



THE EFFECTIVENESS OF GROUP COUNSELING SERVICES USING *SELF CONTROL* TECHNIQUES TO REDUCE *NARCISSISTIC* BEHAVIOR PLAYING TIKTOK IN CLASS XI STUDENTS AT SMA NEGRI 1 TAMIANG LAYANG.

Medi Hartono¹

Bimbingan dan Konseling, Universitas Lambung Mangkurat, Banjarmasin, Kalimantan Selatan, Indonesia

*Penulis koresponden, email: Medihartono866@gmail.com

Abstract: *Narcissistic behavior is a way for someone who loves themselves too much to actualize themselves. A person's desire to prove that he is a superior, wise and meaningful person to others in order to attract attention and praise for himself, is something that is narcissism. Some students at SMAN 1 Tamiang Layang show high levels of narcissistic behavior, which is characterized by a student's need to prove that he is superior, intelligent and important to others in order to attract attention and adoration for himself. This research aims to evaluate the effectiveness of group counseling services using self-control techniques to reduce narcissistic behavior when playing TikTok in students. This research uses quantitative research as an experimental type of research using non-equivalent Control Group Design as a pre-experimental design. At SMAN 1 Tamiang Layang this research was carried out. The research population was 140 class XI students. Purposive sampling was used to collect the criteria for this research which had 8 participants, 4 participants who were treated (treatment group) and 4 control participants (control group). A Likert scale questionnaire to reduce narcissistic behavior playing TikTok is a data collection tool. The research results based on evaluation of data collected using the T test formula show that $T_{hit} > T_{tab}$ ($1.6 > 2.446$ with an error probability of 0.05 or 5%). Based on the findings, the average posttest score for the experimental class was 49.2 with a ratio of 5.2, while the average posttest score for the control class was 53 with a ratio of 2.*

Keywords: *Self Control Technique, Reducing Narcissism Playing Tiktok*

Abstrak: Perilaku *narsisme* merupakan cara seseorang yang terlalu mencintai dirinya untuk mengaktualisasikan dirinya. Sebagian siswa SMAN 1 Tamiang Layang menunjukkan perilaku *narsisme* yang tinggi bermain tiktok. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis keefektifan layanan konseling kelompok dengan menggunakan teknik *self control* untuk mengurangi perilaku *narsisme* bermain TikTok pada siswa. Penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif jenis penelitian eksperimen dengan menggunakan *non-equivalent Control Group Design* sebagai desain *pra-eksperimental*. Populasi penelitian berjumlah 140 siswa kelas XI SMAN 1 Tamiang Layang, ditemukan 8 sampel dengan teknik *Purposive sampling*. Alat pengumpul data yang digunakan

dalam penelitian ini adalah **angket perilaku narsisme bermain TikTok** yang disusun oleh peneliti berdasarkan indikator perilaku narsisme menurut Raskin, Hall, dan Terry (1988). Angket ini disusun menggunakan **skala Likert empat tingkat**, dengan pilihan jawaban: *Sangat Setuju (SS)*, *Setuju (S)*, *Tidak Setuju (TS)*, dan *Sangat Tidak Setuju (STS)*. Berdasarkan hasil analisis data dengan menggunakan **uji-t (paired sample t-test)**, diperoleh nilai **Thitung = 1,6** dan **Ttabel = 2,446** pada taraf signifikansi **$\alpha = 0,05$ (5%)**. Karena **Thitung < Ttabel (1,6 < 2,446)**, maka **H₀ diterima** dan **H_a ditolak**. Hal ini berarti bahwa **tidak terdapat perbedaan yang signifikan secara statistik antara hasil pretest dan posttest** pada kelompok eksperimen dibandingkan kelompok kontrol. Namun, secara **deskriptif**, terdapat **penurunan skor rata-rata perilaku narsisme** setelah diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik *self control*. Rata-rata nilai **posttest kelompok eksperimen** adalah **49,2** dengan selisih penurunan skor sebesar **5,2 poin**, sedangkan rata-rata nilai **posttest kelompok kontrol** adalah **53** dengan penurunan **2 poin**. Temuan ini menunjukkan bahwa teknik *self control* dalam layanan konseling kelompok memberikan **pengaruh positif**, meskipun belum signifikan secara statistik, terhadap penurunan perilaku narsisme bermain TikTok.

Keywords: Teknik *Self Control*, Mengurangi perilaku *Narsisme* Bermain Tiktok

PENDAHULUAN

Era globalisasi saat ini telah membawa beberapa keuntungan bagi kemajuan berbagai elemen masyarakat, salah satunya adalah komunikasi menjadi lebih sederhana dan cepat. Selain pesatnya pertumbuhan media sosial, komunikasi remaja juga berbasis lingkungan sosial dan teknologi berbasis internet lainnya kini sudah banyak digunakan dalam dunia pendidikan. Remaja sendiri harus bersaing di masa-masa awal pertumbuhan media sosial dengan membuat grup secara online. terutama media sosial, yang mencakup situs web seperti *Facebook*, *Twitter*, *YouTube*, *Tiktok*, *Instagram*, *WhatsApp*, dan banyak lagi. Aplikasi *Tiktok* adalah salah satu yang paling terkenal di lanskap media sosial saat ini dan sangat disukai oleh anak-anak dan remaja

Menurut informasi yang dikumpulkan peneliti, terdapat video di platform media sosial *Tiktok* yang menggambarkan remaja menggunakan aplikasi tersebut untuk merekam diri mereka sendiri saat menari dan mengenakan seragam sekolah untuk menarik perhatian penonton. Bahkan ada di antara mereka yang melakukan tindakan asusila yang tidak pantas untuk ditonton oleh remaja. Itu semua adalah contoh penggunaan *TikTok* secara berlebihan yang merupakan salah satu ciri kepribadian anak muda modern atau lebih Menurut Purnamasari dan Agustin (2018:118), narsisme merupakan suatu cara seseorang yang mencintai diri sendiri secara berlebihan untuk mencapai aktualisasi diri.. Menurut Lubis (Nasse, 2021: 7) ada tiga faktor yang mempengaruhi *narsisme* yaitu: kurangnya penerimaan diri diakibatkan oleh tingkat keinginan yang tidak sesuai dengan kenyataan, yang merupakan komponen psikologis dari narsisme, biologis, Orang dengan orang tua neurotik atau gen yang terkait dengan neurotisme mengalami penyebab biologis, dan unsur sosiologis yang dipengaruhi oleh berbagai budaya pada kelompok tertentu dan reaksi narsistik yang mereka alami sendiri.

Raskin Hall, dan Terry (1988) menegaskan bahwa *narsisme* juga mengandung beragam ciri, yang selanjutnya dikategorikan ke dalam tujuh kategori: Otoritas, atau kecenderungan kepribadian narsistik untuk tampil lebih mendominasi, dapat dilihat sebagai keinginan untuk mengambil tindakan. memimpin atau membuat pilihan lebih sering daripada orang lain. Saat berinteraksi dengan orang lain, eksibisionisme, atau lebih sering menampilkan penampilan dalam upaya untuk diakui sebagai individu yang berbeda, Ketika seseorang bersifat eksploitatif, mereka akan memanfaatkan orang lain untuk meningkatkan harga dirinya. Hak, keyakinan bahwa seseorang berhak atas harapan yang luar biasa untuk menerima rasa hormat dari orang lain, Kesombongan,

khususnya perilaku angkuh dan angkuh, superioritas, atau dorongan untuk terus memimpin dan menunjukkan dominasinya, dan Kemandirian yaitu percaya diri serta keyakinan bahwa dirinya spesial dan unik.

Ada unsur-unsur dari sudut pandang ini yang menyebabkan anak bertindak *narsisme*. Menurut Kay & Yusuf (Dewi, 2020), salah satu faktor yang mempengaruhi perilaku *narsisme* adalah rendahnya pengendalian diri yang ditandai dengan tugas perkembangan remaja sebagai kemampuan mengelola diri.

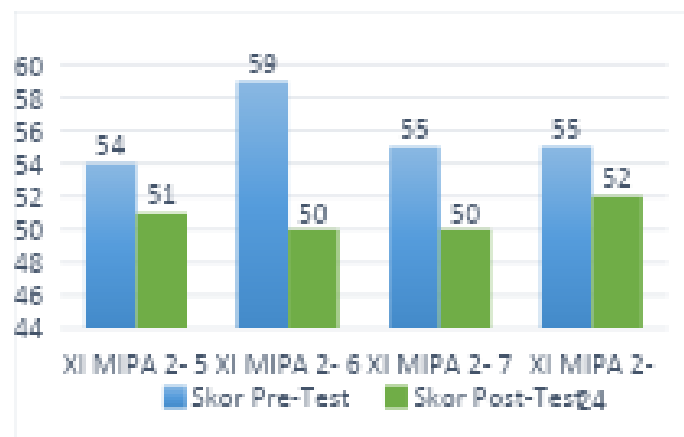
Peneliti mengidentifikasi beberapa siswa yang memiliki perilaku *narsisme* tingkat tinggi melalui observasi, dan wawancara dengan guru bimbingan dan konseling di SMAN 1 Tamiang Layang, yaitu: murid-murid ini selalu bermain tiktok saat istirahat dan waktu senggang, membentuk kelompok sesuai dengan circle-nya saat bermain *TikTok*. Upaya yang dilakukan guru BK untuk mereduksi perilaku *narsisme* tinggi tersebut dengan memberikan bimbingan klasikal, namun hasilnya kurang efektif karena siswa terus bersikap *narsis* saat bermain *TikTok*. Dari hasil analisis penyebaran angket tentang perilaku *narsisme* bermain, ditemukan 8 siswa yang termasuk dalam kategori *narsisme* yang tinggi. Siswa tersebut diberikan konseling kelompok menggunakan teknik *self control*. Teknik *self control* merupakan salah satu jenis pengendalian perilaku yang menyebabkan perilaku yang dikendalikan berubah, menurut Martin & Pear (Rahayu, 2017:207). Oleh sebab itu untuk membantu orang mengatur atau mengendalikan perilaku mereka, strategi pengendalian diri adalah metodenya.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian eksperimen menggunakan *non-equivalent Control Group Design* sebagai desain pra-eksperimental. Populasi penelitian berjumlah 140 siswa kelas XI SMAN 1 Tamiang Layang, dengan 8 sampel yang memenuhi kriteria menggunakan purposive sampling. Pengumpulan data dilakukan melalui tiga tahap, yaitu pre-test, treatment, dan post-test. Pada tahap pre-test, kelompok eksperimen dan kontrol diberikan angket perilaku *narsisme* bermain *TikTok* untuk mengukur kondisi awal. Kelompok eksperimen kemudian memperoleh layanan konseling kelompok dengan teknik *self control*, sedangkan kelompok kontrol tidak mendapat perlakuan. Setelah perlakuan selesai, dilakukan post-test dengan angket yang sama untuk mengetahui perubahan perilaku. Data hasil pre-test dan post-test dianalisis menggunakan uji-t (paired sample t-test) guna menilai efektivitas perlakuan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil dari pemberian layanan konseling kelompok dengan teknik *self control* pada kelompok *treatment* adalah sebagai berikut



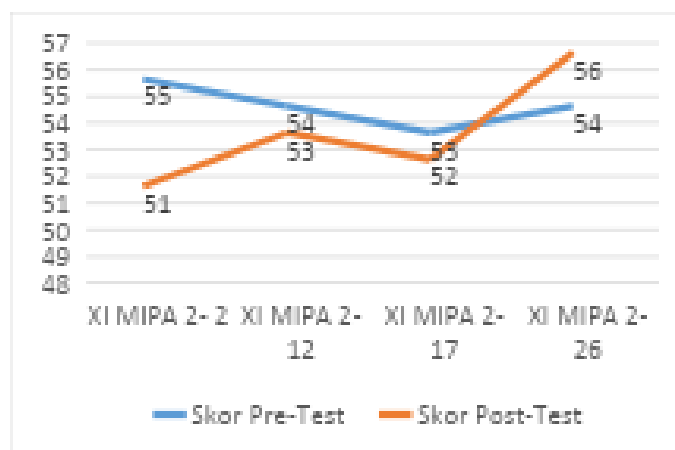
Gambar 1 Diagram Batang Perbandingan *Pre-Test* dan *Post-Test* Narsisme Bermain Tiktok pada Siswa Kelompok *treatment*

Berdasarkan Gambar 1, siswa pada kelompok *treatment* menunjukkan adanya perbedaan hasil tes antara sebelum dan sesudah berikan layanan konseling kelompok teknik *self control*. Sebelum mendapat teknik *self control*, Hasil observasi awal menunjukkan bahwa beberapa siswa kelas XI SMA Negeri 1 Tamiang Layang memperlihatkan gejala perilaku narsisme yang tinggi saat menggunakan media sosial TikTok.

Ciri-ciri tersebut meliputi keinginan berlebihan untuk mendapatkan perhatian dan pujian, sering menampilkan diri secara berlebihan melalui unggahan video, serta membandingkan diri dengan orang lain untuk menunjukkan keunggulan pribadi. Selain itu, siswa dengan tingkat narsisme tinggi juga menunjukkan kecenderungan mencari validasi sosial, mengabaikan norma sekolah, dan menunjukkan perilaku kompetitif dalam hal popularitas di media sosial. Kondisi ini menunjukkan perlunya pendekatan konseling kelompok dengan teknik *self control* agar siswa mampu mengendalikan dorongan untuk menonjolkan diri secara berlebihan.

Adapun hasil pada kelompok kontrol adalah sebagai berikut:

Gambar 2 Diagram Batang Perbandingan *Pre-Test* dan *Post-Test* Narsisme Bermain Tiktok pada Siswa Kelompok kontrol



Siswa dalam kelompok kontrol menemuka bahwa terdapat variasi skor antara pre-test dan post-test, sementara beberapa perbedaannya signifikan dan ada pula yang tidak. Hal ini terlihat pada Gambar 2. Siswa berkode XI MIPA 2-2 memperoleh nilai total 55, turun dari 51, siswa berkode XI MIPA 2-12 memperoleh nilai total 54, turun dari 53, siswa berkode XI MIPA 2-17 memperoleh nilai total 53, turun dari 52, dan siswa dengan kode XI MIPA 2-26 memperoleh nilai total 54, naik dari 54.

Tabel 1. Perbedaan Hasil Perhitungan Pre-Test dan Post-Test Perilaku Narsisme Bermain Tiktok Siswa (Sampel) Kelompok *Treatment* dan Kelompok Kontrol

Kelompok <i>Treatment</i>					Kelompok Kontrol				
Kode Siswa	Pre-Test	Post-Test	Beda (X_1)	$(X_1)^2$	Kode Siswa	Pre-Test	Post-Test	Beda (X_2)	$(X_2)^2$
XI MIPA 2-5	54	51	3	9	XI MIPA 2-2	55	51	4	16
XI MIPA 2-6	59	50	9	81	XI MIPA 2-12	54	53	1	1
XI MIPA 2-7	55	50	5	25	XI MIPA 2-17	53	52	1	1
XI MIPA 2-24	55	52	3	9	XI MIPA 2-26	54	56	2	4
Total	223	203	20	124	Total	216	212	8	22

Berdasarkan tabel 1,. menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang cukup signifikan pada hasil kelompok *treatment* sebelum dan sesudah di berikan layanan konseling kelompok dengan teknik *self control*. Siswa pada kelompok *treatment* mengalami penurunan dari kategori tinggi ke sedang,. Siswa dalam kelompok kontrol (yang tidak menerima perlakuan) juga menunjukkan perubahan skor antara sebelum dan sesudah tes, meskipun secara statistik tidak signifikan. Hal ini dikarenakan pada kelompok kontrol, peneliti hanya menjelaskan apa saja yang dimaksud dengan perilaku narsistik saat bermain TikTok dan dampaknya, sehingga tidak membantu siswa untuk memahami bahwa perilaku tersebut berdampak negatif jika dilakukan berulang kali atau terus menerus.

Pada studi pendahuluan yang dilaksanakan di SMAN 1 Tamiang Layang terdapat siswa yang mengalami perilaku *narsisme* bermain tiktok yang tinggi setelah itu peneliti melangsungkan penarikan sampel dari jumlah populasi yang ada, sehingga adapun hasil penelitian yang dilaksanakan pada siswa kelas IX di SMAN 1 Tamiang Layang. Hasil penelitian akan dibahas sebagai berikut:

1). Perilaku *narsisme* bermain tiktok pada siswa SMAN 1 Tamiang Layang sebelum diberikan perlakuan menggunakan layanan konseling kelompok dengan teknik *self control*, siswa selalu bermain tiktok pada saat jam pelajaran, saat bermain tiktok siswa sering berkelompok hanya dengan *circle* mereka saja. dimana *circle* tersebut kusus untuk yang menarik dan orang mampu. Narsisme menurut Chalpin (2001) adalah bentuk cinta yang terlalu egois, fokus pada diri sendiri, dan tidak peduli dengan orang lain atau lingkungan sekitar. Salah satu cara untuk melawan perilaku *narsisme* ekstrem yang mungkin muncul saat bermain TikTok adalah dengan menggunakan strategi *self control*. Menurut Golfird dan Merbsuw (2004), *self control* adalah

kemampuan mengatur, membimbing, mengatur, dan mengarahkan bentuk perilaku yang dapat membawa seseorang ke arah yang lebih positif. Pengendalian diri merupakan kemampuan merencanakan, mengarahkan, mengelola, dan mengawasi perilaku yang dapat memberikan dampak positif.

2). Setelah pemberian layanan konseling kelompok menggunakan teknik *self control* terdapat perubahan yang dialami siswa yaitu sebelumnya siswa melakukan perilaku *narsisme* bermain tiktok seperti pamer aurat, pamer harta, dan keegoisan pertemanan di kelas, sekarang siswa mulai jarang membuka aplikasi tiktok dikarenakan mereka sibuk dengan kegiatan yang ada di sekolah seperti pramuka dan ekstrakurikuler. Perubahan tersebut terjadi pada pertemuan ke 3 Setelah mengikuti layanan konseling kelompok dengan teknik *self control*, siswa menunjukkan penurunan gejala perilaku *narsisme*. Sebelumnya, siswa cenderung mencari perhatian berlebihan di TikTok, memamerkan diri atau harta, serta memilih teman berdasarkan popularitas. Setelah perlakuan, siswa mulai lebih mampu mengendalikan diri, jarang membuka TikTok, dan lebih aktif dalam kegiatan positif seperti pramuka dan ekstrakurikuler. Perubahan ini menunjukkan peningkatan pada aspek pengendalian diri, kesadaran sosial, dan penurunan kebutuhan validasi eksternal, yang menjadi indikator menurunnya perilaku *narsisme* (Raskin & Terry, 1988). Hasil ini sejalan dengan penelitian Dewi dkk. (2020) dan Lidyamega Putri dkk. (2021) yang menunjukkan bahwa kontrol diri berpengaruh terhadap penurunan perilaku *narsistik* remaja di media sosial.

3). Pelaksanaan layanan konseling kelompok dengan teknik *self control* terbukti efektif dalam mereduksi perilaku *narsisme* bermain TikTok pada siswa kelas XI SMA Negeri 1 Tamiang Layang. Melalui proses konseling kelompok, siswa dilatih untuk mengenali dorongan perilaku impulsif, menunda keinginan untuk mencari perhatian, serta mengembangkan kemampuan mengontrol diri terhadap penggunaan media sosial. Menurut Martin dan Pear (dalam Rahayu, 2017), *self control* merupakan kemampuan individu untuk mengatur dan mengarahkan perilaku menuju tindakan yang lebih adaptif dengan mempertimbangkan konsekuensi dari setiap tindakan. Teknik ini membantu siswa memodifikasi perilaku *narsistik* melalui kesadaran diri dan latihan pengendalian emosi. Temuan penelitian ini sejalan dengan hasil Dewi dkk. (2020) yang menunjukkan bahwa tingkat kontrol diri berpengaruh signifikan terhadap penurunan perilaku *narsisme* pada remaja pengguna media sosial. Selain itu, penelitian Rohayati dkk. (2020) juga menegaskan bahwa penerapan teknik *self control* dalam konseling perilaku mampu membantu individu mengurangi perilaku tidak adaptif, termasuk kecenderungan *narsistik* dan pencarian validasi sosial berlebihan. Dengan demikian, penerapan layanan konseling kelompok berbasis *self control* dapat dijadikan pendekatan efektif dan berkelanjutan untuk membantu siswa menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial secara lebih positif dan sehat.

KESIMPULAN DAN REKOMENDASI

Sebelum diberikan teknik *self control* dalam layanan konseling kelompok, perilaku *narsisme* bermain tiktok pada siswa SMA Negeri 1 Tamiang Layang dikategorikan sangat tinggi. Setelah diberikan perlakuan melalui teknik *self control* dalam layanan konseling kelompok, perilaku *narsisme* bermain tiktok pada siswa SMA Negeri 1 Tamiang Layang dikategorikan sedang. Berdasarkan hasil penelitian, maka teknik *self control* efektif

digunakan untuk mengurangi perilaku *narsisme* bermain tiktok pada siswa SMA Negeri 1 Tamiang Layang.

REFERENSI

- Rohayati, dkk. (2020). Pendekatan Konseling Behaviour Dengan Teknik Self Control. Skripsi: Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung
- Chalpin, M. (2001). Narcissism and the adolescent self: Understanding the roots of self-centered behavior. New York: Psychology Press.
- Dewi, S., dkk. (2020). Hubungan kontrol diri dengan perilaku narsisme pada remaja pengguna media sosial. Fakultas Psikologi dan Kesehatan, Universitas Negeri Semarang.
- Golfird, R., & Merbsuw, A. (2004). Self control and behavioral adjustment in adolescents. *Journal of Counseling Psychology*, 21(3), 115–123.
- Lidyamega Handari Putri, dkk. (2021). Perilaku narsisme dan harga diri terhadap penggunaan media sosial TikTok pada siswa SMA. Universitas Negeri Semarang, 8(1).
- Lubis, N. (2021). Faktor-faktor psikologis dalam perilaku narsistik remaja. Dalam Nasse (Ed.), *Psikologi Sosial dan Perilaku Remaja* (hlm. 7–15). Jakarta: Pustaka Pelajar.
- Martin, G., & Pear, J. (dalam Rahayu, D. 2017). Pendekatan konseling perilaku dengan teknik self control. Skripsi: Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung.
- Purnamasari, D., & Agustin, F. (2018). Pengaruh narsisme terhadap perilaku remaja dalam penggunaan media sosial. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 3(2), 118–124.
- Rahayu, D. (2017). Pendekatan konseling behavior dengan teknik self control. Skripsi: Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung.
- Raskin, R. N., Hall, C. S., & Terry, H. (1988). A principal component analysis of the narcissistic personality inventory and further evidence of its construct validity. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54, 890–902.
- Rohayati, R., dkk. (2020). Pendekatan konseling behavior dengan teknik self control. Skripsi: Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung.