

Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok Menggunakan Teknik *Self Management* Pada Siswa Kecanduan Tiktok

Dinda Asmidar Tanjung¹, Ahmad Syarqawi²

Program Studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam,
Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan, Universitas Islam Negeri Sumatera Utara,
Indonesia¹

Program Studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam,
Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan, Universitas Islam Negeri Sumatera Utara,
Indonesia²

E-mail: dinda0303203070@uinsu.ac.id¹, ahmadsyarqawi@uinsu.ac.id²

Correspondent Author: Dinda Asmidar Tanjung, dinda0303203070@uinsu.ac.id

Doi: [10.31316/g-couns.v9i2.6985](https://doi.org/10.31316/g-couns.v9i2.6985)

Abstrak

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui aplikasi tiktok sehingga mengganggu proses pembelajaran karena itu *self management* mengurangi kecanduan tiktok. Metode penelitian pendekatan kuantitatif Pre-eksperimen menggunakan teknik *self management* pada siswa kecanduan tiktok di SMK Swasta Muhammadiyah 3 Aek kenopan. Terdapat 10 responden yang berada pada kategori tinggi, Pengumpulan data dilakukan dengan pre-test dan *post-test* sebelum dan sesudah sesi konseling kelompok dengan pendekatan teknik *self management*. Data dianalisis dengan menggunakan *Wilcoxon Signed Rank Test* dengan SPSS. Dari hasil *Posttest*, tingkat kecanduan tiktok yang berada pada kategori tinggi mencapai 20% dengan jumlah 2 orang siswa, sedangkan skor yang berada pada kategori rendah mencapai 80% dengan jumlah 8 orang siswa. Hasil penelitian yang dilakukan pada uji *Wilcoxon Signed Rank Test*. Berdasarkan hasil penelitian disimpulkan bahwa efektivitas layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self management* pada siswa kecanduan tiktok dapat memiliki dampak yang signifikan dalam berbagai aspek, terutama dalam pengembangan pribadi siswa dan peningkatan kualitas pendidikan.

Kata kunci: bimbingan kelompok, *self management*, kecanduan tiktok

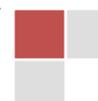
Abstract

The purpose of this study is to determine the application of tiktok so that it interferes with the learning process because of that *self management* reduces tiktok addiction. Pre-experiment quantitative approach research method using *self-management* techniques on students addicted to tiktok at SMK Swasta Muhammadiyah 3 Aek kenopan. There were 10 respondents who were in the high category, Data collection was carried out by pre-test and post-test before and after group counselling sessions with a *self management* technique approach. Data were analysed using *Wilcoxon Signed Rank Test* with SPSS. From the *Posttest* results, the level of tiktok addiction in the high category reached 20% with a total of 2 students, while the score in the low category reached 80% with a total of 8 students. The results of research conducted on the *Wilcoxon Signed Rank Test*. Based on the results of the study, it is concluded that the effectiveness of group guidance services with *self management* techniques on students addicted to tiktok can have a significant impact in various aspects, especially in the personal development of students and improving the quality of education.

Keywords: group guidance, *self management*, tiktok addiction

Info Artikel

Diterima September 2024, disetujui Oktober 2024, diterbitkan April 2025



PENDAHULUAN

Pada masa ini banyak permasalahan pendidikan di Indonesia yang begitu rumit dan permasalahan yang muncul tidak hanya dalam permasalahan konsep pendidikan, aturan dan anggaran dana (Yusuf et al., 2024). Adapun persoalan pelaksanaan pendidikan dari berbagai struktur di Indonesia juga turut serta menambah susahnya pendidikan di Indonesia. Pendidikan merupakan suatu proses bimbingan, tuntunan atau pimpinan yang di dalamnya terdapat pendidik, anak didik dan tujuan (Syaadah et al., 2023). Dari permasalahan ini kita dapat menarik Kesimpulan bahwa kualitas pendidikan di Indonesia masih kurang baik untuk saat ini oleh karena itu sangat dibutuhkan peran guru. Jainiyah et al (2023) menyatakan bahwa guru adalah figur inspirator dan motivasi dalam mengukir keterampilan untuk masadepannya. Guru tidak hanya bertanggung jawab atas transfer pengetahuan akademis, tetapi juga memainkan peran penting dalam pembentukan karakter, moral, dan keterampilan sosial siswa.

Angka pendidikan di Indonesia masih di bawah yang di timbulkan oleh kehebatan mutu pendidikan nasional tetapi lebih di timbulkan oleh kesadaran akan bahayanya latar belakang atau keterbelakangan pendidikan yang ada di Indonesia. Seiring perkembangan yang masuk ke Indonesia dapat menciptakan materi pembelajaran yang sangat kompleks Guru dituntut untuk memenuhi sebuah standarisasi yang tinggi agar mendapatkan kualitas dan keterampilan dari murid. Dalam meningkatkan kualitas pendidikan di Indonesia, pemerintah harus mengikuti standarisasi pendidikan agar dapat meningkatkan kualitas pendidikan di Indonesia di dalam kompetisi nasional (Rohmani, 2020). Guru memiliki peran penting dalam masalah pendidikan di Indonesia yang buruk pada saat ini untuk membantu para peserta didik berdedikasi baik di pembelajaran, keahlian, emosional dan moral.

Sosok guru yang memiliki kualifikasi, kompetensi, serta dedikasi untuk menciptakan peserta didik yang berkualitas” (Jainiyah et al., 2023). Pada era digital ini pelajar sangat di pengaruhi oleh *gadget* dimana manusia dipermudah melakukan berbagai hal dalam berkomunikasi. Bisa di lihat contohnya pada era digital dengan kemudahan menciptakan interaksi melalui internet. Pada era globalisasi ini ilmu pengetahuan dan teknologi tidak akan pernah berhenti untuk menghasilkan beberapa produk teknologi yang tidak dapat di hitung nilainya. Semakin maju zaman maka akan semakin canggih pula teknologi yang memberikan manfaat dan membantu memberikan kemudahan bagi setiap individu dan pengguna memanfaatkannya sebagai hiburan. Media sosial merupakan salah satu produk teknologi yang memiliki manfaat sebagai ranah hiburan dan juga interaksi terhadap pengguna teknologi.

Tiktok, dengan format video pendek dan pengulangan konten yang cepat, dapat mengganggu fokus dan rentang perhatian pengguna. Ahli psikologi menyebutkan bahwa penggunaan berlebihan platform semacam ini dapat menyebabkan kesulitan dalam mempertahankan perhatian yang lebih lama pada tugas-tugas kompleks, seperti membaca atau menganalisis informasi mendalam (Safitri et al., 2023).

Penggunaan waktu yang panjang di platform seperti tiktok cenderung membuat seseorang mengkonsumsi informasi secara pasif tanpa refleksi kritis. Karena kontennya cepat dan sering kali dangkal, pengguna mungkin tidak didorong untuk mengevaluasi atau mempertanyakan informasi yang mereka lihat (Wulan et al., 2023).

Aplikasi Tik Tok merupakan aplikasi sosial media online berbasis video yang memberikan special effects unik dan menarik, sehingga dapat menarik perhatian banyak kalangan terutama pada anak-anak. Anak di usia 5-6 tahun ini anak senang bermain, karakteristik anak yang senang bermain membuat anak tertarik untuk memainkan aplikasi



Tiktok beserta fitur fitur yang ada di dalamnya. konten aplikasi tiktok yang cenderung ditonton oleh anak usia 5-6 Tahun yaitu konten mukbang, kartun, dan make up. Rata-rata penggunaan aplikasi Tik Tok selama 2 jam perhari. Dampak penggunaan aplikasi Tik Tok pada anak usia 5-6 tahun terdapat dampak negatif dan positif. Dampak negatifnya yaitu anak menjadi malas belajar, sedangkan dampak positifnya yaitu dapat mendorong kreativitas dan membantu anak dalam mengasah keterampilan mengedit video (Pratiwi, 2022).

Berdasarkan hasil survei warga Indonesia memiliki smartphone sebesar 65,8% (Khansa & Putri, 2022). Data tersebut menunjukkan bahwa setengah dari jumlah warga Indonesia telah mendapatkan informasi melalui smartphone. Adanya wabah pandemi Covid-19 juga mendorong penggunaan smartphone pada anak usia dini. Berdasarkan hasil survei menunjukkan bahwa anak berusia kurang dari setahun telah menggunakan smartphone sebesar 3,5%, anak balita yaitu usia 1-4 tahun sebesar 25,9%, dan anak prasekolah usia 5-6 tahun sebesar 47,7% (Lidwina, 2020). Data tersebut menunjukkan bahwa smartphone digunakan dari anak yang berusia kurang dari setahun hingga orang dewasa. Hal ini didukung dengan anak yang kelahirannya pada tahun 2011-2025 merupakan anak yang melek terhadap teknologi (Fadlurrohimi et al., 2020). Anak yang terlahir pada rentang tahun tersebut disebut dengan generasi alpha, dimana anak tersebut sudah akrab dengan teknologi digital. Tidak jarang anak usia dini sudah pandai dalam mengoperasikan gadget. Bahkan, mampu memilih aplikasi yang diminatinya. Salah satu aplikasi yang digunakan adalah aplikasi Tik Tok.

Aplikasi Tiktok adalah aplikasi sosial media online berbasis video yang memberikan special dcc effects unik dan menarik yang dapat digunakan oleh penggunanya dengan mudah sehingga dapat membuat video pendek dengan hasil yang keren serta dapat dipamerkan kepada teman-teman atau pengguna lainnya (Sari et al., 2021). Selain itu, aplikasi ini juga memberikan fasilitas bagi penggunanya untuk merekam, memasukkan suara, gambar, stiker, filter dan editing, membagikan video yang sudah dibuat. Aplikasi Tiktok di tahun 2022 menduduki peringkat ketiga setelah facebook dan instagram dengan jumlah pengguna sebanyak 755 juta. Hal ini dikarenakan video yang dibuat dengan durasi pendek dan sesuai dengan situasi umum, layanan yang sederhana, adanya kebebasan bagi pengguna, konten sesuai dengan trend terkini, banyak selebriti yang menggunakan, dan pemasaran yang menarik (Yang et al., 2019).

Di dalam aplikasi Tiktok ini terdapat efek spesial yang unik, lucu dan menarik yang bisa digunakan oleh para pengguna aplikasi ini. Keunggulan yang ditawarkan menarik perhatian banyak kalangan terutama pada anak-anak. Karakteristik anak yang senang bermain membuat anak tertarik untuk memainkan aplikasi Tiktok beserta fitur fitur yang ada di dalamnya. Mula-mula anak memperhatikan orang dewasa dalam proses penggunaan aplikasi Tiktok, kemudian mencoba-coba dan pada akhirnya menjadi terbiasa menggunakannya. Idealnya Tiktok digunakan untuk membuat video musik pendek yang bermanfaat, untuk bersenang-senang atau hiburan dengan cara yang kreatif dan digunakan sesuai usianya. Aplikasi Tiktok ini dapat membuat anak menjadi ketagihan memainkannya karena Tiktok menampilkan berbagai video, sehingga membuat mereka bertingkah laku yang tidak sesuai dengan umurnya (Valiana et al., 2020).

Meskipun Tiktok menawarkan banyak keuntungan, penggunaan teknologi yang berlebihan juga dapat menimbulkan risiko, termasuk kecanduan, isolasi sosial, dan penurunan kualitas interaksi sosial antar siswa. Tidak semua konten mendorong siswa untuk berpikir kritis tentang informasi yang diberikan kepada mereka; beberapa konten mungkin dangkal atau menghibur. Oleh karena itu, penting untuk memahami dengan



tepat bagaimana penggunaan gadget oleh anak-anak memengaruhi kapasitas mereka untuk berpikir kritis. *Psychological science* mengklaim bahwa penggunaan Tiktok dapat memengaruhi fungsi otak saat meluncurkan aplikasi, tetapi pada kenyataannya, Tiktok sebenarnya menyebabkan kecanduan pada penggunaannya, terutama di kalangan remaja dan siswa. Pecandu Tiktok mengembangkan ketergantungan yang kuat pada media sosial, yang memungkinkan mereka bermain untuk jangka waktu yang lama hingga mereka menemukan kepuasan di sana (Bella 2021), maka ketergantungan terhadap Tiktok dapat mengakibatkan dampak buruk bagi remaja khususnya para siswa.

Tiktok membuat para siswa menjadi tidak peduli terhadap sekitarnya dengan tanggung jawabnya sebagai pelajar yang berdampak dengan keterlambatan tugas yang ada di sekolah, waktu belajar berkurang dan prestasi di sekolah mengalami penurunan yang drastis dikarenakan para remaja sibuk menghabiskan waktunya untuk mengakses tiktok (Rizki, 2020). Dasar media sosial merupakan perkembangan dari berbagai teknologi perkembangan digital berbasis internet yang memudahkan orang untuk berkomunikasi, berbagi, dan membentuk interaksi online melalui media sosial Tiktok. Tiktok adalah aplikasi turunan dari interaksi yang berbasis media sosial dengan memberikan fitur untuk membuat dan membagikan konten berupa video” (Nisa, 2023).

Tiktok adalah media online, para penggunaannya dapat dengan mudah berpartisipasi, berbagi, dan menciptakan isu meliputi blog, jejaring sosial, platform, forum, dan dunia virtual, blog merupakan bentuk yang paling umum digunakan oleh seluruh masyarakat, mendefinisikan Tiktok sebagai kelompok aplikasi berbasis internet yang dibangun di atas dasar teknologi (Rahmayani, 2021). Menurut pendapat Shari (2021) Tiktok adalah aplikasi jejaring sosial dan platform video musik dimana pengguna bisa membuat, mengedit, dan berbagai klip video pendek lengkap dengan filter dan disertai musik sebagai pendukung. Penggunaan media sosial di kalangan anak muda cukup tinggi untuk saat ini, banyak anak muda yang menggunakan Tiktok untuk membangun jati diri, mencari teman, dan menonton video di tiktok.

Dalam hal ini pada Tiktok menjadi wadah bagi para pemakainya untuk berekspreksi dan berkomentar pada unggahan pemakai Tiktok lainnya yang di kenal maupun tidak di kenal. Namun, pemakaian Tiktok sangat banyak di gunakan untuk perbuatan yang salah melakukan banyak penyimpangan yang dapat memunculkan keributan dan pertengkaran dengan pengguna satu dengan lainnya (Nisa, 2023). Penggunaan media sosial di kalangan anak muda di dalam kehidupan sehari-hari banyak sekali faktor yang bisa menimbulkan kecanduan pada media sosial khususnya tiktok. Menurut Mulyana ada berbagai faktor di antaranya terdapat faktor internal dan eksternal yang dapat menyebabkan kecanduan media sosial khususnya tiktok (Pratama, 2022).

Pada awalnya istilah kecanduan digunakan untuk mengidentifikasi merusak perilaku diri sendiri yang termasuk individu pencandu dengan ketergantungan fisiologis yang sulit dihentikan pada diri sendiri dimensi penting untuk kecanduan adalah perkembangan pola bermasalah dari efektif yaitu, menyenangkan dan perilaku penguat, adanya komponen fisiologis dan psikologis dari perilaku yang menciptakan ketergantungan dan interaksi dalam kehidupan individu yang membuat perilaku resisten terhadap perubahan (Aprilia et al., 2020). Kecanduan tiktok sebagai gangguan yang terlalu sering menggunakan internet khususnya melihat Tiktok secara berlebihan, termasuk sebagai perilaku dan kurangnya kontrol (Rahmayani et al., 2021). Kecanduan terhadap internet atau tiktok terlihat dari waktu yang sering digunakan seseorang untuk terpaku dan mengakses tiktok di *handphone* maupun komputer atau segala macam alat elektronik yang memiliki koneksi internet.



Pada tahun 2023 aplikasi tiktok di unduh sebanyak 1,5 Milliar pengguna harian meningkat 16 % dari tahun sebelumnya dan pada 6 Januari 2024 aplikasi tiktok telah di unduh sebanyak 4,1 Milliar hampir tiga kali lipat dari tahun sebelumnya. Tiktok saat ini adalah platform media sosial terpopuler ke-6 secara global oleh karena itu Tiktok di Indonesia telah terunduh sebanyak 106,51 Juta pada Oktober 2023 Jumlah itu menempatkan Indonesia di posisi ke-2 di dunia setelah Amerika yang masih di posisi ke-1 dengan pengguna 143,4 Juta (Rahmayani et al., 2021). Menurut Tan & Winduwati (2023) akibat kecanduan tiktok dapat memungkinkan pengguna internet untuk melakukan aktifitas secara online, seperti halnya menggunakan tiktok secara obsesif dan cenderung menyebabkan suatu hambatan dalam hal kesehatan fisik maupun psikologis, lingkungan sosial, akademik serta pekerjaan.

Dampak negatif tiktok dapat diturunkan dengan adanya etika komunikasi yang baik akan menciptakan hubungan yang baik antar manusia (Lovita, 2023). dalam hal ini peran guru BK sangat penting bagi siswa untuk mengarahkan siswa yang tidak fokus dalam pembelajaran agar mengurangi penggunaan tiktok. Banyak hal yang dapat dilakukan untuk mengubah perilaku siswa dengan melakukan bimbingan kelompok. Adapun layanan yang digunakan dalam penelitian ini adalah layanan format kelompok. Bimbingan kelompok menurut Faridah & Patimah (2018) bantuan kepada individu dalam situasi kelompok yang akan bersifat pencegahan dan penyembuhan, serta diarahkan kepada pemberian kemudahan dalam perkembangan dan pertembuhan seseorang dengan teknik *self management* (Ahmad, 2024).

Tujuan yang akan dicapai di dalam dinamika kelompok adalah pengembangan pribadi semua peserta melalui perubahan dan pendalaman masalah pribadi siswa. Kegiatan bimbingan kelompok dengan Teknik *self management* akan memberikesempatan bagi setiap siswa untuk memahami pikiran dan mampu mengembangkan rasa tanggung jawab. Menurut (Town et al., 2023) mengatakan bahwa *self Management* adalah suatu prosedur dimana individu mengatur perilakunya sendiri.

Manajemen diri adalah sebuah proses merubah totalitas diri baik itu dari segi intelektual, emosional, spiritual, dan fisik agar apa yang kita inginkan (sasaran) tercapai (Wulandari, 2021). Dalam pelaksanaan bimbingan kelompok dengan menggunakan teknik *self management* lebih menekankan pada sikap penemuan jati diri, dan pencapaian berfokus pada masalah individual. Teknik *self management* dalam bimbingan ini fokus pada pengembangan potensi individu, penerimaan diri, dan pemahaman yang mendalam tentang diri sendiri serta hubungan antar anggota kelompok.

Dalam bimbingan kelompok, konselor berusaha menciptakan kondisi yang memungkinkan anggota kelompok untuk mengeksplorasi dan mengembangkan potensi mereka. Hal ini dilakukan dengan memberikan kebebasan dan dukungan, sehingga setiap anggota merasa terdorong untuk mencapai tujuan penerimaan diri (Ida, 2011). Berdasarkan penjelasan tersebut bimbingan kelompok menggunakan teknik *self management* menjadi pengganti dalam upaya mengurangi kecenderungan kecanduan Tiktok yang dialami para siswa dan siswi di sekolah. Menurut Lestari (2021) teknik *self management* ini merupakan salah satu bagian dari pendekatan *behavioral*, pengelolaan diri (*self management*) adalah prosedur dimana individu mengatur perilakunya sendiri.

Penggunaan teknik *self management* pada masalah kecanduan tiktok bisa menjadi efektif untuk meningkatkan pengamatan seseorang dalam mengatur lingkungannya serta dapat menurunkan keterlibatan seseorang pada konselor atau orang lain. Berdasarkan fakta lapangan yg di temukan pada penelitian ini adalah pertama siswa tidak mampu menempatkan diri pada saat proses pembelajaran terbukti pada saat proses belajar



mengajar terdapat sebagian siswa yang bermain tiktok pada saat pembelajaran berlangsung. kedua, siswa sering membuang waktu nya secara percuma pada saat menggunakan aplikasi tiktok. ketiga, media sosial aplikasi tiktok sering di salah gunakan oleh siswa.

Perilaku pada tahun 2010 sudah memahami bahwa teknik *self-management*, yang melibatkan individu dalam memonitor dan mengendalikan perilaku mereka sendiri, dapat menjadi metode yang efektif untuk mengatasi kecanduan teknologi (Fatimah et al., 2019). Melalui pengaturan lingkungan, penguatan diri (*self-reinforcement*), dan pemantauan diri (*self-monitoring*), individu dapat meningkatkan kontrol terhadap perilaku mereka, termasuk mengurangi penggunaan teknologi berlebihan.

Kecanduan terhadap aplikasi media sosial, seperti tiktok, semakin meningkat di kalangan siswa. Aplikasi ini memberikan kemudahan dalam mengakses berbagai konten hiburan dan informasi, yang dalam jangka panjang dapat mempengaruhi perilaku siswa dalam hal pengelolaan waktu, konsentrasi belajar, serta interaksi sosial. Kecanduan tiktok sering kali menyebabkan siswa menghabiskan waktu berjam-jam tanpa sadar, sehingga waktu belajar menjadi terabaikan dan prestasi akademik menurun (Tan & Winduwati, 2023). Hal ini menjadi masalah serius yang memerlukan perhatian khusus, terutama dalam memberikan layanan bimbingan yang dapat membantu siswa mengelola perilaku kecanduan tersebut.

Bimbingan kelompok merupakan salah satu layanan bimbingan dan konseling yang bertujuan untuk membantu siswa memahami diri sendiri dan orang lain, serta memperbaiki perilaku yang tidak adaptif melalui interaksi sosial dalam kelompok. Layanan ini melibatkan diskusi kelompok yang dipimpin oleh seorang konselor untuk membahas masalah bersama dan saling memberikan dukungan (Dewi, 2022).

Teknik self-management merupakan metode yang dapat diterapkan dalam bimbingan kelompok untuk membantu siswa mengendalikan perilaku kecanduan mereka. Teknik ini berfokus pada kemampuan individu untuk mengatur, mengontrol, dan mengubah perilaku melalui kesadaran diri, penetapan tujuan, dan pengelolaan waktu serta aktivitas. Dengan menerapkan teknik *self-management*, siswa dapat belajar bagaimana membatasi penggunaan Tiktok dan mengalokasikan waktu mereka secara lebih efektif untuk kegiatan yang lebih produktif, seperti belajar atau bersosialisasi (Khairani et al., 2022).

Penelitian Natasya (2024) menunjukkan bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik *self-management* efektif dalam mengurangi intensitas penggunaan tiktok yang berlebihan di kalangan remaja. Sebuah studi di MAN 1 Jombang melibatkan 7 siswa yang diberi layanan ini sebanyak tujuh sesi. Hasil uji statistik menunjukkan penurunan signifikan dalam intensitas penggunaan tiktok setelah intervensi. Dengan demikian, teknik *self-management* dapat membantu siswa lebih mengontrol penggunaan aplikasi secara berlebihan, yang dapat diterapkan dalam program bimbingan dan konseling di sekolah.

Pesatnya perkembangan teknologi dapat membuat remaja tertarik untuk mencari informasi, hiburan dan tren-tren terkini. Tiktok menjadi aplikasi terpopuler di kalangan remaja karena fiturnya yang keren, menarik, konten bervariasi dan durasi menonton yang singkat sehingga remaja suka mengakses tiktok hingga lupa waktu. Memberikan pengetahuan baru bahwasanya layanan konseling kelompok teknik *self management* efektif untuk mengurangi penggunaan tiktok yang berlebihan, sehingga layanan konseling kelompok teknik *self management* ini dapat diterapkan oleh guru Bimbingan dan Konseling di sekolah. Penggunaan tiktok memiliki banyak dampak yang perlu



diperhatikan. Penting bagi pengguna, terutama siswa, untuk mengelola waktu dan cara penggunaan aplikasi ini agar mendapatkan manfaat maksimal dan meminimalkan risiko yang mungkin timbul.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen. Desain penelitian yang digunakan adalah *Pre-Experimental design* dengan model desain *one group Pretest-Posttest Design*. Rancangan *one group pretest* dan *posttest* ini dilakukan kepada satu kelompok tanpa adanya kelompok *control* atau pembandingan. Pada design ini terdapat *Pretest* diberikan sebelum peneliti memberikan perlakuan berupa Teknik *self management* kepada siswa dan *posttest* diberikan setelah peneliti memberikan perlakuan dengan Teknik *self management* kepada siswa. Dengan demikian hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat karena dapat membandingkan dengan keadaan sebelum diberikan treatment.

Tabel 1.
Kisi-Kisi Instrumen

Variabel	Indikator	Sub Indikator
Penggunaan Aplikasi Tiktok	Kegunaan dari aplikasi Tiktok	1. Memberikan manfaat terhadap kehidupan sosial remaja.
		2. Munculnya keuntungan bagi remaja pengguna media sosial, seperti Tiktok.
		3. Kecanggihan media sosial memberikan pengaruh baik terhadap perkembangan zaman.
		4. Kecanggihan media sosial memberikan pengaruh buruk terhadap perkembangan zaman.
Dampak Penggunaan Tiktok		1. Media sosial tiktok dapat memberikan efek yang baik maupun buruk terhadap remaja
		2. Akibat dari penggunaan aplikasi Tiktok oleh Remaja.
		3. Pengaruh positif maupun negative yang dapat timbul dalam penggunaan media sosial Tiktok.



Tabel 2.
 Skor Jawaban Responden Terhadap Instrumen

No	Alternatif Jawaban	Skor Jawaban	
		Favorable	Unfavorable
1.	Sangat sering	4	1
2.	Sering	3	2
3.	Kadangkadang	2	3
4.	Tidak pernah	1	4

Hasil Uji Reliabilitas *Self-Management*

Hasil uji reliabilitas skala self-management diperoleh nilai koefisien alpha cronbach sebesar $0,698 > 0,60$ yang menunjukkan bahwa instrument tersebut reliabel atau handal digunakan untuk pengumpulan data

Tabel 3.
 Hasil Uji Reliabilitas

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
,698	18

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan di SMK Swasta Muhammadiyah 3 Aek Kanopan di Jl. KH. Ahmad Dahlan No. 16 Kel. Aek Kanopan Timur Kec. Kualah Hulu Kab. Labuhanbatu Utara Prov. Sumatra Utara. Di dilaksanakan pada bulan Juli 2024. Penelitian kuantitatif menurut (Sudaryono, 2018), adalah suatu metode penelitian yang berdasarkan pada filsafat positivisme, sebagai metode ilmiah atau scientific karena telah memenuhi kaidah ilmiah secara konkrit atau empiris, obyektif, terukur, rasional, serta sistematis. Metode kuantitatif bertujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan yang akan digunakan untuk meneliti pada populasi serta sampel tertentu, pengumpulan data dengan menggunakan instrumen penelitian, serta analisis data yang bersifat kuantitatif atau statistik. Pada data penelitian terdapat 30 item pernyataan yang sudah di validasi dan di sebarakan kepada siswa yang berjumlah 60 siswa yang terdiri dari kelas XI TKJ 1 (27 siswa) dan XI TKJ 2 (33 siswa) dengan total siswa sebanyak 60 siswa dengan jumlah sampel 10 (sepuluh) orang yang di kategorikan dengan tingkat kecanduan Tiktok yang tinggi.

Pengambilan sampel dilaksanakan dengan teknik *self management* yaitu siswa dengan tingkat kecanduan Tiktok yang sangat tinggi. Teknik *self manajement* merupakan kemampuan dalam diri sendiri dalam mengendalikan berbagai unsur. Teknik pengumpulan data dalam penelitian kauntitatif ini dilakukan dengan menggunakan skala Likert. Validitas mengacu pada kendala data, memastikan bahwa data tersebut benar dan sesuai dengan kenyataan. Valid berarti skala tersebut dapat digunakan untuk mengukur apa yang harusnya diukur (Iswati, 2020). Untuk mengukur tingkat kecanduan pada siswa, digunakan skala pengukuran kecanduan yang sebelumnya telah diuji validitasnya oleh penilaian profesional dengan menggunakan program SPSS. Pemberian skala dan penelitian ini menggunakan 4 kategori jawaban yaitu Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), Sangat Tidak Setuju (STS) Hasil penelitian ini ditunjukkan bahwa pada *pretest* yang dilakukan oleh peneliti dengan skala tingkat kecanduan Tiktok berada pada kategori tinggi. Hasil tersebut bisa dilihat dengan tabel di bawah ini:



Data Pretest Tingkat Kecanduan Tiktok

Tabel 4.
Pretest Frekuensi Tingkat Kecanduan Tiktok

Skor	Kategori	Pretest	
		f	%
Sangat Tinggi	76-103	4	40%
Tinggi	51-75	6	60%
Rendah	26-50	0	0%
Sangat rendah	1-25	0	0%
Jumlah		10	100%

Dari table 4 di atas menunjukkan bahwa yang memiliki skor 76 - 103 itu sangat tinggi tingkat kecanduan Tiktok nya dengan berjumlah 4 orang dan kategori dengan skor tinggi antara 51-75 berjumlah 6 orang, kategori dengan skor rendah antara 26-50 berjumlah 0 dan kategori dengan skor sangat rendah antara 1-25 berjumlah 0. Dengan kesimpulan penelitian ini sangat tinggi tingkat kecanduan Tiktok oleh karena itu peneliti mengambil 10 orang dengan kategori sangat tinggi dan tinggi. 10 orang siswa diberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self management* sebanyak 3 kali pertemuan.

Data Posttest Tingkat Kecanduan Tiktok

Tabel 5.
Posttest Frekuensi Tingkat Kecanduan Tiktok

Skor	kategori	Pretest	
		f	%
Sangat Tinggi	76-103	0	0%
Tinggi	51-75	2	20%
Rendah	26-50	8	80%
Sangat rendah	1-25	0	0%
Jumlah		10	100%

Dari tabel 5 menunjukkan bahwa yang memiliki skor 76 - 103 itu sangat tinggi tingkat kecanduan Tiktok nya dengan berjumlah 0 dan kategori dengan skor tinggi antara 51-75 berjumlah 2 orang dengan presentasi 20% , kategori dengan skor rendah antara 26-50 berjumlah 8 orang dengan presentasi 80% dan kategori dengan skor sangat rendah antara 1-25 berjumlah 0. Dengan kesimpulan penelitian ini mengalami skor penurunan tinggi dan rendah pada tingkat kecanduan Tiktok oleh karena itu peneliti mengambil 10 orang dengan kategori tinggi

Hasil Uji Wilcoxon Singed Rank Test

Tabel 6.
 Hasil Uji Wilcoxon Singed Rank Test

<i>Posttest-Pretest</i>	
Z	-2,842 ^b
<i>Asymp. Sig. (2-tailed)</i>	004



Tabel 6 diatas memperlihatkan hasil uji *Wilcoxon* yang angka *probabilitas asymp.Sig. (2-tailed)* 0,004 lebih kecil dari 0,05 Maka H_a diterima. Maka dapat disimpulkan bahwa layanan konseling dengan teknik *self management* efektif untuk menurunkan tingkat kecanduan tiktok). Berdasarkan tabel *pretest*, sebelum para responden menerima layanan konseling kelompok dengan menggunakan teknik *self management*, kecanduan tiktok pada siswa berada pada kategori tinggi dengan persentase 60%, yang mencakup 10 (sepuluh) orang siswa. Dari hasil *pretest* tersebut, 10 responden yang termasuk dalam kategori tinggi dipilih sebagai sampel untuk diberikan perlakuan atau *treatment* berupa bimbingan kelompok dengan teknik *self management*. Setelah diberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self management*, seperti yang ditunjukkan pada tabel *posttest*, tingkat kecanduan tiktok pada siswa tersebut mengalami penurunan yang signifikan.

Dari hasil yang diperoleh dari *posttest* tingkat kecanduan tiktok pada kategori “Tinggi” mencapai 20% dengan jumlah siswa 2 orang, sedangkan skor pada kategori rendah mencapai 80% dengan jumlah 8 orang siswa maka hasil yang didapatkan dari uji *Wilcoxon* ada perbedaan sebelum dan sesudah diberikan layanan. Cooper (Nisa, 2023) mengungkap kecanduan tiktok merupakan kondisi di mana seseorang kehilangan kendali terhadap penggunaannya. Data *pretest* menunjukkan terdapat tingkat kecanduan tiktok pada diri siswa dilihat dari beberapa aspek, yaitu: pertama, kehilangan fokus dalam mengerjakan tugas sekolah, meningkatnya pemakaian tiktok saat melakukan aktivitas lain seperti (*quality time*) bersama teman atau keluarga dan mengalami kegelisahan dan mudah marah setiap kali tidak mengakses tiktok (Faltsek et al., 2023).

Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dibuat oleh Aresti (2023), siswa menunjukkan perilaku adiktif yang dapat berdampak buruk pada diri mereka. Oleh karena itu, orang tidak dapat mempercayai perilaku positif, dan siswa niscaya akan menderita berbagai dampak negatif akibat kecanduan mereka terhadap hal-hal negatif.

Berdasarkan temuan alat bantu kecanduan tiktok yang diberikan kepada siswa, yang mengukur kecanduan sebagai sikap negatif terhadap individu, hasil *posttest* menunjukkan bahwa unsur kecanduan sangat tinggi. Hal ini akan konsisten dengan sudut pandang Risnawati (2022) Menyatakan bahwa kecanduan tiktok akan menyebabkan siswa mengalami perubahan perilaku sosial yang sangat drastis dengan perilaku yang negatif, sehingga membuat siswa gemar dan kecanduan pada tiktok serta selalu mengikuti trend yang terjadi pada tiktok.

Saat ini sosial media menjadi kebutuhan bagi semua orang. Hal ini sejalan dengan hasil survei yang menunjukkan bahwa jumlah pengguna aktif media sosial di awal tahun 2022 yaitu sebanyak 191 juta orang (Mely, 2022). Tentunya jumlah penggunaan aktif terdapat anak-anak yang ikut menggunakan media sosial. Alasan anak-anak menggunakan media sosial karena mengikuti perkembangan zaman. Salah satu media sosial yang di menjadi trend yaitu aplikasi tiktok. Meskipun akses penggunaan tiktok baru menembus sebesar 63,1% tidak sebanyak pengguna *whatsapp*.

Aplikasi tiktok tidak hanya untuk membuat video saja melainkan pengguna dapat melihat video hasil karya orang lain. Video yang ditampilkan terdiri dari berbagai video dengan berbagai genre musik, baik musik pop, musik islami, musik dj, maupun dangdut. Oleh sebab itu, terdapat ragam konten yang dihadirkan dalam aplikasi itu. Ragamnya terdiri konten tips dan trik, mukbang, edukasi, memasak, skincare, fashion, haul shopee, dan dance challenge (Faltsek et al., 2023). Akan tetapi, tidak semua konten dapat menarik perhatian anak. Konten yang menarik perhatian anak yaitu konten mukbang, kartun, dan pelajaran (Nurhasanah et al., 2021). Sesuai dengan hasil penelitian bahwa



konten yang ditonton anak yaitu konten mukbang makanan yang pedas seperti udang, cumi, ikan, dan minuman, konten make up cantik dan kartun.

Rata-rata, anak-anak masih belum begitu pandai menggunakan aplikasi Tiktok. Sebanyak 75% anak yang hanya menonton video di aplikasi Tiktok menunjukkan hal ini. Namun, tidak dapat disangkal bahwa balita dapat membuat video mereka sendiri menggunakan aplikasi Tiktok. Seorang anak kecil telah menunjukkan kemampuan untuk memodifikasi film dengan cara yang lucu dan menarik menggunakan filter aplikasi Tiktok. Semangat anak untuk menyelidiki aplikasi mendukung keterampilan ini. Menurut Khaironi (2018) bahwa eksplorasi anak ini berkaitan dengan perkembangan kognitif anak.

Ragam kemampuan anak dalam menggunakan aplikasi Tiktok tidak menyurutkan semangat anak untuk tetap memainkannya. Kegigihan anak tentunya membutuhkan waktu yang lama. Anak dapat menghabiskan waktu berjam-jam saat menggunakan Tiktok. Berdasarkan hasil penelitian secara keseluruhan rata-rata penggunaan aplikasi Tiktok selama 2,5 jam. Selaras dengan hasil survei bahwa sebanyak 47,4% menggunakan aplikasi Tik lebih dari 2 jam perhari (Mely, 2022). Meskipun seperti itu, durasi tercepat anak menggunakan aplikasi Tik Tok yaitu 1 jam dan durasi terlama yaitu selama 4 jam. Padahal durasi menggunakan gadget bagi anak usia 2,5-5 tahun yaitu hanya 1 jam perhari (Prasetyo, 2021). Oleh sebab itu, orang tua perlu memberikan batasan pada anak agar tidak terlalu lama dalam menggunakan gadget maupun ketika bermain Tiktok.

Perlu disadari bahwa durasi lama menggunakan gadget terlalu lama bagi anak dan tanpa adanya pengawasan dapat memberikan dampak baik itu negatif maupun positif. Dampak negatif yang ditimbulkan yaitu anak usia 5-6 tahun yaitu anak dapat menonton video yang seharusnya anak tidak nonton atau lihat, anak belum bisa membedakan konten yang baik atau tidak untuk anak tonton, anak kurangnya berinteraksi, anak asik dengan dunianya sendiri, anak suka marah-marah dan ketika dipanggil orangtua anak tidak menyahut. Hal ini sejalan dengan Miranti & Putri (2021) bahwa dampak negatif dari penggunaan gadget yaitu anak menjadi, malas belajar, membuang-buang waktu dalam melihat video-video, pribadi tertutup, gangguan tidur, suka menyendiri, perilaku kekerasan, pudarnya kreativitas, dan ancaman *cyberbullying*. Dampak positif bagi anak dalam penggunaan aplikasi tiktok yaitu anak dapat mengasah dalam skill edit video, anak dapat belajar membuat video dengan kreativitasnya, anak dapat memanfaatkan aplikasi Tiktok untuk belajar membuat video yang keren. Selaras dengan pendapat Prianbodo (2018) bahwa dampak positif dari aplikasi tiktok yaitu anak menjadi kreatif, dan meningkatkan suasana hati, dapat mendorong kreativitas dan membantu anak dalam mengasah skill edit video selama dalam pengawasan yang baik.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada pengujian *Wilcoxon Signed Rank Test*, terdapat perbedaan yang signifikan dalam kecanduan tiktok pada siswa di SMKS Muhammadiyah 3 Aek Kanopan sebelum dan sesudah diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik *self management*. Sebelum layanan diberikan, kecanduan tiktok pada siswa berada kategori tinggi. Setelah diberikan layanan, terjadi penurunan signifikan beberapa siswa mencapai kategori tinggi dan lainnya mencapai kategori rendah dalam tingkat kecanduan tiktok. Hasil ini menunjukkan bahwa layanan konseling pada pola *self management* ini sangat efektif dalam menurunkan tingkat kecanduan tiktok pada siswa di SMK Swasta Muhammadiyah 3 Aek Kanopan.



DAFTAR PUSTAKA

- Aprilia, R., Sriati, A., & Hendrawati, S. (2020). Tingkat Kecanduan Media Sosial pada Remaja. *Journal of Nursing Care*. <https://doi.org/10.24198/jnc.v3i1.26928>
- Aprilia, R. (2020). Tingkat Kecanduan Media Sosial pada Remaja JNC - Volume 3 Issue 1. <https://jurnal.unpad.ac.id/jnc/article/view/26928>
- Arina, A. N. (2023). Hubungan Antara Kecanduan Tiktok Terhadap Prokrastinasi Akademik Fitriani Ayu Lestari 1, Rosalia Dewi Nawantara 2, Sri Pancawati 3. <https://repository.unissula.ac.id/33253/>
- Astni, B. C. (2021). Regulasi Diri Dengan Intensitas Penggunaan Media Sosial Instagram Pada Remaja. <https://eprints.ums.ac.id/93076/>
- Dewi, Y. T. (2022). Peningkatan Motivasi Belajar Siswa Melalui Layanan Bimbingan Kelompok. *Jurnal Syntax Admiration*. <https://doi.org/10.46799/jsa.v3i4.429>
- Fadlurrohman, I., Husein, A., Yulia, L., Wibowo, H., & Raharjo, S. T. (2020). Memahami Perkembangan Anak Generasi Alfa Di Era Industri 4.0. *Focus : Jurnal Pekerjaan Sosial*. <https://doi.org/10.24198/focus.v2i2.26235>
- Faltesek, D., Graalum, E., Breving, B., Knudsen, E. L., Lucas, J., Young, S., & Varas Zambrano, F. E. (2023). Tiktok as Television. *Social Media and Society*. <https://doi.org/10.1177/20563051231194576>
- Faridah, F. Y., & Patimah, S. (2018). Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Terhadap Perilaku Kepemimpinan Peserta Didik. *Fokus (Kajian Bimbingan & Konseling Dalam Pendidikan)*. <https://doi.org/10.22460/fokus.v1i4.2802>
- Fatimah, A. N., Sujayati, W., & Yuliani, W. (2019). Efektivitas Teknik Self-Management Untuk Meningkatkan Kedisiplinan Belajar Siswa SMA. *Fokus (Kajian Bimbingan & Konseling Dalam Pendidikan)*. <https://doi.org/10.22460/fokus.v2i1.4173>
- Fitriana, A. L. (2021). Teknik Self Management Untuk Mengurangi Perilaku Prokratinasi Akademik.
- Iswati, A. dan. (2020). Metodologi Penelitian Kuantitatif. *Owner (Riset Dan Jurnal Akuntansi)*.
- Jainiyah, J., Fahrudin, F., Ismiasih, I., & Ulfah, M. (2023). Peranan Guru Dalam Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa. *Jurnal Multidisiplin Indonesia*. <https://doi.org/10.58344/jmi.v2i6.284>
- Khairani, A., Sugianto, A., & Ildiyanita, R. (2022). Teknik Self-Management Untuk Meningkatkan Nilai Karakter Mandiri Belajar Siswa. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Ar-Rahman*. <https://doi.org/10.31602/jbkr.v8i1.7076>
- Khaironi, M. (2018). Perkembangan Anak Usia Dini. *Jurnal Golden Age*. <https://doi.org/10.29408/goldenage.v2i01.739>
- Khansa, S. D., & Putri, K. Y. S. (2022). Pengaruh Sosial Media Tiktok Terhadap Gaya Hidup Remaja. *Ekspresi dan Persepsi: Jurnal Ilmu Komunikasi*. <https://doi.org/10.33822/jep.v5i1.3939>
- Lovita, L. D. (2023). Analisis Pengaruh Media Sosial Melalui Aplikasi Digital Tiktok Sebagai Media Persuasif Terhadap penerapan Etika Berkomunikasi Pada Mahasiswa. *EDUSAINTEK: Jurnal Pendidikan, Sains Dan Teknologi*, 10(1), 181–192. <https://doi.org/10.47668/edusaintek.v10i1.653>. *Edusaintek: Jurnal Pendidikan, Sains Dan Teknologi*, 10(1), 181–192. <https://doi.org/10.47668/edusaintek.v10i1.653>
- Mely. (2022). Hasil Survei Mengungkapkan Media Sosial Paling Digemari di Indonesia. *Gatra.Com*.
- Mira. F. S. (2021). Bentuk Mediatisasi Hadis berupa Video: Respon Netizen terhadap



- Video Pendek Mengenai Hadis di Aplikasi Tiktok.
- Miranti, P., & Putri, L. D. (2021). Waspada Dampak Penggunaan Gadget Terhadap Perkembangan Sosial Anak Usia Dini. *Jendela PLS*.
<https://doi.org/10.37058/jpls.v6i1.3205>
- Nadia, G. A. D. (2023). Pengaruh Tingkat Fear of Missing Out (FoMO) dan Tingkat Pengawasan Orang Tua terhadap Tingkat Kecanduan Penggunaan Tiktok pada Remaja.
- Nashrulloh, A. D. (2024). Penerapan Konseling Kelompok Melalui Teknik Assertive Training Untuk Mengatasi Korban Bullying.
- Natasya, H. S. (2024). Efektivitas Konseling Kelompok Teknik Self Management Untuk Mengurangi Intensitas Penggunaan Tiktok Pada Remaja Di MAN 1 Jombang. *Jurnal BK UNESA*, 14(5).
- Nisa, N. F. (2023). Perancangan Webcomic Tindakan Cyber Bullying Sebagai Media Edukasi Untuk Remaja.
- Nurhasanah, L., Siburian, B. P., & Fitriana, J. A. (2021). Pengaruh globalisasi terhadap minat generasi muda dalam melestarikan kesenian tradisional indonesia. *Jurnal Global Citizen: Jurnal Ilmiah Kajian Pendidikan Kewarganegaraan*.
<https://doi.org/10.33061/jgz.v10i2.5616>
- Prasetyo, anggi tri. (2021). Waktu ideal penggunaan gadget dan dampak kecanduan gadget. @ Sd.Alharaki.Sch.Id.
- Pratama, S. N. (2022). Hubungan antara Fear Of Missing Out dengan Kecanduan Media Sosial (Tiktok) Pada Mahasiswa Pengguna Tiktok di Universitas Muhammadiyah Purwokerto (Doctoral dissertation, Universitas muhammadiyah purwokerto).
- Pratiwi, W. (2022). Penggunaan aplikasi tik tok pada anak usia 5-6 tahun di desa banjarnegara kecamatan pulosari kabupaten pandeglang. *Jurnal Pendidikan Anak*, 11(2), 138–144.
- Rahmayani, M. (2021). Pengaruh Penggunaan Aplikasi Tiktok terhadap Perilaku Kecanduan Mahasiswa. *Syntax Literate; Jurnal Ilmiah Indonesia*, 6(7), 3327.
<https://doi.org/10.36418/syntax-literate.v6i7.3563>
- Rahmayani, M., Ramdhani, M., & Lubis, F. O. (2021). Pengaruh Penggunaan Aplikasi Tiktok terhadap Perilaku Kecanduan Mahasiswa. *Syntax Literate; Jurnal Ilmiah Indonesia*. <https://doi.org/10.36418/syntax-literate.v6i7.3563>
- Risnawati, W. S. D. (2022). Analisis Penggunaan Aplikasi Tiktok terhadap Perubahan Perilaku Sosial Siswa SD N 2 Temulus.
- Rohmani, N. (2020). Analisis Angka Partisipasi Kasar Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD) di Seluruh Indonesia. *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*.
<https://doi.org/10.31004/obsesi.v5i1.262>
- Safitri, N., Pandang, A., Harum, A., & Abstrak, A. I. (2023). Penerapan Konseling Behavioristik Teknik Self Management Untuk Mengatasi Kecanduan Tiktok Di Sman 1 Unaaha. *Jurnal Metafora Pendidikan*, 1(2), 179–190.
- Sari, D. M., Madyan, & Mahendra, A. (2021). Fenomena Penggunaan Tiktok Pada Mahasiswa UIN Shulthan Thaha Saifuddin Jambi. *JIGC: Journal of Islamic Guidance and Counseling*, 5(2), 117–137.
- Sudaryono. (2018). Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan Mix Method. *METODOLOGI Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan Mix Method*. Edisi Ke 2.
- Syaadah, R., Ary, M. H. A. A., Silitonga, N., & Rangkuty, S. F. (2023). Pendidikan formal, pendidikan non formal dan pendidikan informal. *pema (jurnal pendidikan dan pengabdian kepada masyarakat)*. <https://doi.org/10.56832/pema.v2i2.298>



- Tan, S., & Winduwati, S. (2023). Detox Behavior pada Mahasiswa yang Kecanduan Aplikasi Tiktok. Koneksi. <https://doi.org/10.24912/kn.v7i2.21521>
- Town, R., Hayes, D., March, A., Fonagy, P., & Stapley, E. (2023). Self-management, self-care, and self-help in adolescents with emotional problems: a scoping review. In *European Child and Adolescent Psychiatry*. <https://doi.org/10.1007/s00787-022-02134-z>
- Valiana, L., Suriana, & Fazilla, S. (2020). Dampak penggunaan aplikasi tik tok terhadap perkembangan karakter siswa kelas vi min 1 aceh utara. *Genderang Asa: Journal of Primary Education*.
- Wulan, N. Z., Kiswanto, A., & Santoso, S. (2023). Konseling behavioristik teknik behavior contract untuk mengatasi kecanduan media sosial (tiktok) siswa SMPN 3 BAE. *Jurnal Muria Research Guidance and Counseling (MRGC)*. <https://doi.org/10.24176/mrgc.v2i1.9796>
- Wulandari. (2021). Analisis Faktor yang Mempengaruhi Self Management Behavior dengan Menggunakan Analisis Swot terhadap Perkembangan Usaha di Sentra Kerajinan Bambu Desa Mataram Tahun 2020 (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Pringsewu).
- Yang, S., Zhao, Y., & Ma, Y. (2019). Analysis of the Reasons and Development of Short Video Application-Taking Tik Tok as an Example. *International Conference on Information and Social Science (ICISS 2019)*, 9(Iciss), 340–343. <https://doi.org/10.25236/iciss.2019.062>
- Yusuf, A., Abidin, A. Z., Anwar, S., & Romlah, R. (2024). Tindakan Sistem Pendidikan Meninjau Permasalahan Rendahnya Kualitas Pendidikan di Indonesia dan Solusinya. *JiIP - Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*. <https://doi.org/10.54371/jiip.v7i3.3687>

