina. *Teori dan Teknik Konseling*. Jakarta: PT. Indeks. 2016.

- Gunarsa. *Konseling dan Psikoterapi*. Jakarta: Gunung Mulia. 2004
- Gusti Agung Ayu Kade, I . *Media Sosial Dan Demokrasi*. Yogyakarta: Penerbit PolGov. 2017.
- Herdiansyah, H. *Metode Penelitian Kualitatif untuk Ilmu-Ilmu Sosial*. Jakarta: Salemba Humanika. 2011.
- <https://id.wikipedia.org/wiki/Kecanduan>, diakses pada tanggal 23 Januari 2021 pukul 17.57 WIB.
- <https://id.wikipedia.org/wiki/TikTok>, diakses pada 10 September 2020, pukul 19.15 WIB
- Imam Asy'ari, Sapari. *Suatu Petunjuk Praktis Metode Penelitian*. Surabaya:Usaha Nasional. 1981
- J. Moleong, Lexi. *Metodologi Penelitian Kualitatif Edisi Revisi*, Bandung:PT. Remaja Rosdakarya. 2014.
- Kamus Besar Bahasa Indonesia, s.v. "candu"
- Mappiare, A. *Kamus Istilah Konseling & Terapi*. Jakarta:PT. Raja Grafindo Persada. 2006
- Martin, G. dan Joseph Pear, *Modifikasi Perilaku Makna dan Penerapannya*, Translated by: Yudi Santoso. Yogyakarta:Pustaka Pelajar, 2015.
- Nasution. *Metode Research*. Jakarta: PT Bumi Aksara. 2009
- Nursalim, M. *Strategi dan Intervensi Konseling*. Jakarta: Akademia Pertama. 2013.

- Poerwandari, Kristi. *Pendekatan Kualitatif dalam Psikologi*. Jakarta:LPSP3 UI. 1983.
- Sari, Gantina Komala, dkk. *Teori dan Teknik Konseling*. Jakarta:PT. Indeks. 2011.
- Singgih D, Yulia dan Gunarsa dan Singgih D. Gunarsa, *Psikologi Remaja*. Jakarta: Penerbit Libri. 1996.
- Sugiyono. *Memahami Penelitian Kualitatif*. Bandung: Alfabeta. 2014.
- Sugiyono. *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D)*. Bandung:Alfabeta. 2015.
- Supriadi, Dedi. *Ushul Fiqh Perbandingan, Cet. I*, Bandung: CV Pustaka Setia. 2014
- Suryo, M dan Djumhur. *Bimbingan dan Penyuluhan di Sekolah*. Bandung: CV. Ilmu. 1975.
- Susilowati. *Pemanfaatan Aplikasi Tiktok Sebagai Personal Branding di Instagram (Studi Deskriptif Kualitatif pada Akun @bowo_allpenliebe)*. Jurnal Komunikasi. 9 (2). 2018.
- Suwanto, Insan. *Konseling Behavioral dengan Teknik Self Management untuk Meningkatkan Kematangan Karir Siswa SMK*, Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia, (online), vol.1, no.1 (<http://journal.stkipingkawang.ac.id>).
- Syaodih, Nana. *Metode Penelitian Pendidikan cet-10*. Bandung:PT. Remaja Rosdakarya. 2015.
- Walgito. *Bimbingan dan Konseling Studi & Karir*. Yogyakarta: Andi. 2010.