

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

TikTok adalah salah satu media sosial yang perkembangannya paling cepat di dunia. TikTok memungkinkan penggunanya untuk membuat video pendek disertai musik, filter, dan beberapa fitur kreatif lainnya. Hampir 4 tahun setelah diluncurkan, Tik Tok mengalami ledakan popularitas. Akhir tahun 2019, tercatat terdapat 500 juta pengguna aktif di seluruh dunia. Aplikasi ini juga digandrungi oleh berbagai kalangan di Indonesia, termasuk *figure public*. Namun tidak banyak orang mengetahui asal mula kelahiran TikTok yang telah menjadi candu (Martini & Dewi, 2021).

Tik Tok merupakan sebuah aplikasi yang memberikan efek spesial yang unik dan menarik yang bisa digunakan oleh para pengguna aplikasi ini dengan mudah untuk membuat video pendek yang keren dan bisa menarik perhatian banyak orang yang melihatnya (Randani, 2021). Aplikasi ini memiliki ribuan hingga jutaan pengguna hingga penjuru dunia. Biasanya aplikasi ini berisi video-video pendek dengan konten yang menarik dan memiliki ragam genre mulai dari konten makanan, fashion, education, hingga konten-konten menarik lainnya yang semua ini dibuat dengan tujuan sebagai hiburan (Amelia, 2021).

Menurut Wulan & Kiswanto (2023) Tanda-tanda pengguna kecanduan TikTok, seperti merasa cemas, mudah tersinggung, gugup, dan paling utama adalah menampilkan perasaan sedih yang kuat Ketika sedang tidak mengakses media sosialnya. Pengguna yang kecanduan itu bahkan tidak mampu untuk mengontrol media sosial yang mereka gunakan. Penggunaan TikTok yang berlebihan juga mudah meninggalkan kewajiban-kewajiban yang harus dilakukan. Dampak kecanduan bermain TikTok yaitu, membuang-buang waktu, Mengarahkan seseorang untuk melakukan tindakan *bully* dan pelecehan, Mengarahkan kepribadian anti-sosial, Insomnia Akut, Mengancam nyawa (Wulandari, 2020).

Berdasarkan pada penelitian yang dilakukan Robiatul (2021) tentang Penggunaan aplikasi TikTok menyatakan bahwa

“efektivitas penggunaan media sosial TikTok sebagai media promosi responden menyatakan TikTok dapat menyampaikan informasi dengan baik, 56,67% responden menyatakan pembuatan konten promosi di TikTok sederhana dan mudah dipahami. Kemudian 46,67% responden menyatakan bahwa komunitas bisnis di TikTok sangat membantu dan meningkatkan volume penjualan; dan 50% responden menyatakan bahwa TikTok lebih menjaga privasi, sehingga memberikan kemudahan dan rasa aman dalam berbisnis”. Pernyataan diatas menunjukkan bahwa TikTok sedang menjadi salah satu kecanduan media sosial saat ini. Media sosial TikTok menyediakan layanan membuat video pendek diiringi dengan lagu, membuat video *lipsync*, dan kemudian mengunggahnya. Selain untuk membuat video *lipsync* dan berjoget-joget menggunakan filter-filter yang beraneka ragam sehingga seseorang bisa memilih yang disukai atau menurutnya menarik (Adawiyah, 2020).

Menurut riset saat ini jumlah pengguna aktif media sosial TikTok telah meningkat 21,4% dari periode yang sama tahun sebelumnya. Negara dengan penginstalan aplikasi TikTok terbanyak selama periode ini adalah yang berbasis penggunaan di Amerika Serikat dan Indonesia. Penggunaan TikTok di Indonesia dengan jenis kelamin perempuan lebih dominan. Tercatat jumlahnya mencapai 50,8% sedangkan pengguna laki-laki sebanyak 49,2%. Jumlah penggunaan TikTok paling signifikan adalah dari kalangan remaja, yakni 18 sampai 24 tahun, dengan total 37,3%. Rentang usia pengguna TikTok perempuan masih dominan dibandingkan pengguna dari kalangan jenis kelamin laki-laki. Pengguna terbesar kedua berada pada kelompok usia 25 hingga 34 tahun, dengan total 33,9%. Sedangkan kategori pengguna terendah adalah sekitar rentang usia 65 tahun, yaitu hanya 1,6% (Buana & Maharani, 2020).

Layanan bimbingan dan konseling yaitu berperan sangat penting guna untuk dapat mencegah timbulnya masalah, misalnya dalam hal dalam penyaluran pendidikan, karir, pekerjaan dan dapat membantu memperbaiki masalah baik secara individu atau kelompok. Sehingga peserta didik dapat mengembangkan potensi-potensi yang dimilikinya (Sari, 2017). Berdasarkan pengertian diatas disimpulkan bahwa konseling kelompok bisa dimaknai

sebagai suatu upaya pemberian bantuan kepada individu yang mengalami masalah-masalah pribadi melalui kegiatan kelompok agar tercapai perkembangan yang optimal.

Layanan konseling kelompok mengikutkan sejumlah peserta bentuk kelompok dengan konselor sebagai pemimpin kegiatan kelompok. Layanan konseling kelompok mengaktifkan dinamika kelompok untuk membahas berbagai hal yang berguna bagi pengembangan pribadi dan pemecahan pribadi individu yang menjadi peserta layanan. Konseling kelompok dibahas dalam masalah pribadi yang dialami oleh masing-masing anggota kelompok. Masalah pribadi dibahas melalui suasana dinamika kelompok yang intens dan konstruktif, diikuti oleh semua anggota kelompok di bawah bimbingan pemimpin kelompok (Ningtiyas & Wahyudi, 2020).

Pendekatan konseling yang dapat digunakan untuk menangani kecanduan Media TikTok yaitu, Teknik *self management*. Sehingga menggunakan Teknik *self management*, konseli berperan sebagai manager untuk dirinya sendiri dan konselor membuat klien dalam mengelola, memantau, dan mengevaluasi diri konseli untuk mencapai perilaku yang baik agar dapat mengurangi kecanduan media sosial TikTok.

Self Management adalah prosedur dimana individu mengatur perilakunya sendiri. Pada Teknik ini individu terlibat pada beberapa atau keseluruhan komponen dasar yaitu: menentukan perilaku sasaran, memonitor perilaku tersebut, memilih prosedur yang akan diterapkan, melaksanakan prosedur tersebut, dan mengevaluasi efektivitas prosedur tersebut (Annisa, 2018).

Self management pengelolaan diri adalah suatu strategi pengubahan perilaku yang dalam prosesnya mengarahkan perubahan perilakunya sendiri dengan suatu Teknik kombinasi dan Teknik teurapetik. *Self management* merupakan salah satu model dalam *cognitive-behavior therapy*. *Self management* meliputi pemantauan diri (*self-monitoring*), *reinforcement* yang positif (*self-reward*), kontrak atau perjanjian dengan diri sendiri (*self contracting*), dan penguasaan terhadap ransangan (Rizqi Akbar, 2019).

Penelitian ini menggunakan layanan konseling kelompok teknik *self management*. Teknik ini melatih individu untuk mengatur dan mengelola diri sendiri, membantu konseli mengubah perilaku negative dan mengembangkan perilaku positifnya dengan cara mengamati diri sendiri, mencatat perilaku tertentu, serta menentukan stimulus positif yang mengikuti respon yang diinginkan. Teknik *self management* cocok digunakan untuk mengatur pribadi konseli agar dapat mengatur diri sendiri sehingga waktu yang digunakan tidak terbuang sia-sia (Buana & Maharani, 2020). Teknik Self Management untuk Menangani Kecanduan Aplikasi TikTok pada Seorang Remaja. Fokus penelitian ini ialah untuk mengetahui (1) proses terjadinya perilaku kecanduan media sosial TikTok (2) proses pelaksanaan konseling dengan menggunakan teknik self management untuk menangani kecanduan media sosial TikTok (3) dampak pelaksanaan teknik self management untuk menangani kecanduan media sosial TikTok.

Penggunaan Teknik *self management* terbukti efektif membantu menangani beberapa permasalahan perilaku kecanduan pada individu. Hal ini dapat dibuktikan adanya beberapa hasil penelitian terdahulu yang relevan yaitu, penelitian yang dilakukan oleh (Wijayanti, 2014) Teknik *self management* untuk mengurangi kecanduan media sosial. Penelitian kedua dilakukan (Ardiyanti, 2016) Teknik *Self Management* untuk Mengurangi Kecanduan Belanja Online. Berdasarkan hasil dari intepretasi data yang telah dilakukan oleh peneliti sebelumnya, peneliti beranggapan bahwa terdapat pengaruh Teknik *self management* untuk menangani perilaku individu terhadap kecanduan aplikasi tiktok dengan memodifikasi pemodelan pada perilaku konseli tersebut.

Berdasarkan latar belakang di atas, penulis tertarik untuk mendalami dan melakukan penelitian permasalahan tersebut, maka dengan itu penulis akan mengkajinya dengan judul **“Efektivitas Teknik *Self Management* Dalam Layanan Konseling Kelompok Terhadap Kecanduan Media Sosial TikTok”**.

B. Ruang Lingkup dan Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah penulis memberikan Batasan masalah meliputi, “Bagaimana perilaku kecanduan media sosial TikTok menggunakan Teknik self management”

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang sudah dipaparkan pada penelitian ini peneliti ingin mengetahui “Apakah layanan konseling kelompok teknik *self management* mampu untuk mengurangi kecanduan media sosial TikTok”

D. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini peneliti ingin mengetahui apakah Teknik Self Management mampu untuk mengurangi kecanduan media sosial TikTok.

E. Variabel Penelitian

Variabel ini menggunakan dua variabel, yaitu variabel bebas dan variabel terikat. Variabel bebas (x) adalah variabel yang mempengaruhi variabel terikat, sedangkan variabel terikat (y) adalah variabel yang dipengaruhi oleh variabel bebas.

1. Variabel bebas (x)

Variabel bebas penelitian ini adalah efektivitas teknik *self management* dalam layanan konseling kelompok

2. Variabel terikat (y)

Variabel terikat penelitian ini adalah kecanduan media sosial TikTok

F. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini peneliti berharap dapat menambah wawasan dan dapat dijadikan sebagai sumber informasi, serta referensi ilmiah dalam konseling kelompok, khususnya penanganan untuk mengurangi kecanduan media sosial TikTok yang muncul dikalangan millennial yang berakibat dari seringnya membuka media sosial TikTok.

2. Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini juga, dapat memberikan informasi dan dapat dijadikan referensi mahasiswa yang ingin melakukan penelitian kasus yang serupa. Selain itu, peneliti diharapkan dapat memberikan manfaat berupa temuan hasil peneliti mengenai kecanduan media sosial TikTok pada generasi millennial.