

**IMPLEMENTASI TEKNIK *SELF CONTROL* UNTUK MEREDUKSI
INTENSITAS PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL TIKTOK PADA SISWA
KELAS 2 DI SMA NEGERI 8 BANDA ACEH**

SKRIPSI

Diajukan Oleh:

**NOVY TRIANDA
NIM. 190213016
Mahasiswa Fakultas Tarbiyah dan Keguruan
Prodi Bimbingan Konseling**



**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI AR-RANIRY
DARUSSALAM - BANDA ACEH
2024 M / 1446 H**

**IMPLEMENTASI TEKNIK *SELF CONTROL* UNTUK MEREDUKSI
INTENSITAS PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL TIKTOK PADA SISWA
KELAS 2 DI SMA NEGERI 8 BANDA ACEH**

SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Tarbiyah dan Keguruan (FTK)
Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh
Sebagai Beban Studi Untuk Memperoleh Gelar Sarjana
Dalam Ilmu Pendidikan Bimbingan Konseling

Oleh

NOVY TRIANDA
NIM. 190213016
Mahasiswa Fakultas Tarbiyah dan Keguruan
Prodi Bimbingan Konseling

Disetujui Oleh:

AR - RANIRY

Pembimbing I

Pembimbing II



Muslima, S.Ag., M.Ed
NIP. 197202122014112001



Evi Zuhara, M.Pd
NIP. 198903122020122016

**IMPLEMENTASI TEKNIK *SELF CONTROL* UNTUK MEREDUKSI
INTENSITAS PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL TIKTOK PADA SISWA
KELAS 2 DI SMA NEGERI 8 BANDA ACEH**

SKRIPSI

Telah Diuji oleh Panitia Ujian Munaqasyah Skripsi
Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Ar-Raniry dan Dinyatakan Lulus
Serta Diterima Sebagai Salah Satu Beban Studi Program Sarjana (S-1)
Dalam Ilmu Pendidikan Bimbingan Konseling

Pada Hari/Tanggal:

03 Mei 2024

24 Syawal 1445 H

Panitia Ujian Munaqasyah Skripsi:

Ketua,

Mustima, S.Ag., M.Ed
NIP. 197202122014112001

Sekretaris,

Evi Zuhara, M.Pd
NIP. 198903122020122016

Penguji I,

Mashuri, MA
NIP. 197103151999031009

Penguji II,

Wanty Khairu, S. Ag., M.Ed
NIP. 197606132014112002

Mengetahui,

Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Ar-Raniry
Danissalam Banda Aceh



Prof. Safrul Muzik, S.Ag., M.A., M.Ed. Ph.D.
NIP. 197301021997031003

ks

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Novy Trianda
NIM : 190213016
Prodi : Bimbingan Konseling
Judul Skripsi : Implementasi Teknik *Self Control* untuk Mereduksi Intensitas Penggunaan Media Sosial Tiktok pada Siswa Kelas 2 di SMA Negeri 8 Banda Aceh

Dengan ini menyatakan bahwa dalam penelitian skripsi ini, saya:

1. Tidak menggunakan ide orang lain dan mampu mengembangkan dan mempertanggungjawabkan.
2. Tidak melakukan plagiasi terhadap naskah karya orang lain.
3. Tidak menggunakan karya orang lain tanpa menyebutkan sumber ahli atau tanpa izin pemilik karya.
4. Tidak memanipulasi dan memalsukan data.
5. Mengerjakan sendiri karya ini dan mampu bertanggungjawab atas karya ini.

Bila dikemudian hari ada tuntutan dari pihak lain atas karya saya, dan telah melalui pembuktian yang dapat dipertanggung jawabkan dan ternyata memang ditemui bukti bahwa saya melanggar pernyataan ini, maka saya siap dikenai sanksi berdasarkan aturan yang berlaku di Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Ar-Raniry.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan tanpa paksaan dari pihak manapun.

A B R A N I R Banda Aceh, 01 April 2024
Yang menyatakan,




Novy Trianda
NIM. 190213016

ABSTRAK

Nama : Novy Trianda
NIM : 190213016
Prodi : Bimbingan Konseling
Fakultas : Tarbiyah dan Keguruan
Judul Skripsi : Implementasi Teknik *Self Control* untuk Mereduksi Intensitas Penggunaan Media Sosial Tiktok pada Siswa Kelas 2 di SMA Negeri 8 Banda Aceh
Tebal Skripsi : 103 Halaman
Pembimbing I : Muslima, S.Ag., M.Ed
Pembimbing II : Evi Zuhara, M.Pd
Kata Kunci : Teknik *Self Control*, Intensitas, Media Sosial TikTok

TikTok merupakan platform media sosial yang menawarkan penggunaannya untuk menciptakan dan menikmati video pendek dengan fitur musik serta filter kreatif. Aplikasi TikTok meraih popularitas sangat besar dengan jumlah unduhan mencapai 45,8 juta pengguna. Di Indonesia, mayoritas pengguna TikTok terdiri dari anak-anak sekolah atau generasi Z. Namun, penggunaan TikTok secara berlebihan dapat berpotensi terganggunya konsentrasi belajar, timbulnya rasa *insecure*, dan kurangnya kesadaran terhadap privasi. Berdasarkan fenomena yang terjadi, Peneliti bertujuan mengimplementasikan teknik *self control* untuk mereduksi intensitas penggunaan media sosial TikTok pada siswa kelas 2 di SMA Negeri 8 Banda Aceh. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen *design one group pre-test post-test*. Populasi yang diteliti adalah 35 siswa kelas XI IA-1, dengan sampel sebanyak 8 siswa yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Teknik pengumpulan data menggunakan skala *likert* dengan cara menyebarkan angket kepada seluruh populasi penelitian. Hasil penelitian menunjukkan terjadi penurunan rata-rata skor dari *pre-test* sebesar 81,50 menjadi 60,25 pada *post-test*, dengan nilai *t* hitung mencapai 10.275, sedangkan nilai *t* tabel adalah 1.8945. Hal ini menunjukkan *t* hitung lebih besar dari *t* tabel (*t* hitung > *t* tabel). dapat disimpulkan H_0 ditolak dan H_a diterima. Artinya, implementasi teknik *self control* dapat mereduksi intensitas penggunaan media sosial TikTok pada siswa kelas 2 di SMA Negeri 8 Banda Aceh.

Kata Kunci : Teknik *Self Control*, Intensitas, Media Sosial TikTok

KATA PENGANTAR



Segala puji bagi Allah SWT, Sang Pencipta alam semesta yang Maha Pengasih dan Maha Penyayang. Shalawat dan salam senantiasa tercurah kepada Nabi Muhammad SAW, utusan Allah yang menjadi berkah bagi seluruh manusia. Peneliti dengan tulus mengucapkan puji dan syukur kepada Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat-Nya, sehingga peneliti dapat menyelesaikan penyusunan skripsi dengan judul **“Implementasi Teknik *Self Control* untuk Mereduksi Intensitas Penggunaan Media Sosial Tiktok pada Siswa Kelas 2 di SMA Negeri 8 Banda Aceh”**. Skripsi dipersiapkan sebagai syarat kelulusan pendidikan pada tingkat strata 1 (S1) Program Studi Bimbingan Konseling, Fakultas Tarbiyah dan Keguruan, Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh.

Selanjutnya, pada proses penyusunan skripsi peneliti sangat menghargai bantuan dan dorongan yang diterima, baik dalam bentuk dukungan moral maupun materi. Oleh karena itu, peneliti menyampaikan ucapan terima kasih dan penghargaan setinggi-tingginya kepada:

1. Prof. Dr. Mujiburrahman, M.Ag, sebagai pemimpin tertinggi (Rektor) yang bertanggung jawab atas pengelolaan pendidikan di Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh.
2. Bapak Prof Dr. Safrul Muluk, MA., M.Ed., Ph.D. selaku Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan (FTK) UIN Ar-Raniry Banda Aceh.
3. Ibu Muslima, S.Ag., M.Ed. selaku Ketua Program Studi Bimbingan Konseling Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Ar-Raniry Banda Aceh, dan

Dosen pembimbing I yang telah meluangkan banyak waktu, pikiran, tenaga untuk membimbing peneliti.

4. Ibu Evi Zuhara, M.Pd. selaku Dosen pembimbing II yang telah meluangkan banyak waktu, pikiran, saran, dan kritik yang membangun dalam proses penyusunan skripsi.
5. Seluruh Dosen program studi bimbingan konseling UIN Ar-Raniry Banda Aceh yang telah menyalurkan ilmu kepada peneliti.
6. Kepada Ibu Nurrizayani, S.Pd sebagai Kepala Sekolah dan seluruh Guru BK beserta staf SMA Negeri 8 Banda Aceh yang telah memberikan izin dan mempermudah peneliti untuk memperoleh data dilokasi penelitian.
7. Secara khusus, peneliti mengucapkan terima kasih kepada Ayahanda tercinta Bapak Iskandar dan Ibunda Sulastri yang telah mengorbankan banyak materi, waktu, tenaga dalam mendidik, merawat, membesarkan, dan memberikan kasih sayang penuh kepada peneliti.
8. Suheris Penara selaku abang kandung peneliti, dan Dani Safitri selaku kakak kandung peneliti yang menjadi contoh dalam kehidupan peneliti.
9. Kepada para sahabat, teman, rekan, dan semua yang tidak dapat peneliti sebutkan satu per satu, terima kasih atas dukungan moral dan doa yang konsisten selama proses penyusunan skripsi.
10. *Last but not least, I wanna thank me, for believing in me, for doing all this hard work, for having no days off, for never quitting, for just being me at all time.*

Peneliti menyadari sepenuhnya bahwa pemahaman, pengetahuan, dan wawasan yang dimiliki peneliti terbatas. Sehingga, masih terdapat kekurangan baik dalam penyajian materi maupun penggunaan bahasa dalam skripsi. Dengan demikian, peneliti berharap mendapat masukan dan saran dari pembaca untuk memperkaya pengetahuan dan pengalaman peneliti. Kritik dan saran yang membangun juga diharapkan dapat memberi kontribusi bagi Program Studi Bimbingan Konseling sebagai upaya penyempurnaan proses penyusunan skripsi di masa mendatang.

Peneliti menyimpulkan kata pengantar dengan penuh rasa syukur dan harap. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat serta kontribusi yang berarti dalam bidang bimbingan konseling. Terima kasih atas segala dukungan, doa, dan bantuan yang telah diberikan selama proses penulisan skripsi. Semoga kita semua senantiasa diberikan petunjuk dan keberkahan dari Allah SWT. *Aamiin Yaa Rabbal 'Alamiin.*

Banda Aceh, 01 April 2024

Penulis,

NOVY TRIANDA
NIM. 190213016

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL JUDUL	
LEMBAR PENGESAHAN PEMBIMBING	
LEMBAR PENGESAHAN SIDANG	
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN	
ABSTRAK	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I : PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah.....	6
C. Tujuan Penelitian	6
D. Hipotesis Penelitian	6
E. Manfaat Penelitian	7
F. Definisi Operasional	8
BAB II : KAJIAN TEORITIS.....	12
A. Teknik <i>Self Control</i>	12
1. Pengertian <i>Self Control</i>	12
2. Jenis-Jenis <i>Self Control</i>	14
3. Karakteristik <i>Self Control</i>	16
4. Aspek-Aspek <i>Self Control</i>	17
5. Penerapan <i>Self Control</i>	19
B. Intensitas Penggunaan Media Sosial TikTok	21
1. Pengertian Intensitas	21
2. Aspek-Aspek Intensitas Penggunaan TikTok.....	22
3. Aplikasi TikTok.....	22
a. Sejarah Aplikasi TikTok	23
b. Pengertian Aplikasi TikTok.....	23
4. Faktor yang Mempengaruhi Penggunaan TikTok	24
5. Kelebihan dan Kekurangan TikTok.....	26
C. Siswa.....	27

BAB III	: METODE PENELITIAN	35
	A. Rancangan Penelitian	35
	B. Lokasi, Populasi dan Sampel Penelitian	37
	C. Instrumen Pengumpulan Data	39
	D. Teknik Pengumpulan Data	45
	E. Teknik Analisis Data	46
BAB IV	: HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	49
	A. Deskripsi Lokasi Penelitian	49
	B. Hasil Penelitian	52
	C. Pembahasan Hasil Penelitian	63
BAB V	: PENUTUP	66
	A. Kesimpulan	66
	B. Saran	67
DAFTAR PUSTAKA		68
LAMPIRAN		73
DAFTAR RIWAYAT HIDUP		99



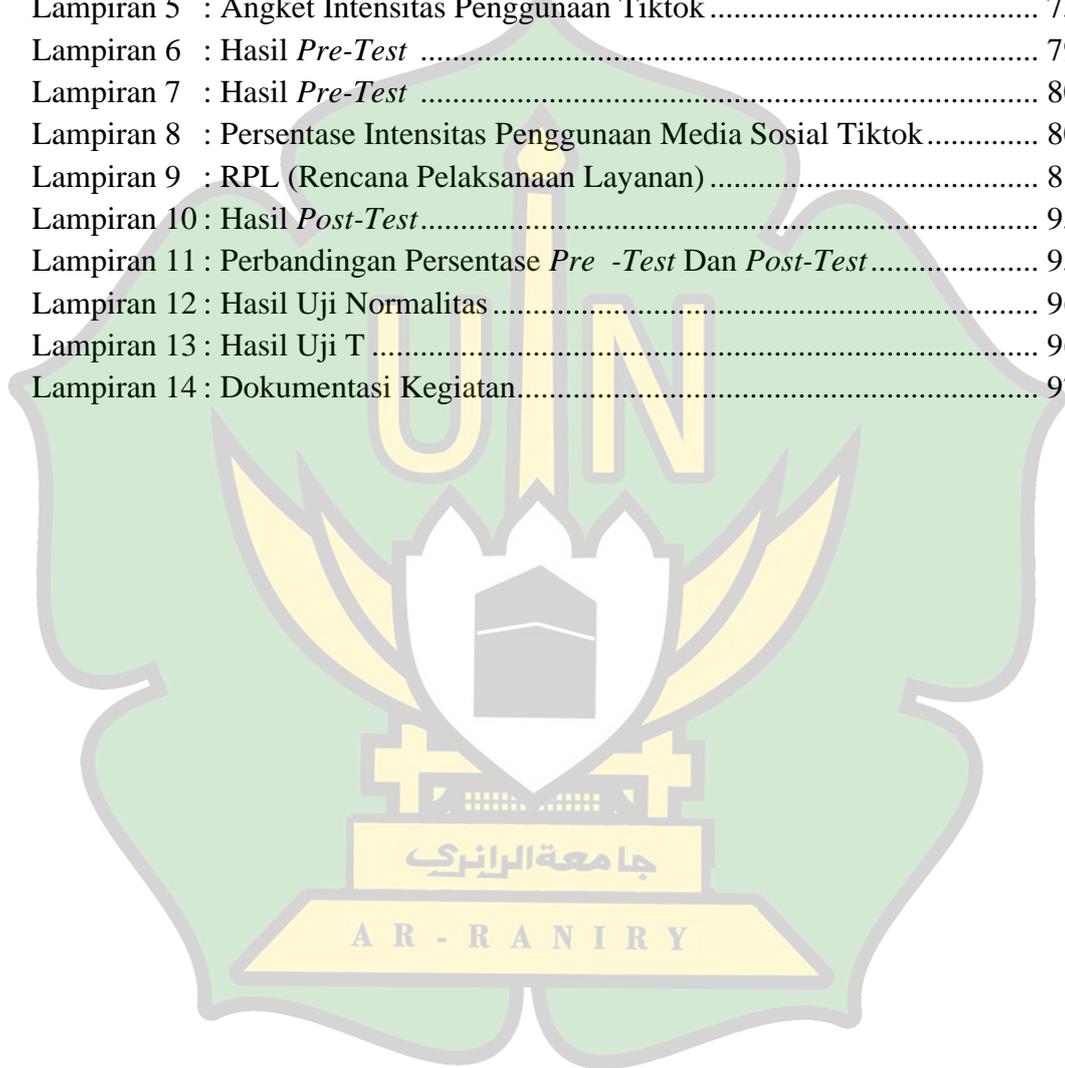
DAFTAR TABEL

Tabel 3.1	: <i>One Group Pre-test Post-test Design</i>	35
Tabel 3.2	: Rumus Kategori Intensitas TikTok.....	36
Tabel 3.3	: Rumus Mencari Persentase.....	36
Tabel 3.4	: Jumlah Anggota Populasi	38
Tabel 3.5	: Skor Skala <i>Likert</i>	40
Tabel 3.6	: Kisi-Kisi Instrumen	41
Tabel 3.7	: Rumus Uji Validitas Instrumen	42
Tabel 3.8	: Hasil Uji Validitas Instrumen	43
Tabel 3.9	: Rumus Uji Reliabilitas Instrumen	44
Tabel 3.10	: Kategori Reliabilitas Instrumen.....	44
Tabel 3.11	: Hasil Uji Reliabilitas Instrumen	45
Tabel 3.12	: Rumus Uji Normalitas	47
Tabel 3.13	: Rumus Uji-t	48
Tabel 4.1	: Profil SMA Negeri 8 Banda Aceh.....	49
Tabel 4.2	: Kategori Intensitas Penggunaan Media Sosial TikTok	51
Tabel 4.3	: Persentase Keseluruhan Intensitas Penggunaan TikTok	52
Tabel 4.4	: Hasil <i>Pre-Test</i> Sampel Penelitian	53
Tabel 4.5	: Hasil <i>Pre-Test</i> Sampel Penelitian Berdasarkan Aspek.....	54
Tabel 4.6	: Data <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i>	58
Tabel 4.7	: Hasil <i>Post-Test</i> Sampel Penelitian Berdasarkan Aspek.....	58
Tabel 4.8	: Kategori Perbandingan Skor <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i>	60
Tabel 4.9	: Hasil Uji Normalitas	61
Tabel 4.10	: Hasil Uji-t untuk Melihat Mean (Rata-Rata)	62
Tabel 4.11	: Hasil Uji-t Berpasangan <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i>	63

AR - RANIRY

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 : Surat Keputusan Pembimbing	71
Lampiran 2 : Surat Izin Penelitian.....	72
Lampiran 3 : Surat Rekomendasi Dinas Pendidikan.....	73
Lampiran 4 : Surat Izin Menggunakan Instrumen.....	74
Lampiran 5 : Angket Intensitas Penggunaan Tiktok	75
Lampiran 6 : Hasil <i>Pre-Test</i>	79
Lampiran 7 : Hasil <i>Pre-Test</i>	80
Lampiran 8 : Persentase Intensitas Penggunaan Media Sosial Tiktok.....	80
Lampiran 9 : RPL (Rencana Pelaksanaan Layanan)	81
Lampiran 10 : Hasil <i>Post-Test</i>	95
Lampiran 11 : Perbandingan Persentase <i>Pre -Test</i> Dan <i>Post-Test</i>	95
Lampiran 12 : Hasil Uji Normalitas	96
Lampiran 13 : Hasil Uji T	96
Lampiran 14 : Dokumentasi Kegiatan.....	97



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Siswa sekolah menengah atas (SMA) secara umum berusia enam belas sampai delapan belas tahun yang memasuki masa perkembangan pola pikir, serta dorongan untuk menunjukkan eksistensi (kehadiran) diri dalam kehidupan sosial.¹ Pada konteks pendidikan, eksistensi diri membutuhkan wadah untuk menyalurkannya, melalui lingkungan sekolah siswa dapat berpartisipasi dalam diskusi, presentasi, mengekspresikan ide, minat, dan kreativitas. Sebagai contoh ekstrakurikuler di sekolah menjadi bagian dalam mengembangkan minat khusus yang dimiliki siswa seperti olahraga, seni, musik, dan ilmu pengetahuan.

Media sosial juga merupakan wadah modern untuk menyalurkan siswa mengekspresikan diri dan bersosial lebih mudah dengan beragamnya aplikasi mulai dari Instagram, Facebook, Twitter, Youtube, dan TikTok.² Platform media sosial terus berkembang seiring berjalannya waktu dan menjadikan TikTok sebagai aplikasi yang paling banyak digunakan dalam keseharian siswa.³ Berbagai fitur tersedia dalam aplikasi TikTok. Seperti video pendek dengan beragam jenis konten, mulai dari komedi, pendidikan, religi, musik, dan berbagai tutorial (*make up*, modifikasi, *fashion*, masak) serta berita terkini yang mudah diakses. Terdapat fitur

¹ Emda, Amna. (2018) "Kedudukan Motivasi Belajar Siswa dalam Pembelajaran." *Lantanida Journal*. Vol.5, No.2. Hal.4

² Asrori, Mohammad. (2019) "Pengertian, Tujuan dan Ruang Lingkup Strategi Pembelajaran" *Madrasah: Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Dasar*. Vol.5, No.2. Hal.26

³ Bagus, Priambodo. (2018) "Pengaruh "TikTok" Terhadap Kreatifitas Remaja Surabaya, di Sekolah Tinggi Ilmu Komunikasi." *Jurnal Komunikasi*. Vol.3, No.3. Hal.6

tambahan seperti live, foto, video yang dilengkapi berbagai efek spesial sehingga menjadi daya tarik utama dari aplikasi TikTok.⁴

Penggunaan aplikasi TikTok tidak terlepas dari dampak positif dan negatif. Dampak positif penggunaan aplikasi TikTok dapat mendorong imajinasi, kreativitas, dan inovasi siswa dalam mewujudkan sebuah karya dalam bentuk video pendek yang dapat dilihat oleh semua pengguna TikTok. Semakin menarik video yang ditampilkan, maka jumlah *viewers*, *like*, *coment* dan *share* akan menambah popularitas yang dapat dipergunakan untuk menambah wawasan, informasi, bahkan dapat dijadikan sebagai wadah penghasil uang.⁵

Penggunaan TikTok yang berlebihan juga memunculkan dampak negatif pada berbagai aspek kehidupan. Mulai dari menurunnya prestasi akademik, fisik yang tidak *fresh* akibat sering bergadang, menurunnya konsentrasi belajar, serta rasa *insecure* yang disebabkan perbandingan diri pada konten di TikTok menjadi faktor menurunnya produktivitas dan kesejahteraan seorang siswa.⁶ Kementerian Komunikasi dan Informatika (Kominfo) Indonesia mengungkapkan intensitas penggunaan media sosial khususnya TikTok di Indonesia telah mengalami peningkatan yang signifikan dalam beberapa tahun terakhir. Fenomena penggunaan aplikasi TikTok mencerminkan transformasi perilaku digital masyarakat Indonesia, terutama di kalangan generasi muda.

⁴ Aji, Wisnu Nugroho. "Aplikasi Tiktok Sebagai Media Pembelajaran Bahasa dan Sastra Indonesia." *Prosiding Seminar Nasional Pertemuan Ilmiah Bahasa dan Sastra Indonesia*. Vol.431, No.2, 2018. Hal.434

⁵ Fitri, Sulidar. "Dampak Positif dan Negatif Sosial Media Terhadap Perubahan Sosial Anak." *Naturalistic: Jurnal Kajian dan Penelitian Pendidikan dan Pembelajaran*. Vol.1, No.2, 2019, Hal.119

⁶ Meri Zaputri, "Dampak Kecanduan Media Sosial Tiktok Terhadap Perilaku Belajar Mahasiswa Bimbingan dan Konseling IAIN Batusangkar." Skripsi IAIN Batusangkar, 2021. Hal.15

Tahun 2020, persentase pengguna TikTok di Indonesia hanya 17%, jumlahnya bertambah 13 poin pada tahun 2021 menjadi 30%. Persentase pengguna TikTok di Indonesia meningkat menjadi 40% pada tahun 2022. Jumlah pengguna TikTok mencapai 1,6 miliar pengguna pada akhir 2022 dan diperkirakan akan mencapai 1,8 miliar pada akhir 2023. Pengguna TikTok didominasi oleh kalangan anak muda. Data *Business of Apps* menyebutkan, pengguna paling banyak yakni usia 17-24 tahun yang mencapai 34,9% dari total pengguna pada 2022. Kemudian disusul usia 25-34 tahun yang tercatat sebesar 28,2%. Ada juga usia remaja, yakni 13-17 tahun dengan proporsi 14,4%. Sementara pengguna paling sedikit yakni kelompok di atas 55 tahun, dengan proporsi 3,4% dan 45-54 tahun yang sebesar 6,3%. Berdasarkan gendernya, pengguna perempuan tercatat lebih banyak, yakni 55% dari total pengguna pada 2022. Laki-laki tercatat sebanyak 43%, sedangkan gender lainnya sebesar 2%.⁷

Hasil observasi awal yang peneliti lakukan di SMA Negeri 8 Banda Aceh menunjukkan fenomena terjadi selaras dengan data kementerian komunikasi dan informatika (Kominfo), bahwa aplikasi TikTok pada siswa menjadi salah satu hal yang wajib dimiliki dan rutin dilakukan untuk menghabiskan waktu saat menggunakan *smartphone*. Sehingga, mengakibatkan terganggunya konsentrasi belajar, timbulnya rasa *insecure*, dan kurangnya kesadaran terhadap privasi.⁸

⁷ Kominfo.go.id. *Hasil Survei KIC-Kominfo Penggunaan Media Sosial TikTok*, <https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2023/02/01/survei-kic-kominfo-pengguna-tiktok-di-indonesia-meroket-tajam-semenjak-pandemi-covid-19>. 2023

⁸ Hasil Observasi Tanggal 16 Oktober 2023 yang dilakukan Melalui Wawancara dengan Guru BK dan Siswa SMA Negeri 8 Banda Aceh

Masalah kecanduan media sosial TikTok menjadi perhatian serius di era digital, dengan berbagai fenomena yang terjadi khususnya di kalangan siswa. Sehingga, Peneliti membahas pentingnya penerapan teknik *self control* dalam mengurangi intensitas penggunaan TikTok di kalangan siswa SMA Negeri 8 Banda Aceh. Kecanduan TikTok di kalangan siswa memerlukan intervensi untuk mengurangi frekuensi penggunaannya dengan menerapkan teknik pengendalian diri (*self control*). Diperlukan teknik dan strategi yang efektif untuk melatih siswa dalam mengendalikan diri pada penggunaan media sosial.

Teknik *self control* secara signifikan dapat mereduksi intensitas penggunaan media sosial TikTok karena metode ini menuntut siswa untuk mengelola waktu lebih efektif dan membantu menunda kepuasan instan, sehingga siswa mampu menetapkan prioritas dan tujuan yang jelas, dan lebih sadar akan pentingnya waktu dan mengurangi aktivitas yang tidak produktif di aplikasi TikTok. Selain itu, teknik *self control* meningkatkan kesadaran diri dan refleksi, yang memungkinkan siswa untuk mengevaluasi dampak penggunaan TikTok terhadap tugas akademik dan kesejahteraan siswa. Artinya, pengembangan kebiasaan positif melalui teknik *self control* dapat mengurangi intensitas penggunaan TikTok.

Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Dian Mayasari Iip Istirahayu, berjudul "Model Bimbingan Kelompok dengan Teknik *Self Control* untuk Mereduksi Perilaku Menyontek Siswa SMP Negeri di Kota Singkawang", menunjukkan model bimbingan kelompok dengan teknik *self control* dapat

mereduksi perilaku menyontek. Artinya teknik *self control* layak di implementasikan untuk mereduksi suatu perilaku individu.⁹

Yosefina Ignasia Nija melakukan penelitian dengan judul "Bimbingan Kelompok Teknik *Self Control* Efektif Mengurangi Kecanduan Game *Online* Siswa SMA Sejahtera Surabaya". Penelitiannya menunjukkan skor layanan bimbingan kelompok dengan penerapan Teknik *self control* lebih kecil dari pada skor perlakuan sebelum diberikan *treatment*. Artinya terdapat pengaruh yang signifikan pada penerapan teknik *self control* dalam bimbingan kelompok terhadap kecanduan game online siswa.¹⁰ Penelitian oleh Muliatul Lafifah berjudul "Pengaruh Intensitas Penggunaan TikTok Terhadap Prokrastinasi Akademik Remaja Kelas VII di SMPN 1 Babadan Ponorogo". Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara intensitas penggunaan TikTok terhadap prokrastinasi akademik remaja kelas VII di SMPN 1 Babadan Ponorogo.¹¹

Peneliti menemukan beberapa kesamaan dengan penelitian yang relevan, yaitu implementasi teknik *self control* dinilai efektif dalam mereduksi kecanduan dan perilaku negatif siswa. Namun, terdapat perbedaan pada objek, lokasi, dan variable yang diteliti. Peneliti fokus pada intensitas penggunaan media sosial siswa sekolah menengah atas (SMA). Peneliti menyimpulkan perlunya menerapkan teknik *self control* untuk mengurangi penggunaan media sosial. Berdasarkan latar

⁹ Mayasari, Dian, dan Iip Istirahayu. "Model Bimbingan Kelompok dengan Teknik *Self Control* untuk Mereduksi Perilaku Menyontek Siswa SMP Negeri di Kota Singkawang." *JBKI: Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia*. Vol.3, No.2, 2018. Hal.58

¹⁰ Nija, Yosefina Ignasia, dan Ayong Lianawati. "Bimbingan Kelompok Teknik *Self Control* Efektif Mengurangi Kecanduan Game *Online* Siswa SMA Sejahtera Surabaya." *Teraputik: Jurnal Bimbingan dan Konseling*. Vol.4, No.2, 2020. Hal.159

¹¹ Lafifah, Muliatul. *Pengaruh Intensitas Penggunaan TikTok Terhadap Prokrastinasi Akademik Remaja Kelas VII di SMPN 1 Babadan Ponorogo*. Skripsi. IAIN Ponorogo, 2023. Hal.88

belakang penelitian, maka penelitian ini berjudul "Implementasi Teknik *Self Control* untuk Mereduksi Intensitas Penggunaan Media Sosial TikTok pada Siswa Kelas 2 di SMA Negeri 8 Banda Aceh".

B. Rumusan Masalah

Rumusan masalah penelitian adalah apakah Implementasi Teknik *Self Control* Dapat Mereduksi Intensitas Penggunaan Media Sosial TikTok Pada Siswa Kelas 2 di SMA Negeri 8 Banda Aceh?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui apakah Implementasi Teknik *Self Control* untuk Mereduksi Intensitas Penggunaan Media Sosial TikTok Pada Siswa Kelas 2 di SMA Negeri 8 Banda Aceh.

D. Hipotesis Penelitian

Hipotesis penelitian merupakan dugaan sementara dalam sebuah penelitian. Hipotesis dalam penelitian ini adalah:

1. Hipotesis Nihil (H_0) : Implementasi Teknik *Self Control* Tidak dapat Mereduksi Intensitas Penggunaan Media Sosial TikTok pada Siswa Kelas 2 di SMA Negeri 8 Banda Aceh.
2. Hipotesis Alternatif (H_a) : Implementasi Teknik *Self Control* dapat Mereduksi Intensitas Penggunaan Media Sosial TikTok pada Siswa Kelas 2 di SMA Negeri 8 Banda Aceh.

E. Manfaat Penelitian

Manfaat yang dapat diperoleh dari penelitian ialah:

1. Manfaat Teoritis

- a) Penelitian bermanfaat untuk memberi wawasan mengenai implementasi teknik *self control* untuk mereduksi intensitas penggunaan media sosial TikTok bagi pembaca.
- b) Penelitian mampu memberikan dampak positif untuk mereduksi intensitas penggunaan media sosial TikTok menggunakan Teknik *Self Control*.
- c) Sebagai referensi atau pijakan pada penelitian selanjutnya yang berhubungan dengan implementasi teknik *self control* untuk mereduksi intensitas penggunaan media sosial TikTok pada siswa.

2. Manfaat Praktis

- a) Manfaat bagi guru bimbingan konseling, mendapatkan pengetahuan tambahan dalam menerapkan teknik *self control* untuk mereduksi intensitas penggunaan media sosial TikTok pada siswa.
- b) Manfaat bagi siswa, hasil penelitian diharapkan dapat menjadi pedoman bagi siswa untuk memahami dirinya secara baik, serta dapat mereduksi intensitas penggunaan media sosial TikTok pada diri siswa.
- c) Manfaat bagi pembaca, hasil penelitian diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan dan pemahaman mengenai teknik *self control*.

F. Definisi Operasional

Definisi operasional adalah pernyataan yang menjelaskan karakteristik yang sedang diteliti, diukur, atau diamati. Dalam konteks penelitian ini, definisi operasional adalah:

1. Teknik *Self Control*

Teknik *self control* menurut Averill adalah kemampuan individu untuk memodifikasi perilaku, kemampuan individu dalam mengelola informasi yang diinginkan dan yang tidak diinginkan, dan kemampuan individu untuk memilih salah satu tindakan berdasarkan sesuatu yang diyakini. Pengertian yang dikemukakan oleh Averill menitikberatkan pada kemampuan mengatur dan memilih tindakan sesuai dengan yang diyakini.¹²

Teknik *self control* yang dimaksud peneliti adalah kemampuan untuk menyusun, membimbing, mengatur dan mengarahkan perilaku yang dapat membawa kearah konsekuensi positif. Kemampuan yang mencakup menahan diri dari menghabiskan terlalu banyak waktu pada hal yang melalaikan, contohnya seperti penggunaan media sosial yang berlebihan.

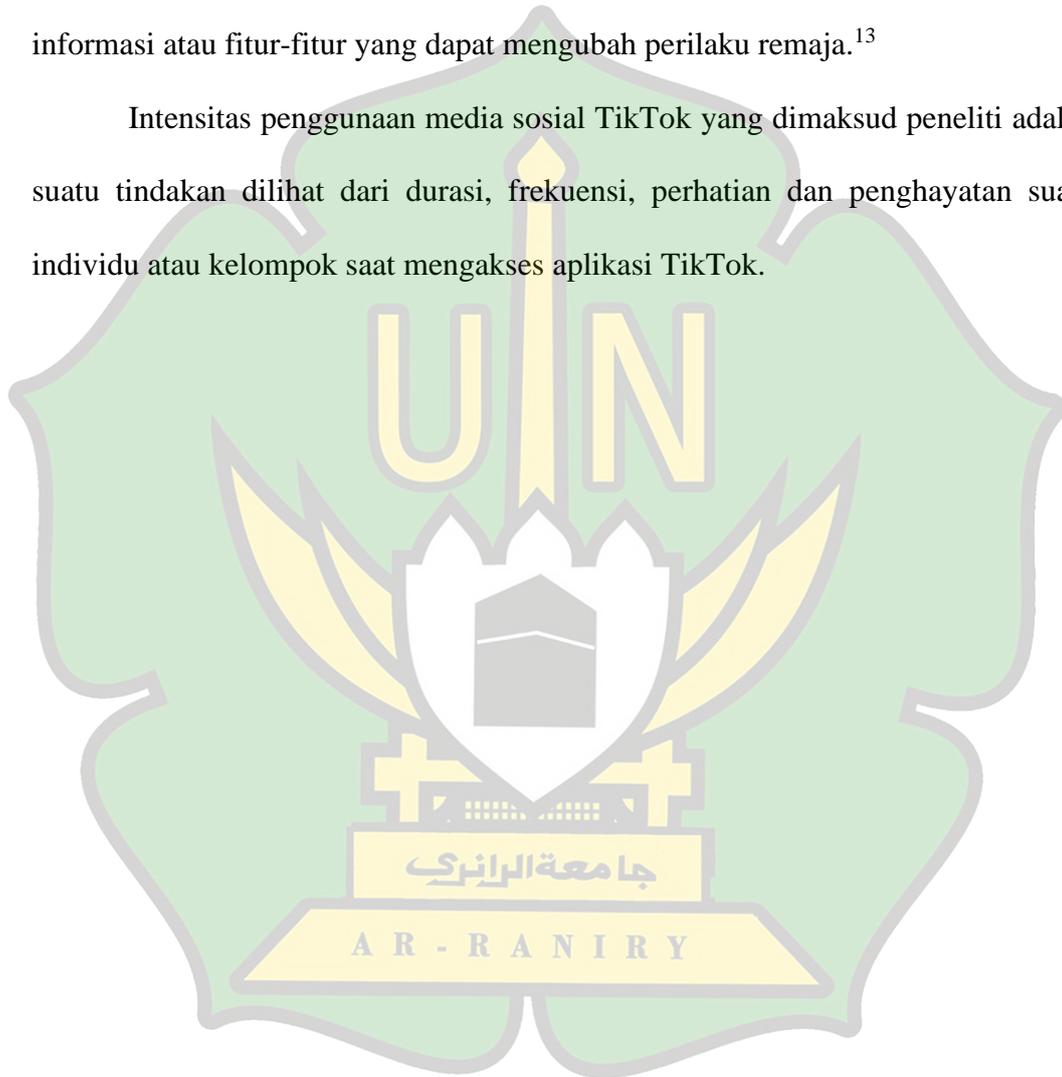
2. Intensitas Penggunaan Media Sosial TikTok

Intensitas merupakan besarnya usaha seseorang dalam melakukan suatu tindakan. Tingkat kedalaman usaha seseorang dalam menggunakan sesuatu dapat dilihat dari durasi, frekuensi, perhatian dan penghayatan. Tingginya antusias remaja dalam mengakses Tiktok membuat remaja terlena hingga lupa waktu. Menurut

¹² Averill, James R. 2019 "*Personal Control Over Aversive Stimuli and Its Relationship To Stress.*" *Psychological Bulletin: American Psychological Association*. Vol.80, No.4. Hal.286.

rahayu, seseorang dikatakan normal dalam mengakses media sosial selama kurang dari 3 jam per hari dengan frekuensi kecil dari 4 kali dalam sehari saat mengakses media sosial. Ketika intensitas penggunaan Tiktok pada remaja melebihi batas normal maka remaja akan sulit mengendalikan diri dan semakin mudah terpapar informasi atau fitur-fitur yang dapat mengubah perilaku remaja.¹³

Intensitas penggunaan media sosial TikTok yang dimaksud peneliti adalah suatu tindakan dilihat dari durasi, frekuensi, perhatian dan penghayatan suatu individu atau kelompok saat mengakses aplikasi TikTok.



¹³ Nadela Dwi Afrelia, Masnida Khairat. (2022) *Hubungan Antara Intensitas Penggunaan TikTok Dengan Kontrol Diri Pada Remaja*, Universitas Islam Negeri Imam Bonjol Padang.

BAB II KAJIAN TEORITIS

A. Teknik *Self Control*

1. Pengertian *Self Control*

Teknik *self control* menurut Averill adalah kemampuan individu untuk memodifikasi perilaku, kemampuan individu dalam mengelola informasi yang diinginkan dan yang tidak diinginkan, dan kemampuan individu untuk memilih salah satu tindakan berdasarkan sesuatu yang diyakini. Teknik *self control* fokus untuk membantu individu yang bermasalah dalam mengembangkan keterampilan yang dapat digunakan untuk mengubah suatu perilaku.¹⁴

Self control ialah kemampuan individu untuk mengendalikan respons yang tidak diinginkan dalam situasi tertentu. Impulsivitas, di sisi lain, adalah reaksi cepat tanpa mempertimbangkan konsekuensi negatif.¹⁵ *Self control* (kontrol diri) adalah pusat dari konsep pengendalian diri individu berupa kemampuan untuk mengubah tanggapan batin individu, serta untuk menekan dan menahan diri dari kecenderungan perilaku yang tidak diinginkan.

Seperti salah satu hadist yang diriwayatkan oleh Bukhari, Muslim, Ahmad :

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم : لَيْسَ الشَّدِيدُ بِالصُّرْعَةِ ، إِنَّمَا الشَّدِيدُ الَّذِي يَمْلِكُ نَفْسَهُ
عِنْدَ الْغَضَبِ

¹⁴ Averill, James R. "Personal Control Over....", Hal. 284.

¹⁵ Tangney, June P., Angie Luzio Boone, and Roy F. Baumeister. "High Self-Control Predicts Good Adjustment, Less Pathology, Better Grades, and Interpersonal Success." *Self-Regulation and Self-Control*. Routledge, 2018. Hal. 175.

Artinya: “Rasulullah SAW bersabda: Bukanlah orang kuat itu yang (biasa menang) saat bertarung atau bergulat, tetapi orang kuat itu adalah yang (mampu) mengendalikan nafsunya ketika marah,“. Selaras dengan fenomena mengenai kecanduan TikTok yang membuat tiap individu kesulitan untuk menahan diri dan mengontrol nafsu(keinginan) mengakses platform TikTok setiap harinya.

Self Control merupakan suatu kemampuan individu dalam menghambat impuls agar tidak muncul dalam bentuk tingkah laku yang bertentangan dengan standar moral.¹⁶ Kontrol diri merupakan kemampuan untuk menyusun, membimbing, mengatur, dan mengarahkan perilaku yang dapat membawa individu ke arah konsekuensi positif.¹⁷ Menurut Michele Borba, kontrol diri ialah kekuatan moral yang secara sementara menghentikan tindakan berbahaya. Sehingga, memberi waktu khusus kepada individu untuk membayangkan konsekuensi yang mungkin timbul akibat perbuatannya.¹⁸ Kontrol diri membantu untuk mengendalikan perilaku sehingga individu dapat bertindak benar berdasarkan pikiran dan hati nurani. Kontrol diri memberi kemampuan untuk mengatakan “tidak”, sehingga individu dapat melakukan hal yang benar dan memilih tindakan bermoral.¹⁹ Seperti salah satu hadist yang juga menjelaskan mengenai kontrol diri:

فَلْيَسْكُتْ أَحَدُكُمْ غَضِبَ دَا Artinya: “Jika kalian marah, diamlah.” (HR Ahmad)

¹⁶ Siregar, R. *Self-Control Sebagai Prediktor Terhadap Perilaku Agresif pada Remaja*. *Jurnal Ilmiah Psyche*. Vol.14, No.2, 2022. Hal.97

¹⁷ Mulyani, ”*Rencana Hipotetik Bimbingan Kelompok Teknik Modeling untuk Meningkatkan Self Control: Studi Deskriptif Terhadap Peserta Didik Kelas XI SMK Sangkuriang 1 Cimahi*”. Universitas Pendidikan Indonesia, 2020. Hal.9

¹⁸ Michele Borba, *Membangun Kecerdasan Moral*. Jakarta: PT.Gramedia Pustaka Utama, 2018. Hal. 97

¹⁹ M. Nur Ghufro dan Rini Risnawita S, *Teori-Teori Psikologi*. Jogjakarta: Ar-Ruzz Media, 2018. Hal. 23

Peneliti menyimpulkan, *self control* (kontrol diri) merupakan kemampuan individu untuk mengatur dan mengendalikan respons emosional serta menahan diri dari perilaku yang tidak diinginkan. *Self control* melibatkan kemampuan untuk mengubah impuls, mengelola perilaku, dan membuat keputusan yang sesuai dengan standar moral. *Self control* adalah kunci penting dalam mencapai konsekuensi positif dan perilaku yang bermoral. *Self control* bertujuan membantu individu mengembangkan keterampilan untuk mengubah perilaku yang tidak diinginkan dan membuat pilihan yang bermoral.

2. Jenis-Jenis *Self Control*

Beberapa jenis *self control* yang umum ditemui ialah:²⁰

a) *Over Control*

Over Control yang dilakukan secara berlebihan oleh individu menyebabkan banyak menahan diri dalam bereaksi terhadap stimulus. Individu yang memiliki *over control* cenderung kesulitan mengekspresikan dirinya dalam menghadapi segala situasi yang hadapi.

b) *Under Control*

Kecenderungan melepaskan impulsivitas dengan bebas tanpa perhitungan yang matang. Individu yang memiliki *under control* akan sangat rentan lepas (*end air*). Dalam menghadapi berbagai kesulitan, penting bagi individu untuk mempertimbangkan pengambilan keputusan secara bijaksana. Hal ini mengacu

²⁰ Sinaga, Indah Ayu Wahyuni. *Peran Guru BK dalam Mengembangkan Self Control Siswa di MTS Alwaslyyah Bandar Khalifah Kabupaten Serdang Bedagai*. Skripsi. Universitas Islam Negeri Sumatera Utara Medan, 2018. Hal.45

pada kemampuan untuk menimbang secara seksama segala aspek, risiko, dan konsekuensi dari setiap pilihan yang tersedia sebelum membuat keputusan.

c) *Appropriate Control*

Appropriate control dapat diterjemahkan sebagai pengendalian yang tepat atau pengendalian yang sesuai. *Appropriate control* mengacu pada kemampuan untuk mengatur atau mengontrol situasi, perilaku, maupun tanggapan dengan cara yang sesuai atau tepat.

Self control (kontrol diri) yang dimiliki individu dalam menghadapi stimulus melibatkan:²¹

a) Kontrol Perilaku

Kontrol perilaku adalah kemampuan untuk melakukan tindakan konkret guna mengurangi dampak dari penekanan. Tindakan kontrol perilaku dapat mengubah tingkat intensitas kejadian atau mengurangi durasi kejadian.

b) Kontrol Kognitif

Kontrol kognitif adalah kemampuan untuk memodifikasi dampak dari penekanan melalui proses berpikir atau strategi yang digunakan. Strategi kontrol kognitif dapat melibatkan penggunaan pendekatan berbeda dalam memandang situasi atau fokus pada pemikiran yang menyenangkan atau netral.

c) Kontrol Pengambilan Keputusan

Kontrol pengambilan keputusan adalah kemampuan untuk memilih di antara berbagai prosedur alternatif atau tindakan yang akan diambil.

²¹ Lilik Mufidah, (2018) *Hubungan Antara Kontrol Diri dengan Perilaku Seks Pranikah Siswa SMKN 2 di Kota Malang*. Skripsi, Fakultas Psikologi UIN Malik Malang. Hal.20

d) Kontrol Informasi

Kontrol informasi adalah kemampuan untuk memperoleh pemahaman tentang kejadian yang menimbulkan penekanan, termasuk informasi tentang kapan terjadi, mengapa, dan konsekuensi. Kemampuan mengelola kontrol informasi dapat membantu mengurangi penekanan dengan memperkuat kemampuan seseorang untuk mempersiapkan diri terhadap apa yang akan terjadi, serta mengurangi ketakutan akan hal-hal yang tidak diketahui.

e) Kontrol Retropeksi

Kontrol retropeksi adalah proses refleksi terhadap pengalaman masa lampau untuk memahami, mengidentifikasi kesalahan atau keberhasilan, dan memperoleh wawasan untuk pengambilan keputusan di masa depan.

Disimpulkan bahwa berbagai jenis kontrol diri berperan dalam merespons stimulus yang beragam, sehingga tercermin melalui tindakan pengendalian diri. Jenis kontrol diri meliputi, perilaku (*behavior*), kognisi, dan afeksi.

3. Karakteristik *Self Control*

Seseorang dengan kemampuan kontrol diri yang baik cenderung menunjukkan serangkaian karakteristik khusus dalam merespons situasi yang dihadapi. Karakteristik individu yang menggunakan kontrol diri dengan baik, yaitu:²²

²² Mulyani, (2020). "Rencana Hipotetik Bimbingan Kelompok Teknik Modeling untuk Meningkatkan *Self Control*: Studi Deskriptif Terhadap Peserta Didik Kelas XI SMK Sangkuriang 1 Cimahi". Universitas Pendidikan Indonesia. Hal.11

- a) Bertahan mengerjakan tugas walaupun ada hambatan dan gangguan.
- b) Tekun walaupun merasa kesulitan karena terdapat hambatan baik dari dalam ataupun luar dirinya.
- c) Berperilaku sesuai aturan dan norma yang berlaku dimana pun berada.
- d) Tidak menunjukkan perilaku yang dipengaruhi perilaku negatif.
- e) Mampu merespon stimulus menggunakan emosi positif untuk membantu agar terbiasa mengendalikan diri dalam berperilaku sesuai dengan harapan.
- f) Toleransi terhadap stimulus yang tidak diharapkan untuk memperoleh manfaat atau keuntungan besar.

4. Aspek-Aspek *Self Control*

Aspek self control menurut Averill terbagi dalam tiga aspek, yaitu:²³

- a) *Behavioral Control* (Kontrol Perilaku)

Behavioral control merupakan kemampuan untuk mengontrol diri dalam situasi yang tidak menyenangkan. Mencakup dua aspek utama, yaitu mengatur pelaksanaan dan memodifikasi perilaku. Mengatur pelaksanaan melibatkan kemampuan untuk menentukan siapa yang akan mengendalikan situasi, apakah individu sendiri atau aturan perilaku yang menggunakan sumber eksternal. Sementara itu, kemampuan memodifikasi perilaku adalah kemampuan untuk mengetahui kapan dan bagaimana menanggapi stimulus yang tidak diinginkan.

- b) *Cognitif Control* (Kontrol Kognitif)

Kemampuan mengendalikan diri untuk mengolah informasi yang tidak diinginkan dengan cara menilai atau menghubungkan suatu kejadian ke dalam

²³ Averill, James R. "*Personal Control Over....*", Hal. 283.

kerangka kognitif sebagai sebuah adaptasi psikologis untuk mereduksi tekanan. Aspek kognitif memiliki dua komponen, yaitu memperoleh informasi dan melakukan penilaian. Informasi yang dimiliki mengenai keadaan yang tidak menyenangkan, dapat diantisipasi dengan berbagai pertimbangan. Melakukan penilaian berarti berusaha untuk menilai dan menafsirkan keadaan dengan memperhatikan segi positif secara subjektif.

c) *Decisional Control* (Mengontrol Keputusan)

Decisional Control merupakan kemampuan mengendalikan diri untuk memilih tindakan berdasarkan pada apa yang diyakini. *Self control* sangat berfungsi dalam menentukan pilihan, dengan adanya suatu kesempatan dan kebebasan untuk memilih berbagai kemungkinan tindakan.

Sedangkan terdapat lima aspek *self control* menurut Tangney dalam Paramita, yaitu:²⁴

a) *Disiplin Diri (Self Discipline)*

Merujuk pada kemampuan individu dalam menjalankan disiplin diri, yang mencakup kemampuan untuk tetap fokus saat melakukan tugas. Individu yang memiliki kemampuan untuk mengendalikan diri mampu menahan diri dari gangguan eksternal yang mengganggu konsentrasinya.

b) *Bertindak Teliti (Deliberate)*

Merupakan kecenderungan individu untuk bertindak dengan pertimbangan hati-hati dan tanpa terburu-buru. Saat bekerja, individu tidak mudah teralihkan dan

²⁴ Paramitha, Gita Kanya, dan Stephani Raihana Hamdan. "Pengaruh Self-Control Terhadap Perilaku Merokok Mahasiswa Selama Pandemi COVID-19." *Jurnal Riset Psikologi*. Vol.1, No.2, 2021, Hal.134

mampu mengambil keputusan dengan penuh perhitungan. Individu yang tidak bersifat impulsif akan tetap tenang dalam mengambil keputusan dan tindakan.

c) Pola Hidup Sehat (*Healthy Habits*)

Mengacu pada kemampuan individu dalam mengatur perilaku sehat. Individu dengan kebiasaan sehat akan menolak hal-hal yang dapat berdampak negatif bagi kesehatan. Individu yang menerapkan pola hidup sehat akan memprioritaskan hal-hal yang memberikan dampak positif bagi kesejahteraan, meskipun tidak langsung dirasakan.

d) Etika kerja (*Work Ethic*)

Etika kerja adalah pandangan individu terhadap kemampuan individu untuk mematuhi prinsip-prinsip moral dan profesionalitas dalam lingkungan kerja. Mencakup kemampuan seseorang untuk menyelesaikan tugas dengan kualitas yang tinggi tanpa terganggu oleh faktor-faktor eksternal yang tidak relevan.

e) Reliabilitas (*Reliability*)

Reliabilitas merujuk pada evaluasi kemampuan individu untuk secara konsisten mengimplementasikan strategi atau rencana jangka panjang dengan tingkat konsistensi yang tinggi dalam mencapai tujuan yang telah ditetapkan.

5. Penerapan *Self Control*

Self control (kontrol diri) adalah cara individu mengelola dan menerapkan langkah-langkah dalam hidup. Penerapan *self control* dalam modifikasi perilaku ialah.²⁵

²⁵ Maya, Sari. *Implementasi Teknik Self Control Dalam Konseling Individu untuk Mereduksi Perilaku Agresif Peserta Didik MTS Negeri 2 Bandar Lampung*. Skripsi. UIN Raden Intan Lampung, 2021. Hal.27

- a) Memberikan arah tujuan yang jelas mengenai *self control* seseorang, agar dapat lebih memahami hal-hal yang mengarah pada perubahan sikap dan perilaku yang baik.
- b) Mampu menghadapi berbagai situasi, dapat dilihat dari kemampuan memberikan pemaparan mengenai hal-hal yang berkaitan dengan situasi yang mengarah pada keadaan yang lebih tenang, atau sebaliknya dalam menghadapi suatu masalah tampak tidak dapat menenangkan diri sendiri.
- c) Memberikan rasa kepercayaan pada diri sendiri, sehingga dapat dikaitkan dengan memberi rasa percaya diri atau cara terapi yang secara keseluruhannya dapat dipaksa, karena desakan dari orang lain. Sehingga sangat mempengaruhi hasil dari berbagai dampak psikologis dan lebih terkesan terancam, dapat dikaitkan dengan perilaku sosial yang mudah ditemukan di masyarakat.
- d) Dapat memberikan stimulus dalam perubahan pola perilaku, disebut cara atau terapi yang dilakukan dengan tujuan menjadi pribadi yang lebih baik.
- e) Mudah mengatasi frustrasi dan berbagai ledakan emosi, dilakukan agar memberikan hal-hal positif pada diri sendiri, sehingga dapat dengan mudah untuk menghadapi berbagai situasi yang akan terjadi.
- f) Mampu menunda kepuasan dirinya sendiri, dengan mengatur adanya perilaku yang terjadi, dapat dicapai dengan mudah. Kemampuan menunda kepuasan untuk diri sendiri berarti sudah mampu mengontrol diri.
- g) Memberi stimulus perubahan pola pikir dan memberikan berbagai stimulus, dapat dikaitkan dengan aspek psikologi dalam cara berperilaku sehari-hari.

- h) Memiliki inisiatif yang tinggi untuk diri sendiri, melihat bagaimana kemampuan membuat sebuah inisiatif untuk diri, menemukan pemecahan masalah, membutuhkan inisiatif dari diri sendiri, berpikir seefektif mungkin adalah cara yang sangat tepat.
- i) Penerapan terapi yang dilakukan sesuai dengan usia, penerapan modifikasi perilaku yang baik juga harus dilihat dari sisi usia. Sehingga model dari terapi memang membutuhkan berbagai pola pikir dan fokus pada tujuan sendiri.
- j) Dapat mengontrol keputusan, dilihat dari kemampuan melakukan sebuah tindakan sebagai bentuk dari memanfaatkan cara pola pikir.
- k) Mampu mengantisipasi situasi dengan baik, memelihara kepercayaan diri melalui kontrol diri yang efektif. Memberi penghargaan pada usaha sendiri dan pada diri sendiri dapat menjadi motivasi untuk perkembangan.

B. Intensitas Penggunaan Media Sosial TikTok

1. Pengertian Intensitas

Intensity dalam bahasa Inggris, merujuk pada sesuatu yang kuat, keras, atau hebat. Dalam bahasa Indonesia, "intensif" atau "intensitas" menggambarkan sesuatu yang dilakukan dengan sungguh-sungguh, giat, atau sering. Intensitas mencerminkan seberapa sering seseorang melakukan suatu kegiatan karena merasa senang dengan kegiatan yang dilakukan.²⁶ Senang terhadap suatu kegiatan dapat mendorong seseorang untuk melakukan kegiatan secara berulang. Indikator intensitas mencakup frekuensi, semangat, dan perhatian.²⁷

²⁶ Awaliya Frisnawati. *Hubungan Antara Intensitas...*, Hal.52

²⁷ Bian, Mengwei, and Louis Leung. "Linking Loneliness, Shyness, Smartphone Addiction Symptoms, and Patterns of Smartphone Use to Social Capital." *Social Science Computer Review*. Vol.33, No.1, 2018. Hal.73

Intensitas perilaku merujuk pada tingkat kecenderungan individu dalam melakukan suatu tindakan, yang dapat tercermin dalam tingkat kepercayaan, motivasi, atau keinginan kuat terhadap sebuah perilaku. Sebagai contoh, dalam konteks penggunaan media sosial TikTok, intensitas dapat diukur dari frekuensi penggunaan platform TikTok oleh individu serta seberapa besar dorongan atau motivasi yang mendorong individu untuk terus menggunakan platform TikTok.²⁸

2. Aspek-Aspek Intensitas Penggunaan TikTok

Aspek-aspek intensitas penggunaan TikTok mencakup perhatian, penghayatan, durasi, dan frekuensi.

a) Perhatian (*Attention*)

Perhatian adalah manifestasi dari ketertarikan individu terhadap suatu objek tertentu yang menjadi subjek perilaku. Sebagai respons terhadap stimulus yang muncul, kemudian menghasilkan respons berupa konsentrasi pada konten atau pembuatan konten melalui platform media sosial TikTok. Saat menggunakan TikTok, individu cenderung memiliki fokus perhatian yang tidak terpecah, mengabaikan faktor lingkungan eksternal. Selain itu, tingkat perhatian individu dapat dipengaruhi oleh kegelisahan untuk segera mengakses dan berinteraksi dengan akun TikTok.

b) Penghayatan (*Comprehension*)

Penghayatan adalah proses memahami dan menyerap informasi yang diterima, dengan harapan bahwa informasi diolah, dinikmati, dan dijadikan

²⁸ Bian, Mengwei, and Louis Leung. 2018 "Linking Loneliness, Shyness, Smartphone Addiction Symptoms, and Patterns of Smartphone Use to Social Capital." *Social Science Computer Review*. Vol.33, No.1. Hal.73

pengetahuan baru. Penghayatan terjadi saat individu memahami dan menyerap konten pada media sosial TikTok, kemudian mengolahnya menjadi pengetahuan baru yang disimpan dalam ingatan. Individu yang menggunakan TikTok dengan intensitas tinggi akan sangat mendalami konten pada media sosial TikTok, sehingga dapat memengaruhi aspek-aspek kehidupan di dunia nyata.²⁹

c) Durasi (*Duration*)

Durasi merupakan panjangnya waktu yang diperlukan oleh individu untuk menjalankan suatu perilaku yang menjadi fokusnya. Dalam konteks penggunaan TikTok, durasi mencakup periode waktu yang dihabiskan untuk mengakses media sosial TikTok, baik dalam membuat konten video kreatif maupun menonton video kreatif yang dibuat oleh pengguna lain. Apabila durasi penggunaan telah melewati batas wajar dan berlebihan, maka individu telah menghabiskan waktu secara tidak efisien dalam mengakses TikTok.

d) Frekuensi (*Frequency*)

Frekuensi mencakup seberapa sering perilaku tertentu dilakukan oleh individu. Setiap orang memiliki pola aktivitas yang berbeda dalam mengakses TikTok, tergantung pada seberapa sering individu mengunjungi platform media sosial TikTok. Penggunaan yang berlebihan, memunculkan dampak yang tidak baik, seperti kecanduan, tidak dapat mengatur waktu, dan menunda-nunda pekerjaan.³⁰

²⁹ Bian, Mengwei, and Louis Leung. 2018 "Linking Loneliness, Shyness, Smartphone Addiction Symptoms, and Patterns of Smartphone Use to Social Capital." *Social Science Computer Review*. Vol.33, No.1

3. Aplikasi TikTok

a. Sejarah TikTok

Aplikasi TikTok, yang dibuat oleh Byte Dance Inc dari Tiongkok, diperkenalkan pada bulan September 2016. Di Indonesia, TikTok menjadi sangat populer karena merilis aplikasi video musik dan jejaring sosial. Pada kuartal pertama tahun 2018, TikTok menjadi aplikasi paling banyak diunduh, dengan total unduhan mencapai 45,8 juta.³¹ Tahun 2018 jumlah pengguna TikTok melampaui aplikasi populer lain seperti *YouTube*, *WhatsApp*, *Facebook Messenger*, dan *Instagram*. Mayoritas pengguna TikTok di Indonesia adalah anak usia sekolah atau Generasi Z. Pada 3 Juli 2018, TikTok diblokir oleh Kementerian Komunikasi dan Informatika (Kemenkominfo) karena banyaknya keluhan pengguna. Tercatat sebanyak 2.853 keluhan pengguna. Namun, pada bulan Agustus 2018, TikTok diizinkan beroperasi kembali.³²

Sejak diluncurkan, TikTok telah meningkatkan kesadaran publik terhadap berbagai isu dan fenomena, termasuk konten yang tidak sesuai untuk audiens muda serta upaya individu untuk mendapatkan popularitas. Hal ini tercermin dalam fenomena yang melibatkan tokoh seperti Bowo dan Nuraini. Media sosial TikTok menjadi platform utama bagi banyak orang untuk mengekspresikan diri dan membuat konten kreatif sebagai bentuk eksistensi diri.³³

³¹ Adawiyah, Dwi Putri Robiatul. "Pengaruh Penggunaan Aplikasi TikTok Terhadap Kepercayaan Diri Remaja di Kabupaten Sampang." *Jurnal Komunikasi*. Vol.14, No.2, 2020. Hal.138

³² Aji, Wisnu Nugroho. *Aplikasi TikTok Sebagai Media...*, Hal.433

³³ Bagus, Prianbodo. *Pengaruh "TikTok" Terhadap Kreatifitas...*, Hal.5

b. Pengertian TikTok

TikTok merupakan sebuah aplikasi yang dilengkapi efek spesial, unik dan menarik untuk digunakan. Aplikasi TikTok menampilkan berbagai video pendek yang sangat menarik perhatian banyak orang untuk melihatnya.³⁴ TikTok adalah platform untuk membuat video pendek yang diiringi musik, yang populer di kalangan orang dewasa dan anak-anak di bawah umur. Pengguna dapat menonton dan membuat video pendek dengan berbagai ekspresi, pengguna juga dapat meniru gaya dari video pengguna lainnya.³⁵

Pada aplikasi TikTok, pengguna dapat dengan mudah membuat berbagai konten video, tidak hanya dapat melihat dan meniru, tetapi juga bisa menciptakan video berdasarkan kreativitas dan ide masing-masing individu. Aplikasi TikTok memungkinkan pengguna untuk mendapatkan ketenaran melalui video yang dibuat. Ketenaran dapat diperoleh melalui video yang kreatif, lucu, atau unik, tergantung pada preferensi setiap penonton atau pengguna lainnya.

4. Faktor yang Mempengaruhi Penggunaan TikTok

Penggunaan TikTok dipengaruhi oleh dua faktor, yakni faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal seperti perasaan, sikap dan karakteristik individu, prasangka, keinginan atau harapan, perhatian (fokus), proses belajar, keadaan fisik, nilai dan kebutuhan, serta minat dan motivasi. Faktor eksternal seperti latar belakang keluarga, informasi yang diperoleh, pengetahuan dan kebutuhan sekitar,

³⁴ Aji, Wisnu Nugroho. *Aplikasi TikTok Sebagai Media ...*, Hal.437

³⁵ Nisa Khairuni, *Dampak Positif dan Negatif Sosial Media Terhadap Pendidikan Akhlak Anak: Studi Kasus di SMP Negeri 2 Kelas VIII Banda Aceh*. Jurnal Edukasi, Vol.2, No.1, 2019. Hal.4

intensitas, ukuran, keberlawananan, hal-hal baru yang familiar atau ketidakasingan suatu objek.³⁶

a) Faktor Internal

Faktor internal yakni faktor yang berasal dari dalam diri individu seperti perasaan. Perasaan adalah suatu keadaan kerohanian atau peristiwa kejiwaan yang dialami dengan senang atau tidak senang dalam hubungan mengenal dan bersifat subjektif. Perasaan adalah faktor internal yang mempengaruhi penggunaan aplikasi TikTok. Menurut W. Wundt dalam Ahmadi, perasaan tidak hanya dapat dilihat atau dialami oleh individu sebagai perasaan senang ataupun tidak senang, melainkan dapat dilihat dari berbagai dimensi. Setiap individu menggunakan aplikasi TikTok secara unik, tergantung pada berbagai situasi dan perasaan yang dialami. Ketika merasa senang, perilaku individu dalam menggunakan TikTok akan mencerminkan perasaan senang, dan sebaliknya. Perilaku saat menggunakan TikTok dapat mencerminkan perasaan pengguna.³⁷

Perasaan dan prasangka adalah sikap yang dimiliki seseorang terhadap golongan manusia, ras, atau budaya. Prasangka dapat mempengaruhi penggunaan TikTok. Jika individu memiliki prasangka baik terhadap penggunaan TikTok, maka tidak akan ada dampak negatif dari penggunaan aplikasi TikTok. Namun, jika

³⁶ Deriyanto, Demmy, dan Fathul Qorib. "Persepsi Mahasiswa Universitas Tribhuwana Tungadewi Malang Terhadap Penggunaan Aplikasi TikTok." *JISIP: Jurnal Ilmu Sosial dan Ilmu Politik*. Vol.7, No.2, 2019. Hal.78

³⁷ Aprilian, Devri, Yessy Elita, dan Vira Afriyati. "Hubungan Antara Penggunaan Aplikasi TikTok dengan Perilaku Narsisme pada Siswa Sekolah Menengah Pertama." *Consilia Jurnal Ilmiah BK*. Vol.2, No.3, 2019. Hal.223

individu memiliki prasangka buruk terhadap TikTok, maka media sosial TikTok tidak akan digunakan.³⁸

Penggunaan media sosial TikTok tidak hanya untuk hiburan semata, Namun juga untuk belajar berinteraksi terhadap orang-orang baru, bahkan dapat meningkatkan kreatifitas setiap orang. Dilihat dari sisi negatifnya, penggunaan aplikasi TikTok dapat membuat individu memiliki rasa malas dan lupa dengan segala pekerjaan yang seharusnya dilakukan.

b) Faktor Eksternal

Aplikasi TikTok dapat menghasilkan informasi dari berbagai tayangan video, seperti berita kapal tenggelam, tutorial make up, hingga tempat liburan terbaru. Informasi TikTok dapat tersebar dengan sangat cepat dan mudah. Informasi telah menjadi identitas media sosial, karena media sosial membantu menciptakan representasi identitas penggunanya. Pengguna membuat konten, dan memfasilitasi interaksi berdasarkan informasi. Oleh karena itu, informasi memiliki dampak yang signifikan pada penggunaan aplikasi TikTok.³⁹

5. Kelebihan dan Kekurangan TikTok

TikTok adalah platform media sosial yang sangat populer. Tiktok memfasilitasi pengguna untuk membuat, membagikan, dan menonton video pendek. Namun, perlu diingat bahwa kelebihan dan kekurangan TikTok dapat

³⁸ Adawiyah, Dwi Putri Robiatul. *Pengaruh Penggunaan Aplikasi...*, Hal.140

³⁹ Adawiyah, Dwi Putri Robiatul. *Pengaruh Penggunaan Aplikasi...*, Hal.142

bervariasi tergantung pada perspektif pengguna dan cara menggunakan aplikasi.

Berikut adalah beberapa kelebihan dan kekurangan dari aplikasi TikTok:⁴⁰

a) Kelebihan TikTok

- (1) Popularitas yang luar biasa, TikTok menjadi salah satu aplikasi paling populer di dunia. Sehingga membuka peluang besar untuk terkenal.
- (2) Kreativitas tanpa batas, aplikasi TikTok memfasilitasi pengguna untuk mengekspresikan kreativitas melalui video pendek dengan berbagai efek, filter, musik, dan alat pengeditan yang tersedia.
- (3) Komunitas aktif, TikTok memiliki komunitas yang sangat aktif dan beragam, sesama pengguna dapat terhubung dengan mudah.
- (4) Algoritma rekomendasi yang kuat, algoritma TikTok efektif, sehingga membuat pengalaman menonton lebih menarik.
- (5) Peluang karir, banyak pengguna telah berhasil membangun karir melalui aplikasi TikTok, mulai dari influencer, musisi, hingga pebisnis.

b) Kekurangan TikTok

- (1) Konten yang tidak sesuai, TikTok rentan terhadap konten yang tidak pantas atau tidak sesuai untuk semua kalangan pengguna.
- (2) Ketergantungan dan waktu aman, penggunaan berlebihan pada aplikasi TikTok dapat menyebabkan ketergantungan dan menghabiskan waktu yang berlebihan, terutama pada kalangan remaja dan anak-anak.

⁴⁰ Puspitasari, Anggun Citra Dini Dwi. "Aplikasi TikTok Sebagai Media Pembelajaran Jarak Jauh pada Mahasiswa Universitas Indraprasta PGRI." *Jurnal Educatio FKIP UNMA*. Vol.7, No.3, 2021. Hal.129

- (3) Kebijakan privasi yang dipertanyakan, TikTok telah dikritik karena kebijakan privasinya yang kurang jelas dan dituduh mengumpulkan data pengguna dengan cara yang tidak etis, terutama karena hubungannya dengan pemerintah Tiongkok.
- (4) Algoritma yang kontroversial, meskipun algoritma rekomendasi TikTok dapat meningkatkan pengalaman pengguna, beberapa orang menganggapnya kontroversial karena potensi untuk menghasilkan *echo chamber* dan memperkuat perilaku yang tidak sehat atau konten yang merugikan.
- (5) Isu hak cipta, terdapat masalah hak cipta yang muncul ketika pengguna menggunakan musik atau klip audio yang dilindungi hak cipta tanpa izin. Sehingga dapat menyebabkan masalah hukum dan hak cipta bagi pengguna yang tidak berhati-hati.

C. Siswa

Menurut UU RI No. 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional, siswa adalah individu yang berupaya mengembangkan potensi dirinya melalui proses pembelajaran yang tersedia. Siswa terlibat dalam kegiatan belajar seperti menghadiri kelas, mengerjakan tugas, mengikuti ujian, dan berpartisipasi dalam kegiatan ekstrakurikuler. Siswa berada dalam berbagai tingkat pendidikan, mulai dari pendidikan dasar hingga pendidikan menengah atas.⁴¹

⁴¹ Undang-Undang Republik Indonesia No.14 Tahun 2005 Tentang Guru dan Dosen & Undang-Undang Republik Indonesia No.20 Tahun 2003 Tentang SISDIKNAS. Bandung: Permana. Hal.65

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Rancangan Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif yang merupakan metode untuk menguji teori-teori dengan mengumpulkan data dalam bentuk angka kemudian dianalisis secara statistik. Metode penelitian yang digunakan adalah eksperimen, yang bertujuan untuk mengamati dampak suatu tindakan atau perlakuan dalam situasi yang terkontrol. Peneliti menerapkan metode *One Group Pre-test Post-test Design*, pengukuran dilakukan dua kali: sebelum dan setelah pemberian *treatment self control*. Hal ini bertujuan untuk mendapatkan data yang lebih akurat dalam membandingkan intensitas penggunaan TikTok siswa sebelum dan setelah pemberian *treatment self control*.

Desain penelitian dapat dilihat pada tabel berikut:⁴²

Tabel 3.1. *One Group Pre-test Post-test Design*

$O_1 X O_2$

Keterangan:

O_1 = *Pre-Test* (pengukuran sebelum diberi *treatment self control*)

X = Proses pemberian *treatment self control*

O_2 = *Post-Test* (pengukuran setelah diberi *treatment self control*)

1. *Pre-Test* (Pengukuran Sebelum diberi *Treatment Self Control*)

Peneliti melakukan pengukuran awal (*Pre-Test*) dengan memberi instrumen angket penelitian kepada siswa. tujuan *pre-test* adalah untuk mengetahui tingkat

⁴² Sugiyono, *Metode Penelitian...*, Hal.75

intensitas penggunaan media sosial TikTok siswa sebelum diberi perlakuan (*treatment*) dengan teknik *self control*. Tingkat intensitas penggunaan media sosial TikTok siswa dikelompokkan ke dalam tiga bagian, yaitu intensitas rendah, sedang dan tinggi. Rumus pengkategorian intensitas penggunaan media sosial TikTok siswa dapat dilihat pada tabel berikut.⁴³

Tabel 3.2. Rumus Kategori Intensitas TikTok

Rumus Nilai	Kategori
$X < M - 1 \text{ SD}$	Rendah
$M - 1 \text{ SD} \leq X < M + 1 \text{ SD}$	Sedang
$M + 1 \text{ SD} \leq X$	Tinggi

Keterangan :

M = Mean (nilai rata-rata skor)

SD = Standar deviasi

X = Skor masing-masing responden

Hasil dari rumus pengkategorian intensitas TikTok siswa, kemudian dikelompokkan sesuai dengan persentase intensitas penggunaan TikTok. Rumus mencari persentase kategori intensitas TikTok adalah:⁴⁴

Tabel 3.3. Rumus Mencari Persentase

$P = \frac{f}{N} \times 100\%$

Keterangan :

P = Persentase (nilai persen yang dicari)

F = Frekuensi

N = Jumlah total responden

100% = Bilangan tetap

⁴³ Saifudin Azwar, *Metodologi Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Belajar, 2012. Hal.49

⁴⁴ Sugiyono, *Metode Penelitian...*, Hal.95

Data intensitas penggunaan media sosial TikTok akan dihitung sehingga diperoleh nilai persentase untuk setiap kategori rendah, sedang dan tinggi.

2. Pemberian *Treatment Self Control*

Pemberian *treatment* menggunakan teknik *self control* untuk mereduksi intensitas penggunaan TikTok siswa kelas 2 di SMA Negeri 8 Banda Aceh dilakukan sebanyak 3 kali pertemuan dengan durasi setiap pertemuan berlangsung selama 45 menit.

3. *Post-Test* (Pengukuran Setelah diberi *Treatment Self Control*)

Peneliti melakukan pengukuran ulang (*post-test*) untuk mengetahui tingkat intensitas penggunaan media sosial TikTok siswa kelas 2 SMA Negeri 8 Banda Aceh setelah diberi perlakuan (*treatment*) menggunakan teknik *self control*.

B. Lokasi, Populasi dan Sampel Penelitian

1. Lokasi Penelitian

Penelitian berlangsung di SMA Negeri 8 Banda Aceh yang berlokasi di Jalan Tgk. Chik Dipineung Raya, Kota Baru, Kecamatan Kuta Alam, Kota Banda Aceh, Provinsi Aceh.

2. Populasi Penelitian

Populasi adalah sekelompok objek atau individu yang memiliki karakteristik relevan dengan pertimbangan dan ketetapan dalam penelitian.⁴⁵ Populasi penelitian seluruh siswa kelas 2 yang terdiri dari 4 kelas, akan tetapi berdasarkan arahan dari guru BK untuk fokus pada satu kelas yaitu XI AI-1 dengan berjumlah 35 siswa

⁴⁵ Bambang Prasetyo, *Metode Penelitian Kuantitatif Teori dan Aplikasi*. Jakarta: PT. Raja Grafindo, 2008. Hal.119

tergolong paling aktif membuat konten video TikTok dibandingkan kelas lainnya.

Tabel jumlah populasi dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 3.4. Jumlah Anggota Populasi

Tingkat Kelas	Anggota Populasi
XI AI-1	35 Siswa

Sumber: Absen Siswa SMA Negeri 8 Banda Aceh

3. Sampel Penelitian

Sampel merupakan sebagian kecil dari populasi, sampel dipilih menggunakan metode tertentu dan memiliki karakteristik serupa dengan populasi. Sugiyono menjelaskan bahwa sampel adalah bagian yang diambil dari jumlah keseluruhan populasi yang memiliki karakteristik serupa.⁴⁶ Penelitian menggunakan metode *nonprobability sampling* dengan menerapkan teknik *purposive sampling*. Teknik *purposive sampling* adalah metode untuk menentukan sampel dengan mempertimbangkan karakteristik tertentu yang sesuai dengan kebutuhan penelitian.⁴⁷ Pertimbangan dalam menentukan sampel melibatkan pemilihan siswa yang memenuhi kriteria tertentu yaitu siswa yang menggunakan aplikasi TikTok, siswa yang menunjukkan tingkat intensitas tertinggi dalam penggunaan TikTok, siswa yang memiliki kesulitan dalam mengatur diri sendiri, dan siswa yang direkomendasikan oleh guru BK.

Sampel penelitian terdiri dari delapan orang siswa kelas XI yang memiliki karakteristik sesuai dengan kriteria. Jumlah sampel penelitian sebanyak delapan siswa dipilih sesuai dengan pertimbangan.

⁴⁶ Sugiyono, *Metode Penelitian...*, Hal.118

⁴⁷ Nanang Martono, *Metode Penelitian Kualitatif: Analisis Isi dan Data Sekunder*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, Edisi Revisi, 2019. Hal.79

C. Instrumen Pengumpulan Data

Instrumen pengumpulan data mengacu pada alat atau panduan yang digunakan untuk menghimpun informasi dalam suatu penelitian. Proses pengumpulan data memiliki peran krusial dalam penelitian karena bertujuan untuk mendapatkan data yang tepat dan akurat.⁴⁸ Instrumen pengumpulan data merupakan tahap esensial dalam penelitian. Keberhasilan suatu penelitian secara substansial tergantung pada penggunaan instrumen yang memadai.⁴⁹

Peneliti menggunakan angket dalam bentuk skala *likert* sebagai instrumen penelitian. Skala *likert* digunakan untuk mengukur sikap, persepsi, dan pendapat individu atau kelompok terkait fenomena sosial.⁵⁰ Butir-butir pernyataan dalam instrumen mencerminkan intensitas penggunaan media sosial TikTok siswa. Narasi pernyataan mengarah pada aspek yang bersifat negatif (*unfavorable*) atau positif (*favorable*). Ketentuan dalam pemberian skor dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 3.5. Skor Skala Likert

Alternatif Jawaban	Favorable	unfavorable
Selalu (SL)	4	1
Sering (S)	3	2
Kadang-Kadang (KK)	2	3
Tidak Pernah (TP)	1	4

Pernyataan pada pilihan jawaban siswa diberi skor 1 sampai 4. Kategori pernyataan *favorable*, skor 4 diberikan untuk jawaban "Selalu" (SL), skor 3 "Sering" (S), skor 2 "Kadang-Kadang" (KK), skor 1 "Tidak Pernah" (TP).

⁴⁸ Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta, 2010. Hal.27

⁴⁹ Margono S, *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Jakarta: Rineka Cipta, 2010. Hal.155

⁵⁰ Sugiyono, *Metode Penelitian...*, Hal.134

Sedangkan untuk pernyataan *unfavorable*, skor 1 diberikan untuk jawaban "Selalu" (SL), skor 2 "Sering" (S), skor 3 "Kadang-Kadang" (KK), dan skor 4 "Tidak Pernah" (TP).⁵¹

Angket penelitian diadopsi dari peneliti sebelumnya bernama Muliatul Lafifah, yang melakukan penelitian tentang intensitas penggunaan TikTok.⁵² Peneliti telah mengajukan perizinan sebelum menggugurkan angket penelitian, dan telah diizinkan oleh peneliti sebelumnya. (surat terlampir dibagian lampiran)

Blue Print Skala Intensitas Penggunaan Media Sosial TikTok berdasarkan angket penelitian yang diadopsi dari peneliti sebelumnya bernama Muliatul Lafifah:

Variable Penelitian	Aspek	Favorable	Unfavorable	Jumlah
Variable Intensitas Penggunaan Media Sosial TikTok	Perhatian	1, 23, 27, 35	18	5
	Penghayatan	2, 9, 24, 36,	32,38	6
	Durasi	10, 20, 29	37, 33	6
	Frekuensi	26, 30, 7	16, 22, 34, 25	7
Total				23

⁵¹ Sugiyono, *Metode Penelitian...*, Hal.80

⁵² Lafifah, Muliatul. *Pengaruh Intensitas Penggunaan TikTok Terhadap Prokrastinasi Akademik Remaja Kelas VII di SMPN 1 Babadan Ponorogo*. Skripsi. IAIN Ponorogo, 2023.

Tabel 3.6. Kisi-Kisi Instrumen
Implementasi Teknik *Self Control* dalam Mereduksi Intensitas Penggunaan
Media Sosial Tiktok pada Siswa Kelas 2 di SMA Negeri 8 Banda Aceh

Variabel	Aspek	Indikator	Pernyataan		Jlh Item
			+	-	
Intensitas Penggunaan Tiktok	Perhatian	Selalu mengabaikan lingkungan sekitar karena fokus dalam mengakses TikTok	5, 13, 18, 31, 39	1, 8, 23, 27, 35	10
	Penghayatan	Kondisi emosional selalu dipengaruhi oleh TikTok	12, 14, 19, 32, 38	2, 9, 24, 28, 36	10
	Durasi	Selalu menghabiskan waktu dengan mengakses TikTok	15, 17, 21, 33, 37	3, 6, 10, 20, 29	10
	Frekuensi	Selalu berkomentar pada setiap konten yang diakses	16, 22, 25, 34, 40	4, 7, 11, 26, 30	10
Total			20	20	40

Butir item pernyataan instrumen angket intensitas penggunaan TikTok, terdiri dari 20 pernyataan positif (*favorable*) dan 20 pernyataan negatif (*unfavorable*).

1. Uji Validitas Instrumen

Uji validitas adalah uji kesesuaian data yang teramati pada objek penelitian dengan data yang dapat dipresentasikan oleh peneliti. Data dianggap valid ketika data yang dilaporkan oleh peneliti sesuai dengan data yang terjadi pada objek penelitian. Sehingga validitas merupakan tingkat ketepatan tes dalam mengukur

suatu materi atau perilaku. Validitas diuji menggunakan perangkat lunak *Statistical Product and Service Solution (SPSS)* versi 22.⁵³

Jenis uji validitas yang diterapkan adalah validitas konstruk (*construct validity*). Rumus yang digunakan untuk mengukur instrumen tes dalam penelitian ialah korelasi product moment (*product moment correlation*), yaitu mengkolerasikan antara skor item instrumen dengan skor total. Untuk memenuhi kriteria valid, maka perbandingan nilai korelasi $r_{hitung} \geq r_{tabel}$ (0,333).

- a) Apabila nilai $r_{hitung} \geq r_{tabel}$ (0.333), maka butir item dinyatakan valid.
- b) Apabila nilai $r_{hitung} \leq r_{tabel}$ (0.333), maka butir item dinyatakan tidak valid.

Rumus uji validitas instrumen adalah:

Tabel 3.7. Rumus Uji Validitas Instrumen

$$r = \frac{\sum(X_i - \bar{X})(Y_i - \bar{Y})}{\sqrt{\sum(X_i - \bar{X})^2 \sum(Y_i - \bar{Y})^2}}$$

Keterangan :

- X_i = Skor instrumen yang akan di uji validitas.
 \bar{X} = Rata-rata skor instrumen yang akan di uji validitas.
 Y_i = Skor instrumen standar.
 \bar{Y} = Rata-rata skor instrumen⁵⁴

⁵³ Singgih Santoso, *Panduan Lengkap SPSS Versi 23*. Jakarta: PT. Alex Media Komputindo, 2016. Hal.11

⁵⁴ Sugiyono, *Metode Penelitian...*, Hal.126

Hasil uji validasi butir item disajikan pada tabel 3.8:

Tabel 3.8. Hasil Uji Validitas Instrumen

Keterangan	Item	Jumlah
Valid	1, 2, 7, 9, 10, 16, 18, 20, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 29, 30, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38	23 Butir Item
Tidak Valid	3, 4, 5, 6, 8, 11, 12, 13, 14, 15, 17, 19, 21, 28, 31, 39, 40	17 Butir Item

Tabel 3.8 menunjukkan terdapat 23 butir item valid, dan 17 butir item menjadi tidak valid, setelah dilakukan uji validitas. Total 23 butir item yang valid telah mewakili seluruh aspek dan indikator instrumen. Butir item 18, 1, 23, 27 dan 35 terdapat dalam aspek perhatian dan indikator selalu mengabaikan lingkungan sekitar karena fokus dalam mengakses TikTok, butir item 32, 38, 2, 9, 24, dan 36 mewakili aspek penghayatan dalam indikator kondisi emosional yang selalu dipengaruhi oleh TikTok. Butir item 33, 37, 10, 20 dan 29 mewakili aspek durasi dalam indikator selalu menghabiskan waktu dengan mengakses TikTok, terakhir butir item 16, 22, 24, 34, 7, 26 dan 30 mewakili aspek frekuensi dalam indikator selalu berkomentar pada setiap konten yang diakses.⁵⁵

2. Uji Reliabilitas Instrumen

Reliabilitas adalah sejauh mana suatu alat pengukuran atau instrumen dapat diandalkan dalam menghasilkan data yang konsisten. Reliabilitas instrumen diuji dengan menganalisis konsistensi antara butir-butir pada instrumen menggunakan teknik tertentu.⁵⁶ Reliabilitas diuji menggunakan metode uji statistik *cronbach's alpha*, rumus uji reliabilitas dapat dilihat pada tabel 3.9 berikut:

⁵⁵ Lafifah, Muliatul. *Pengaruh Intensitas Penggunaan TikTok...*, Hal.52

⁵⁶ Sugiyono, *Metode Penelitian...*, Hal.130

Tabel 3.9. Rumus Uji Reliabilitas Instrumen

$$\alpha = \frac{k}{k-1} \left(1 - \frac{\sum_{i=1}^k \sigma_i^2}{\sigma_T^2} \right)$$

Keterangan :

α = Koefisien reliabilitas *cronbach's alpha*.

k = Jumlah item dalam kuesioner atau instrumen.

σ_i^2 = Varians dari setiap item dalam kuesioner.

σ_T^2 = Total varians dari semua item dalam kuesioner.

Koefisien reliabilitas Cronbach's alpha memberikan informasi tentang seberapa konsisten item-item dalam suatu instrumen pengukuran, di mana nilai yang lebih tinggi menunjukkan tingkat konsistensi yang lebih baik. Kategori reliabilitas instrumen terdapat pada tabel 3.10.⁵⁷

Tabel 3.10. Kategori Reliabilitas Instrumen

Interval Koefisien	Reliabilitas
0,00 – 0,199	Sangat Rendah
0,20 – 0,399	Rendah
0,40 – 0,599	Sedang
0,60 – 0,799	Kuat
0,80 – 1,000	Sangat Kuat

- a) Jika nilai *cronbach's alpha* yang dihasilkan dari analisis SPSS > 0,60, maka instrumen penelitian dinyatakan reliabel.
- b) Jika nilai *cronbach's alpha* yang dihasilkan dari analisis SPSS < 0,60, maka instrumen penelitian dinyatakan tidak reliabel.

⁵⁷ Sugiyono, *Metode Penelitian...*, Hal.184

Hasil uji reliabilitas instrumen, dapat dilihat pada tabel 3.11:

Tabel 3.11. Hasil Uji Reliabilitas Instrumen

Cronbach's Alpha	N of Items
,708	40

Tabel 3.11 menunjukkan hasil uji reliabilitas dengan nilai *cronbach alpha* sebesar 0,708 yang melebihi angka 0,60. Dapat disimpulkan bahwa instrumen intensitas penggunaan TikTok adalah *reliable* dengan kategori kuat.⁵⁸

D. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data merupakan langkah penting dalam penelitian. Tujuan utama penelitian adalah untuk mendapatkan data yang tepat dan memenuhi standar yang ditetapkan.⁵⁹ Teknik Pengumpulan data dalam penelitian dilakukan dengan metode *Experiment One Group Pre-test Post-test Design* dalam bentuk angket skala *likert*.

1. Angket

Angket merupakan metode pengumpulan data yang dilakukan dengan memberi beberapa daftar pernyataan kepada responden untuk dijawab.⁶⁰ Peneliti menggunakan angket dalam bentuk skala *likert* untuk mengukur perilaku, sikap, dan pendapat siswa terhadap intensitas penggunaan media sosial TikTok. Prosedur pengisian angket dilakukan dengan memberi instruksi kepada siswa untuk memilih satu opsi jawaban dari kolom yang tersedia dan menandainya dengan *checklist* (√). Opsi jawaban yang dipilih harus mencerminkan pengalaman siswa.

⁵⁸ Lafifah, Muliatul. *Pengaruh Intensitas Penggunaan TikTok...*, Hal.55

⁵⁹ Sugiyono, *Metode Penelitian...*, Hal.308

⁶⁰ Sugiyono, *Metode Penelitian...*, Hal.199

Jawaban terdiri dari beberapa opsi, yaitu Selalu (SL), Sering (S), Kadang-Kadang (KK), dan Tidak Pernah (TP). Semakin tinggi opsi jawaban yang dipilih, artinya semakin tinggi tingkat intensitas penggunaan media sosial TikTok siswa. Setelah instrumen angket penelitian diisi oleh siswa, data yang diperoleh peneliti kemudian dianalisis menggunakan perangkat lunak *Microsoft Excel* dan SPSS.

E. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data adalah teknik yang digunakan untuk mengolah, menginterpretasi, dan menghasilkan pemahaman dari data yang terkumpul dalam penelitian.⁶¹ Peneliti menggunakan uji normalitas dan uji-t dalam menganalisis data penelitian.

1. Uji Normalitas

Uji normalitas data adalah analisis untuk menentukan distribusi data normal atau tidak normal. Pengujian normalitas data menggunakan bantuan perangkat lunak SPSS versi 22 dengan uji statistik *kolmogorov-smirnov* pada taraf signifikansi sebesar 5%. Dasar kesimpulan pada uji normalitas ialah apabila nilai signifikansi lebih besar dari (≥ 0.05), maka data dinyatakan berdistribusi normal. Sebaliknya, apabila nilai signifikansi kurang dari (≤ 0.05), maka data dinyatakan tidak berdistribusi normal. Rumus uji *kolmogorov-smirnov* untuk menguji normalitas terdapat pada tabel berikut:

Tabel 3.12 Rumus Uji Normalitas

$$D = \max (F_n (x) - F(x))$$

⁶¹ Bambang Prasetyo, *Metode Penelitian...*, Hal.184

Keterangan :

D adalah statistik uji *kolmogorov-smirnov*.

$F_n(x)$ adalah fungsi distribusi empiris dari sampel.

$F(x)$ adalah fungsi distribusi kumulatif dari distribusi normal yang diuji.⁶²

2. Uji-T

Rumus uji-t digunakan untuk menghitung nilai t yang kemudian dibandingkan dengan nilai dari distribusi t untuk menentukan apakah terdapat perbedaan yang signifikan antara rata-rata sampel dan rata-rata populasi.⁶³ Uji-t bertujuan untuk menilai efektivitas *treatment* teknik *self control* dalam mereduksi intensitas penggunaan media sosial TikTok siswa. Uji-t dilakukan dengan membandingkan skor sebelum dan sesudah pemberian *treatment*. Perangkat lunak SPSS versi 22 merupakan alat bantu peneliti dalam menganalisis data penelitian. Peneliti menggunakan uji-t dengan teknik analisis *paired samples t-test*. Rumus untuk melakukan uji-t adalah:

Tabel 3.13 Rumus Uji-t

$$t = \frac{\bar{x} - \mu}{s/\sqrt{n}}$$

Keterangan :

t = nilai uji-t.

\bar{x} = rata-rata sampel.

μ = rata-rata populasi yang diasumsikan dalam hipotesis nol.

s = deviasi standar sampel.

n = ukuran sampel.

⁶² Sugiyono, *Metode Penelitian...*, Hal.241

⁶³ Furqon, *Statistika Terapan untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta, 2019. Hal.198

BAB IV
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Lokasi Penelitian

1. Profil Umum Lokasi Penelitian

SMA Negeri 8 Banda Aceh adalah salah satu sekolah menengah atas negeri yang berlokasi di Jalan Tgk. Chik Dipineung Raya, Kota Baru, Kecamatan Kuta Alam, Kota Banda Aceh, Provinsi Aceh. SMA Negeri 8 Banda Aceh terakreditasi “A” dan merupakan salah satu lembaga pendidikan sekolah menengah atas yang telah melakukan berbagai upaya untuk memajukan sekolah sejak didirikan pada tahun 2000. Profil identitas SMA Negeri 8 Banda Aceh dapat dilihat pada tabel 4.1 berikut:

Tabel 4.1. Profil SMA Negeri 8 Banda Aceh

Nama Sekolah	:	SMA Negeri 8 Banda Aceh
NPSN	:	10105340
Kode Pos	:	23125
Alamat	:	Jln. Tgk. Chik Dipineung Raya
Provinsi	:	Aceh
Kecamatan	:	Kuta Alam
Desa/Kelurahan	:	Kota Baru
Kabupaten	:	Banda Aceh
Status Sekolah	:	Negeri
Bentuk Pendidikan	:	SMA
Status Gedung	:	Gedung sendiri permanen
Akreditasi	:	A
Tanggal SK Akreditasi	:	25/10/2016
Luas Area Sekolah	:	6,949 m ²
Email	:	sma8bandaaceh01@gmail.com

Visi SMA Negeri 8 Banda Aceh

“Unggul dalam prestasi, berkarakter, berbudaya, peduli lingkungan, berwawasan global yang dilandasi iman dan taqwa.”

Misi SMA Negeri 8 Banda Aceh

- a) Membina peserta didik unggul dalam prestasi akademis dan non akademis ditaraf nasional maupun internasional.
- b) Membina peserta didik unggul dalam perolehan ujian sekolah dan ujian nasional serta berhasil masuk perguruan tinggi didalam diluar negeri.
- c) Membudayakan disiplin, toleransi, saling menghargai, percaya diri sehingga terbentuk sikap-sikap peserta didik yang santun dan berbudi pekerti luhur.
- d) Mengembangkan semangat kebangsaan yang berakar pada nilai-nilai budaya bangsa dengan tetap mengikuti perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi.
- e) Menumbuh kembangkan budaya sekolah sehat dan peduli lingkungan.
- f) Melaksanakan pembelajaran dan penggunaan bahasa internasional.
- g) Menerapkan pengelolaan sekolah yang mengacu pada standar manajemen mutu dengan melibatkan seluruh warga sekolah.
- h) Menumbuh kembangkan perilaku religius dalam diri peserta didik sehingga dapat menghayati dan mengamalkan ajaran agama yang dianutnya dalam segala aspek kehidupan.

2. Profil Umum Intensitas Penggunaan Media Sosial TikTok Siswa SMA Negeri 8 Banda Aceh

Profil umum mendeskripsikan tingkatan intensitas penggunaan media sosial TikTok siswa SMA Negeri 8 Banda Aceh. Intensitas penggunaan media sosial TikTok siswa dikelompokkan menjadi tiga kategori yaitu, tinggi, sedang, dan rendah sesuai dengan hasil *pre-test* yang diperoleh. Batas nilai dari pengkategorian pemahaman karir hasil *pre-test* dapat dilihat pada tabel 4.2:

Tabel 4.2. Kategori Intensitas Penggunaan Media Sosial TikTok

Batas Nilai	Kategori
$X < 69$	Rendah
$69 \leq X < 79$	Sedang
$X > 79$	Tinggi

Sumber: Microsoft Excel 2013

Pengelompokkan setiap kategori memiliki batas nilai masing-masing, batas nilai <69 berada pada kategori rendah, artinya apabila berada dalam batas nilai <69 , maka siswa mempunyai tingkat intensitas penggunaan media sosial TikTok yang rendah. Batas nilai 69 sampai 79 berada pada kategori sedang, siswa yang berada pada kategori sedang memiliki tingkat intensitas penggunaan media sosial TikTok sedang. Batas nilai >79 berada pada kategori tinggi, yaitu siswa yang memiliki tingkat intensitas penggunaan media sosial TikTok yang tinggi.

Gambaran mengenai tingkat intensitas penggunaan media sosial TikTok mencakup aspek perhatian, penghayatan, durasi dan frekuensi. Data mengenai tingkat intensitas penggunaan media sosial TikTok siswa SMA Negeri 8 Banda Aceh tersaji pada tabel 4.3:

Tabel 4.3. Persentase Keseluruhan Intensitas Penggunaan Media Sosial TikTok Pada Siswa Kelas 2 di SMA Negeri 8 Banda Aceh

Kategori	Frekuensi	Persentase
Rendah	6 Siswa	17%
Sedang	21 Siswa	60%
Tinggi	8 Siswa	23%
Jumlah	35 Siswa	100%

Sumber: Microsoft Excel 2013

Tabel 4.3 menyatakan data 6 orang siswa memiliki nilai intensitas penggunaan media sosial TikTok rendah dengan *persentase* 17%, siswa yang memiliki nilai intensitas penggunaan media sosial TikTok sedang sebanyak 21 siswa dengan *persentase* 60%, dan terdapat 8 siswa yang memiliki nilai intensitas penggunaan media sosial TikTok tinggi dengan *persentase* 23%.

B. Hasil Penelitian

1. Penyajian Data

Penelitian dilakukan di SMA Negeri 8 Banda Aceh, proses penelitian dilakukan dengan memberi *pre-test* berupa instrumen (angket) skala intensitas penggunaan media sosial TikTok, kemudian dilanjutkan dengan memberi layanan konseling kelompok melalui teknik *self control* sebanyak tiga kali *treatment*. Dasar keputusan pemberian *treatment* sebanyak tiga kali adalah kebutuhan untuk memastikan bahwa pengaruh atau efek dari *treatment* dapat teramati secara konsisten dan dapat diukur dengan baik. Melalui pemberian *treatment* sebanyak tiga kali diperoleh gambaran yang lebih jelas mengenai efek dari perlakuan atau *treatment* yang diberikan.

Berdasarkan hasil *pre-test*, *treatment* yang diberikan oleh peneliti kepada seluruh sampel penelitian ditujukan kepada siswa yang memiliki tingkat intensitas

penggunaan media sosial TikTok yang tinggi. Teknik *self control* yang diberikan kepada siswa bertujuan untuk mereduksi intensitas penggunaan media sosial TikTok, sehingga siswa mampu mengendalikan dan membatasi waktu penggunaan media sosial TikTok. Secara khusus rangkaian pemberian *treatment* yang peneliti lakukan adalah:

a) ***Pre-Test***

Pada tanggal 7 Maret 2024 peneliti melakukan *pre-test* kepada seluruh siswa kelas XI AI-1 SMA Negeri 8 Banda Aceh yang berjumlah 35 siswa sebagai populasi. Tujuan pemberian *pre-test* untuk mengukur tingkat intensitas penggunaan media sosial TikTok siswa. Intensitas penggunaan media sosial TikTok dikelompokkan mejadi 3 kategori yaitu, rendah, sedang, dan tinggi. Hasil *pre-test* yang diperoleh menunjukkan intensitas penggunaan media sosial TikTok dengan skor tinggi berjumlah 8 siswa, selanjutnya 8 siswa diberikan perlakuan melalui teknik *self control* dalam mereduksi intensitas penggunaan media sosial TikTok. Hasil skor *pre-test* siswa sebelum diberikan perlakuan ialah:

Tabel 4.4. Hasil *Pre-Test* Sampel Penelitian

No	Inisial	Nilai <i>Pre-Test</i>	Persentase
1	DRP	82	89%
2	FM	82	89%
3	IH	84	91%
4	NES	80	87%
5	RH	82	89%
6	RU	81	88%
7	RA	80	87%
8	VPJ	81	88%

Sumber: Microsoft Excel 2013

Tabel 4.4 menunjukkan siswa dengan skor kategori tinggi dijadikan sebagai sampel penelitian yang diberikan *treatment* berupa teknik *self control*. Lebih rinci

hasil skor *pre-test* siswa sebelum *treatment* berdasarkan aspek tersaji pada tabel dibawah:

Tabel 4.5. Hasil *Pre-Test* Sampel Penelitian Berdasarkan Aspek

Aspek	Frekuensi	%	Kategori
Perhatian	0	0%	Tinggi
	7	88%	Sedang
	1	12%	Rendah
Penghayatan	3	38%	Tinggi
	4	50%	Sedang
	1	12%	Rendah
Durasi	1	13%	Tinggi
	6	74%	Sedang
	1	13%	Rendah
Frekuensi	3	38%	Tinggi
	3	38%	Sedang
	2	24%	Rendah

Tabel 4.5 menunjukkan persentase intensitas penggunaan media sosial TikTok 8 siswa berdasarkan aspek sebelum pelaksanaan layanan. Persentase hasil yang didapatkan siswa pada aspek perhatian berada pada kategori tinggi 0 (0%) yang berarti pola perilaku siswa selalu mengabaikan lingkungan sekitar karena terlalu fokus dalam mengakses TikTok. Pada kategori sedang sebanyak 7 (88%) yang berarti siswa menunjukkan pola perilaku yang cenderung sering mengakses media sosial TikTok, perhatiannya berkurang karena gelisah ingin segera mengakses akun TikTiknya. Pada kategori rendah sebanyak 1 (12%) artinya siswa menunjukkan pola perilaku tidak pernah mengabaikan lingkungan sekitar.

Aspek penghayatan pada kategori tinggi sebanyak 3 (38%) yang berarti siswa menunjukkan pola perilaku dimana kondisi emosional dan moodnya tergantung oleh konten TikTok yang diakses. Pada kategori sedang berjumlah 4 (50%), artinya

siswa memiliki intensitas penggunaan media sosial TikTok dengan cenderung menghayati apa yang terjadi didalam konten media sosial TikTok sehingga tidak jarang emosi yang terdapat dalam konten mempengaruhi kehidupan siswa. Pada kategori rendah sebanyak 1 (12%) yang menunjukkan siswa tidak pernah terpengaruh kondisi emosional dan moodnya oleh konten TikTok yang diakses.

Aspek durasi, pada kategori tinggi sebanyak 1 (13%) yang berarti siswa menunjukkan pola perilaku yang selalu mengakses dan menghabiskan waktu luangnya untuk mengakses TikTok. Pada kategori sedang sebanyak 6 (74%) yang berarti siswa cenderung mengakses media sosial TikTok dalam jangka waktu yang melebihi batas wajar sehingga lebih membuang-buang waktu untuk hal yang tidak penting. Pada kategori rendah sebanyak 1 (13%) yang berarti siswa menunjukkan pola perilaku yang lebih sedikit durasinya dalam mengakses TikTok dan hampir tidak pernah menghabiskan waktu untuk mengakses media sosial TikTok.

Aspek frekuensi, pada kategori tinggi sebanyak 3 (38%) yang berarti siswa menunjukkan pola perilaku yang selalui aktif berkomentar pada setiap konten TikTok yang diakses dan selalu mengakses TikTok lebih sering dibandingkan teman-temannya. Pada kategori sedang sebanyak 3 (38%) yang berarti siswa menunjukkan pola perilaku yang cenderung sering melakukan pengulangan dalam mengakses media sosial TikTok. Pada kategori rendah sebanyak 2 (24%) yang berarti siswa menunjukkan pola perilaku yang tidak pernah berkomentar pada setiap konten TikTok yang diakses dan tidak sering melakukan pengulangan dalam mengakses TikTok.

b) Treatment I

Treatment pertama dilaksanakan pada tanggal 11 Maret 2024. Pemberian *treatment* berupa teknik *self control* melalui layanan konseling kelompok dengan judul “Menguasai Diri di Era Digital” mewakili aspek perhatian. Pemberian materi *treatment* pertama bertujuan agar siswa mampu mengontrol diri dalam mengakses media sosial TikTok sehingga tidak mengabaikan lingkungan sekitar.

Kondisi siswa sebelum diberi *Treatment* menunjukkan sikap yang acuh dengan lingkungan sekitar dan tidak dapat fokus. Kondisi siswa setelah diberi *Treatment* menunjukkan perubahan, ditandai dengan siswa sudah mampu membagi perhatian diri sehingga tidak hanya terfokus pada media sosial TikTok, cenderung mulai membiasakan diri dengan membagi perhatian antara dunia nyata dan dunia maya (media sosial TikTok).

c) Treatment II

Treatment kedua dilaksanakan pada tanggal 12 Maret 2024. Pada tahap awal, peneliti menanyakan kesiapan siswa untuk memasuki tahap inti kegiatan. Pada tahap inti, peneliti mengadakan konseling kelompok dengan judul “Dampak TikTok Terhadap Kesejahteraan Emosional Siswa” yang mewakili aspek penghayatan. Tujuan *treatment* kedua agar siswa dapat mengenal dan mengontrol emosi diri tanpa dipengaruhi oleh situasi dan kondisi dari video TikTok yang diakses siswa.

Kondisi siswa setelah perlakuan menunjukkan perubahan yang ditandai dengan siswa sudah mampu mengendalikan kembali emosi awal yang dimiliki dan

berusaha agar tidak terpengaruh atau terbawa suasana dari video media sosial TikTok yang diakses.

d) *Treatment III*

Treatment ketiga dilaksanakan pada tanggal 13 Maret 2024. Peneliti memberikan layanan konseling kelompok berjudul “Strategi Mengatasi Kecanduan TikTok” yang mewakili aspek durasi dan frekuensi. Tujuan *treatment* ketiga, agar siswa mampu mengendalikan durasi dalam mengakses Tiktok dan mampu mengendalikan diri untuk tidak terlalu aktif berada dalam dunia maya (media sosial TikTok), sehingga hasilnya dapat mengurangi intensitas penggunaan TikTok. Pada tahap akhir peneliti meminta siswa menyimpulkan apa yang dirasakan atau dipahami selama pertemuan konseling kelompok dari *treatment* I sampai III.

Kondisi siswa setelah *treatment* III menunjukkan perubahan yang ditandai dengan siswa mengetahui hal-hal apa saja yang harus dilakukan untuk menghindari dampak kecanduan media sosial TikTok.

e) *Post-Test*

Pada tanggal 15 Maret 2024, peneliti melakukan *post-test* terhadap 8 siswa yang mendapat perlakuan. Tujuan *post-test* adalah untuk mengetahui tingkat intensitas penggunaan media sosial TikTok siswa setelah diberi perlakuan berupa teknik *self control*. Hasil *post-test* menunjukkan adanya perubahan skor intensitas penggunaan media sosial TikTok siswa sebelum dan setelah diberi perlakuan melalui teknik *self control*. Hasil perubahan pada skor *post-test* yang diperoleh, disajikan pada tabel 4.6:

Tabel 4.6. Data *Pre-Test* dan *Post-Test*

Inisial	Nilai <i>Pre-Test</i>	%	Nilai <i>Post-Test</i>	%
DRP	82	89%	62	67%
FM	82	89%	61	66%
IH	84	91%	63	68%
NES	80	87%	65	71%
RH	82	89%	49	53%
RU	81	88%	65	71%
RA	80	87%	54	59%
VPJ	81	88%	63	68%

Sumber: Microsoft Excel 2013

Tabel 4.6 menunjukkan nilai *post-test* responden cenderung menurun dibandingkan *pre-test*. Hal ini menggambarkan bahwa teknik *self control* mampu mereduksi intensitas penggunaan media sosial TikTok siswa. Lebih rinci hasil skor *post-test* siswa setelah diberikan treatment berdasarkan aspek tersaji pada tabel 4.7:

Tabel 4.7. Hasil *Post-Test* Sampel Penelitian Berdasarkan Aspek

Aspek	Frekuensi	%	Kategori
Perhatian	2	24%	Tinggi
	5	63%	Sedang
	1	13%	Rendah
Penghayatan	1	13%	Tinggi
	6	74%	Sedang
	1	13%	Rendah
Durasi	1	13%	Tinggi
	6	74%	Sedang
	1	13%	Rendah
Frekuensi	1	12%	Tinggi
	7	88%	Sedang
	0	0%	Rendah

Tabel 4.7 menunjukkan persentase intensitas penggunaan media sosial TikTok 8 siswa berdasarkan aspek setelah perlakuan. Persentase hasil yang didapatkan siswa pada aspek perhatian berada pada kategori tinggi sebanyak 2

(24%) yang berarti pola perilaku siswa selalu mengabaikan lingkungan sekitar karena terlalu fokus dalam mengakses TikTok. Pada kategori sedang sebanyak 5 (63%) yang berarti siswa menunjukkan pola perilaku yang cenderung sering mengakses media sosial TikTok, perhatiannya berkurang karena gelisah ingin segera mengakses akun TikTiknya. Pada kategori rendah sebanyak 1 (13%) yang berarti siswa menunjukkan pola perilaku tidak pernah mengabaikan lingkungan sekitar.

Aspek penghayatan pada kategori tinggi sebanyak (13%) yang berarti siswa menunjukkan pola perilaku dimana kondisi emosional dan moodnya tergantung oleh konten TikTok yang diakses. Pada kategori sedang 6 (74%) yang berarti siswa memiliki intensitas penggunaan media sosial TikTok dengan cenderung menghayati apa yang terjadi didalam konten media sosial TikTok sehingga tidak jarang emosi yang terdapat dalam konten mempengaruhi kehidupan siswa. Pada kategori rendah sebanyak 1 (13%) yang menunjukkan siswa tidak pernah terpengaruh kondisi emosional dan moodnya oleh konten TikTok yang diakses.

Aspek durasi, pada kategori tinggi sebanyak 1 (13%) yang berarti siswa menunjukkan pola perilaku yang selalu mengakses dan menghabiskan waktu luangnya untuk mengakses TikTok. Pada kategori sedang sebanyak 6 (74%) yang berarti siswa cenderung mengakses media sosial TikTok dalam jangka waktu yang melebihi batas wajar sehingga lebih membuang-buang waktu untuk hal yang tidak penting. Pada kategori rendah sebanyak 1 (13%) yang berarti siswa menunjukkan pola perilaku yang lebih sedikit durasinya dalam mengakses TikTok dan hampir tidak pernah menghabiskan waktu untuk mengakses media sosial TikTok.

Aspek frekuensi, pada kategori tinggi sebanyak 1 (12%) yang berarti siswa menunjukkan pola perilaku yang selalui aktif berkomentar pada setiap konten TikTok yang diakses dan selalu mengakses TikTok lebih sering dibandingkan teman-temannya. Pada kategori sedang sebanyak 7 (88%) yang berarti siswa menunjukkan pola perilaku yang cenderung sering melakukan pengulangan dalam mengakses media sosial TikTok. Pada kategori rendah sebanyak 0 (0%) yang berarti siswa menunjukkan pola perilaku yang tidak pernah berkomentar pada setiap konten TikTok yang diakses dan tidak sering melakukan pengulangan dalam mengakses TikTok. Hasil perbandingan skor pada pengukuran awal (*pre-test*) dan pengukuran akhir (*post-test*) intensitas penggunaan media sosial TikTok terdapat pada tabel 4.8:

Tabel 4.8. Kategori Perbandingan Skor *Pre-Test* dan *Post-Test*

Kategori	<i>Pre-Test</i>		<i>Post-Test</i>	
	F	%	F	%
Rendah	0	0	2	25%
Sedang	0	0	6	75%
Tinggi	8	100%	0	0%
Jumlah	8	100%	8	100%

Sumber: Microsoft Excel 2013

Tabel 4.8 menunjukkan hasil perbandingan skor *pre-test* dan *post-test* intensitas penggunaan media sosial TikTok yang mengalami penurunan secara signifikan. Hasil *pre-test* pada kategori tinggi dengan jumlah 8 siswa dengan *persentase* 100% menurun dengan hasil *post-test* pada kategori sedang 6 siswa dengan *persentase* 75%, dan kategori rendah dengan jumlah 2 siswa, *persentase* 25%. Hasil skor rata-rata teknik *self control* dalam mereduksi intensitas penggunaan media sosial TikTok siswa memiliki daya pengaruh yang baik karena

menghasilkan penurunan yang signifikan pada perubahan skor intensitas penggunaan media sosial TikTok siswa pada *pre-test* dan *post-test*.

2. Pengolahan Data

Proses pengolahan data melibatkan pengelompokan berdasarkan variabel dari seluruh responden, tabulasi data sesuai dengan variabel yang diteliti dan melakukan perhitungan untuk menjawab rumusan masalah penelitian serta menguji hipotesis yang diajukan. Sebelum menganalisis data, langkah awal yang dilakukan adalah pengujian prasyarat penelitian menggunakan analisis statistik parametris.

a) Uji Normalitas

Pengujian normalitas dilaksanakan untuk menentukan apakah distribusi data dalam variabel penelitian berdistribusi normal atau tidak. Metode pengujian normalitas menggunakan uji *kolmogorov-smirnov*, keputusan mengenai normalitas data diambil berdasarkan nilai signifikansi (*sig*). Jika nilai signifikansi lebih besar dari 0,05 ($sig > 0,05$) maka data berdistribusi normal, sedangkan jika nilai signifikansi kurang dari 0,05 ($sig < 0,05$) maka data tidak berdistribusi normal. Hasil analisis uji normalitas, terdapat pada Tabel 4.9:

**Tabel 4.9. Hasil Uji Normalitas
One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test**

		Unstandardized Residual
N		8
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	2.69106627
Most Extreme Differences	Absolute	.192
	Positive	.192
	Negative	-.138
Test Statistic		.192
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200 ^{c,d}

Description:

- a. *Test distribution is normal.*
- b. *Calculated from data.*
- c. *Lilliefors significance correction.*
- d. *This is a lower bound of the true significance.*

Hasil uji normalitas *kolmogorov-smirnov* pada Tabel 4.9, didapatkan nilai *Asymptotic Significance (2-tailed)* sebesar 0,200 untuk data intensitas penggunaan TikTok. Nilai 0,200 melebihi ketentuan nilai signifikansi, yaitu 0,05 ($\text{sig} > 0,05$) sehingga data penelitian berdistribusi normal.

b) Uji-t

Uji-t digunakan untuk menilai perbedaan rata-rata antara dua kelompok data. Dalam konteks ini, dua kelompok data yang dibandingkan berasal dari sampel yang sama, namun memiliki dua pengamatan yang berbeda, yaitu tingkat intensitas penggunaan media sosial TikTk sebelum dan sesudah diberi perlakuan. Untuk menilai perbedaan antara *pre-test* dan *post-test*, digunakan uji-t untuk menganalisis data. Hasil Uji-t untuk melihat rata-rata data *pre-test* dan *post-test* ialah:

Tabel 4.10. Hasil Uji-t untuk Melihat Mean (Rata-Rata)

		<i>Paired Samples Statistics</i>			
		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	pre_test	81.50	8	1.309	.463
	post_test	60.25	8	5.726	2.024

Sumber: SPSS Versi 22

Tabel 4.10 menunjukkan nilai *mean* (rata-rata) pada *pre-test* sebesar 81.50 dan nilai *mean* (rata-rata) pada *post-test* sebesar 60.25 hal ini menunjukkan nilai *post-test* lebih kecil dari pada nilai *pre-test* sehingga terdapat penurunan tingkat intensitas penggunaan media sosial TikTok Siswa setelah diberi perlakuan.

Tabel 4.11. Hasil Uji-t Berpasangan *Pre-Test* dan *Post-Test**Paired Samples Test*

	Paired Differences					T	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pai r 1 pre_test - post_test	21.250	5.849	2.068	16.360	26.140	10.275	7	.000

Sumber: SPSS Versi 22

Tabel 4.11 menunjukkan perolehan nilai t_{hitung} sebesar 10.275 dengan derajat kebebasan (df) $n-1 = 8-1 = 7$. Selanjutnya, nilai t_{tabel} sebesar 1,8945.⁶⁴ Hasil dari *paired samples test* menunjukkan bahwa t_{hitung} lebih besar dari pada t_{tabel} ($t_{hitung} > t_{tabel}$), sehingga H_0 (hipotesis nol) ditolak dan H_a (hipotesis alternatif) diterima. Sehingga dapat disimpulkan bahwa, terdapat perbedaan yang signifikan dalam intensitas penggunaan media sosial TikTok pada siswa sebelum dan sesudah *treatment* teknik *self control* melalui konseling kelompok pada siswa kelas 2 di SMA Negeri 8 Banda Aceh.

C. Pembahasan Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa tingkat intensitas penggunaan media sosial TikTok pada siswa kelas 2 di SMA Negeri 8 Banda Aceh menunjukkan nilai *mean* (rata-rata) pada *pre-test* sebesar 81,50. Peneliti mengimplementasikan teknik *self control* kepada 8 siswa yang menjadi sampel penelitian.

⁶⁴ Sofyan Siregar, *Metode Penelitian Kuantitatif*. Jakarta: Kencana, 2019. Hal.202.

Pada data *pre-test* siswa berinisial IH mencapai skor 91% dalam intensitas penggunaan TikTok, siswa DRP, FM, dan RH berada pada skor 89%, siswa berinisial RU dan VPJ berada pada skor 88%, siswa berinisial NES dan RA berada pada tingkat intensitas penggunaan TikTok sebesar 87%, artinya 8 siswa berada pada tingkat kategori tinggi dalam mengakses aplikasi media sosial TikTok.

Setelah peneliti memberi *treatment* sebanyak 3 kali kepada 8 siswa yang menjadi sampel penelitian, peneliti melakukan *post-test* untuk mengetahui perubahan tingkat intensitas penggunaan TikTok siswa. Selanjutnya peneliti menganalisis data *post-test* melalui uji-t, peneliti mendapatkan hasil rata-rata *post-test* siswa sebesar 60.25, dengan rincian siswa berinisial RH berada pada skor 53% sehingga berkategori rendah dalam tingkat intensitas penggunaan TikTok, inisial RA berada pada skor 59% dalam kategori rendah, sedangkan 6 siswa lainnya berada pada kategori sedang, yaitu siswa berinisial FM dengan skor 66%, DRP 67%, IH dan VPJ 68%, serta NES dan RU 71% tingkat intensitas penggunaan TikTok.

Tingkat intensitas penggunaan media sosial TikTok pada siswa kelas 2 di SMA Negeri 8 Banda Aceh yang semula berada pada rata-rata *pre-test* sebesar 81,50 menjadi 60,25 pada rata-rata *post-test*, menunjukkan adanya penurunan dan perubahan tingkat intensitas penggunaan media sosial TikTok setelah diberi perlakuan dengan teknik *self control*.

Penelitian Implementasi teknik *self control* dalam mereduksi intensitas penggunaan media sosial tiktok pada siswa kelas 2 di SMA Negeri 8 Banda Aceh didukung teori *self control* yang diperkenalkan oleh Averill menekankan pentingnya kontrol diri dalam mengelola perilaku dan emosi individu yang relevan

dalam konteks mengurangi penggunaan media sosial seperti TikTok. Menurut Averill, *self control* melibatkan kemampuan individu untuk mengatur dorongan, mengelola waktu, dan mengarahkan fokus mereka pada tujuan jangka panjang daripada kepuasan instan.⁶⁵ Averill berargumen bahwa self-control bukan hanya tentang menahan diri dari tindakan impulsif tetapi juga tentang memanfaatkan strategi yang memungkinkan individu untuk memprioritaskan aktivitas yang lebih produktif dan bermanfaat. Dalam konteks penggunaan TikTok, teori ini menunjukkan bahwa dengan menerapkan teknik *self control*, siswa dapat mengendalikan dorongan untuk terus-menerus membuka aplikasi dan lebih memilih aktivitas yang mendukung pencapaian tujuan akademik dan pribadi. Melalui pengelolaan waktu yang lebih baik dan refleksi diri yang mendalam, siswa dapat mengurangi intensitas penggunaan TikTok dan meningkatkan fokus pada kegiatan yang lebih produktif. berdasarkan teori yang dikemukakan oleh Icek Ajzen juga menganggap bahwa niat untuk melakukan suatu perilaku adalah prediktor utama dari perilaku itu sendiri. Namun, teori ini juga menekankan bahwa niat saja tidak selalu menjamin perilaku : faktor-faktor lain, seperti keadaan situasional dan pengaruh luar, juga dapat mempengaruhi hasil akhir.⁶⁶ Dengan memahami ketiga komponen yaitu sikap, norma subjektif, dan kontrol perilaku sehingga dapat membantu dalam merancang intervensi untuk mengelola atau mengurangi intensitas penggunaan aplikasi seperti TikTok.

⁶⁵ Averill, J.R. (2019). Personal control over aversive stimuli and its relationship to stress. Department of Psychology. University of Massachusetts, Amherst, MA. 80:268-303.

⁶⁶ Ajzen, I. (2020). —From Intentions To Actions: A Theory Of Planned Behavior. Action Controll. Springer-Verlag Berlin Heidelberg, pp. 11-39.

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan

Penelitian Implementasi Teknik *Self Control* dalam Mereduksi Intensitas Penggunaan Media Sosial Tiktok pada Siswa Kelas 2 di SMA Negeri 8 Banda Aceh yang dilakukan oleh peneliti dapat disimpulkan:

Hasil analisis data menunjukkan nilai *mean* (rata-rata) intensitas penggunaan media sosial TikTok pada *pre-test* sebesar 81.50 dan nilai *mean* (rata-rata) pada *post-test* sebesar 60.25, dan diperoleh nilai t_{hitung} sebesar 10.275 dengan derajat kebebasan (df) $n-1$ artinya $8-1 = 7$. Selanjutnya, nilai t_{tabel} sebesar 1,8945. Hasil dari *paired samples test* menunjukkan bahwa t_{hitung} lebih besar dari pada t_{tabel} ($t_{hitung} > t_{tabel}$).

Hasil penelitian menyatakan bahwa pengajuan hipotesis H_0 (hipotesis nol) atau pengajuan asumsi yang menyatakan tidak ada perbedaan atau efek antara dua variabel ditolak. H_0 yang diajukan ialah “Implementasi Teknik *Self Control* Tidak dapat Mereduksi Intensitas Penggunaan Media Sosial TikTok pada Siswa Kelas 2 di SMA Negeri 8 Banda Aceh”, sedangkan pengajuan asumsi H_a (hipotesis alternatif) yang menyatakan adanya perbedaan atau efek antara kedua variabel berkesimpulan diterima. H_a yang diajukan ialah “Implementasi Teknik *Self Control* dapat Mereduksi Intensitas Penggunaan Media Sosial TikTok pada Siswa Kelas 2 di SMA Negeri 8 Banda Aceh”. Artinya Implementasi Teknik *Self Control* dapat Mereduksi Intensitas Penggunaan Media Sosial TikTok pada Siswa Kelas 2 di SMA Negeri 8 Banda Aceh.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan yang diperoleh, maka saran penelitian ialah:

1. Bagi Siswa

Siswa hendaknya menyadari dampak dari penggunaan media sosial TikTok apabila digunakan dalam intensitas tinggi. Siswa diharapkan dapat mengontrol diri dalam penggunaan media sosial, hindari adiksi (kecanduan) yang berlebih pada penggunaan media sosial.

2. Bagi Guru Bimbingan Konseling

Guru BK dapat memberikan layanan bimbingan konseling dengan mengimplementasikan teknik *self control* kepada siswa, terutama siswa dengan intensitas penggunaan media sosial TikTok yang tinggi di SMA Negeri 8 Banda Aceh. Selain pada kasus intensitas penggunaan media sosial TikTok, teknik *self control* juga dapat diterapkan dalam layanan bimbingan konseling pada kondisi/permasalahan lain.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya, dapat menggunakan penelitian ini sebagai referensi, bahan bacaan, atau sarana menambah pengetahuan untuk penelitian serupa. Diharapkan peneliti selanjutnya untuk mengembangkan penelitian sesuai dengan kondisi terbaru dimasa mendatang.

4. Bagi Orang Tua

Peran orang tua sangat penting dan diharapkan turut andil dalam pengawasan akses media sosial TikTok siswa, sehingga siswa tidak kecanduan mengakses media sosial TikTok dalam intensitas waktu yang tinggi.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmadi Abu dan Munawar Shaleh, (2018). *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Adawiyah, Dwi Putri Robiatul, (2020). "Pengaruh Penggunaan Aplikasi TikTok Terhadap Kepercayaan Diri Remaja di Kabupaten Sampang." *Jurnal Komunikasi*. Surabaya: Universitas Islam Negeri Sunan Ampel.
- Aji, Wisnu Nugroho, (2018). "Aplikasi Tiktok Sebagai Media Pembelajaran Bahasa dan Sastra Indonesia." *Prosiding Seminar Nasional Pertemuan Ilmiah Bahasa dan Sastra Indonesia*. Universitas Pekalongan.
- Aprilian, Devri, Yessy Elita, dan Vira Afriyati, (2019). "Hubungan Antara Penggunaan Aplikasi TikTok dengan Perilaku Narsisme pada Siswa Sekolah Menengah Pertama." *Consilia: Jurnal Ilmiah BK*. FKIP: Universitas Bengkulu.
- Asrori, Mohammad, (2019). "Pengertian, Tujuan dan Ruang Lingkup Strategi Pembelajaran" *Madrasah: Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Dasar*. UIN Malang.
- Averill, James R. (2019). "Personal Control Over Aversive Stimuli and Its Relationship To Stress." *Psychological Bulletin: American Psychological Association*.
- Awaliya Frisnawati, (2022). *Hubungan Antara Intensitas Menonton Reality Show dengan Kecenderungan Perilaku Prosocial pada Remaja*. *Jurnal Emphaty*. Fakultas Psikologi Universitas Ahmad Dahlan.
- Bagus, Prianbodo, (2018). "Pengaruh "TikTok" Terhadap Kreativitas Remaja Surabaya, di Sekolah Tinggi Ilmu Komunikasi." *Jurnal Komunikasi*.
- Bian, Mengwei, and Louis - Leung, N (2018). "Linking Loneliness, Shyness, Smartphone Addiction Symptoms, and Patterns of Smartphone Use to Social Capital." *Social Science Computer Review*. Chinese University of Hong Kong.
- Departemen Pendidikan Nasional, (2018). *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Deriyanto, Demmy, dan Fathul Qorib, (2019). "Persepsi Mahasiswa Universitas Tribhuwana Tungadewi Malang Terhadap Penggunaan Aplikasi TikTok." *JISIP: Jurnal Ilmu Sosial dan Ilmu Politik*. Malang: Universitas Tribhuwana Tungadewi.

- Dinae E. Papalia, et.al, (2019). *Human Development (Psikologi Perkembangan)*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Efi Yuliani Rochmah, (2019). *Psikologi Perkembangan*. Ponorogo: STAIN Press Ponorogo.
- Emda, Amna, (2019). “*Kedudukan Motivasi Belajar Siswa dalam Pembelajaran.*” *Lantanida Journal*. Banda Aceh: UIN Ar-Raniry.
- Farikhah, Siti, (2018). *Manajemen Lembaga Pendidikan*. Yogyakarta: Aswaja Pressindo.
- Fitri, Sulidar, (2019) “*Dampak Positif dan Negatif Sosial Media Terhadap Perubahan Sosial Anak.*” *Naturalistic: Jurnal Kajian dan Penelitian Pendidikan dan Pembelajaran*. Tasikmalaya: Universitas Muhammadiyah.
- Hasil Observasi Tanggal 16 Oktober 2023 yang dilakukan Melalui Wawancara dengan Guru BK dan Siswa SMA Negeri 8 Banda Aceh.
- Hendriati Agustiani, (2020). *Psikologi Perkembangan: Pendekatan Ekologi Kaitannya dengan Konsep Diri dan Penyesuaian Diri pada Remaja*. Bandung: PT. Refika Aditama.
- Icek Ajzen, (2018). *Attitudes, Personality and Behavior*. New York: Open University Press.
- Iman Yazid Abdillah, et al, (2023). “*Gambaran Tingkat Citra Tubuh Remaja Pertengahan (Middle Adolescent) pada Usia 16-18 Tahun Siswa Sekolah Menengah Atas. Skripsi.* Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia.
- Jessica, Lusiana. (2019). “*Hubungan Antara Konformitas Teman Sebaya dan Materialisme pada Remaja.*” *Skripsi*. Yogyakarta: Universitas Sanata Dharma.
- John W.Santrock, (2023). *Adolescence Perkembangan Remaja*. Jakarta: Erlangga.
- Juliansyah Noor, (2019). *Metode Penelitian: Skripsi, Tesis, Disertasi & Karya Ilmiah*. Jakarta: Prenada Media.
- Kominfo.go.id. (2023). *Hasil Survei KIC-Kominfo Penggunaan Media Sosial TikTok*, <https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2023/02/01/survei-kic-kominfo-pengguna-tiktok-di-indonesia-meroket-tajam-semenjak-pandemi-covid-19>.
- Lafifah, Muliatul. (2023) *Pengaruh Intensitas Penggunaan TikTok Terhadap Prokrastinasi Akademik Remaja Kelas VII di SMPN 1 Babadan Ponorogo*. Skripsi. IAIN Ponorogo.

- Lilik Mufidah, (2018). *Hubungan Antara Kontrol Diri dengan Perilaku Seks Pranikah Siswa SMKN 2 di Kota Malang. Skripsi.* Fakultas Psikologi UIN Malik Malang
- M. Nur Ghufron dan Rini Riswita S, (2018). *Teori-Teori Psikologi.* Jogjakarta: Ar-Ruzz Media.
- Magdalena, Ina, et al. (2021). "Pengaruh Penggunaan Gadget pada Rendahnya Pola Pikir pada Anak Usia Sekolah (6-12 Tahun) di SDN Gempol Sari Kabupaten Tangerang." *Nusantara: Jurnal Pendidikan dan Ilmu Sosial.* Nusa Tenggara Barat: STIT Palapa Nusantara.
- Margono S, (2019). *Metodologi Penelitian Pendidikan.* Jakarta: Rineka Cipta.
- Maya, Sari. (2021). *Implementasi Teknik Self Control Dalam Konseling Individu untuk Mereduksi Perilaku Agresif Peserta Didik MTS Negeri 2 Bandar Lampung. Skripsi.* UIN Raden Intan Lampung, 2021.
- Mayasari, Dian, dan Iip Istirahayu, (2018). "Model Bimbingan Kelompok dengan Teknik Self Control untuk Mereduksi Perilaku Menyontek Siswa SMP Negeri di Kota Singkawang." *JBKI: Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia.* Kalimantan Barat: STKIP Singkawang.
- Meri Zaputri, (2021). "Dampak Kecanduan Media Sosial Tiktok Terhadap Perilaku Belajar Mahasiswa Bimbingan dan Konseling IAIN Batusangkar." Skripsi IAIN Batusangkar.
- Michele Borba, (2018). *Membangun Kecerdasan Moral.* Jakarta: PT.Gramedia Pustaka Utama.
- Muhamad Ali dan Muhammad Asrori, (2019). *Psikologi Remaja.* Jakarta: PT. Bumi Aksara.
- Mulyani, (2020). "Rencana Hipotetik Bimbingan Kelompok Teknik Modeling untuk Meningkatkan Self Control: Studi Deskriptif Terhadap Peserta Didik Kelas XI SMK Sangkuriang 1 Cimahi". Universitas Pendidikan Indonesia.
- Nanang Martono, (2019). *Metode Penelitian Kualitatif: Analisis Isi dan Data Sekunder.* Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Nija, Yosefina Ignasia, dan Ayong Lianawati, (2020). "Bimbingan Kelompok Teknik Self Control Efektif Mengurangi Kecanduan Game Online Siswa SMA Sejahtera Surabaya." *Teraputik: Jurnal Bimbingan dan Konseling.* Jakarta: Universitas Indraprasta PGRI.
- Nirwanda, C. S., & Ediati, A. (2018). *Adiksi Game Online dan Keterampilan Penyesuaian Sosial pada Remaja. Jurnal Empati.* Semarang: Universitas Diponegoro, Fakultas Psikologi.

- Nisa Khairuni, (2019). *Dampak Positif dan Negatif Sosial Media Terhadap Pendidikan Akhlak Anak: Studi Kasus di SMP Negeri 2 Kelas VIII Banda Aceh*. Jurnal Edukasi. Banda Aceh: UIN Ar-Raniry.
- Paramitha, Gita Kanya, dan Stephani Raihana Hamdan, (2021). "Pengaruh Self-Control Terhadap Perilaku Merokok Mahasiswa Selama Pandemi COVID-19." *Jurnal Riset Psikologi*. Universitas Islam Bandung.
- Puspitasari, Anggun Citra Dini Dwi. (2021). "Aplikasi TikTok Sebagai Media Pembelajaran Jarak Jauh pada Mahasiswa Universitas Indraprasta PGRI." *Jurnal Educatio FKIP Universitas Majalengka*.
- Richards, Jack C., and Richard W, (2013). *Schmidt. Longman Dictionary of Language Teaching and Applied Linguistics*. Routledge.
- Rifa Hidayah, (2021). *Psikologi Pengasuhan Anak*. Malang: UIN Malang Press
- Saifudin Azwar, (2021). *Metodologi Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Siagian, Ernawati, (2022). "Hubungan Kecanduan Game Online dengan Minat Belajar Anak Usia Sekolah di Masa Pandemi Covid-19." *Jurnal Basicedu*. Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai.
- Sinaga, Indah Ayu Wahyuni, (2018). *Peran Guru BK dalam Mengembangkan Self Control Siswa di MTS Alwasliyah Bandar Khalifah Kabupaten Serdang Bedagai*. Skripsi. Medan: Universitas Islam Negeri Sumatera Utara.
- Singgih Santoso, (2020). *Panduan Lengkap SPSS Versi 23*. Jakarta: PT. Alex Media Komputindo.
- Siregar, R. (2022). *Self-Control Sebagai Prediktor Terhadap Perilaku Agresif pada Remaja*. *Jurnal Ilmiah Psyche*. Palembang: Universitas Bina Darma.
- Sofyan Siregar, (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Jakarta: Kencana.
- Sugiyono, (2020). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suharsimi Arikunto, (2020). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Tangney, June P., Angie Luzio Boone, and Roy F. Baumeister, (2018). "High Self-Control Predicts Good Adjustment, Less Pathology, Better Grades, and Interpersonal Success." *Self-Regulation and Self-Control*. Routledge.
- Tirza Kalesaran, (2019). *Gambaran Resiliensi Remaja Putri Pasca Kematian Ibu*. Skripsi, Psikologi. Jakarta: Universitas Pembangunan Jaya.

Undang-Undang Republik Indonesia, (2006). No.14 Tahun 2005 Tentang Guru dan Dosen & Undang-Undang Republik Indonesia No.20 Tahun 2003 Tentang SISDIKNAS. Bandung: Permana.

Yudrik Jahja, (2020). *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.

Zulkifli L, (2020). *Psikologi Perkembangan*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.



LAMPIRAN 1 SURAT KEPUTUSAN PEMBIMBING



KEMENTERIAN AGAMA UNIVERSITAS ISLAM NEGERI AR-RANIRY BANDA ACEH FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN

Jl. Syekh Abdul Rauf Kopelma Darussalam Banda Aceh
Telp. 0651 7553020 : www.tarbiyah.ar-raniry.ac.id

**SURAT KEPUTUSAN DEKAN FTK UIN AR-RANIRY BANDA ACEH
NOMOR : B-5610/Un.08/FTK/KP.07.6/05/2023**

TENTANG

PENETAPAN PEMBIMBING SKRIPSI MAHASISWA FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN UIN AR-RANIRY BANDA ACEH

DEKAN FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN UIN AR-RANIRY BANDA ACEH

- Menimbang :**
- a. bahwa untuk kelancaran bimbingan skripsi dan ujian munaqasah mahasiswa pada Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Ar-Raniry Banda Aceh maka dipandang perlu menunjuk pembimbing awal skripsi tersebut yang dituangkan dalam Surat Keputusan Dekan;
 - b. bahwa saudara yang tersebut namanya dalam surat keputusan ini dipandang cakap dan memenuhi syarat untuk diangkat sebagai pembimbing skripsi mahasiswa Semester Genap Tahun Akademik 2022/2023.
1. Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003, tentang Sistem Pendidikan Nasional;
 2. Undang-Undang Nomor 14 Tahun 2005, tentang Guru dan Dosen;
 3. Undang-Undang Nomor 12 Tahun 2012, tentang Sistem Pendidikan Tinggi;
 4. Peraturan Pemerintah Nomor 74 Tahun 2012, tentang Perubahan atas Peraturan Pemerintah RI Nomor 23 Tahun 2005 tentang Pengelolaan Keuangan Badan Layanan Umum;
 5. Peraturan Pemerintah Nomor 4 Tahun 2014, tentang Penyelenggaraan Pendidikan Tinggi dan Pengelolaan Perguruan Tinggi;
 6. Peraturan Presiden Nomor 64 Tahun 2013, tentang Perubahan Institut Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh menjadi Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh;
 7. Peraturan Menteri Agama RI Nomor 12 Tahun 2014, tentang Organisasi dan Tata Kerja UIN Ar-Raniry Banda Aceh;
 8. Peraturan Menteri Agama RI Nomor 21 Tahun 2015, tentang Statuta UIN Ar-Raniry Banda Aceh;
 9. Peraturan Menteri Agama RI Nomor 492 Tahun 2003, tentang Pendelegasian Wewenang, Pengangkatan, Pemindahan dan Pemberhentian PNS dilingkungan Depag RI;
 10. Keputusan Menteri Keuangan Nomor 293/KMK.05/2011, tentang Penetapan Institut Agama Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh pada Kementerian Agama Sebagai Instansi pemerintah yang menerapkan Pengelolaan Badan Layanan Umum;
 11. Keputusan Rektor UIN Ar-Raniry Nomor 01 Tahun 2015, tentang Pendelegasian wewenang kepada Dekan dan Direktur Pascasarjana di lingkungan UIN Ar-Raniry Banda Aceh;
- Memperhatikan :** Keputusan rencana pelaksanaan seminar proposal prodi Bimbingan Konseling tanggal 22 September 2022
- MEMUTUSKAN**
- Menetapkan :**
- PERTAMA :** Menunjuk saudara :
- | | |
|-------------------|----------------------------|
| Muslima, M. Ed | Sebagai Pembimbing Pertama |
| Evi Zuhara, M. Pd | Sebagai Pembimbing Kedua |
- Untuk Membimbing Skripsi :
- Nama : Novi Trianda
- NIM : 190213016
- Program Studi : Bimbingan Konseling
- Dengan Judul Skripsi :
- Implementasi Teknik Self Control Dalam Mereduksi Intensitas Penggunaan Media Sosial Tiktok Pada Siswa Kelas XI IPA 5 Di SMA Negeri 8 Banda Aceh
- KEDUA :** Pembiayaan honorarium pembimbing pertama dan kedua tersebut di atas dibebankan pada DIPA UIN Ar-Raniry Banda Aceh Tahun 2023
- KETIGA :** Surat Keputusan ini berlaku sampai akhir semester Genap Tahun Akademik 2022/2023
- KEEMPAT :** Surat Keputusan ini berlaku sejak tanggal ditetapkan dengan ketentuan bahwa segala sesuatu akan dirubah dan diperbaiki kembali sebagaimana mestinya, apabila kemudian hari ternyata terdapat kekeliruan dalam surat keputusan ini.

Ditetapkan di : Banda Aceh
Pada Tanggal : 05 Mei 2023

Dekan,



LAMPIRAN 2 SURAT IZIN PENELITIAN



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI AR-RANIRY BANDA ACEH
FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN

Jl. Syekh Abdur Rauf Kopelma Darussalam Banda Aceh Telp/Fax. : 0651-752921

Nomor : B-2403/Un.08/FTK.1/TL.00/3/2024

Lamp : -

Hal : **Penelitian Ilmiah Mahasiswa**

Kepada Yth,

1. Kepala Dinas Pendidikan dan Kebudayaan Wilayah Kota Banda Aceh
2. Kepala SMAN 8 Banda Aceh

Assalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh.

Fakultas Tarbiyah Dan Keguruan UIN Ar-Raniry dengan ini menerangkan bahwa:

Nama/NIM : NOVY TRIANDA / 190213016

Semester/Jurusan : X / Bimbingan Konseling

Alamat sekarang : Lampineung

Saudara yang tersebut namanya diatas benar mahasiswa Fakultas Tarbiyah Dan Keguruan bermaksud melakukan penelitian ilmiah di lembaga yang Bapak/Ibu pimpin dalam rangka penulisan Skripsi dengan judul **Implementasi Teknik Self Control dalam Mereduksi Intensitas Penggunaan Media Sosial TikTok pada Siswa di SMA Negeri 8 Banda Aceh**

Banda Aceh, 6 Maret 2024
An. Dekan
Wakil Dekan Bidang Akademik dan Kelembagaan



Prof. Habiburrahim, S.Ag., M.Com., Ph.D.
NIP. 197208062003121002

Berlaku sampai : 26 April 2024

AR - RANIRY

LAMPIRAN 3
SURAT REKOMENDASI DINAS PENDIDIKAN



PEMERINTAH ACEH
DINAS PENDIDIKAN
**CABANG DINAS WILAYAH KOTA BANDA ACEH
DAN KABUPATEN ACEH BESAR**
Jl. Geuchik H. Abd. Jalil No. 1, Gp. Lamlagang, Kec. Banda Raya, Kota Banda Aceh 23239
Telepon (0651) 7559512, Pos- el : cabang.disidik1@gmail.com

REKOMENDASI

Nomor: 421.3/G.1/698/2024

Kepala Cabang Dinas Pendidikan Wilayah Kota Banda Aceh dan Kabupaten Aceh Besar dengan ini memberikan Rekomendasi kepada :

Nama : Novy Trianda
NIM : 190213016
Semester/Jurusan : X/Bimbingan Konseling
Judul : Implementasi Teknik Self Control dalam Mereduksi Intensitas Penggunaan Media Sosial Tiktok pada Siswa di SMA Negeri 8 Banda Aceh.

Untuk melakukan penelitian ilmiah dalam rangka penulisan skripsi pada SMA Negeri 8 Banda Aceh, sesuai dengan surat dari Wakil Dekan Bidang Akademik dan Kelembagaan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Ar-Raniry nomor : B-2403/Un.08/FTK.1/TL.00/3/2024, tanggal 6 Maret 2024.

Demikianlah Rekomendasi ini dikeluarkan untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya.

8 Maret 2024
Kepala Cabang Dinas Pendidikan
Wilayah Kota Banda Aceh dan
Kabupaten Aceh Besar,


Syarwan Joni, S.Pd., M.Pd.
Pembina Tingkat I
NIP 197305051998031008

LAMPIRAN 4
SURAT IZIN MENGGUNAKAN INSTRUMEN

SURAT IZIN MENGGUNAKAN INSTRUMEN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Muliatul Lafifah
Fakultas : Ushuluddin Adab dan Dakwah
Jurusan : Bimbingan Penyuluhan Islam
Status : Alumni Mahasiswa IAIN Ponorogo

Melalui perantara surat ini, saya memberikan izin penggunaan instrumen penelitian dalam skripsi saya kepada saudara:

Nama : Novy Trianda
Nim : 190213016
Fakultas : Tarbiyah dan Keguruan
Jurusan : Bimbingan Konseling
Status : Mahasiswa UIN Ar-Raniry

Dalam pengumpulan data penelitian skripsi yang berjudul **“Implementasi Teknik *Self Control* dalam Mereduksi Intensitas Penggunaan Media Sosial Tiktok pada Siswa Kelas 2 di SMA Negeri 8 Banda Aceh”**

Demikian surat izin ini dibuat untuk digunakan sebagaimana mestinya.

Mengetahui:



Muliatul Lafifah

LAMPIRAN 5
ANGKET INTENSITAS PENGGUNAAN TIKTOK

A. Identitas

Nama Siswa :

No. Absen :

Sekolah :

B. Petunjuk Pengisian

1. Skala atau angka berisikan pertanyaan tentang apa yang anda rasakan atau lakukan dalam penggunaan TikTok.
2. Tiap item atau pertanyaan tersedia empat pilihan, yaitu:
SL : Selalu
S : Sering
KK : Kadang-Kadang
TP : Tidak Pernah
3. Pilihlah salah satu dari empat pilihan yang sesuai dengan pengalaman anda.
4. Kejujuran anda dalam menjawab angket mempunyai arti yang tak terhingga nilainya.
5. Berilah tanda centang (√) pada pilihan yang telah disediakan sesuai dengan pendapat kalian terhadap pernyataan.
6. Periksalah kembali jawaban anda sebelum dikumpulkan.

No	Pernyataan	SL	S	KK	TP
1	Saya sering melupakan teman atau keluarga yang ada di dekat saya karena terlalu fokus mengakses TikTok				
2	Saya merasa kesal ketika membaca berita hoax di TikTok				
3	Saya memberikan komentar pada setiap konten TikTok yang saya akses				
4	Saya terlalu intens melihat berita-berita sedih di TikTok, membuat saya menjadi frustrasi				

5	Saya sulit menahan keinginan untuk mengakses TikTok dalam sehari				
6	Saya lebih sedikit mengakses TikTok dibandingkan dengan teman-teman saya				
7	Tugas sekolah adalah prioritas utama bagi saya dibandingkan dengan mengakses TikTok				
8	Saya menghabiskan waktu terlalu lama setiap hari untuk mengakses TikTok				
9	Saya enggan mengupload kehidupan pribadi saya di TikTok				
10	Saya kerap ditegur oleh orang lain karena terlalu fokus mengakses TikTok dan tidak memperhatikan apa yang orang lain sampaikan				
11	Mood saya menjadi buruk ketika mengakses TikTok				
12	Saya jarang memberikan komentar pada konten yang ada di TikTok				
13	Saya mengikuti setiap tren yang ada di TikTok baik yang bersifat positif maupun negatif				
14	Saat di rumah saya lebih sering mengakses TikTok daripada berinteraksi dengan anggota keluarga				
15	Semakin hari waktu saya tersita hanya untuk mengakses TikTok				
16	Saya mengakses TikTok setiap waktu				
17	Sering melihat berita di TikTok tidak mempengaruhi mood saya				
18	Saat sedang libur saya mengakses TikTok hanya sebentar				
19	Saya jarang mengikuti tren yang ada di TikTok				
20	Saya sering terganggu saat belajar karena godaan untuk mengakses TikTok				
21	Saya merasa tidak bisa hidup tanpa mengakses TikTok				
22	Saya dapat membagi waktu antara kegiatan sehari-hari dan mengakses TikTok				
23	Mengakses TikTok tidak mempengaruhi emosi saya				

LAMPIRAN 6
HASIL PRE-TEST POPULASI PENELITIAN

No	Responden	Skor	Kategori	No	Responden	Skor	Kategori
1	AA	76	Sedang	19	MRG	71	Sedang
2	ASNS	68	Rendah	20	MSKH	69	Sedang
3	BU	68	Rendah	21	NES	80	Tinggi
4	BMA	68	Rendah	22	PM	70	Sedang
5	BSH	73	Sedang	23	RAP	68	Rendah
6	CAP	73	Sedang	24	RH	82	Tinggi
7	CRS	71	Sedang	25	RM	71	Sedang
8	DRP	82	Tinggi	26	RQ	73	Sedang
9	FM	82	Tinggi	27	RFS	78	Sedang
10	IR	75	Sedang	28	RWA	68	Rendah
11	IH	84	Tinggi	29	RU	81	Tinggi
12	LMP	71	Sedang	30	RA	80	Tinggi
13	MHS	67	Rendah	31	SN	72	Sedang
14	MRM	69	Sedang	32	SFA	78	Sedang
15	MBH	77	Sedang	33	SRN	78	Sedang
16	MDA	69	Sedang	34	VPJ	81	Tinggi
17	MFR	72	Sedang	35	MRA	77	Sedang
18	MIK	78	Sedang				

LAMPIRAN 7
HASIL *PRE-TEST* SAMPEL PENELITIAN

No	Inisial	Nilai <i>Pre-Test</i>	Persentase	Kategori
1	DRP	82	89%	Tinggi
2	FM	82	89%	Tinggi
3	IH	84	91%	Tinggi
4	NES	80	87%	Tinggi
5	RH	82	89%	Tinggi
6	RU	81	88%	Tinggi
7	RA	80	87%	Tinggi
8	VPJ	81	88%	Tinggi

LAMPIRAN 8
PERSENTASE INTENSITAS PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL TIKTOK

Kategori	Frekuensi	Persentase
Rendah	6 Siswa	17%
Sedang	21 Siswa	60%
Tinggi	8 Siswa	23%
Jumlah	35 Siswa	100%

LAMPIRAN 9
RPL (RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN)



PEMERINTAH ACEH
DINAS PENDIDIKAN
SMA NEGERI 8 KOTA BANDA ACEH
Jl. Tgk. Chik Dipineung Raya Kel. Kota Baru Kec. Kuta Alam – Banda Aceh
website : sma8bna.sch.id, email : sman8bandaaceh01@gmail.com



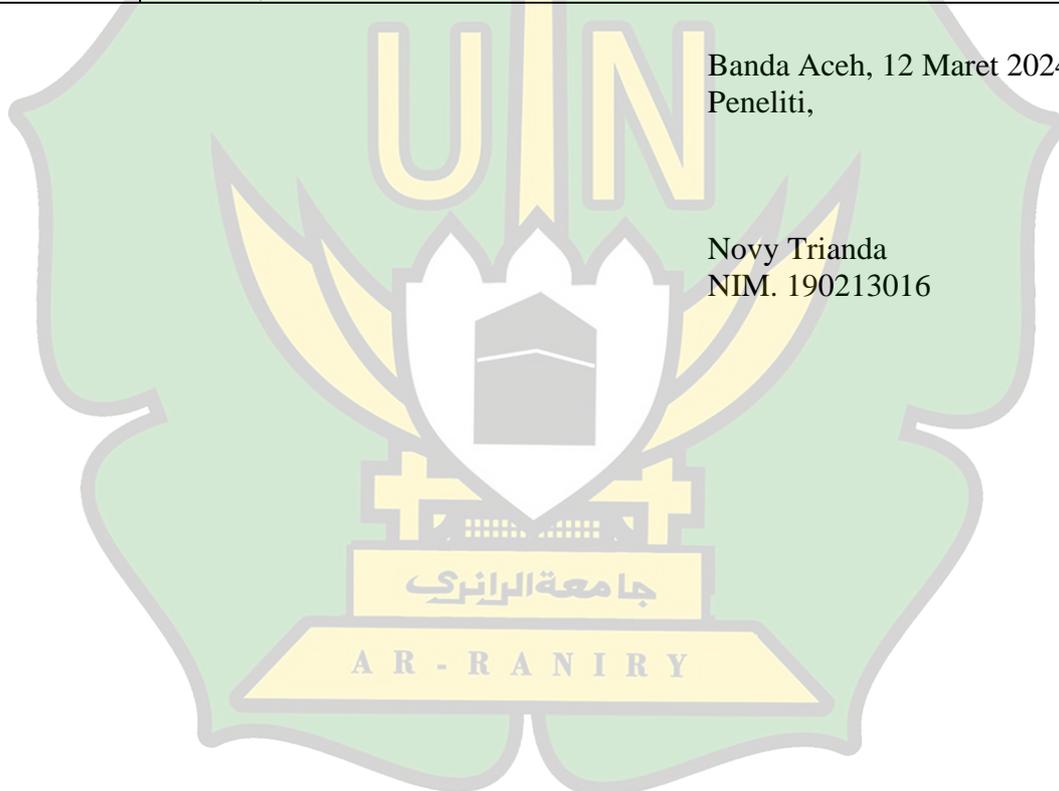
RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL)
KONSELING KELOMPOK

IDENTITAS			
Kelas / Semester	XI AI-1/Genap	Bidang	Pribadi dan Sosial
Topik / Tema	Menguasai Diri di Era Digital	Waktu Layanan	1 X Pertemuan 40 Menit
Tanggal	11 Maret 2024	Layanan	Layanan Dasar
Aspek Perkembangan	Kematangan Emosi		
Capaian Layanan	Siswa dapat mengidentifikasi strategi untuk mengelola waktu dan perhatian dalam penggunaan teknologi digital.		
Fase	F		
Materi Layanan	Emosi		
LANGKAH-LANGKAH KEGIATAN			
Model Layanan	Langkah-langkah kegiatan:		
Contextual Teaching and Learning	Tahap Awal		
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Guru BK menyapa peserta didik dengan kalimat yang membuat bersemangat 2. Pada tahap ini juga diikuti 3. Guru BK Menanyakan kesiapan siswa 4. Guru BK Mengabsen peserta didik 5. Guru BK Melakukan ice breaking 6. Guru BK memberikan penjelasan tentang topik yang akan dibicarakan (Menguasai Diri di Era Digital) 7. Guru BK menanyakan kesiapan peserta didik melaksanakan kegiatan dan memulai ketahap inti 		
Metode Layanan	Tahap Proses		
Presentasi dan Presentasi dan studi kasus, diskusi kelompok, refleksi	<ol style="list-style-type: none"> 1. Guru BK menayangkan media slide power point yang berhubungan dengan Menguasai Diri di Era Digital 2. Peserta didik mengamati slide pp yang berhubungan dengan Menguasai Diri di Era Digital 3. Guru BK mengajak curah pendapat dan tanya jawab 4. Guru BK meminta kepada peserta didik untuk menyampaikan pendapat mereka terkait Materi 		
Alat			
Buku Tulis dan pulpen			
Media			
Power Point, Papan Tulis dan HP			
	Tahap Penutupan		

	<ol style="list-style-type: none"> 1. Peserta didik secara acak diberikan kesempatan menyimpulkan hasil kegiatan 2. Peserta didik merefleksi kegiatan dengan mengungkapkan kesannya mengenai kegiatan klasikal yang dilakukan secara lisan 3. Guru BK memberi ulasan secara garis besar mengenai topik yang dibahas dan menyebutkan kegiatan mendatang 4. Guru BK mengajak peserta didik bersyukur dan berdoa serta mengakhiri kegiatan dengan mengucapkan salam
PENILAIAN	
Penilaian Proses	<ol style="list-style-type: none"> 1. Menanyakan manfaat yang diperoleh peserta didik setelah kegiatan 2. Menanyakan perubahan kondisi emosi peserta didik setelah mengikuti kegiatan pembelajaran 3. Menanyakan ketepatan media digunakan dalam layanan kepada peserta didik 4. Menanyakan ketepatan metode yang digunakan dalam layanan kepada pesertadidik
Penilaian Hasil	Memberikan asesmen diakhir pertemuan dan membandingkan asesmen diawal pertemuan apakah terjadi penurunan gejala masalah atau peningkatan capaian tugas perkembangan setelah layanan dilakukan

Banda Aceh, 12 Maret 2024
Peneliti,

Novy Trianda
NIM. 190213016



Uraian materi:

Menguasai Diri di Era Digital

Dalam era digital yang begitu maju, teknologi telah menjadi bagian tak terpisahkan dari kehidupan sehari-hari. Namun, sementara teknologi telah memberikan kemudahan dan keuntungan besar, penggunaan yang berlebihan atau tidak terkendali dapat memiliki dampak negatif pada pengendalian diri kita. Oleh karena itu, penting bagi kita untuk memahami bagaimana menguasai diri di era digital agar tetap produktif, sehat, dan bahagia.

Berikut adalah beberapa studi kasus tokoh-tokoh yang berhasil mengelola waktu dan perhatian dalam era digital:

1. Elon Musk

Sang pendiri *Tesla* dan *SpaceX* terkenal dengan jadwal kerja yang padat, namun ia mampu mengatur waktu dengan baik untuk fokus pada proyek-proyeknya yang besar.

2. Sheryl Sandberg

Seorang *COO Facebook* dikenal sebagai seorang yang efisien dalam mengelola waktu. Meskipun sibuk dengan pekerjaannya, ia juga menemukan waktu untuk keluarga dan kegiatan amal.

3. Tim Ferriss

Penulis dan pengusaha Tim Ferriss dikenal karena pendekatannya yang sistematis terhadap waktu. Ferriss menerapkan prinsip-prinsip seperti "*The Four Hour Workweek*" untuk mengoptimalkan produktivitasnya.

4. Anies Baswedan

Gubernur DKI Jakarta dikenal karena efisiensinya dalam mengatur jadwal yang padat. Meskipun memiliki banyak tugas dan tanggung jawab, Anies Baswedan tetap mampu untuk fokus pada pekerjaannya serta tetap berinteraksi dengan masyarakat melalui media sosial dengan bijak.

5. Dian Sastro

Aktris dan aktivis yang memiliki jadwal padat antara syuting, acara, dan kegiatan sosial. Dian Sastro dikenal sebagai seseorang yang mampu menjaga keseimbangan antara karier dan kehidupan pribadi dengan mengatur waktu secara efektif serta menghindari distraksi yang tidak perlu dari media sosial.

Contoh-contoh di atas menunjukkan bahwa di tengah era digital yang begitu dinamis dan terkoneksi, masih memungkinkan bagi individu untuk mengatur waktu dan fokus dengan baik. Dengan kesadaran dan kedisiplinan yang tepat, kita bisa mengadopsi strategi yang telah berhasil digunakan oleh tokoh-tokoh baik dari dalam maupun luar negeri untuk mencapai keseimbangan antara penggunaan teknologi dan kehidupan sehari-hari. Mengendalikan diri di era digital memang tidaklah mudah, namun dengan pemahaman yang mendalam tentang dampak teknologi serta penerapan strategi yang cerdas, kita dapat mengelola waktu dan perhatian kita dengan lebih efisien. Dari teladan-teladan para tokoh yang berhasil, kita dapat memetik pelajaran tentang bagaimana menyelaraskan teknologi dalam kehidupan kita dengan proporsional dan bertanggung jawab.



**PEMERINTAH ACEH
DINAS PENDIDIKAN
SMA NEGERI 8 KOTA BANDA ACEH**

Jl. Tgk. Chik Dipineung Raya Kel. Kota Baru Kec. Kuta Alam – Banda Aceh
website : sma8bna.sch.id, email : sman8bandaaceh01@gmail.com



**RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL)
KONSELING KELOMPOK**

IDENTITAS			
Kelas / Semester	XI AI-1/Genap	Bidang	Pribadi dan Sosial
Topik / Tema	Dampak TikTok Terhadap Kesejahteraan Emosional	Waktu Layanan	1 X Pertemuan 40 Menit
Tanggal	12 Maret 2024	Layanan	Layanan Dasar
Aspek Perkembangan	Kematangan Emosi		
Capaian Layanan	Siswa dapat mengidentifikasi tanda-tanda dan risiko kesehatan mental yang terkait dengan penggunaan TikTok dan dapat meningkatkan kesadaran diri tentang pengaruh media sosial terhadap kesejahteraan emosional.		
Fase	F		
Materi Layanan	Emosi		
LANGKAH-LANGKAH KEGIATAN			
Model Layanan	Langkah-langkah kegiatan:		
Contextual Teaching and Learning	Tahap Awal		
Metode Layanan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Guru BK menyapa peserta didik dengan kalimat yang membuat bersemangat 2. Pada tahap ini juga diikuti 3. Guru BK Menanyakan kesiapan siswa 4. Guru BK Mengabsen peserta didik 5. Guru BK Menanyakan Kembali materi Minggu lalu 6. Guru BK memberikan penjelasan tentang topik yang akan dibicarakan (Dampak TikTok terhadap Kesejahteraan Emosional) 7. Guru BK menanyakan kesiapan peserta didik melaksanakan kegiatan dan memulai ketahap inti 		
Alat	Tahap Proses		
Buku Tulis dan pulpen	<ol style="list-style-type: none"> 1. Guru BK memberikan materi yang berhubungan dengan Dampak TikTok terhadap Kesejahteraan Emosional 2. Guru BK mengajak curah pendapat dan tanya jawab 3. Guru BK meminta kepada peserta didik untuk menyampaikan pendapat mereka terkait materi yang telah dipaparkan. 		
Media			
Papan Tulis, HP, dan aplikasi TikTok			
	Tahap Penutupan		

	<ol style="list-style-type: none"> 1. Peserta didik secara acak diberikan kesempatan menyimpulkan hasil kegiatan 2. Peserta didik merefleksi kegiatan dengan mengungkapkan kesannya mengenai kegiatan klasikal yang dilakukan secara lisan 3. Guru BK memberi ulasan secara garis besar mengenai topik yang dibahas dan menyebutkan kegiatan mendatang 4. Guru BK mengajak peserta didik bersyukur dan berdoa serta mengakhiri kegiatan dengan mengucapkan salam
PENILAIAN	
Penilaian Proses	<ol style="list-style-type: none"> 1. Menanyakan manfaat yang diperoleh peserta didik setelah kegiatan 2. Menanyakan perubahan kondisi emosi peserta didik setelah mengikuti kegiatan pembelajaran 3. Menanyakan ketepatan media digunakan dalam layanan kepada peserta didik 4. Menanyakan ketepatan metode yang digunakan dalam layanan kepada peserta didik
Penilaian Hasil	Memberikan asesmen diakhir pertemuan dan membandingkan asesmen diawal pertemuan apakah terjadi penurunan gejala masalah atau peningkatan capaian tugas perkembangan setelah layanan dilakukan

Banda Aceh, 12 Maret 2024
Peneliti,

Novy Trianda
NIM. 190213016



Uraian materi:

Dampak Tiktok Terhadap Kesejahteraan Emosional Siswa

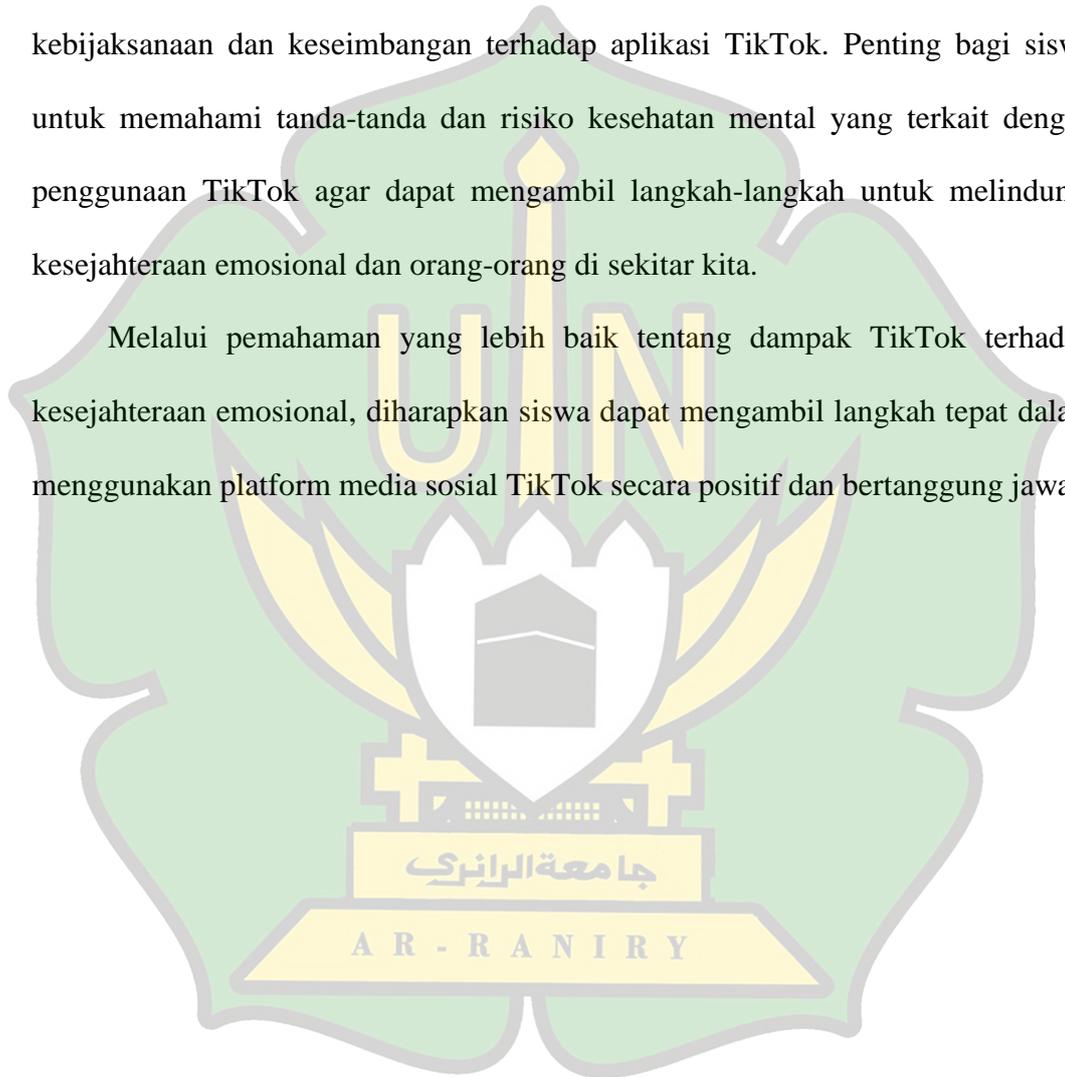
TikTok adalah platform media sosial yang memungkinkan pengguna untuk membuat dan membagikan video pendek, biasanya berdurasi 15 hingga 60 detik. TikTok telah menjadi salah satu aplikasi yang paling populer di kalangan remaja, para remaja sering menggunakan TikTok untuk membuat video kreatif, mengekspresikan diri, dan berinteraksi dengan teman-teman. Namun, seiring dengan popularitasnya, muncul pula kekhawatiran akan dampak penggunaan TikTok terhadap kesejahteraan emosional siswa.

Contoh studi kasus tokoh yang mengalami dampak negatif akibat penggunaan TikTok secara berlebihan, dapat diceritakan melalui pengalaman seorang remaja yang kita sebut sebagai Siti. “Siti seorang siswi SMA yang menghabiskan sebagian besar waktunya untuk menonton dan membuat video TikTok. Siti mulai merasa tertekan dan cemas ketika jumlah pengikut dan *likes*-nya tidak meningkat seperti yang diharapkan. Penggunaan TikTok yang berlebihan membuatnya kurang tidur dan merasa tidak bersemangat untuk melakukan aktivitas lainnya”.

Terdapat pula tanda-tanda dan risiko kesehatan mental yang terkait dengan penggunaan TikTok, seperti penurunan kualitas tidur, perubahan mood yang drastis, penurunan minat pada aktivitas sosial dan akademis. Sehingga dapat memunculkan risiko kesehatan mental, seperti kecemasan dan depresi akibat tekanan sosial dan perbandingan diri, ketergantungan pada validasi dari jumlah pengikut dan *likes*, serta gangguan pola makan dan pola tidur akibat penggunaan yang berlebihan.

TikTok dapat memberikan hiburan dan interaksi sosial yang menyenangkan bagi remaja, namun penggunaan yang berlebihan atau tidak sehat dapat berdampak negatif pada kesejahteraan emosional. Studi kasus tokoh yang mengalami dampak negatif dari penggunaan TikTok yang berlebihan menunjukkan pentingnya kebijaksanaan dan keseimbangan terhadap aplikasi TikTok. Penting bagi siswa untuk memahami tanda-tanda dan risiko kesehatan mental yang terkait dengan penggunaan TikTok agar dapat mengambil langkah-langkah untuk melindungi kesejahteraan emosional dan orang-orang di sekitar kita.

Melalui pemahaman yang lebih baik tentang dampak TikTok terhadap kesejahteraan emosional, diharapkan siswa dapat mengambil langkah tepat dalam menggunakan platform media sosial TikTok secara positif dan bertanggung jawab.





**PEMERINTAH ACEH
DINAS PENDIDIKAN
SMA NEGERI 8 KOTA BANDA ACEH**

Jl. Tgk. Chik Dipineung Raya Kel. Kota Baru Kec. Kuta Alam – Banda Aceh
website : sma8bna.sch.id, email : sman8bandaaceh01@gmail.com



**RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL)
KONSELING KELOMPOK**

IDENTITAS			
Kelas / Semester	XI AI-1/Genap	Bidang	Pribadi dan Sosial
Topik / Tema	Strategi Mengatasi Kecanduan TikTok	Waktu Layanan	1 X Pertemuan 40 Menit
Tanggal	13 Maret 2024	Layanan	Layanan Dasar
Aspek Perkembangan	Kematangan Emosi		
Capaian Layanan	Siswa dapat memahami dampak negatif kecanduan TikTok terhadap kesejahteraan fisik dan mental. Sekaligus mengembangkan strategi untuk mengatasi kecanduan TikTok.		
Fase	F		
Materi Layanan	Emosi		
LANGKAH-LANGKAH KEGIATAN			
Model Layanan	Langkah-langkah kegiatan:		
Contextual Teaching and Learning	Tahap Awal		
Metode Layanan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Guru BK menyapa peserta didik dengan kalimat yang membuat bersemangat 2. Pada tahap ini juga diikuti 3. Guru BK Menanyakan kesiapan siswa 4. Guru BK Mengabsen peserta didik 5. Guru BK Menanyakan Kembali materi Minggu lalu 6. Guru BK memberikan penjelasan tentang topik yang akan dibicarakan (Strategi Mengatasi Kecanduan TikTok) 7. Guru BK menanyakan kesiapan peserta didik melaksanakan kegiatan dan memulai ketahap inti 		
Alat	Tahap Proses		
Buku Tulis dan pulpen	<ol style="list-style-type: none"> 1. Guru BK memberikan materi yang berhubungan dengan Strategi Mengatasi Kecanduan TikTok 2. Guru BK mengajak curah pendapat dan tanya jawab 3. Guru BK meminta kepada peserta didik untuk menyampaikan pendapat mereka terkait materi yang telah dipaparkan. 		
Media			
Papan Tulis, HP, dan aplikasi TikTok	Tahap Penutupan		

	<ol style="list-style-type: none"> 1. Peserta didik secara acak diberikan kesempatan menyimpulkan hasil kegiatan 2. Peserta didik merefleksikan kegiatan dengan mengungkapkan kesannya mengenai kegiatan klasikal yang dilakukan secara lisan 3. Guru BK memberi ulasan secara garis besar mengenai topik yang dibahas dan menyebutkan kegiatan mendatang 4. Guru BK mengajak peserta didik bersyukur dan berdoa serta mengakhiri kegiatan dengan mengucapkan salam
PENILAIAN	
Penilaian Proses	<ol style="list-style-type: none"> 1. Menanyakan manfaat yang diperoleh peserta didik setelah kegiatan 2. Menanyakan perubahan kondisi emosi peserta didik setelah mengikuti kegiatan pembelajaran 3. Menanyakan ketepatan media digunakan dalam layanan kepada peserta didik 4. Menanyakan ketepatan metode yang digunakan dalam layanan kepada peserta didik
Penilaian Hasil	Memberikan asesmen diakhir pertemuan dan membandingkan asesmen diawal pertemuan apakah terjadi penurunan gejala masalah atau peningkatan capaian tugas perkembangan setelah layanan dilakukan

Banda Aceh, 13 Maret 2024
Peneliti,

Novy Trianda
NIM. 190213016



Uraian materi:

Strategi Mengatasi Kecanduan TikTok

Kecanduan TikTok menjadi perhatian serius di kalangan siswa remaja. Meskipun TikTok dapat memberikan hiburan dan interaksi sosial yang menyenangkan, penggunaan yang berlebihan dapat berdampak negatif pada kesejahteraan fisik dan mental. akan dibahas tentang tanda-tanda kecanduan TikTok, dampak negatifnya, dan strategi pengendalian diri untuk mengatasi kecanduan TikTok.

A. Tanda-Tanda Kecanduan TikTok

1. Perilaku pengguna yang meningkat secara signifikan, seperti menghabiskan berjam-jam untuk menonton atau membuat video TikTok setiap hari.
2. Kehilangan kontrol terhadap penggunaan TikTok, artinya pengguna sulit menghentikan aktivitas penggunaan TikTok meskipun menyadari dampak negatifnya.
3. Menjadi kurang tertarik atau mengabaikan aktivitas-aktivitas lain yang sebelumnya dianggap penting.
4. Munculnya gejala penarikan (*withdrawal symptoms*) ketika tidak dapat mengakses TikTok, seperti kecemasan atau perasaan gelisah.

B. Dampak Negatif Penggunaan TikTok Terhadap Kesejahteraan Fisik dan Mental

1. Fisik : terjadi penurunan kualitas tidur karena sering begadang untuk menonton video TikTok, dan gangguan postur tubuh akibat posisi yang tidak nyaman saat menonton atau membuat video.
2. Mental : terjadi peningkatan kecemasan dan stres karena tekanan untuk mendapatkan pengikut dan *likes* yang banyak, serta menurunnya harga diri dan kepercayaan diri akibat perbandingan diri dengan konten-konten yang dianggap lebih baik.

C. Strategi Pengendalian Diri (*Self Control*)

1. Membuat Batasan Waktu, Menetapkan waktu spesifik untuk menggunakan TikTok setiap hari dan mematuhi batasan.
2. Menggunakan Fitur Pengingat, Memanfaatkan fitur pengingat pada ponsel untuk memberi sinyal ketika telah melebihi batas waktu yang telah ditetapkan.
3. Menentukan Prioritas, Mengutamakan kegiatan dan kewajiban lain yang lebih penting daripada menggunakan TikTok.
4. Mengidentifikasi Pemicu dan Menghindarinya, Mengenali situasi atau perasaan yang memicu keinginan untuk menggunakan TikTok secara berlebihan, lalu mencari alternatif lain untuk mengatasi pemicu.

**INSTRUMEN
PENILAIAN PROSES**

No	Proses yang dinilai	Hasil Pengamatan		Ket
		Ya	Tidak	
A. Keterlaksanaan Program				
1	Program layanan terlaksana sesuai RPL			
2	Waktu pelaksanaan sesuai dengan RPL			
3	Metode yang digunakan variatif dan menarik			
4	Menggunakan media layanan BK			
5	RPL minimal terdiri dari tujuan, materi layanan, kegiatan, bahan dan alat penilaian.			
B. Perolehan Siswa Pasca Layanan				
1	Peserta didik memperoleh pemahaman baru			
2	Peserta didik mempunyai perasaan positif			
3	Peserta didik berkurang masalahnya			
4	Peserta didik terentaskan masalahnya			
5	Berkembangnya PTSDL			
C. Perhatian Peserta Didik				
1	Peserta didik antusias dalam mengikuti materi layanan BK			
2	Peserta didik aktif bertanya			
3	Peserta didik aktif menjawab			
4	Peserta didik mengerjakan tugas yang diberikan Guru BK/Konselor			
5	Peserta didik hadir semua			
D. Kesesuaian Program				
1	Program disusun sesuai dengan kebutuhan peserta didik			
2	Materi layanan sesuai dengan kebutuhan			
3	Materi layanan sesuai dengan tugas perkembangan peserta didik			
4	Materi layanan mengacu pada sumber yang jelas			
5	Program dilaksanakan sesuai waktu yang telah ditentukan			

INSTRUMEN PENILAIAN HASIL

A. Pengetahuan (*Understanding*)

1. Apa manfaat mereduksi intensitas penggunaan aplikasi TikTo melalui teknik *self control*?
2. Bagaimana pemahaman anda setelah memahami pentingnya mereduksi intensitas penggunaan aplikasi TikTok?

B. Sikap/Perasaan Positif (*Comfortable*)

Berilah tanda cek (√) pada kolom S (setuju) jika pernyataan sesuai dengan kondisi anda dan berilah tanda cek (√) pada kolom TS (tidak setuju) jika pernyataan tidak sesuai dengan kondisi anda.

No	Pernyataan	S	TS
1	Saya merasa senang melaksanakan layanan BK menggunakan teknik <i>self control</i>		
2	Setelah menerima materi layanan BK mengenai intensitas penggunaan TikTok, saya lebih mengetahui dan memahami strategi mengatasi kecanduan TikTok		
3	Setelah melaksanakan layanan BK menggunakan menggunakan teknik <i>self control</i> , saya menyadari kurangnya pengetahuan mengenai pentingnya mereduksi intensitas penggunaan TikTok		
4	Setelah melaksanakan layanan BK menggunakan menggunakan teknik <i>self control</i> , saya memahami dampak negatif penggunaan TikTok yang berlebihan		

C. Keterampilan (*Action*)

Setelah melaksanakan layanan BK berupa konseling kelompok menggunakan teknik *self control*, bagaimana cara anda untuk mereduksi intensitas penggunaan aplikasi TikTok.

LAMPIRAN 10
HASIL *POST-TEST* SAMPEL PENELITIAN

No	Inisial	Nilai <i>Pre-Test</i>	Persentase	Kategori
1	DRP	62	67%	Sedang
2	FM	61	66%	Sedang
3	IH	63	68%	Sedang
4	NES	65	71%	Sedang
5	RH	49	53%	Rendah
6	RU	65	71%	Sedang
7	RA	54	59%	Rendah
8	VPJ	63	68%	Sedang

LAMPIRAN 11
PERBANDINGAN PERSENTASE *PRE-TEST* DAN *POST-TEST*

Kategori	<i>Pre-Test</i>		<i>Post-Test</i>	
	F	%	F	%
Rendah	0	0	2	25%
Sedang	0	0	6	75%
Tinggi	8	100%	0	0%
Jumlah	8	100%	8	100%

LAMPIRAN 12
HASIL UJI NORMALITAS

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		8
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	2.69106627
Most Extreme Differences	Absolute	.192
	Positive	.192
	Negative	-.138
Test Statistic		.192
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200 ^{c,d}

- a. Test distribution is Normal.
 b. Calculated from data.
 c. Lilliefors Significance Correction.
 d. This is a lower bound of the true significance.

LAMPIRAN 13
HASIL UJI T

Paired Samples Statistics

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1 pre_test	81.50	8	1.309	.463
post_test	60.25	8	5.726	2.024

Paired Samples Test

	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pair 1 pre_test - post_test	21.250	5.849	2.068	16.360	26.140	10.275	7	.000

LAMPIRAN 14 DOKUMENTASI KEGIATAN





DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Identitas Diri

Nama : Novy Trianda
NIM : 190213016
Fakultas : Tarbiyah dan Keguruan
Program Studi : Bimbingan Konseling
Tempat / Tanggal Lahir : Takengon, 02 November 2001
Alamat Domisili : Lampineung, Banda Aceh
Alamat Rumah : Kecamatan Bandar, Kabupaten Bener Meriah
Email : 190213016@student.ar-raniry.ac.id

Riwayat Pendidikan

TK : TKN Wajar Mutiara Bener Meriah
SD : SDN 2 Puja Mulia Bener Meriah
SMP : SMPN 1 Bandar Bener Meriah
SMA : SMAN 1 Bandar Bener Meriah
Perguruan Tinggi (S1) : UIN Ar-Raniry Banda Aceh

Identitas Orang Tua

Nama Ayah : Iskandar
Pekerjaan Ayah : Wiraswasta
Pendidikan Ayah : SMA
Nama Ibu : Sulastris
Pekerjaan Ibu : Ibu Rumah Tangga
Pendidikan Ibu : SMEA
Alamat Orang Tua : Pondok Baru, Kecamatan Bandar, Kabupaten
Bener Meriah, Provinsi Aceh