

**EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK
SELF MANAGEMENT UNTUK MENGURANGI KECANDUAN
TIKTOK PESERTA DIDIK KELAS IX DI SMP NEGERI 1**

NAMANG



SKRIPSI

**Diajukan untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)**

Oleh :

SILVIANA INDRIATI

2015023

Fakultas : Tarbiyah

Program Studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam

INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI

SYAIKH ABDURRAHMAN SIDDIK

BANGKA BELITUNG

TAHUN 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 : Silviana Indriati
NIM : 2015023
Program : Strata 1
Fakultas : Tarbiyah
Program Studi : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam
Judul Skripsi : Pengaruh Konseling Kelompok Dengan Teknik Self Management Untuk Mengendalikan Kecanduan Tiktok Terhadap Peserta Didik Kelas XI di SMP N 1 Namang

Hasil cek plagiasi sebesar 18%, 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. Nikmarijal, M.Pd.
NIP. 198611282018011001

HALAMAN PERNYATAAN

Yang bertanda tangan

Dibawah ini :

Nama : Silviana Indriati

Nim : 2015023

Fakultas : Tarbiyah

Program studi : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam

Dengan ini menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang berjudul “Efektivitas Konseling Kelompok dengan Teknik *Self Management* untuk mengurangi Kecanduan media sosial tiktok Peserta Didik Kelas IX di SMP Negeri 1 Namang” ini adalah asli hasil karya atau penelitian saya sendiri, dan bukan merupakan karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan 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, 23 September 2024

Yang menyatakan



Silviana Indriati

NIM. 2015023



KEMENTERIAN AGAMA RI
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI
SYAIKH ABDURRAHMAN SIDDIK BANGKA BELITUNG
FAKULTAS TARBIYAH
Jalan Raya Petaling Km. 13 Kec. Mendo Barat, Kab. Bangka, Prov. Kep. Bangka Belitung
E-Mail: stainbangkabelitung@kemenag.go.id, stain32_sasbabel@yahoo.co.id
BANGKA 33173

NOTA DINAS PEMBIMBING

Hal: Skripsi
Silviana Indriati
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 mahasiswa di bawah ini:

Nama : Silviana Indriati
NIM : 2015023
Fakultas : Tarbiyah
Prodi : Bimbingan & Konseling Pendidikan Islam
Judul Proposal Skripsi : Pengaruh Konseling kelompok dengan teknik *self management* untuk mengendalikan kecanduan tiktok terhadap peserta didik kelas XI di SMP Negeri 1 Namang.

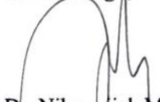
Telah dapat diajukan kepada Fakultas Tarbiyah IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung untuk memenuhi salah satu dari syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd). harapan kami semoga dalam waktu dekat skripsi ini dapat dimunaqosyahkan.

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


Wassalamu'alaikum Wr.Wb.

Bangka, 24 September 2024

Pembimbing I,


Dr. Nikmarjal, M.Pd
NIP. 19861282018011001

Pembimbing II,


Dina Oktariana, M.Pd
NIDN. 2001109401



**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 : Silviana Indriati
NIM : 2015023
Fakultas : Tarbiyah
Prodi : Bimbingan Konseling dan Pendidikan Islam
Judul Proposal Skripsi : Efektivitas Konseling Kelompok dengan Teknik
Self Management Untuk mengurangi kecanduan
Tiktok Peserta Didik kelas IX di SMP Negeri 1 Namang

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 Oktober 2024

Konsultan I

Dr. Supri Hasan, M.S.I.

NIP. 197403022006041001

Konsultan II

Komariah, S.Psi., M.Pd

NIP. 199105212080122026



PENGESAHAN

Nomor: 259.B9/FT/PP.00.9/10/2024.

Skripsi dengan judul: Efektivitas Konseling Kelompok dengan Teknik *Self Management* untuk Mengurangi Kecanduan Tiktok Peserta Didik Kelas IX di SMP Negeri 1 Namang

Yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : Silviana Indriati
NIM : 2015023
Fakultas : Tarbiyah
Program Studi : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam (BKPI)

telah dimunaqasyahkan pada hari: Rabu, tanggal 09 Oktober 2024 dengan nilai A (88.50), dan dinyatakan sah dan diterima sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar S.Pd.

DEWAN SIDANG MUNAQASYAH

Pembimbing I, Pembimbing II,

Dr. Nikmarijal, M.Pd NIP. 19861128 201801 1 001
Dina Oktariana, M.Pd NIDN. 2001109401

Penguji I, Penguji II,

Dr. Subyi, M.S.I NIP. 19740302 200604 1 001
Komariah, S.Psi. M.Pd NIP. 19910521 202012 2 026

Ketua Panitia

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

Bangka, 29 Oktober 2024
Dekan Fakultas Tarbiyah,

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



HALAMAN MOTTO

” And if you never bleed, you’re never gonna grow”

(Taylor Swift)

“Karena sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan”

(QS. Al-Insyirah (94) : 6)

“Hidup yang tidak dipertaruhkan tidak akan pernah dimenangkan, dan untuk memulai hal yang baru mencoba sesuatu yang lain ya memang terkadang kita harus berani mempertaruhkan apa yang kita punya”

(Najwa Shihab)

PERSEMBAHAN

Alhamdulillah, puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat serta hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan penuh kerendahan hati dan kesabaran yang luar biasa.

Tiada lembar yang paling indah dalam skripsi ini kecuali lembar persembahan. Dengan segala kerendahan hati, serta penuh cinta dan kasih sayang, karya sederhana ini saya persembahkan untuk :

Almamater tercinta, kampus IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung, yang telah menjadi tempat penulis menimba ilmu dan mendapatkan pengalaman serta menemukan keluarga baru yang membersamai proses pendewasaan.

Kedua orang tua tercinta, Bapak Parmin dan Ibu Anisa. Terimakasih atas kepercayaan yang telah kalian berikan atas izin kalian, serta pengorbanan, cinta, do'a, motivasi, semangat, nasihat dan ketulusan. Dan juga tanpa lelah mendukung segala keputusan dan pilihan dalam hidup saya, kalian sangat berarti. Semoga Allah SWT selalu menjaga kalian dalam kebaikan dan kemudahan, aamiin.

Adikku Silfa Elvina Amanda, terimakasih sudah ikut serta dalam proses penulis menempuh pendidikan selama ini, terima kasih atas semangat, doa, dan cinta yang selalu di berikan kepada penulis. Tumbuh lah menjadi versi terbaik mu, adikku.

**EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK *SELF*
MANAGEMENT UNTUK MENGURANGI KECANDUAN MEDIA SOSIAL
TIKTOK PESERTA DIDIK KELAS IX DI SMP NEGERI 1 NAMANG**

Silviana Indriati
2015023
Fakultas Tarbiyah
Institut Agama Islam Negeri
Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung

ABSTRAK

Kecanduan media sosial tiktok merupakan kondisi dimana individu merasa ketergantungan terhadap suatu hal yang disenangi pada berbagai kesempatan yang mengakibatkan kurangnya kontrol terhadap perilaku. Kecanduan media sosial tiktok akan berdampak negatif pada peserta didik yang mengalaminya. Pemberian layanan konseling kelompok yang diberikan oleh guru bimbingan dan konseling sepertinya belum menunjukkan hasil yang baik, sehingga peneliti berkolaborasi dengan guru bk untuk membantu memperbaiki perilaku mereka. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas konseling kelompok dengan teknik *self management* untuk mengurangi kecanduan media sosial tiktok peserta didik kelas IX di SMP Negeri 1 Namang.

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif yang menggunakan pendekatan eksperimen dengan desain *quasi experiment* dan tipe *nonequivalent control group*. Pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik *purposive* sampling. Subjek dari penelitian ini sebanyak 12 orang yang mengalami Kecanduan media sosial tiktok, pengumpulan data penelitian berupa angket. Metode pengolahan data yang digunakan dalam pengujian hipotesis adalah *paired sample t test*.

Hasil penelitian menunjukkan terdapat efektivitas pada konseling kelompok dengan teknik *self management* untuk mengurangi Kecanduan media sosial tiktok terhadap peserta didik, hal ini dibuktikan berdasarkan hasil analisis data menggunakan *paired sample t-test* yang menunjukkan nilai sig (2-tailed) lebih kecil dari nilai signifikansi ($0,002 < 0,05$) yang artinya H_0 ditolak dan H_a diterima.

Kata Kunci : Layanan konseling kelompok, teknik *self management*, Kecanduan tiktok

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Alhamdulillah, segala puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT. yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis bisa menyelesaikan skripsi yang berjudul “Efektivitas Konseling Kelompok Dengan Teknik *Self Management* Untuk Mengurangi Kecanduan media sosial tiktok Peserta Didik Kelas IX Di SMP Negeri 1”. Skripsi ini ditulis dalam rangka memenuhi syarat untuk mencapai gelar Sarjana Pendidikan pada Program Studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam, Fakultas Tarbiyah IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung.

Dalam penyelesaian studi dan penulisan skripsi ini, penulis banyak memperoleh bantuan baik pengajaran, bimbingan dan arahan dari berbagai pihak baik secara langsung maupun tidak langsung, untuk itu dengan segala kerendahan hati, pada kesempatan ini penulis menyampaikan penghargaan dan terima kasih yang tak terhingga kepada :

1. Bapak Dr. Irawan, M.S.I., selaku Rektor IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung, beserta para staf.
2. Ibu Dr. Hj. Soleha, 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, sekaligus Pembimbing I, atas kesediaannya dalam memberikan bimbingan dan sarannya.
4. Ibu Dina Oktariana, M.Pd., selaku Pembimbing II yang telah memberikan arahan, bimbingan, serta motivasi untuk penulis dalam penyelesaian skripsi ini.
5. Bapak Dr, Subri, M.S.I, selaku penguji I yang telah memberikan arahan dan bimbingan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.

6. Ibu Komariah, S.Psi., M.Pd, selaku penguji II yang telah memberikan arahan dan motivasi untuk penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
7. Seluruh dosen prodi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam yang telah banyak memberi pengetahuan dan pengalaman kepada penulis dalam menyelesaikan pendidikan dengan baik.
8. Bapak Mukhtar, M.Pd., selaku kepala sekolah SMP Negeri 1 Namang yang telah mengizinkan serta mendukung proses penelitian hingga selesai.
9. Ibu Melinia Fitri Wardati, S.Sos., selaku guru BK di SMP Negeri 1 Namang yang telah memberi arahan, motivasi, dan kemudahan selama proses penelitian.
10. Peserta didik Kelas XI SMP Negeri 1 Namang yang telah meluangkan waktunya sebagai responden selama proses penelitian berlangsung.
11. Kedua orang tua saya, Bapak Parmin dan Ibu Anisa yang telah memberikan segala dukungan, semangat, perhatian, doa serta telah mendidik dan membesarkan penulis dalam limpahan kasih sayang. Terima kasih atas apa yang telah diberikan kepada penulis yang tidak bisa dibandingkan dan di gantikan dengan apapun selamanya.
12. Sahabat-sahabat saya Frisca andini, Raka tiwi, Sintia oktaviani, Windy ferdiya sari, dan zevanya nurcahyani yang terus memberikan semangat dan selalu menyakini saya untuk bisa melewati dan menyelesaikan pendidikan bersama-sama.
13. Teman-teman BKPI A 2020, yang senantiasa terus memberikan semangat dan untuk terus berjuang bersaman-sama dari awal hingga akhir perkuliahan.
14. Semua Pihak yang telah membantu menyelesaikan skripsi ini.

Sebagai manusia biasa penulis menyadari penyusunan skripsi ini jauh dari kata sempurna karena keterbatasan kemampuan dan ilmu pengetahuan yang dimiliki oleh penulis. Oleh karena itu atas kesalahan dan kekurangan dalam penulisan skripsi ini, penulis memohon maaf dan bersedia menerima kritikan yang membangun.

Terakhir, harapan penulis semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi siapa saja yang membacanya.

Wassalamu 'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Bangka , 23 September 2024

Penulis

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Silviana' with a stylized flourish at the end.

Silviana Indriati

NIM. 2015023

DAFTAR ISI

HALAMAN MOTTO	vi
PERSEMBAHAN.....	viii
KATA PENGANTAR.....	ix
DAFTAR ISI.....	xiii
DAFTAR TABEL	xvi
DAFTAR GAMBAR.....	xvii
DAFTAR LAMPIRAN	xviii
ABSTRAK	xvi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah.....	8
C. Tujuan Penelitian.....	8
D. Manfaat Penelitian	9
E. Telaah Pustaka	9
F. Sistematika Pembahasan.....	14
BAB II LANDASAN TEORI	15
A. Layanan Konseling Kelompok	15
1. Pengertian Konseling Kelompok.....	15
2. Fungsi Konseling Kelompok	16

3. Jumlah Anggota Konseling Kelompok	17
4. Tujuan dan Manfaat Konseling Kelompok	18
5. Tahap-tahap Konseling Kelompok	19
B. Teknik <i>Self Management</i>	21
1. Pengertian teknik <i>Self Management</i>	21
2. Tujuan Teknik <i>Self Management</i>	22
3. Aspek-aspek Teknik <i>Self Management</i>	24
4. Tahap-tahap Teknik <i>Self Management</i>	25
C. Kecanduan Media Sosial Tiktok	27
1. Pengertian Media Sosial Tiktok	27
2. Definisi kecanduan	28
3. Faktor-faktor yang memefektivitasi Kecanduan Media Sosial Tiktok	29
4. Aspek-aspek Kecanduan Media Sosial Tiktok	30
5. Dampak Penggunaan Media Sosial	32
D. Teknis Pelaksanaan Konseling kelompok dengan teknik <i>Self management</i> untuk mengurangi Kecanduan media sosial tiktok	34
1. Teknik <i>Self Management</i> untuk mengurangi Kecanduan media sosial tiktok secara teori.	34
2. Pelaksanaan teknik <i>Self Management</i> untuk mengurangi Kecanduan media sosial tiktok.	39
E. Hipotesis	43

BAB III METODOLOGI PENELITIAN	44
A. Jenis Penelitian	44
B. Desain Penelitian	44
C. Variabel Penelitian	46
D. Tempat Penelitian dan Waktu Penelitian.....	46
E. Populasi dan Sampel Penelitian.....	47
F. Teknik Pengumpulan Data.....	48
H. Instrumen Penelitian.....	49
I. Teknik Analisis Data	56
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN PENELITIAN.....	59
A. Hasil Penelitian.....	59
B. Pembahasan	81
BAB V PENUTUP.....	85
A. Kesimpulan	85
B. Saran	85
DAFTAR PUSTAKA	87
LAMPIRAN.....	91

DAFTAR TABEL

Tabel 1. 1 Populasi Penelitian.....	47
Tabel 1. 2 Skor Item Kecanduan.....	50
Tabel 1. 3 Skala Kecanduan.....	51
Tabel 1. 4 Hasil Uji Validitas.....	52
Tabel 1. 5 Data Skala Kecanduan	61
Tabel 1. 6 Kategorisasi Skala Kecanduan.....	62
Tabel 1. 7 Hasil Pretest	63
Tabel 1. 8 Hasil Posttest.....	72
Tabel 1. 9 Hasil Kecanduan	74
Tabel 1. 10 <i>Paired Sample T Test</i>	75
Tabel 1. 11 Hasil Uji <i>Paired Sample T Test</i>	76
Tabel 1. 12 Perhitungan Ngain Score	79
Tabel 1. 13 Perubahan Skor Pretest dan Posttest	80

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. 1 Pola <i>Non-Equivalent Control Group Design</i>	45
Gambar 1. 2 Variabel Penelitian	46
Gambar 1. 3 Uji Reliabilitas	55
Gambar 1. 4 Uji Normalitas	73
Gambar 1. 5 Pembagian Skor Gain.....	78

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 RPL Konseling Kelompok	92
Lampiran 2 Kisi-kisi dan Angket Kecanduan Media Sosial Tiktok	98
Lampiran 3 <i>Judgement</i> Angket	102
Lampiran 4 Bukti Pelaksanaan Konseling Kelompok	106
Lampiran 5 Hasil <i>Pretest</i> Peserta Didik.....	109
Lampiran 6 Hasil <i>Posttest</i> Peserta Didik	110
Lampiran 7 Rekapitulasi Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i>	111
Lampiran 8 Hasil Uji Validitas	112
Lampiran 9 Hasil Uji Normalitas	115
Lampiran 10 Hasil Uji Reliabilitas	115
Lampiran 11 Hasil Uji Homogen.....	115
Lampiran 12 Hasil Uji <i>Paired Sample T-Test</i>	116
Lampiran 13 <i>Ngain Score</i>	117
Lampiran 14 R Tabel	118
Lampiran 15 T Tabel.....	119
Lampiran 16 Surat Izin Penelitian.....	120
Lampiran 17 Surat Balasan Izin Penelitian	121

