

PENGARUH LAYANAN KONSELING KELOMPOK TEKNIK KONTROL DIRI UNTUK MENGENDALIKAN KECANDUAN INTERNET TERHADAP PENGGUNA TIKTOK

Ratika Asih Putri Wirati, I Wayan Dharmayana, Anna Ayu Herawati
Prodi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Bengkulu

ratikawirat26@gmail.com, dharmayana@unib.ac.id, annaayusherawati@unib.ac.id

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan pengaruh layanan konseling kelompok dengan teknik kontrol diri untuk mengendalikan kecanduan internet terhadap pengguna Tiktok. Metode penelitian menggunakan eksperimen dengan *one-group pretest-posttest design*. Sampel penelitian berjumlah 6 orang siswa diambil dengan teknik purposive sampling. Teknik pengambilan data menggunakan kuisioner (angket) dengan skala model *Likert*. Teknik analisis data pada penelitian ini menggunakan Uji t (paired sample test). Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan kecanduan penggunaan Tiktok pada siswa setelah diberikan konseling kelompok dengan teknik kontrol diri sebagai treatment. Hal ini ditunjukkan dengan nilai rata-rata skor sebelum diberikan treatment adalah 125,50 dalam kategori tinggi dan setelah diberikan treatment nilai rata-rata skor menjadi 97,00 dalam kategori rendah. Hasil Uji t menunjukkan nilai $t=11.461$ ($p<0,05$) jadi terdapat pengaruh signifikan terhadap penurunan kecanduan penggunaan Tiktok siswa menggunakan teknik kontrol diri.

Kata kunci : *Konseling Kelompok, Teknik Kontrol Diri, Kecanduan Internet, Tiktok*

EFFECT OF GROUP COUNSELING SERVICES SELF-CONTROL TECHNIQUES TO CONTROL INTERNET ADDICTION ON TIKTOK USERS

ABSTRACT

This study aims to describe the effect of group counseling services with self-control techniques to control internet addiction on Tiktok users. The research method uses an experiment with a one-group pretest-posttest design. The research sample amounted to 6 students taken by purposive sampling technique. The data collection technique used a questionnaire (questionnaire) with a Likert model scale. The data analysis technique in this study used the t test (paired sample test). The results showed that there was a decrease in students' addiction to Tiktok after being given group counseling with self-control techniques as treatment. This is indicated by the average score before being given treatment is 125.50 in the high category and after being given treatment the average score is 97.00 in the low category. The results of the t-test showed the value of $t=11,461$ ($p<0.05$) so there was a significant effect on decreasing students' addiction to Tiktok using self-control techniques.

Keywords: *Group Counseling, Self-Control Techniques, Internet Addiction, Tiktok*

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan suatu proses pembelajaran untuk menunjang potensi siswa agar dapat berkembang secara optimal sesuai dengan kemampuan baik dibidang akademik maupun non akademik Pendidikan berdasarkan sistem pendidikan nasional (SISDIKNAS) dapat diwujudkan melalui suatu lembaga atau lingkungan yang membantu berjalannya proses pendidikan salah satunya adalah lembaga sekolah. Sekolah yang didalamnya terdapat siswa yang menempuh pendidikan tidak terlepas dari perkembangan teknologi dengan pemanfaatan internet.

Rahmayu (2016) mengemukakan bahwa internet merupakan salah satu teknologi yang dapat mengolah informasi dengan cepat, akurat dan dapat menjangkau seluruh belahan dunia. Chou (dalam Nurmalasari, 2016) menunjukkan bahwa pengakses internet pada usia remaja berpotensi tinggi mengalami masalah penggunaan internet dan membutuhkan perhatian lebih, terutama pada penggunaan yang kurang tepat dan tidak sesuai serta dampaknya bagi perkembangan psikologis dan fisik remaja. Penggunaan internet yang berlebihan akan mengakibatkan kecanduan.

Astati, Hamid & Marhan (2020) menyatakan bahwa kecanduan internet dapat diartikan sebagai sindrom yang ditandai oleh individu menghabiskan waktu yang sangat banyak dalam menggunakan internet dan tidak mampu mengontrol penggunaannya saat sedang online. Aa (dalam Nurmalasari, 2016) menjelaskan bahwa keadaan siswa yang terus menerus dalam kondisi kecanduan internet, mengakibatkan sedikit waktu dan energi yang secara aktif dihabiskan untuk melakukan interaksi sosial dalam kehidupan sehari-hari dan hal ini akan meningkatkan resiko untuk mengalami kesepian, depresi, dan harga diri rendah. Selain itu, remaja yang menggunakan internet secara kompulsif mengalami kesepian dan lebih depresi dibandingkan dengan remaja yang tidak kompulsif dalam mengakses internet. Berkembangnya internet seakan tiada hentinya, mulai dari aplikasi surat elektronik yang dikenal dengan E-mail sampai ke jejaring sosial seperti *Twitter, Facebook, Instagram, Whatsapp, Tiktok*, dan lainnya. Aplikasi yang saat ini banyak digemari oleh remaja terutama siswa berupa aplikasi Tiktok.

Susilowati (2018) mengemukakan bahwa aplikasi Tiktok adalah aplikasi yang

memberikan *special effects* unik dan menarik yang dapat digunakan oleh penggunanya dengan mudah sehingga dapat membuat video pendek dengan hasil yang keren serta dapat dipamerkan kepada teman-teman atau pengguna lainnya. Tiktok menjadikan ponsel penggunanya sebagai studio berjalan

Guru Bimbingan dan Konseling SMP N 32 Bengkulu Utara menyatakan kurangnya sopan santun siswa bermain *tiktok* di tempat umum. Guru Bimbingan dan Konseling juga menyatakan penggunaan yang kurang baik dan kurang tepat menjadi titik permasalahan, kurangnya pemahaman dan kontrol diri dari siswa sehingga terkadang menyebabkan siswa lupa akan identitasnya sebagai pelajar, hal tersebut mengganggu kegiatan belajarnya maupun aktivitas sehari-harinya.

Prayitno (2004) berpendapat bahwa konseling kelompok untuk membahas berbagai hal yang berguna bagi pengembangan, pribadi dan/atau pemecahan masalah individu yang menjadi peserta kegiatan kelompok. Dalam konseling kelompok membahas masalah pribadi yang dialami oleh masing-masing anggota kelompok. Baik topik umum maupun masalah pribadi itu dibahas melalui suasana dinamika kelompok yang intens dan konstruktif. Diikuti oleh semua anggota dibawah bimbingan pemimpin kelompok. Konseling kelompok ini didukung dengan penerapan teknik yaitu teknik kontrol diri.

Khairunnisa (dalam Khotimah & Minarni, 2016) menjelaskan bahwa kontrol diri dapat diartikan sebagai suatu aktivitas pengendalian tingkah laku. Kemampuan untuk menyusun, membimbing, mengatur dan mengarahkan bentuk perilaku yang dapat membawa individu ke arah konsekuensi positif. Kontrol diri berkaitan dengan bagaimana individu mengendalikan emosi serta dorongan dorongan dalam dirinya.

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas, maka peneliti menganggap bahwa permasalahan ini perlu untuk dikaji secara ilmiah. Dengan ini peneliti melakukan penelitian tentang “Pengaruh Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik Kontrol Diri untuk Mengendalikan Kecanduan Internet Terhadap Pengguna Tiktok”.

METODE PENELITIAN

Desain penelitian merupakan suatu rancangan pada penelitian yang akan dilaksanakan. Penelitian ini digunakan dengan desain satu kelompok *pretest-posttest* (*The One Group Pretest-Posttest*). Kelompok tersebut selanjutnya terlebih

dahulu diberikan *pre-test* (tes awal) untuk melakukan pengukuran tingkat kecanduan internet terhadap Tiktok siswa, kemudian siswa yang telah didapatkan memiliki tingkat kecanduan internet terhadap Tiktok yang tinggi dan akan diberikan suatu perlakuan melalui konseling kelompok.

Sampel dalam penelitian ini adalah 6 orang siswa yang memiliki tingkat kecanduan internet terhadap Tiktok dengan skor sangat tinggi dan tinggi telah diperoleh dari hasil pengisian angket sebelumnya. Setelah pengambilan sampel ini, telah dilakukan *pre-test* sebelum diberikan perlakuan layanan konseling kelompok dengan teknik kontrol diri dan *post-test* diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik kontrol diri.

Pada penelitian ini setelah hasil daya bedadilakukan terdapat aitem yang gugur sebanyak 12 aitem dan yang tersisa 38 aitem dari 50 aitem yang diberikan pada ujicoba dalam penelitian ini. Reliabilitas angket kecanduan internet terhadap Tiktok telah menunjukkan nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0.932 yang berarti angket memiliki nilai *Cronbach's Alpha* $> 0,7$ yaitu 0.932 maka data angket kecanduan internet terhadap Tiktok baik.

Penelitian ini menggunakan pengujian hipotesis uji T, uji T yang digunakan untuk mencari adanya pengaruh layanan konseling kelompok dengan teknik kontrol diri untuk mengendalikan kecanduan internet terhadap pengguna Tiktok pada siswa kelas VIII A SMPN 32 Bengkulu Utara Untuk menghitung hasil hipotesis penelitian ini menggunakan rumus *paired sample T test* pada aplikasi SPSS 24.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian telah dilakukan dari tanggal 4 Oktober 2021 sampai dengan 18 November 2021 di SMP Negeri 32 Bengkulu Utara. Tanggal 4 Oktober 2021 dilaksanakan uji coba kepada 30 siswa kelas VIII B SMPN 32 Bengkulu Utara sebagai sampel uji coba, dengan cara memberikan angket atau kuesioner kecanduan internet terhadap Tiktok pada sampel uji coba. Kemudian pada tanggal 5 Oktober 2021 dilanjutkan dengan memberikan *pre-test* dengan kuesioner kecanduan internet terhadap Tiktok, dapat diketahui bahwa sejumlah 6 sampel yang telah memenuhi kriteria. Layanan konseling kelompok yang dilakukan pada sampel yang memiliki kecanduan internet terhadap Tiktok dengan kategori sangat tinggi dan tinggi. Terakhir pada tanggal 17 November 2021 dilaksanakan *post-test* guna mengetahui

adanya penurunan kecanduan internet terhadap Tiktok setelah diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik kontrol diri.

Berdasarkan hasil pengolahan dari kelas VIII A di atas didapatkan 6 siswa yang memiliki kategori tertinggi dijadikan sebagai sampel. Siswa yang memiliki kecanduan internet terhadap Tiktok tertinggi lalu diberikan suatu perlakuan konseling kelompok. Hasil *pre-test* siswa yang mendapat perlakuan konseling kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif pada tabel 1 sebagai berikut

Tabel 1.
Skor *pre-test*

Interval	Frekuensi	Kategori
>152	1	Sangat Tinggi
115-127	5	Tinggi
103-114	0	Sedang
78-102	0	Rendah
<77	0	Sangat Rendah
Total	6	

Setelah konseling kelompok dilaksanakan lalu dilanjutkan dengan pemberian *post test* hasil yang telah diperoleh dapat dilihat dari tabel 2.

Tabel 2 .
Skor *post-test*

Interval	Frekuensi	Kategori
>152	0	Sangat Tinggi
115-127	0	Tinggi
103-114	1	Sedang
78-102	5	Rendah
<77	0	Sangat Rendah
Total	6	

Dari hasil pengolahan pada tabel 2 skor *post-test* menunjukkan adanya nilai skor yang termasuk kategori sedang yaitu 1 siswa dan kategori rendah 5 siswa. maka disimpulkan adanya pengaruh terhadap kecanduan internet terhadap Tiktok siswa dengan teknik kontrol diri setelah diberikan layanan konseling kelompok. Untuk melihat lebih detail hasil *pre-test* dan *post-test* yang dapat dibandingkan dan dilihat suatu penurunan setelah layanan konseling kelompok dengan teknik kontrol diri diberikan pada tabel 3 sebagai berikut:

Tabel 3.
Perbandingan Skor *Pre-Test* Dan *Post-Test*

Responden	<i>Pre-test</i>	Kategori	<i>Post-test</i>	Kategori	Penurunan
DHP	118	Tinggi	95	Rendah	23
IM	152	Sangat Tinggi	113	Sedang	39
KDP	119	Tinggi	90	Rendah	29
MK	124	Tinggi	96	Rendah	28
SFA	117	Tinggi	95	Rendah	22
VHF	123	Tinggi	93	Rendah	30
Jumlah	753		582		
Tertinggi	152		113		
Terendah	117		93		
Rata-rata	125,50		97,00		

Berdasarkan tabel 3, siswa yang mengalami kecanduan internet terhadap Tiktok telah diberikan *treatment* berupa pelaksanaan layanan konseling kelompok dengan teknik kontrol diri mengalami suatu penurunan skor pada hasil *post-test*. Terlihat bahwa pada awalnya semua siswa tergolong dalam kategori mengalami kecanduan internet terhadap Tiktok tingkatsangat tinggi dan tinggi yang dapat dilihat di tabel. Selanjutnya, setelah diberikan *treatment* didapatkan penurunan skor sehingga rata-rata skor siswa dalam mengalami kecanduan internet terhadap Tiktok sebelumnya yaitu 125,50 menjadi 97,00.

Pengaruh ini dapat dilihat pada hasil uji T yang menunjukkan nilai $t=11.461$ dan sig (2-tailed) 0.000. Pada uji T jika hasil pengolahan menunjukkan jika $\text{sig} < 0.05$, artinya hasil penelitian memiliki pengaruh lalu pada penelitian menunjukkan $\text{sig} 0.000 < 0.05$. Dari hasil tersebut artinya ada perubahan atau pengaruh sebelum dan sesudah pemberian layanan konseling kelompok dengan teknik kontrol diri terhadap kecanduan internet pada Tiktok siswa. Hasil-hasil pengolahan data ini akan diperjelas tentang remaja yang menggunakan aplikasi Tiktok secara konklusif akan cenderung mengalami kecanduan.

Masa remaja adalah suatu keadaan di masa keingintahuannya lebih tinggi, mudah terpengaruh dengan lingkungan serta mudah terpengaruh dengan hal-hal baru dan cenderung sedikit memikirkan dampak positif negatif dalam melakukan

sesuatu. Chou (dalam Nurmalasari, 2016) menunjukkan bahwa pengakses internet pada usia remaja berpotensi tinggi mengalami masalah penggunaan internet dan membutuhkan perhatian lebih, terutama pada penggunaan yang kurang tepat dan tidak sesuai serta dampaknya bagi perkembangan psikologis dan fisik remaja. Pengaksesan internet yang dilakukan secara terus menerus akan mengakibatkan kecanduan. Astaty, Hamid & Marhan (2020) menyatakan bahwa kecanduan internet dapat diartikan sebagai sindrom yang ditandai oleh individu menghabiskan waktu yang sangat banyak dalam menggunakan internet dan tidak mampu mengontrol penggunaannya saat sedang online.

Berkembangnya internet seakan tiada hentinya, mulai dari aplikasi surat elektronik yang dikenal dengan E-mail sampai ke jejaring sosial seperti *Twitter*, *Facebook*, *Instagram*, *Whatsapp*, *Tiktok*, dan lainnya. Aplikasi yang saat ini banyak digemari oleh remaja terutama siswa berupa aplikasi *Tiktok*. Untuk menurunkan kecanduan internet terhadap *Tiktok* dalam menghadapi permasalahan yang dihadapi dengan memberikan perlakuan konseling kelompok.

Pelaksanaan layanan konseling kelompok ini dilakukan kepada siswa sebanyak 6 kali pertemuan secara tatap muka di dalam Aula sekolah. Setelah *treatment* diberikan terjadi penurunan tingkat kecanduan internet terhadap *Tiktok* siswa yang dapat dilihat dari hasil analisis *post-test*. Diperoleh 1 orang siswa dengan kategori sedang dan 5 orang dalam kategori rendah. Perubahan yang terjadi karena dalam pemberian layanan konseling kelompok diterapkan bersama dengan teknik kontrol diri. Ghufroon & Risnawita (2012) berpendapat bahwa kontrol diri diartikan sebagai kemampuan untuk menyusun, membimbing, mengatur, dan mengarahkan bentuk perilaku yang dapat membawa ke arah konsekuensi positif. Siswa dapat mengendalikan dirinya dalam permasalahan yang dihadapi, sehingga dapat menurunkan kecanduannya terhadap *Tiktok*.

Pada pelaksanaannya teknik kontrol diri, tiap minggu pertemuannya selalu rutin membahas salah satu masalah dari tiap anggota kelompok. Contohnya pada salah satu siswa berinisial IM yang sering dimarah orang tuanya atau mengalami kesalahpahaman dengan orang tua nya karena selalu bermain *Tiktok*. IM mengungkapkan bahwa sepulang sekolah ia langsung membuka handphone untuk bermain *Tiktok* padahal IM sendiri seharusnya mengasuh adiknya, IM bermain *Tiktok* dengan jangka waktu yang lama, terkadang IM menghiraukan perintah orang

tuanya. Pada tahapan ini PK memberikan pemahaman kepada IM bahwasannya di dalam Tiktok itu megandung positif dan negatif tetapi jika menggunakan berlebihan akan menimbulkan hal negatif, tidak ada salahnya bermain Tiktok tetapi harus dapat mengontrol diri dalam penggunaannya, jika digunakan sebaik mungkin Tiktok akan berdampak positif untuk diri kita. Komitmen yang IM sampaikan yaitu lebih nurut dengan orang tuanya, membantu orang tuanya, harus bisa membagi waktu, dan menjelaskan kepada orang tua sepeti apa dan bagaimana sebenarnya aplikasi tiktok tersebut. Jadi disini anggota kelompok diajak untuk lebih fokus pada penyelesaian masalah, untuk mengurangi kecanduan internet terhadap Tiktok.

KESIMPULAN

Tingkat kecanduan internet terhadap Tiktok siswa sebelum diberikan layanan konseling kelompok teknik kontrol diri hasil rata- rata 97,00 tergolong kategori tinggi. Setelah diberikan layanan penguasaan konseling kelompok teknik kontrol hasil rata- rata 97,00 termasuk kategori rendah. Selanjutnya hasil analisis uji t menunjukkan nilai sig. (2-tailed) sebesar 0,000 yang artinya nilai Sig. (2-tailed) lebih kecil dari 0,05 maka hipotesis H_0 ditolak H_a diterima., yang artinya terdapat pengaruh layanan konseling kelompok dengan teknik kontrol diri untuk mengendalikan kecanduan internet pada pengguna Tiktok. Berdasarkan penelitian yang telah dilaksanakan saran yang dapat disampaikan adalah bagi siswa dapat menerapkan apa yang telah disampaikan peneliti agar bisa mengontrol diri dalam bermain aplikasi Tiktok. Selanjutnya Guru Bimbingan dan Konseling hasil penelitian ini dapat menambah ilmu pengetahuan dan dapat dijadikan bahan pertimbangan dalam memberikan layanan bimbingan dan konseling. Terutama dalam memberikan layanan konseling kelompok kepada siswa mengalami kecanduan internet terhadap Tiktok tinggi.

DAFTAR PUSTAKA

- Rahmayu, M. (2016). Rancang Bangun Sistem Informasi Pada Rumah Sakit Dengan Layanan Intranet Menggunakan Metode Waterfall. *Jurnal Evolusi*, 4(4), 33–40.
- Nurmalasari, Y. (2016). Konseling Singkat Berfokus Solusi Dalam Mengembangkan Kemampuan Mengendalikan Compulsive Internet Use Siswa. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 3(2), 1–16.
- Astati, Hamid, R., & Marhan, C. (2020). Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan

- Kecanduan Internet Pada Remaja. *SUMBLIMAPSI*, 1(3), 80–89.
- Susilowati. (2018). Pemanfaatan Aplikasi Tiktok Sebagai Personal Branding Di Instagram. *Jurnal Komunikasi*, 9(2), 176–185.
- Prayitno. (2004). *L1-L9*. Universitas Negeri Padang.
- Khotimah, K., & Minarni, E. (2016). Pengaruh Konseling Kelompok dengan Behavioral Teknik Kontrol Diri untuk Mengurangi Kecanduan Game Online Pada Siswa Kelas X TKR SMK Muhammadiyah 6 Rogojampi. *Jurnal Uniba*, 69–78. <https://doi.org/10.31227/osf.io/>
- Umar, Husein. (2013). *Metode Penelitian untuk Skripsi dan Tesis Bisnis Edisi Kedua*. Rajawali Pers: Jakarta
- Ghufron, & Risnawita. (2012). *Teori-Teori Psikologi*. Jogjakarta: Ar-Ruzz Media.