

# BAB 1

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Penggunaan media sosial di Indonesia berkembang pesat, terutama di kalangan remaja. Salah satu platform yang digunakan paling banyak adalah aplikasi TikTok. Berdasarkan data Reportal tahun 2024, TikTok memiliki lebih dari 126 juta pengguna aktif di Indonesia, sekitar 70% diantaranya remaja yang masih sekolah. Populernya TikTok dikarenakan fitur FYP (For You Page), sebuah fitur hiburan yang menampilkan konten sesuai minat pengguna (Data Reportal, 2024).

Masa remaja merupakan tahap yang sangat penting dalam perkembangan seseorang. Pada masa ini terjadi perubahan mulai dari perubahan fisik cara berpikir, cara berperilaku, dan perasaan seseorang (Rahmawati & Hasanah, 2023). Karena itu remaja membutuhkan kemampuan mengelola diri dengan baik. Saat memasuki usia sekolah menengah (SMP/MTs), remaja mulai mencari identitas diri. Proses ini sangat dipengaruhi oleh lingkungan sosial sekitar mereka serta perkembangan teknologi digital.

Penggunaan TikTok memang memberikan sejumlah manfaat, seperti akses informasi yang lebih cepat, ruang untuk berkreasi melalui pembuatan konten, hingga mempererat hubungan dengan teman sebaya (Suwarno, 2023). Namun, di balik manfaat tersebut, penggunaan yang berlebihan dapat menimbulkan berbagai dampak negatif. Penelitian (Sari et al., 2023), menunjukkan bahwa remaja yang menggunakan TikTok lebih dari tiga jam per hari berisiko mengalami insomnia, dengan 62% di antaranya mengalami kurang tidur akibat aktivitas digital yang tidak terkendali. Temuan (Putri & Nugroho, 2022), juga mengungkapkan bahwa paparan media sosial yang terlalu lama dapat menimbulkan kecemasan dan depresi, dengan 45% remaja mengalami gejala tersebut. Temuan Rustam (2024), kurangnya kemampuan mengatur waktu membuat siswa kehilangan motivasi belajar dan cenderung menarik diri dari lingkungan sosial karena lebih fokus pada dunia digital

dibandingkan interaksi nyata. Kondisi ini muncul karena sebagian remaja belum mampu menyeimbangkan waktu antara belajar, istirahat, dan hiburan, sehingga intensitas penggunaan TikTok semakin tidak terkontrol.

Secara global, tingginya penggunaan media sosial, termasuk TikTok, telah menjadi fenomena yang memerlukan perhatian serius melalui pendekatan konseling. WHO (2024), melaporkan bahwa banyak remaja di berbagai negara mengalami kesulitan mengatur waktu akibat sifat adiktif media sosial yang dapat menghambat proses perkembangan diri. Jika tidak ditangani dengan tepat, kondisi ini berpotensi mengganggu kemampuan remaja dalam mengelola aktivitas sehari-hari. Karena itu, diperlukan intervensi konseling yang membantu individu mengatur perilaku, menetapkan tujuan, memantau kebiasaan digital, dan memperkuat kontrol diri agar tidak terjebak dalam penggunaan media sosial yang berlebihan.

Berdasarkan observasi dan wawancara awal yang dilakukan pada 2 Mei 2025 dengan Guru Bimbingan dan Konseling (BK) di MTs PUI Cijantung, terlihat bahwa gejala gangguan penggunaan TikTok semakin memengaruhi aktivitas belajar siswa. Permasalahan yang paling menonjol ditemukan pada siswa kelas IX, di mana banyak di antara mereka menggunakan TikTok secara berlebihan sehingga mengganggu konsentrasi belajar dan kedisiplinan. Guru BK menjelaskan bahwa meskipun sekolah telah melakukan berbagai upaya, seperti memberikan teguran hingga mengumpulkan ponsel selama jam pelajaran, langkah-langkah tersebut belum memberikan hasil yang signifikan. Siswa tetap kembali mengakses TikTok setelah ponsel dikembalikan, menunjukkan bahwa masalah ini berkaitan dengan kemampuan siswa dalam mengelola waktu dan mengendalikan kebiasaan digitalnya (Wawancara, 02 Mei, 2025).

Dengan adanya permasalahan tersebut, salah satu upaya untuk mengatasi tingginya intensitas penggunaan TikTok pada siswa adalah dengan menerapkan layanan bimbingan klasikal, yaitu layanan yang diberikan kepada seluruh siswa dalam suasana kelas untuk meningkatkan pemahaman dan keterampilan dalam mengelola waktu secara efektif (Prayitno, 2017). Upaya tersebut diperkuat melalui *modalitas* pendekatan *self-management*, yaitu kemampuan individu dalam

mengatur pikiran, emosi, dan perilakunya sendiri guna mencapai tujuan pribadi (Gani et al., 2022). Melalui penerapan bimbingan klasikal yang dipadukan dengan teknik *self-management* agar siswa mampu untuk mengatur waktu, perilaku, dan penggunaan media sosial secara berlebihan lebih terkontrol.

Dalam Perspektif Bimbingan Konseling Islam, upaya ini sesuai dengan prinsip *tahdzib an-nafs*, yaitu proses membantu seseorang mengendalikan hasratnya, menggunakan waktu dengan baik, serta menjaga keseimbangan diri sesuai nilai-nilai kebaikan. Pendekatan ini tidak hanya fokus pada pengaturan diri secara psikologis, tetapi juga mendorong kesadaran spiritual agar siswa lebih bertanggung jawab dalam menggunakan waktu dan media digital (Zakia et al., 2024).

Penelitian ini diharapkan mampu mengungkap kondisi siswa yang mengalami kesulitan mengatur waktu akibat tingginya intensitas penggunaan TikTok, serta melihat bagaimana teknik *self-management* dapat membantu mengurangi permasalahan tersebut. Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini dipandang penting untuk dilakukan dengan judul “Efektivitas Layanan Bimbingan Klasikal dengan Teknik *Self-Management* untuk Mengurangi Intensitas Penggunaan TikTok pada Siswa Kelas IX Madrasah Tsanawiyah PUI Cijantung.”

## **B. Rumusan Masalah**

Rumusan masalah pada penelitian ini adalah Bagaimana efektivitas layanan bimbingan klasikal dengan Teknik *Self-management* dalam mengurangi intensitas penggunaan TikTok pada siswa kelas IX Madrasah Tsanawiyah PUI Cijantung?

## **C. Tujuan Penelitian**

Penelitian ini berujuan untuk mengukur efektivitas layanan bimbingan klasikal dengan Teknik *self-management* dalam mengurangi intensitas penggunaan TikTok kepada siswa kelas IX Madrasah Tsanawiyah PUI Cijantung.

## **D. Kegunaan Penelitian**

### **1) Kegunaan Akademis**

- a) Penelitian diharapkan agar bisa memberikan sumbangan khususnya pada bidang bimbingan dan konseling, terutama dalam pelaksanaan layanan bimbingan klasikal di tingkat pendidikan menengah pertama (Madrasah Tsanawiyah).
- b) Temuan dalam penelitian ini dapat dimanfaatkan sebagai bahan rujukan akademik terkait efektivitas layanan bimbingan klasikal dengan penerapan teknik *self-management* dalam mengurangi intensitas penggunaan TikTok pada siswa.
- c) Selain itu, penelitian ini juga dapat dijadikan sebagai referensi serta bahan pertimbangan bagi mahasiswa maupun peneliti selanjutnya yang memiliki minat dalam mengkaji teknik konseling yang relevan untuk menangani perilaku kecanduan media sosial.

### **2) Kegunaan Praktis**

- a) Memberikan masukan sekaligus menjadi bahan pertimbangan bagi guru Bimbingan dan Konseling dalam merancang layanan bimbingan klasikal yang efektif, sehingga dapat membantu mengatasi perilaku penggunaan TikTok secara berlebihan pada siswa kelas IX Madrasah Tsanawiyah PUI Cijantung.
- b) Menjadi bahan pertimbangan bagi guru BK dan pihak sekolah dalam memilih dan menerapkan teknik konseling yang tepat, seperti *self-management*, untuk membantu siswa mengontrol penggunaan media sosial.
- c) Memberikan wawasan kepada pihak sekolah dan orang tua mengenai pentingnya memahami tentang pengembangan keterampilan pengendalian diri pada siswa, terutama dalam menghadapi tantangan penggunaan media digital secara berlebihan.

## E. Kerangka Pemikiran

Penggunaan TikTok yang semakin meluas di kalangan remaja, termasuk siswa kelas IX MTs PUI Cijantung, menjadi faktor yang memengaruhi pola belajar dan perilaku harian mereka. Hasil pengamatan awal menunjukkan bahwa intensitas penggunaan TikTok yang tinggi dapat menimbulkan berbagai konsekuensi, seperti penurunan fokus dalam belajar, gangguan pada pola istirahat, serta menurunnya kualitas interaksi sosial siswa (Advisory, 2023). Fenomena ini menggambarkan adanya kelemahan dalam pengelolaan diri siswa, khususnya dalam mengatur waktu dan mengontrol kebiasaan penggunaan media sosial.

Kondisi tersebut menjadi dasar pentingnya intervensi melalui layanan bimbingan dan konseling. Layanan bimbingan klasikal dipilih karena memberikan kesempatan untuk menyampaikan materi pengembangan diri kepada seluruh siswa secara terstruktur dan efisien (Prayitno & Amti, 2015). Dalam konteks ini, teknik *self-management* digunakan sebagai pendekatan utama untuk membantu siswa meningkatkan kemampuan mengatur perilaku mereka. Berdasarkan teori The Liang Gie (2000), *self-management* merupakan upaya seseorang dalam mengarahkan, mengontrol, dan mengembangkan pikirannya, emosinya, serta tindakannya secara sadar untuk mencapai perubahan positif. Proses ini dapat diterapkan pada perilaku penggunaan TikTok yang berlebihan, karena kebiasaan tersebut pada dasarnya dibentuk oleh pola pengaturan diri yang belum optimal.

Melalui teknik *self-management*, siswa diarahkan untuk mengenali pemicu perilaku, menetapkan tujuan tertentu, memantau aktivitasnya, dan melakukan penguatan terhadap perubahan yang diinginkan. Strategi seperti penentuan batas waktu penggunaan, pemantauan kebiasaan secara mandiri, dan pengurangan notifikasi dapat menjadi langkah konkret untuk membantu siswa mengendalikan aktivitas mereka di media sosial (Robinson & Smith, 2020). Proses ini dipandu oleh Guru Bimbingan dan Konseling yang berperan menjadi fasilitator, sehingga siswa dapat mengevaluasi kebiasaan mereka dalam suasana yang aman dan mendukung.

Dengan penerapan layanan bimbingan klasikal yang dipadukan dengan teknik *self-management*, siswa diharapkan mampu meningkatkan kesadaran diri, disiplin, serta kemampuan mengontrol perilaku penggunaan TikTok. Secara logis,

peningkatan kemampuan pengelolaan diri akan berdampak pada berkurangnya intensitas penggunaan TikTok. Oleh karena itu, hasil penelitian ini diharapkan memberikan kontribusi terhadap pengembangan model intervensi yang efektif dalam mengurangi penggunaan TikTok pada siswa kelas IX MTs PUI Cijantung



**Gambar 1. 1 Kerangka Konseptual**

Berdasarkan kerangka konseptual yang telah disusun, matriks operasional variabel dapat disajikan dalam bentuk tabel sebagai berikut:

Tabel 1. 2 Matriks Operasional Variabel

Variabel	Definisi	Aspek/Dimensi	Indikator
X <i>Self-Management</i>	The Liang Gie (2000) <i>Self-management</i> kemampuan seseorang untuk mengatur mengendalikan, dan mengembangkan diri agar hidupnya lebih baik.	<i>Self-Motivation</i> (Motivasi Diri)	Mampu mengembangkan motivasi internal
			Mampu mengatasi rintangan dalam mencapai tujuan
		<i>Self-Organization</i> (Pengaturan Diri/Waktu)	Mampu mengatur waktu dengan efektif
			Mampu mengelola kegiatan secara terencana
		<i>Self-Control</i> (Pengendalian Diri)	Mampu mengenali dan mengontrol emosi secara positif
			Mampu menahan diri dan bertindak rasional dalam situasi tertentu
		<i>Self-Development</i> (Pengembangan Diri)	Mampu mengambil keputusan yang tepat untuk kemajuan diri
			Mampu bertanggung jawab atas tindakan diri sendiri

<p>Y</p> <p>Intensitas Penggunaan Tiktok</p>	<p>(Ajzen, 2005)</p> <p>Intensitas penggunaan TikTok adalah tingkat usaha yang tampak dari seberapa sering dan lama seseorang menggunakannya, meliputi perhatian,</p>	Perhatian	Fokus dan keterlibatan terhadap aktivitas di TikTok sehingga mengabaikan lingkungan sekitar
		Penghayatan	Respon emosional, perasaan, dan keterlibatan psikologis terhadap konten di TikTok
		Durasi	Lama waktu yang dihabiskan untuk mengakses TikTok setiap hari
		Frekuensi	Seberapa sering pengguna melakukan aktivitas di TikTok seperti berinteraksi, mengunggah, dan mengikuti tren

## **F. Langkah-langkah Penelitian**

Langkah-langkah penelitian ini mencakup lokasi penelitian, jenis data, sumber data, metode pengumpulan data, dan analisis data.

### **1. Lokasi Penelitian**

Penelitian dilakukan di PUI Cijantung Tsanawiyah Medrasah (MTS) yang terletak di Jalan Raya Banjar 3 No.32A, Desa Dewasari, Kecamatan Cijeungjing, Kabupaten Ciamis, Jawa Barat, 6271.

Lokasi ini dipilih karena memang terlihat adanya fenomena banyak siswa, terutama kelas IX, yang aktif menggunakan TikTok. Hal ini berdampak pada kemampuan mereka dalam belajar, disiplin, dan pengaturan waktu. Dari hasil observasi guru BK dan wawancara, terlihat beberapa siswa masih menggunakan TikTok berlebihan, meskipun sekolah sudah melakukan beberapa upaya seperti pemberian teguran atau pengumpulan ponsel saat belajar. Kondisi ini menunjukkan perlunya tindakan yang lebih terarah dan sistematis untuk membantu siswa mengelola penggunaan media sosial mereka.

### **2. Paradigma dan Pendekatan**

Penelitian ini menerapkan pendekatan positivistik, karena menekankan proses penelitian yang bersifat objektif, terukur, serta didasarkan pada data empiris dalam memahami permasalahan. Paradigma tersebut membantu peneliti dalam menganalisis dan menarik kesimpulan secara lebih tepat terkait tingkat efektivitas. Penggunaan paradigma ini dianggap sesuai dengan tujuan penelitian, yaitu untuk mengukur efektivitas layanan bimbingan klasikal dengan teknik *self-management*.

Paradigma positivistik adalah pendekatan yang menganggap realitas sosial bersifat objektif, bisa diamati secara nyata, dan diukur menggunakan data angka serta analisis statistik agar dapat menguji hubungan sebab-akibat (Neuman, 2014). Dalam penelitian ini, intensitas penggunaan TikTok dan kemampuan *self-management* siswa dianggap sebagai hal yang bisa diukur secara jelas, sehingga dampak dari layanan bimbingan

klasikal yang menggunakan teknik *self-management* dapat dianalisis secara nyata dan berdasarkan bukti.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif karena fokusnya adalah menguji dan mengukur seberapa besar pengaruh variabel bimbingan klasikal dengan teknik *self-management* (X) terhadap intensitas penggunaan TikTok (Y) di kelas IX MTs Cijantung. Pendekatan ini dipilih karena sesuai dengan ciri khas penelitian kuantitatif menurut Arikunto (2013), yaitu menekankan pengukuran secara objektif, prosedur yang terencana, serta analisis data berupa angka untuk mendapatkan hasil yang bisa diterapkan secara umum. Dengan pendekatan ini, efektivitas bimbingan klasikal dengan teknik *self-management* dapat dinilai secara terukur, sistematis, dan objektif terhadap intensitas penggunaan TikTok.

### 3. Metode Penelitian

Penelitian ini menerapkan pendekatan kuantitatif dengan rancangan *pre-eksperimental* yang mengacu pada model *one-group pretest-posttest*. Rancangan tersebut digunakan untuk menilai adanya perubahan kondisi subjek dengan membandingkan keadaan sebelum perlakuan diberikan (*pretest*) dan setelah perlakuan dilaksanakan (*posttest*) (Sugiyono, 2022).

Pendekatan kuantitatif digunakan karena berorientasi pada pengujian teori melalui pengumpulan data berbentuk angka yang kemudian dianalisis dengan teknik statistik. Melalui pendekatan ini, peneliti dapat mengidentifikasi hubungan antarvariabel secara objektif sekaligus mengukur besaran pengaruh variabel independen terhadap variabel dependen (Creswell, 2019). Pada penelitian ini, variabel independen yang diteliti berupa layanan bimbingan klasikal dengan penerapan teknik *self-management*. Adapun variabel dependen dalam penelitian ini adalah tingkat intensitas penggunaan TikTok pada siswa kelas IX MTs PUI Cijantung.

Rancangan *one-group pretest-posttest* dilaksanakan melalui tiga tahapan utama, yaitu pemberian tes awal (*pretest*), dilanjutkan dengan

pemberian perlakuan (*treatment*), serta diakhiri dengan pelaksanaan tes akhir (*posttest*).

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

<i>Pre-Test</i>	<b>Perlakuan</b>	<i>Post-Test</i>
O <sub>1</sub>	X	O <sub>2</sub>

Keterangan :

O<sub>1</sub> = sebelum diberikan perlakuan (*Pre-Test*)

X = Perlakuan (*treatment*)

O<sub>2</sub> = Setelah diberikan perlakuan (*Post-Test*)

Pemilihan pendekatan dan desain ini didasarkan pada beberapa pertimbangan berikut:

- a. Penelitian bertujuan melihat perubahan intensitas penggunaan TikTok sebelum dan sesudah layanan bimbingan klasikal menggunakan teknik *self-management*, sehingga diperlukan desain yang dapat membandingkan kondisi awal dan akhir siswa secara terukur.
- b. Pendekatan kuantitatif memungkinkan diperolehnya data objektif mengenai perilaku penggunaan TikTok siswa yang selanjutnya dapat dianalisis secara statistik untuk menentukan efektivitas perlakuan.
- c. Desain *one-group pretest-posttest* sesuai dengan kondisi lapangan, di mana perlakuan hanya dapat diberikan pada satu kelas, tetapi tetap mampu menunjukkan adanya perubahan perilaku setelah intervensi diberikan.
- d. Desain ini juga memungkinkan peneliti menilai sejauh mana teknik *self-management* efektif dalam membantu siswa mengatur waktu, mengendalikan diri, dan menurunkan intensitas penggunaan TikTok.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini berupa skala Likert, yang berfungsi untuk mengukur sikap dan pendapat responden. Skala tersebut terdiri atas lima kategori penilaian, yaitu SS (Sangat Setuju),

S (Setuju), RR (Ragu-ragu), TS (Tidak Setuju), dan STS (Sangat Tidak Setuju).

Tabel 1. 4 Desain Pengukuran Skala Linkert

Kriteria	Skor
Sangat Setuju (SS)	5
Setuju (S)	4
Ragu-Ragu (RR)	3
Tidak Setuju (TS)	2
Sangat Tidak Setuju (STS)	1

#### 4. Hipotesis Penelitian

Hipotesis penelitian merupakan suatu dugaan atau proposisi yang belum terbukti kebenarannya. Dengan kata lain, hipotesis masih bersifat sementara. Dugaan tersebut digunakan sebagai dasar untuk menjelaskan suatu fakta atau fenomena yang diteliti, sekaligus memberikan jawaban sementara terhadap rumusan masalah yang diajukan oleh peneliti (Pandey & Mishra Pandey, 2015). Berdasarkan penjelasan tersebut, hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah:

1. ( $H_0$ ) : Layanan bimbingan klasikal dengan Teknik *self-management* tidak efektif dalam mengurangi intensitas penggunaan TikTok pada siswa kelas IX MTS PUI Cijantung.
2. ( $H_1$ ) : Layanan bimbingan klasikal dengan teknik *self-management* efektif dalam mengurangi intensitas penggunaan TikTok pada siswa kelas IX MTS PUI Cijantung.

#### 5. Jenis data dan Sumber Data

##### a. Jenis Data

Penelitian ini mengandalkan data kuantitatif sebagai jenis data utama. Data kuantitatif merujuk pada informasi yang disajikan dalam bentuk numerik, yang dimanfaatkan untuk menjawab rumusan masalah dalam penelitian. Pendekatan kuantitatif menekankan pada

pengukuran yang objektif, pengumpulan data secara terstandar, serta analisis statistik untuk menguji hipotesis atau menggambarkan suatu fenomena. Data ini dimanfaatkan untuk melihat hubungan antar variabel, menghitung frekuensi, maupun menemukan pola dalam suatu populasi. Karena berbentuk numerik, data kuantitatif memungkinkan dilakukan analisis statistik sehingga hasil penelitian dapat digeneralisasikan pada populasi yang lebih luas serta menghasilkan kesimpulan yang valid dan reliabel (Waruwu et al., 2025).

b. Sumber Data

1) Sumber Data Primer

Dalam penelitian ini, sumber data primer meliputi tiga komponen utama, yaitu lokasi (place), subjek atau pelaku (actor), serta rangkaian kegiatan (activities).

Dalam hal ini, data diperoleh secara langsung dari kondisi nyata di lapangan melalui keterlibatan peneliti yang melakukan pengamatan serta berinteraksi dengan siswa MTs PUI Cijantung.

Data primer dalam penelitian ini diperoleh secara langsung dari responden, yaitu siswa kelas IX, melalui penyebaran kuesioner yang dilakukan dalam dua tahap. Tahap pertama dilaksanakan sebelum pemberian layanan (*pretest*), sedangkan tahap kedua dilakukan setelah layanan diberikan (*posttest*).

2) Sumber Data Sekunder

Data sekunder dalam penelitian ini mencakup berbagai dokumen yang relevan dan mendukung proses penelitian, seperti arsip administrasi siswa, catatan kegiatan bimbingan dan konseling, serta dokumentasi pelaksanaan layanan yang ada di MTs PUI Cijantung. Di samping itu, penelitian ini juga memanfaatkan data sekunder yang bersumber dari berbagai

literatur relevan, seperti buku, jurnal, serta artikel ilmiah yang berkaitan dengan topik yang diteliti.

Seluruh data tersebut digunakan sebagai pelengkap untuk memperkuat temuan penelitian dan memberikan dasar pemahaman yang lebih komprehensif mengenai permasalahan yang diteliti.

## **6. Populasi dan Sampel**

### **a. Populasi**

Dalam penelitian, populasi diartikan sebagai keseluruhan objek atau subjek yang berada dalam suatu wilayah generalisasi, yang memiliki jumlah serta karakteristik tertentu sebagaimana ditetapkan oleh peneliti. Keseluruhan unsur tersebut kemudian dijadikan fokus untuk dipelajari dan dianalisis sebagai dasar dalam penarikan kesimpulan.. Populasi mencakup semua unit observasi yang memenuhi kriteria sebagai subjek penelitian yang telah ditentukan oleh peneliti. Definisi ini dapat ditemukan dalam beberapa sumber penelitian kuantitatif yang merujuk pada karya Sugiyono, baik dalam artikel maupun dokumen yang menjelaskan pengertian populasi dengan makna serupa (Sugiyono, 2019). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas IX Madrasah Tsanawiyah PUI yang aktif mengikuti kegiatan pembelajaran. Berdasarkan data dari guru Madrasah Tsanawiyah PUI, jumlah populasi pada subjek penelitian ini adalah 36 siswa.

### **b. Sampel dan Teknik sampling**

Penelitian ini menggunakan teknik sampling sensus, yaitu metode pengambilan sampel yang menjadikan seluruh anggota populasi sebagai subjek penelitian. Teknik ini memungkinkan peneliti untuk memperoleh data secara menyeluruh karena tidak ada proses pemilihan sebagian individu dari populasi yang telah ditetapkan. Dengan demikian, semua siswa kelas IX Madrasah Tsanawiyah Persatuan Umat Islam (MTs PUI) Cijantung dilibatkan sebagai responden dalam penelitian ini (Sugiyono, 2017). Pemilihan metode

sensus dilakukan karena jumlah populasi tergolong kecil, yakni hanya 36 siswa, sehingga seluruhnya masih dapat dijangkau dengan mudah oleh peneliti. Selain itu, teknik ini juga memberikan peluang bagi peneliti untuk mengamati kondisi dan karakteristik setiap anggota populasi secara lebih mendalam tanpa harus melakukan generalisasi berdasarkan sampel yang terbatas. Melalui pelibatan seluruh populasi, data yang diperoleh diharapkan lebih akurat, komprehensif, dan benar-benar mencerminkan kondisi nyata di lapangan, khususnya terkait tingkat intensitas penggunaan TikTok di kalangan siswa kelas IX MTS PUI Cijantung.

Dalam penelitian ini digunakan desain kausalitas yang bertujuan untuk mengetahui hubungan sebab-akibat. Melalui desain ini, peneliti ingin menguji efektivitas layanan bimbingan klasikal dengan teknik *self-management* dalam menurunkan intensitas penggunaan TikTok pada siswa.

Desain ini dipilih karena dapat membantu peneliti melihat secara langsung pengaruh layanan yang diberikan terhadap perubahan perilaku siswa, sehingga hasilnya dapat diukur dan dijelaskan secara sistematis (Silalahi, 2012).

## 7. Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data dalam penelitian dilakukan untuk memperoleh informasi yang dibutuhkan guna mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Sebelum penelitian dilaksanakan, peneliti umumnya merumuskan dugaan sementara atau hipotesis yang disusun berdasarkan landasan teori yang relevan. Selanjutnya, hipotesis tersebut diuji secara empiris melalui proses pengumpulan data yang kemudian dianalisis secara Mendalam.

### a. Observasi

Sebelum pelaksanaan penelitian, peneliti melakukan observasi karena penelitian ini berkaitan dengan perilaku siswa dalam proses

pembelajaran serta interaksi mereka dengan lingkungan madrasah. Observasi membutuhkan ketajaman indra, terutama penglihatan dan pendengaran, sehingga peneliti dapat menangkap kondisi lapangan secara langsung dan objektif (nugrahani, 1989). Jenis observasi yang digunakan adalah observasi *non-partisipatif*, yaitu peneliti tidak terlibat dalam aktivitas siswa, tetapi hanya mengamati situasi yang berlangsung secara alami. Teknik ini dipilih karena sesuai dengan desain *pre-eksperimen* yang memerlukan pemahaman kondisi awal sebelum perlakuan (*treatment*) diberikan agar tidak memengaruhi perilaku siswa.

Dalam kegiatan observasi tersebut, peneliti meninjau tiga aspek utama. Pertama, *place*, yaitu kondisi fisik MTs PUI Cijantung khususnya ruang kelas IX untuk melihat suasana pembelajaran, tingkat kedisiplinan, serta situasi kelas secara umum. Kedua, *actor*, yakni siswa kelas IX sebagai subjek penelitian, untuk mengamati kecenderungan mereka dalam menggunakan TikTok serta kemampuan awal dalam mengelola waktu. Ketiga, *activities*, yaitu rangkaian aktivitas pembelajaran yang berlangsung, termasuk pola interaksi, tingkat konsentrasi, dan kebiasaan yang berkaitan dengan penggunaan media sosial. Hasil observasi awal ini menjadi dasar dalam merancang pemberian layanan bimbingan klasikal dengan teknik *self-management* agar sesuai dengan kebutuhan siswa dan kondisi nyata di lapangan.

b. **Angket ( kuesioner )**

Penelitian ini menggunakan skala likert sebagai alat pengumpulan datanya. Skala Likert adalah skala yang digunakan untuk mengukur sikap, persepsi, atau pendapat seseorang terhadap suatu fenomena tertentu. Melalui skala ini, responden diminta menunjukkan Tingkat kesetujuannya terhadap setiap pernyataan yang disusun sesuai variabel penelitian (Sugiyono, 2022).

Kuesioner atau angket adalah daftar pertanyaan atau pernyataan yang bertujuan memperoleh informasi yang relevan sesuai dengan kebutuhan penelitian (Narbuko & Achmadi, 2015). Dalam penelitian ini, setiap pernyataan disajikan dalam bentuk skala linkert, setiap pernyataan dalam angket ini disajikan menggunakan lima kategori respons, yaitu SS (Sangat Setuju), S (Setuju), RR (Ragu-Ragu), TS (Tidak Setuju), dan STS (Sangat Tidak Setuju). Skala linkert berikut digunakan (Sugiyoni, 2022).

Kuesioner dibagikan langsung kepada siswa sampel penelitian dan juga disediakan melalui Google Form untuk memudahkan responden dalam memberikan tanggapan. Metode ini digunakan untuk memperoleh data primer yang akurat tentang variabel penelitian.

Instrumen penelitian dibagi jadi dua bagian diantaranya *pre-test* dan *post-test*. *Pre-test* diberikan sebelum pelaksanaan layanan bimbingan klasikal dengan teknik *self-management* untuk mengetahui tingkat *self-management* serta intensitas penggunaan TikTok siswa sebelum perlakuan. *Post-test* diberikan setelah layanan tersebut dilaksanakan untuk melihat perubahan tingkat *self-management* dan intensitas penggunaan TikTok pada siswa MTs PUI Cijantung setelah intervensi.

c. **Dokumentasi**

Menurut Sugiyono (2013:240), Dokumentasi adalah pencatatan peristiwa yang terjadi, baik berupa dokumen, gambar, atau karya lainnya. Penelitian ini menggunakan teknik dokumentasi untuk memperoleh informasi pendukung terkait fokus penelitian.

Peneliti menggunakan dokumen publikatif, seperti data profil sekolah, jumlah siswa, struktur organisasi, serta aturan atau pedoman yang berlaku di MTs PUI Cijantung. Dokumen-dokumen tersebut digunakan karena bersifat resmi, mudah diverifikasi, serta mampu

memberikan gambaran faktual mengenai kondisi lembaga yang menjadi lokasi penelitian (Kemendikbud, 2025).

## 8. Validitas dan Realibilitas

### a. Validitas

Uji validitas merupakan proses evaluasi terhadap instrumen penelitian yang dilakukan untuk menilai kelayakan setiap butir pernyataan dalam merepresentasikan variabel yang diteliti. Suatu instrumen dinyatakan valid apabila mampu mengukur variabel secara akurat dan sesuai dengan tujuan pengukuran yang telah ditetapkan (Sugiyono, 2021). Secara umum, validitas instrumen meliputi validitas isi, validitas konstruk, dan validitas kriteria. Validitas isi menilai keterwakilan item terhadap aspek yang diukur, validitas konstruk berkaitan dengan kesesuaian item dengan konsep teoretis penelitian, sedangkan validitas kriteria menilai kesesuaian hasil pengukuran dengan standar perbandingan yang relevan.

Pengujian validitas setiap item dilakukan dengan mengorelasikan skor pada masing-masing butir dengan skor total, yaitu akumulasi seluruh skor dari semua item. Nilai koefisien yang dihasilkan selanjutnya dibandingkan dengan kriteria atau standar validitas yang telah ditetapkan. Adapun perhitungan tersebut dilakukan dengan menggunakan rumus menurut Sugiyono (2021), sebagai berikut:

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

**Gambar 1. 2 Rumus Uji Validitas**

Keterangan :

Rxy	:	Koefisien korelasi antara variable X dan Y
N	:	Jumlah responden
X	:	Jumlah skor item
Y	:	Jumlah skor total sosial

Kriteria pengambilan keputusan dalam uji validitas ditentukan berdasarkan perbandingan antara nilai  $r$  hitung dan  $r$  tabel. Suatu item dinyatakan valid apabila nilai  **$r$  hitung lebih besar** daripada  **$r$  tabel**, sedangkan jika nilai  $r$  hitung lebih kecil dari  $r$  tabel, maka item tersebut dinyatakan tidak valid.

Dalam penelitian ini, pengujian validitas dilakukan dengan menggunakan teknik korelasi *Pearson Product Moment*, yaitu dengan menghubungkan skor masing-masing item dengan skor total instrumen. Item dinyatakan memenuhi kriteria validitas apabila nilai koefisien korelasinya melebihi nilai  $r$  tabel pada taraf signifikansi 0,05.

#### b. Realibilitas

Uji reliabilitas digunakan untuk mengetahui apakah instrumen penelitian mampu memberikan hasil yang stabil dan konsisten ketika digunakan beberapa kali (Al Hakim & W, 2024). Pengujian ini menilai konsistensi internal instrumen, yaitu apakah setiap butir pernyataan memberikan pola jawaban yang selaras satu sama lain. Dengan kata lain, reliabilitas menunjukkan apakah instrumen dapat mengukur variabel yang sama secara tetap dan tidak berubah-ubah.

Instrumen dinyatakan reliabel apabila hasil pengukurannya tetap konsisten setiap kali digunakan (Anggraini et al., 2022). Penghitungan reliabilitas dilakukan setelah instrumen dinyatakan valid, karena tingkat reliabilitas sangat dipengaruhi oleh kualitas butir-butir yang telah

melalui uji validitas. Rumus Cronbach Alpha yang digunakan dalam pengujian adalah sebagai berikut:

$$r_i = \left( \frac{k}{k-1} \right) \left( 1 - \frac{\sum S_i^2}{S_t^2} \right)$$

Gambar 1. 3 Rumus Uji Reliabilitas

## 9. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data merupakan pengolahan data serta informasi yang didapatkan selama penelitian, agar menghasilkan temuan secara akurat sesuai tujuan peneliti (Aulia, 2023). Penelitian menggunakan untuk menguji eektivitas layanan Bimbingan Klasikal dengan Teknik *Self-Management* Untuk mengurangi Intensitas Penggunaan TikTok siswa. Terkait analisis data yang digunakan peneliti antara lain:

### a. Analisi Deskriptif

Dalam penelitian ini, Analisis data diawali dengan penggunaan statistik deskriptif untuk melihat kondisi awal dan akhir siswa sebelum serta setelah menerima treatment layanan bimbingan klasikal dengan teknik *self-management*. Statistik deskriptif berfungsi menyajikan data sesuai fakta tanpa menarik kesimpulan yang bersifat umum (Sugiyono, 2019).

### b. Uji Normalitas

Dalam penelitian ini dilakukan uji normalitas sebagai tahap awal untuk memastikan bahwa data memenuhi asumsi yang diperlukan sebelum pengujian hipotesis dilakukan. Pengujian hipotesis umumnya mensyaratkan data yang berdistribusi normal, sehingga uji ini digunakan untuk mengetahui kesesuaian data dengan asumsi tersebut (Ginting & Silitonga, 2019).

Metode yang digunakan adalah uji normalitas *Shapiro-Wilk*, mengingat jumlah sampel kurang dari 50 responden. Proses pengujian dilakukan dengan bantuan aplikasi SPSS Statistics versi 25, dengan kriteria pengambilan keputusan sebagai berikut:

- a) Data dinyatakan berdistribusi normal apabila nilai signifikansi (Sig.)  $> 0,05$ .
- b) Data dinyatakan tidak berdistribusi normal apabila nilai signifikansi (Sig.)  $< 0,05$ .

**c. Uji Paired *Sample t-test***

Uji t berpasangan (*Paired Sample t-test*) diterapkan karena model penelitian menggunakan pola *one-group pretest-posttest*, yaitu kondisi yang sama diukur dua kali sebelum dan setelah layanan diberikan. Teknik ini, sebagaimana dijelaskan oleh Widiyanto (2013), berfungsi untuk melihat apakah terdapat perubahan yang berarti antara dua hasil pengukuran pada kelompok yang sama setelah mendapatkan perlakuan tertentu.

Pengujian hipotesis dalam penelitian ini menggunakan taraf signifikansi sebesar 0,05 ( $\alpha = 5\%$ ). Adapun dasar pengambilan keputusan ditentukan sebagai berikut:

- a) Jika nilai signifikansi (Sig.)  $\geq 0,05$ , maka  $H_0$  diterima dan  $H_1$  ditolak. Hal ini menunjukkan bahwa layanan bimbingan klasikal dengan teknik *self-management* tidak memberikan perbedaan yang signifikan terhadap intensitas penggunaan TikTok.
- b) Jika nilai signifikansi (Sig.)  $\leq 0,05$ , maka  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima. Hal ini berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara skor pretest dan posttest, sehingga layanan bimbingan klasikal dengan teknik *self-management* dinyatakan efektif dalam menurunkan intensitas penggunaan TikTok pada siswa kelas IX.

Seluruh analisis data dilakukan menggunakan bantuan aplikasi IBM SPSS Statistics melalui uji *Paired Sample t-test*. Hasil analisis tersebut kemudian digunakan sebagai dasar dalam menilai tingkat efektivitas perlakuan yang diberikan.