

**PENGARUH KONSELING KELOMPOK MENGGUNAKAN TEKNIK
SELF- MANAGEMENT UNTUK MENGURANGI KECANDUAN
TIKTOK PADA PESERTA DIDIK KELAS XI DI MA SABIILUL
MUHTADIN JADA BAHRIN
BANGKA BELITUNG**



SKRIPSI

Diajukan untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan

Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S. Pd)

Oleh:

ULFA APRILIANI

2015070

Fakultas: Tarbiyah

Program Studi: Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam

Kepada:

INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI

SYAIKH ABDURRAHMAN SIDDIK

BANGKA BELITUNG

2024



**KEMENTERIAN AGAMA RI
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI
SYAIKH ABDURRAHMAN SIDDIK BANGKA BELITUNG
FAKULTAS TARBİYAH
PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING PENDIDIKAN ISLAM**

Jalan Raya Petaling, Km. 13 Kec. Mendo Barat Kab. Bangka Prov. Kep. Bangka Belitung

E-mail: humas@iainsasabel.ac.id Website: www.iainsasabel.ac.id Kode Pos: 33173

SURAT KETERANGAN BEBAS PLAGIASI

Nomor : B-03/BKPI/5.5/PP.00.9/10/2024

Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam Fakultas Tarbiyah Institut Agama Islam Negeri Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung menerangkan bahwa mahasiswa dengan identitas berikut :

Nama : Ulfa Apriliani
NIM : 2015070
Program : Strata 1
Fakultas : Tarbiyah
Program Studi : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam
Judul Skripsi : Pengaruh Konseling Kelompok Menggunakan Teknik Self-Management Untuk Mengurangi Kecanduan Media Sosial Tiktok Pada Peserta Didik Kelas XI DI MA Sibiiul Muhtadin Jada Bahrin.

Hasil cek plagiasi sebesar 16%, dan di inyatakan sudah memenuhi syarat batas maksimal plagiasi 25% pada skripsi yang disusunnya.

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Bangka, 01 Oktober 2024
Ka.Program Studi BKPI

Dr. Nikmatuljalil, M.Pd
NIP. 198611282018011001

HALAMAN PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Ulfa Apriliani

NIM : 2015070

Fakultas : Tarbiyah

Program Studi : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam

Dengan ini menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang berjudul “Pengaruh Konseling Kelompok Menggunakan Teknik *Self-Management* untuk Mengurangi Kecanduan Media Sosial Tiktok Pada Peserta Didik Kelas XI di MA Sabilul Muhtadin Jada Bahrin”, ini adalah asli hasil karya atau penelitian saya sendiri, dan bukan merupakan karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar keserjanaan di suatu perguruan tinggi mana pun. Sepanjang pengetahuan saya, tidak terdapat karya atau pendapat orang lain, kecuali yang secara tertulis dijadikan acuan/kutipan dalam naskah skripsi ini.

Bangka, 11 September 2024

Yang Menyatakan



Ulfa Apriliani

NIM. 2015070



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI
(IAIN) SYAIKH ABDURRAHMAN SIDDIK
BANGKA BELITUNG
FAKULTAS TARBİYAH
Jalan Raya Petaling KM.13 Kec. Mendo Barat, Kab. Bangka,
Prov. Kep. Bangka Belitung 33173

NOTA DINAS PEMBIMBING

Hal: Skripsi
Kepada Yth,
Dekan Fakultas Tarbiyah
IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung
di-
tempat

Assalamu 'alaikum Wr.Wb.

Setelah membaca, mencermati dan melakukan beberapa kali bimbingan serta mengadakan perbaikan sebelumnya, baik dari segi isi, bahasa, serta teknik penulisan maka kami selaku pembimbing berpendapat bahwa skripsi mahasiswa di bawah ini:

Nama	: Ulfa Apriliani
NIM	: 2015070
Fakultas	: Tarbiyah
Prodi	: Bimbingan Konseling dan Pendidikan Islam
Judul Proposal Skripsi	: Pengaruh Konseling Kelompok Menggunakan Teknik <i>Self Management</i> Untuk Mengurangi Kecanduan Media Sosial Tiktok Pada Peserta Didik Kelas XI di MA Sabiilul Muhtadin Jada Bahrin

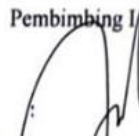
Telah dapat diajukan kepada Fakultas Tarbiyah IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd). Harapan kami semoga dalam waktu dekat skripsi ini dapat dimunaqosyahkan.

Demikian Nota Dinas Pembimbing ini kami dibuat, atas segala perhatiannya diucapkan banyak terima kasih.

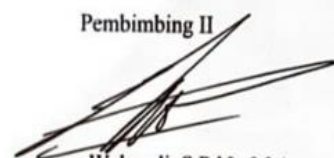
Wassalamu 'alaikum Wr.Wb.

Bangka, 11 September 2024

Pembimbing I


Dr. Nikmatijal, M.Pd
NIP. 19861282018011001

Pembimbing II


Wahyudi, S.Pd.I., M.A
NIP. 199108052023211025



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI
(IAIN) SYAIKH ABDURRAHMAN SIDDIK
BANGKA BELITUNG
FAKULTAS TARBIYAH
Jalan Raya Petaling KM.13 Kec. Mendo Barat, Kab. Bangka,
Prov. Kep. Bangka Belitung 33173

NOTA DINAS KONSULTAN

Hal: Skripsi
Kepada Yth,
Dekan Fakultas Tarbiyah
IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung
di-
tempat

Assalamu'alaikum Wr.Wb.

Setelah melakukan beberapa kali konsultasi dan mencermati hasil perbaikan, maka kami selaku konsultan berpendapat bahwa skripsi mahasiswa di bawah ini:

Nama : Ulfa Apriliani
NIM : 2015070
Fakultas : Tarbiyah
Prodi : Bimbingan Konseling dan Pendidikan Islam
Judul Proposal Skripsi : Pengaruh Konseling Kelompok Menggunakan Teknik
Self Management Untuk Mengurangi Kecanduan
Tiktok Pada Peserta Didik Kelas XI di MA Sabilul Muhtadin
Jada Bahrin Bangka Belitung

Telah layak diajukan kepada Fakultas Tarbiyah IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung guna memenuhi sebagian syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd).

Demikian dan harap maklum. Atas segala perhatiannya diucapkan banyak terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr.Wb.

Bangka, 22 September 2024

Konsultan I

Dr. Subri Hasan, M.S.I

NIP. 197403022006041001

Konsultan II

Dina Oktariana, M.Pd

NIDN. 2001109401



KEMENTERIAN AGAMA RI
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI
SYAIKH ABDURRAHMAN SIDDIK BANGKA BELITUNG
FAKULTAS TARBIYAH
Jalan Raya Petaling Km. 13 Kec. Mendu Barat, Kab. Bangka, Prov. Kep. Bangka Belitung
E-Mail: humas@iainsasabel.ac.id, Website: www.iainsasabel.ac.id
BANGKA 33171

PENGESAHAN

Nomor: 258.B9/FT/PP.00.9/10/2024.

Skripsi dengan judul: Pengaruh Konseling Kelompok Menggunakan Teknik *Self-Management* Untuk Mengurangi Kecanduan Tiktok pada Peserta Didik Kelas XI di MA Sabiulul Muhtadin Jada Bahrin Bangka Belitung

Yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : Ulfa Apriliani
NIM : 2015070
Fakultas : Tarbiyah
Program Studi : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam (BKPI)

telah dimunaqasyahkan pada hari: Rabu, tanggal 09 Oktober 2024 dengan nilai A (91.68), dan dinyatakan sah dan diterima sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar S.Pd.

DEWAN SIDANG MUNAQASYAH

Pembimbing I,

Dr. Nikmarijal, M.Pd
NIP. 19861128 201801 1 001

Penguji I,

Dr. Subri, M.S.I
NIP. 19740302 200604 1 001

Ketua Panitia

Dwi Haryanti, M.Pd.I
NIP. 19900519 201503 2 009

Pembimbing II,

Wahyudi, S.Pd.I., M.A
NIPPPK. 19910805 202321 1 025

Penguji II,

Dina Oktariana, M.Pd
NIDN. 2001109401

Bangka, 29 Oktober 2024

Dekan Fakultas Tarbiyah,

Dr. Hj. Soleha, M.A
NIP. 19750527 200501 2 008



HALAMAN MOTTO

“Kecuali orang-orang yang beriman dan beramal saleh serta saling menasihati untuk kebenaran dan kesabaran”

(Q.S Al-‘Ashr Ayat 3)

“Sebaik-baik manusia adalah yang panjang umurnya dan baik amalnya dan seburuk manusia adalah yang panjang umurnya dan buruk amalnya”

(H.R Tirmidzi)

“Pengendalian diri adalah elemen utama dalam harga diri, dan harga diri adalah elemen utama dalam keberanian”

(Thucydides)

“Orang lain gak akan bisa paham *struggle* dan masa sulit nya kita yang mereka ingin tahu hanya bagian *success stories*. Berjuanglah untuk sendiri walaupun gak ada yang tepuk tangan. Kelak diri kita dimasa depan akan sangat bangga dengan apa yang kita perjuangkan hari ini, tetap berjuang ya!”

(Fardi Yandi)

“Tidak ada mimpi yang gagal, yang ada hanyalah mimpi yang tertunda. Cuma sekiranya kalau teman-teman merasa gagal dalam mencapai mimpi. Jangan khawatir mimpi-mimpi lain bisa diciptakan.”

(Windah Basudara)

PERSEMBAHAN

Dengan menyebut nama Allah yang Maha Pengasih lagi Maha Penyayang Puji syukur ku persembahkan kepadamu ya Allah atas segala pertolongan dan karunia yang tiada hentinya memberikan kekuatan dan kesabaran dalam diri ini sehingga bisa menyelesaikan sebuah karya tulis skripsi dengan judul “Pengaruh Konseling Kelompok Menggunakan Teknik *Self Management* Mengurangi Kecanduan Media Sosial Tiktok Pada Peserta Didik Kelas XI di MA Sabilul Muhtadin Jada Bahrin” yang penuh dengan perjuangan untuk ku persembahkan kepada orang-orang yang aku cintai, sayangi serta senantiasa mendukung.

Kepada Almameterku kampus hijau IAIN Syaikh Abdurrahman Sidiik Bangka Belitung, terima kasih telah menjadi tempat untuk diriku melanjutkan Pendidikan atas segala ilmu pengetahuan, pengalaman, dan menemukan keluarga baru yang memberikan banyak pelajaran hidup dalam proses pendewasaan.

Kepada Ibuku Tercinta “Ibu Fauziah” dan Bapakku “Bapak Mas’ud Jumahad “, terima kasih atas setiap tetes keringat dalam setiap langkah pengorbanan dan kerja keras yang dilakukan untuk memberikan yang terbaik kepada penulis, mengusahakan segala kebutuhan penulis, mendidik, membimbing, dan selalu memberikan kasih sayang yang tulus, motivasi, serta dukungan dan mendoakan penulis dalam keadaan apapun agar penulis mampu bertahan untuk melangkah setapak demi setapak dalam meraih mimpi di masa depan.

Kepada Kakakku “M. Rizal, Dedi Satriadi, Diansyah, Doni Kurniawan, Fitra Haryandi, dan Sopuan Zuldi”, terima kasih selalu memberikan motivasi dan memberikan dorongan sehingga semangat menyelesaikan perkuliahan sampai bisa bertahan di titik ini.

Kepada Sahabat dan teman-temanku ”Alvin Aditama, Robiatul Adawiyah, Shella Azhyra, beserta teman kelas seperjuangan BKPI C 2020” dan yang tidak bisa disebut satu persatu terimakasih atas support yang tiada henti kalian berikan.

Terakhir kepada diri sendiri terimakasih sudah berjuang sampai sejauh ini.

KATA PENGANTAR

Assalamu 'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Alhamdulillah, segala puji dan Syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya, sehingga penulis bisa menyelesaikan skripsi ini. Shalawat serta salam semoga selalu tercurahkan kepada junjungan kita Rasulullah SAW beserta keluarga, sahabat dan pengikutnya hingga akhir zaman, yang telah membawa kita dari zaman jahiliyah ke zaman yang terang menderang dengan perkembangan ilmu pengetahuan yang begitu pesat.

Skripsi ini merupakan kajian singkat tentang pengaruh konseling kelompok menggunakan teknik *self management* mengurangi kecanduan media sosial tiktok pada peserta didik kelas XI di MA Sabiilul Muhtadin Jada Bahrin. Penulis menyadari bahwa penyelesaian skripsi ini tidak akan terwujud tanpa bantuan, bimbingan, dan dorongan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati, pada kesempatan ini penulis mengucapkan rasa terima kasih kepada:

1. Bapak Dr. Irawan, M.S.I, selaku Rektor IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung, beserta para staf.
2. Ibu Dr. Sholeha, M.A, selaku Dekan fakultas Tarbiyah IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung, beserta para staf.
3. Bapak Dr. Nikmarijal, M.Pd, selaku Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam.
4. Ibu Nurul Faqih Isro'I, M.Pd, selaku Penasehat Akademik.
5. Bapak Dr. Nikmarijal, M.Pd, selaku Pembimbing I.
6. Bapak Wahyudi, S.Pd.I., M.A, selaku Pembimbing II.
7. Bapak Dr. Subri Hasan, M.S.I, selaku Penguji I.
8. Ibu Dina Oktariana, M.Pd, selaku Penguji II.
9. Seluruh dosen IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung.
10. Kepala Sekolah, seluruh guru dan para staf pegawai di MA Sabiilul Muhtadin Jada Bahrin.
11. Teman-teman BKPI C 2020 yang senantiasa memberikan dukungan untuk terus berjuang dalam perkuliahan dari sejak awal sampai akhir, terkhusus Delvi Fatinah dan Rosi Adelia.


12. Seluruh pihak yang terlibat dalam pengerjaan skripsi ini dari awal hingga akhir yang tidak dapat saya sebutkan satu persatu.

Teiring doa semoga bantuan dan amal kebaikan yang diberikan kepada penulis dalam penyelesaian skripsi ini mendapatkan imbalan pahala dan ridho dari Allah SWT. Penulis menyadari bahwa masih banyak kekurangan dan jauh dari kesempurnaan. Terlepas dari berbagai kelemahan dan kekurangan, besar harapan penulis, skripsi ini bisa bermanfaat bagi yang membacanya. Oleh karena itu, saran dan kritik yang membangun penulis harapkan demi kesempurnaan skripsi ini.

Wassalamu 'alaikum Warahmatullahi Wabaraktuh

Bangka, 11 September 2024

Penulis



Ulfa Apriliani

NIM. 2015070

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERNYATAAN	ii
NOTA DINAS PEMBIMBING	iii
NOTA DINAS KONSULTAN	iv
HALAMAN PENGESAHAN.....	v
HALAMAN MOTTO	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
ABSTRAK	xiv
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah.....	12
C. Tujuan Penelitian	12
D. Kegunaan Penelitian	12
E. Telaah Pustaka	13
F. Hipotesis Penelitian	17
G. Rancangan Sistematika Pembahasan	18
BAB II LANDASAN TEORI	
A. Konseling Kelompok	19
1. Pengertian Konseling Kelompok	19
2. Definisi Konseling Kelompok Menurut Para Ahli	21
3. Tujuan Konseling Kelompok.....	22
4. Teknik Layanan Konseling Kelompok	24
5. Langkah-Langkah Pelaksanaan Konseling Kelompok	25
B. Teknik <i>Self-Management</i>	27
1. Pengertian <i>Self Management</i> Menurut Para Ahli.....	27
2. Aspek-Aspek <i>Self Management</i>	28
3. Tujuan <i>Self Management</i>	30
4. Proses <i>Treatment Self Management</i>	31
C. Kecanduan Media Sosial Tiktok	35
1. Pengertian Kecanduan	35
2. Aspek-Aspek Kecanduan.....	37
3. Faktor-Faktor Kecanduan	39
4. Kriteria Kecanduan	40

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Metode dan Jenis Penelitian.....	42
B. Lokasi dan Waktu Penelitian	45
C. Populasi dan Sampel	47
D. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional.....	49
1. Variabel Penelitian.....	49
2. Definisi Operasional	50
E. Teknik Pengumpulan Data.....	57
1. Angket.....	57
2. Observasi.....	61
3. Dokumentasi	61
F. Uji Coba Instrumen.....	63
1. Uji Validitas Instrumen.....	63
2. Uji Reliabilitas Instrumen	67
G. Teknik Analisis Data.....	70
1. Uji Normalitas Data	70
2. Uji Homogenitas	71
3. Uji hipotesis	71

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian	73
1. Data Deskripsi <i>Pretest</i>	76
2. Pelaksanaan Eksperimen.....	77
3. Data Deskripsi <i>Posttes</i>	83
4. Hasil Uji Prasyarat Analisis	85
5. Hasil Uji Hipotesis.....	87
B. Pembahasan	90

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan	94
B. Saran	95

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN-LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel III. 1 <i>Nonequivalent Control Group Design</i>	44
Tabel III. 2 Waktu Penelitian.....	46
Tabel III. 3 Populasi Peserta Didik Kelas XI.....	47
Tabel III. 4 Jumlah Sampel.....	49
Tabel III. 5 Kriteria Penilaian Skala	58
Tabel III. 6 <i>Blueprint</i> Skala Kecanduan Media Sosial Tiktok.....	59
Tabel III. 7 Ceklis Dokumentasi.....	62
Tabel III. 8 Uji Validitas	65
Tabel III. 9 Hasil Uji Reliabilitas.....	69
Tabel IV. 1 Rumus Kategori Data	74
Tabel IV. 2 Kategorisasi Skor Kecanduan Media Sosial Tiktok Pretest	75
Tabel IV. 3 Hasil <i>Pretest</i> Kelompok Kontrol dan Eksperimen	76
Tabel IV. 4 Hasil <i>Posttest</i> Kelompok Kontrol dan Eksperimen	84
Tabel IV. 5 Nilai Rata-Rata <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i>	85
Tabel IV. 6 Hasil Uji Normalitas.....	86
Tabel IV. 7 Hasil Uji Homogenitas	87
Tabel IV. 8 Hasil Uji Hipotesis.....	89

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Rencana Pelaksanaan Layanan (RPL) BK
- Lampiran 2 Kisi-Kisi Kecanduan Media Sosial Tiktok
- Lampiran 3 Pedoman Angket dan Angket Penelitian
- Lampiran 4 Data Uji Validitas
- Lampiran 5 Hasil Uji Reliabilitas
- Lampiran 6 Data *Pretest*
- Lampiran 7 Data *Posttest*
- Lampiran 8 Hasil Uji Normalitas
- Lampiran 9 Hasil Uji Homogenitas
- Lampiran 10 Hasil Uji Hipotesis
- Lampiran 11 SK Pembimbing
- Lampiran 12 Surat Izin Penelitian Skripsi IAIN SAS BABEL
- Lampiran 13 Surat Balasan Izin Penelitian
- Lampiran 14 Kartu Bimbingan Skripsi
- Lampiran 15 Judgment Angket
- Lampiran 16 Profil Sekolah
- Lampiran 17 Data Peserta Didik Kelas XI
- Lampiran 18 Dokumentasi
- Lampiran 19 Daftar Riwayat Hidup

PENGARUH KONSELING KELOMPOK MENGGUNAKAN TEKNIK *SELF MANAGEMENT* UNTUK MENGURANGI KECANDUAN MEDIA SOSIAL TIKTOK PADA PESERTA DIDIK KELAS XI DI MA SABIILUL MUHTADIN JADA BAHRIN

Ulfa Apriliani

2015070

Fakultas Tarbiyah

Institut Agama Islam Negeri

Syaiikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung

Abstrak

Fenomena kecanduan media sosial tiktok telah menarik perhatian, terutama kecanduan media sosial tiktok pada peserta didik yang ditandai meningkatnya penggunaan media sosial tiktok dan cemas tanpa media sosial. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis gambaran tingkat kecanduan media sosial tiktok dan untuk mengetahui pengaruh konseling kelompok menggunakan teknik *self management* untuk mengurangi kecanduan media sosial tiktok pada peserta didik kelas XI di MA SABIILUL MUHTADIN JADA BAHRIN.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian eksperimen dalam bentuk *quasi experimental design*. Pengumpulan data pada penelitian menggunakan dokumentasi dan angket. Adapun analisis data menggunakan uji hipotesis dengan uji T menggunakan metode *Paired Samples T-Test*.

Berdasarkan hasil uji hipotesis menggunakan uji T dengan metode *Paired Samples T-test*. Dimana nilai t_{hitung} lebih besar dari nilai t_{tabel} yaitu $1.738 > 1.699$ dan nilai sig (2-tailed) yaitu 0.093 atau dapat dikatakan nilai sig (2-tailed) $0.093 > 0.05$ yang berarti H_a ditolak dan H_o diterima sehingga dari perhitungan statistik tersebut dapat dinyatakan bahwa pemberian layanan konseling kelompok berpengaruh dalam mengurangi kecanduan media sosial tiktok.

Kata-kata Kunci: *kecanduan media sosial tiktok, layanan konseling kelompok, peserta didik.*