

Pengaruh Bimbingan Kelompok dengan Teknik Self Management untuk Meningkatkan Kontrol Diri Siswa Kecanduan Tiktok

Syarifa Arini Zakiah¹ R Arlizon² Non Syafria³

Program Studi Bimbingan dan Konseling, Universitas Riau, Kota Pekanbaru, Provinsi Riau, Indonesia^{1,2,3}

Email: syarifa.arini5825@student.unri.ac.id¹

Abstrak

Scroll tiktok mempunyai dampak positif maupun negatif bagi perkembangan remaja dan dalam proses pembelajaran. Perilaku kecanduan *scroll* tiktok ini dapat dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal sehingga ada banyak hal yang menjadi latar belakang remaja berlebihan dalam *scroll* tiktok. Namun sekuat apapun faktor penyebabnya, manusia masih dapat mengaturnya melalui proses kontrol diri. Tujuan penelitian ini adalah untuk melihat pengaruh bimbingan kelompok dengan teknik *self management* untuk meningkatkan kontrol diri siswa kecanduan tiktok. Penelitian ini dilaksanakan di SMP kota Pekanbaru. Penelitian ini termasuk penelitian kuantitatif dengan jenis penelitian eksperimen. Subjek penelitian ini merupakan siswa yang memiliki kontrol diri terendah. Penelitian ini menggunakan analisis data deskriptif, lalu hipotesis diuji dengan menggunakan *N-Gain Score* dan *Uji Wilcoxon*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh bimbingan kelompok dengan teknik *self management* untuk meningkatkan kontrol diri siswa yang kecanduan tiktok.

Kata Kunci: *Self Management*, Kontrol Diri, Kecanduan Tiktok

Abstract

TikTok scrolling has both positive and negative impacts on adolescent development and the learning process. This TikTok scrolling addiction behavior can be influenced by internal and external factors so that there are many things that cause teenagers to excessively scroll through TikTok. However, no matter how strong the causal factors are, humans can still regulate them through a process of self-control. The aim of this research is to see the effect of group guidance with self-management techniques to increase the self-control of students addicted to TikTok. This research was carried out at Pekanbaru City Middle School. This research includes quantitative research with the type of experimental research. The subjects of this research were students who had the lowest self-control. This research uses descriptive data analysis, then the hypothesis is tested using the N-Gain Score and the Wilcoxon Test. The results of the research show that there is an influence of group guidance with self-management techniques to increase the self-control of students who are addicted to TikTok.

Keyword: *Self Management, Self Control, Tiktok Addiction*



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/).

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi telah membawa perubahan signifikan dalam kehidupan sehari-hari, terutama di kalangan remaja. Salah satu fenomena yang muncul adalah penggunaan media sosial seperti TikTok yang telah menjadi bagian tak terpisahkan dari aktivitas harian remaja. Dengan fitur yang unik dan menarik yang memicu remaja menjadi tertarik dalam mengscroll video yang tersedia. Namun, tingginya intensitas penggunaan TikTok dapat membawa dampak buruk bagi siswa, termasuk kecanduan dan penurunan kontrol diri. Hal ini sesuai dengan pendapat Lestari & Winingsih (2020) Kecanduan media sosial disebabkan oleh rasa ingin tahu yang tinggi, kurangnya kontrol diri, serta kurangnya kegiatan produktif di kehidupannya. Kecanduan TikTok di kalangan siswa dapat berdampak positif dan negatif pada siswa. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Demmy

Deriyanto & Fathul Qorib (2018) menunjukkan bahwa dampak positif dari tiktok adalah dapat memberikan manfaat bagi penggunanya seperti sebagai media hiburan, informasi dan memperluas jejaring sosial pertemanan. Sedangkan untuk dampak negatifnya adalah Sistem banned yang kurang baik membuat aplikasi ini mudah memuat konten negative, menurunnya konsentrasi belajar, minat belajar menurun, kemudian tersedianya berita hoax dan komentar negatif tentang pengguna TikTok. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Wulan Puspitasari dan Zulian Fikry (2023) menunjukkan bahwa kecanduan media sosial tiktok yang dialami remaja dikabupaten bekasi berada pada kategori tinggi hingga sedang. Hal ini dapat dilihat dari ketidakmampuan remaja dalam mengendalikan perilakunya atau kontrol diri. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan Muna Resti & Tri Puji Astuti (2014) yang menyatakan bahwa subjek yang memiliki tingkat kecenderungan kecanduan media sosial tinggi dan kontrol diri tinggi diharapkan untuk mengembangkan kontrol diri yang dimiliki.

Untuk menemukan strategi efektif yang dapat membantu siswa mengelola waktu dan penggunaan media sosial dengan lebih baik. Salah satu pendekatan yang dapat digunakan adalah bimbingan kelompok. Menurut Sisca dan Bolo (2021:20-21), bimbingan kelompok ialah layanan yang diberikan oleh tenaga profesional bimbingan dan konseling dengan memanfaatkan dinamika kelompok sebagai upaya dalam membantu suatu kelompok tertentu untuk mengembangkan kemampuan anggota kelompok kearah kemandirian. Hartanti (2022:13) menyebutkan bahwa bimbingan kelompok bertujuan untuk peningkatan kemampuan berkomunikasi baik secara verbal maupun nonverbal dengan menunjang pengembangan perasaan, pikiran, persepsi, sikap, serta wawasan yang menunjang perwujudan tingkah laku kearah yang lebih efektif. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Ika Ernawati dan Arbiansyah Pramudya Ahzani (2023) yang signifikan bimbingan kelompok terhadap pengendalian siswa di sekolah. Pemberian layanan bimbingan kelompok yang intensif akan mempengaruhi pengendalian diri siswa. Untuk itu diharapkan guru pembimbing memberikan layanan bimbingan kelompok kepada para siswa secara bergantian, dengan Teknik yang bervariasi, agar siswa tidak merasa bosan dan jenuh.

Dari fenomena yang ada di sekolah, masih banyak siswa yang rela mengorbankan waktu tidurnya dan belajarnya demi scroll tiktok. Oleh karena itu, pada penelitian ini penulis menggunakan bimbingan kelompok dengan teknik *Self Management*. Menurut Kartika dalam (Qurrotu A'yunin, 2019) menyatakan teknik *self management* memberikan kesempatan kepada individu untuk mengatur dan mengolah tingkah lakunya, dengan metode dan prosedur yang dikehendaki individu sendiri yang nantinya akan berkembang menuju ke arah perilaku positif. Tujuan *self management* untuk meningkatkan kemampuan sosial dan komunikasi serta mengurangi perilaku yang mengganggu dalam pembelajaran (Neitzel,2009). Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Widiya, W dan Syarqawi, A (2023) menyatakan bahwa menggunakan teknik *self management* efektif untuk meningkatkan *self regulated learning* bagi santri, hal ini menunjukkan bahwa siswa dapat mengontrol waktu mereka untuk mencapai tujuan pembelajaran mereka sehingga membuat siswa lebih mandiri dalam belajar sesuai temuan dan pembahasan, dapat membuat siswa lebih bertanggung jawab atas pendidikan mereka dan mampu mengelola kegiatan belajarnya dengan memanfaatkan sumber-sumber pendukung untuk memantau dan mengevaluasi kegiatan belajar.

Berdasarkan uraian di atas, maka peneliti tertarik untuk meneliti Pengaruh Bimbingan Kelompok Pengaruh Bimbingan Kelompok dengan Teknik *Self Management* untuk Meningkatkan Kontrol Diri Siswa Kecanduan Tiktok. Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui tingkat kontrol diri siswa yang kecanduan tiktok sebelum dan sesudah diberikan bimbingan kelompok teknik *self management*, untuk mengetahui perbedaan yang

signifikan antara kontrol diri siswa yang kecanduan tiktok sebelum dan sesudah diberikan bimbingan kelompok dengan teknik *self management* serta untuk mengetahui seberapa besar pengaruh bimbingan kelompok dengan teknik *self management* terhadap meningkatnya kontrol diri siswa yang kecanduan tiktok.

Adapun definisi operasional penelitian ini bahwa bimbingan kelompok dengan metode teknik *self management* di mana anggota kelompok dapat saling berbagi pengalaman, mendapatkan motivasi dan belajar strategi efektif dari satu sama lain untuk mendukung perkembangan pribadi mereka dengan memanfaatkan dinamika kelompok. Teknik *self management* dalam bimbingan kelompok memberikan kesempatan kepada individu untuk mengatur dan mengolah tingkah lakunya, dengan metode dan prosedur yang dikehendaki individu sendiri yang nantinya akan berkembang menuju ke arah perilaku positif. Menurut purwanta (2012) tahapan pelaksanaan *self management* adalah tahap monitor, mengatur lingkungan, tahap evaluasi diri dan tahap pemberian pengukuhan, penghapusan atau hukuman. Sedangkan kontrol diri merupakan kemampuan yang dimiliki individu dan dapat ditingkatkan untuk mengarahkan bentuk perilaku yang dimilikinya sehingga menimbulkan dampak positif. Menurut Ghufroon dan Risnawita (2010), aspek-aspek kontrol diri ialah kontrol perilaku, kontrol kognitif, dan mengontrol keputusan.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif. Subjek penelitian yang dipilih melalui pretest pada siswa yang memiliki kontrol diri yang terendah. Metode pengumpulan data yang digunakan adalah kuisioner. Kuisioner yang digunakan yaitu skala kontrol diri siswa yang kecanduan Tiktok. Penelitian ini menggunakan analisis data deskriptif, lalu hipotesis diuji dengan menggunakan *N-Gain Score* dan *Uji Wilcoxon* dengan bantuan program SPSS versi 27. Penelitian ini menggunakan *one group pretest-posttest design*.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Tingkat Kontrol Diri Siswa yang Kecanduan Tiktok Sebelum dan Sesudah diberikan Bimbingan Kelompok dengan Teknik *Self Management*

Adapun Tingkat Kontrol Diri Siswa yang Kecanduan Tiktok Sebelum dan Sesudah diberikan Bimbingan Kelompok dengan Teknik *Self Management* adalah sebagai berikut :

Tabel 1. Tingkat Kontrol Diri Siswa Yang Kecanduan Tiktok Sebelum Dan Sesudah Diberikan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik *Self Management*

Sebelum%		Sesudah%	
Kategori	Persentase	Kategori	Persentase
Sangat Rendah	22%	Sangat Rendah	0%
Rendah	78%	Rendah	0%
Sedang	0%	Sedang	22%
Tinggi	0%	Tinggi	44%
Sangat Tinggi	0%	Sangat Tinggi	33%

Sumber: Data Olahan Penelitian 2024

Dari tabel di atas, maka dapat dilihat bahwa sebagian besar siswa sebelum diberikan teknik *self management*, kontrol diri siswa yang kecanduan tiktok berada pada kategori sangat rendah dan rendah. Sedangkan sesudah diberikan bimbingan kelompok dengan teknik *self management*, mengalami peningkatan terhadap kontrol diri siswa yang kecanduan tiktok yang berada pada kategori tinggi dan sangat tinggi.

Tabel 2. Rekapitulasi Peningkatan Kontrol Diri Siswa Sebelum dan Sesudah Pelaksanaan Bimbingan Kelompok dengan Teknik *Self Management* per Indikator

Aspek	Indikator	Item	Pretest		Posttest		Peningkatan
			F	%	F	%	
Kontrol Perilaku	1. Kemampuan untuk mengatur pelaksanaan	6	157	58,15%	220	81,48%	23,33%
	2. Kemampuan untuk memodifikasi stimulus	4	95	52,78%	148	82,22%	29,44%
Kontrol Kognitif	1. Kemampuan untuk memperoleh informasi	6	163	60,37%	223	82,59%	22,22%
	2. Kemampuan untuk melakukan penilaian	5	122	54,22%	164	72,89%	18,67%
Mengontrol Keputusan	1. Kemampuan untuk memilih hasil atau tindakan yang diyakini atau disetujui	5	115	51,11%	180	80,00%	28,89%

Sumber: Data Olahan Penelitian 2024

Berdasarkan tabel rekapitulasi diatas, maka dapat dilihat bahwa indikator kemampuan untuk mengatur pelaksanaan mengalami peningkatan sebesar 23,33%, Kemudian kemampuan untuk memodifikasi stimulus mengalami peningkatan sebesar 29,44%. Selanjutnya kemampuan untuk memperoleh informasi mengalami peningkatan sebesar 22,22%. Selanjutnya kemampuan untuk melakukan penilaian mengalami peningkatan sebesar 18,67% dan kemampuan untuk memilih hasil atau tindakan yang diyakini/disetujui mengalami peningkatan sebesar 28,89%.

Perbedaan Antara Kontrol Diri Siswa yang Kecanduan Tiktok Sebelum dan Sesudah diberikan Bimbingan Kelompok Teknik *Self Management*

Untuk mengetahui perbedaan antara kontrol diri siswa yang kecanduan tiktok sebelum dan sesudah diberikan bimbingan kelompok dengan teknik *self management*, perlu dilakukan perhitungan menggunakan uji *Wilcoxon* dengan SPSS versi 27. Berdasarkan perhitungan dengan menggunakan uji *Wilcoxon* yang telah dilakukan, diketahui apabila hasil angka *Asymp. Sig. (2-tailed)* kurang dari 0,05 maka H_a diterima. Jika angka *Asymp. Sig. (2-tailed)* lebih dari 0,05 maka H_o ditolak. Pada hasil "*Test Statistics*" yang diperoleh, diketahui bahwa *Asymp. Sig. (2-tailed)* bernilai 0,008 yang berarti kurang dari 0,05. Dari hasil perhitungan ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan pada kontrol diri siswa yang kecanduan tiktok sebelum dan sesudah diberikan bimbingan kelompok dengan teknik *self management*.

Pengaruh Bimbingan Kelompok dengan Teknik *Self Management* untuk Meningkatkan Kontrol Diri Siswa Yang Kecanduan Tiktok

Untuk mengetahui seberapa besar pengaruh bimbingan kelompok dengan teknik *self management* untuk meningkatkan kontrol diri siswa yang kecanduan tiktok, peneliti menggunakan rumus *N-Gain* dan dengan bantuan *Microsoft Excel*

Tabel 3. Hasil Perhitungan N-Gain Score

No	Responden	Nilai		Post-Pre	Skor Ideal - Pretest	N Gain Score
		Pretest	Posttest			
1	RH	73	104	31	57	0,54386
2	FA	78	109	31	52	0,59615
3	RC	68	88	20	62	0,32258
4	MR	71	114	43	59	0,72881
5	KG	73	117	44	57	0,77193
6	DA	73	99	26	57	0,45614
7	NV	70	115	45	60	0,75
8	JR	81	103	22	49	0,44898
9	RV	65	86	21	65	0,32308
Jumlah		652	935	283	518	4,9415
Mean		72,44	103,89	31,44	57,56	0,55

Sumber: Data Olahan Penelitian 2024

Berdasarkan hasil perhitungan menggunakan rumus *N-Gain* maka diperoleh nilai rata-rata *pretest* sebesar 72.44 dan *posttest* sebesar 103.89 terdapat peningkatan hal ini dapat dilihat dari hasil *posttest* lebih besar dari hasil *pretest* yang artinya ini menunjukkan terdapat peningkatan dalam kontrol diri siswa yang kecanduan tiktok. Yang dimana sebelum dilakukan *treatment* siswa tersebut masih sulit dalam mengontrol dirinya dalam *scroll* tiktok, namun setelah diberikan *treatment* siswa sudah mampu dalam mengontrol dirinya dan mengatur waktunya dengan baik dan menghindari dari perilaku yang berlebihan dalam menggunakan aplikasi tersebut. Untuk hasil perolehan *N-Gain Score* diperoleh hasil sebesar 0,55 artinya pengaruh bimbingan kelompok teknik *self management* untuk meningkatkan kontrol diri siswa yang kecanduan tiktok berada dikategorikan sedang.

Berdasarkan hasil penelitian yang sudah dilakukan, bahwa sebelum diberikan bimbingan kelompok dengan teknik *self management* kontrol diri siswa berada pada kategori sangat rendah dan rendah salah satu penyebabnya adalah ketidakmampuan siswa dalam mengontrol dirinya dalam bermedia sosial. Hal ini sejalan dengan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Rahman (2017) bahwa penggunaan media sosial yang tidak semestinya, dapat menyebabkan berbagai dampak negative seperti kemalasan dalam belajar, lebih fokus pada kehidupan di media sosial daripada realitas, kurang bergaul dengan teman-teman sekitar, dan berkurangnya rasa hormat terhadap orang lain karena terlalu asyik dengan media sosial. Namun setelah diberikan bimbingan kelompok dengan teknik *self management*, sebagian besar kontrol diri siswa berada pada kategori tinggi dan sangat tinggi. Ini menunjukkan bahwa teknik *self management* dapat menjadi alat yang efektif untuk meningkatkan kontrol diri siswa yang kecanduan tiktok.. Sejalan dengan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Hadi, dkk (2022), menyatakan bahwa teknik *self management* memiliki beberapa kelebihan, antara lain pelaksanaannya yang sederhana, membantu siswa bertanggung jawab untuk mengatur perilaku mereka sendiri, mengubah perilaku individu secara langsung melalui perasaan dan sikap, membantu siswa untuk mengevaluasi perilaku mereka tanpa membandingkan dengan orang lain, dan tidak memerlukan pemantauan intensif dari konselor.

Setelah dilaksanakannya bimbingan kelompok dengan teknik *self management* selama 7 kali pertemuan, terdapat perbedaan yang signifikan antara kontrol diri siswa yang kecanduan tiktok sebelum dan sesudah diberikan bimbingan kelompok dengan teknik *self management*. Salah satu aspek kontrol diri siswa yang paling meningkat pada penelitian ini yaitu aspek kontrol perilaku dengan indikator kemampuan untuk mengatur pelaksanaan dan kemampuan untuk memodifikasi stimulus. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh

Panggabean, S. Y. P., Yakub, E., & Khadijah, K (2023) yang menyatakan bahwa terdapat peningkatan kontrol diri siswa yang gemar menonton drama korea salah satu aspek yang meningkat adalah pada aspek kontrol perilaku yang menunjukkan bahwa sebagian besar siswa mampu memutuskan untuk memanajemen waktu menonton drama korea dan membatasinya dengan bijak, dan juga melakukan kegiatan positif lainnya seperti melakukan hobi mereka.

KESIMPULAN

Kontrol diri siswa yang kecanduan tiktok sebelum pemberian *treatment* bimbingan kelompok sebagian besar berada pada kategori rendah, sedangkan setelah pemberian *treatment* hampir seluruhnya berada pada kategori tinggi. Kontrol diri siswa mengalami peningkatan setelah diberikan bimbingan kelompok dengan teknik *self management*. Terdapat perbedaan yang signifikan pada kontrol diri siswa yang kecanduan tiktok sebelum dan sesudah diberikan *treatment*. Terdapat Pengaruh bimbingan kelompok dengan teknik *self management* dalam meningkatkan kontrol diri siswa yang kecanduan tiktok.

DAFTAR PUSTAKA

- Deriyanto, D., & Qorib, F. (2019). Persepsi mahasiswa universitas tribhuwana tunggadewi malang terhadap penggunaan aplikasi tik tok. Jurnal Ilmu Sosial dan Ilmu Politik (JISIP), 7(2).
- Ghufron, M. N., & Rini, R., S. 2010. Teori-Teori Psikologi. Yogyakarta. Ar-Ruzz Media
- Hadi, I. S., dkk. 2022. Peningkatan Kontrol Diri Siswa dalam Bermedia Sosial Melalui Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Self Management. Jurnal Muria Research Guidance and Counseling (MRGC), 1(2), 171-180.
- Hartanti, J. 2022. *Bimbingan kelompok*. Tulungagung: UD Duta Sablon
- Purwanta, E. 2012. Modifikasi Perilaku. Yogyakarta; Pustaka Pelajar
- Puspitasari, W., & Fikry, Z. (2023). Kontribusi Kontrol Diri terhadap Kecanduan Media Sosial Tiktok pada Remaja di Kabupaten Bekasi. Jurnal Pendidikan Tambusai, 7(2), 13958-13964.
- Rahman, J., & Kom, S. 2017. Pengaruh Media Sosial Bagi Proses Belajar Siswa. Jurnal Kemenag Kalimantan Selatan, 3(4), 1-18.
- Sisca, F, & Bolo, R. I. 2021. Prosedur Layanan Bimbingan dan Konseling Kelompok. Bandung: Mujahid Press
- Sugiyono. 2021. Metode Penelitian Pendidikan. Alfabeta. Bandung
- Suryanti, D. E., Parmawati, A., & Muhid, A. (2021). Pentingnya Pendekatan Teknik Self Management Dalam Layanan Bimbingan dan Konseling Disekolah Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa Dimasa Pandemi Covid 19: Literature Review. Consilia: Jurnal Ilmiah Bimbingan dan Konseling, 4(2), 181-192.
- Widiya, W., & Syarqawi, A. 2023. Efektifitas Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Self Management untuk Meningkatkan Self Regulated Learning pada Santri. G-Couns: Jurnal Bimbingan dan Konseling, 8(01), 1-8. ISO 690