

ABSTRAK

Novianti Zidni Arani: Efektivitas Layanan Bimbingan Klasikal Dengan Teknik *Self-Management* Untuk Mengurangi Intensitas Penggunaan Tiktok (Penelitian Pada Siswa Kelas IX MTs PUI Cijantung Ciamis).

Fenomena perkembangan teknologi membuat remaja semakin mudah mengakses hiburan melalui ponsel, salah satunya aplikasi Tik Tok yang menyajikan video pendek menarik. Penggunaan Tik Tok yang berlebihan pada siswa mulai mengganggu kegiatan belajar, seperti menurunnya fokus, kebiasaan menunda tugas, dan kurangnya kemampuan mengatur waktu. Permasalahan ini di sekolah tempat penelitian dilakukan belum ditangani secara khusus melalui layanan bimbingan konseling, sehingga menjadi hal yang menarik dan penting untuk diteliti. Oleh sebab itu, penelitian ini memberikan layanan bimbingan klasikal dengan teknik *self-management* untuk membantu siswa mengontrol intensitas penggunaan Tik Tok agar tidak mengganggu kegiatan belajar.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas layanan bimbingan klasikal dengan teknik *self-management* dalam mengurangi intensitas penggunaan Tik Tok pada siswa kelas IX MTs PUI Cijantung Ciamis.

Teori yang digunakan dalam penelitian ini adalah *self-management* dari The Liang Gie yang mencakup aspek *self-motivation*, *self-organization*, *self-control*, dan *self-development*. Selain itu, digunakan konsep bimbingan klasikal dari Prayitno serta teori intensitas perilaku dari Icek Ajzen yang meliputi perhatian, penghayatan, durasi, dan frekuensi.

Penelitian ini menggunakan Metode pendekatan kuantitatif dengan desain *pre-experimental* melalui model *one group pretest-posttest*. Data dikumpulkan melalui kuesioner yang diberikan kepada 36 siswa kelas IX MTs PUI Cijantung dengan teknik sampling sensus. Analisis data menggunakan uji deskriptif, normalitas, dan *paired sample t-test* dengan bantuan software SPSS.

Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan skor rata-rata dari 87,25 (*pretest*) menjadi 95,69 (*posttest*). Nilai signifikansi sebesar $0,000 < 0,05$ menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan sebelum dan sesudah pemberian layanan. Dengan demikian, layanan bimbingan klasikal dengan Teknik *self-management* efektif dalam mengurangi intensitas penggunaan Tik Tok pada siswa.

Kata kunci: Bimbingan Klasikal, *Self-Management*, Intensitas Penggunaan Tik Tok