

ABSTRAK

EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK TEKNIK *COGNITIVE BEHAVIORAL THERAPY* DALAM MENURUNKAN INTENSITAS PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL TIKTOK PADA SISWA KELAS X DI SMA GAJAH MADA BANDAR LAMPUNG

Oleh:

META WULANDARI

Masalah Penelitian ini Adalah tingginya intensitas penggunaan media sosial TikTok pada siswa kelas X SMA Gajah Mada Bandar Lampung. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas layanan konseling kelompok dengan teknik *Cognitive Behavioral Therapy (CBT)* dalam menurunkan intensitas penggunaan media sosial TikTok. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan metode *Quasi eksperimen* melalui desain *one group pretest-posttest*. Populasi penelitian ini siswa kelas X SMA Gajah Mada Bandar Lampung sebanyak 108 siswa dan jumlah sampelnya 10 siswa, Alat pengumpul data berupa skala *likert* intensitas penggunaan TikTok yang terdiri dari 21 item. Berdasarkan hasil uji *Paired Sample t-test* diperoleh nilai signifikansi (*Sig. 2-tailed*) sebesar 0,000 yang lebih kecil dari 0,05. Hal ini berarti terdapat perbedaan yang nyata antara tingkat intensitas penggunaan media sosial TikTok sebelum dan sesudah diberikan layanan konseling kelompok teknik *Cognitive Behavioral Therapy (CBT)*. Artinya, penurunan intensitas penggunaan TikTok yang dialami siswa bukan terjadi secara kebetulan, tetapi memang disebabkan oleh adanya pemberian layanan konseling kelompok dengan teknik CBT. bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima, sehingga layanan konseling kelompok dengan teknik *Cognitive Behavioral Therapy (CBT)* terbukti efektif dalam menurunkan intensitas penggunaan media sosial TikTok pada siswa kelas X SMA Gajah Mada Bandar Lampung.

Kata kunci : Konseling kelompok teknik *kognitif behavioral*, intensitas, media sosial Tiktok

ABSTRACT

EFFECTIVENESS OF COGNITIVE BEHAVIORAL THERAPY TECHNIQUE GROUP COUNSELING IN REDUCING THE INTENSITY OF TIKTOK SOCIAL MEDIA USE IN GRADE X STUDENTS AT SMA GAJAH MADA BANDAR LAMPUNG

By:

META WULANDARI

This research problem is decreasing intensity of TikTok social media use among grade X students of Gajah Mada High School, Bandar Lampung. This study aims to determine the effectiveness of group counseling services with Cognitive Behavioral Therapy (CBT) techniques in reducing the intensity of TikTok social media use. This study uses a quantitative research type with a Quasi-experimental method through a one-group pretest-posttest design. The population of this study was 108 grade X students of Gajah Mada High School, Bandar Lampung, and the number of samples was 10 students. The data collection tool was a Likert scale of TikTok usage intensity consisting of 21 statement items. Based on the results of the Paired Sample t-test, a significance value (Sig. 2-tailed) of 0.000 was obtained, which is smaller than 0.05. This means that there is a real difference between the intensity level of TikTok social media use before and after being given group counseling services using Cognitive Behavioral Therapy (CBT). This means that the decrease in the intensity of TikTok use experienced by students did not occur by chance, but was indeed caused by the provision of group counseling services with CBT techniques. that H_0 is rejected and H_a is accepted, so that group counseling services using Cognitive Behavioral Therapy (CBT) techniques have proven effective in reducing the intensity of TikTok social media use in grade X students of Gajah Mada High School, Bandar Lampung.

Keywords: *Cognitive behavioral technique group counseling, intensity, TikTok social media*