

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

**(Skripsi )**

**Oleh:**

**Meta Wulandari**

**NPM: 2253052015**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS LAMPUNG  
BANDAR LAMPUNG**

**2026**

## 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*

**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**

**Skripsi**

**Sebagai Salah Satu Syarat untuk Mencapai Gelar  
SARJANA PENDIDIKAN**

**Pada**

**Jurusan Ilmu Pendidikan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Lampung**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS LAMPUNG  
BANDAR LAMPUNG**

**2026**

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

Nama Mahasiswa : **Meta Wulandari**

Nomor Pokok Mahasiswa : **2253052015**

Program Studi : **Bimbingan dan Konseling**

Fakultas : **Keguruan dan Ilmu Pendidikan**



1. Komisi Pembimbing

Dosen Pembimbing I

**Dr. Ranni Rahmayanthi, Z, S.Pd., M.A**  
NIP 19861102200812202

Dosen Pembimbing II

**Dr. Eka Kurniawati, S.H., M.Pd.I.**  
NIP 197309302025212010

2. Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan

**Dr. Muhammad Nurwahidin, M.Ag., M. Si.**  
NIP 197412202009121002

MENGESAHKAN

1. Tim Penguji

Ketua : **Dr. Ranni Rahmayanthi Z, S.Pd., MA**

Sekretaris

: **Dr. Eka Kurniawati, S.H., M.Pd.I.**

Penguji Utama : **Dr. Muhammad Nurwahidin, M.Ag., M. Si**

2. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan



**Dr. Albet Maydiantoro, M.Pd.**

NIP 198705042015041001

Tanggal Lulus Ujian Skripsi : **05 Mei 2026**

## PERNYATAAN SKRIPSI MAHASISWA

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Meta Wulandari  
Nomor Pokok Mahasiswa : 2253052015  
Program Studi : Bimbingan dan Konseling  
Jurusan : FKIP

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi dengan judul “Efektivitas konseling kelompok teknik *Cognitive behavioral therapy* dalam menurunkan intensitas penggunaan media sosial tiktok pada siswa kelas x di sma gajah mada bandar lampung ” adalah benar hasil karya penulis berdasarkan penelitian yang dilaksanakan pada bulan Febuari 2026. Skripsi ini bukan hasil menjiplak atau hasil karya orang lain.

Demikian pernyataan ini saya buat untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya. Apabila di kemudian hari ternyata pernyataan ini tidak benar, maka saya sanggup dituntut berdasarkan undang-undang dan peraturan yang berlaku.

Bandar Lampung, 05 Mei 2026

Yang membuat pernyataan,



Meta Wulandari  
NPM 2253052015

## RIWAYAT HIDUP



Meta Wulandari lahir di Gunung Sugih, 24 Maret 2004, sebagai anak pertama dari dua bersaudara dari pasangan Ayah Sunardi dan Ibu Nuryati. Pendidikan formal penulis dimulai dari TK Ma'arif diselesaikan tahun 2010, Sekolah Dasar 2 Sepang Jaya Bandar Lampung, diselesaikan tahun 2016, Sekolah Menengah Pertama 21 Bandar Lampung diselesaikan tahun 2019.

Kemudian melanjutkan ke Sekolah Menengah Atas Gajah Mada Bandar Lampung, diselesaikan tahun 2022. Kemudian tahun 2022 penulis terdaftar sebagai mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling, Jurusan Ilmu Pendidikan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Lampung. Penulis Aktif mengikuti berbagai kegiatan kemahasiswaan seperti FORMABIKA. Selanjutnya pada tahun 2025 penulis melaksanakan Kuliah Kerja Nyata (KKN) di Desa Setia Bumi, Kecamatan Gunung Terang, Kabupaten Tulang Bawang Barat. Kemudian pada waktu yang sama dengan pelaksanaan KKN Peneliti melaksanakan Pengenalan Lapangan Persekolahan (PLP) di SDN 3 Gunung Terang.

## **MOTTO**

“Dan janganlah kamu berlebih-lebihan. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang berlebih-lebihan.”

QS. Al-A'raf: 31

"Proses mungkin melelahkan, tetapi menyerah bukanlah pilihan. Setiap langkah kecil yang diambil hari ini adalah bagian dari mimpi besar di masa depan."

pendidikan adalah proses pengalaman yang membentuk cara berpikir dan bertindak seseorang.

(John Dewey)

## **PERSEMBAHAN**

Alhamdulillahilahiobbil'alamiin

Segala Puji Bagi Allah SWT, Dzat Yang Maha Sempurna Sholawat serta Salam

Selalu tercurah kepada Rasullulah Muhammad SAW

Kupersembahkan karya ini kepada :

Ayahku tercinta Sunardi dan Ibuku tercinta Nuryati, yang telah membesarkan dan mendidik dengan penuh kasih sayang serta selalu mendoakan dan melakukan semua yang terbaik untuk keberhasilan juga kebahagiaanku.

Adikku yang kusayangi Dzaky Ridho Ramadhan, yang selalu memberikan semangat serta doa dan dukungannya.

Almamaterku tercinta, Universitas Lampung.

## SANWACANA

Puji syukur ke hadirat Allah SWT, karena atas Kasih dan Anugerah-Nya penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi yang berjudul **“Efektivitas konseling kelompok teknik *cognitive behavioral therapy* dalam menurunkan intensitas penggunaan media sosial tiktok pada siswa kelas x di sma gajah mada bandar lampung”**. Adapun maksud penulisan skripsi ini merupakan salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Program Studi Bimbingan dan Konseling, Jurusan Ilmu Pendidikan, FKIP Universitas Lampung. Pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Ibu Prof. Dr Ir. Lusmeilia Afriani, D.E.A.,I.P.M selaku Rektor Universitas Lampung.
2. Bapak Dr. Albet Maydiantoro, M.Pd. selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung;
3. Bapak Dr. Muhammad Nurwahidin, M.Ag., M.Si. selaku Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung;
4. Ibu Dr. Ranni Rahmayanthi Z, S. P.d.,M.A. selaku Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung;
5. Bapak Dr. Muhammad Nurwahidin, M.Ag., M.Si. sebagai dosen penguji utama, atas kontribusi berupa saran, masukan, dan evaluasi yang sangat berarti dalam proses penyelesaian skripsi ini.
6. Ibu Dr. Ranni Rahmayanthi Z, S. P.d.,M.A. selaku dosen pembimbing utama, atas bimbingan dan arahan serta waktu yang diberikan kepada penulis hingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.
7. Umi Dr. Eka Kurniawati, M.Pd.I. Selaku Dosen Pembimbing kedua atas kesediaan dan perhatian umi dalam membimbing serta mengarahkan penulis selama proses pengerjaan skripsi ini dengan baik.
8. Bapak dan Ibu dosen Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Lampung, atas dedikasi, pengabdian, serta ilmu dan bimbingan yang telah

diberikan kepada penulis selama masa perkuliahan.

9. Bapak dan Ibu staf serta karyawan di lingkungan FKIP Universitas Lampung, atas bantuan dan kerja sama yang telah diberikan, khususnya dalam kelancaran pengurusan administrasi selama proses penyusunan skripsi.
10. Kepala SMA Gajah Mada Bandar Lampung Bapak Maryadi Saputra, S.E., M.M. Wakil kepala SMA Gajah Mada Bandar Lampung bidang kurikulum Bapak Muhammad Ali, S.Pd. serta Guru Bimbingan dan Konseling di SMA Gajah Mada Bandar Lampung Ibu Nopaliyana, S.Pd. Terima kasih telah memberikan izin, dukungan, serta bantuan kepada penulis dalam pelaksanaan penelitian disekolah,serta siswa siswi SMA Gajah Mada Bandar Lampung terimakasih atas bantuannya sebagai subjek peneliti sekaligus berbagi ilmu dan pengalaman selama proses penelitian berlangsung.
11. Yang teristimewa, penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada superhero dan panutanku yaitu kedua orang tua tercinta, Bapak Sunardi dan pintu surgaku Ibu Nuryati, mereka memang tidak sempat merasakan Pendidikan sampai bangku perkulihan,namun kedua orang tuaku mampu mendidik penulis, memotivasi memberikan dukungan dan semangat serta selalu mengajarkan kebaikan dalam hidup penulis sehingga penulis mampu menyelesaikan studinya sampai sarjana.dan terimakasih atas kasih sayang, doa yang tiada henti, serta pengorbanan dan perjuangan yang telah diberikan kepada penulis selama ini. Terima kasih atas dukungan dan kehadiran kedua orang tuaku dalam setiap suka dan duka yang dilalui penulis. Semoga Allah SWT senantiasa melindungi, memberikan kesehatan, serta melimpahkan keberkahan umur kepada kedua orang tuaku karena bapak dan ibu harus selalu ada disetiap perjuangan dan pencapaian hidup penulis. InsyaAllah, penulis berusaha untuk dapat membanggakan Bapak Nardi dan Ibu Nuryati. I Love You
12. Teruntuk adiku tersayang, Dzaky Ridho Ramadhan, penulis mengucapkan terima kasih atas dukungan, perhatian, dan kasih sayang yang telah diberikan selama ini. Semoga Allah SWT senantiasa melindungi dan memberikan Kesehatan dan diberikan kesuksesan dimasa depan jadi anak yang Sholeh dan membanggakan ibu dan bapak ya Dzaky!

13. Kepada seseorang yang tidak kalah penting kehadirannya dan bagian dari perjalanan hidup penulis yang saya cintai yaitu kekasihku, M Rico Wendi Kurniawan. Terima kasih telah menjadi bagian dalam proses perjalanan penulis skripsi. berkontribusi baik tenaga, waktu, menemani, mendukung, serta selalu menghibur penulis dalam kesedihan, mendengarkan keluh kesah terimakasih selalu menuruti apa yang aku mau membelikan makanan barang yang aku suka dan selalu meyakinkan penulis untuk pantang menyerah hingga penyusunan skripsi ini terselesaikan. Semoga Allah mengganti berkali kali lipat dan sukses selalu kedepannya untuk kita berdua Aaamiin.
14. Kepada Shela Sasmitha sahabat ku dari SMP sampai selamanya terimakasih selalu menjadi sahabat yang baik yang setia dan sabar dalam menjalanin persahabatan ini, aku berharap semoga kita selalu menjadi sahabat selamanya tidak pernah terpisahkan. Semoga kita bisa menjadi orang kaya mempunyai banyak uang untuk mengejar mimpi kita dan paling penting bisa ke luar negri Bersama Aaamiin.
15. Kepada sahabat dopink yang sangatku sayang yaitu Hanifah, Mekar wangi sihbudi, Aulia nurus syafna, dan Refa Zulika yang telah menemaniku dari awal kuliah semester 1 sampai wisuda dalam keadaan susah maupun senang dan selalu membantu ketika aku membutuhkan bantuan. yang selalu berjuang bersama walaupun selalu mengeluh tetapi pada akhirnya kita bisa melewati semuanya. terimakasih selalu memberikan tebengan kendaraan kemanapun kita pergi kemanapun kita jalan jalan maaf ya kalau aku selalu merepotkan kalian. terimakasih sudah bertahan dan membentuk sebuah persahabatan yang sangat indah dan membuktikan bahwa pertemanan perkuliahan bisa berteman sampai kapanpun:)
16. Terakhir, persembahan ini ditujukan kepada diri sendiri, Meta Wulandari, anak pertama yang sejak awal belajar memikul tanggung jawab dengan penuh kesungguhan. Perjalanan hingga titik ini bukanlah hal yang mudah, namun setiap proses telah membentuk pribadi yang lebih kuat dan lebih dewasa. Terima kasih karena telah berani melangkah, menghadapi ragu, serta tetap berdiri ketika keadaan tidak selalu berjalan sesuai harapan. Di usia 22 tahun, semoga

semakin matang dalam mengambil keputusan, semakin percaya pada kemampuan diri, dan terus bersemangat dalam meraih cita-cita. Semoga setiap usaha yang telah dilakukan menjadi langkah awal menuju masa depan yang lebih baik, dan semoga diri ini selalu ingat untuk menghargai setiap pencapaian, sekecil apa pun itu.

## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>ix</b>
<b>DAFTAR GAMBAR .....</b>	<b>x</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>ix</b>
<b>1. PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	4
1.3 Rumusan Masalah.....	5
1.4 Tujuan Penelitian .....	5
1.5 Manfaat Penelitian .....	5
1.5.1 Manfaat Teoritis.....	5
1.5.2 Manfaat Praktis Penelitian Adalah .....	6
1.6 Kerangka Pikir .....	6
1.7 Hipotesis Penelitian .....	7
<b>II. TINJAUAN PUSTAKA .....</b>	<b>8</b>
2.1 Intensitas Penggunaan Media Sosial.....	8
2.1.1 Konsep Intensitas Penggunaan Media Sosial .....	8
2.1.2 Definisi Intensitas Penggunaan Media Sosial .....	10
2.1.3 Faktor Faktor Intensitas Penggunaan Media Sosial Tiktok.....	10
2.1.4 Aspek Aspek Intensitas Media Sosial Tiktok .....	12
2.1.5 Dampak Intensitas Penggunaan Media Sosial Tiktok Bagi Remaja	12
2.1.6 Strategi Mengatasi Intensitas Penggunaan Media Sosial Tiktok.....	13
2.2 Konseling Kelompok <i>Cognitive Behavioral Therapy</i> .....	14
2.2.1 Pengertian Konseling Kelompok <i>Cognitive Behavioral Therapy</i> ....	14
2.2.2 Komponen Konseling Kelompok .....	16
2.2.3 Pelaksanaan konseling kelompok.....	16

2.2.4 Tujuan dan Manfaat Konseling Kelompok.....	17
2.2.5 Asas-Asas Konseling Kelompok .....	18
2.2.6 Teknik-Teknik <i>Cognitive Behavioral Therapy</i> (CBT).....	19
2.2.7 Tujuan <i>Cognitive Behavioral Therapy</i> .....	20
2.3 Penelitian Relevan .....	21
<b>III. METODOLOGI PENELITIAN .....</b>	<b>24</b>
3.1 Tempat dan Waktu Penelitian.....	24
3.2 Metode Penelitian .....	24
3.3 Desain dan Prosedur Intervensi .....	26
3.3.1 Desain Intervensi.....	26
3.3.2 Prosedur Pelaksanaan Intervensi .....	26
3.4 Variabel penelitian dan Definisi Operasional.....	33
3.4.1 Variabel penelitian .....	33
3.4.2 Definisi operasional.....	34
3.5 Populasi dan Sampel Penelitian .....	36
3.5.1 Populasi .....	36
3.5.2 Sampel .....	36
3.6 Uji Ahli Modul.....	38
3.7 Teknik Pengumpulan Data .....	39
3.8 Uji Prasyarat Instrumen .....	41
3.8.1 Uji Validitas Butir Item .....	41
3.8.2 Uji Reliabilitas Instrumen.....	44
3.9 Teknik Analisis Data .....	45
3.9.1 Uji Prasyarat .....	46
3.9.2 Uji Hipotesis.....	46
<b>IV. HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>48</b>
4.1. Hasil Penelitian .....	48
4.1.2 Gambaran Umum Pelaksanaan Konseling Kelompok Teknik Kognitif Behavioral.....	48

4.1.3 Deskripsi Pelaksanaan Layanan Konseling Kelompok.....	50
4.2 Hasil Uji Prasyarat Analisis .....	60
4.2.1. Uji Normalitas .....	61
4.2.2 Hasil Uji Hipotesis .....	61
4.3 Pembahasan.....	62
4.4 Keterbatasan Penelitian.....	65
<b>V.KESIMPULAN DAN SARAN.....</b>	<b>67</b>
5.1 Kesimpulan .....	67
5.2 Saran .....	68
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>69</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>73</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Desain Penelitian One Group Pretest-Posttest Design.....	25
2. Jumlah Peserta Didik Kelas X SMA Gajah Mada Bandar Lampung .....	36
3. Jumlah Peserta Didik yang Dijadikan Sampel.....	38
4. Bobot Penilaian Skala .....	40
5. Kisi-Kisi Instrumen Intensitas Media Sosial TikTok.....	40
6. Hasil Uji Validitas Skala Menurunkan Intensitas Media Sosial Tiktok.....	42
7. Kriteria Koefisien Reliabilitas Alpha Cronbach .....	44
8. Hasil Uji Reliabilitas Skala Intensitas Media Sosial Tiktok .....	45
9. Jadwal Pelaksanaan Penelitian.....	48
10. Data Hasil Pretest dan Posttest.....	57
11. Uji Normalitas Shapiro-Wilk .....	60
12. Hasil Uji T (Paired Sample t-test) Statistics .....	60
13. Hasil Paired Samples Test.....	61

**DAFTAR GAMBAR**

Gambar	Halaman
1. Kerangka Pikir Penelitian.....	7
2. Rumus Reliabilitas.....	44
3. Diagram Hasil Pretest dan Posttest .....	59
4. Hasil Screen Time Tiktok.....	60

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Instrumen Penelitian Sebelum Uji Validitas.....	75
2. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas.....	77
3. Angket Intensitas Penggunaan Media Sosial Tiktok.....	79
4. RPL Pertemuan Pertama.....	82
5. RPL Pertemuan kedua.....	87
6. RPL Pertemuan ketiga .....	92
7. RPL Pertemuan ke empat.....	97
8. Lembar Refleksi.....	102
9. Data Hasil Screening .....	104
10. Hasil data pretest .....	107
11. Hasil data posttest .....	108
12. Hasil Output SPSS Uji Normalitas.....	109
13. Pelaksanaan Layanan Konseling Kelompok.....	111
14. Hasil data Screen time Tiktok.....	112
15. Surat Izin Penelitian.....	113
16. Balasan Surat sekolah.....	114

## 1. PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang Masalah

Salah satu platform media sosial yang terkenal dengan konten video pendeknya yakni Tiktok, dan kini telah menjadi tren global di kalangan anak muda. Berdasarkan laporan Data dari *We Are Sosial* menunjukkan bahwa Media sosial kini telah menjadi elemen penting dalam kehidupan digital masyarakat Indonesia. Pada Januari 2025 tercatat sebanyak 143 juta pengguna, atau sekitar 50,2% dari keseluruhan populasi. Data tersebut menunjukkan bahwa media sosial menempati posisi dominan sebagai sarana utama dalam berkomunikasi, memperoleh informasi, dan menikmati hiburan di Indonesia. Platform yang paling banyak digunakan masyarakat Indonesia pada tahun 2022 sampai 2025 saat ini meliputi WhatsApp, Instagram, Facebook, Tiktok, dan Telegram . Di antara berbagai media sosial, Tiktok menjadi salah satu yang paling populer di kalangan anak muda dan menempati peringkat keempat berdasarkan jumlah pengguna di kategori media sosial (Awahatillah dkk, 2022). Platform ini menarik pengguna melalui kemudahan penggunaan, fitur air mancur, dan berbagai efek visual yang spektakuler. Selain itu, Tiktok menawarkan berbagai manfaat seperti hiburan, pendidikan, dan akses informasi. Dikembangkan oleh perusahaan Tiongkok *ByteDance* pada tahun 2016, Tiktok juga mendukung para pembuat konten di Indonesia dengan menyediakan alat untuk mendorong kreativitas dan inovasi (Lestari & Indriastuti, 2023). Aplikasi ini memiliki jutaan pengguna aktif setiap hari dan telah menjadi bagian tak terpisahkan dari kehidupan digital generasi muda saat ini. Meskipun Tiktok memiliki sejumlah dampak positif, sisi positifnya memudahkan seseorang dalam menjalin pertemanan, menjadi sarana promosi, serta sebagai alat komunikasi dengan teman. Selain itu, media sosial juga dapat dimanfaatkan untuk memperoleh berbagai informasi, termasuk berita terbaru dan pengetahuan di bidang teknologi dan Pendidikan.

kenyataannya ketergantungan berlebihan pada satu aplikasi dapat membawa pengaruh negatif, terutama bagi remaja yang masih dalam tahap perkembangan emosional. Perilaku tersebut muncul karena kemudahan dalam mengakses media yang dirasakan pengguna, sehingga media sosial sering dijadikan sebagai sarana untuk menghilangkan rasa jenuh. Siswa mampu mengendalikan penggunaan internet dan media sosial secara sehat, tidak menjadikan TikTok sebagai pusat dari segala aktivitas, bahwa kemudahan penggunaan media sosial membuat individu menganggapnya sebagai kebutuhan yang harus dipenuhi kapan saja dan di mana saja, yang pada akhirnya tanpa disadari menimbulkan ketergantungan (Wulandari & Netrawati, 2020).

Intensitas adalah tingkat energi yang digunakan dalam suatu aktivitas. Dengan kata lain, intensitas mencerminkan kesungguhan dan konsistensi seseorang dalam melakukan suatu aktivitas secara berulang hingga mencapai tujuan yang diharapkan. Intensitas juga menunjukkan seberapa sering individu melakukan suatu tindakan karena adanya rasa senang atau ketertarikan terhadap kegiatan tersebut. Dalam pengukurannya, intensitas melibatkan perilaku atau sikap individu maupun kelompok terhadap suatu objek tertentu, yang pada gilirannya dapat memengaruhi bentuk sikap lainnya (Taufik dkk, 2024).

Intensitas penggunaan media sosial menggambarkan seberapa sering dan berapa lama seseorang menggunakan media sosial sebagai sarana untuk menampilkan diri, berinteraksi, bekerja sama, serta berbagi dengan pengguna lainnya. Sementara itu, intensitas penggunaan media sosial mencakup keterlibatan individu dalam mengakses media sosial yang dilihat dari frekuensi penggunaan, lamanya waktu akses, serta jumlah pertemanan yang dimiliki (Maemunah Sa'diyah dkk, 2022).

Munculnya berbagai fenomena video viral di media sosial disebabkan oleh tingginya aktivitas pengguna dalam membagikan konten, yang kemudian dianggap sebagai bentuk keberhasilan di dunia maya. Perilaku peniruan terhadap konten viral tersebut umumnya dilakukan agar individu tidak dianggap ketinggalan zaman dan tetap diakui sebagai bagian dari kelompok yang mengikuti tren. (Omar dan Dequan; Astuti & Andrini, 2021). Apabila dikaitkan dengan penggunaan aplikasi TikTok, intensitas penggunaan dapat diukur melalui beberapa indikator seperti perhatian,

penghayatan, durasi, dan frekuensi (W.J.S. Purwadarminta; Astuti & Andriani, 2021). Indikator-indikator ini menunjukkan sejauh mana seseorang terlibat secara aktif dan konsisten dalam menggunakan aplikasi tersebut.

TikTok merupakan sebuah aplikasi yang menyediakan berbagai efek spesial, unik, dan menarik, yang memungkinkan penggunaanya dengan mudah membuat video pendek yang kreatif dan mampu menarik perhatian banyak penonton. Aplikasi ini berasal dari Tiongkok dan pertama kali diluncurkan pada bulan September 2016. TikTok berfungsi sebagai platform jejaring sosial sekaligus media pembuatan video musik berdurasi singkat. Aplikasi ini sangat populer di berbagai kalangan, mulai dari anak-anak, remaja, hingga orang dewasa. Aplikasi TikTok terus mengalami pengembangan melalui pembaruan berbagai fitur yang tersedia.

Jika sebelumnya durasi maksimal pembuatan video hanya terbatas hingga 15 detik, kini pengguna telah diberi keleluasaan untuk membuat video dengan durasi hingga 10 menit. Hal ini sejalan dengan pendapat (Kuss dan Griffiths, 2011) yang menyatakan bahwa platform media sosial cenderung terus berkembang dan menyesuaikan diri dengan kebutuhan serta kebiasaan penggunaanya (Irawan & Andriani, 2023).

Fenomena yang peneliti temukan melalui wawancara dengan guru bimbingan dan konseling dan siswa siswi di SMA Gajah Mada Bandar Lampung yaitu, diketahui bahwa siswa kelas X SMA Gajah Mada Bandar Lampung memiliki tingkat penggunaan Media sosial Tiktok yang tinggi. Tingginya penggunaan media sosial tiktok tersebut dibuktikan dengan adanya siswa lebih mementingkan membuka Tiktok daripada mengerjakan PR yang diberikan oleh guru. lalu saat melaksanakan ulangan siswa tersebut lebih mementingkan membuka sosial media tiktok dibandingkan Belajar. siswa tersebut Kesulitan dalam mengendalikan diri untuk berhenti bermain media sosial tiktok. hal ini sering dijumpai sendiri oleh guru BK ketika sedang berkeliling kelas banyak siswa yang sering dihukum oleh wali kelasnya karena tidak mengumpulkan PR. Sejauh ini belum pernah dilakukan penanganan serius terkait masalah ini, hal yang biasa dilakukan ialah hanya sekedar menegur dan memberikan hukuman didalam kelas.

Perilaku remaja atau siswa dalam menggunakan media sosial, khususnya TikTok, perlu segera ditangani karena dapat memengaruhi konsentrasi dan perilaku belajar. Salah satu alternatif yang dapat diterapkan adalah layanan bimbingan konseling, yang merupakan program bantuan secara individu maupun kelompok untuk membantu peserta didik mengembangkan diri dan mengatasi permasalahan. Dalam hal ini, konseling kelompok menjadi metode efektif karena dapat membantu siswa menyelesaikan masalah secara bersama-sama, berbagi pengalaman, memperluas wawasan, serta mendukung pengembangan sikap dan keterampilan (Nuraeni & Noralita, 2021).

Salah satu pendekatan yang dapat digunakan dalam konseling kelompok adalah *Cognitive Behavioral Therapy (CBT)* teknik kognitif dan perilaku. CBT membantu konseli mengatasi pola pikir negatif dan perilaku maladaptif dengan menekankan hubungan antara pikiran, emosi, dan tindakan, sehingga individu dapat mengubah cara berpikir dan bertindak untuk mengatasi masalah psikologis.

Kondisi ini menjadi dasar bagi peneliti untuk mengetahui sejauh mana Efektivitas pendekatan *Cognitive Behavior Therapy (CBT)* dalam layanan konseling kelompok terhadap menurunnya intensitas aplikasi TikTok. Diharapkan melalui pendekatan ini, siswa memperoleh pengetahuan dan pemahaman yang lebih baik mengenai intensitas serta dapat mencegah dampak negatif yang lebih luas. Berdasarkan permasalahan-permasalahan terkait intensitas penggunaan media sosial di atas, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Efektivitas Konseling Kelompok Teknik *cognitive-behavioral therapy* dalam Menurunkan Intensitas Penggunaan Media Sosial TikTok Pada Siswa Kelas X di SMA Gajah Mada Bandar Lampung”

## **1.2 Identifikasi Masalah**

Sebagaimana telah diuraikan dalam latar belakang masalah, maka permasalahan yang dapat diidentifikasi adalah sebagai berikut:

- a. Adanya siswa yang memiliki ketertarikan tinggi terhadap konten tiktok sehingga individu cenderung menghabiskan waktu dan energi untuk terus mengakses aplikasi tersebut

- b. Adanya siswa yang terlalu larut dalam menikmati serta memahami isi konten tiktok hingga menjadikannya sumber hiburan utama
- c. Adanya siswa menghabiskan waktu lama untuk menonton atau membuat video tiktok, sehingga mengurangi waktu untuk belajar maupun aktivitas produktif lainnya
- d. Adanya siswa yang memiliki kebiasaan membuka aplikasi tiktok secara berulang dalam sehari menunjukkan Tingkat penggunaan yang tinggi dan sulit dikendalikan

### **1.3 Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang di atas, maka rumusan masalah penelitian yaitu “Apakah layanan konseling kelompok dengan teknik *cognitive behavioral therapy* efektif menurunkan intensitas penggunaan media sosial tiktok pada siswa kelas X di sekolah menengah atas Gajah Mada Bandar Lampung?”

### **1.4 Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah yang telah diuraikan sebelumnya, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui dan menganalisis apakah layanan konseling kelompok dengan teknik *cognitive behavioral therapy* efektif menurunkan intensitas penggunaan media sosial tiktok pada siswa kelas X di sekolah menengah atas Gajah Mada Bandar Lampung.

### **1.5 Manfaat Penelitian**

Berdasarkan uraian diatas, Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat baik secara teoritis dan praktis, Manfaat tersebut dapat dijelaskan sebagai berikut:

#### **1.5.1 Manfaat Teoritis**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi pada konseling kelompok khususnya yang berkaitan dengan intensitas media sosial tiktok. Dengan penerapan *CBT*, penelitian ini dapat memperkaya literatur yang ada mengenai efektivitas teknik-teknik *CBT* dalam mengatasi masalah intensitas di kalangan remaja.

### 1.5.2 Manfaat Praktis Penelitian Adalah

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan beberapa manfaat bagi Guru, Siswa dan penelitian lainnya.

a. Bagi Guru BK

Hasil penelitian ini diharapkan menjadi pedoman dalam menanggulangi masalah intensitas penggunaan media sosial pada peserta didik bagi guru bimbingan konseling di sekolah

b. Bagi Siswa

Hasil penelitian ini diharapkan menambah informasi dan masukan, sehingga Siswa dapat meningkatkan kesadaran mereka tentang potensi intensitas penggunaan media sosial, khususnya TikTok.

c. Bagi Penelitian Lainnya

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi peneliti selanjutnya dalam mengkaji intensitas penggunaan media sosial dan pengembangannya.

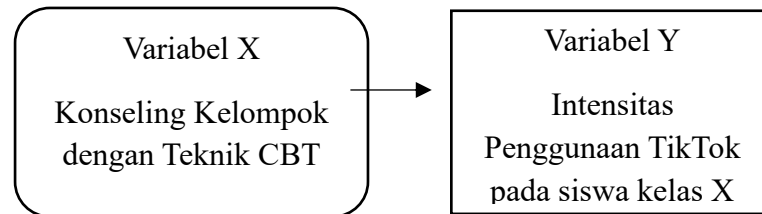
### 1.6 Kerangka Pikir

Berdasarkan fenomena penggunaan TikTok di kalangan remaja, penting memahami kaitan antara intensitas penggunaan media sosial dan dampaknya pada prestasi akademik, serta bagaimana konseling kelompok dengan pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy (CBT)* dapat membantu menguranginya. Banyak peserta didik gemar menggunakan media sosial TikTok karena dapat menikmati beragam video musik dan mengikuti tren yang sering kali viral, sehingga menarik perhatian remaja untuk menggunakannya (Alfiana, 2019). alasan utama anak-anak dan remaja menggunakan internet adalah untuk memperoleh informasi, berkomunikasi, dan mencari hiburan. Namun, penggunaan berlebihan dapat memicu intensitas yang berlebihan. (Fatmawati dkk, 2019).

Konseling kelompok merupakan layanan yang membantu siswa menyelesaikan masalah dalam suasana kelompok, terutama yang bersifat khusus. Melalui interaksi dan dinamika kelompok, anggota dapat saling berbagi pengalaman, memperluas wawasan, mengembangkan keterampilan, mencegah masalah, serta mendukung pengembangan diri (Nuraeni & Noralita, 2021).

Salah satu pendekatan yang dapat digunakan adalah *Cognitive Behavioral Therapy (CBT)*, yang menekankan pada kemampuan individu untuk mengenali dan mengubah pola pikir negatif menjadi lebih adaptif.

Berdasarkan penjelasan diatas, maka peneliti memperoleh kerangka pikir penelitian



**Gambar 1. 1** Kerangka Pikir Penelitian

### 1.7 Hipotesis Penelitian

Hipotesis dalam sebuah penelitian memegang peranan krusial sebagai jembatan antara teori dan data empiris. Ia merupakan pernyataan sementara yang diajukan peneliti sebagai jawaban potensial terhadap pertanyaan penelitian yang telah dirumuskan. Hipotesis ini kemudian akan diuji melalui pengumpulan dan analisis data, untuk menentukan apakah terdapat cukup bukti untuk mendukung atau menolak pernyataan tersebut. Untuk menguji hipotesis ini secara empiris, peneliti perlu merumuskan analisis statistik yang tepat. Analisis statistik ini akan digunakan untuk mengukur tingkat intensitas penggunaan media sosial TikTok pada siswa, mengukur berbagai aspek perilaku siswa, dan kemudian menganalisis hubungan antara kedua variabel tersebut. Pemilihan metode analisis statistik yang tepat akan sangat penting untuk memastikan bahwa hasil penelitian valid dan dapat diandalkan.

Ho: Layanan Konseling Kelompok Teknik *cognitive behavioral therapy* Tidak efektif menurunkan intensitas penggunaan media sosial Tiktok siswa kelas X di Sekolah Menengah Gajah Mada Bandar Lampung.

Ha: Layanan Konseling Kelompok Teknik *cognitive behavioral therapy* efektif menurunkan intensitas penggunaan media sosial Tiktok siswa kelas X di Sekolah Menengah Gajah Mada Bandar Lampung

## **II. TINJAUAN PUSTAKA**

### **2.1 Intensitas Penggunaan Media Sosial**

#### **2.1.1 Konsep Intensitas Penggunaan Media Sosial**

Intensitas dapat diukur melalui beberapa indikator, yaitu perhatian, penghayatan, durasi, dan frekuensi. Secara umum, intensitas menggambarkan tingkat atau ukuran tertentu, yang dalam konteks kehidupan sehari-hari dipahami sebagai seberapa sering seseorang melakukan suatu aktivitas terhadap objek tertentu. Sementara itu, istilah penggunaan mengacu pada tindakan atau cara seseorang memanfaatkan sesuatu. intensitas penggunaan TikTok diartikan sebagai tingkat frekuensi seseorang dalam mengakses aplikasi tersebut, yang berpotensi memengaruhi pola interaksi sosial maupun respons yang ditunjukkan oleh siswa akibat penggunaan aplikasi itu (Menurut W.J.S. Purwadarminta; Dianis N. P, 2025).

Penggunaan media sosial dikatakan wajar jika digunakan kurang dari 3 jam per hari dan diakses kurang dari 4 kali sehari. Sebaliknya, seseorang dapat dikategorikan mengalami Intensitas TikTok apabila penggunaan melebihi 3 jam per hari dengan frekuensi akses 4 kali atau lebih dalam sehari (Menurut Juditha; Nugraha, H. A. 2025).

Media sosial TikTok merupakan salah satu platform yang memiliki tingkat penggunaan cukup tinggi dibandingkan media sosial lainnya. Hal ini dapat dilihat dari rata-rata waktu penggunaan yang tergolong paling lama, yaitu sekitar 12 jam 22 menit dalam satu minggu. Jika diakumulasikan dalam jangka waktu satu bulan, total penggunaan tersebut mencapai sekitar 49 jam 28 menit. Data ini menunjukkan bahwa pengguna cenderung menghabiskan waktu yang cukup besar untuk mengakses TikTok, sehingga berpotensi mempengaruhi aktivitas sehari-hari apabila tidak dikontrol dengan baik (Menurut Anderson, J., & Darmapuspita, J. 2025).

Salah satu media yang saat ini sangat diminati adalah media sosial, karena memiliki karakteristik yang interaktif, mudah diakses, serta sesuai dengan perkembangan teknologi. Di antara berbagai platform media sosial yang ada, aplikasi TikTok menjadi salah satu yang paling populer, khususnya di kalangan generasi milenial. Tingginya minat terhadap TikTok dapat dilihat dari intensitas penggunaannya, di mana rata-rata waktu penggunaan dapat mencapai hingga 3 jam 14 menit dalam sehari (Astari Yanuarti dkk., 2022). Hal ini menunjukkan bahwa TikTok memiliki daya tarik yang kuat, sehingga berpotensi dimanfaatkan sebagai media yang efektif, namun juga perlu dikontrol agar tidak digunakan secara berlebihan (menurut Jannah, P. N. 2025)

Aplikasi TikTok menjadi salah satu platform yang sangat diminati oleh generasi muda, khususnya remaja, karena dianggap sesuai dengan gaya hidup mereka. Proses pembuatan video di TikTok relatif singkat, mudah, dan praktis, sehingga mendorong pengguna untuk membagikan hasil karyanya kepada pengguna lain dengan harapan memperoleh banyak *like* dan komentar. TikTok juga memberikan ruang bagi penggunanya untuk mengekspresikan ide-ide kreatif agar videonya menarik perhatian penonton dan mendapatkan apresiasi lebih besar. Namun, tingkat penghargaan terhadap video tersebut bergantung pada sejauh mana kontennya mampu menarik minat dan menginspirasi pengguna lainnya (Palupi et al. 2020; Astuti, E., & Andrini, S, 2021).

Berdasarkan beberapa pendapat ahli di atas bahwa disimpulkan TikTok menarik minat remaja karena kemudahan dalam membuat dan membagikan video, serta peluang mendapatkan pengakuan sosial melalui *like* dan komentar. Hal ini menunjukkan adanya dorongan untuk terus mengakses aplikasi, yang menggambarkan intensitas penggunaan.

intensitas tercermin dari perhatian, penghayatan, durasi, dan frekuensi suatu aktivitas. Dengan demikian, intensitas penggunaan TikTok dapat dipahami sebagai tingkat keterlibatan pengguna dalam mengakses aplikasi secara berulang karena ketertarikan terhadap kontennya.

### 2.1.2 Definisi Intensitas Penggunaan Media Sosial

Secara etimologi Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), intensitas diartikan sebagai tingkat atau ukuran dari sesuatu yang bersifat intens. bahwa intensitas merupakan durasi suatu aktivitas yang dilakukan seseorang dengan sungguh-sungguh dan berkesinambungan (Maemunah Sa'diyah, dkk, 2022).

Intensitas mencerminkan sejauh mana seseorang berkomitmen, berdedikasi, dan bersungguh-sungguh dalam mencapai tujuan yang diinginkan (Lestari M, 2024). *Philip Cushman*, seorang psikoterapis yang berasal dari *California School of Professional Psychology* (Sosiady, M, 2023) menyarankan agar penggunaan media sosial dibatasi sekitar 30 menit hingga 1,5 jam per hari. Sejalan dengan hal tersebut, penelitian dari *University of Pittsburgh* menunjukkan bahwa individu yang terlalu aktif menggunakan media sosial memiliki risiko mengalami depresi hingga tiga kali lebih besar dibandingkan dengan individu yang jarang menggunakan media sosial.

Berdasarkan beberapa pandangan ahli, intensitas dapat dipahami sebagai ukuran atau tingkat kesungguhan seseorang dalam melakukan suatu kegiatan secara konsisten dan berkelanjutan. intensitas merujuk pada tingkat atau ukuran dari sesuatu yang bersifat intens. menegaskan bahwa intensitas berkaitan dengan durasi aktivitas yang dijalankan secara sungguh-sungguh dan terus-menerus. Selain itu, bahwa intensitas mencerminkan tingkat komitmen, dedikasi, dan keseriusan individu dalam mencapai tujuan tertentu. Dengan demikian, intensitas tidak hanya menggambarkan seberapa lama suatu aktivitas dilakukan, tetapi juga menunjukkan kualitas kesungguhan dan keterlibatan seseorang dalam menjalankannya.

### 2.1.3 Faktor Faktor Intensitas Penggunaan Media Sosial Tiktok

Ada dua faktor yang memengaruhi penggunaan TikTok (Mulyana, 2000; Malimbe dkk, 2021). Faktor internal mencakup aspek-aspek personal seperti perasaan, karakteristik, harapan, perhatian, proses belajar, kondisi fisik, kebutuhan, serta minat dan motivasi. Sementara itu, faktor eksternal meliputi informasi, pengetahuan dari lingkungan sekitar, intensitas, ukuran, keberlawanan, hal-hal baru, dan tingkat keakraban dengan suatu objek.

- a. Faktor internal yang berasal dari dalam diri seseorang, seperti perasaan, dapat memengaruhi penggunaan aplikasi TikTok. Ahmadi mendefinisikan perasaan sebagai kondisi psikologis yang dialami seseorang, baik senang maupun sedih, dan bersifat subjektif. Menurutnya, perasaan menjadi faktor internal yang penting karena jika seseorang tidak menyukai atau tidak merasa senang menggunakan TikTok, ia tidak akan terus menggunakannya. Namun, pandangan lain dari W. Wundt menyatakan bahwa perasaan tidak hanya dapat dilihat dari rasa senang atau tidak senang, tetapi juga dari berbagai dimensi lain, termasuk tingkah laku individu. Dengan demikian, penggunaan TikTok tidak hanya bisa dilihat dari perasaan saja, tetapi juga dari perilaku yang ditunjukkan oleh penggunanya.
- b. Faktor eksternal, seperti informasi, memainkan peran penting dalam penggunaan TikTok. Melalui berbagai video dan rekaman, informasi kejadian dapat tersebar dengan sangat cepat, membentuk identitas media sosial dan mendorong interaksi. Tanpa adanya informasi, seseorang mungkin tidak akan mengenal atau menjadi pengguna TikTok. Selain itu, informasi yang disebarkan melalui media sosial seperti TikTok juga dapat memengaruhi pengetahuan seseorang.

Salah satu faktor yang memengaruhi intensitas dalam menggunakan jejaring sosial menurut (Yuwanto dalam Sari & Rinaldi, 2019) adalah faktor sosial. Faktor ini berfungsi sebagai media bagi individu untuk berinteraksi dengan orang lain, di mana terdapat perilaku wajib (*mandatory behavior*) yang menunjukkan upaya pemenuhan kebutuhan dalam berhubungan sosial (Gita dkk, 2020).

Maka dapat disimpulkan bahwa Penggunaan TikTok dipengaruhi oleh dua faktor utama, yaitu faktor internal (perasaan, kebutuhan, motivasi, dan perilaku) serta faktor eksternal (informasi dan pengaruh lingkungan). Perasaan dan perilaku individu berperan penting dalam menentukan intensitas penggunaan, sementara arus informasi yang cepat di TikTok membuat penggunanya semakin terikat. Selain itu, faktor sosial juga menjadi pendorong kuat, di mana remaja cenderung menggunakan TikTok untuk memenuhi kebutuhan interaksi yang tidak mereka peroleh dalam kehidupan nyata.

#### **2.1.4 Aspek Aspek Intensitas Media Sosial Tiktok**

Intensitas dapat dilihat melalui empat indikator, yaitu perhatian, penghayatan, durasi, dan frekuensi Menurut W.J.S. Purwadarminta; Astuti dkk, 2021).

- a. Perhatian menunjukkan ketertarikan seseorang terhadap suatu objek yang menjadi fokus perilaku. Dalam konteks penggunaan TikTok, perhatian tampak dari waktu dan energi yang dicurahkan individu untuk mengakses atau membuat konten di aplikasi tersebut.
- b. Penghayatan menggambarkan sejauh mana seseorang memahami dan menyerap informasi yang diperoleh. Pada penggunaan TikTok, hal ini berarti kemampuan individu memahami dan menikmati isi konten, kemudian menyimpannya sebagai pengetahuan baru.
- c. Durasi berkaitan dengan lamanya waktu yang digunakan seseorang dalam melakukan suatu aktivitas. Dalam hal ini, durasi mencakup berapa lama pengguna menghabiskan waktu untuk menonton atau membuat video di TikTok.
- d. Frekuensi merujuk pada seberapa sering seseorang mengulangi perilaku tertentu. Frekuensi penggunaan TikTok menunjukkan tingkat keseringan seseorang dalam mengakses aplikasi tersebut, yang dapat berbeda pada tiap individu.

#### **2.1.5 Dampak Intensitas Penggunaan Media Sosial Tiktok Bagi Remaja**

Secara etimologi Kamus Besar Bahasa Indonesia KBBI dampak diartikan sebagai suatu benturan atau pengaruh yang menimbulkan akibat, baik yang bersifat positif maupun negatif. Sedangkan pengaruh merujuk pada kekuatan atau daya yang berasal dari seseorang atau sesuatu yang dapat membentuk sikap, kepercayaan, atau perilaku individu. Penggunaan media sosial memberikan beragam pengaruh, baik yang bersifat positif maupun negatif. Positifnya Media sosial memberikan berbagai manfaat, seperti memudahkan individu dalam menjalin pertemanan, menjadi sarana komunikasi, serta dapat dimanfaatkan untuk kegiatan promosi. Selain itu, media sosial juga membantu pengguna memperoleh berbagai informasi, seperti berita terbaru serta pengetahuan di bidang teknologi dan pendidikan. Namun, di balik manfaat tersebut, penggunaan media sosial yang berlebihan juga dapat

menimbulkan dampak negatif, seperti menurunnya konsentrasi belajar, berkurangnya interaksi sosial secara langsung, serta munculnya kecenderungan ketergantungan pada media sosial (Telung dkk, 2019).

Hakim & Raj, 2017 mengungkapkan bahwa saat tidak terhubung dengan media sosial, individu cenderung mengalami berbagai perasaan negatif seperti takut, cemas, gelisah, bingung, bosan, khawatir, panik, sedih, hingga merasa kesal. Ketika dalam kondisi offline atau tidak mengakses internet, biasanya mereka mengisi waktu dengan tidur atau menonton film yang telah diunduh sebelumnya.

Berdasarkan uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa media sosial memiliki dua sisi pengaruh, yaitu memberikan manfaat dalam aspek komunikasi dan informasi, namun juga berpotensi menimbulkan dampak psikologis negatif apabila penggunaannya tidak terkontrol. Oleh karena itu, diperlukan kemampuan pengendalian diri agar penggunaan media sosial tetap berada dalam batas yang sehat dan adaptif.

#### **2.1.6 Strategi Mengatasi Intensitas Penggunaan Media Sosial Tiktok**

Di era digital sekarang, media sosial sudah menjadi bagian tak terpisahkan dari keseharian siswa. Walaupun media sosial membawa manfaat, terutama dalam komunikasi dan mendukung proses belajar, penggunaan berlebihan hingga menimbulkan kecanduan pada platform seperti TikTok, Instagram, dan Facebook dapat mengganggu konsentrasi belajar. Karena itu, diperlukan strategi yang tepat agar siswa tetap mampu fokus pada pembelajaran tanpa terjebak dalam penggunaan media sosial secara berlebihan

- a. Pengaturan Durasi Penggunaan: Membatasi waktu penggunaan media sosial dapat menjadi langkah efektif untuk mengurangi kecanduan. Orang tua maupun guru dapat memanfaatkan aplikasi pengatur waktu atau fitur pembatasan layar pada perangkat untuk membantu mengendalikan durasi akses siswa.
- b. Membangun Suasana belajar yang nyaman: Menyediakan ruang belajar yang kondusif, tenang, dan bebas dari gangguan perangkat digital dapat membantu siswa lebih fokus. Lingkungan yang minim distraksi mendorong konsentrasi belajar yang lebih optimal.

- c. Mendorong aktivitas Alternatif: Mengajak siswa aktif dalam kegiatan di luar media sosial, seperti olahraga, membaca, atau mengikuti ekstrakurikuler, dapat menjadi alternatif positif yang mengurangi ketergantungan pada media sosial.
- d. Meningkatkan literasi digital: Memberikan edukasi mengenai dampak negatif kecanduan media sosial membantu siswa lebih bijak dalam penggunaannya. Guru dan orang tua berperan penting dalam menanamkan kesadaran tentang manajemen waktu dan penggunaan media sosial secara sehat.
- e. Pemanfaatan Media sosial secara edukatif: Daripada melarang sepenuhnya, media sosial dapat diarahkan sebagai sarana pembelajaran. Guru bisa mengintegrasikannya dalam kegiatan akademik, misalnya diskusi atau penugasan berbasis platform digital, sehingga penggunaannya tetap positif.
- f. Penerapan Teknik manajemen waktu: Metode seperti teknik Pomodoro, yakni belajar selama 25 menit lalu beristirahat 5 menit, dapat membantu siswa mempertahankan fokus sekaligus membatasi keinginan membuka media sosial saat belajar.

## **2.2 Konseling Kelompok *Cognitive Behavioral Therapy***

### **2.2.1 Pengertian Konseling Kelompok *Cognitive Behavioral Therapy***

Konseling kelompok adalah layanan yang diberikan oleh konselor kepada konseli untuk mengentaskan masalah dengan melibatkan dinamika kelompok untuk saling membantu mengentaskan masalah yang dialami oleh anggota kelompok tersebut. Pelaksanaannya menurut Corey ditunjukkan untuk membantu menyelesaikan masalah yang dihadapi anggota kelompok (Wicaksonod dkk, 2022). Konseling kelompok menurut Prayitno merupakan layanan yang diberikan oleh konselor kepada konseli untuk membantu mengentaskan masalah yang dialami melalui dinamika kelompok, di mana anggota kelompok saling berinteraksi untuk membahas dan menangani permasalahan individu (Putri, N. S, 2019).

Pendekatan konseling yang digunakan adalah *Cognitive Behavior Therapy (CBT)*. *CBT* merupakan konseling yang menekankan wawasan dengan komponen

psikososial yang kuat, fokus pada pengenalan serta perubahan pemikiran negatif yang tidak realistis dan keyakinan maladaptif.

Milne menjelaskan bahwa *CBT* berfokus pada proses berpikir yang terkait dengan kondisi emosi, perilaku, dan aspek psikologis individu. Pendekatan ini merupakan bentuk intervensi psikologis yang melibatkan cara berpikir, perasaan, dan perilaku seseorang. *CBT* menggabungkan teknik kognitif untuk mengatasi distorsi pemikiran dan teknik *behavioristik* untuk mengendalikan kecemasan serta perilaku menghindar (Jabbar dkk, 2019).

Aaron T. Beck menjelaskan bahwa *Cognitive Behavior Therapy (CBT)* merupakan suatu pendekatan konseling yang berfokus pada penyelesaian masalah konseli saat ini melalui perubahan cara berpikir (*restrukturisasi kognitif*) dan perbaikan perilaku yang tidak adaptif. Dalam pendekatan ini, manusia dipandang memiliki kecenderungan untuk menerima baik pemikiran rasional maupun irasional, di mana pemikiran yang tidak rasional dapat memicu gangguan emosi serta perilaku bermasalah. Proses konseling dilakukan dengan mendasarkan pada pemahaman terhadap keyakinan serta pola perilaku khas yang dimiliki konseli (Nugraha dkk, 2023).

Dari berbagai pendapat ahli di atas dapat disimpulkan bahwa Konseling kelompok merupakan layanan yang membantu individu mencegah dan mengatasi masalah pribadi, sosial, belajar, maupun karier melalui interaksi antar anggota. Pendekatan yang digunakan adalah *Cognitive Behavior Therapy (CBT)*, yaitu konseling yang berfokus pada perubahan pikiran negatif dan perilaku maladaptif melalui kombinasi teknik kognitif dan behavioristik. *CBT* menekankan hubungan antara pikiran, emosi, dan perilaku, sehingga konseli dapat mengurangi distorsi kognitif sekaligus mengendalikan kecemasan serta perilaku menghindar. bahwa *CBT* menitikberatkan pada *restrukturisasi kognitif* dan perbaikan perilaku, karena pikiran irasional dapat memicu gangguan emosi dan masalah perilaku. Proses konseling dilakukan dengan memahami keyakinan serta pola perilaku khas yang dimiliki konseli.

### **2.2.2 Komponen Konseling Kelompok**

Dalam Konseling kelompok terdapat dua pihak utama, yaitu pemimpin kelompok dan anggota kelompok, yang masing-masing memiliki peran khusus dalam pelaksanaan layanan konseling.

#### **a. Pemimpin Kelompok**

Pemimpin kelompok adalah konselor terlatih yang berwenang menyelenggarakan layanan konseling profesional. Pemimpin kelompok bertugas memimpin proses konseling kelompok menggunakan teknik konseling untuk mencapai tujuan layanan, sekaligus menghidupkan dinamika kelompok secara intensif agar peserta dapat mencapai tujuan umum maupun khusus konseling (Prayitno, 2004).

#### **b. Anggota Kelompok**

Layanan konseling kelompok pada dasarnya merupakan konseling individual yang dilakukan dalam suasana kelompok. Dalam layanan ini, konselor dan anggota kelompok (minimal dua orang) berinteraksi dalam suasana hangat, terbuka, permisif, dan akrab. Proses konseling mencakup pengungkapan dan pemahaman masalah klien, penelusuran penyebab masalah, serta upaya pemecahan masalah, termasuk penerapan metode khusus jika diperlukan (Thohirin, 2009). Jumlah peserta atau anggota dalam konseling kelompok sebaiknya tidak melebihi 10 orang. jumlah ideal anggota berkisar antara 8 hingga 10 orang agar layanan konseling kelompok dapat berjalan efektif (Thohirin; Mulia, 2022).

### **2.2.3 Pelaksanaan konseling kelompok**

Konseling Kelompok menurut Corey memiliki empat tahapan (Aprilia dkk, 2025) sebagai berikut :

#### **a. Tahap Pembentukan**

Pada tahap ini, anggota kelompok mulai membangun hubungan positif dengan saling berinteraksi. Tahap pembentukan sangat penting karena menjadi fondasi bagi kelanjutan proses konseling kelompok.

#### b. Tahap Transisi

Dalam tahap ini, pemimpin kelompok berupaya memastikan seluruh anggota merasa nyaman dengan suasana kelompok. Tujuannya agar anggota siap melanjutkan ke tahap berikutnya serta berani mengekspresikan diri dan mengungkapkan permasalahan yang sedang dihadapi.

#### c. Tahap kegiatan inti

Tahap kegiatan inti merupakan inti dari konseling kelompok. Pada tahap ini, anggota kelompok mengeksplorasi permasalahan dan bersama-sama merencanakan penyelesaiannya. Dinamika kelompok dimanfaatkan untuk saling membantu menyelesaikan masalah, di mana setiap anggota terlibat aktif dalam diskusi maupun proses pemecahan masalah.

#### d. Tahap Pengakhiran

Tahap ini menjadi penutup dari kegiatan konseling kelompok. Isinya berupa rangkuman hasil proses yang telah dilalui, serta penegasan kembali apa yang diperoleh anggota. Pada akhirnya, pemimpin kelompok mengakhiri sesi konseling. pernyataan positif. Selain itu, konselor juga memberikan penguatan berupa apresiasi terhadap keberhasilan yang telah dicapai konseli. Langkah ini bertujuan agar konseli mampu menghargai setiap usaha yang telah dilakukan sebagai bentuk penghargaan terhadap dirinya sendiri.

### **2.2.4 Tujuan dan Manfaat Konseling Kelompok**

Konseling kelompok merupakan layanan konseling yang memungkinkan peserta didik memperoleh kesempatan pembahasan dan pengentasan masalah pribadi melalui dinamika kelompok. Tujuan konseling kelompok dibedakan menjadi tujuan umum dan tujuan khusus (Menurut Prayitno, 2010).

#### 1. Secara Umum

Tujuan umum konseling kelompok adalah membantu individu mengentaskan masalah pribadi melalui suasana kelompok yang dinamis, terbuka, dan saling mendukung sehingga individu mampu berkembang secara optimal dalam aspek pribadi, sosial, belajar, maupun karier.

## 2. Secara Khusus

Secara khusus, konseling kelompok bertujuan untuk:

- a. Membantu individu memahami dan menerima diri sendiri.
- b. Membantu individu mengenali permasalahan yang dialami secara lebih objektif.
- c. Melatih keberanian mengemukakan pendapat dan perasaan di dalam kelompok.
- d. Mengembangkan kemampuan pemecahan masalah.
- e. Meningkatkan keterampilan sosial dan kemampuan berinteraksi.
- f. Membantu individu mengambil keputusan secara lebih rasional.

Tujuan konseling kelompok adalah membantu peserta didik mengatasi masalah yang bersifat pribadi melalui interaksi kelompok sehingga terjadi perubahan sikap dan perilaku ke arah yang lebih positif (Winkel, 2006),

Konseling kelompok bertujuan membantu anggota kelompok memperoleh pemahaman diri (*self-understanding*), meningkatkan kesadaran diri (*self-awareness*), serta mengembangkan perilaku baru yang lebih adaptif melalui proses interaksi kelompok (Corey, 2012).

Berdasarkan pendapat para ahli di atas, dapat disimpulkan bahwa tujuan konseling kelompok adalah membantu individu mengentaskan masalah pribadi melalui dinamika kelompok sehingga terjadi perubahan pemikiran, perasaan, dan perilaku ke arah yang lebih adaptif.

### **2.2.5 Asas-Asas Konseling Kelompok**

Didalam konseling kelompok terdapat beberapa asas diantaranya asas kesukarelaan, asas kerahasiaan, asas keterbukaan, asas kenormatifan, dan asas kekinian (Prayitno, 2004).

- a. Asas kesukarelaan yaitu asas yang menghendaki adanya kesukaan dan kerelaan peserta didik/klien dengan tanpa adanya paksaan untuk mengikuti kegiatan yang diperuntuka baginya.

- b. Asas kerahasiaan yaitu asas yang menuntut dirahasiakannya segenap data dan keterangan peserta didik/klien yang menjadi sasaran layanan, yaitu data atau keterangan yang tidak boleh dan layak diketahui orang lain.
- c. Asas keterbukaan yaitu asas yang memperbolehkan setiap anggota untuk terbuka mengemukakan pendapat, ide, saran, tentang apa saja yang dirasakan dan dipikirkannya tanpa adanya rasa malu dan ragu-ragu.
- d. Asas Kenormatifan yaitu semua hal yang dibicarakan dalam kelompok tidak boleh bertentangan dengan norma-norma dan kebiasaan yang berlaku.
- e. Asas Kekinian yaitu memberikan topik atau materi yang dibahas bersifat aktual dan hal-hal yang terjadi sekarang. Hal-hal yang akan datang direncanakan dengan kondisi sekarang.

### 2.2.6 Teknik-Teknik *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT)

Teknik Teknik dapat dijelaskan sebagai berikut:

- a. *Self-Monitoring* (Pemantauan Diri) *Self-monitoring* adalah teknik CBT untuk meningkatkan kesadaran diri terhadap pikiran, perasaan, dan perilaku melalui proses pencatatan mandiri. Ketika seseorang mengamati perilakunya sendiri, kesadaran meningkat dan kontrol diri lebih mudah terbentuk (Alavi dkk, 2021).
- b. *Cognitive Restructuring* (*Restrukturisasi Kognitif*) Pikiran otomatis negatif dapat menimbulkan perilaku maladaptif. *Cognitive restructuring* adalah proses mengidentifikasi, menantang, dan mengganti pikiran irasional dengan pikiran rasional agar perilaku berubah. Menurut Aaron T. Beck 1964; Aşantugrul & Barut, 2024).
- c. *Behavioral Rehearsal & Activity Scheduling* (Latihan Perilaku & Penjadwalan Aktivitas) *Behavioral rehearsal* atau latihan perilaku baru untuk membantu individu mengubah perilaku yang tidak sehat atau merugikan perubahan perilaku dapat diperkuat melalui latihan perilaku (*behavioral rehearsal*) dan penjadwalan aktivitas (*activity scheduling*). Individu belajar mempertahankan perilaku baru melalui penguatan, pengulangan, dan latihan rutin. Menurut Bandura (Tiara dkk, 2024).

- d. *Self-Control Training* (Pelatihan Kontrol Diri) Pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy (CBT)* berperan dalam meningkatkan kontrol diri dengan membantu individu mengelola dorongan perilaku melalui berbagai strategi internal, seperti *self-instruction*, evaluasi diri, dan penguatan diri. Kontrol diri sendiri diartikan sebagai kemampuan individu untuk mengatur, mengendalikan, serta mengarahkan perilaku secara sadar agar menghasilkan konsekuensi yang positif (Fakhri dkk, 2024).

Berdasarkan berbagai pendapat ahli, teknik-teknik dalam *Cognitive Behavioral Therapy (CBT)* menekankan pada perubahan pikiran dan perilaku melalui proses yang sistematis dan terstruktur. *self-monitoring* merupakan tahap awal dalam perubahan perilaku karena melalui pemantauan diri individu menjadi lebih sadar terhadap pola pikir, perasaan, dan perilaku yang muncul. Kesadaran ini menjadi dasar terbentuknya kontrol diri. menekankan pentingnya *cognitive restructuring*, yaitu proses mengidentifikasi dan menantang pikiran otomatis negatif yang memicu perilaku maladaptif. Perubahan kognitif ini diyakini akan berdampak langsung pada perubahan emosi dan perilaku individu. bahwa perubahan perilaku dapat diperkuat melalui *behavioral rehearsal* dan *activity scheduling*, yaitu latihan perilaku baru yang dilakukan secara berulang dan terencana agar terbentuk kebiasaan yang lebih adaptif.

Selain itu, pelatihan kontrol diri (*self-control training*) menekankan kemampuan individu dalam mengatur dan mengarahkan perilaku secara sadar melalui strategi seperti instruksi diri, evaluasi diri, dan penguatan diri Teknik ini memperkuat hasil perubahan kognitif dan perilaku agar lebih bertahan dalam jangka panjang.

### **2.2.7 Tujuan *Cognitive Behavioral Therapy***

Tujuan utama terapi kognitif adalah membantu klien agar mampu menjadi terapis bagi dirinya sendiri Menurut Beck; Damayanti, R., & Nurjannah, 2016) Hal ini dilakukan dengan cara:

- a. Memonitor pikiran otomatis negatifnya
- b. Mengenali hubungan antara kognisi, afek, dan perilaku.
- c. Memeriksa dan menguji realitas bukti-bukti yang mendukung dan berlawanan dengan pikiran otomatis yang terdistorsi

- d. Menggantikan kognisi- kognisi terbias denganinterpretasi-interpretasi yang realistis
- e. Belajar mengidentifikasi dan mengubah keyakinan yang mempredisikannya untuk mendistorsi pengalamannya.

### 2.3 Penelitian Relevan

Adapun beberapa penelitian yang relevan dengan penelitian ini diantaranya adalah:

- a. Berdasarkan jurnal penelitian yang dilakukan oleh penelitian Astuti, E., & Andrini, S. (2021) dengan judul Intensitas penggunaan aplikasi TikTok terhadap perilaku imitasi remaja. *Komunikologi* Berdasarkan hasil dari uji-t diperoleh nilai t hitung = 8,247 > dari nilai t tabel 1,986 dengan tingkat signifikansi sebesar  $0,000 < \alpha < 0,05$ . Maka nilai uji t hitung > dari t tabel yang artinya  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, dan nilai probabilitas ( $\rho = 0,00 < \alpha = 0,05$ ) karena probabilitas di bawah nilai alpha. Hinngga bisa dsimpulkan bahwa ada pengaruh antara variabel intensitas penggunaan aplikasi TikTok (X) terhadap variabel perilaku imitasi (Y). Intensitas penggunaan aplikasi TikTok dalam teori SOR merupakan stimulus atau rangsangan, dimana penggunaan aplikasi TikTok yang digunakan oleh siswa sebagai organisme ternyata dapat direspon. Artinya, stimulus yang diberikan dari penggunaan aplikasi TikTok kepada siswa sebagai organisme dapat diterima. Dengan demikian, stimulus dari penggunaan iswa, sehingga hal ini memberikan pengaruh atau efek pada ketersediaan siswa dalam pembentukan perilaku imitasi sebagai respon. Pengaruh intensitas penggunaan aplikasi TikTok terhadap perilaku imitasi tergolong sedang, yakni sebesar 0.428 yang dipresentasikan menjadi 42,8% jika dilihat pada nilai R square tabel 11 koefisien determinasi. Sisanya 52,7% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti pada penelitian. Walaupun pengaruh pada intensitas penggunaan aplikasi TikTok yang dihasilkan sedang, hasil penelitian ini membuktikan penelitian terdahulu jika intensitas dalam menggunakan Sosial media dapat mempengaruhi perilaku imitasi
- b. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Hargiana, G., & Keliat, B. A. (2024). Yang berjudul “Efektivitas *Cognitive Behavioral Therapy* pada

Remaja dengan Adiksi Internet” Berdasarkan hasil telaah artikel, ditemukan bahwa pelaksanaan terapi perilaku kognitif (*Cognitive Behavioral Therapy/CBT*) memberikan dampak positif terhadap perubahan pola pikir dan perilaku remaja yang mengalami adiksi internet. Penerapan terapi ini secara signifikan membantu remaja dalam mengubah pola pikir dan perilaku sehingga mampu memberikan perbaikan dalam mengatasi kecanduan internet (Alavi et al., 2021). Pernyataan mengenai manfaat terapi perilaku kognitif dalam mengubah pola pikir dan perilaku remaja dengan adiksi internet juga didukung oleh penelitian Seo et al. (2020), yang melaporkan bahwa skor kecanduan internet dan ponsel pintar pada kelompok remaja yang mengalami adiksi secara signifikan lebih tinggi dibandingkan dengan kelompok kontrol yang sehat ( $p < 0,001$ ). Selain itu, setelah menjalani terapi perilaku kognitif selama 9 minggu, remaja dengan kecanduan tersebut menunjukkan perbaikan signifikan berdasarkan skor pada skala kecanduan internet dan ponsel pintar ( $p < 0,001$ ).

- c. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Astuti, S. W., & Subandiah, D. S. (2021) dengan judul Pengaruh Intensitas Penggunaan Tik Tok Terhadap Gratifikasi Pengguna. Berdasarkan penelitian dan pembahasan yang sudah dilakukan Berdasarkan hasil uji korelasi menggunakan Pearson Correlation, nilai  $\text{sig.p} \leq 0.005$  terdapat korelasi antara Uses and Gratification dengan user habit pengguna tik tok. Sedangkan nilai korelasi sebesar .662 yang positif menandakan hubungan yang terjadi bersifat positif. Dengan hasil korelasi ini maka hipotesis H1 diterima, yakni ada hubungan antara uses and gratification pengguna Tik Tok dengan User Habit mereka.
- d. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Afna Afifah dkk dengan judul Keefektifan Konseling Kelompok *Cognitive Behavior Teknik Cognitive Restructuring* untuk Mereduksi Kecanduan Media Sosial Peserta Didik Kelas XI MAN 3 Bantul Berdasarkan penelitian dan pembahasan yang sudah dilakukan memperoleh kesimpulan bahwa peneliti memberikan skala likert perilaku self harm sebagai posttest yang akan dibandingkan dengan hasil pretest. Berikut adalah perbandingan skor antara pretest dan posttest :

diketahui bahwa terdapat penurunan kecanduan media sosial pada peserta didik. Sebelum diberikannya treatment atau perlakuan berupa konseling kelompok cognitive behavior teknik cognitive restructuring, Skor rata-rata kecanduan media sosial peserta didik yaitu 83,3333, kemudian setelah diberikan treatment skor rata-rata kecanduan media sosial peserta didik menjadi 52,8333. Sehingga dapat diketahui bahwa dari hasil pretest dan posttest mengalami penurunan dengan skor rata – rata 35,5.

- e. Berdasarkan penelitian yang dilakukan Taufik, R. F. N., Muslikhah, F. P., & Nirwana, T. P. (2024). Dengan judul INTENSITAS PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL TIKTOK BAGI GENERASI ALPHA DI KECAMATAN CIBUNGBULANG, Penggunaan media sosial TikTok bagi generasi Alpha di kecamatan Cibungbulang menunjukkan bahwa intensitas penggunaan media sosial, yang mencakup frekuensi dan durasi, merupakan dua aspek penting dalam mengukur seberapa sering dan seberapa lama seseorang menggunakan media sosial. Durasi menggambarkan lama waktu penggunaan dalam satuan waktu tertentu, sementara frekuensi mengukur seberapa sering penggunaan tersebut terjadi. Selain itu, motif penggunaan media sosial, seperti informasi, identitas pribadi, interaksi sosial,

### III. METODOLOGI PENELITIAN

#### 3.1 Tempat dan Waktu Penelitian

Tempat Penelitian Adalah Lokasi tertentu yang digunakan untuk objek dan subjek yang akan diteliti dalam penelitian maka peneliti melakukan penelitian dengan mengambil Lokasi penelitian di SMA Gajah Mada Bandar Lampung Jl. Soekarno Hatta No.01, Tj. Senang, Kec. Tj. Senang, Kota Bandar Lampung, Waktu penelitian ini akan dilaksanakan pada Tahun 2026.

#### 3.2 Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif sebagai landasan metodologisnya dengan tipe kuasi eksperimen. Metode ini dipilih karena Alasan peneliti menggunakan metode ini pada penelitian ini tidak menggunakan kelompok kontrol memungkinkan peneliti untuk menguji pengaruh suatu perlakuan (*treatment*) antara variabel-variabel yang diteliti, khususnya pengaruh suatu variabel terhadap variabel lainnya. Pendekatan kuantitatif, sebagai sebuah paradigma riset, didasarkan pada keyakinan bahwa kebenaran adalah entitas tunggal dan objektif. Kebenaran ini dianggap universal, berlaku di berbagai konteks, serta dapat diuji secara empiris melalui pengumpulan data yang terstruktur dan analisis statistik yang cermat. Proses verifikasi menjadi krusial dalam pendekatan ini, memastikan bahwa hasil penelitian dapat diuji dan dibuktikan secara meyakinkan (Nuryana, A & Purwanto S, 2010).

Bentuk penelitian eksperimen yang digunakan dalam penelitian ini adalah *One-Group Pretest-Posttest Design* karena penelitian ini tanpa menggunakan kelompok kontrol, menggunakan desain  $O_1 X O_2$ . Dengan kata lain, pendekatan kuantitatif dipilih karena tujuan dari peneliti ini Adalah untuk menilai seberapa efektif perlakuan berupa konseling kelompok.

**Tabel 3. 1** Desain Penelitian *One Group Pretest-Posttest Design*

<i>Pretest</i>	<i>Treatment</i>	<i>Posttest</i>
O <sub>1</sub>	X	O <sub>2</sub>

Keterangan:

- O<sub>1</sub> : Pengukuran awal berupa penyebaran skala Intensitas media sosial TikTok kepada kelompok eksperimen sebelum diberikan perlakuan.
- X : Perlakuan berupa konseling kelompok dengan teknik *Cognitive Behavioral* yang diberikan hanya kepada kelompok eksperimen.
- O<sub>2</sub> : Pengukuran *post-test* berupa penyebaran kembali skala Intensitas media sosial TikTok kepada kelompok eksperimen setelah mengikuti konseling kelompok teknik *Cognitive Behavioral*.

Kuasi eksperimen dirancang untuk meniru kondisi eksperimen sesungguhnya, namun dengan beberapa keterbatasan, terutama dalam hal pengacakan subjek penelitian. (Sugiyono, 2019) menjelaskan bahwa dalam kuasi eksperimen, peneliti berupaya mengamati efek dari suatu perlakuan (*treatment*) terhadap subjek penelitian, meskipun peneliti tidak memiliki kontrol penuh terhadap semua variabel eksternal yang berpotensi memengaruhi hasil penelitian. Dalam penelitian ini, perlakuan yang diberikan adalah layanan konseling kelompok dengan pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy (CBT)*. Layanan ini diberikan kepada siswa yang mengalami Intensitas Penggunaan media sosial TikTok. Tujuan utama dari penelitian ini adalah untuk menguji apakah intervensi *CBT* efektif terhadap penurunan tingkat Intensitas TikTok pada siswa yang menjadi peserta penelitian. Dengan demikian, penelitian ini berupaya memberikan bukti empiris mengenai efektivitas *CBT* dalam mengatasi masalah Intensitas Penggunaan media sosial di kalangan remaja.

### **3.3 Desain dan Prosedur Intervensi**

#### **3.3.1 Desain Intervensi**

Intervensi dalam penelitian ini berupa layanan konseling kelompok dengan teknik *Cognitive Behavioral Therapy (CBT)* yang bertujuan untuk menurunkan intensitas penggunaan media sosial TikTok pada peserta didik kelas X. Rancangan intervensi mengacu pada prosedur pelaksanaan teknik konseling *CBT* menurut Cormier sebagaimana dikutip (Arifah, 2019), dengan mengintegrasikan empat teknik utama, yaitu *self-monitoring*, *cognitive restructuring*, *behavioral rehearsal* dan *activity scheduling*, serta *self-control training*. Pengukuran intensitas penggunaan media sosial TikTok dikembangkan berdasarkan dimensi yang dikemukakan oleh W.J.S. Purwadarminta; Astuti dkk, 2021 yang meliputi perhatian, penghayatan, durasi, dan frekuensi serta dokumentasi *screen time*.

Pelaksanaan intervensi dilakukan dalam empat sesi pertemuan, masing-masing berdurasi 60 menit, dengan frekuensi dua kali per minggu selama tiga minggu. Jumlah peserta dalam kelompok eksperimen sebanyak 10 orang dengan menggunakan format kelompok tertutup guna menjaga konsistensi dan dinamika kelompok. Setiap sesi dilaksanakan melalui empat tahapan konseling kelompok, yaitu tahap pembentukan, tahap peralihan, tahap kegiatan (inti), dan tahap pengakhiran.

#### **3.3.2 Prosedur Pelaksanaan Intervensi**

Pelaksanaan intervensi dilakukan melalui dua tahap utama, yaitu tahap persiapan dan tahap pelaksanaan. Tahap persiapan mencakup seluruh kegiatan awal sebelum program dimulai guna memastikan kesiapan peserta serta kelancaran pelaksanaan layanan. Sementara itu, tahap pelaksanaan merupakan proses pemberian layanan konseling kelompok dengan teknik *Cognitive Behavioral Therapy (CBT)* sesuai dengan rancangan yang telah disusun.

##### **a. Tahap Persiapan Intervensi**

Pelaksanaan penelitian dengan layanan konseling kelompok teknik *Cognitive Behavioral Therapy (CBT)* untuk menurunkan intensitas penggunaan media sosial TikTok dilaksanakan di SMA Gajah Mada Bandar Lampung. Sebelum pelaksanaan

layanan, peneliti terlebih dahulu melakukan wawancara kepada kepala sekolah dan guru bimbingan dan konseling untuk memperoleh izin serta informasi terkait pelaksanaan penelitian dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Berdasarkan hasil wawancara, izin penelitian diberikan, pada hari itu juga kemudian peneliti memasuki 4 kelas X untuk menyampaikan informasi mengenai intensitas penggunaan media sosial TikTok dan layanan konseling kelompok teknik *Cognitive Behavioral Therapy (CBT)*, serta menyebarkan instrumen untuk memperoleh hasil screening awal. Tahap persiapan diawali dengan kegiatan *screening* terhadap 108 siswa kelas X menggunakan skala intensitas penggunaan media sosial TikTok untuk mengidentifikasi siswa dengan tingkat intensitas tinggi. Penentuan sampel dilakukan melalui teknik *purposive sampling* berdasarkan kriteria tertentu, yaitu kesukarelaan subjek untuk berpartisipasi dalam penelitian serta hasil *screening* awal yang menunjukkan intensitas penggunaan TikTok yang tinggi dan aktif menggunakan media sosial TikTok. Berdasarkan kriteria tersebut, dari total populasi 108 siswa diperoleh 10 siswa yang memenuhi syarat sebagai kelompok eksperimen. Setelah menjelaskan mengenai sistem *purposive sampling* dan kegiatan layanan yang akan dilaksanakan, beberapa siswa menyatakan keinginan untuk mengikuti konseling kelompok secara sukarela. Selanjutnya, peneliti membentuk grup WhatsApp yang beranggotakan 10 siswa kelompok eksperimen dan peneliti sebagai sarana penyampaian informasi serta pengumpulan data *pre-test* dan *post-test*. Selain itu, grup WhatsApp juga digunakan untuk memfasilitasi pengumpulan data dokumentasi screen time, di mana siswa diminta mengirimkan tangkapan layar (*screenshot*) penggunaan aplikasi TikTok sebagai bukti penggunaan secara nyata. Dokumentasi *screen time* tersebut dikumpulkan pada saat *pre-test* dan *post-test*, sehingga peneliti dapat membandingkan perubahan penggunaan TikTok sebelum dan sesudah diberikan perlakuan. Dengan demikian, data yang diperoleh tidak hanya berasal dari angket, tetapi juga diperkuat dengan bukti penggunaan aplikasi secara langsung. Peserta yang terpilih kemudian mengikuti *pre-test* untuk mengetahui kondisi awal intensitas penggunaan TikTok. Sebelum *intervensi* dimulai, dilakukan pembentukan kontrak kelompok yang meliputi kesepakatan jadwal pertemuan, komitmen kehadiran, asas kerahasiaan,

serta harapan terhadap program guna membangun kesiapan dan tanggung jawab peserta dalam mengikuti seluruh rangkaian kegiatan.

#### b. Tahap Implementasi Intervensi

Pada hari Berikutnya Peneliti melakukan *pretest* sebelum melakukan intervensi konseling kelompok. Dan mengecek *data screen time* lalu Program konseling kelompok dilaksanakan dalam 4 sesi pertemuan dengan durasi 60 menit setiap sesi dan frekuensi 2 kali dalam seminggu selama 3 minggu. Pelaksanaan intervensi menggunakan teknik *Cognitive Behavioral Therapy (CBT)* yang berfokus pada perubahan pola pikir (*cognitive restructuring*) dan perilaku dalam penggunaan media sosial TikTok. Sebelum sesi dimulai, peneliti melakukan pembentukan kontrak kelompok yang meliputi kesepakatan jadwal, aturan kelompok, asas kerahasiaan, komitmen kehadiran, serta tujuan kegiatan. Hal ini bertujuan untuk menciptakan suasana yang aman, nyaman, dan kondusif selama proses konseling berlangsung.

Sesi pertama berfokus pada Teknik *self-monitoring* Aspek perhatian, Asek perhatian dalam intensitas penggunaan TikTok berkaitan dengan sejauh mana fokus, pikiran, dan ketertarikan individu tertuju pada TikTok. Perhatian yang tinggi ditandai dengan seringnya pikiran individu teralih pada keinginan untuk membuka TikTok, meskipun sedang melakukan aktivitas lain seperti belajar.

Teknik *self-monitoring* digunakan karena merupakan tahap awal dalam pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy (CBT)* yang bertujuan untuk membantu individu menyadari pola pikir dan perilakunya sendiri. Dalam konteks ini, *self-monitoring* membantu siswa mengamati dan mengenali bagaimana perhatian mereka sering terarah pada TikTok tanpa disadari. Dengan melakukan pemantauan diri, siswa dapat mengetahui kapan saja perhatian mereka mulai teralih ke TikTok, apa yang memicunya, serta seberapa sering hal tersebut terjadi. Oleh karena itu, aspek perhatian sangat tepat ditempatkan pada tahap *self-monitoring*, karena perubahan perilaku dalam CBT diawali dari kesadaran individu terhadap pola pikir dan fokus perhatiannya.

Pelaksanaan konseling kelompok pada pertemuan pertama Pada tahap pembentukan, konselor membuka kegiatan dengan salam, perkenalan, serta

menciptakan suasana yang nyaman melalui ice breaking agar anggota kelompok merasa rileks dan siap mengikuti kegiatan. Selanjutnya, pada tahap transisi, konselor menjelaskan tujuan kegiatan, aturan kelompok, serta pentingnya menjaga kerahasiaan agar tercipta rasa aman dalam berbagi pengalaman.

Memasuki tahap inti, konselor memberikan psikoedukasi mengenai intensitas penggunaan TikTok yang meliputi aspek perhatian, penghayatan, durasi, dan frekuensi. Pada pertemuan pertama, pembahasan difokuskan pada aspek perhatian, yaitu kondisi ketika pikiran siswa lebih sering tertuju pada TikTok dibandingkan aktivitas lainnya.

Selanjutnya, konselor mengajak siswa mengeksplorasi dampak positif dan negatif penggunaan TikTok, sehingga siswa mulai menyadari konsekuensi dari perilaku mereka. Setelah itu, konselor memperkenalkan teknik *self-monitoring* dengan meminta siswa mengamati dan mencatat kebiasaan penggunaan TikTok melalui fitur *screen time* atau *digital wellbeing* pada ponsel mereka.

Melalui kegiatan ini, siswa dapat melihat secara nyata durasi penggunaan TikTok serta mulai mengenali pola perhatian mereka, seperti waktu-waktu tertentu ketika keinginan membuka TikTok muncul. Selain itu, siswa juga diajak mengidentifikasi situasi pemicu dan pikiran otomatis yang muncul sebelum menggunakan TikTok.

Pada tahap pengakhiran, siswa menyampaikan kesadaran yang diperoleh selama kegiatan, kemudian diberikan tugas untuk mencatat penggunaan TikTok selama dua hari sebagai bagian dari latihan self-monitoring lanjutan.

Sesi kedua berfokus pada teknik *cognitive restructuring* aspek penghayatan, yaitu sejauh mana individu terlibat secara emosional dalam penggunaan TikTok, seperti merasa senang berlebihan, terbawa suasana, atau menjadikan TikTok sebagai pelarian dari masalah.

Aspek penghayatan berkaitan erat dengan pikiran dan emosi yang muncul secara otomatis saat menggunakan TikTok. Dalam pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT), kondisi ini ditangani menggunakan teknik *cognitive restructuring*, yaitu teknik untuk mengidentifikasi, menantang, dan mengubah pikiran otomatis yang tidak rasional menjadi lebih rasional.

Penggunaan teknik ini tepat karena siswa yang memiliki penghayatan tinggi terhadap TikTok cenderung memiliki pikiran seperti TikTok membuat saya lebih tenang, saya butuh TikTok untuk menghilangkan stres, atau kalau tidak buka TikTok saya bosan. Pikiran-pikiran tersebut perlu diubah agar siswa tidak lagi bergantung secara emosional pada TikTok. Dengan demikian, aspek penghayatan sesuai ditangani menggunakan *cognitive restructuring* karena berfokus pada perubahan pola pikir dan respon emosional individu.

Pada tahap pembentukan, konselor membuka kegiatan dengan salam, menanyakan kondisi siswa, serta melakukan ice breaking untuk menciptakan suasana yang nyaman. Selanjutnya, pada tahap transisi, konselor melakukan review singkat terhadap hasil tugas pertemuan pertama, yaitu catatan penggunaan TikTok (*self-monitoring*), sehingga siswa mulai menyadari pola penggunaan mereka.

Memasuki tahap inti, konselor mengajak siswa mengidentifikasi pikiran otomatis yang muncul saat ingin membuka TikTok, misalnya cuma sebentar saja, biar tidak bosan, atau biar mood saya lebih baik. Setelah itu, konselor membantu siswa mengevaluasi apakah pikiran tersebut rasional atau tidak.

Selanjutnya, melalui teknik *cognitive restructuring*, siswa dilatih untuk mengganti pikiran yang kurang tepat dengan pikiran yang lebih rasional, seperti mengubah cuma sebentar menjadi kalau tidak dibatasi, bisa jadi lama dan mengganggu tugas.

Selain itu, siswa juga diajak memahami hubungan antara pikiran, perasaan, dan perilaku, sehingga mereka menyadari bahwa perubahan cara berpikir akan mempengaruhi emosi dan tindakan mereka terhadap penggunaan TikTok.

Pada tahap pengakhiran, siswa menyampaikan pemahaman yang diperoleh dan diberikan tugas untuk terus melatih perubahan pola pikir dalam kehidupan sehari-hari, khususnya ketika muncul keinginan untuk membuka TikTok.

Sesi ketiga berfokus pada teknik adalah *behavioral intervention* (latihan pengendalian perilaku) aspek durasi, Aspek durasi yaitu lamanya waktu yang dihabiskan siswa dalam menggunakan TikTok. Aspek durasi berkaitan dengan perilaku nyata yang dapat diamati, seperti berapa lama siswa menggunakan TikTok dalam sehari. Setelah pada pertemuan sebelumnya siswa mampu mengenali dan

mengubah pola pikir (kognitif), maka pada tahap ini intervensi diarahkan pada perubahan perilaku secara langsung.

Oleh karena itu, teknik yang digunakan adalah *behavioral intervention* (latihan pengendalian perilaku) dalam pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT). Teknik ini bertujuan untuk membantu siswa mengurangi durasi penggunaan TikTok melalui latihan yang terstruktur dan bertahap.

Dalam konteks ini, siswa dilatih untuk mengatur waktu penggunaan TikTok, membuat batasan durasi, serta mengganti kebiasaan bermain TikTok dengan aktivitas lain yang lebih bermanfaat. Dengan demikian, perubahan tidak hanya terjadi pada pola pikir, tetapi juga pada perilaku nyata siswa sehari-hari.

Pada tahap pembentukan, konselor membuka kegiatan dengan salam, mengecek kondisi siswa, serta menciptakan suasana yang nyaman agar siswa siap mengikuti kegiatan.

Pada tahap transisi, konselor melakukan review terhadap pertemuan sebelumnya, khususnya terkait latihan *cognitive restructuring*. Siswa diminta berbagi pengalaman mengenai upaya mereka dalam mengubah pikiran saat ingin membuka TikTok, serta kendala yang mereka hadapi.

Memasuki tahap inti, konselor mulai mengarahkan siswa pada aspek durasi penggunaan TikTok. Konselor menjelaskan bahwa meskipun siswa sudah mulai mampu mengontrol pikiran, perubahan perilaku tetap perlu dilakukan agar penggunaan TikTok dapat lebih terkendali.

Selanjutnya, konselor membimbing siswa untuk menetapkan batasan waktu penggunaan TikTok, misalnya dengan mengurangi durasi secara bertahap dari kebiasaan sebelumnya. Siswa juga diajak membuat jadwal harian sederhana yang memprioritaskan kegiatan penting seperti belajar, istirahat, dan aktivitas lainnya.

Selain itu, siswa dilatih untuk mengganti kebiasaan membuka TikTok dengan aktivitas alternatif yang lebih positif, seperti belajar, membaca, berolahraga, atau melakukan hobi lain. Hal ini bertujuan agar waktu yang sebelumnya digunakan untuk TikTok dapat dialihkan ke kegiatan yang lebih bermanfaat.

Konselor juga memberikan strategi praktis, seperti mengatur alarm atau menggunakan fitur pembatasan waktu pada ponsel, sehingga siswa dapat lebih mudah mengontrol durasi penggunaan TikTok. Melalui latihan ini, siswa mulai belajar mengontrol perilaku penggunaan TikTok secara nyata, sehingga durasi penggunaannya dapat berkurang secara bertahap.

Pada tahap pengakhiran, siswa menyampaikan pengalaman dan rencana yang akan mereka lakukan untuk mengurangi durasi penggunaan TikTok. Konselor kemudian memberikan tugas lanjutan berupa penerapan batasan waktu yang telah dibuat dalam kehidupan sehari-hari.

Sesi keempat berfokus pada teknik yang digunakan *self-control training* yang berfokus pada aspek frekuensi penggunaan TikTok. Aspek frekuensi berkaitan dengan seberapa sering siswa membuka aplikasi TikTok dalam kehidupan sehari-hari. Meskipun siswa telah mengalami penurunan durasi penggunaan, namun jika frekuensi membuka TikTok masih tinggi, maka perilaku tersebut menunjukkan bahwa kontrol diri belum optimal.

Oleh karena itu, teknik *self-control training* digunakan untuk melatih kemampuan siswa dalam mengendalikan dorongan untuk membuka TikTok secara berulang. Dalam pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT), pengendalian diri merupakan keterampilan penting agar individu mampu mengatur perilakunya secara sadar dan tidak dipengaruhi oleh kebiasaan otomatis.

Melalui teknik ini, siswa dilatih untuk mengenali dorongan yang muncul, menunda keinginan, serta membuat keputusan yang lebih rasional sebelum membuka TikTok. Dengan demikian, frekuensi penggunaan TikTok dapat dikurangi secara bertahap.

Pada tahap pembentukan, konselor membuka kegiatan dengan salam, mengecek kondisi siswa, serta menciptakan suasana yang nyaman dan kondusif.

Pada tahap transisi, konselor mengajak siswa merefleksikan perubahan yang telah terjadi dari pertemuan sebelumnya, baik dari aspek perhatian, penghayatan, maupun durasi penggunaan TikTok.

Memasuki tahap inti, konselor mengarahkan siswa pada aspek frekuensi, yaitu kebiasaan membuka TikTok secara berulang. Konselor menjelaskan bahwa dorongan untuk membuka TikTok sering muncul secara otomatis, misalnya saat bosan, sedang istirahat, atau sebelum tidur.

Selanjutnya, siswa dilatih menggunakan teknik *self-control training*, yaitu dengan cara:

- a) mengenali dorongan atau keinginan membuka TikTok
- b) menunda keinginan tersebut (misalnya dengan menunggu beberapa menit)
- c) mempertimbangkan dampak sebelum membuka TikTok
- d) mengganti perilaku dengan aktivitas lain yang lebih bermanfaat

Konselor juga meminta siswa untuk kembali melihat data *screen time* dan membandingkannya dengan data awal, sehingga siswa dapat melihat perubahan yang telah terjadi.

Selain itu, siswa diajak menyusun strategi pribadi untuk mengontrol frekuensi penggunaan TikTok, seperti membuat aturan waktu membuka aplikasi, mengurangi notifikasi, atau menghindari situasi pemicu.

Melalui latihan ini, siswa diharapkan mampu mengontrol diri secara mandiri dan tidak lagi membuka TikTok secara berlebihan.

Pada tahap pengakhiran, siswa menyampaikan kesan dan perubahan yang dirasakan selama mengikuti konseling kelompok, serta membuat komitmen untuk mempertahankan perilaku yang lebih terkontrol. Konselor kemudian memberikan penguatan dan motivasi agar siswa tetap konsisten dalam mengontrol penggunaan TikTok.

### **3.4 Variabel penelitian dan Definisi Operasional**

#### **3.4.1 Variabel penelitian**

Variabel merupakan suatu konsep yang digunakan untuk menunjukkan sesuatu yang memiliki nilai yang dapat berubah-ubah dan menjadi fokus dalam suatu penelitian. Variabel berperan penting karena digunakan untuk melihat hubungan serta pengaruh antar gejala yang diteliti, baik sebagai sebab maupun akibat. Dalam

penelitian kuantitatif, variabel umumnya dibedakan menjadi dua, yaitu variabel bebas (independen) Variabel independen adalah variabel yang memengaruhi atau menjadi penyebab perubahan terhadap variabel lain, sementara variabel dependen adalah variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat dari variabel independent (Sugiyono,2019).

a. Variabel Terikat (Y)

Variabel terikat dalam penelitian ini adalah Intensitas Penggunaan media sosial TikTok pada siswa kelas X. Variabel ini merupakan hasil atau dampak yang dipengaruhi oleh perlakuan yang diberikan. Intensitas penggunaan TikTok diukur melalui aspek-aspek penggunaan, yang diperoleh melalui angket serta data dokumentasi berupa *screen time*, dalam bentuk pretest dan posttest untuk melihat seberapa besar perubahan setelah diberikan layanan.

b. Variabel Bebas (X)

Variabel bebas dalam penelitian ini adalah konseling kelompok dengan teknik *Cognitive Behavioral Therapy (CBT)*, Variabel ini merupakan perlakuan yang diberikan oleh peneliti kepada kelompok eksperimen kepada siswa untuk membantu mengubah pola pikir dan perilaku terkait penggunaan TikTok, sehingga diharapkan dapat menurunkan intensitas penggunaannya.

### 3.4.2 Definisi operasional

Tujuan utama dari definisi operasional adalah merupakan penjabaran dari konsep variabel penelitian ke dalam bentuk yang lebih konkret sehingga dapat diamati dan diukur secara jelas. Dengan adanya definisi operasional, setiap variabel dalam penelitian memiliki batasan yang tegas sehingga memudahkan peneliti dalam melakukan pengukuran secara sistematis dan objektif. Kejelasan ini sangat penting untuk memastikan bahwa semua peneliti dan pembaca memahami variabel dengan cara yang sama dalam konteks penelitian tersebut

Dalam penelitian ini terdapat dua variabel utama, yaitu:

a. Intensitas Penggunaan Media sosial Tiktok

Intensitas penggunaan media sosial TikTok adalah tingkat keseringan dan keterlibatan individu dalam menggunakan aplikasi TikTok, baik untuk

menonton, membuat, maupun membagikan konten. Penggunaan intensitas tersebut ditunjukkan melalui beberapa aspek yang meliputi: yaitu pertama Perhatian, yaitu tingkat ketertarikan siswa terhadap TikTok yang ditunjukkan melalui fokus perhatian saat menggunakan aplikasi, seperti merasa tertarik, sulit melepaskan diri, dan lebih memprioritaskan TikTok dibanding aktivitas lain. Kedua Penghayatan, yaitu tingkat keterlibatan emosional siswa terhadap konten TikTok, seperti merasa terhibur, senang, atau terbawa suasana saat menonton video. ketiga Durasi, yaitu Menunjukkan lamanya waktu yang dihabiskan siswa dalam menggunakan TikTok dalam satu kali atau dalam satu hari penggunaan. keempat Frekuensi, yaitu seberapa sering siswa membuka atau mengakses aplikasi TikTok dalam jangka waktu tertentu, Selain menggunakan instrumen angket untuk mengukur keempat aspek tersebut, penelitian ini juga dilengkapi dengan data dokumentasi berupa screen time sebagai data pendukung. Dokumentasi *screen time* digunakan untuk memperkuat hasil penelitian, sehingga data yang diperoleh tidak hanya bersumber dari hasil pengukuran skala, tetapi juga didukung oleh bukti penggunaan aplikasi secara nyata. Pengukuran screen time dilakukan pada saat pretest dan posttest, sehingga dapat diketahui perbandingan penggunaan TikTok sebelum dan sesudah diberikan perlakuan. Dengan demikian, data screen time berfungsi sebagai bentuk validasi terhadap hasil angket dalam menggambarkan perubahan intensitas penggunaan media sosial TikTok pada siswa.

b. *Konseling Kelompok Teknik Cognitive Behavioral Therapy (CBT)*

Konseling kelompok Teknik CBT adalah bentuk layanan bimbingan dan konseling yang dilakukan secara berkelompok yang menekankan wawasan dengan komponen psikososial yang kuat, fokus pada pengenalan serta perubahan pemikiran negatif yang tidak realistis dan keyakinan maladaptif. Layanan ini dirancang dalam empat sesi pertemuan dan menggunakan Teknik Teknik CBT dan Konseling kelompok memiliki tahapan empat, antara lain sebagai berikut : Tahap Pembentukan, Tahap Transisi, Tahap kegiatan inti. Tahap Pengakhiran.

### 3.5 Populasi dan Sampel Penelitian

#### 3.5.1 Populasi

Dalam konteks penelitian kuantitatif, populasi merujuk pada keseluruhan kelompok subjek atau objek yang memiliki karakteristik serupa dan menjadi fokus utama penelitian. Populasi ini merupakan wilayah generalisasi tempat peneliti akan menarik kesimpulan berdasarkan data yang dikumpulkan. Dengan kata lain, hasil penelitian yang diperoleh dari sampel akan digeneralisasikan atau diberlakukan pada populasi ini.

Populasi didefinisikan sebagai wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Dalam penelitian ini, populasi yang menjadi perhatian adalah seluruh siswa X SMA Gajah Mada Bandar Lampung. Berdasarkan data yang diperoleh, jumlah siswa yang menjadi anggota populasi ini adalah sebanyak 108 siswa X dari empat kelas.

Seluruh siswa ini memiliki karakteristik yang relevan dengan tujuan penelitian, sehingga menjadi fokus utama dalam pengumpulan dan analisis data (Sugiyono, 2013).

**Tabel 3. 2** Jumlah Peserta Didik Kelas X SMA Gajah Mada Bandar Lampung

No.	Kelas	Banyak Peserta Didik		Jumlah
		L	P	
1.	X 01	13	13	26
2.	X 02	14	14	28
3.	X 03	13	15	28
4.	X 04	13	13	26
<b>Jumlah</b>				<b>108</b>

#### 3.5.2 Sampel

Sampel adalah bagian kecil dari populasi yang dipilih untuk mewakili karakteristik populasi secara keseluruhan. (Creswell, 2014) menjelaskan bahwa sampel merupakan subset dari populasi yang dipilih dengan menggunakan teknik sampling

tertentu, dengan tujuan untuk memastikan bahwa sampel tersebut representatif terhadap populasi asalnya. *Representativitas* sampel sangat penting karena hasil analisis data dari sampel akan digunakan untuk membuat inferensi atau generalisasi tentang populasi yang lebih besar. Dalam penelitian ini, teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *purposive sampling*. *Purposive sampling* adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan atau kriteria tertentu yang ditetapkan oleh peneliti (Sugiyono, 2019). dimana maksud dari metode ini adalah pengambilan sampel berdasarkan kesukarelaan subjek untuk berpartisipasi dalam penelitian. Di samping itu, pemilihan sampel dilakukan dengan memperhatikan hasil *screening* awal, di mana subjek yang dipilih adalah siswa dengan intensitas penggunaan media sosial TikTok yang tinggi.

Teknik ini digunakan karena jumlah populasi penelitian cukup besar, yaitu 108 siswa, yang aktif menggunakan media sosial Tiktok sehingga peneliti menyaring subjek penelitian menjadi yang berjumlah 10 siswa yang memenuhi kriteria tertentu.

Dengan mempertimbangkan tujuan dan desain penelitian, sampel yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari 10 siswa kelas X di SMA Gajah Mada Bandar Lampung, yang merupakan bagian dari total populasi sebanyak 108 siswa yang aktif menggunakan media sosial Tiktok. Adapun kriteria inklusi dalam pengambilan sampel adalah berdasarkan kesukarelaan subjek untuk berpartisipasi dalam penelitian. Di samping itu, pemilihan sampel dilakukan dengan memperhatikan hasil *screening* awal, di mana subjek yang dipilih adalah siswa dengan intensitas penggunaan media sosial TikTok yang tinggi yang aktif menggunakan media sosial Tiktok. Berdasarkan kriteria tersebut, dari total populasi 108 siswa diperoleh 10 siswa yang memenuhi syarat. 10 siswa tersebut Adalah kelompok eksperimen, kelompok eksperimen diberikan perlakuan berupa layanan konseling kelompok dengan Teknik *Cognitive Behavioral Therapy (CBT)*,

Pemilihan jumlah sampel sebanyak 10 siswa dianggap memadai untuk penelitian, Proses konseling kelompok yang ideal melibatkan 8-10 individu yang dipimpin oleh konselor sebagai pemimpin kelompok. Hal ini dilakukan agar interaksi antar

individu tersebut menjadi sarana pendukung dalam layanan konseling kelompok. (Prayitno 2010; Sagita D.D, 2021).

**Tabel 3. 3** Jumlah Peserta Didik yang Dijadikan Sampel

No	Nama	Jenis Kelamin	Skor	Kategori
1	NA	P	78	Tinggi
2	RR	L	75	Tinggi
3	NK	P	75	Tinggi
4	A	L	72	Tinggi
5	MY	P	70	Tinggi
6	CD	P	59	Sedang
7	B	L	55	Sedang
8	NZ	L	47	Sedang
9	NA	P	42	Rendah
10	S	L	43	Rendah

Sebagai dasar dalam mengkategorikan intensitas penggunaan media sosial tiktok ke dalam kategori tinggi, sedang, dan rendah, menit. Berdasarkan kategorisasi tersebut, diperoleh bahwa dari 10 siswa yang dijadikan sampel, sebanyak 5 siswa berada pada kategori tinggi (67–88), 3 siswa berada pada kategori sedang (45–66), dan 2 siswa berada pada kategori rendah (22–44).Kategorisasi ini digunakan untuk mengetahui tingkat penggunaan TikTok siswa sebelum diberikan perlakuan serta sebagai dasar dalam menentukan subjek penelitian yang akan diberikan layanan konseling kelompok.

### 3.6 Uji Ahli Modul

Sebelum melakukan penelitian yaitu pemberian layanan konseling kelompok mengenai intensitas penggunaan media sosial TikTok kepada siswa kelas X SMA Gajah Mada Bandar Lampung, peneliti melakukan uji ahli terhadap modul pelaksanaan layanan untuk memberikan judgement terhadap modul yang telah disusun. Dalam uji ahli ini, peneliti meminta penilaian dari beberapa dosen ahli yang berkompeten di bidang bimbingan dan konseling. Para dosen ahli tersebut

memberikan kritik dan saran mengenai modul pelaksanaan layanan konseling kelompok yang akan digunakan dalam penelitian, seperti perbaikan kesalahan pada Rencana Pelaksanaan Layanan (RPL), penggunaan bahasa, serta penulisan yang baik dan benar. Kritik dan saran yang diberikan kemudian diperbaiki oleh peneliti sehingga modul dinyatakan layak untuk digunakan dalam pelaksanaan penelitian.

### 3.7 Teknik Pengumpulan Data

Metode penelitian merupakan cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu. Data yang digunakan dalam penelitian ini adalah data primer, data primer adalah sumber data penelitian yang diperoleh secara langsung dari sumber aslinya. Teknik yang digunakan dalam penelitian ini Adalah menyebarkan kuisioner kepada responden melalui Google Form dalam bentuk skala dan dokumentasi (Sugiyono, 2019).

Pada penelitian ini, penulis akan mengelola data pendukung lainnya dengan cara meminta siswa yang telah bersedia menjadi subjek penelitian berdasarkan voluntary yang telah dilaksanakan dengan meminta saat sebelum diberikan layanan konseling kelompok atau bisa disebut sebagai data *pre-test* siswa untuk memberikan foto *screenshoot* yang bisa diambil dari hp siswa masing masing. Dalam foto tersebut terdapat jumlah menit penggunaan *Tiktok* masing masing siswa pada setiap harinya. setelah pelaksanaan layanan konseling kelompok adalah sebagai data *posttest*. lalu Skala yang Digunakan dalam penelitian ini adalah *skala Likert* yang memiliki jawaban dengan gradasi dari Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), dan Sangat Tidak Setuju (STS).

Fenomena sosial ini secara khusus telah didefinisikan oleh peneliti dan selanjutnya disebut sebagai variabel dalam penelitian. Dengan menggunakan *skala Likert*, variabel yang akan diukur diuraikan menjadi beberapa indikator. Indikator-indikator tersebut kemudian menjadi dasar dalam penyusunan item-item instrumen yang berupa pernyataan atau pertanyaan. Jawaban pada setiap item instrumen yang memakai *skala Likert* memiliki rentang dari sangat positif hingga sangat negatif. Instrumen penelitian dengan skala Likert bisa disajikan dalam bentuk checklist maupun pilihan ganda (Sugiyono, 2012). Pernyataan yang dirancang untuk mengukur efektivitas konseling kelompok dengan teknik *cognitive behavioral*

*therapy* dalam menurunkan Intensitas media sosial TikTok pada siswa kelas X Di sekolah SMA Gajah Mada Bandar Lampung terdiri dari empat pilihan jawaban, di mana setiap item diberikan bobot sesuai dengan tingkat penilaiannya.

**Tabel 3. 4** Bobot Penilaian Skala

Pilihan jawaban	Favorable	Unfavorable
Sangat Tidak Setuju	4	1
Tidak Setuju	3	2
Setuju	2	3
Sangat Setuju	1	4

Alasan penggunaan empat alternatif jawaban dalam penulisan ini adalah Skala ini telah dimodifikasi dengan meniadakan kategori netral (N). Hal tersebut dilakukan karena tiga alasan (De Velis, 1991 ), yaitu alternatif jawaban tengah dapat menimbulkan kecenderungan pada diri subjek untuk memilih jawaban tengah (*central tendency*), jawaban tengah memiliki arti ganda, yakni memilih sesuai dan tidak sesuai dalam cakupan sama besar, sehingga tidak dapat diartikan sesuai atau tidak sesuai dengan keadaan subjek Dengan menghilangkan alternatif pilihan jawaban tengah memberikan kesempatan untuk melihat kecenderungan subjek ke arah positif maupun negatif.

**Tabel 3. 5** Kisi-Kisi Instrumen Intensitas Penggunaan Media Sosial TikTok

No	Variabel	Aspek	Indikator	Nomor Item		Jumlah
				F	UF	
1.	Intensitas Penggunaan Media Sosial TikTok	Perhatian	Ketertarikan dan fokus individu terhadap TikTok yang ditunjukkan melalui pikiran, dorongan membuka aplikasi, serta keterlibatan perhatian saat	5, 6, 7, 8	1, 2, 3, 4	8

			menggunakan TikTok			
2.	Intensitas Penggunaan Media Sosial TikTok	Penghayatan	Kemampuan individu dalam memahami, menikmati, mengingat, serta menginternalisasi konten TikTok yang ditonton	9, 12, 13, 14, 15	10, 11, 16	8
3.	Intensitas Penggunaan Media Sosial TikTok	Durasi	Lamanya waktu yang digunakan individu dalam satu kali penggunaan TikTok	21, 22, 23	17, 18, 19, 20	7
4.	Intensitas Penggunaan Media Sosial TikTok	Frekuensi	Tingkat keseringan individu dalam mengakses dan menggunakan TikTok dalam kehidupan sehari-hari	27, 28, 29, 30	24, 25, 26	7
	Jumlah					30

### 3.8 Uji Prasyarat Instrumen

Uji prasyarat instrumen atau uji coba instrumen dilakukan untuk menentukan apakah suatu instrumen layak digunakan sebagai alat penelitian. Instrumen yang layak adalah yang memenuhi kriteria validitas dan reliabilitas. Oleh karena itu, uji prasyarat instrumen mencakup:

#### 3.8.1 Uji Validitas Butir Item

Uji validitas instrumen bertujuan untuk memastikan apakah alat ukur yang digunakan dalam pengumpulan data memiliki tingkat kevalidan yang memadai. Instrumen yang valid menunjukkan bahwa alat ukur tersebut benar-benar mengukur apa yang seharusnya diukur (Sugiyono, 2017). Penelitian ini menerapkan validitas isi dan validitas empiris sebagai metode untuk menguji instrumen yang digunakan. Validitas isi menurut (Sahir, 2021), menunjukkan sejauh mana setiap butir dalam

instrumen mampu mewakili keseluruhan aspek dari konstruk yang diukur. Validitas isi diperoleh melalui *judgement* para ahli, yaitu beberapa dosen ahli yang berkompeten di bidang bimbingan dan konseling yang diminta untuk menilai kesesuaian antara indikator dan pernyataan dalam instrumen. Sedangkan validitas empiris adalah validitas yang diperoleh dari hasil pengamatan di lapangan melalui analisis korelasi *Pearson Product Moment* dengan bantuan program SPSS 26. Penilaian validitas menggunakan taraf signifikansi ( $\alpha = 0,05$ ) dengan menghitung nilai setiap butir, yang mengikuti beberapa kriteria tertentu yaitu: Apabila nilai  $r$  hitung lebih besar dari  $r$  tabel (uji dua sisi dengan taraf signifikansi 0,05), maka instrumen dianggap berkorelasi signifikan dengan skor total dan dinyatakan valid. Sebaliknya, jika nilai  $r$  hitung lebih kecil atau sama dengan  $r$  tabel, instrumen tidak berkorelasi signifikan dengan skor total dan dinyatakan tidak valid. (Arikunto, 2010). Berikut rumus *Pearson Product Moment*.

$$r = \frac{N \sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{[N \sum X^2 - (\sum X)^2][N \sum Y^2 - (\sum Y)^2]}}$$

Keterangan:

$r$ : Koefisien korelasi Pearson.

$N$ : Banyak pasangan nilai X dan Y.

$\sum XY$ : Jumlah dari hasil kali nilai X dan nilai Y.

$\sum X$ : Jumlah nilai X.

$\sum Y$ : Jumlah nilai Y.

$\sum X^2$ : Jumlah dari kuadrat nilai X.

$\sum Y^2$ : Jumlah dari kuadrat nilai Y.

Uji Validitas dilakukan terhadap 30 butir pernyataan dengan melibatkan 30 siswa sebagai responden uji coba. Hasil analisis menunjukkan terdapat item yang valid dan tidak valid berdasarkan perbandingan  $r$  hitung dengan  $r$  tabel. Berikut tabel hasil uji validitas instrument.

**Tabel 3. 6** Hasil Uji Validitas Skala Menurunkan Intensitas penggunaan Media Sosial Tiktok

No	Pernyataan	r Tabel	r Hitung	Keterangan
1	Item 1	0,349	0,349	Valid
2	Item 2	0,349	0.350	Valid
3	Item 3	0,349	0.398	Valid
4	Item 4	0.349	0.067	Tidak Valid
5	Item 5	0.349	0.316	Tidak Valid
6	Item 6	0.349	0.184	Tidak Valid
7	Item 7	0,349	0.411	Valid
8	Item 8	0,349	0.455	Valid
9	Item 9	0,349	0.438	Valid
10	Item 10	0,349	0.426	Valid
11	Item 11	0,349	0.450	Valid
12	Item 12	0,349	0.414	Valid
13	Item 13	0,349	0.232	Tidak Valid
14	Item 14	0,349	0.555	Valid
15	Item 15	0,349	0.241	Tidak Valid
16	Item 16	0.340	0.232	Tidak Valid
17	Item 17	0,349	0.421	Valid
18	Item 18	0.349	0.413	Tidak Valid
19	Item 19	0.349	0.375	Valid
20	Item 20	0,349	0.593	Valid
21	Item 21	0,349	0.509	Valid
22	Item 22	0,349	0.360	Valid
23	Item 23	0,349	0.355	Valid
24	Item 24	0,349	0.460	Valid
25	Item 25	0,349	0.536	Valid
26	Item 26	0,349	0.285	Tidak Valid
27	Item 27	0,349	0.344	Tidak Valid
28	Item 28	0,349	0.351	Valid
29	Item 29	0.349	0.371	Valid
30	Item 30	0.349	0.399	Valid

Dalam tabel tersebut terdapat dua kolom, yaitu  $r$  tabel dan  $r$  hitung, di mana  $r$  merupakan koefisien korelasi. Nilai ini digunakan untuk mengetahui validitas setiap item pada skala intensitas media sosial TikTok. Item dinyatakan valid apabila nilai  $r$  hitung lebih besar dari 0,349. Hal ini menunjukkan bahwa item-item tersebut memiliki hubungan yang cukup kuat dengan konstruk yang diukur, sehingga layak digunakan dalam pengukuran intensitas media sosial TikTok. Sebaliknya, item nomor 4, 5, 6, 13, 15, 16, 18, 26, dan 27 dinyatakan gugur karena memiliki nilai  $r$  hitung di bawah 0,349. Artinya, item-item tersebut tidak memiliki korelasi yang memadai dengan variabel yang diukur sehingga tidak layak dipertahankan dalam instrumen penelitian.

### 3.8.2 Uji Reliabilitas Instrumen

Reliabilitas mengacu pada tingkat kepercayaan, konsistensi, dan kestabilan hasil pengukuran. Koefisien reliabilitas berada dalam rentang 0 hingga 1, di mana nilai yang mendekati 1 menunjukkan reliabilitas yang tinggi, sementara nilai yang mendekati 0 menunjukkan reliabilitas yang rendah (Azwar, 2007).

Penelitian ini menggunakan uji reliabilitas dengan metode *Cronbach Alpha* Metode ini dipilih karena koefisien reliabilitas *Cronbach Alpha* dapat dihitung dari data yang diperoleh sekali pengukuran pada satu kelompok responden (Azwar, 2007). Kriteria untuk mengkategorikan koefisien reliabilitas *Cronbach Alpha* berikut: Nilai reliabilitas di bawah 0,6 dianggap kurang memadai, antara 0,6 hingga 0,70 masih dapat diterima, sedangkan nilai di atas 0,8 hingga 1 menunjukkan tingkat reliabilitas yang baik dengan konsistensi tinggi (Sahir, 2021). Dalam penelitian ini, untuk menghitung reliabilitas instrument angket, akan digunakan Teknik *alpha Cronbach* dengan bantuan aplikasi SPSS 26 untuk windows dengan rumus:

$$r_{11} = \left[ \frac{k}{k-1} \right] \left[ 1 - \frac{\sum \sigma^2 b}{\sigma^2 t} \right]$$

**Gambar 3.1** Rumus Reliabilitas

Keterangan:

$r_{11}$  : Koefisien *Alpha Cronbach's*

$k$  : Butir pertanyaan yang valid

$\sum \sigma_t^2$  : Jumlah varians butir pertanyaan yang valid

$\frac{\sigma^2}{t}$ : Varians total.

**Tabel 3. 7** Kriteria *Koefisien Reliabilitas Alpha Cronbach*

Kriteria	Koefisien
Sangat tinggi (excellent)	> 0.90
Sangat baik	0.80 – 0.90
Baik	0.70 – 0.80
Cukup	0.60 – 0.70
Rendah	0.00 – 0.60

Ketentuan tersebut digunakan untuk mengetahui Tingkat reliabilitas suatu instrument.

**Tabel 3. 8** Hasil Uji *Reliabilitas* Skala Intensitas Penggunaan Media Sosial Tiktok

<i>Reliability Statistics</i>	
<i>Cronbach's Alpha</i>	<i>N of Items</i>
.790	30

Berdasarkan hasil uji reliabilitas yang ditunjukkan pada tabel tersebut, diperoleh nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,790 dengan jumlah item sebanyak 30 butir. Nilai ini berada di atas batas minimum reliabilitas yaitu 0,70, sehingga dapat disimpulkan bahwa instrumen skala intensitas penggunaan media sosial TikTok dalam penelitian ini memiliki tingkat konsistensi yang baik. Dengan demikian, angket yang digunakan dinyatakan reliabel dan layak digunakan sebagai alat pengumpulan data dalam penelitian.

### 3.9 Teknik Analisis Data

Dalam penelitian ini, peneliti menerapkan analisis data kuantitatif, yaitu analisis berdasarkan data berupa angka yang diperoleh dari hasil penelitian di lapangan. Data kuantitatif tersebut kemudian diolah dengan menggunakan metode statistik. teknik analisis yang digunakan yaitu uji t (*independent sample t-test*), yang dijalankan melalui bantuan program SPSS. Uji t digunakan sebagai salah satu

teknik statistik untuk mengukur tingkat signifikansi perbedaan rata-rata antara dua kelompok yang tidak saling berhubungan.

Teknik analisis data yang dipakai dalam penelitian kuantitatif ini menggunakan metode *One-Group Pretest-Posttest*, analisis berdasarkan hasil pretest dan posttest yang diberikan kepada subjek sebelum dan setelah perlakuan. Tahapan analisis data dibagi menjadi dua, yaitu uji prasyarat uji hipotesis dan Uji T (*Independent Sample T-Test*) Uji prasyarat mencakup pemeriksaan normalitas data dan uji homogenitas

### **3.9.1 Uji Prasyarat**

#### Uji Normalitas

Sebelum melakukan pengujian hipotesis, perlu dilakukan uji normalitas untuk memastikan apakah data yang diperoleh berasal dari populasi dengan distribusi normal atau tidak. Uji normalitas yang digunakan adalah Teknik uji *Shapiro wilk* yang sesuai untuk jumlah sampel kecil hingga sedang (<50 sampel) Uji ini dilakukan terhadap skor pretest dan posttest pada kelompok eksperimen. dengan bantuan program SPSS versi 26. Apabila nilai signifikansi sebesar 0,05 atau lebih, maka data dianggap berdistribusi normal (Azwar, 2007).

Uji hipotesis dapat dilakukan menggunakan *Paired Sample t-test* dengan bantuan SPSS. Uji ini berfungsi untuk membandingkan rata-rata dua kelompok data yang saling berhubungan. *Paired Sample t-test* termasuk dalam kategori statistik parametrik (Montolalu & Langi, Y, 2018).

### **3.9.2 Uji Hipotesis**

Setelah melakukan uji prasyarat analisis, langkah selanjutnya adalah menguji hipotesis. Jika data berdistribusi normal, maka akan digunakan menggunakan *Paired Sample t-test* dengan bantuan SPSS. Uji ini berfungsi untuk membandingkan rata-rata dua kelompok data yang saling berhubungan. *Paired Sample t-test* termasuk dalam kategori statistik parametrik (Montolalu & Langi, Y, 2018).

Hipotesis dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

H<sub>0</sub> : Konseling kelompok dengan teknik *Cognitive Behavioral Therapy* tidak efektif dalam menurunkan intensitas media sosial tiktok siswa kelas X SMA Gajah Mada Bandar Lampung

H<sub>a</sub> : Konseling kelompok dengan teknik *Cognitive Behavioral Therapy* efektif dalam menurunkan intensitas media sosial tiktok siswa kelas X SMA Gajah Mada Bandar Lampung.

Kriteria pengambilan keputusan (dengan tingkat signifikansi  $\alpha = 0,05$ ):

- a. Jika nilai signifikansi (*p-value*) yang dihasilkan SPSS untuk uji satu arah  $< 0,05$ , maka H<sub>0</sub> ditolak dan H<sub>a</sub> diterima. Ini mengindikasikan bahwa terdapat penurunan yang signifikan secara statistik pada tingkat kebingungan karier setelah intervensi.
- b. Jika nilai signifikansi (*p-value*)  $\geq 0,05$ , maka H<sub>0</sub> diterima. Ini mengindikasikan bahwa tidak terdapat penurunan yang signifikan secara statistik pada tingkat kebingungan karier setelah intervensi. Alternatifnya, bandingkan t hitung dengan t tabel. Jika t hitung  $>$  t tabel (untuk  $\alpha = 0,05$ , df = N-1, uji satu arah), maka H<sub>a</sub> ditolak.

## V. KESIMPULAN DAN SARAN

### 5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai efektivitas layanan konseling kelompok teknik *Cognitive Behavioral Therapy* dalam menurunkan intensitas penggunaan media sosial TikTok pada siswa kelas X SMA Gajah Mada Bandar Lampung, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

Hasil analisis data menunjukkan bahwa rata-rata skor intensitas penggunaan TikTok sebelum diberikan perlakuan (*pre-test*) sebesar 60,80 dan setelah diberikan layanan konseling kelompok teknik CBT (*post-test*) menurun menjadi 36,20. Terjadi penurunan sebesar 24,60 poin.

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).

Penurunan intensitas penggunaan TikTok yang dialami siswa bukan terjadi secara kebetulan, tetapi memang disebabkan oleh adanya pemberian layanan konseling kelompok dengan teknik CBT. Dengan kata lain, setelah mengikuti layanan tersebut, siswa menjadi lebih mampu mengontrol penggunaan TikTok sehingga intensitas penggunaannya menurun.

Dengan demikian, dapat disimpulkan 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.

## 5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, peneliti memberikan beberapa saran sebagai berikut:

### a. Bagi Peserta didik

Siswa diharapkan mampu meningkatkan kesadaran dalam bermedia sosial dengan cara menggunakan media sosial secara bijak, membatasi durasi penggunaan, serta mengatur waktu antara kegiatan belajar dan penggunaan media sosial, sehingga tidak mengganggu aktivitas belajar maupun kehidupan sosial.

### b. Bagi Guru Bimbingan dan Konseling

Guru Bimbingan dan Konseling dapat mengoptimalkan layanan konseling kelompok sebagai salah satu strategi dalam membantu siswa mengelola penggunaan media sosial secara lebih terarah. Layanan ini juga berpotensi untuk dikembangkan sebagai langkah pencegahan terhadap permasalahan serupa di lingkungan sekolah.

### c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian selanjutnya diharapkan dapat menggunakan jumlah sampel yang lebih besar, desain eksperimen yang lebih kompleks (misalnya menggunakan kelompok kontrol secara penuh), atau mengombinasikan teknik CBT dengan pendekatan lain guna memperoleh hasil yang lebih komprehensif terkait pengurangan perilaku adiktif media sosial.

## DAFTAR PUSTAKA

- Awahatillah, p. A., ningtyas, j. D. A., purwanti, i., & mutmainah, i. (2022). Pengaruh media sosial tik tok terhadap fokus belajar mahasiswa (prodi perbankan syariah) uin kh abdurrahman wahid pekalongan. *Jurnal sahmiyya*, 2, 332-340.
- Astuti, s. W., & subandiah, d. S. (2021). Pengaruh intensitas penggunaan tik tok terhadap gratifikasi penggunaannya. *Promedia (public relation dan media komunikasi)*, 7(1).
- Aprilia, k., & prasetya, a. F. (2025). Keefektifan konseling kelompok cognitive behavior teknik cognitive restructuring untuk mereduksi perilaku self harm pada siswa smpn 1 rajadesa. *Risoma: jurnal riset sosial humaniora dan pendidikan*, 3(3), 194-203.
- Azwar, s. (2007). *Metode penelitian*. Yogyakarta: pustaka pelajar.
- Astuti, e., & andrini, s. (2021). Intensitas penggunaan aplikasi tiktok terhadap perilaku imitasi remaja. *Komunikologi: jurnal ilmiah ilmu komunikasi*, 18(02).
- Arikunto, s. (2010). *Prosedur penelitian: suatu pendekatan praktik*. Jakarta: rineka cipta.
- Aşantuğrul, n., & barut, y. (2024). the effect of cognitive-behavioural approach-based psychoeducation program on social media addiction. *international journal of psychology and educational studies*, 11(2), 155-168.
- Andersan, J., & Darmapusita, J. (2025). Pengaruh durasi penggunaan aplikasi TikTok terhadap meningkatnya perilaku fear of missing out. *Tarumanagara Medical Journal*, 7(1), 89-97.
- Creswell, j. (2014). *Research design pendekatan kualitatif, kuantitatif, dan mixed*. Yogyakarta: pustaka pelajar.
- Dianis, n. P. (2025). Survei intensitas penggunaan media sosial tiktok siswa smk di kediri. *Prosiding konseling kearifan nusantara (kkn)*, 4, 193-199.

- Damayanti, r., & nurjannah, p. a. (2016). pengaruh konseling kognitif perilaku dengan teknik restrukturisasi kognitif terhadap harga diri peserta didik kelas viii di mts n 2 bandar lampung. *konseli: jurnal bimbingan dan konseling (e-journal)*, 3(2), 219-232.
- Fatmawati, n. I., & sholikin, a. (2019). Literasi digital, mendidik anak di era digital bagi orang tua milenial. *Madani jurnal politik dan sosial kemasyarakatan*, 11(2), 119-138
- Fakhri, n., islah, n., & khumas, a. (2024). efektivitas pelatihan kontrol diri untuk menurunkan ego depletion pada mahasiswa. *procedia: studi kasus dan intervensi psikologi*, 12(1), 38-43.
- Gita, b., arimbawa, a., & arifin, m. (2020). Analisa kecanduan media sosial pada mahasiswa program studi bimbingan konseling universitas PGRI banyuwangi. 2 (1).
- Irawan, j., & andriani, i. (2023). Hubungan regulasi diri dan kecenderungan kecanduan media sosial tiktok pada mahasiswa. *Arjwa: jurnal psikologi*, 2(4), 203-211.
- Irsyadia, i. (2023). Keefektifan konseling individu *cognitive behavior therapy* dengan teknik *self control* untuk meningkatkan pemahaman resiko pernikahan dini di sma islam temayang (*doctoral dissertation*, universitas nahdlatul sunan giri).
- Jabbar, a. A., purwanto, d., fitriyani, n., marjo, h. K., & hanim, w. (2019). Konseling kelompok menggunakan pendekatan Cognitive Behavior Therapy (CBT) untuk meningkatkan kematangan karir. *Jurnal selaras: kajian bimbingan dan konseling serta psikologi pendidikan*, 2(1), 35-46.
- Jannah, P. N. (2025). Mengoptimalkan Potensi Tiktok Dalam Pembelajaran Biologi Perspektif dan Tantangan. *Integrasi*, 1(1).
- Kemendikbud, s. J. (2016). Kementerian pendidikan dan kebudayaan. *Direktorat jenderal pendidikan dasar dan menengah, direktorat pembinaan sekolah dasar*.
- maemunah sa'diyah, n. N. (2022). Hubungan intensitas penggunaan media sosial dengan kesehatan mental mahasiswa dalam pendidikan agama islam. *Edukasi islami: jurnal pendidikan islam*, 713-730.

- Mulia, m. I., & hutasuhut, d. H. (2022). Pengaruh layanan konseling kelompok dengan pendekatan behavioral terhadap sikap agresi siswa sma yayasan perguruan indonesia membangun. *Cybernetics: journal educational research and Sosial studies*, 116-129.
- Malimbe, a., waani, f., & suwu, e. A. (2021). Dampak penggunaan aplikasi online tiktok (douyin) terhadap minat belajar di kalangan mahasiswa sosiologi fakultas ilmu sosial dan politik universitas sam ratulangi manado. *Jurnal ilmiah society*, 1(1).
- Montolalu, C. E. J. C., & Langi, Y. (2018). Pengaruh pelatihan dasar komputer dan teknologi informasi bagi guru-guru dengan uji-t berpasangan (paired sample t-test). *d'CARTESIAN*, 7(1), 44.
- Nuraeni, n., & noralita, n. (2021). Pengaruh konseling kelompok terhadap perilaku merokok pada siswa kelas xi smk negeri 1 batu layar lombok barat. *Realita: jurnal bimbingan dan konseling*, 6(1).
- Nuryana, a., & purwanto, s. (2010). Efektivitas brain gym dalam meningkatkan konsentrasi belajar pada anak. *Indigenous: jurnal ilmiah psikologi*, 12(1).
- Nugraha, a., imaddudin, a., & mudzakkir, c. R. (2023). Konseling kelompok dengan pendekatan cbt untuk mereduksi kecemasan sosial remaja. *Journal of innovative counseling: theory, practice, and research*, 7(01).
- Nugraha, H. A. (2025). INTENSITAS PENGGUNAAN APLIKASI TIKTOK PADA GENERASI Z MAHASISWA PRODI PPKn UNIVERSITAS BUANA PERJUANGAN KARAWANG. *Review Pendidikan dan Pengajaran*.
- Neuman, W. L. (2020), *Social research methods: Qualitative and quantitative approaches* (8th ed.). Pearson.
- Putri, n. S. (2019). Konseling kelompok dengan terapi realita dalam menurunkan prokrastinasi akademik. *Konseli: jurnal bimbingan dan konseling (e journal)*, 6(1), 49 56.
- Raj, a. A., & hakim, s. N. (2017). Perilaku kecanduan internet terhadap interaksi sosial pada remaja di lingkungan kos (doctoral dissertation, universitas muhammadiyah surakarta).

- Riyanto, a. D. (2025). Hootsuite (we are Sosial): data digital indonesia 2025. Retrieved from andi. Link: [https://andi. Link/hootsuite-we-are-Sosial-data-digital-indonesia-2025](https://andi.Link/hootsuite-we-are-Sosial-data-digital-indonesia-2025).
- Sugiyono, d. (2013). Metode penelitian pendidikan pendekatan kuantitatif, kualitatif dan r&d.
- Sugiyono. (2019). Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan r&d. Bandung: alfabeta.
- Sugiyono. (2012). Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan r&d. Bandung: alfabeta.
- Sahir, s. H. (2021). Metodologi penelitian. Penerbit kbm indonesia.
- Sosiady, M. (2023). Pengaruh Internet Addiction Disorder (IAD) Terhadap Motivasi Belajar Mahasiswa. *JAAMTER: Jurnal Audit Akuntansi Manajemen Terintegrasi*, 1(1), 11-18.
- Sagita, D. D., Neviyarni, N., Karneli, Y., & Netrawati, N. (2021). Therapeutic Factors In Psychodrama Therapy Approach. *Jurnal Neo Konseling*, 3(4), 6-12.
- Taufik, r. F. N., muslikhah, f. P., & nirwana, t. P. (2024). Intensitas penggunaan media sosial tiktok bagi generasi alpha di kecamatan cibungbulang. *Jurnal sahid da'watii*, 3(02), 20-25.
- Telung, u., mantiri, m., & kairupan, j. (2019). Dampak pemekaran desa dalam menjaga keamanan dan ketertiban masyarakat (studi di desa raringis, raringis utara, raringis selatan, kecamatan langowan barat). *Jurnal eksekutif*, 3(3).
- Wulandari, r., & netrawati, n. (2020). Retracted: analisis tingkat kecanduan media sosial pada remaja. *Jrti (jurnal riset tindakan indonesia)*, 5(2), 41-46.
- Wicaksono, h. H., kinanthi, k. H., salsabilla, s., & lestari, r. (2022). Konseling kelompok untuk meningkatkan kepercayaan diri remaja panti. *Jurnal abdi psikonomi* | p-issn, 2746, 2390.