

## ABSTRAK

Syamsiyah, Nur. 2024. *Efektivitas Teknik Self Management Dalam Layanan Konseling Kelompok Terhadap Kecanduan Media Sosial TikTok SMA Hang Tuah 4 Surabaya*. Program Studi Bimbingan dan Konseling. Fakultas Ilmu Pendidikan. Universitas PGRI Adi Buana Surabaya. Pembimbing (1) Aniek Wirastania, M.Pd. Pembimbing (2) Dr. Cindy Asli Pravesti, M.Pd. Pembimbing (3) Magfirotul Latifah, S.Pd. M.Pd.

Kata Kunci: Teknik *Self-Management*, Kecanduan Media Sosial TikTok

Penelitian ini dilatar belakangi oleh kecanduan media sosial TikTok Teknik *self-management*. Masalah yang ada dalam penelitian ini tentang kecanduan media sosial TikTok dengan rata-rata penggunaannya adalah siswa yang dalam kehidupannya berhubungan dengan penggunaan media sosial TikTok. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah Teknik *Self-Management* mampu untuk mengurangi kecanduan media sosial TikTok. Penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian kuantitatif dengan jenis penelitian pre eksperimen menggunakan one group pretest posttest. Subyek penelitian adalah siswa SMA Hang Tuah 4 Surabaya dengan Jumlah 35 siswa. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif dengan 35 responden dan menggunakan *purposive sampling*. Adapun Teknik analisis data menggunakan uji Wilcoxon dengan menggunakan software IBM SPSS statistic 25.0. sehingga didapatkan hasil  $Asymp. Sig. = 0,042$  maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Pada hal tersebut bisa diartikan sebagai adanya perbedaan skor terhadap kecanduan media sosial tiktok siswa sebelum dan sesudah mengikuti konseling kelompok teknik *self-management*. Maka bisa ditarik kesimpulan bahwa hipotesis diterima, artinya konseling kelompok teknik *self-management* berpengaruh untuk menurunkan kecanduan media sosial tiktok siswa SMA Hang Tuah 4 Surabaya.

## **ABSTRACT**

*Syamsiyah, Nur. 2024. Effectiveness of Self Management Techniques in Group Counseling Services Against TikTok Social Media Addiction SMA Hang Tuah 4 Surabaya. Guidance and Counseling Program. Faculty of Science Education. PGRI Adi Buana University Surabaya. Supervisor (1) Aniek Wirastania, M.Pd. Supervisor (2) Dr. Cindy Asli Pravesti, M.Pd. Supervisor (3) Magfirotul Latifah, S.Pd. M.Pd.*

*Keywords: Self-Management Techniques, TikTok Social Media Addiction*

*This research is motivated by social media addiction, TikTok, self-management techniques. The problem in this research is about addiction to social media TikTok, with the average user being a student whose social life is related to the use of social media TikTok. This research aims to find out whether Self-Management Techniques are able to reduce addiction to TikTok social media. This research uses a quantitative research approach with a pre-experimental type of research using one group pretest posttest. The research subjects were students at Hang Tuah 4 High School in Surabaya with a total of 35 students. The method used in this research is a quantitative approach with 35 respondents and using purposive sampling. The data analysis technique uses the Wilcoxon test using IBM SPSS statistics 25.0 software. So we get Asymp results. Sig. = 0.042 then Ho is rejected and Ha is accepted. This can be interpreted as a difference in scores regarding students' TikTok social media addiction before and after participating in group counseling on self-management techniques. So it can be concluded that the hypothesis is accepted, meaning that self-management technique group counseling has an effect on reducing the TikTok social media addiction of Hang Tuah 4 Surabaya High School students.*