

ABSTRAK

Nabilah Aulia Sani Pasa (1194010100): Konseling Individu dengan Teknik *Self Control* untuk Mengurangi Kecanduan *K-Pop* (Korean Pop) Pada Remaja (Penelitian Pada Siswi Kelas VIII Madrasah Tsanawiyah Negeri 9 Jakarta)

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh fenomena kecanduan *K-pop* yang dialami siswi kelas VIII MTsN 9 Jakarta. Karena kerentanan mereka terhadap tekanan teman sebaya dan kesulitan dalam mengontrol diri, hal ini menyebabkan mereka mudah terpengaruh untuk menggemari *K-pop* secara berlebihan. Akibatnya, mereka rela menghabiskan waktu dan uang demi mendukung idola mereka hingga mengabaikan hal-hal penting lainnya seperti belajar, mengerjakan PR (pekerjaan rumah), sampai pada titik di mana kesehatan mereka juga terabaikan, sehingga itu menjadi salah satu indikasi penting untuk diperbaiki.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui: 1) Program konseling individu yang digunakan dalam mengatasi siswi Madrasah Tsanawiyah Negeri 9 Jakarta yang mengalami kecanduan *K-pop*; 2) Proses konseling individu dengan teknik *self control* dalam mengurangi kecanduan *K-pop* pada siswi Madrasah Tsanawiyah Negeri 9 Jakarta; dan 3) Hasil yang dicapai melalui konseling individu dengan teknik *self control* dalam mengurangi kecanduan *K-pop* pada siswi Madrasah Tsanawiyah Negeri 9 Jakarta.

Teori yang menjadi pijakan dalam penelitian ini adalah teori konseling individu dan teknik *self control*. Melalui konseling individu, konselor dapat membantu konseli dalam memperbaiki kebiasaan atau perilaku negatif untuk menjadi pribadi yang lebih baik. Dengan pengendalian diri yang baik, remaja akan mampu melindungi dirinya dari pengaruh negatif, sehingga teknik *self control* dalam pembentukan perilaku remaja melalui konseling individu memiliki peran yang sangat penting.

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif dengan pendekatan kualitatif untuk menggambarkan realitas di lapangan terkait konseling individu dalam mengatasi fenomena kecanduan *K-pop* pada siswi kelas VIII di MTsN 9 Jakarta dengan teknik pengumpulan data melalui observasi, wawancara dan dokumentasi. Dalam hal ini, informan terdiri dari guru BK dan siswi kelas VIII di MTsN 9 Jakarta.

Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa; 1) Program konseling individu terlaksana secara optimal untuk menangani siswi yang kecanduan *K-Pop*; 2) Proses konseling individu ini berjalan sesuai dengan tiga tahapan konseling yakni, tahap permulaan (tahap persiapan), tahap inti (tahap kerja), dan tahap penutupan (tahap akhir); 3) Hasilnya dapat dibuktikan dengan perubahan yang terjadi pada diri konseli, dimana mereka mampu memperbaiki tingkah lakunya, dapat mengendalikan diri, dan membuat keputusan dengan baik.

Kata Kunci : Konseling Individu, Kecanduan *K-Pop*, Teknik *Self Control*