BAB II

KAJIAN TEORI

2.1 Media Sosial Tik-Tok

2.1.1 Pengertian Media Sosial

Pengertian media sosial menurut Mandibergh dalam (Nasrullah, 2015) ialah suatu wadah kerja sama antara menghasilkan konten (*usergenerated content*). Sedangkan Van Dijk (2013) mengemukakan bahwa media sosial ialah suatu media yang menitikberatkan pada eksistensi pengguna dengan memfasilitasi individu untuk melakukan aktivitas dan berkolaborasi. Maka, media sosial bisa dipandang sebagai wadah (fasiliator) *online* yang menyatukan hubungan antar pengguna dalam ikatan sosial.

Rulli Nasrullah (2011, h. 13) juga berpendapat bahwa pengertian media sosial adalah suatu wadah yang didukung oleh internet dalam mempresentasikan diri pengguna untuk mampu berinteraksi, menjalin kerja sama, mengembangkan komunikasi, serta membentuk ikatan sosial secara *virtual*. Selain itu, Hauben (1997, h. 28) mengemukakan bahwa media sosial ialah suatu media yang berbentuk *online* agar para penggunanya dapat membangun partisipasi yang baik dan menciptakan isi (blog, jejaring sosial, wiki, forum dan dunia).

Hasanuddin Ali (2017, h. 23) menjelaskan bahwa media sosial tidak bersifat permanen, dimana media sosial dapat diubah sesuai dengan waktu. Kehadiran media sosial memberikan banyak manfaat dan mengembangkan kemampuan berkomunikasi bagi penggunanya. Salah satu media sosial yang paling banyak digunakan oleh remaja ialah aplikasi *tik tok*. Aplikasi *tik tok* merupakan salah satu platform yang berisikan musik, gambar, video dan foto, dimana para penggunanya

bisa membuat, mengedit, dan berbagi *klip* video pendek yang dilengkapi dengan berbagai fitur dan *filter*. Aplikasi ini memudahkan para pengguna dalam membuat video yang unik dan cepat untuk bisa dibagikan kepada publik melalui internet. Selain itu, peran media sosial *tik-tok* juga memberikan kemudahan bagi individu untuk membuat status, memberikan komentar pada berbagai postingan, saling berbagi video dan menjalin komunikasi dengan orang lain.

Bersumber pada berbagai definisi media sosial di atas maka dapat ditarik kesimpulan bahwa media sosial merupakan sebuah medium yang didukung oleh internet (*online*) yang memungkinkan penggunanya untuk mampu mempresentasikan dirinya dalam berinteraksi, menjalin kerja sama, saling berbagi, mengembangkan kemampuan berkomunikasi antara pengguna yang satu dengan lainnya dengan membentuk ikatan sosial secara *virtual*.

2.1.2 Jenis-Jenis Media Sosial

Terdapat enam jenis media sosial seperti yang dikemukakan oleh Nasrullah (2015, h. 39) yakni sebagai berikut:

1. *Social Networking*

Social Networking ialah salah satu sarana yang digunakan individu dalam berinteraksi secara *virtual*. Ciri utama dari situs jejaring sosial ialah penggunaannya membentuk jaringan pertemanan yang baru. Jaringan pertemanan yang baru ini didasarkan pada ketertarikan akan hal yang sama, misalnya kesamaan hobi. Beberapa contoh aplikasi jejaring sosial, diantaranya: *facebook*, *instagram* dan *tik-tok*.

2. *Blog*

Blog merupakan sebuah media sosial yang memfasilitasi para pengguna untuk mengunggah aktivitas sehari-hari, memberikan komentar pada unggahan dan berbagi informasi kepada pengguna lain, seperti berbagi tautan *website*, informasi penting dan lain-lain.

3. *Microblogging*

Microblogging ialah salah satu jenis media sosial yang memfasilitasi pengguna untuk bisa menulis dan mengunggah aktivitasnya. Kehadiran jenis media sosial ini mengacu pada munculnya aplikasi *twitter* yang mempunyai batasan dalam unggahannya, yaitu maksimal 140 karakter.

4. *Media Sharing*

Media sosial ini memberikan kemudahan bagi pengguna untuk saling berbagi dan menyimpan media, seperti: video, dokumen, audio, dan gambar secara *online*. Beberapa contoh dari media sosial tersebut yakni *Youtube, Flickr, Photo-Bucket, atau Snapfish*.

5. *Social Bookmarking*

Media sosial ini ditandai dengan adanya kerja sama dalam mengorganisasikan, menyimpan, mengatur, dan mencari informasi atau berita secara *online*. Situs populer dari *social bookmarking*, yaitu *Delicious.com, Stumble.com* serta *LintasMe* yang ada di Indonesia.

6. *Wiki*

Wiki ialah salah satu situs yang menghasilkan konten berupa hasil dari kolaborasi para pengguna. Setiap pengguna *web* bisa mengubah atau menyunting sebuah konten yang sudah di publikasikan.

Bersumber pada penjelasan jenis-jenis media sosial di atas, maka media sosial yang digunakan pada penelitian ini yaitu aplikasi *tik-tok* yang termasuk ke dalam jenis *social networking*.

2.1.3 Pengertian Media Sosial Tik-Tok

Menurut Ilmi Nur Fadhillah (2023, h. 205) bahwa aplikasi *tik-tok* ialah suatu program yang memudahkan para pengguna dalam membuat video pendek dengan berbagai fitur khusus yang unik dan menarik bagi para penggunanya. Sedangkan Hasiholan, dkk (2020, h. 601) menjelaskan bahwa aplikasi *tik-tok* adalah sebuah media sosial yang memudahkan para pengguna dalam mengedit video dengan efek khusus, seperti: *slow motion*, *beauty effect*, *green screen*, transisi, stiker, teks, *gif*, emoji dan efek lainnya. Dimana, setiap pengguna bisa menambahkan musik pada video yang ingin dibuat sesuai kreativitas dan keinginan pengguna.

Selain itu, Tri Buana, dkk (2020) juga berpendapat bahwa aplikasi *tik tok* adalah salah satu media sosial yang memberikan wadah kepada para pengguna untuk bisa mengekspresikan dirinya dan mampu mengembangkan interaksi melalui konten video yang dipublikasikan.

Bersumber pada beberapa definisi yang disampaikan oleh ahli di atas maka dapat ditarik kesimpulan bahwa aplikasi *tik-tok* merupakan sebuah media sosial yang memudahkan para penggunanya untuk membuat konten berupa video yang dilengkapi dengan berbagai fitur tambahan seperti *slow motion*, *beauty effect*, *green screen*, transisi, stiker, teks, *gif*, dan emoji, serta mengembangkan kemampuan berinteraksi pada pengguna dan memberikan kebebasan bagi pengguna dalam mengekspresikan dirinya melalui konten video yang ingin dipublikasikan.

2.1.4 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Penggunaan Media Sosial Tik-Tok

Berikut ini beberapa faktor yang mempengaruhi penggunaan aplikasi *tik-tok* menurut Ilmi Nur Fadhillah (2023, h. 205), yaitu:

a. Faktor Internal

Faktor internal ialah faktor yang berasal dari dalam diri individu. Faktor internal tersebut ialah mempelajari cara menggunakan media sosial, khususnya penggunaan aplikasi *tik-tok*. Pada dasarnya penggunaan media sosial berupa aplikasi *tik-tok* tidak hanya untuk kesenangan pribadi melainkan juga untuk sarana belajar dalam mengembangkan komunikasi dan interaksi dengan orang lain. Penggunaan aplikasi *tik-tok* juga membantu pengguna dalam mengembangkan kreativitas dan potensi diri. Selain itu, dampak negatif yang timbul dari penggunaan aplikasi *tik-tok* yang berlebihan ialah menimbulkan rasa malas, banyak membuang waktu serta lupa akan pekerjaan yang harus diselesaikan.

b. Faktor Eksternal

Faktor eksternal merupakan faktor yang berasal dari luar diri pengguna. Pada penggunaan aplikasi *tik-tok*, pengguna akan lebih cepat memahami dan mengerti akan suatu peristiwa yang disajikan dalam bentuk video.

Selain itu, Sunggiale Vina Mahardika, dkk (2021, h. 45) menyebutkan bahwa terdapat tiga faktor yang mempengaruhi penggunaan aplikasi *tik-tok*, diantaranya:

a. Faktor Hiburan

Aplikasi *tik-tok* berisikan berbagai konten hiburan yang tentu saja menarik perhatian pengguna. Video yang disajikan pada aplikasi tidak terbatas setiap harinya. Tentu saja, video mempunyai beragam jenis baik yang

berkenaan dengan kegiatan sehari-hari, hobi, *lifestyle*, *fashion* dan lain sebagainya.

b. Faktor Pengetahuan

Kehadiran aplikasi *tik-tok* tidak hanya sebagai hiburan semata melainkan sebagai sarana dalam memperoleh pengetahuan. Berbagai informasi dan pengetahuan dapat diperoleh dengan mudah melalui internet. Maka, konten-konten yang ada pada aplikasi *tik-tok* juga mempunyai manfaat bagi masyarakat.

c. Faktor Ekonomi

Selain kedua faktor di atas, faktor ekonomi juga menjadi faktor yang mempengaruhi kehadiran aplikasi *tik-tok*. Dimana, berbagai konten video yang di unggah pada aplikasi ini bisa menjadi sumber pendapatan bagi *content creator* yang mempunyai kreativitas dalam membuat video.

Berdasarkan pada uraian beberapa faktor di atas maka dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang menyebabkan remaja menggunakan media sosial *tik-tok* ialah dipengaruhi oleh faktor hiburan, faktor pengetahuan dan faktor ekonomi.

2.2 Narsistik

2.2.1 Pengertian Narsistik

Definisi sikap narsistik menurut Raskin dan Terry (1988) ialah suatu sifat kekaguman akan diri sendiri secara berlebihan, dimana individu suka menjadi pusat perhatian, tidak mau menerima kritikan, lebih mementingkan diri sendiri, kurang berempati, dan cenderung bersifat eksploitatif.

Menurut Ronningstan & Gunderson (dalam Davidson, 2006, h. 587) bahwa narsistik merupakan pola kepribadian yang mempunyai pandangan berlebihan

akan keunikan dan potensi mereka mereka. Individu yang mempunyai perilaku seperti ini akan memandang dirinya lebih tinggi daripada orang lain.

Sedangkan Menurut Fausiah & Widury (2018) bahwa narsistik ialah suatu perasaan yang tidak masuk akal tentang dirinya, dimana individu akan merasa dirinya penting, spesial dan istimewa sehingga ingin diperlakukan dengan khusus. Sejalan dengan pendapat di atas, Nevid, dkk (2019) mengemukakan bahwa kecenderungan narsistik merupakan tingkah laku yang berkaitan dengan orang lain secara kaku. Dimana, perilaku tersebut menghambat individu untuk beradaptasi dan menyesuaikan diri dengan lingkungan.

2.2.2 Ciri-Ciri Kecenderungan Narsistik

Ciri-ciri individu yang mempunyai kecenderungan narsistik seperti yang dikemukakan oleh Abu Bakar Fahmi (2011), meliputi: mempunyai superioritas yang tinggi, merasa dirinya mampu akan segala hal, suka mengeksploitasi atau memanfaatkan orang lain, bersikap sombong, serta merasa dirinya mempunyai hak yang lebih tinggi.

Menurut (Boeree, 2004, h. 181) bahwa ciri-ciri kepribadian narsistik, terdiri atas: menekankan kepada orang lain bahwa dirinya penting, suka berkuasa, percaya diri akan kesuksesan, merasa dirinya unik dan istimewa, haus akan pujian, memanfaatkan orang lain untuk mencapai tujuannya sendiri, kurang berempati, iri hati, bersikap arogan, serta angkuh.

Nevid, Rathus, dan Greence (2018, h. 130-132) menyebutkan bahwa ciri-ciri orang yang mempunyai kepribadian narsistik ialah ia akan merasa dirinya superior yakni paling penting, paling mampu, paling unik, sangat ekspresif, paling istimewa, paling dikagumi, kurang berempati, angkuh serta arogan.

Sejalan dengan pendapat di atas, berikut tujuh karakteristik kepribadian narsistik pada individu menurut Raskin dan Terry (1998), yaitu:

- a. *Authory*, yaitu anggapan individu yang mempunyai otoritas sebagai pemimpin untuk memberikan pengaruh bagi orang lain.
- b. Pemenuhan diri (*Self-Suffency*), yaitu anggapan individu untuk bisa memenuhi kebutuhan diri sesuai dengan potensi yang dimilikinya.
- c. *Superiority*, yaitu perasaan seseorang yang menilai dirinya lebih tinggi dari orang lain.
- d. Eksibionisme (*Exhibitionism*), yaitu kebutuhan atau keinginan individu untuk menjadi pusat perhatian dari orang lain.
- e. *Exploitiveness*, yaitu anggapan untuk memanfaatkan orang lain atau mengeksploitasi orang lain.
- f. Keangkuhan (*Vanity*), yaitu rasa sombong dan angkuh kepada orang lain.
- g. Hak (*entitlement*), yaitu anggapan individu bahwa dirinya berhak memperoleh kekuasaan dan keistimewaan dari orang lain.

Selain itu, Halgin (2010, h. 20) juga menyebutkan bahwa beberapa karakteristik perilaku narsistik, meliputi: Kepercayaan kebesaran pentingnya dirinya.

- a. Yakin dan percaya bahwa dirinya sangat penting.
- b. Merasa sombong dan angkuh.
- c. Yakin dan percaya bahwa diriya unik dan istimewa.
- d. Ingin diperlakukan istimewa dan berbeda dari orang lain.
- e. Sering merasa iri dengan orang lain.

Bersumber pada ciri-ciri di atas, maka peneliti menyimpulkan bahwa ciri-ciri kepribadian narsistik, yaitu: *Authory*, Pemenuhan diri (*Self-Suffency*), *Superiority*, Eksibionisme (*Exhibitionism*), *Exploitiveness*, Keangkuhan (*Vanity*), serta Hak (*entitlement*).

2.2.3 Faktor-Faktor Yang mempengaruhi Narsistik

Faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku narsistik menurut Sedikides, dkk (2004) yakni sebagai berikut:

- a) Harga diri. Individu yang mempunyai harga diri rendah akan cenderung menghabiskan waktu dalam bermain media sosial dan individu yang tidak stabil akan lebih rentan terhadap berbagai kritikan.
- b) Depresi. Individu yang mempunyai pandangan negatif terhadap diri, lingkungan dan masa depan cenderung akan kurang percaya diri dan sering merasa bersalah dalam menjalani kehidupan. Individu yang akan beranggapan bahwa dirinya penting dan ingin selalu diperhatikan akan rentan mengalami depresi apabila tidak mampu mewujudkan harapan tersebut.
- c) Kesepian. Individu yang tidak mampu berinteraksi sosial di lingkungan akan menghambat hubungan interpersonalnya. Ketidakmampuan individu dalam berinteraksi akan menimbulkan perasaan yang tidak menyenangkan serta membuat individu kurang berempati terhadap orang lain.
- d) Perasaan Subjektif. Individu merasa bahwa kebahagiaan yang ada pada dirinya bersifat terbatas dan tidak permanen. Individu akan hidup dalam khayalan yang diciptakannya sendiri berupa kekuatan,

keberhasilan, kesuksesan, dan lain-lain. Hal tersebut dapat terjadi karena individu cenderung merasa bahwa dirinya mempunyai keistimewaan dan sempurna.

Selain itu, pendapat dari Lubis (dalam Apsari, 2012) bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi kepribadian narsistik, yaitu:

- a. Faktor psikologis : timbulnya sikap *narsisme* karena tingkat aspirasi yang tidak realistis serta kurangnya penerimaan diri.
- b. Faktor Biologis : individu yang mempunyai perilaku narsistik dipengaruhi oleh faktor orang tua yang menderita penyakit *neurotic*. Selain itu, faktor lainnya berupa jenis kelamin, usia, fungsi hormonal dan struktur fisik yang berhubungan dengan perilaku tersebut.
- c. Faktor Sosiologis : perilaku narsistik ini disebabkan oleh perbedaan nyata antar kelompok budaya dari berbagai lapisan dan golongan masyarakat.

Bersumber pada penjelasan di atas, maka peneliti menyimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi kepribadian narsistik, yaitu: harga diri, depresi, kesepian, dan perasaan subjektif. Pada penelitian ini, peneliti memilih harga diri sebagai faktor yang mempengaruhi narsistik. Karena, harga diri ialah salah satu kebutuhan dasar manusia yang harus dipenuhi.

2.3 Konseling Individual

2.3.1 Defenisi Konseling Individual

Prayitno dan Amti (2004, h. 105) mengungkapkan bahwa pengertian konseling individual adalah rangkaian pemberian bantuan dari konselor kepada konseli melalui wawancara konseling demi penyelesaian masalah yang dihadapi oleh konseli. Sejalan dengan pendapat tersebut, McDaniel (Prayitno dan Amti,

2004, h. 100) mengemukakan bahwa konseling individual ialah rangkaian pertemuan secara langsung antara konselor untuk membantu klien dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan secara efektif.

Definisi konseling individual menurut Rogers (Lubis, 2011, h. 12) adalah suatu relasi yang dibangun konselor untuk membantu konseli dalam meningkatkan potensi dan fungsi mental dalam menangani berbagai persoalan/konflik. Selain itu, Willis (2014, h. 35) mengatakan bahwa konseling individual adalah suatu bantuan yang diberikan oleh konselor kepada konseli dengan tujuan untuk mengembangkan berbagai kemampuan peserta didik dalam menghadapi dan menyelesaikan permasalahan yang dialaminya sendiri.

Bersumber pada penjelasan para ahli di atas, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa konseling individual merupakan suatu rangkaian bantuan yang diberikan oleh konselor kepada konseli secara langsung (tatap muka) agar konseli mampu menghadapi masalah, beradaptasi secara positif, memahami diri, menerima diri, bertanggung jawab akan diri serta mampu menangani masalah untuk memperoleh tujuan hidup yang lebih realistis.

2.3.2 Tujuan Konseling Individual

Prayitno dan Amti (2004, h. 114) menyebutkan bahwa tujuan konseling individual terbagi menjadi dua yakni tujuan umum dan tujuan khusus, yakni sebagai berikut:

a. Tujuan Umum

Secara umum, konseling individual bertujuan untuk membantu individu dalam mengembangkan diri secara optimal sesuai dengan tahap perkembangan,

latar belakang keluarga, status pendidikan, status sosial dan ekonomi, serta tuntutan positif dari lingkungan.

b. Tujuan Khusus

Secara khusus, konseling individual bertujuan untuk membantu peserta didik untuk menginterpretasikan fakta-fakta dan memahami arti hidup dimasa sekarang dan masa depan.

Selain itu, Willis (2014, h. 159) mengemukakan bahwa konseling individual mempunyai tujuan dalam membantu klien untuk mencapai kehidupan keluarga, masyarakat, dan bangsa. Serta, meningkatkan keimanan dan ketaqwaan klien untuk menjadi manusia yang seimbang antara pengembangan intelektual sosial-emosional dan moral religious.

Bersumber pada pendapat di atas, maka peneliti menyimpulkan bahwa tujuan layanan konseling individual ialah membantu individu atau konseli untuk mampu mengembangkan diri secara optimal sesuai dengan tahap perkembangan, latar belakang keluarga, status pendidikan, status sosial dan ekonomi, dan tuntutan positif dari lingkungan. Serta, meningkatkan keimanan dan ketaqwaan klien untuk menjadi manusia yang seimbang antara pengembangan intelektual sosial-emosional dan moral religious.

2.3.3 Fungsi Konseling Individual

Berikut beberapa fungsi layanan yang dikemukakan oleh Prayitno dan Amti (2014, h. 197) yakni sebagai berikut:

1. Fungsi pemahaman, diharapkan kepada konselor untuk memahami secara detail dan mendalam terkait permasalahan yang ada pada konseli.

2. Fungsi pencegahan, diharapkan kepada konselor untuk mencari cara dalam mencegah atau mengantisipasi munculnya masalah baru
3. Fungsi pengentasan, diharapkan kepada konselor untuk membantu konseli dalam mengembangkan persepsi, sikap dan aktivitas demi pencapaian tugas yang diinginkan.
4. Fungsi pemeliharaan dan pengembangan, diharapkan kepada konselor dan konseli untuk mengembangkan beragam kemampuan secara positif dan terarah.

2.3.4 Asas-Asas Konseling Individual

Prayitno (2004, h. 114-120) mengatakan bahwa penerapan layanan bimbingan dan konseling merupakan suatu pekerjaan yang profesional. Dalam mewujudkan sikap profesional tersebut maka terdapat beberapa azas yang harus diperhatikan dan dipatuhi bersama baik oleh konselor maupun konseli. Berikut ini penjelasan terkait azas-azas pada konseling individual, meliputi:

- a. Azas Keterbukaan, yaitu kesediaan konseli untuk menerima kritikan dan komentar dari pihak lain. Seorang konseli harus menceritakan permasalahan kepada konselor secara terbuka, terus terang dan jujur tanpa ada yang ditutupi.
- b. Azas Kerahasiaan, yaitu seluruh data dan keterangan dari konseli harus dirahasiakan atau tidak boleh diketahui oleh orang lain. Dimana, seorang konselor harus bisa menjamin, menjaga dan memelihara semua data dan keterangan dengan sebaik-baiknya. Maka dari itu, konselor harus menyimpan semua cerita yang disampaikan oleh konseli.

- c. Azas Kesukarelaan, yaitu konseli harus sukarela dalam mengikuti rangkaian kegiatan konseling serta leluasa untuk menceritakan permasalahan yang dihadapi
- d. Asas Kenormatifan, yaitu seluruh kegiatan dan aktivitas konseling harus sesuai dengan nilai, norma, hukum, aturan, adat istiadat, ilmu pengetahuan dan kebiasaan yang ada di masyarakat.

2.3.5 Tahap-Tahap Konseling Individual

Willis (2014, h. 50) menjelaskan bahwa terdapat tiga tahapan dalam melaksanakan konseling individual, yaitu:

a. Tahap awal konseling

Tahap ini merupakan awal mula konseli untuk dapat mendefinisikan secara detail terkait permasalahan yang dialami konseli. Tahap ini mempunyai tujuan agar konselor bersama konseli mampu memahami dialog konseling secara rinci. Berikut ini tahap awal konseling yang harus dilakukan, yaitu:

- 1) Mengucapkan salam
- 2) Mengatur posisi tempat duduk secara tatap muka saat menjalankan konseling perorangan
- 3) Mengucapkan terima kasih
- 4) Memperkenalkan diri
- 5) Menjelaskan azas-azas yang perlu diketahui dan dipahami dalam kegiatan konseling.

b. Tahap pertengahan konseling

Tahap pertengahan mempunyai tujuan dalam mengatur dan menyelesaikan

masalah konseli seperti yang sudah dijelaskan pada tahap awal sebelumnya. Adapun yang diperlukan pada tahap ini ialah:

- 1) Mendefinisikan masalah
- 2) Mengeksplorasi masalah
- 3) Mengidentifikasi masalah
- 4) Mengklarifikasi masalah
- 5) Menentukan alternatif bantuan
- 6) Menarik Kesimpulan
- 7) Mengevaluasi atau menilai (acuan, kompetensi, usaha, perasaan dan kesungguhan).

c. Tahap akhir konseling

Merupakan tahap tindakan (*action*) yang mempunyai tujuan untuk mewujudkan perubahan tindakan-tindakan positif terkait tingkah laku, emosi serta perencanaan hidup di masa depan. Teknik-teknik konseling secara detail terdiri atas kegiatan menyimpulkan, membahas kegiatan lanjutan mengucapkan terima kasih dan diakhiri salam.

2.4 Teknik *Self Control*

2.4.1 Pengertian dan Jenis-Jenis Kontrol diri

Menurut Marshellow (dalam Purwanti, 2014) bahwa pengertian kontrol diri ialah suatu komponen kecerdasan emosional individu dalam mengendalikan emosi diri sendiri pada saat menjalin interaksi dengan orang lain. Sejalan dengan pendapat itu, Goleman (2003, h. 125-128) mengemukakan bahwa pengendalian diri ialah suatu potensi yang dimiliki oleh individu dalam mengendalikan dirinya pada saat emosi.

Goldfried & Merbaum (dalam Oktarini, 2014, h. 9) mengungkapkan bahwa *self control* adalah sebuah potensi individu untuk merancang, menyusun, membimbing, mengelola dan mengarahkan segala bentuk tingkah laku yang membawa individu kearah yang lebih positif. Selain itu, Messina (dalam Singgih, 2004, h. 251) juga berpendapat bahwa kontrol diri ialah seperangkat perilaku yang berfokus pada keberhasilan untuk mengubah diri, penguasaan diri (*self-destructive*), kemampuan diri, bersikap mandiri (*autonomy*), tidak mudah terpengaruh dari orang lain, potensi untuk memisahkan antara perasaan dan pikiran rasional, serta mampu bertanggung jawab atas diri sendiri.

Bersumber pada beberapa pengertian menurut para ahli, maka peneliti menyimpulkan bahwa kontrol diri adalah suatu potensi yang dimiliki individu dalam merancang, menyusun, mengatur, mengelola, mengarahkan, serta membimbing diri untuk bertingkah laku sesuai norma yang berlaku demi mencapai keberhasilan ke arah yang lebih positif.

2.4.2 Aspek-Aspek Kontrol Diri

1. Aspek – Aspek Kontrol Diri

Menurut Gilion (dalam Gunarsa, 2009, h. 251) beberapa aspek dalam *self-control* (kontrol diri), terdiri atas:

Kemampuan mengendalikan atau menahan tingkah laku yang bersifat menyakiti atau merugikan orang lain.

- 1) Kemampuan mengontrol perilaku untuk tidak menyakiti atau merugikan pihak lain.
- 2) Kemampuan untuk menjalin kerja sama dengan orang lain dan mematuhi aturan yang berlaku.

- 3) Kemampuan untuk mengemukakan kemauan dan perasaan secara terbuka kepada orang lain tanpa menyinggung perasaan orang lain.

Sejalan dengan pendapat tersebut, Averil (dalam Ghufroon, 2010, h. 29-31) juga menyebutkan bahwa terdapat 3 (tiga) aspek dalam mengendalikan diri, yaitu: kontrol tingkah laku (*control behavior*), kontrol kognitif (*cognitive control*), dan kontrol keputusan (*desicisional control*). Berdasarkan pada paparan di atas, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa aspek-aspek kontrol diri, yaitu: kemampuan mengontrol perilaku untuk tidak menyakiti atau merugikan pihak lain, kemampuan untuk menjalin kerja sama dengan orang lain dan mematuhi aturan yang berlaku, serta kemampuan untuk mengemukakan kemauan dan perasaan secara terbuka kepada orang lain tanpa menyinggung perasaan orang lain.

2.4.3 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kontrol Diri

Menurut Ghufroon (2010, h. 32) bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi kontrol diri terbagi menjadi faktor internal dan eksternal. Berikut ini penjelasannya:

- 1) Faktor internal (dalam diri individu) ialah usia. Dimana, semakin bertambah usia seseorang maka akan semakin baik kemampuan dalam mengendalikan dirinya sendiri.
- 2) Faktor eksternal (luar diri individu) ialah lingkungan keluarga. Dimana, lingkungan keluarga menentukan bagaimana kemampuan individu dalam mengendalikan diri. Apabila orangtua menanamkan sikap disiplin kepada anaknya sejak dini maka akan membentuk anak yang mampu mengendalikan dirinya dengan baik terutama di lingkungan pertemanan.

Sejalan dengan pendapat di atas, Risnawati (dalam siti, 2016, h. 17-18) bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi kontrol diri pada individu, yaitu:

- 1) Faktor internal (berhubungan dengan dalam diri), antara lain: usia, jenis kelamin dan kontrol emosional diri.
- 2) Faktor Eksternal (berhubungan dengan luar diri), antara lain: lingkungan sekitar baik lingkungan keluarga, teman sebaya dan lingkungan tempat individu tinggal.

Bersumber pada penjelasan terkait faktor-faktor yang mempengaruhi kontrol diri, maka peneliti menyimpulkan bahwa faktor-faktor tersebut terbagi menjadi dua yakni faktor internal (usia, jenis kelamin dan kontrol emosional diri) dan faktor eksternal (lingkungan sekitar baik lingkungan keluarga, teman sebaya dan lingkungan tempat individu tinggal).

2.4.4 Langkah-Langkah Teknik Self Control

Dalam melaksanakan teknik *self-control*, peneliti harus mengikut langkah-langkah yang dikemukakan oleh Bellack & Hersen (dalam Prawitasari, 2011, h. 281-282) yakni sebagai berikut:

- a. Langkah pertama ialah pemantauan diri. Dimana, seorang individu harus mampu memantau dan memonitor tingkah lakunya secara mandiri. Misalnya, pemantauan jumlah makanan yang dikonsumsi perhari.
- b. Langkah kedua ialah evaluasi diri. Dimana, seorang individu harus mampu menilai tingkah lakunya sendiri. Misalnya, penentuan makanan yang sesuai dengan keadaan dirinya.

- c. Langkah ketiga ialah pengukuhan diri. Dimana, seorang individu harus mampu memberikan pengukuhan apabila kegiatan yang dilakukan membutuhkan pujian bagi diri sendiri.

2.5 Penelitian Yang Relevan

1. *Control dengan Kecenderungan Narsistik Siswa Pengguna Jejaring Sosial Instagram di SMP Negeri 2 Padang (2018)*” menunjukkan hasil bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *self-control* dengan kecenderungan narsistik peserta didik pengguna aplikasi instagram. Dimana, peserta didik yang mempunyai tingkat *self-control* rendah akan cenderung bersikap narsistik tinggi, sebaliknya peserta didik yang mempunyai tingkat *self-control* tinggi akan cenderung bersikap narsistik berkategori rendah. Persamaan penelitian relevan dengan penelitian yang akan dilakukan ialah penggunaan teknik *self-control* dalam menurunkan narsistik pada remaja. Sedangkan perbedaan penelitian ini terlihat pada objek yang digunakan, yaitu: peneliti terdahulu menggunakan media sosial *instagram* sedangkan penelitian ini menggunakan media sosial *tik-tok*.
2. Penelitian yang dilaksanakan oleh Devri Aprilian, dkk dengan judul “Hubungan Antara Penggunaan Aplikasi *Tik-Tok* dengan Perilaku *Narsisme* Pada Siswa Sekolah Menengah Pertama” menunjukkan hasil bahwa terdapat Hubungan yang signifikan antara penggunaan aplikasi *tik-tok* dengan tingkah laku narsisme. Dimana, semakin tinggi penggunaan aplikasi *tik-tok* maka semakin tinggi tingkah laku narsisme peserta didik. Sebaliknya, semakin rendah penggunaan aplikasi *tik-tok* maka semakin

rendah pula tingkah laku narsisme peserta didik. Persamaan penelitian ini ialah meneliti perilaku narsistik remaja pengguna media sosial *tik-tok*. Sedangkan perbedaan penelitian ini ialah terletak pada subjek penelitian, dimana penelitian relevan menggunakan subjek siswa SMP sedangkan penelitian yang akan dilaksanakan menggunakan subjek siswa SMA. Tentu saja, selisih perbedaan usia juga mempengaruhi sikap pengendalian diri.

3. Penelitian yang dilakukan oleh Laela Suhartanti, dkk dengan judul “*The Influence Of Self-Control Towards Narcissistic Personality To Instagram User*” menunjukkan hasil bahwa kontrol diri mampu memperkirakan tingkat *narcissistic personality disorder* pada remaja. Persamaan penelitian ini ialah meneliti pengaruh kontrol diri terhadap narsisme siswa SMA. Sedangkan, perbedaannya terletak pada penggunaan layanan. Dimana, penelitian terdahulu tidak menggunakan layanan bimbingan dan konseling sedangkan penelitian ini menggunakan layanan konseling individual.
4. Penelitian yang dilaksanakan oleh Khairiyah Khadijah, dkk (2022) dengan judul ‘Perilaku Narsisme Pada Remaja Dan Peran Guru Bimbingan Dan Konseling’ menunjukkan hasil bahwa terdapat hubungan tingkah laku narsisme remaja terhadap tingkah laku konstruktif. Persamaan penelitian ini ialah meneliti permasalahan yang terkait narsisme. Sedangkan perbedaan penelitian ini terletak pada subjek penelitiannya. Dimana, subjek penelitian terdahulu ialah guru BK sedangkan subjek penelitian ini ialah siswa SMA.

5. Penelitian yang dilaksanakan oleh Lidyamega Handari Putri, dkk dengan judul “Perilaku Narsisme dan Harga Diri Terhadap Penggunaan Media Sosial *Tik-tok* Pada Siswa” menunjukkan hasil bahwa terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara tingkah laku narsisme terhadap penggunaan media sosial *tik-tok* siswa SMA Se-Kecamatan Kudus Kota Tahun 2020. Persamaan penelitian ini ialah meneliti permasalahan yang terkait narsisme. Sedangkan perbedaan penelitian ini terletak pada subjek penelitiannya. Dimana, subjek penelitian terdahulu ialah siswa SMP sedangkan subjek penelitian ini ialah siswa SMA.

2.6 Kerangka Berpikir

Masa remaja membuktikan dengan tegas sifat perubahan atau peralihan karena pada masa remaja belum memperoleh status dewasa tetapi juga sudah tidak lagi menyandang status anak. Apabila seorang remaja bertingkah laku layaknya seorang dewasa akan memberikan keuntungan bagi penentuan pola tingkah laku, nilai dan sifat yang paling cocok dengan dirinya.

Pada kenyataannya, tidak semua remaja yang mencari identitas diri akan menjalankan upaya yang positif dalam menunjukkan eksistensi dirinya demi mendapatkan pengakuan dari orang lain. Salah satu kebijakan dari remaja untuk menampilkan eksistensi dirinya melalui penggunaan media sosial *tik-tok*. Remaja yang mempunyai kepribadian narsistik akan membentuk tingkah laku yang kurang peduli dengan orang lain, kurang berempati, bersifat individualis, bersifat egois, arogan, dan ingin selalu dipuji.

Salah satu faktor yang mempengaruhi remaja berperilaku narsistik ialah ketidakmampuan untuk mengontro atau mengendalikan diri sendiri. Kontrol diri

adalah suatu potensi yang dimiliki individu dalam merancang, menyusun, mengatur, mengelola, mengarahkan, serta membimbing diri untuk bertingkah laku sesuai norma yang berlaku demi mencapai keberhasilan ke arah yang lebih positif.

Sesuai dengan permasalahan ini, maka guru BK mempunyai tugas dalam memberikan layanan bimbingan dan konseling. Layanan yang cocok dalam menangani permasalahan tersebut yaitu layanan konseling individual dengan menggunakan teknik *self-control*. Layanan konseling individual teknik *self-control* (kontrol diri) diterapkan untuk mengurangi perilaku narsistik remaja pengguna media sosial *tik-tok*. Maka dari itu, penerapan layanan konseling individual teknik *self-control* diharapkan mampu untuk mengontrol dan mengendalikan perilaku narsistik remaja dalam menggunakan media sosial *tik-tok*.

2.7 Hipotesis Penelitian

Bersumber pada hasil kajian teori dan kerangka berpikir diatas, sehingga dapat dirumuskan hipotesis dalam penelitian ini adalah “Ada Pengaruh Konseling Individual Teknik *Self-Control* Terhadap Narsistik Siswa Pengguna Media Sosial *Tik-Tok* Pada Siswa Kelas XI SMA N 1 ULUAN Tahun Ajaran 2023/2024.

THE
Character Building
UNIVERSITY