PERAN KONSELOR DALAM MENGELOLA INTENSITAS PENGUNAAN TIKTOK DI KALANGAN REMAJA

Apriliani Istiqomah¹⁾, Aprilia Setyowati²⁾

Universitas Ahmad Dahlan

apriliani2100001087@webmail.uad.ac.id¹⁾, aprilia.setyowati@bk.uad.ac.id²⁾

Abstrak

Salah satu situs jejaring sosial yang paling populer di kalangan remaja di era digital saat ini adalah TikTok. TikTok merupakan sumber hiburan dan ruang untuk kreativitas, tetapi penggunaannya dapat memberikan efek buruk pada kesehatan mental, prestasi akademis, dan interaksi sosial remaja. Penting bagi konselor untuk membantu remaja dalam mengendalikan intensitas penggunaan aplikasi TikTok. Peran Guru BK dalam hal ini dapat membimbing dan mendidik remaja dalam menggunakan media sosial dengan cara yang sehat, serta membuat program dan intervensi yang meminimalkan dampak buruknya. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi peran konselor dalam konteks mengelola intensitas penggunaan aplikasi TikTok, mengembangkan strategi yang efektif dan mengatasi tantangan yang dihadapi dalam mendukung kesejahteraan generasi muda di dunia era digital. Penelitian ini menggunakan metode *literature review* dengan menganalisis artikel yang berkaitan. Hasil dari penelitian ini terdapat tujuan yang beragam dalam penggunaan aplikasi TikTok. Berdasarkan analisis yang telah dilakukan menunjukkan bahwa penggunaan aplikasi TikTok dengan intensitas yang sesuai dapat memiliki dampak positif, khususnya dalam konteks layanan bimbingan dan konseling.

Kata Kunci: *Bimbingan dan Konseling, Aplikasi TikTok.*

1. Pendahuluan

Globalisasi membawa dampak besar terhadap modernisasi dalam berbagai perubahannya, termasuk perkembangan teknologi yang pesat dan meningkat secara signifikan (Astuti & Andriani, 2021). Perkembangan teknologi yang meningkat menjadikan semua informasi dibelahan dunia dapat dengan mudah untuk diakses secara langsung dan sangat cepat (Komara & Saputra, 2023) Selain itu, teknologi memberikan kemudahan manusia dalam mengefisienkan waktu. Perkembangan teknologi informasi saat ini sama dengan perkembangan media sosial. Media sosial merupakan sebuah platform untuk setiap individu bisa membuat halaman web pribadi untuk saling bertukar informasi atau berinteraksi dengan orang lain, dan menjalankan sebuah komunikasi

PROSIDING

Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling
"Transformasi Digital Dalam Bimbingan dan Konseling: Memaksimalkan Teknologi Untuk
Dukungan Psikologis Yang Lebih Efektif"
Sabtu, 27 Juli 2024

(Kuss, 2017). Antusiasme masyarakat terhadap media sosial yang meningkat sangat pesat, terutama di kalangan remaja. Lonjakan ini terjadi pada saat adanya penyebaran virus corona (Covid 19) pada tahun 2020 yang mengakibatkan banyak remaja mengalami kebosanan dan mengisi kekosongan dengan memilih memanfaatkan media sosial untuk mencari hiburan (Hadi & Alfarobi, 2023).

Penggunaan aplikasi TikTok banyak digunakan oleh generasi-Z (gen-Z), gen-Z merupakan kelahiran sekitar tahun 1997 sampai dengan tahun 2012 yang sekarang berusia 12 hingga 27 tahun. Kemajuan internet memudahkan para remaja termasuk gen-Z untuk mendapatkan akses lebih besar terhadap informasi terkini. Penelitian yang dilakukan Saputra & Fadhilah, (2021) Gen-Z merupakan sebagian besar pengguna aplikasi TikTok, karena fitur TikTok yang sangat menarik dan juga durasi video yang tidak terlalu lama membuat pengguna aplikasi TikTok tidak merasa cepat bosan. TikTok memberikan dampak bagi para penggunanya, dampak penggunaan media sosial terhadap TikTok cukup besar, baik positif maupun negatif.

Dampak positif penggunaan TikTok salah satunya dapat mendorong dan memungkinkan seseorang untuk mengekspresikan kreativitas mereka melalui pembuatan konten (Mala, S, B, 2021). Intensitas penggunaan aplikasi TikTok yang tinggi di lingkungan sekolah memiliki dampak negatif. Menurut Aresti et al., (2023) salah satu dampak negatif intensitas penggunaan aplikasi TikTok yang tinggi mengakibatkan gangguan psikologis, termasuk FOMO (Fear Of Missing Out). FOMO (Fear Of Missing Out) dapat menyebabkan remaja menjadi cemas dan gelisah jika terdapat suatu postingan (Montag et al., 2021).

Bimbingan konseling di sekolah menjadi fasilitas peserta didik untuk mengenal diri sendiri, minat, bakat, potensi diri, lingkungan sosial, ekonomi, budaya maupun lingkungan fisik dengan nilai-nilai dan norma secara positif (Kurnia & Afifah, 2020). Peran guru BK dalam lingkungan sekolah dapat mengelola intensitas penggunaan aplikasi TikTok, yang tentunya aplikasi TikTok memiliki dampak positif dan dampak negatif. Hal positif dalam penggunaan aplikasi TikTok konselor dapat membantu remaja memanfaatkan TikTok sebagai sarana ekspresi diri dan pengembangan kreativitas, tanpa mengabaikan aspek-aspek penting dalam kehidupan mereka (Putri & Setiawan, 2022).

PROSIDING

Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling
"Transformasi Digital Dalam Bimbingan dan Konseling: Memaksimalkan Teknologi Untuk
Dukungan Psikologis Yang Lebih Efektif"
Sabtu, 27 Juli 2024

Guru BK juga harus mengedukasi remaja tentang penggunaan media sosial yang tepat dan sehat.

2. Metode

Penelitian ini menggunakan literature riview dengan mengumpulkan beberapa artikel yang sejalan. Metode study literature riview atau pengumpulan informasi dan data untuk penelitian ini berasal dari jurnal-jurnal penelitian, artikel, skripsi/tesis. Sehingga nantinya akan ditarik kesimpulan untuk menjawab pertanyaan dari tujuan penelitian. Pengumpulan data pada penelitian ini dilakukan dengan menggunakan google scholar untuk mencari artikel yang relevan dan terbaru berdasarkan kata kunci: aplikasi TikTok, upaya guru BK, layanan BK. Adapun hasil dari pengumpulan jurnal yang relevan terdapat lima jurnal yang akan dianalisis. Penjelasan lebih lanjut akan dijabarkan melalui tabel di bawah ini :

Judul, Penulis, Tahun	Tujuan	Metode	Hasil
Upaya Guru Bimbingan dan Konseling Dalam Mengurangi Penggunaan Media Sosial Tiktok Pada Siswa SMP Negeri 23 Banjarmasin. (Wardah et al., 2020)	Untuk mengetahui solusi apa saja yang diberikan guru Bimbingan dan Konseling dalam mengurangi siswa yang menggunakan media sosial Tiktok.	Kualitatif deskriptif Metode observasi, wawancara dan dokumentasi	Hasil dari penelitian ini upaya guru Bimbingan dan Konseling dalam mengurangi penggunaan media sosial Tiktok pada siswa SMP Negeri 23 Banjarmasin yaitu dengan memberikan layanan informasi,

PROSIDING

Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling
 “Transformasi Digital Dalam Bimbingan dan Konseling: Memaksimalkan Teknologi Untuk
 Dukungan Psikologis Yang Lebih Efektif”
 Sabtu, 27 Juli 2024

			layanan klasikal layanan bimbingan kelompok, layanan konseling individual serta kerja sama dengan orang tua siswa sebagai pengawas di rumah.
Meningkatkan Pemahaman Peserta Didik Terhadap Layanan Bimbingan Konseling dengan Menggunakan Video TikTok di SMK N 4 Palangka Raya. (Zikraiyah, 2021)	Meningkatkan pemahaman dengan menyiapkan peserta didik secara psikologis agar lebih optimal dalam menerima pembelajaran di sekolah.	Kualitatif, pendekatan PTBK (Penelitian Tindakan Bimbingan Konseling).	Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa layanan informasi dengan menggunakan video TikTok berhasil meningkatkan pemahaman peserta didik di SMK Negeri 4 Palangka Raya.
Manfaat Media TikTok sebagai Strategi dalam Layanan Bimbingan Konseling	Untuk mengeksplorasi manfaat dari penggunaan media TikTok dalam	Studi literatur jenis <i>descriptive review</i>	Hasil dari penelitian ini aplikasi TikTok dapat bermanfaat untuk

PROSIDING

Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling
 “Transformasi Digital Dalam Bimbingan dan Konseling: Memaksimalkan Teknologi Untuk
 Dukungan Psikologis Yang Lebih Efektif”
 Sabtu, 27 Juli 2024

(Anggeraja et al., 2022)	layanan bimbingan konseling		menciptakan layanan yang menarik dan menyenangkan serta proses layanan dapat berjalan lebih efektif dan efisien.
Efektivitas Layanan Informasi Dalam Bimbingan Kelompok Dengan Media TikTok untuk Meningkatkan <i>Self Concept</i> Siswa. (Savira Amadhea & Lathifah, S.Pd., M.Pd., 2021)	Media TikTok untuk meningkatkan <i>self concept</i> siswa dengan layanan informasi dalam bimbingan kelompok	Kuantitatif <i>pre-experimental pre-test post-test design</i>	Hasil penelitian menunjukkan layanan informasi dalam bimbingan kelompok dengan media Tik tok efektif dapat meningkatkan <i>Self Concept</i> Siswa. Adanya peningkatan setelah intervensi layanan informasi dalam bimbingan kelompok dengan media TikTok.
Menjelajahi Cara Remaja	Mengetahui cara remaja dalam	Kualitatif	Hasil dari penelitian

PROSIDING

Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling
 “Transformasi Digital Dalam Bimbingan dan Konseling: Memaksimalkan Teknologi Untuk
 Dukungan Psikologis Yang Lebih Efektif”
 Sabtu, 27 Juli 2024

<p>Menggunakan TikTok untuk Informasi Kesehatan Mental di British Columbia: Studi Wawancara Semiterstruktur dengan Remaja. (Turuba et al., 2023)</p>	<p>menggunakan TikTok untuk Informasi Kesehatan Mental di British Columbia</p>	<p>Wawancara Semistruktur</p>	<p>menunjukkan TikTok menjadi sumber penting informasi kesehatan mental dan dukungan bagi kaum muda selama pandemi <i>Covid-19</i> dan bagaimana TikTok meningkatkan kesadaran kesehatan mental, mendorong kaum muda untuk mengatasi masalah kesehatan mental mereka, dan mengurangi stigma mencari bantuan.</p>
<p>Mempromosikan Kesejahteraan Mental: pengalaman orang dewasa muda di TikTok selama karantina pandemi</p>	<p>Melalui aplikasi TikTok untuk meminimalkan dampak negatif isolasi selama</p>	<p>Kualitatif Analisis tematik</p>	<p>Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa video pendek TikTok dapat menjadi</p>

PROSIDING

Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling
"Transformasi Digital Dalam Bimbingan dan Konseling: Memaksimalkan Teknologi Untuk
Dukungan Psikologis Yang Lebih Efektif"
Sabtu, 27 Juli 2024

<i>Covid-19</i> di Nigeria. (Udenze & Uzochukwu, 2021)	<i>lockdown Covid -19</i> di Nigeria.		fenomena yang dapat diadopsi oleh individu atau bahkan profesional kesehatan, terutama psikoterapis dalam menangani atau merawat pasien dalam situasi serupa seperti lockdown wajib <i>Covid-19</i> .
--	---------------------------------------	--	---

3. Hasil dan Pembahasan

Berdasarkan kajian yang dilakukan diatas, peneliti mengelompokkan berdasarkan judul, nama, tahun, tujuan, dan hasil. Hasil dari literature review yang peneliti lakukan, terdapat tujuan yang beragam dalam penggunaan aplikasi TikTok. Tujuannya yaitu solusi yang diberikan guru BK untuk mengurangi siswa yang menggunakan aplikasi TikTok (Wardah et al., 2020), untuk meningkatkan pemahaman peserta didik secara psikologis supaya optimal dalam menerima pembelajaran di sekolah (Zikriyah, 2021), untuk mengeksplorasi manfaat aplikasi TikTok dalam layanan Bimbingan dan Konseling (Anggeraja et al., 2022), untuk meningkatkan self concept pada siswa menggunakan aplikasi TikTok dalam bimbingan kelompok (Savira Amadhea & Lathifah, S.Pd., M.Pd., 2021), untuk mengetahui cara remaja dalam menggunakan TikTok untuk mencari informasi kesehatan mental (Turuba et al., 2023), dan untuk meminimalkan dampak negatif isolasi selama lockdown Covid-19 (Udenze & Uzochukwu, 2021). Hasil dari analisis ini menunjukkan bahwa penggunaan aplikasi TikTok dengan intensitas yang sesuai dapat memiliki dampak positif, khususnya dalam konteks layanan bimbingan dan konseling.

Intensitas penggunaan aplikasi TikTok tidak selamanya berdampak negatif, tetapi juga memiliki dampak yang positif. Penggunaan TikTok secara tepat dan terkendali dapat memberikan dampak positif dalam berbagai aspek bimbingan dan konseling. TikTok dapat berfungsi sebagai alat eksplorasi berbagai pendekatan dalam layanan bimbingan dan konseling. Intensitas penggunaan TikTok sebagai media layanan dalam bimbingan dan konseling harus disesuaikan dengan tujuan yang ingin dicapai dan dilakukan dengan bijak. Dengan demikian, TikTok dapat menjadi alat yang efektif dalam mendukung perkembangan psikologis dan sosial siswa, asalkan digunakan secara tepat dan terarah.

4. Kesimpulan

Penelitian ini membahas tentang penggunaan aplikasi TikTok berdasarkan intensitas penggunaannya. Keterbatasan dalam penelitian ini kurangnya sumber literatur yang berkaitan dengan peran konselor dalam mengelola intensitas penggunaan aplikasi TikTok, baik dalam lingkungan sekolah atau pun lingkungan yang luas. Penelitian selanjutnya dapat menggunakan metode lainnya supaya memperbanyak sumber yang dapat dieksplorasi dan dapat menambah pengetahuan baru.

Daftar Pustaka

- Anggeraja, R. A., Supriyanto, A., Suprihatin, B., & Faizarahma, I. (2022). Manfaat Tiktok sebagai Media dalam Layanan Bimbingan Konseling. *Consilia Jurnal Ilmiah BK*, 5(3), 197–206. https://ejournal.unib.ac.id/index.php/j_consilia
- Aresti, N. G., Lukmantoro, T., & Ulfa, N. S. (2023). Pengaruh Tingkat Fear of Missing Out (FoMO) dan Tingkat Pengawasan Orang Tua terhadap Tingkat Kecanduan Penggunaan TikTok pada Remaja. *Jurnal Interaksi Online*, 11(3), 272–284. <https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/interaksi-online/article/view/39961>
- Astuti, E., & Andrini, S. (2021). Intensitas Penggunaan Aplikasi Tiktok Terhadap Perilaku Imitasi Remaja. *Komunikologi: Jurnal Ilmiah Ilmu Komunikasi*, 18(2), 134–136.
- Fauzi, T., Sarantina, F., & Sari, S. P. (2022). Efektivitas Konseling Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) Menggunakan Aplikasi Tiktok Untuk Mengurangi Kecemasan Berbicara Siswa di Depan Kelas (Di SMP N 24 Palembang). *Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, 4(4), 1950–1958. <https://doi.org/https://doi.org/10.31004/jpdk.v4i4.5661>

PROSIDING

Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling
"Transformasi Digital Dalam Bimbingan dan Konseling: Memaksimalkan Teknologi Untuk
Dukungan Psikologis Yang Lebih Efektif"
Sabtu, 27 Juli 2024

- Hadi, S. W., & Alfarobi, I. (2023). Analisis Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Penggunaan Aplikasi Tiktok Dengan Metode Utaut 2. *Journal of Information System, Applied, Management, Accounting and Research*, 7(1), 103–111. <https://doi.org/10.52362/jisamar.v7i1.1011>
- Khairunnisa, D., Rofiqah, T., & Yanizon, A. (2023). Efektifitas Layanan Informasi Melalui Aplikasi Tiktok Dalam Meningkatkan Persepsi Positif Peserta Didik Yang Rendah Terhadap Guru Bk. 2(10), 123–130.
- Kurnia, A., & Afifah. (2020). Penerapan Bimbingan Teman Sebaya (BTS) Berbasis Media Sosial Whatsapp dalam Pemberian Layanan Bimbingan dan Konseling di SMA Negeri 1 Balai Riam. *Jurnal Sipatokkong BPSDM Sulawesi Selatan*, 1(2), 137–142.
- Kuss, M. (2017). Social networking sites and addiction: Ten lessons learned. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 14(3), 1–23. <https://doi.org/10.3390/ijerph14030311>
- Komara, I. B., & Saputra, W. N. E. (2023). Implementasi bimbingan kelompok teknik problem solving untuk meningkatkan Self-Regulated Learning (SLR) siswa. *Prosiding Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling Universitas Ahmad Dahlan* (Vol 3, pp. 1050-1058).
- Mala, S, B, I. (2021). Teknik Self Management Untuk Menangani Kecanduan Aplikasi Tik Tok Pada Seorang Remaja Di Desa Sumberjo Kediri. 21(1), 1–9. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.solener.2019.02.027%>
- Montag, C., Yang, H., & Elhai, J. D. (2021). On the Psychology of TikTok Use: A First Glimpse From Empirical Findings. *Frontiers in Public Health*, 9(March), 1–6. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2021.641673>
- Rezki, G. (2023). Penggunaan Aplikasi Tiktok Melalui Layanan Informasi Untuk Meningkatkan Pemahaman Karir Siswa Kelas XI Di SMAIT Al-Fityan. *International Journal of Technology*, 47(1), 100950. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.tranpol.2019.01.002%>
- Safitri, N., Pandang, A., Harum, A., & Abstrak, A. I. (2023). Penerapan Konseling Behavioristik Teknik Self Management Untuk Mengatasi Kecanduan Tiktok Di Sman 1 Unaaha. *Jurnal Metafora Pendidikan*, 1(2), 179–190. <http://www.journal.arthamaramedia.co.id/index.php/jmp>
- Saputra, G. G., & Fadhilah. (2021). Pengaruh content marketing dan e-wom pada media sosial tiktok terhadap keputusan pembelian generasi z. *Jurnal Ekonomi, Keuangan Dan Manajemen Inovasi*, 17(3), 505–512. <http://eprints.untirta.ac.id/id/eprint/6920>
- Savira Amadhea, A., & Lathifah, S.Pd., M.Pd., M. (2021). Efektivitas Layanan Informasi Dalam Bimbingan Kelompok Dengan Media Tik Tok Untuk Meningkatkan Self Concept Siswa. *HELPER: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 38(1), 17–25. <https://doi.org/10.36456/helper.vol38.no1.a3401>

PROSIDING

Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling
"Transformasi Digital Dalam Bimbingan dan Konseling: Memaksimalkan Teknologi Untuk
Dukungan Psikologis Yang Lebih Efektif"
Sabtu, 27 Juli 2024

- Sheila, S. Fauzi, Z. Ridhani, A. R. (2020). Model Bimbingan Kelompok Berbantuan Aplikasi Tiktok Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Peserta Didik Di Sma Banjarmasin.
- Turuba, R., Cormier, W., Zimmerman, R., Ow, N., Zenone, M., Quintana, Y., Jenkins, E., David, S.-B., Raimundo, A., Marcon, A., Mathias, S., Henderson, J. L., & Barbic, S. (2023). Exploring How Youth Use Tiktok for Mental Health Information in British Columbia, Canada: A Qualitative Study (Preprint). JMIR Infodemiology. <https://doi.org/10.2196/53233>
- Udenze, S., & Uzochukwu, C. E. (2021). Promoting Mental Wellbeing: Young Adults' Experience on TikTok during the COVID-19 Pandemic Lockdown in Nigeria. *Interações: Sociedade e as Novas Modernidades*, 40, 9–28. <https://doi.org/10.31211/interacoes.n40.2021.a1>
- Wardah, A., Prasetya, M. E., & Akbar, A. (2020). Upaya Guru Bimbingan Dan Konseling Dalam Mengurangi Penggunaan Media Sosial Tiktok Pada Siswa Smp Negeri 23 Banjarmasin. *Jurnal Bimbingan Konseling Mahasiswa BK An-Nu*, 2(2), 1–5. <https://ojs.uniska-bjm.ac.id/index.php/AN-NUR>
- Zikriyah, Z. (2021). Meningkatkan Pemahaman Peserta Didik Terhadap Layanan Bk Dengan Menggunakan Video Tiktok Di Smk Negeri 4 Palangka Raya. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Pandohop*, 1(2), 1–9. <https://doi.org/10.37304/pandohop.v1i2.3431>