# SKRIPSI

# PENERAPAN *SELF CONTROL* DALAM MENGURANGI KECANDUAN PENGGUNAAN APLIKASI TIKTOK PADA SISWA SMP NEGERI 2 LABAKKANG

**GLORIA ENJELS KUAGA**

**920862010010**

**ILMU PENDIDIKAN**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING**

**STKIP ANDI MATAPPA**

**2024**

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/_WELJESvXXMoj3fPiIOrVA

## LEMBAR PENGESAHAN

| | |
|---|---|
| Judul | : PENERAPAN*SELF-CONTROL* DALAM MENGURANGI KECANDUAN PENGGUNAAN APLIKASI TIKTOK PADA SISWA SMP NEGERI 2 LABAKKANG |
| Atas Nama Saudari: | |
| Nama | : GLORIA ENJELS KUAGA |
| NIM | : 920862010010 |
| Program Studi | : Bimbingan dan Konseling |

Setelah diperiksa/di teliti ulang, telah memenuhi persyaratan untuk di seminarkan.

Pangkajene, JUNI 2024

Disetujui Oleh:

| Pembimbing I | Pembimbing II |
|---|---|
| AHMAD YUSUF.,S.Pd.,M.Pd | A. MUH. RAMADHAN AS.,S.Pd.,M.Pd |

Diketahui Oleh:

| Ketua STKIP Andi Matappa | Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling |
|---|---|
| A.ZAMIMMAWANALAM.SH.,MH. | AHMAD YUSUF.,S.Pd.,M.Pd |

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/_WELJESvXXMoj3fPiIOrVA

## PENGESAHAN SKRIPSI

Diterima oleh panitia ujian skripsi sekolah tinggi keguruan dan ilmu pendidikan (STKIP) andi matappa, sebagai salah satu persyaratan guna memperoleh gelar sarjana pendidikan pada hari

Disahkan Oleh:

Ketua Sekolah Tinggi Keguruan Dan Ilmu Pendidikan

Andi Matappa Pangkep

**A.ZAM IMMAWAN ALAM,SH.MH**

**Dengan susunan panitia ujian sebagai berikut:**

Ketua : Ahmad Yusuf S.Pd., M.Pd (.....)

Sekertaris : A.Muh. Ramadhan AS, S.Pd.,M.Pd (.....)

Penguji :1. Nurhidayatullah D, S.Pd.,M.Pd (.....)

2. A. Aztri Fithrayani Alam, S.H., S.Pd., MH (.....)

Pembimbing : 1. Ahmad Yusuf S.Pd., M.Pd (.....)

2. A.Muh. Ramadhan AS, S.Pd.,M.Pd (.....)



Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/_WELJESvXXMoj3fPiIOrVA

## PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Gloria Enjels Kuaga

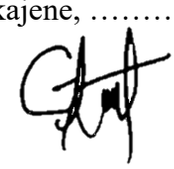
NIM : 920862010010

Program Studi : Bimbingan dan Konseling

Judul Skripsi :Penerapan *Self-Control* Dalam Mengurangi Kecanduan Penggunaan Aplikasi TikTok Pada Siswa SMP Negeri 2 Labakkang

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang saya tulis ini benar merupakan karya saya sendiri dan segala sesuatunya dikemudian hari adalah tanggung jawab saya sendiri. Apabila di kemudia hari skripsi ini, baik sebahagian maupun seluruh hasilnya tiruan atau duplikat, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut sesuai ketentuan yang berlaku.

Pangkajene, …….



GLORIA ENJELS KUAGA



Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/_WELJESvXXMoj3fPiIOrVA

## MOTTO

*”Karena masa depan sungguh ada dan harapan-mu tidak akan hilang”*

*(Amsal 23:18)*

**“Orang tua dirumah menanti kepulanganmu dengan hasil yang membanggakan, simpan keluh mu, sebab letih mu tak sebanding dengan perjuangan mereka menghidupimu”**

***“Apapun yang terjadi di dalam perkuliahanmu, Pulanglah sebagai Sarjana”***



Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/_WELJESvXXMoj3fPiIOrVA

# ABSTRAK

**GLORIA ENJELS KUAGA, 2024.** Penerapan *self-control* dalam mengurangi kecanduan penggunaan aplikasi TikTok pada siswa SMP Negeri 2 Labakkang. Skripsi dibimbing oleh Ahmad Yusuf, S.Pd,M.Pd sebagai pembimbing I dan A. Muh. Ramadhan AS, S.Pd,M.Pd sebagai pembimbing II.

Masalah utama penelitian ini adalah: (1) Bagaimana gambaran penerapan Teknik *self control* dalam mengurangi kecanduan penggunaan aplikasi TikTok pada siswa SMP Negeri 2 Labakkang?, (2) Bagaimana gambaran tingkat kecanduan penggunaan aplikasi TikTok sebelum dan sesudah penerapan teknik *self control* pada siswa SMP Negeri 2 Labakkang?, (3) Apakah ada pengaruh penerapan Teknik *self control* dalam mengurangi kecanduan penggunaan aplikasi TikTok pada siswa SMP Negeri 2 Labakkang?. Tujuan penelitian ini yaitu untuk: (1) Untuk mengetahui gambaran tingkat sebelum dan sesudah penerapan *self control* dalam mengurangi kecanduan penggunaan aplikasi TikTok pada siswa SMP Negeri 2 Labakkang, (2) Untuk mengetahui gambaran penerapan Teknik *self control* dalam mengurangi kecanduan penggunaan aplikasi TikTok pada siswa SMP Negeri 2 Labakkang, (3) Untuk mengetahui pengaruh penerapan *self control* dalam mengurangi kecanduan penggunaan aplikasi TikTok pada siswa SMP Negeri 2 Labakkang. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif melalui pendekatan eksperimen terhadap 10 sampel penelitian yang merupakan siswa kelas VIII di SMP Negeri 2 Labakkang. Jumlah populasi pada penelitian ini 89 siswa, dan sampel sebanyak 10 yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling.* Pengumpulan data dengan menggunakan instrumen angket dan observasi. Analisis data menggunakan analisis statistik deskriptif dan analisis statistik inferensial, yaitu uji-Z.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa, (1) Tingkat kecanduan penggunaan aplikasi TikTok sebelum penerapan teknik *self control* pada siswa berada pada kategori sangat tinggi dan setelah penerapan teknik *self control* pada kecanduan penggunaan aplikasi TikTok berada pada kategori rendah, (2) Gambaran penerapan teknik *self control* di SMP Negeri 2 Labakkang dilakukan menggunakan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self control* yang dalam mengurangi kecanduan penggunaan aplikasi TikTok yang dilakukan sebanyak 6 kali pertemuan dengan pedoman pada skanario yang telah disusun dan disesuaikan dengan langkah-langkah *self control* yang diterapkan, (3) Penerapan teknik *self control* menggunakan konseling kelompok berpengaruh dalam mengurangi kecanduan penggunaan aplikasi TikTok pada siswa SMP Negeri 2 Labakkang. Artinya penggunaan *self control* ini efektif digunakan pada siswa di SMP Negeri 2 Labakkang dalam hal mengurangi kecanduan penggunaan aplikasi TikTok.



Kata kunci : *Self control,* kecanduan penggunaan aplikasi TikTok





Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/_WELJESvXXMoj3fPiIOrVA

## KATA PENGANTAR

Assalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Puji Syukur penulis panjatkan kehadirat Tuhan Yang Maha Esa. Yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya sehingga skripsi ini dapat diselesaikan dan dirampungkan sebagai persyaratan untuk menyelesaikan studi pada jurusan Ilmu Pendidikan STKIP Andi Matappa.

Dalam penulisan skripsi ini tidak terlepas dari berbagai hambatan dan kesulitan yang pada dasarnya memberikan hikmah tersendiri bagi penulis, walau hanya berbekal kemampuan yang serba terbatas, namun tidak melemahkan semangat dijiwa untuk berusaha menyelesaikan skripsi ini. Penulis menyadari bahwa semasa kuliah sampai selesainya skripsi ini berkat bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu sepantasnya pada kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih setinggi-tingginya kepada:

1. Hj. Zaorah Sapan, S.Pd Selaku Ketua Yayasan STKIP Andi Matappa
2. A. Zam Immawan Alam, SH. MH selaku ketua STKIP Andi Matappa
3. Ahmad Yusuf, S.Pd., M.Pd sebagai ketua program studi Bimbingan dan Konseling STKIP Andi Matappa
4. Ahmad Yusuf, S.Pd.,M.Pd selaku pembimbing I dan A. Muh. Ramadhan AS, S.Pd.,M.Pd selaku pembimbing II yang telah meluangkan waktunya untuk membimbing dan memotivasi penulis dalam menyusun skripsi ini.
5. Bapak/Ibu dosen STKIP Andi Matappa, khususnya Jurusan Bimbingan dan Konseling yang telah mendidik dan mengajarkan ilmunya.
6. Ucapan terima kasih dan hormat yang sebesar-besarnya kepada kedua orangtua saya, bapak Yesky Kuaga dan Ibu Agustina Genda tercinta yang selalu menjadi penyemangat penulis sebagai sandaran terkuat dari kerasnya dunia, yang tiada hentinya selalu memberikan kasih sayang, doa dan motivasi dengan penuh keikhlasan yang tak terhingga kepada penulis. Hiduplah lebih lama lagi, ibu dan bapak harus selalu ada di setiap perjalanan dan pencapaian hidup saya.
7. Untuk kedua kakak kandung saya, Christin Yuningsih Kuaga dan David Randolfi Kuaga terima kasih atas segala doa, usaha dan motivasi yang telah diberikan kepada adik terahkir ini.
8. untuk Gerson Mabadi, *thank you for being my support shoulder in my tough times.*

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/_WELJESvXXMoj3fPiIOrVA

9. Teman-teman Mahasiswa (i) program Studi Bimbingan dan Konseling STKIP Andi Matappa Pangkep, yang telah memberikan banyak dukungan dan masukan kepada penulis, baik selama mengikuti perkuliahan maupun dalam proses penulisan skripsi ini.
10. Ucapan terima kasih untuk keluarga saya dan sahabat-sahabat saya yang telah membantu dan mendukung penulis selama penulisan skripsi ini.

Semoga budi baik dan bantuan berbagai pihak dapat bernilai ibadah dan memperoleh imbalan yang berlipat ganda di sisi Tuhan Yang Maha Esa. Dalam kedudukannya sebagai manusia yang tidak lepas dari kekhilafan, penulis menyadari skripsi ini masih perlu disempurnakan. Karenanya, dengan tangan terbuka penulis mengharapkan masukan demi kesempurnaan skripsi ini. Akhir kata semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi para pembaca dalam rangka pengembangan ilmu pengetahuan. Aamiin

Pangkajene



Gloria Enjels Kuaga

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/_WELJESvXXMoj3fPiIOrVA

# DAFTAR TABEL

Tabel 3.2 Keadaan populasi penelitian 31

Tabel 3.2 penyebaran sampel penelitian 32

Tabel 3.3 Gradasi jawaban angket skala likert 34

Tabel 3.4 Kategori Hasil Angket 34

Tabel 4.1 Gambaran Tingkat Pesentase Observasi Siswa Saat Mengikuti Konseling Kelompok Teknik Self-control 45

Tabel 4.2 Data Tingkat Kecanduan Penggunaan Aplikasi Tiktok di SMP Negeri 2 Labakkang Sebelum (pretest) dan Setelah (posttest) pemberian Teknik self-control 48

Tabel 4.3 Kecenderungan Umum Penelitian Berdasarkan Kategori Kecanduan Pengguna Aplikasi Tiktok SMP Negeri 2 Labakkang 49

Tabel 4.4 Hasil statistik melalui uji Wilcoxon 51



Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/_WELJESvXXMoj3fPiIOrVA

## DAFTAR ISI


HALAMAN SAMPUL i

LEMBAR PENGESAHAN ii

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI iii

MOTTO iii

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI iv

ABSTRAK v

KATA PENGANTAR vi

DAFTAR ISI viii

DAFTAR GAMBAR x

DAFTAR TABEL xi

DAFTAR LAMPIRAN xii

BAB I PENDAHULUAN 1

A. Latar Belakang Masalah 1

B. Rumusan Masalah 8

C. Tujuan penelitian 8

D. Manfaat penelitian 9

BAB II KAJIAN PUSTAKA, KERANGKA BERPIKIR, DAN HIPOTESIS 11

A. Kajian Pustaka 11

1. Kecanduan Media Sosial (TikTok) 11

2. Pengertian self control 17

3. Kerangka pikir 25

BAB III METODE PENELITIAN 28

A. Lokasi dan waktu penelitian 28

B. Pendekatan dan Jenis pendekatan 28

C. Variabel dan Desain penelitian 29

D. Defenisi Operasional Variabel 30

E. Populasi Dan Sampel 30

F. Teknik dan Prosedur Pengumpulan Data 32




Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/_WELJESvXXMoj3fPiIOrVA

G. Teknik Analisis Data 35
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN 38
A. Hasil Penelitian 38
B. Pembahasan 51
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN 55
A. Kesimpulan 55
B. Saran 55
DAFTAR PUSTAKA 57



Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/_WELJESvXXMoj3fPiIOrVA

# DAFTAR GAMBAR


Gambar 2.1 : Bagan kerangka berpikir Error: Reference source not found

Gambar 3.1 Keadaan Populasi Penelitian Error: Reference source not found




Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/_WELJESvXXMoj3fPiIOrVA

## DAFTAR LAMPIRAN


Lampiran 1 Daftar Angket Pretest 61

Lampiran 2 Kisi – Kisi Angket Instrumen 64

Lampiran 3 Daftar Angket Posttest 63

Lampiran 4 Kisi – Kisi Angket Instrumen 68

Lampiran 5 Persentase Perindividu dan persentase kelompok 69

Lampiran 6 Pedoman Observasi 71

Lampiran 7 Hasil Angket Pretest Dan Posttest 75

Lampiran 8 Ranks Dengan Menggunakan Uji Wilcoxon 76

Lampiran 9 Tabulasi Uji Coba 77

Lampiran 10 Uji Validitas 78

Lampiran 11 Tabulasi Pre-Test 79

Lampiran 12 Tabulasi Post Test 80

Lampiran 13 Skenario Pelaksanaan Teknik Self-control 81

Lampiran 14 Daftar Hadir 85

Lampiran 15 Persuratan 89

**Riwayat Hidup**

**90**




Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/_WELJESvXXMoj3fPiIOrVA

# BAB I
# PENDAHULUAN

## A. Latar Belakang Masalah

Teknologi Informasi (TI) dalam bahasa inggris dikenal dengan istilah *information technology* (TI) adalah istilah umum untuk teknologi apapun yang membantu manusia dalam mengelola dan juga menyebarkan informasi. Teknologi informasi adalah sebuah alat yang di gunakan untuk keperluan pribadi, bisnis, pemerintah dan hal lainnya. Teknologi informasi dan komunikasi ini dapat mencakup dua spek, yakni teknologi informasi dan teknologi komunikasi .

Melihat realita yang ada di tengah tengah kita sekarang ini, hampir semua orang menggunakan media sosial untuk berkomunikasi dan banyak hal yang lain. Orang-orang yang menggunakan media sosial biasanya terlihat sibuk satu sama lain. Ketika berkumpul bersama teman ataupun keluarga, tidak ada saling interaksi karena sibuk dengan media sosial masing-masing. Perilaku ini di tandai dengan saling bercanda tawa bersama ketika bertemu sekarang bercanda tawa sendiri-sendiri ketika bertemu dan itu semua karena media sosial yang mengubah segalanya. Mereka pun susah untuk mengontrol dirinya untuk mengurangi kecanduan pada media sosialnya tersebut

Seiring dengan perkembangan teknologi, muncul beragam aplikasi yang dapat di unduh secara gratis serta dimanfaatkan penggunaannya. Berbagai aplikasi media sosial muncul dengan versi dan fungsi yang berbeda-beda. Keanekaragaman tersebut membuat masyarakat tertarik untuk mencoba dan mengoperasikan aplikasi tersebut . Media sosial merupakan bagian dari media



Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/_WELJESvXXMoj3fPiIOrVA

digital, bentuknya dapat berupa jejaring sosial seperti Facebook, Tiktok, Instagram,Line,Twitter dan lain-lain .

Salah satu media sosial yang memiliki peminat tinggi adalah aplikasi Tiktok. Tiktok 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. Aplikasi Tiktok adalah sebuah jaringan sosial dan platform video musik tiongkok yang diluncurkan pada September 2016. Aplikasi ini adalah aplikasi pembuatan video pendek dengan didukung musik, yang sangat digemari oleh orang banyak termasuk orang dewasa dan anak-anak dibawah umur. (Rahajeng, 2022).

Kecanduan media sosial TikTok dapat disimpulkan sebagai seperangkat aplikasi dalam jaringan internet yang memudahkan penggunanya untuk berpartisipasi dalam membagi berita, informasi, dan konten kepada orang lain dengan menghabiskan waktu yang sangat banyak dan tidak mampu mengontrol penggunaannya saat online dan seseorang yang kecanduan merasa terhukum apabila tidak memenuhi hasratnya. (Idris, 2022). Kecanduan dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) berasal dari kata candu yang berarti sesuatu yang menjadi kegemaran dan membuat orang ketagihan, maka kecanduan adalah ketagihan, ketergantungan atau kejangkitan pada suatu kegemaran sehingga melupakan hal yang lain-lain. Sedangkan menurut Soetjipto (2015) mendefinisikan kecanduan sebagai bentuk ketergantungan secara psikologis

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/_WELJESvXXMoj3fPiIOrVA

antara seseorang dengan suatu stimulus, yang biasanya tidak selalu berupa suatu benda atau zat.

Kecanduan merupakan suatu keterlibatan secara terus-menerus dengan sebuah aktivitas meskipun hal-hal tersebut mengakibatkan konsekuensi negatif. Pada kesempatan ini, kenikmatan dan kepuasanlah yang awalnya dicari, namun perlu keterlibatan selama beberapa waktu dengan aktivitas itu agar seseorang merasa normal. Seseorang yang mengalami kecanduan pada internet dapat menggunakannya dalam waktu yang lama.

Menurut pendapat (Idris, 2022) bahwa ciri-ciri dari kecenderungan kecanduan media social TikTok ialah intensitas penggunaan yang berlebihan melebihi 6 jam penggunaan, merasa gelisah bila tidak menggunakan aplikasi TikTok, kurang konsentrasi pada pelajaran dan tugas karena lebih tertarik pada apa yang terjadi di dunia maya (TikTok). Berdasarkan observasi awal yang dilakukan di SMP Negeri 2 Labakkang, maka di temukan adanya siswa yang kecanduan bermain aplikasi TikTok hal ini di tandai dengan adanya ciri-ciri sebagai berikut, ditemukan siswa yang menggunakan Handphone pada saat proses belajar mengajar dalam kelas bermain aplikasi TikTok, terdapat siswa yang meniru gerakan atau lagu dalam aplikasi TikTok, menurunnya prestasi akademik siswa dan tingkat kehadiran siswa menurun akibat terlalu fokus pada aktivitas menggunakan aplikasi TikTok dan menggunakan aplikasi TikTok yang berlebihan. Demikian yang di dapatkan peneliti ciri-ciri dari kecenderungan kecanduaan media sosial TikTok pada observasi awal di SMP Negeri 2 Labakkang.

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/_WELJESvXXMoj3fPiIOrVA

*control dalam mengurangi penggunaan aplikasi TikTok pada siswa di SMP Negeri 2 Labakkang"*

**B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah di uraikan, maka rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu:

1. Bagaimana gambaran tingkat kecanduan penggunaan aplikasi TikTok sebelum dan sesudah penerapan Teknik *self control* pada siswa SMP Negeri 2 Labakkang?
2. Bagaimana gambaran penerapan *self control* dalam mengurangi kecanduan penggunaan aplikasi tiktok pada siswa SMP Negeri 2 Labakkang?
3. Apakah ada pengaruh penerapan Teknik self control dalam mengurangi kecanduan penggunaan aplikasi TikTok pada siswa SMP Negeri 2 Labakkang?

**C. Tujuan penelitian**

Berdasarkan pada rumusan masalah yang di uraikan diatas, adapun tujuan penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui gambaran tingkat sebelum dan sesudah penerapan Teknik *self control* dalam mengurangi kecanduan aplikasi TikTok pada siswa SMP Negeri 2 Labakkang
2. Untuk mengetahui gambaran penerapan Teknik *self control* dalam mengurangi kecanduaan penggunaan aplikasi Tiktok pada siswa SMP Negeri 2 Labakkang
3. Untuk mengetahui pengaruh penerapan *self control* dalam mengurangi kecanduan penggunaan aplikasi TikTok pada siswa SMP Negeri 2 Labakkang

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/_WELJESvXXMoj3fPiIOrVA

## D. Manfaat penelitian

### 1. Manfaat Teoritis

a. Bagi Dosen

Dapat dijadikan sebagai pedoman dalam mengkaji perilaku kecanduan penggunaan aplikasi TikTok pada siswa SMP Negeri 2 Labakkang

b. Bagi Peneliti

Menjadi bahan acuan atau referensi untuk mengkaji lebih dalam bagaimana bentuk dan faktor penyebab kecanduan penggunaan aplikasi TikTok di SMP Negeri 2 Labakkang

c. Bagi Mahasiswa

Dapat menjadi bahan informasi, masukan serta perkembangan ilmu pengetahuan, khususnya jurusan bimbingan dan konseling dalam upaya meningkatkan mutu mahasiswa dalam jurusan tersebut.

### 2. Manfaat praktis

a. Bagi Siswa

Hasil pada penelitian ini dapat memberikan pengalaman untuk siswa SMP Negeri 2 Labakkang pengaruh Teknik *self control* dalam mengurangi kecanduaan penggunaan aplikasi Tiktok

b. Bagi Guru

Mampu menambah wawasan dalam melaksanakan proses pelaksanaan konseling dengan menggunakan Teknik *self control* dalam mengurangi kecanduaan penggunaan aplikasi Tiktok pada siswa SMP Negeri 2 Labakkang

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/_WELJESvXXMoj3fPiIOrVA

c. Bagi Sekolah

Sebagai referensi bagi peserta didiknya dapat dijadikan acuan lebih dalam mengenai bagaimana penerapan *self control* dalam mengurangi kecanduaan penggunaan aplikasi TikTok pada siswa SMP Negeri 2 Labakkang.

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/_WELJESvXXMoj3fPiIOrVA

# BAB II

# KAJIAN PUSTAKA, KERANGKA BERPIKIR, DAN HIPOTESIS

## A. Kajian Pustaka

### 1. Kecanduan Media Sosial (TikTok)

a. Pengertian kecanduan

Kecanduan dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) berasal dari kata candu yang berarti sesuatu yang menjadi kegemaran dan membuat orang ketagihan, maka kecanduan adalah ketagihan, ketergantungan atau kejangkitan pada suatu kegemaran sehingga melupakan hal yang lain-lain. kecanduan adalah keadaan individu yang merasa terdorong untuk menggunakan atau melakukan sesuatu agar mendapatkan atau memperoleh efek menyenangkan dari yang dihasilkannya oleh sesuatu yang dilakukan. Kecanduan adalah sebuah sindrom yang ditandai dengan menghabiskan sejumlah waktu yang sangat banyak dalam menggunakan internet dan tidak mampu mengontrol penggunaannya saat online. Orang-orang yang menunjukkan sindrom ini akan merasa cemas, depresi, atau hampa saat tidak online di internet.

Menurut (Nanda, 2022) definisi dari kecanduan adalah aspek perilaku kompulsif yang dominan, adanya sebuah proses ketergantungan maupun kecenderungan untuk tetap terus mendominasi terhadap sesuatu hal, dan kurangnya kontrol diri. Kecanduan merupakan suatu label yang secara spesifik digunakan untuk memberikan gambaran penilaian terhadap ketergantungan individu terhadap suatu hal, baik secara fisik maupun psikologis didalam sebuah aktivitas.



Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/_WELJESvXXMoj3fPiIOrVA

American Psychological Assosiation Dictionary of Clinical Psychology (2013) menyatakan bahwa kecanduan merupakan pola perilaku yang memiliki karakteristik penggunaan internet secara online yang berlebihan atau obsesif. Sehingga membuat distress dan gangguan. Kecanduan masih kontroversial dan menjadi perhatian bagi kalangan media popular dan professional kesehatan.

Berdasarkan definisi kecanduan yang dijelaskan di atas, definisi kecanduan pada penelitian ini disimpulkan bahwa kecanduan adalah sebuah sindrom yang ditandai dengan menghabiskan sejumlah waktu yang sangat banyak dalam menggunakan internet dan tidak mampu mengontrol penggunaannya saat online. Orang-orang yang menunjukkan sindrom ini akan merasa cemas, depresi, atau hampa saat tidak online di internet.

b. Aplikasi TikTok

Aplikasi TikTok merupakan aplikasi buatan negeri Tirai Bambu yaitu Tiongkok. Aplikasi tik tok adalah media sosial dengan platform video musik yang dirilis pada September 2016 oleh Zhang Yiming. Aplikasi TikTok merupakan aplikasi yang digunakan untuk membuat serta membagikan video berdurasi pendek. Aplikasi TikTok sebagian besar didominasi oleh konten musik dengan format video pendek berdurasi 15 detik dan maksimal 60 detik. Pengguna aplikasi TikTok dapat menyinkronkan bibir seperti lipsync untuk menyanyikan potongan lagu tertentu, membuat video lucu ataupun kesenian. Aplikasi TikTok memiliki fitur-fitur dari aplikasi yang dapat ditambahkan berupa latar belakang musik, penambahan teks, filter dan efek dengan mudah.

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/_WELJESvXXMoj3fPiIOrVA

Menurut kutipan Fatimah Kartini Bohang pada tahun 2018 jumlah tersebut mengalahkan aplikasi populer lain semacam Youtobe, WhatsApp, Facebook Messenger, dan Instagram. Mayoritas dari pengguna aplikasi Tik Tok di Indonesia sendiri adalah anak milenial, usia sekolah, atau biasa dikenal dengan generasi Z. Aplikasi ini pun pernah diblokir pada 3 Juli 2018. Kemenkominfo telah melakukan pemantauan mengenai aplikasi ini selama sebulan dan mendapati banyak sekali masuknya laporan yang mengeluh tentang aplikasi ini, terhitung sampai tanggal 3 Juli tersebut. Laporan yang masuk mencapai 2.853 laporan.

Pada saat awal-awal di luncurkan aplikasi ini sampai sekarang, aplikasi ini sangat dikenal banyak orang terutama anak-anak milinial, anak usia sekolah, atau biasa dikenal dengan generasi Z. bagi mereka dengan menggunakan aplikasi Tiktok ini menjadi sebuah ajang eksistensi diri dengan membuat video-video sekreatif mungkin dan menarik. Maka dari itu banyak sekali saat ini yang mengunduh media sosial Tiktok tersebut. Hal tersebut membuat mereka merasa senang karena bisa terhibur jika mereka menggunakan aplikasi tersebut.

Aplikasi tik tok ini merupakan aplikasi yang juga bisa melihat video-video pendek dengan berbagai ekspresi masing-masing pembuatnya. Dan pengguna aplikasi ini bisa juga meniru dari video pengguna lainnya, seperti pembuatan video dengan musik goyang dua jari yang banyak juga dibuat oleh setiap orang. Dan video-video tersebut dibuat juga oleh anak-anak dibawah umur yakni peserta didik yang belum begitu memahami arti dari video-video tersebut.

Indikator aplikasi Tiktok (Riska Marini, 2019) dapat diklasifisikan sebagai berikut:

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/_WELJESvXXMoj3fPiIOrVA

# BAB III
# METODE PENELITIAN

## A. Lokasi dan waktu penelitian

Penelitian ini di laksanakan pada siswa SMP Negeri 2 Labakkang , alasan memilih lokasi ini karena menurut informasi yang peneliti dapat pada saat melakukan observasi pada siswa SMP Negeri 2 Labakkang terdapat siswa yang mengalami kecanduan penggunaan aplikasi TikTok. Adapun ciri-ciri kecanduan penggunaan aplikasi TikTok yang ditemukan oleh peneliti adalah: (1) Ditemukan siswa menggunakan Handphone saat belajar dan menggunakan aplikasi TikTok, (2) meniru gerakan dan lagu dalam aplikasi TikTok pada saat belajar, (3) Menurunnya prestasi akademik siswa karna terlalu sering menggunakan aplikasi TikTok, (4) Tingkat kehadiran siswa menurun akibat terlalu fokus pada aktivitas menggunakan aplikasi TikTok, (5) menggunakan aplikasi TikTok yang berlebihan.

## B. Pendekatan dan Jenis pendekatan

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan Kuantitatif. Pendekatan berdasarkan pada filsafat positivisme, biasanya digunakan untuk meneliti populasi atau sampel tertentu dengan menggunakan instrumen penelitian. Data penelitian yang digunakan berupa angka-angka dan analisis, sehingga disebut metode kuantitatif. Analisis data bersifat kuantitatif/statistik dengan tujuan menguji hipotesis yang sudah ditetapkan sebelumnya (Sugiyono, 2013).

Dan jenis penelitian ini adalah penelitian Experimen. Artinya, penelitian ini dapat diartikan sebagai metode penelitian yang digunakan untuk mencari



Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/_WELJESvXXMoj3fPiIOrVA

pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalikan (Sugiyono, 2017)

**C. Variabel dan Desain penelitian**

1. Variabel Penelitian

Identifikasi variabel adalah gejala suatu peristiwa yang keberadaanya dapat di peroleh baik secara langsung maupun tidak langsung. Pada penelitian ini di gunakan dua variabel yaitu variabel bebas dan variabel terikat. Variabel bebas yaitu pelaksanaan Teknik *self control* dengan symbol (X) dan variabel terikat kecanduan penggunaan aplikasi TikTok dengan symbol (Y).

2. Desain Penelitian

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan pendapat dari sugiyono (2013:46) yang menyatakan bahwa "*one group pretest-posttest* dengan satu macam perlakuan". Di dalam model ini sebelum di mulai perlakuan, kedua variabel diberikan tes awal atau pretest untuk mengukur kondisi awal ($O_1$) selanjutnya variabel X diberikan tes sebagai postest ($O_2$).Secara umum model ini dapat di skema kan sebagai berikut :

| $O_1$ x $O_2$ |
|---|

Keterangan :

$O_1$ : Gambaran kecanduan penggunaan aplikasi TikTok sebelum perlakuan

X : Perlakuan

$O_2$ : Gambaran kecanduan penggunaan aplikasi TikTok setelah perlakuan

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/_WELJESvXXMoj3fPiIOrVA

## D. Defenisi Operasional Variabel

Untuk lebih memahami jenis variabel yang digunakan dalam penelitian ini perlu defenisi operasional variabel yaitu :

1. Teknik *Self Control* merupakan kemampuan individu untuk mengatur, membimbing dan mengarahkan tingkah lakunya sesuai kondisi yang dihadapinya. Dan secara aktif melakukan perubahan untuk menentukan perilaku mereka melalui kegiatan pemantauan diri, pengukuhan diri dan kontrol stimulus.
2. Kecanduan penggunaan aplikasi TikTok adalah kebiasaan seseorang untuk bermain media sosial terus menerus dan sudah menjadi rutinitas yang susah untuk dihindari atau dihilangkan dalam kehidupannya sehari-hari.

## E. Populasi Dan Sampel

1. Populasi

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas ; obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Populasi juga bukan sekedar jumlah yang ada pada obyek/subyek yang dipelajari, tetapi meliputi seluruh karakteristik yang dimiliki oleh subyek itu.

Dengan demikian dapat di simpulkan bahwa populasi merupakan wilayah keseluruhan subjek yang memiliki kualitas serta karakteristik untuk dijadikan sasaran penelitian.

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/_WELJESvXXMoj3fPiIOrVA

**Gambar 3.1 Keadaan Populasi Penelitian**

| No | Kelas VIII | Laki-laki | Perempuan | Jumlah siswa |
|---|---|---|---|---|
| 1 | Bulu sipong | 16 | 14 | 30 |
| 2 | Allekarajae | 17 | 12 | 29 |
| 3 | Taraweang | 14 | 16 | 30 |
| JUMLAH | | | | 89 |

2. Sampel

Menurut Siyoto dkk (2015), sampel adalah sebagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut, ataupun bagian kecil dari anggota populasi yang diambil menurut prosedur tertentu sehingga dapat mewakili populasinya.

Untuk itu teknik pengumpulan sampel yang digunakan dalam pengambilan sampelnya yaitu Teknik *purposive sampling* dengan pertimbangkan siswa yang dijadikan sampel adalah siswa SMP Negeri 2 Labakkang. Yaitu, dengan pertimbangan yang cermat dan strategi yang tepat peneliti dapat menentukan sesuai tujuan yaitu mengambil siswa yang memiliki kecanduan penggunaan aplikasi TikTok untuk dimasukan kedalam anggota sampel.

Syarat-syarat dalam penarikan sampel *purposive sampling* berdasarkan tujuan tertentu yang harus dipenuhi adalah :

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/_WELJESvXXMoj3fPiIOrVA

a. Pengambilan sampel harus di dasarkan atas ciri-ciri pokok populasi
b. Subjek yang diambil sebagai sampel benar-benar merupakan subjek yang paling banyak mengandung ciri-ciri yang tepat pada populasi
c. Membagikan angket sesuai dengan ciri-ciri, sifat-sifat atau karakteristik tertentu, yang merupakan ciri-ciri pokok populasi
d. Menganalisis hasil angket untuk menentukan sampel penelitian dari hasil angket

**Tabel 3.2 penyebaran sampel penelitian**

| No | Kelas VIII | Laki-laki | perempuan | Jumlah |
|---|---|---|---|---|
| 1 | Bulusipong | 2 | 3 | 5 |
| 2 | Allekarajae | 1 | 2 | 3 |
| 3 | Taraweang | 1 | 1 | 2 |
| | Jumlah | | | 10 |

## F. Teknik dan Prosedur Pengumpulan Data

1. Kuesioner (Angket)

Kuesioner merupakan teknik pengumpulan data yang efisien bila peneliti tahu dengan pasti variabel yang akan diukur dan tahu apa yang bisa diharapkan dari responden. Selain itu, kuesioner juga cocok digunakan bila jumlah responden cukup besar dan tersebar di wilayah yang luas. Kuesioner dapat berupa

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/_WELJESvXXMoj3fPiIOrVA

# BAB IV
# HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Pada bab ini akan disajikan hasil pengolahan data dan pembahasan hasil penelitian dengan perumusan masalah dan pemecahan masalah. Hasil analisis data penelitian yang dilakukan ialah hasil analisis yang disajikan dengan menggunakan statistic deskriptif dan statistic inferensial. Hasil analisis deskriptif meliputi rata-rata, standar deviasi, dan variansi. Sedangkan statistic inferensial menggunakan uji-z

## A. Hasil Penelitian

Hasil penelitian ini hanya dikategorikan pada aspek kognitif, analisis deskriptif menunjukan tentang karakteristik distribusi skor dari masing-masing variable penelitian. Berdasarkan analisis deskriptif maka rangkuman statistic sebagai berikut:

### 1. Gambaran penerapan teknik *self control* dalam mengurangi kecanduan penggunaan aplikasi TikTok pada siswa smp negeri 2 Labakkang

Berikut adalah jadwal pelaksanaan penerapan teknik *self control* dalam mengurangi kecanduaan penggunaan aplikasi TikTok pada siswa smp negeri 2 Labakkang

| No | Hari/Tanggal | Kegiatan yang dilakukan |
|---|---|---|
| 1 | Senin, 27 mei 2024 | Pertemuan I: menyebarkan angket pret-test penelitian |
| 2 | Rabu, 29 mei 2024 | Pertemuan II: pemberian teknik *self control* yaitu monitoring diri |



Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/_WELJESvXXMoj3fPiIOrVA

| | | |
|---|---|---|
| 3 | Senin, 3 mei 2024 | Pertemuan III: pemberian teknik *self control* yaitu pengukuhan diri |
| 4 | Selasa, 4 mei 2024 | Pertemuan IV: pemberian teknik *self control* yaitu stimulus control |
| 5 | Jumat, 14 mei 2024 | Pertemuan V: pemberian teknik *self control* yaitu evaluasi |
| 6 | Sabtu, 15 mei 2024 | Pertemuan VI: pemberian angket post-test penelitian |

Pertemuan I

Hari/tanggal : senin, 27 mei 2024

Waktu : 30 menit

Kegiatan : membagikan angket pre-test

Tempat : ruang kelas

Pada pertemuan pertama, diawali dengan salam dan doa. Peneliti kemudian memperkenalkan diri serta tujuan diadakannya kegiatan yang akan berlangsung, sebaliknya siswa juga memperkenalkan dirinya masing-masing. Setelah itu, peneliti membagikan angket pre-test terlebih dahulu kepada siswa sebelum melakukan konseling kelompok dengan teknik *self control* yang akan dilakukan pada hari yang telah ditentukan. Siswa yang menjadi sampel penelitian yaitu sebanyak 10 orang. Tujuan dari pelaksanaan pre-test ini yaitu untuk mengetahui tingkat kecanduan penggunaan aplikasi TikTok sebelum diberikan (treatment) dalam hal ini penerapan teknik *self control*. Selanjutnya peneliti kemudian menjelaskan tujuan serta langkah-langkah kegiatan pre-test.

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/_WELJESvXXMoj3fPiIOrVA

Setelah siswa mengisi angket pre-test, maka peneliti mengambil hasil pre-test yang telah diisi oleh siswa yang menjadi sampel penelitian. Peneliti membuat janji bertemu kepada siswa yang menjadi sampel agar dapat mengikuti pertemuan yang telah dijadwalkan oleh peneliti untuk melakukan konseling kelompok dengan teknik *self control*.

Pertemuan II

Hari/tanggal : rabu, 29 mei 2024

Waktu : 1x45 menit

Pendekatan/Teknik : konseling kelompok, teknik *self control* (monitoring diri)

Tempat : ruang kelas

Pelaksanaan konseling kelompok dengan teknik *self control* pada pertemuan kedua dengan salam dan doa, peneliti kemudian memperkenalkan diri serta tujuan diadakannya kegiatan yang akan berlangsung. Begitupun sebaliknya siswa juga memperkenalkan dirinya masing-masing. peneliti memberikan *ice breaking* agar siswa tidak tegang dan menjadi rileks dalam pelaksanaan konseling kelompok. Selanjutnya peneliti menjelaskan langkah-langkah kegiatan yang akan dilaksanakan serta menanyakan kesiapan siswa dalam memulai konseling kelompok. Peneliti mulai membuka konseling kelompok dengan menanyakan kabar dan keadaan siswa terlebih dahulu. Kemudian masuk ketahap kegiatan peneliti memberikan pengarahan pada saat konseling kelompok berlangsung, peneliti menjelaskan tahapan penerapan teknik *self control* yaitu monitoring diri . siswa memperhatikan peneliti menjelaskan tentang monitoring diri, peneliti meminta siswa untuk melakukan

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/_WELJESvXXMoj3fPiIOrVA

pengamatan terhadap perilakunya siswa pun mencatat segala bentuk perilakunya.

Peneliti mengarahkan siswa agar siswa dapat mengemukakan permasalahan yang telah di alami secara bergantian, dalam pelaksanaan konseling kelompok masih ada siswa malu dalam mengungkapkan permasalahan yang tengah dialaminya, setelah menjelaskan permasalahan yang telah dialami peneliti meminta agar siswa yang lain dapat memberikan saran atau masukan kepada temannya agar permasalahan yang tengah dialami dapat terselesaikan.

Pertemuan III

Hari/tanggal : senin, 10 juni 2024

Waktu : 1x45 menit

Pendekatan/Teknik : konseling kelompok, teknik *self control* (pengukuhan diri)

Tempat : ruang kelas

Pelaksanaan konseling kelompok dengan teknik *self control* pada pertemuan ke III diawali dengan salam dan do'a. Sebelum ke tahap selanjutnya, peneliti memberikan ice breaking agar siswa tidak tegang dan menjadi rileks dalam pelaksanaan konseling kelompok. Peneliti mulai membuka konseling kelompok dengan menanyakan kabar dan keadaan siswa terlebih dahulu. Peneliti menjelaskan langkah-langkah kegiatan yang akan dilaksanakan serta menanyakan kesiapan siswa dalam memulai konseling kelompok. Peneliti mulai membuka konseling kelompok dengan menanyakan kabar dan keadaan siswa terlebih dahulu. Kemudian masuk ketahap kegiatan peneliti memberikan pengarahan pada

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/_WELJESvXXMoj3fPiIOrVA

saat konseling kelompok berlangsung, peneliti menjelaskan tahapan penerapan teknik *self control* yaitu pengukuhan diri. Peneliti merefleksikan hasil kegiatan hari ini.

Peneliti mempersilahkan siswa untuk menyampaikan kesimpulan dari hasil kegiatan konseling kelompok, setelah menyampaikan kesimpulan dari kegiatan konseling kelompok serta berkomitmen untuk melaksanaka rencana yang akan di lakukan kedepannya serta memperbaiki perilakunya, peneliti dan siswa menjadwalkan pertemuan selanjutnya. Peneiliti mengakhiri kegiatan konseling kelompok dengan doa dan salam.

Pertemuan IV

Hari, tanggal : Selasa, 11 Mei 2024

Waktu : 1 × 45 menit

Pendekatan/Teknik: Konseling kelompok, teknik *self control* (stimulus control)

Tempat : Ruang kelas

Pelaksanaan konseling kelompok dengan teknik *self control* pada pertemuan ke IV diawali dengan salam dan do'a. Sebelum ke tahap selanjutnya, peneliti memberikan *ice breakin*g agar siswa tidak tegang dan menjadi rileks dalam pelaksanaan konseling kelompok. Terlebih dahulu peneliti menanyakan kabar dan memberikan motivasi kepada siswa agar proses konseling kelompok dapat berjalan dengan baik. Peneliti menjelaskan langkah-langkah kegiatan yang akan dilaksanakan serta menanyakan kesiapan siswa dalam memulai konseling kelompok. Peneliti mulai membuka konseling kelompok dengan menanyakan kabar dan keadaan siswa terlebih dahulu. Kemudian masuk ketahap kegiatan

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/_WELJESvXXMoj3fPiIOrVA

peneliti memberikan pengarahan pada saat konseling kelompok berlangsung, peneliti menj elaskan tahapan penerapan teknik *self control* yaitu stimulus control. Peneliti merefleksikan hasil kegiatan hari ini.

Peneliti mempersilahkan siswa untuk menyampaikan kesimpulan dari hasil kegiatan konseling kelompok, setelah menyampaikan kesimpulan dari kegiatan konseling kelompok serta berkomitmen untuk melaksanaka rencana yang akan di lakukan kedepannya serta memperbaiki perilakunya, peneliti dan siswa menjadwalkan pertemuan selanjutnya. Peneiliti mengakhiri kegiatan konseling kelompok dengan doa dan salam.

Pertemuan V

Hari, tanggal : jumat, 14 Mei 2024

Waktu : 1 × 45 menit

Pendekatan/Teknik: Konseling kelompok, teknik *self control* (Evaluasi)

Tempat : Ruang kelas

Pelaksanaan konseling kelompok pada pertemuan ke V diawali dengan salam dan do'a. Sebelum ke tahap selanjutnya, peneliti memberikan ice breaking agar siswa tidak tegang dan menjadi rileks dalam pelaksanaan konseling kelompok. Terlebih dahulu peneliti menanyakan kabar dan memberikan motivasi kepada siswa agar proses konseling kelompok dapat berjalan dengan baik. Kemudian masuk ketahap kegiatan peneliti memberikan pengarahan pada saat konseling kelompok berlangsung, peneliti menjelaskan tahapan penerapan teknik *self control* yaitu evaluasi. siswa memperhatikan peneliti menjelaskan tentang

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/_WELJESvXXMoj3fPiIOrVA

# BAB V
# KESIMPULAN DAN SARAN

## A. Kesimpulan

1. Tingkat kecanduan penggunaan aplikasi TikTok sebelum penerapan teknik *self control* pada siswa berada pada kategori sangat tinggi dan setelah penerapan teknik *self control* pada kecanduan penggunaan aplikasi TikTok berada pada kategori rendah
2. Gambaran penerapan teknik *self control* di SMP Negeri 2 Labakkang dilakukan menggunakan konseling kelompok dengan teknik *self control* yang dalam mengurangi kecanduan penggunaan aplikasi TikTok yang dilakukan sebanyak 6 kali pertemuan dengan pedoman pada skanario yang telah disusun dan disesuaikan dengan langkah-langkah *self control* yang diterapkan.
3. Penerapan teknik *self control* menggunakan konseling kelompok berpengaruh dalam mengurangi kecanduan penggunaan aplikasi TikTok pada siswa SMP Negeri 2 Labakkang. Artinya penggunaan *self control* ini efektif digunakan pada siswa di SMP Negeri 2 Labakkang dalam hal mengurangi kecanduan penggunaan aplikasi TikTok.

## B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian diatas maka saran yang dapat di sampaikan setelah mengetahui hasil penelitian sebagai berikut:



Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/_WELJESvXXMoj3fPiIOrVA

1. Bagi guru pembimbing/konselor, diharapkan dapat menggunakan layanan teknik *self control* kepada siswa untuk membantu siswa dalam mengurangi kecanduan penggunaan aplikasi TikTok.
2. Bagi siswa, diharapkan agar aktif mengikuti layanan konseling kelompok melalui teknik *self control* khususnya siswa yang memiliki perilaku kecanduan penggunaan aplikasi TikTok yang sangat perlu diatasi.
3. Bagi peneliti, diharapkan dapat memperoleh ilmu-ilmu dalam penerapan teknik *self control* dalam mengurangi kecanduan penggunaan aplikasi TikTok.

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/_WELJESvXXMoj3fPiIOrVA

## DAFTAR PUSTAKA


Agis, Dwi Prakoso (2021). Penggunaan aplikasi tik tok dan efeknya terhadap perilaku keagamaan remaja islam di kelurahan waydadi baru kecamatan sukarame. *Undergraduate thesis,* universitas islam negeri raden intan lampung. Lampung. http://repository.radenintan.ac.id/id/eprint/15053

Ayu Sari Utami (2022) *Penerapan Teknik Self ControlUntuk Mengurangi Kecanduan Nonton Drama Korea Pada Siswa di SMP Negeri 1 Polewali).* http://eprints.unm.ac.id/id/eprint/25342

Blegur, Yusuf (2019). Soft Skill untuk Prestasi Belajar. Scopindo Media Pustaka, 2019.

Bohang, Fatimah Kartini, 2018, Berapa Jumlah Pengguna Internet Indonesia? [Online], berapa -jumlah-pengguna-internet-indonesia. Diakses tanggal 17 Desember 2018.

Haryani, I., & Herwanto, J. (2015). Hubungan Konformitas dan Kontrol Diri dengan Perilaku Konsumtif terhadap Produk Kosmetik pada Mahasiswi. Jurnal Psikologi, Volume 11 Nomor 1, 5-11.

Idris, F (Eds). (2022). Penanganan Perilaku Kecanduan Penggunaan Aplikasi Tiktok (Studi Kasus Pada Satu Mahasiswa di Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Makassar.

Ma'rifatul Laili, F., & Nuryono, W. (2015). Penerapan Konseling Keluarga Untuk Mengurangi Kecanduan Game Online Pada Siswa Kelas Viii Smp Negeri 21 Surabaya. *Jurnal BK*, 5(1), 65–72.

Maria Ulfa Batoebara (2020). Aplikasi tik-tok seru-seruan atau kebodohan. Ilmu Komunikasi, Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Dharmawangsa. JurnalNetwork MediaVol: 3 No. 2. https://jurnal.dharmawangsa.ac.id/index.php/junetmedia/article/view/849/0

Marini, Riska (2019). Pengaruh media sosial tik tok terhadap prestasi belajar peserta didik di smpn 1 gunung sugih kab. Lampung tengah. *Undergraduate thesis*, uin raden intan lampung. Lampung.

Nurhanapiah, Epi Septi (2022). Penerapan konseling behavioral dengan teknik self control dalam mereduksi kecanduan aplikasi tiktok pada remaja awal (Studi di Desa Cimanuk Kecamatan Cimanuk Kabupaten Pandeglang*)*. UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten. http://repository.uinbanten.ac.id/id/eprint/8403


Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/_WELJESvXXMoj3fPiIOrVA

Pratiwi, Suci (2022). Hubungan Antara Self Control Dengan Perilaku Phubbing Generasi Z di Desa Bakung Kecamatan Udanawu Kabupaten Blitar. Under graduate (S1). *thesis*. IAIN Kediri. Kediri. http://etheses.iainkediri.ac.id/id/eprint/7346

Puspita Purnama (2022). Penerapan teknik self control untuk mengurangi perilaku konsumtif siswa di smk negeri 3 sinjai kabupaten sinjai. http://eprints.unm.ac.id/id/eprint/25277

Rahajeng, Rinta Setyo (2022). Pengaruh Aplikasi Tiktok Terhadap Perkembangan Sosial Emosional Anak Usia Dini Di Kabupaten Magetan. *Skripsi (S1*) *thesis*, Universitas Muhammadiyah Ponorogo. Ponorogo

Ria Resti Fauziyah, (dkk), (2021). Dampak Pengunaan Aplikasi Tik Tok Terhadap Karakter Mahasiswa Pgmi Stai Al-Azhar Menganti Gresik. Jurnal Primary, ISSN 2443-0455 Volume 2 No.1, April 2021

Soetjipto, H. P. (2015). Pengujian Validitas Konstruk Kriteria Kecanduan Internet. Jurnal Psikologi. Volume 32, h. 75-77

Subagja, Nanda Pratama (2022) hubungan antara fear of missing out dengan kecanduan media sosial (tiktok) pada mahasiswa pengguna tiktok di universitas muhammadiyah purwokerto. *Bachelor thesis,* universitas muhammadiyah purwokerto.

Sukitman, Tri. 2015. Panduan Lengkap dan Aplikatif Bimbingan dan Konseling Berbasis Pendidikan Karakter. Yogyakarta: DIVA Press

Wiwim Meliyanti (2022) upaya mengatasi anak kecanduan aplikasi tiktok (tiktok syndrome) didesa mulyosari kecamatan metro barat kota metro, jurusan Bimbingan dan Konseling Islam, fakultas dakwah dan ilmu komunikasi universitas islam negeri raden intan lampung 1443 h / 2022 m

Yahya, A. D., & Megalia, M. (2016). Pengaruh konseling cognitif behavior therapy (cbt) dengan teknik self control untuk mengurangi perilaku agresif peserta didik kelas viii di smpn 9 bandar lampung tahun pelajaran 2016/2017. Konseli: Jurnal Bimbingan dan Konseling (E-Journal)

Pata, A., Aspin., & Pambudhi, Y, A. (2021). Kontrol Diri Siswa Terhadap Kecanduan MediaSosial. Jurnal Sublimapsi. 2(2): 20-29.

Wirati, R. A. P., Dharmayana, I. W., & Herawati, A. A. (2022). Pengaruh layanan konseling kelompok Teknik kontrol diri untuk mengendalikan kecanduan internet terhadap pengguna Tiktok. Jurnal Ilmiah Bimbingan dan Konseling. 5(2). 188-196

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/_WELJESvXXMoj3fPiIOrVA

Wahyunindya, B. P., & Silaen, S. M. J. (2021). Kontrol Diri dengan Fear of Missing Out terhadap Kecanduan Media Sosial Pada Remaja Karang Taruna Bekasi Utara. Jurnal IKRA-ITH Humaniora. 5(1). 51-58

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/_WELJESvXXMoj3fPiIOrVA

## Lampiran 15 Dokumentasi













Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/_WELJESvXXMoj3fPiIOrVA

## RIWAYAT HIDUP



Saya GLORIA ENJELS KUAGA, lahir di soppeng pada tanggal 7 desember 2000. anak ketiga dari 3 bersaudara, anak dari pasangan YESKY KUAGA dan AGUSTINA GENDA. Saya tinggal di desa Penrie kecamatan Liliriaja, kabupaten Soppeng, Provinsi Sulawesi Selatan. Suku/Kewarganegaraan (bugis/indonesia).

Pendidikan di mulai pada tahun 2006 diterima sebagai siswa SDN 151 Tanete Langi dan lulus pada tahun 2012.

Melanjutkan sekolah menengah pertama di SMP 8 Mallawa pada tahun 2012 dan lulus pada tahun 2015.

Lalu sekolah menengah atas di SMA Negeri 22 Bone pada tahun 2015 dan lulus pada tahun 2018.

Kemudian penulis melanjutkan pendidikan di Sekolah Tinggi Keguruan dan ilmu Pendidikan Pangkep pada Program Studi Bimbingan dan Konseling jenjang Strata satu (S1)

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/_WELJESvXXMoj3fPiIOrVA