

Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik *Self Management* Untuk Mereduksi Kecanduan Negatif *Tiktok* Pada Siswa Kelas IX B Di SMP 4 BAE

Firda Auliyatul Khasanah¹⁾, Arista Kiswantoro²⁾, Indah Lestari³⁾

¹⁾ Universitas Muria Kudus, Kudus, Jawa Tengah

²⁾ Universitas Muria Kudus, Kudus, Jawa Tengah

³⁾ Universitas Muria Kudus, Kudus, Jawa Tengah

e-mail Correspondent: firdaauliyatulhasanah@gmail.com

Received: 21-09-2025

Revised: 10-10-2025

Accepted: 17-10-2025

Info Artikel

Abstract

Group counseling is a guidance service that helps students address problems through group interaction. One common issue is TikTok addiction, which disrupts learning focus, task completion, and academic performance. This study explores the use of group counseling with a self-management technique to reduce TikTok addiction among Grade IX B students at SMP 4 Bae. A quantitative approach was applied using a quasi-experimental method with a non-equivalent control group design. Two groups participated: an experimental group (received treatment) and a control group (no treatment), both given pretests and posttests. Data were collected through interviews, observation, and a TikTok addiction scale, then analyzed using the Wilcoxon signed-rank test. Results showed a significant decrease in addiction scores in the experimental group (from 134.4 to 79.63), while the control group showed a smaller reduction (from 132.75 to 119.63). This while indicates that group counseling with a self-management technique is effective in reducing TikTok addiction.

Keywords: Group Counseling, Self Management, Tiktok Addiction

Abstrak.

Konseling kelompok merupakan layanan bimbingan yang membantu siswa mengatasi masalah melalui interaksi kelompok. Salah satu masalah yang sering muncul di kalangan pelajar adalah penggunaan *TikTok* secara berlebihan, yang berdampak pada penurunan fokus belajar, keterlambatan tugas, dan prestasi akademik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui penerapan dan efektivitas konseling kelompok dengan teknik *self-management* dalam mereduksi kecanduan negatif *TikTok* pada siswa kelas IX B di SMP 4 Bae. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode *quasi-eksperimen* dan desain *non-equivalent control group*. Terdapat dua kelompok: eksperimen (diberi perlakuan) dan kontrol (tidak diberi perlakuan), keduanya diberikan pretest dan posttest. Data dikumpulkan melalui wawancara, observasi, dan skala kecanduan *TikTok*, lalu dianalisis menggunakan uji Wilcoxon. Hasil menunjukkan penurunan skor signifikan pada kelompok eksperimen (134,4 menjadi 79,63) dibandingkan kelompok kontrol (132,75 menjadi 119,63). Dengan demikian, layanan konseling kelompok teknik *self-management* terbukti efektif mengurangi kecanduan *TikTok*.

Kata kunci: Konseling Kelompok, *Self Management*, Kecanduan *TikTok*

PENDAHULUAN

Di era modern saat ini, kemajuan teknologi komunikasi dan informasi berjalan sangat pesat. Media sosial seperti TikTok menjadi salah satu platform yang sangat diminati, terutama oleh remaja, karena kemudahan penggunaan dan fitur video pendek yang menarik. Namun, popularitas TikTok tidak hanya membawa manfaat hiburan dan akses informasi, tetapi juga menimbulkan masalah serius berupa kecanduan. Miftahul Arifin et al (2020) yang menyatakan bahwa kecanduan adalah ketergantungan yang membuat individu sulit mengendalikan diri akibat efek menyenangkan dari hal yang membuat candu tersebut. Kecanduan TikTok dapat berdampak negatif terhadap kesehatan mental, waktu, dan aktivitas remaja, sehingga fenomena ini menjadi isu krusial yang perlu diteliti secara mendalam dan dipublikasikan. Pendekatan kuantitatif dipilih dalam penelitian ini untuk mengukur secara objektif tingkat kecanduan dan perubahan akibat intervensi.

Penelitian terdahulu telah menguraikan berbagai aspek terkait TikTok dan kecanduan media sosial. Misalnya, Malimbe et al (2021) menjelaskan bagaimana fitur-fitur unik TikTok menarik perhatian pengguna, sementara Idris et al (2022) dan Gaol et al (2023) mengulas definisi dan konsekuensi kecanduan secara umum. Meski demikian, sebagian besar studi masih bersifat deskriptif dan belum banyak yang mengevaluasi secara eksperimental bagaimana intervensi dapat mengurangi kecanduan TikTok pada remaja. Hal ini menjadi gap penelitian yang penting untuk diisi karena tanpa evaluasi empiris, penanganan kecanduan akan kurang terarah dan kurang efektif.

Penelitian ini menggunakan desain quasi eksperiment dengan non equivalent control group design yang melibatkan dua kelompok: eksperimen dan kontrol. Metode ini memungkinkan pengukuran perubahan tingkat kecanduan melalui skor pretest dan posttest setelah perlakuan diberikan pada kelompok eksperimen. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui wawancara, observasi, dan skala kecanduan TikTok, kemudian dianalisis dengan uji Wilcoxon signed rank test untuk melihat perbedaan signifikan. Pendekatan ini menegaskan pentingnya data kuantitatif dalam menilai efektivitas intervensi secara ilmiah.

Tujuan utama penelitian ini adalah untuk membuktikan bahwa intervensi yang diberikan dapat menurunkan tingkat kecanduan TikTok pada remaja secara signifikan. Dengan mengukur perubahan skor kecanduan sebelum dan sesudah perlakuan, penelitian ini ingin mengisi kekurangan penelitian sebelumnya yang hanya fokus pada gambaran umum dampak negatif tanpa menguji solusi yang konkret. Penelitian ini juga bertujuan memberikan dasar bagi pengembangan strategi pencegahan dan penanganan kecanduan yang berbasis bukti.

Penelitian ini memiliki kontribusi penting dalam bidang kesehatan mental dan pendidikan, karena hasilnya dapat digunakan oleh orang tua, pendidik, dan pembuat kebijakan untuk merancang program yang efektif dalam mengatasi kecanduan TikTok. Dengan demikian, studi ini bukan hanya menambah wawasan akademis tetapi juga memiliki implikasi praktis yang signifikan untuk kehidupan remaja dan masyarakat luas. Penelitian ini sangat penting untuk dijawab mengingat dampak luas kecanduan TikTok dan minimnya studi eksperimental sebelumnya. Penelitian ini hadir untuk mengisi gap tersebut dengan pendekatan kuantitatif yang sistematis, sehingga hasilnya diharapkan menjadi kontribusi berarti dalam literatur dan menjadi pijakan dalam pengembangan intervensi kecanduan media sosial di masa depan.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *quasi eksperimen non equivalent control group design*. Dua kelompok terlibat, yaitu kelompok eksperimen yang menerima perlakuan dan kelompok kontrol yang tidak menerima perlakuan. Kedua kelompok diberikan pretest dan posttest untuk mengukur perubahan tingkat kecanduan *TikTok* sebelum dan sesudah perlakuan. Penelitian dilakukan selama 1 bulan di SMP 4 BAE. Sampel sebanyak 16 siswa yang diambil secara purposive, dibagi rata ke dalam kelompok eksperimen dan kontrol. Teknik pengumpulan data meliputi wawancara, observasi, serta penggunaan skala kecanduan *TikTok* yang telah teruji validitas dan reliabilitasnya. Data dianalisis menggunakan uji *Wilcoxon signed rank test* untuk membandingkan skor pretest dan posttest dalam tiap kelompok, guna mengetahui efektivitas perlakuan secara statistik. Pendekatan ini memberikan data empiris yang akurat untuk menilai perubahan tingkat kecanduan setelah intervensi. Hasil penelitian diharapkan dapat menjadi dasar ilmiah bagi pengembangan strategi penanganan kecanduan *TikTok* pada remaja, terutama di lingkungan pendidikan, serta memberikan kontribusi signifikan dalam literatur terkait kecanduan media sosial.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

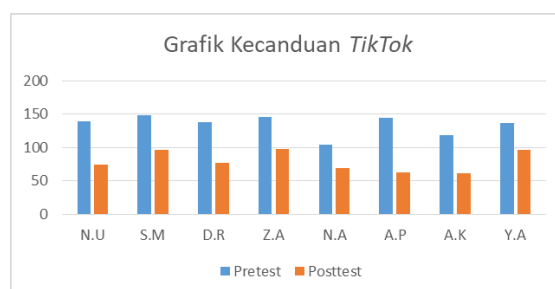
Pada penelitian ini dengan judul “Efektifitas Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik Self Management Untuk Mereduksi Kecanduan Negatif *TikTok* Pada Siswa Kelas IX B Di SMP 4 BAE”. Dalam penelitian ini bertujuan untuk mengurangi kecanduan negatif *TikTok* pada peserta didik kelas IX B, dalam penanganan permasalahan ini peneliti menggunakan layanan konseling kelompok dengan teknik self management.

Pada penelitian ini, validitas suatu data atau pernyataan diuji menggunakan korelasi product moment. Pengujian dilakukan dengan membandingkan nilai r hitung dengan r tabel. Jika nilai r hitung lebih besar dari r tabel, maka data tersebut dianggap valid.

Hasil pengujian validitas menunjukkan 40 butir pernyataan dinyatakan valid. Hal ini dikarenakan nilai r hitung dari setiap pernyataan bergerak dari 0,403 – 0,901 dan lebih besar dari nilai r tabel = 0,278. Jadi 40 butir pernyataan tersebut dapat dijadikan instrument dalam penelitian.

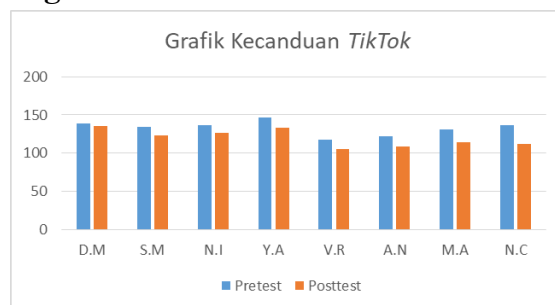
Peneliti menggunakan bantuan program IBM SPSS untuk melakukan uji reabilitas angket. Berdasarkan hasil pengujian reliabilitas output analisis SPSS, instrument yang digunakan dapat dinyatakan reliabel karena Cronbach's $\alpha = 0,971$ dengan kriteria reliabilitas sangat tinggi. Adapun perbandingan daftar peserta didik yang mengalami gangguan kecanduan aplikasi *TikTok*, setelah diberikan perlakuan sebanyak 3 sesi pertemuan. Data yang telah diperoleh peneliti adalah sebagai berikut:

Figure 1 Histogram Hasil Pretest Dan Posttest Kelompok Eksperimen



Berdasarkan hasil dari gambar histogram diatas, dapat dilihat bahwasannya nilai posttest pada kelompok eksperimen yang telah diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik self management mengalami penurunan yang signifikan.

Figure 2 Histogram Hasil Pretest Dan Posttest Kelompok Kontrol



Berdasarkan grafik histogram tersebut dapat dilihat bahwa adanya penurunan pada tingkat kecanduan TikTok pada kelompok kontrol.

Berdasarkan hasil dari kedua gambar histogram diatas, dapat dilihat bahwasannya pada kelompok eksperimen yaitu kelompok yang diberi treatment berupa layanan konseling kelompok dengan teknik self management menunjukkan penurunannya lebih signifikan dibandingkan dengan kelompok kontrol yaitu kelompok yang tidak diberikan layanan. Dan dapat diambil kesimpulan bahwa kecanduan negatif TikTok dapat dikurangi menggunakan layanan konseling kelompok dengan teknik self management.

Dalam konteks penelitian ini, uji Wilcoxon digunakan untuk mengetahui efektivitas layanan konseling kelompok dengan teknik self management untuk mengurangi tingkat kecanduan negatif TikTok. Uji ini membandingkan skor pretest dan posttest dari responden yang sama untuk melihat apakah terdapat perubahan yang signifikan setelah diberikannya layanan atau treatment.

Table 1 Uji Wilcoxon Kelompok Eksperimen

Test Statistics ^a	
	Posttest - Pretest
Z	-2.521 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.012

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on positive ranks.

Berdasarkan hasil dari uji Wilcoxon kelompok eksperimen, memperoleh angka probabilitas Asymp. Sig. (2-tailed) kecanduan negatif TikTok sebesar 0,012 atau probabilitas dibawah 0,05 ($0,012 < 0,05$). Berdasarkan hasil tersebut, hipotesis H0 ditolak H1 diterima. Dengan demikian, hipotesis dalam penelitian ini terbukti, yaitu bahwa terdapat perbedaan yang positif dan signifikan dalam tingkat kecanduan negatif TikTok pada siswa sebelum dan sesudah menerima layanan konseling kelompok dengan teknik self management.

Table 2 Uji Wilcoxon Kelompok KontrolTest Statistics^a

	Posttest - Pretest
Z	-2.524 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.012

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on positive ranks.

Kemudian dari hasil uji Wilcoxon kelompok kontrol memperoleh angka probabilitas Asymp. Sig. (2-tailed) kecanduan negatif TikTok sebesar 0,012 atau probabilitas dibawah 0,05 ($0,012 < 0,05$). Berdasarkan hasil tersebut, hipotesis H_0 ditolak H_1 diterima. Dengan demikian dapat dinyatakan bahwa terdapat perbedaan yang positif dalam tingkat kecanduan negatif TikTok pada kelompok kontrol.

Berdasarkan pada hasil perhitungan pada kedua kelas, dapat disimpulkan bahwa keduanya sama-sama menolak H_0 dan menerima H_1 . Namun, jika dilihat dari tingkat pengaruhnya, layanan konseling kelompok dengan teknik self management yang diterapkan pada kelompok eksperimen menunjukkan pengaruh yang lebih besar dibandingkan dengan kelompok kontrol yang tidak diberi treatment.

Berdasarkan pada hasil perhitungan pada kedua kelas, dapat disimpulkan bahwa keduanya sama-sama menolak H_0 dan menerima H_1 . Namun, jika dilihat dari tingkat pengaruhnya, layanan konseling kelompok dengan teknik self management yang diterapkan pada kelompok eksperimen menunjukkan pengaruh yang lebih besar dibandingkan dengan kelompok kontrol yang tidak diberi treatment.

Table 3 Data Kelompok Eksperimen

Descriptive Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
Pretest	8	134.50	15.316	104	149
Posttest	8	79.63	15.287	62	98

Table 4 Data Kelompok Kontrol

Descriptive Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
Pretest	8	132.88	9.553	117	147
Posttest	8	119.63	11.237	105	135

Berdasarkan pada tabel diatas, pada hasil test posttest kelompok eksperimen dan kelompok kontrol menunjukkan nilai rata-rata (mean) adalah kelompok eksperimen 79,63 dan kelompok kontrol 119,63. Jadi $79,63 < 119,63$. Dilihat dari data tersebut penurunan kecanduan media sosial TikTok kelompok eksperimen lebih rendah dari kelompok kontrol.

DISCUSSION (Pembahasan)

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik self management memiliki pengaruh yang sangat signifikan dalam menurunkan perilaku kecanduan terhadap aplikasi TikTok pada siswa kelas IX B SMP 4 BAE. Data empiris menunjukkan penurunan rata-rata skor pretest pada kelompok eksperimen dari 134,4 menjadi 79,625 setelah tiga kali pertemuan layanan konseling, sedangkan kelompok kontrol yang tidak mendapatkan intervensi hanya mengalami penurunan kecil dari 132,75 menjadi 119,625. Hasil uji Wilcoxon memperkuat temuan ini dengan signifikansi penurunan yang lebih besar di kelompok eksperimen, sehingga secara statistik konseling kelompok dengan teknik self management terbukti efektif. Temuan ini mendukung peran aktif layanan konseling kelompok sebagai media intervensi psikologis yang mampu membantu peserta didik mengelola perilaku mereka, khususnya dalam mengurangi kecanduan terhadap media sosial.

Secara konseptual, kecanduan merupakan kondisi psikologis di mana individu kehilangan kontrol terhadap penggunaan suatu hal yang menimbulkan ketergantungan dan dampak negatif. Menurut Miftahul Arifin et al (2020) dalam penelitiannya yang berjudul “Kecanduan Media Sosial dan Pengaruhnya terhadap Perilaku Siswa”, kecanduan didefinisikan sebagai ketergantungan yang menimbulkan hilangnya kontrol atas perilaku karena efek menyenangkan yang diperoleh saat menggunakan media tersebut. Hal ini sejalan dengan gejala yang ditemukan pada siswa SMP 4 BAE yang kecanduan TikTok, seperti terganggunya konsentrasi belajar dan berkurangnya interaksi sosial karena lebih sibuk dengan gadget. Kecanduan TikTok tidak hanya berdampak pada individu secara psikologis, tetapi juga mengganggu hubungan sosial dan aktivitas akademik, yang sejalan dengan temuan Idris et al. (2022) dalam penelitian berjudul “Perilaku Kecanduan TikTok Pada Siswa SMA: Dampak Akademik dan Sosial”. Mereka menjelaskan bahwa perilaku kecanduan media sosial cenderung menyebabkan kurangnya perhatian pada lingkungan sekitar, penundaan tugas akademik, dan dorongan yang sulit dikendalikan untuk terus menggunakan aplikasi tersebut.

Dalam konteks tersebut, konseling kelompok dengan teknik self management muncul sebagai pendekatan yang tepat dan efektif. Teknik self management menekankan pembelajaran keterampilan pengaturan diri, pengendalian impuls, dan tanggung jawab pribadi atas perilaku, seperti yang dijelaskan oleh Cormier & Nurul dalam Wahyuningsih (2020). Pendekatan ini membantu konseli untuk menjadi “manager” bagi dirinya sendiri, yang tidak lagi bergantung pada pihak luar untuk mengontrol perilakunya. Hal ini secara jelas tercermin pada hasil penelitian yang menunjukkan penurunan signifikan dalam skor kecanduan TikTok pada kelompok yang mendapatkan layanan konseling dengan teknik tersebut.

Lebih jauh, peran layanan konseling kelompok bukan hanya sebagai media pengurangan gejala kecanduan, tetapi juga berfungsi sebagai mekanisme pencegahan dan pengentasan masalah psikososial. Astrifah et al (2024) dalam penelitiannya yang berjudul “Fungsi Konseling Kelompok Sebagai Pencegahan dan Pengentasan Masalah Psikososial Siswa” menyatakan bahwa konseling kelompok efektif dalam memberikan dukungan sosial dan edukasi kepada siswa, sehingga masalah psikologis dapat dicegah sebelum menjadi lebih parah, serta ditangani secara tepat jika sudah muncul. Konseling kelompok menciptakan lingkungan yang suportif, memungkinkan peserta didik saling bertukar pengalaman dan belajar keterampilan pengelolaan diri secara bersama-sama, yang tentunya lebih memotivasi perubahan perilaku dibandingkan intervensi individual semata.

Efektivitas teknik self management dalam mengatasi masalah perilaku siswa juga didukung oleh penelitian Azizah (2020) yang berjudul “Penerapan Teknik Self Management Untuk Mengurangi Kecanduan Media Sosial Pada Siswa Di SMA NEGERI 1 SINJAI”. Azizah menegaskan bahwa penerapan teknik ini dalam konteks bimbingan kelompok mampu memberikan dampak positif nyata dalam menurunkan tingkat kecanduan media sosial. Penelitian ini memperlihatkan bahwa konseling kelompok bukan hanya sebagai media untuk memberi arahan, tetapi juga alat praktis bagi peserta didik untuk belajar mengelola waktu dan perilaku mereka, sehingga mengurangi kecanduan. Dalam hal ini, teknik self management berfungsi untuk mengajarkan keterampilan pengendalian diri yang esensial dalam menyeimbangkan penggunaan teknologi dan aktivitas lain yang lebih produktif.

Selain itu, penerapan teknik self management dalam layanan konseling kelompok juga terbukti efektif dalam mereduksi masalah psikologis lain, seperti kecemasan akademik dan trauma sosial, yang pada gilirannya dapat berdampak pada perilaku kecanduan. Ilmi et al (2025) dalam “Mereduksi Kecemasan Akademik Melalui Konseling Kelompok” menemukan bahwa konseling kelompok dengan teknik relaksasi berhasil menurunkan kecemasan akademik secara signifikan pada siswa SMK. Kecemasan akademik yang berkurang dapat memperbaiki fokus belajar, mengurangi distraksi dari penggunaan media sosial berlebihan, dan meningkatkan kualitas interaksi sosial. Penelitian Gita et al. (2024) berjudul “Penerapan Teknik Cognitive Behavior Therapy Dalam Layanan Konseling Kelompok Untuk Mengurangi Trauma Body Shaming Pada Siswa Kelas X SMA N 1 Bae Kudus” juga menunjukkan bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik psikoterapi efektif dalam mengatasi trauma, memperbaiki kesejahteraan mental, dan membangun kepercayaan diri siswa. Ini membuktikan bahwa intervensi psikologis kelompok dapat memberikan dampak positif luas pada berbagai aspek psikososial siswa, termasuk perilaku kecanduan.

Temuan tersebut juga sejalan dengan hasil penelitian Gudnanto et al (2023) yang berjudul “Konseling Kelompok Model KIPAS (Konseling Intensif, Progresif, Adaptif, Terstruktur) Untuk Meningkatkan Minat Berwirausaha Siswa SMK Di Masa Pandemi Covid-19”. Dalam konteks pandemi yang membatasi aktivitas fisik dan sosial, model konseling kelompok dengan pendekatan terstruktur dan adaptif terbukti mampu memberikan dukungan efektif kepada siswa. Pendekatan ini membantu siswa meningkatkan motivasi dan minat berwirausaha sekaligus memperbaiki kesejahteraan psikologis. Hal ini mengindikasikan bahwa konseling kelompok dengan berbagai teknik, termasuk self management, mampu beradaptasi dengan kebutuhan dan kondisi peserta didik, memberikan solusi personal dan kolektif yang holistik.

Lebih spesifik, penelitian Dinda Asmidar Tanjung & Ahmad Syarqawi (2024) dalam “Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok Menggunakan Teknik Self Management Pada Siswa Kecanduan TikTok” memberikan bukti empiris kuat yang langsung mendukung hasil penelitian ini. Mereka menemukan bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik self management sangat efektif menurunkan tingkat kecanduan TikTok, memberikan dasar yang kokoh untuk implementasi teknik tersebut di lingkungan sekolah. Penelitian ini memperkuat argumen bahwa teknik self management bukan sekadar teori, melainkan pendekatan praktis yang sudah teruji keberhasilannya.

Selaras dengan itu, Wijayanti et al (2020) dalam “Bimbingan Kelompok Teknik Self Management Untuk Meningkatkan Penerimaan Diri” menunjukkan bahwa teknik self management secara signifikan dapat meningkatkan penerimaan diri anak-anak di panti asuhan. Penerimaan diri yang meningkat merupakan fondasi psikologis penting yang memungkinkan

individu untuk lebih mudah mengelola stres, emosi, dan perilaku negatif, termasuk kecanduan. Dengan kata lain, peningkatan penerimaan diri melalui bimbingan kelompok self management berperan sebagai proteksi psikologis terhadap risiko kecanduan dan gangguan psikososial lainnya. Penting untuk memahami bahwa kecanduan TikTok yang ditemukan pada siswa SMP 4 BAE bukan hanya masalah perilaku, tetapi juga fenomena psikososial yang kompleks. Penggunaan TikTok yang berlebihan menyebabkan gangguan konsentrasi, menurunnya prestasi akademik, dan berkurangnya interaksi sosial, sebagaimana diuraikan oleh Idris et al. (2022). Mereka menjelaskan bahwa gejala kecanduan media sosial meliputi penundaan tugas, kehilangan kontrol waktu, dan perasaan gelisah jika tidak menggunakan aplikasi tersebut. Gejala ini berbahaya karena tidak hanya menghambat perkembangan akademik, tetapi juga dapat memicu masalah kesehatan mental jangka panjang jika tidak ditangani secara tepat.

Melihat fenomena tersebut, intervensi melalui layanan konseling kelompok dengan teknik self management menjadi sangat relevan dan mendesak. Konseling kelompok memberikan sarana edukasi dan latihan praktis bagi siswa untuk membangun disiplin diri, pengelolaan waktu, serta pengaturan penggunaan teknologi secara sehat. Teknik self management memungkinkan siswa belajar menyusun jadwal yang seimbang antara penggunaan media sosial, belajar, dan aktivitas sosial. Dengan demikian, prioritas belajar dapat ditingkatkan sekaligus mengurangi kecanduan media sosial.

Integrasi antara hasil penelitian dan kajian pustaka ini mempertegas bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik self management adalah pendekatan efektif untuk menangani kecanduan TikTok pada peserta didik SMP. Intervensi ini tidak hanya menurunkan tingkat kecanduan secara signifikan, tetapi juga meningkatkan kualitas psikologis dan sosial siswa, memperbaiki penerimaan diri, serta mendorong interaksi sosial yang lebih sehat dan aktif. Proses konseling kelompok memungkinkan siswa belajar bersama, saling mendukung, dan berbagi pengalaman, yang pada akhirnya memperkuat perubahan perilaku dan meningkatkan efektivitas intervensi.

Secara keseluruhan, penelitian ini memperkuat pemahaman bahwa intervensi psikologis berbasis teknik self management dalam layanan konseling kelompok sangat penting dalam menghadapi tantangan kecanduan teknologi di kalangan pelajar. Pendekatan ini konsisten dengan berbagai temuan terdahulu dan memberikan rekomendasi kuat untuk pengembangan program bimbingan dan konseling di sekolah. Dengan penerapan teknik self management yang sistematis dan berkelanjutan, diharapkan peserta didik dapat lebih siap mengelola diri dalam era digital, menjaga keseimbangan antara penggunaan teknologi dan aktivitas produktif, serta mencapai prestasi akademik dan perkembangan psikososial yang optimal.

KESIMPULAN/CONCLUSION

Penelitian ini secara umum menunjukkan bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik self management yang diberikan sebanyak 3 kali pertemuan efektif dalam mengurangi perilaku kecanduan negatif terhadap aplikasi TikTok pada peserta didik kelas IX B di SMP 4 BAE. Hal ini dibuktikan dengan penurunan signifikan nilai rata-rata skor kecanduan, yaitu dari 134,4 pada pretest menjadi 79,625 pada posttest di kelompok eksperimen, sementara kelompok kontrol hanya mengalami penurunan dari 132,75 menjadi 119,625. Hasil uji Wilcoxon menegaskan bahwa penurunan di kelompok eksperimen lebih signifikan dibandingkan kelompok kontrol ($79,63 < 119,63$).

Untuk studi di masa depan, disarankan untuk memperluas sampel penelitian ke berbagai sekolah dan jenjang pendidikan yang berbeda agar hasil lebih general dan representatif. Selain itu, penambahan frekuensi dan durasi intervensi self management dapat dieksplorasi untuk melihat apakah dampak positifnya lebih optimal dan bertahan lebih lama. Penelitian juga dapat mengkaji kombinasi teknik self management dengan metode konseling lainnya untuk meningkatkan efektivitasnya.

Prediksi konsekuensi jangka panjang dari penerapan teknik self management ini adalah penurunan kecanduan media sosial yang dapat berkontribusi pada peningkatan kualitas belajar dan kesejahteraan psikologis peserta didik, serta peningkatan interaksi sosial yang lebih sehat. Jika diterapkan secara luas, teknik ini dapat menjadi strategi efektif dalam mengatasi masalah kecanduan media sosial di kalangan pelajar.

Secara pribadi, saya menyadari pentingnya pendekatan yang mengedepankan kemandirian dan pengaturan diri dalam konseling, seperti self management, yang tidak hanya membantu peserta didik mengatasi kecanduan tapi juga mengembangkan keterampilan pengelolaan diri yang berguna untuk berbagai aspek kehidupan. Melalui penelitian ini, saya yakin intervensi konseling kelompok yang tepat dapat memberikan dampak signifikan bagi perkembangan positif peserta didik.

REFERENCES (DAFTAR PUSTAKA)

- Astrifah, N., Putro, H. E., & Lianasari, D. (2024). *Pengaruh Konseling Kelompok Teknik Self Control Untuk Mereduksi Kecanduan Media Sosial Pada Siswa*. 2501–2509.
- Azizah, I. N. (2020). *Penerapan Teknik Self Management Untuk Mengurangi Kecanduan Media Sosial Pada Siswa di SMA NEGERI 1 SINJAI*.
- Dinda Asmidar Tanjung, & Ahmad Syarqawi. (2024). Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok Menggunakan Teknik Self Management Pada Siswa Kecanduan Tiktok. *G-Couns: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 9(2), 768–781. <https://doi.org/10.31316/g-couns.v9i2.6985>
- Gaol, S., Hararap, T., Sianipar, S., Ringo, Y., & Widiastuti, M. (2023). Studi Kasus Pada Peserta Didik Kecanduan Remaja Menonton Pornografi. *Pediaqu: Jurnal Pendidikan Sosial Dan Humaniora*, 2(1), 1–6. <https://publisherqu.com/index.php/pediaqu>
- Gita, N., Ia, P., Lestari, I., & Hidayati, R. (2024). *Penerapan Teknik Cognitive Behavior Therapy Dalam Layanan Konseling Kelompok Untuk Mengurangi Trauma Body Shaming Pada Siswa Kelas X Sma N 1 Bae Kudus*. 3(2), 56–60. <https://doi.org/10.36526/.4118>
- Gudnanto, G., Zamroni, E., & Rahardjo, S. (2023). Konseling Kelompok Model Kipas (Konseling Intensif, Progresif, Adaptif, Terstruktur) Untuk Meningkatkan Minat Berwirausaha Siswa Smk Di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur: Berbeda, Bermakna, Mulia*, 9(1), 76. <https://doi.org/10.31602/jmbkan.v9i1.10113>
- Idris, F., Sinring, A., & Pandang, A. (2022). Penanganan Perilaku Kecanduan Penggunaan Aplikasi Tiktok (Studi Kasus Pada Satu Mahasiswa di Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Makassar). *Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 2, 1–11.
- Ilmi, Y., Kiswantoro, A., & Zamroni, E. (2025). Mereduksi Kecemasan Akademik Melalui Konseling Kelompok Teknik Relaksasi. *Indonesian Journal of Educational Counseling*, 9(1), 10–17. <https://doi.org/10.30653/001.202591.413>
- Malimbe, A., Waani, F., & Suwu, E. A. A. (2021). Dampak Penggunaan Aplikasi Online Tiktok (Douyin) Terhadap Minat Belajar di Kalangan Mahasiswa Sosiologi Fakultas Ilmu Sosial

Dan Politik. *Ilmiab Society*, 1(1), 1–10.

- Miftahul Arifin, Siti Napisah, & Brillyan Gita Abigamika Arimbawa. (2020). Analisa Kecanduan Media Sosial Pada Mahasiswa Program Studi Bimbingan Konseling Universitas PGRI Banyuwangi. *Jurnal Bina Ilmu Cendekia*, 2(1), 109–126. <https://doi.org/10.46838/jbic.v2i1.63>
- Wahyuningsih, D. D. (2020). *Panduan Untuk Konselor Teknik Self Management Dalam Bingkai Konseling kognitive Behavior untuk meningkatkan Kemandirian Belajar Siswa SMP* (cetaan per). CV. Sarnu Untung.
- Wijayanti, J., Sumarwiyah, S., & Sucipto, S. (2020). Bimbingan Kelompok Teknik Self Management Untuk Meningkatkan Penerimaan Diri. *Jurnal Prakarsa Paedagogia*, 3(1). <https://doi.org/10.24176/jpp.v3i1.5154>