

UPAYA PENCEGAHAN ADIKSI MEDIA SOSIAL TIKTOK MELALUI LAYANAN PSIKOEDUKASI PADA SANTRI DI PONDOK PESANTREN AL-CHUSNAINI SIDOARJO

Arbangati Khafidha Al Amin¹, Wiryo Nuryono²

^{1,2}BK FIP Univeristas Negeri Surabaya

1arbangati.22034@mhs.unesa.ac.id, 2wiryonuryono@unesa.ac.id,

ABSTRACT

TikTok is one of the social media platforms that is currently widespread among adolescents globally, and this phenomenon is also evident among students (santri) at Pondok Pesantren Al-Chusnaini. This phenomenon may develop into addictive behavior if not addressed promptly. Boarding school administrators play an important role in preventing TikTok social media addiction among santri, as they act as parental figures within the pesantren environment. However, the results of interviews and observations revealed limited understanding among administrators and suboptimal supervision of santri's TikTok usage patterns, which may potentially lead to addictive behavior. This study aims to ensure that the administrators of Pondok Pesantren Al-Chusnaini possess adequate understanding regarding the impacts and indicators of TikTok social media addiction among santri and are able to implement appropriate and persuasive preventive efforts within the boarding school setting through psychoeducational services. This research employed a quasi-experimental approach using a one-group pretest-posttest design. The instrument consisted of 23 items and demonstrated good reliability ($\alpha = 0.88$). The participants were seven administrators of Pondok Pesantren Al-Chusnaini Sukodono. The psychoeducational intervention on preventing TikTok social media addiction was conducted in six sessions. The effectiveness of the intervention showed changes in scores following the psychoeducation program. The results of the paired-sample t-test indicated a significant difference between pretest and posttest scores ($t = -5.332$; $p = 0.002$).

Keywords: *adolescents, santri, addiction, social media, TikTok, prevention*

ABSTRAK

TikTok merupakan salah satu media sosial yang sedang marak di kalangan remaja global, fenomena ini juga terjadi pada santri di Pondok Pesantren Al-Chusnaini. Fenomena tersebut dapat berkembang menjadi perilaku adiksi jika tidak segera ditindaklanjuti. Pengurus dapat berperan dalam pencegahan adiksi media sosial TikTok pada santri sebagai pengganti orang tua di lingkungan pesantren. Namun hasil wawancara dan observasi menunjukkan adanya keterbatasan pemahaman pengurus serta belum optimalnya pengawasan terhadap pola penggunaan TikTok santri, yang berpotensi mengarah pada perilaku adiktif. Tujuan dari penelitian ini

adalah diharapkan pengurus ponpes Al-Chusnaini memiliki pemahaman yang memadai mengenai dampak dan indikasi kecanduan media sosial TikTok pada santri serta mampu melakukan upaya pencegahan secara tepat dan persuasif di lingkungan pesantren melalui layanan psikoedukasi. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuasi eksperimen dengan desain *one group pretest posttest*. Instrumen yang digunakan berjumlah 23 butir dan telah diuji reliabilitas dengan nilai 0.88. Partisipan dalam penelitian ini adalah pengurus Pondok Pesantren Al-Chusnaini Sukodono sejumlah 7 orang. Layanan psikoedukasi upaya pencegahan adiksi media sosial TikTok dilakukan sebanyak 6 sesi. Efektivitas intervensi menunjukkan adanya perubahan skor setelah dilaksanakan psikoedukasi. Hasil analisis *paired sample t-test* menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara skor *pretest* dan *posttest* ($t = -5,332$; $p = 0,002$).

Kata Kunci: remaja, santri, adiksi, media sosial, TikTok, pencegahan

A. Pendahuluan

Di era serba digital ini, media sosial telah menjadi bagian yang tak terpisahkan dari remaja. Media sosial sendiri merupakan platform daring yang mendukung interaksi sosial antar-individu. Media sosial juga berperan besar terhadap peran individu dalam masyarakat, terutama dalam aspek komunikasi, kolaborasi, dan partisipasi sosial (Simanjuntak et al., 2024). Salah satu platform media sosial yang sedang marak di kalangan remaja global adalah aplikasi TikTok.

Menurut survei oleh *Pew Research Center* pada tahun 2024, 25% remaja kulit hitam dan 22% remaja perempuan di Amerika Serikat melaporkan penggunaan platform tersebut secara terus menerus. Secara menyeluruh, 86% pengguna remaja TikTok mengakses aplikasi ini

setiap hari, dengan sekitar seperempatnya menggunakan hampir sepanjang waktu (Faverio & Sidoti, 2024). Indonesia sendiri tercatat memiliki 157,6 juta pengguna aktif aplikasi TikTok per Juli 2024. Angka tersebut menjadikan Indonesia sebagai negara dengan jumlah pengguna TikTok terbesar di dunia, melampaui Amerika Serikat yang memiliki pengguna aktif sebanyak 120,5 juta (Fatika, 2024). Sebanyak 72% pengguna TikTok berusia dibawah 34 tahun, dengan mayoritas pengguna usia 18-24 tahun.

TikTok sendiri merupakan aplikasi hiburan yang memungkinkan penggunanya untuk membuat, mengedit, dan mengunggah video berdurasi pendek disertai dengan fitur filter serta musik pengiring (Kartini, 2023). Dengan berbagai fitur yang

menarik tersebut, remaja memanfaatkannya sebagai media berekspresi dan berkreasi. Sayangnya kesenangan dan kemudahan yang ditawarkan aplikasi TikTok membuat sebagian remaja mengalami kesulitan untuk mengontrol penggunaannya.

Penelitian yang diterbitkan oleh *Universitat Oberta de Catalunya* (UOC) dan *Pompeu Fabra University* (UPF) memaparkan bahwa kurang lebih 53% remaja Spanyol mengakses lebih dari satu jam per hari, 35% lebih dari 1,5 jam, serta 20% lebih dari 2 jam (Universitat Oberta de Catalunya, 2024). Sedangkan menurut App Annie, rata-rata waktu penggunaan aplikasi TikTok yang dihabiskan oleh pengguna di Indonesia adalah 3,5 jam perhari. Angka tersebut lebih tinggi dibandingkan rata-rata waktu yang dihabiskan pengguna global, yaitu 2,5 jam per hari (Garuda, 2025). Khusus untuk Gen Z, 47% dari mereka menghabiskan lebih dari satu jam dalam sekali akses platform tersebut (Rainer, 2024). Setyo (2022), juga mengemukakan bahwa anak-anak dan remaja lebih sering menonton video melalui aplikasi TikTok dibandingkan Youtube (Puspitasari & Fikry, 2023).

Dari segi mekanisme, TikTok dirancang dengan fitur *infinite scroll* dan algoritma yang telah dipersonalisasi, sehingga dapat memicu pelepasan dopamin secara cepat dan repetitif, mirip dengan mekanisme kecanduan pada perjudian (Lima, 2024). Hal tersebut menyebabkan pengguna sulit mengontrol waktu akses dan dapat meningkatkan resiko kecanduan.

Adiksi adalah suatu kondisi atau perilaku dimana individu merasa ketergantungan terhadap sesuatu hal yang disenangi, sehingga seseorang dapat mengalami perubahan perilaku dan cenderung mengganggu kehidupan sehari-hari (Nuryono et al., 2023). Kecanduan media sosial pada remaja berupa perasaan bahagia karena hiburan yang tersedia di media sosial terutama saat remaja merasa kesepian. Jika remaja tidak dapat mengendalikannya, dapat memperpanjang durasi penggunaan media sosial yang mengakibatkan kecanduan terhadap platform tersebut (Rahimaniar & Nuryono, 2021).

Menurut Brown yang dikutip oleh Griffith (2019), seseorang dapat dikategorikan mengalami adiksi perilaku (*behavioral addiction*) apabila

memenuhi tiga dari enam aspek perilaku kecanduan, yaitu: *salience* (arti penting), *mood modification* (modifikasi suasana hati), *tolerance* (toleransi), *withdrawal symptoms* (gejala penarikan), *conflict* (konflik), dan *relapse* (pengulangan). Sedangkan menurut Lemmens (2009) ada tujuh kriteria seperti penjelasan Griffiths yang dilengkapi dengan aspek *problem* (masalah) yakni individu mengabaikan kegiatan lain sehingga dapat menimbulkan suatu permasalahan (Nungdyasti & Nuryono, 2019).

Hasil wawancara dan observasi menunjukkan bahwa Pondok Pesantren Al-Chusnaini berada dalam kondisi yang rentan terhadap berkembangnya perilaku adiktif penggunaan media sosial TikTok pada santri. Pengurus pesantren telah memiliki kesadaran awal mengenai risiko penggunaan TikTok dan memandangnya sebagai media yang bersifat “pedang bermata dua”. Namun, pemahaman tersebut masih bersifat umum dan terbatas pada konsep penggunaan berlebihan, belum mencakup pemahaman bahwa adiksi media sosial dapat mencerminkan pola kecanduan klasik yang ditandai oleh gangguan kontrol

perilaku (*loss of control*), munculnya gejala *withdrawal* ketika tidak mengakses media sosial, serta konflik dengan aktivitas dan tanggung jawab harian (Hidayati, 2024). Temuan observasi memperkuat kondisi tersebut dengan adanya perilaku santri yang menyimpang dari aturan pesantren, seperti penggunaan gawai secara sembunyi-sembunyi, keterlambatan mengikuti kegiatan ibadah, serta dominasi aktivitas TikTok dan gim pada waktu luang. Pola ini mengindikasikan adanya potensi awal perilaku adiktif yang memerlukan perhatian serius.

Di sisi lain, kebijakan dan praktik pengawasan yang diterapkan pesantren masih menunjukkan berbagai keterbatasan. Pengaturan penggunaan gawai cenderung berfokus pada pembatasan waktu tanpa disertai pemantauan terhadap pola penggunaan media sosial dan dinamika perilaku santri. Alasan menjaga privasi santri menjadi pertimbangan utama, sehingga pengawasan yang bersifat fungsional dan preventif belum optimal. Observasi juga menunjukkan bahwa pengawasan pengurus lebih terpusat pada waktu ibadah, sementara di luar itu relatif minim akibat keterbatasan

sumber daya dan belum konsistennya implementasi aturan. Kondisi ini menandakan adanya kesenjangan antara regulasi yang telah ditetapkan dengan praktik pengawasan di lapangan, sehingga ruang bagi perilaku bermasalah tetap terbuka.

Berdasarkan temuan wawancara dan observasi, dibutuhkan penguatan pengetahuan, kerangka konseptual, serta peran praktis dalam pencegahan adiksi media sosial TikTok yang sesuai dengan konteks pesantren. Oleh karena itu, penelitian ini merumuskan pelaksanaan intervensi psikoedukasi sebagai solusi preventif yang bertujuan memperkuat kapasitas lingkungan pesantren dalam mencegah berkembangnya perilaku adiktif pada santri secara berkelanjutan.

Pengurus pesantren diposisikan sebagai sasaran utama dalam pelaksanaan psikoedukasi karena memiliki peran strategis sebagai pengambil kebijakan, pengawas, sekaligus pendamping keseharian santri. Pencegahan adiksi media sosial dinilai akan lebih efektif apabila dilakukan melalui penguatan peran lingkungan, bukan hanya menyasar santri secara langsung. Intervensi yang diarahkan langsung

kepada santri berpotensi kurang berkelanjutan apabila tidak didukung oleh pemahaman, sikap, dan kebijakan pengurus yang konsisten. Dengan demikian, penguatan kapasitas pengurus menjadi langkah awal yang krusial untuk menciptakan sistem pencegahan adiksi media sosial TikTok yang lebih terstruktur dan kontekstual di Pondok Pesantren Al-Chusnaini.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode kuasi-eksperimen. Desain yang diterapkan adalah *one group pretest* dan *posttest*, yaitu pengukuran dilakukan sebelum dan sesudah intervensi pada kelompok yang sama. Penilaian dilakukan melalui pemberian *pretest* sebelum intervensi dan *posttest* setelah intervensi untuk mengetahui perubahan atau peningkatan hasil yang dicapai.

Alat Ukur

Peneliti menyusun instrumen untuk menilai pengetahuan partisipan layanan berdasarkan aspek proses kognitif yaitu pengetahuan, memahami, menerapkan, menganalisis, mengevaluasi, dan menciptakan (Nafiati, 2021).

Instrumen pengukuran ini dikembangkan berdasarkan studi literatur. Setiap pertanyaan memiliki kriteria penilaian yang jelas dan disusun sesuai dengan informasi yang diberikan selama program intervensi. Instrumen digunakan sebagai alat ukur kemampuan kognitif partisipan, baik sebelum maupun setelah pelaksanaan intervensi. Angket telah melalui uji reliabilitas dengan nilai koefisien sebesar 0.88.

Partisipan

Partisipan dalam penelitian ini terdiri dari 7 orang pengurus di Pondok Pesantren Al-Chusnaini. Teknik yang digunakan adalah total sampling, karena seluruh pengurus yang berjumlah tujuh orang dijadikan sebagai subjek penelitian. Dengan demikian, penelitian ini melibatkan seluruh populasi pengurus yang ada di pondok pesantren tersebut.

Tabel 1. Statistik Demografi

Kategori	Jumlah
Usia	
19	1
22	1
24	1
25	3
36	1
Jenis Kelamin	
Perempuan	4
Laki-Laki	3

Kategori	Jumlah
Pendidikan	
SMA	3
S1	4

Prosedur Intervensi

Intervensi dalam penelitian ini merupakan layanan psikoedukasi mengenai upaya pencegahan adiksi media sosial TikTok dengan pengurus ponpes Al-Chusnaini sebagai sasaran. Psikoedukasi dilaksanakan sebagai upaya preventif untuk meningkatkan pemahaman pengurus terkait fenomena adiksi TikTok pada remaja, khususnya dalam konteks lingkungan pesantren.

Materi psikoedukasi mencakup penjelasan mengenai definisi adiksi TikTok, perbedaan penggunaan TikTok (normal, berlebihan, dan adiktif), aspek psikologis adiksi, dampak penggunaan TikTok terhadap fungsi keseharian, serta strategi pencegahan yang dapat diterapkan dalam lingkungan pesantren. Penyampaian materi dilakukan melalui metode ceramah interaktif, diskusi, serta studi kasus sederhana yang relevan dengan kondisi partisipan.

Tahapan intervensi disusun berdasarkan Taksonomi Bloom Revisi (Nafiati, 2021), yang meliputi proses

kognitif mengingat, memahami, menerapkan, menganalisis, mengevaluasi, dan menciptakan.

Tabel 2. Tahapan Psikoedukasi Upaya Pencegahan Adiksi Media Sosial TikTok

Sesi	Materi	Tujuan	Level Pembelajaran Kognitif
1	Pembukaan, pengenalan dan <i>pretest</i>	Mengukur <i>baseline</i>	-
2	Adiksi media sosial TikTok pada remaja	Partisipan memiliki pengetahuan mengenai adiksi media sosial yang mencakup definisi adiksi TikTok, perbedaan penggunaan TikTok, aspek psikologis dan kriteria perilaku adiksi	Mengingat dan memahami
3	Dampak penggunaan aplikasi TikTok pada remaja	Partisipan memiliki pengetahuan mengenai dampak positif dan negatif penggunaan TikTok pada remaja serta melakukan analisis kondisi nyata di lingkungan pesantren	Mengingat dan menganalisis
4	Peran pengurus dalam pencegahan adiksi TikTok di lingkungan pesantren	Partisipan mampu menjelaskan dan menganalisis bentuk keterlibatan pengurus dalam mencegah munculnya perilaku adiktif terhadap TikTok pada santri.	Menganalisis dan mengevaluasi

5	Strategi pencegahan adiksi media sosial TikTok di lingkungan pesantren	Partisipan mampu menentukan dan menyusun berbagai strategi pencegahan adiksi TikTok yang dapat diterapkan dalam sistem pembinaan dan pengawasan di pesantren.	Mengevaluasi dan menciptakan
6	Evaluasi, penyusunan rencana tidak lanjut dan <i>posttest</i>	Evaluasi keseluruhan layanan (materi, media, dan tahapan pelaksanaan layanan), partisipan mampu menyusun rencana tindak lanjut dan berkomitmen dalam implementasi perencanaan tersebut, mengukur hasil pemahaman partisipan.	Mengevaluasi dan menciptakan

Sesi 1: Pembukaan, pengenalan dan *pretest*

Pada sesi ini dilakukan proses pembangunan *rapport* antara pemateri dan partisipan guna menciptakan suasana interaksi yang nyaman dan kondusif.. Setelah itu dilakukan pengukuran *baseline* melalui *pretest*.

Sesi 2: Adiksi media sosial TikTok pada remaja

Pada sesi ini, materi yang disampaikan mencakup definisi adiksi

TikTok, perbedaan penggunaan TikTok, aspek psikologis dan kriteria perilaku adiksi. Sebelum pelaksanaan, pemateri membagikan media *leaflet* terkait materi yang disampaikan dan dilanjutkan penyampaian materi.

Sesi 3: Dampak penggunaan aplikasi TikTok pada remaja

Pada sesi ini, materi yang disampaikan mencakup dampak positif dan negatif penggunaan aplikasi TikTok pada santri, khususnya santri remaja. Sebelum penyampaian materi, partisipan diminta untuk diminta berdiskusi terkait dampak positif dan negatif TikTok berdasarkan pengalaman pribadi saat mengasuh maupun menggunakan secara langsung aplikasi tersebut.

Sesi 4: Peran pengurus dalam pencegahan adiksi TikTok di lingkungan pesantren

Pada sesi ini, partisipan diminta untuk mengidentifikasi peran dan tanggung jawab pengurus dalam membina perilaku santri dalam menggunakan media sosial, khususnya TikTok. Diskusi diarahkan pada pemahaman bahwa pengurus tidak hanya berfungsi sebagai penegak aturan, tetapi juga sebagai

figur pendamping, teladan, dan pembentuk iklim lingkungan yang sehat secara digital. Partisipan diminta merefleksikan bagaimana pola pengawasan, komunikasi, kedekatan emosional, serta konsistensi aturan dapat memengaruhi perilaku penggunaan media sosial santri.

Pemateri memfasilitasi diskusi untuk mengidentifikasi berbagai faktor yang berpotensi memicu munculnya adiksi TikTok di lingkungan pesantren, seperti kurangnya kontrol diri santri, kebutuhan akan hiburan dan hubungan sosial, pengawasan yang kurang konsisten, serta minimnya alternatif kegiatan yang menarik.

Fokus sesi ini adalah meningkatkan kesadaran pengurus terhadap posisi dan tanggung jawabnya sebagai faktor protektif dalam pencegahan adiksi, sekaligus mendorong komitmen untuk membangun pendekatan pembinaan yang lebih suportif, edukatif, dan preventif di lingkungan pesantren.

Sesi 5: Strategi pencegahan adiksi media sosial TikTok di lingkungan pesantren

Pada sesi ini, partisipan mendapatkan materi terkait saran strategi pencegahan adiksi media

sosial TikTok di lingkungan pesantren. Materi menekankan bahwa pencegahan tidak cukup dilakukan melalui pembatasan aturan, tetapi perlu disertai dengan peningkatan literasi digital, pengawasan yang suportif, serta penciptaan lingkungan yang mendukung regulasi diri santri. Pengurus diberikan pemahaman mengenai mekanisme psikologis dan fitur algoritma TikTok yang dapat memicu penggunaan kompulsif, pentingnya komunikasi terbuka dengan santri terkait kebiasaan digital, serta pengembangan aktivitas alternatif yang bermakna di lingkungan pesantren.

Selain itu, dikenalkan pula pendekatan kognitif-perilaku sederhana yang dapat diterapkan dalam pendampingan, seperti membantu santri menetapkan batas penggunaan, mengenali pemicu, dan mengelola dorongan penggunaan secara lebih adaptif.

Fokus sesi ini adalah memperkuat kapasitas pengurus dalam melakukan pencegahan secara sistematis dan konsisten. Pengurus diarahkan untuk tidak hanya berperan sebagai pengawas, tetapi juga sebagai pendidik dan fasilitator regulasi diri santri. Dengan demikian,

sesi ini bertujuan membangun pendekatan pencegahan yang kolaboratif, suportif, dan berkelanjutan di lingkungan pesantren.

Selanjutnya partisipan diminta menentukan dan menyusun strategi mana yang relevan sesuai dengan kondisi nyata pesantren.

Sesi 6: Evaluasi, penyusunan rencana tidak lanjut dan *posttest*

Pada sesi ini dilakukan evaluasi keseluruhan layanan yang mencakup materi, media, serta tahapan pelaksanaan psikoedukasi. Evaluasi dilakukan untuk menilai efektivitas proses layanan sekaligus mengukur tingkat pemahaman partisipan terhadap materi yang telah diberikan. Proses pengukuran hasil pemahaman dilakukan melalui pemberian *posttest* sebagai bentuk evaluasi akhir.

Selain itu, partisipan diarahkan untuk menyusun rencana tindak lanjut sebagai bentuk implementasi nyata dari materi yang telah dipelajari. Rencana tersebut mencakup langkah-langkah preventif yang dapat diterapkan di lingkungan pesantren dalam upaya mencegah adiksi media sosial TikTok pada santri. Pada tahap akhir, partisipan diminta untuk menyatakan komitmen dalam

melaksanakan perencanaan yang telah disusun, sehingga hasil psikoedukasi tidak berhenti pada peningkatan pengetahuan saja, tetapi berlanjut pada tindakan konkret di lingkungan pesantren.

Analisis Data

Setelah seluruh rangkaian psikoedukasi selesai dilaksanakan, tahap berikutnya adalah melakukan analisis terhadap hasil *pretest* dan *posttest* untuk mengetahui adanya perbedaan tingkat pemahaman partisipan sebelum dan sesudah intervensi. Analisis ini bertujuan untuk mengidentifikasi peningkatan pengetahuan pengurus mengenai adiksi media sosial TikTok serta strategi pencegahannya di lingkungan pesantren.

Tests of Normality						
Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk			
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pretest	.269	7	.134	.902	7	.342
Posttest	.240	7	.200 [*]	.864	7	.163

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

Gambar 1. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan menggunakan Shapiro-Wilk karena jumlah sampel kurang dari 50 ($N = 7$). Hasil uji menunjukkan bahwa nilai signifikansi *pretest* sebesar 0,342 dan *posttest* sebesar 0,163 ($p > 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa data *pretest*

dan *posttest* berdistribusi normal. Dengan demikian, asumsi normalitas terpenuhi sehingga analisis perbandingan skor *pretest* dan *posttest* dapat dilanjutkan menggunakan uji parametrik *paired sample t-test*, karena uji ini digunakan untuk membandingkan dua data berpasangan yang berdistribusi normal.

C. Hasil Penelitian

Intervensi yang diimplementasikan dalam penelitian ini merupakan layanan psikoedukasi. Layanan tersebut berfokus mengenai pencegahan adiksi media sosial TikTok pada santri remaja di lingkungan pesantren. Partisipan penelitian terdiri dari 7 orang pengurus, yang merupakan seluruh pengurus aktif di Pondok Pesantren Al-Chusnaini. Partisipan berjenis kelamin 4 perempuan dan 3 laki-laki, dengan rentang usia 19 sampai 36 tahun.

Hasil penelitian menunjukkan adanya perubahan distribusi kategori skor antara *pretest* dan *posttest*. Pada tahap *pretest*, masih terdapat partisipan yang berada pada kategori sedang, sedangkan pada tahap *posttest* seluruh partisipan berada pada kategori tinggi. Hal ini

menunjukkan adanya peningkatan tingkat pemahaman partisipan setelah diberikan layanan psikoedukasi. Penentuan kategori skor tersebut didasarkan pada statistik hipotetik (Azwar, 2012).

Tabel 3. Skor Pretest dan Posttest

Subjek	Pretest	Kategori	Posttest	Kategori
1	18	Tinggi	23	Tinggi
2	13	Sedang	21	Tinggi
3	19	Tinggi	23	Tinggi
4	15	Sedang	22	Tinggi
5	17	Tinggi	20	Tinggi
6	18	Tinggi	19	Tinggi
7	17	Tinggi	23	Tinggi

Penilaian peningkatan pemahaman partisipan dilakukan menggunakan instrumen angket yang disusun berdasarkan materi psikoedukasi yang telah diberikan. Hasil analisis menunjukkan adanya peningkatan skor pemahaman partisipan antara sebelum dan sesudah pelaksanaan layanan psikoedukasi. Temuan ini mengindikasikan bahwa layanan yang diberikan mampu meningkatkan pemahaman partisipan terkait pencegahan adiksi media sosial TikTok. Analisis data dilakukan menggunakan perangkat lunak SPSS dengan uji *paired sample t-test* untuk mengetahui signifikansi perbedaan skor pretest dan posttest yang diperoleh partisipan.

Tabel 4. Hasil Uji Paired Sample T-Test

Kelompok Data	Mean Difference	SD	t	df	Sig. (2-tailed)
Pretest - Posttest	-4,857	2,41	-5,33	6	0,002

Berdasarkan hasil analisis uji *paired sample t-test*, perubahan skor *pretest* dan *posttest* menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan dengan nilai signifikansi sebesar 0,002 ($p < 0,05$) dan nilai *t* sebesar -5,332. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara skor sebelum dan sesudah pemberian layanan psikoedukasi.

Nilai *mean difference* sebesar -4,857 mengindikasikan bahwa skor *posttest* lebih tinggi dibandingkan dengan skor *pretest*, dengan rata-rata peningkatan sebesar 4,86 poin. Dengan demikian, layanan psikoedukasi yang diberikan terbukti secara statistik mampu meningkatkan pemahaman partisipan mengenai pencegahan adiksi media sosial TikTok di lingkungan pesantren.

Selain itu, berdasarkan analisis deskriptif, terjadi peningkatan rentang skor yang diperoleh partisipan setelah intervensi diberikan. Skor *pretest* menunjukkan variasi pemahaman awal partisipan, sedangkan skor *posttest* menunjukkan peningkatan

yang lebih merata pada tingkat yang lebih tinggi.

Berdasarkan keseluruhan hasil analisis tersebut, dapat disimpulkan bahwa layanan psikoedukasi yang diberikan efektif dalam meningkatkan pemahaman partisipan mengenai definisi adiksi TikTok, perbedaan penggunaan TikTok (normal, berlebihan, dan adiktif), aspek psikologis adiksi, dampak penggunaan TikTok terhadap fungsi keseharian, serta strategi pencegahan yang dapat diterapkan dalam lingkungan pesantren.

D. Pembahasan

Pelaksanaan layanan psikoedukasi sebagai upaya pencegahan adiksi media sosial TikTok menunjukkan efektivitas dalam meningkatkan pemahaman pengurus Pondok Pesantren Al-Chusnaini Sidoarjo mengenai indikasi dan dampak kecanduan media sosial pada santri. Peningkatan tersebut ditunjukkan melalui adanya perbedaan signifikan antara skor *pretest* dan *posttest* berdasarkan hasil analisis *paired sample t-test* ($t = -5,332$; $p = 0,002$), yang mengindikasikan bahwa layanan psikoedukasi memberikan pengaruh terhadap peningkatan pemahaman

partisipan. Penyampaian materi secara sistematis mengenai konsep adiksi, karakteristik adiksi media sosial TikTok, serta dampak psikologis dan perilaku penggunaan berlebihan membantu pengurus memperoleh pengetahuan yang lebih komprehensif dalam mengenali potensi masalah penggunaan media sosial di lingkungan pesantren. Proses psikoedukasi memungkinkan partisipan mengintegrasikan informasi baru ke dalam pemahaman kognitif sehingga meningkatkan kesadaran terhadap pentingnya upaya pencegahan sejak dini.

Selain meningkatkan aspek pengetahuan, layanan psikoedukasi yang dilaksanakan dalam 6 sesi juga membekali pengurus pesantren dengan strategi preventif yang dapat diterapkan secara persuasif dalam pembinaan santri. Materi mengenai strategi pencegahan, pengelolaan penggunaan media sosial, serta penguatan aktivitas alternatif positif membantu partisipan memahami langkah yang dapat dilakukan dalam lingkungan pesantren.

Psikoedukasi merupakan intervensi yang dapat diterapkan dalam berbagai konteks, termasuk pada individu, keluarga, maupun

kelompok (Puspasari, 2025). Griffiths (2006) memaparkan bahwa psikoedukasi merupakan intervensi yang berfokus pada pemberian edukasi mengenai tantangan terkait kehidupan, mengembangkan potensi dan mengembangkan keterampilan coping individu dalam menghadapi tantangan (Walsh, 2010). Selain itu, menurut Aji psikoedukasi juga dapat dikatakan sebagai kegiatan yang bertujuan untuk meningkatkan pemahaman guna mencegah suatu kondisi atau gangguan psikologis di suatu kelompok atau komunitas (Narulitta & Yuniati, 2024).

Efektivitas psikoedukasi dipengaruhi oleh berbagai faktor, antara lain keterlibatan aktif peserta, kesesuaian metode penyampaian, frekuensi pelaksanaan sesi, kualitas hubungan antara fasilitator dan peserta, relevansi materi dengan kebutuhan sasaran, serta dukungan lingkungan sosial. Psikoedukasi bertujuan meningkatkan pemahaman dan keterampilan psikologis peserta sehingga keberhasilannya sangat bergantung pada partisipasi aktif dan proses pembelajaran yang interaktif (Sutanto & Saputra, 2023). Selain itu, frekuensi intervensi serta desain materi yang sesuai karakteristik

peserta turut menentukan peningkatan hasil intervensi (Wattimena, 2024; Nadhiroh et al., 2023). Oleh karena itu, komponen dan desain pelaksanaan dalam penelitian ini telah disesuaikan berdasarkan latar belakang partisipan.

Metode intervensi dalam penelitian ini beragam, yaitu penyampaian materi satu arah, studi kasus berdasarkan pengalaman pengurus ponpes mendampingi santri, dan *focus group discussion*. Kombinasi tersebut diterapkan dalam layanan karena sejalan dengan teori pembelajaran orang dewasa (andragogi) yang menekankan bahwa individu dewasa belajar secara lebih efektif melalui pengalaman langsung, diskusi, serta pemecahan masalah yang relevan dengan konteks kehidupan nyata peserta (Knowles et al., 2015).

Program psikoedukasi disarankan menggunakan berbagai media yang relevan, seperti poster, pamflet, *leaflet*, film, dan sumber lainnya (Mottaghypour & Bickerton, 2005). Intervensi dalam penelitian ini menggunakan berbagai media, yaitu materi berbasis teks, lembar kasus dan media *leaflet*. *Leaflet* digunakan sebagai media karena

penggunaannya yang mudah serta praktis. Menurut Rahmani dalam (Oktaviana & Qurrotuaini, 2025), *leaflet* merupakan media cetak yang menggabungkan antara teks dengan gambar, yang berisikan rangkuman inti materi secara jelas dan padat sehingga mudah dipahami. Agar mudah dipahami oleh partisipan sebagai pembaca, *leaflet* didesain dengan menggunakan bahasa yang komunikatif (Wahyuni et al., 2022).

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan dalam menginterpretasikan hasil penelitian. Pertama, jumlah partisipan dalam penelitian relatif terbatas, yaitu hanya melibatkan tujuh orang pengurus Pondok Pesantren Al-Chusnaini Sidoarjo sebagai subjek penelitian. Jumlah partisipan yang kecil disebabkan oleh penggunaan seluruh populasi pengurus yang tersedia, sehingga hasil penelitian lebih merepresentasikan kondisi pada konteks pesantren tersebut dan belum dapat digeneralisasikan secara luas pada lingkungan pesantren lain dengan karakteristik berbeda. Kedua, penelitian ini belum dilengkapi dengan tahap *follow-up* untuk mengetahui keberlanjutan

pemahaman dan penerapan strategi pencegahan adiksi media sosial TikTok dalam jangka panjang, hanya pada tahap perencanaan tindak lanjut saja. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan untuk melibatkan jumlah partisipan yang lebih besar dan melakukan pengukuran lanjutan guna melihat konsistensi dampak layanan psikoedukasi terhadap praktik pencegahan adiksi media sosial di lingkungan pesantren.

E. Kesimpulan

Pelaksanaan intervensi psikoedukasi pencegahan adiksi TikTok bagi pengurus pondok pesantren Al-Chusnaini menunjukkan efektivitas dalam meningkatkan pengetahuan dan pemahaman pengurus terkait strategi pencegahan penggunaan media sosial yang tidak sehat pada santri. Peningkatan tersebut terlihat dari perbandingan skor sebelum dan sesudah intervensi yang menunjukkan adanya kenaikan tingkat pemahaman partisipan.

Selain peningkatan pengetahuan, pengurus juga memperoleh kompetensi tambahan dalam mengidentifikasi faktor risiko munculnya adiksi TikTok di lingkungan pesantren, merancang

langkah pencegahan yang lebih sistematis, serta menerapkan pendekatan yang lebih suportif dan edukatif dalam melakukan pengawasan. Intervensi ini bertujuan memberdayakan pengurus agar mampu berperan sebagai agen pencegahan yang dapat membina dan mengarahkan perilaku digital santri secara berkelanjutan di lingkungan pondok.

Penelitian ini memiliki keterbatasan, di antaranya jumlah partisipan yang terbatas serta belum dilakukannya pemantauan jangka panjang untuk melihat keberlanjutan dampak intervensi terhadap perubahan perilaku santri. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan untuk melibatkan jumlah partisipan yang lebih luas serta melakukan evaluasi lanjutan guna mengukur efektivitas program dalam jangka panjang dan dampaknya terhadap tingkat adiksi TikTok pada santri.

DAFTAR PUSTAKA

- Azwar, S. (2012). *Penyusunan skala psikologi* (2nd ed.). Pustaka Pelajar.
- Fatika, R. A. (2024, October 8). *10 Negara dengan Pengguna TikTok Terbesar, Indonesia Urutan Berapa?* Data.Goodstats.Id. <https://data.goodstats.id/statistic/10-negara-dengan-pengguna-tiktok-terbesar-indonesia-urutan-berapa-xFOgl?>
- Faverio, M., & Sidoti, O. (2024, December). *Teens, Social Media, and Technology 2024*. Pew Research. <https://www.pewresearch.org/internet/2024/12/12/teens-social-media-and-technology-2024/>
- Garuda. (2025, January 29). *Data Pengguna TikTok di Indonesia 2024 Update Terbaru*. Garuda.Website. <https://www.garuda.website/blog/data-pengguna-tiktok-di-indonesia-2024/>
- Griffiths, C. A. (2006). The Theories, Mechanisms, Benefits, and Practical Delivery of Psychosocial Educational Interventions for People with Mental Health Disorders. *International Journal of Psychosocial Rehabilitation*, 11(1).
- Hidayati. (2024). Social Media Addiction as a New Form of Addiction: Is It True? *Journal of Mental Health and Social Rehabilitation*, 2(1), 38–46. <https://doi.org/10.52472/jmhsr.v2i1.458>
- Kartini, A. P. P. (2023, November 23). *Mengenal TikTok, Aplikasi Media Sosial yang Populer di Dunia*. Tempo.Co. <https://www.tempo.co/ekonomi/mengenal-tiktok-aplikasi-media->

- sosial-yang-populer-di-dunia-117339
- Knowles, M. S., Holton, E. F., & Swanson, R. A. (2015). *The Adult Learner: The Definitive Classic in Adult Education and Human Resource Development* (8th ed.). Routledge.
- Lima, J. C. (2024, April 27). *Ticking Time Bomb: "Tiktok Brain" is a real Thing - it is Eating Away at Your Mind & Making Your Children Dumber, Warn Experts*. TheSun.Co.
<https://www.thesun.co.uk/tech/27343170/tiktok-brain-addictive-children-dumb-warning/>
- Mottaghipour, Y., & Bickerton, A. (2005). The Pyramid of Family Care: A Framework for Family Involvement with Adult Mental Health Services. *Australian E-Journal for the Advancement of Mental Health*, 4(3), 210–217.
- Nadhiroh, U., Rahmawati, I., & Prasetyo, A. (2023). Efektivitas Psikoedukasi dalam Meningkatkan Pengetahuan Kesehatan Mental pada Peserta Intervensi Komunitas. *Jurnal Experientia*, 11(2), 85–94.
- Nafiati, D. A. (2021). Revisi taksonomi Bloom: Kognitif, afektif, dan psikomotorik. *Humanika: Kajian Ilmiah Mata Kuliah Umum*, 21(2), 151–172.
<https://doi.org/10.21831/hum.v21i2.29252>
- Narulitta, D., & Yuniati, E. (2024). *Psikoedukasi dan Mindfulness Based Cognitive Therapy Pada Remaja* (L. O. Alifariki, Ed.). PT Media Pustaka Indo.
- Nungdyasti, D. R., & Nuryono, W. (2019). Penerapan konseling kelompok perilaku dengan strategi pengelolaan diri (self-management) untuk mengurangi kecanduan game online siswa kelas VIII di SMP Negeri 2 Sidoarjo. *Ejournal UNESA*.
- Nuryono, W., Christiana, E., & Purwoko, B. (2023). Teknik motivational interviewing untuk mengurangi adiksi game online. *Consulenza: Jurnal Bimbingan Konseling Dan Psikologi*. <http://ejurnal.uinj.ac.id/index.php/CONS>
- Oktaviana, R., & Qurrotuaini, E. (2025). Psikoedukasi Sebagai Upaya dalam Peningkatan Motivasi Kerja Melalui Leaflet pada Pegawai Satuan Polisi Pamong Praja (Satpol PP) Provinsi Sumatera Selatan. *MARTABE: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 8, 3031–3037.
- Puspasari, K. D. (2025). Psychoeducation to Prevent Smartphone Addiction Through Community Based Intervention. *PSYCHE: Jurnal Psikologi Universitas Muhammadiyah Lampung*, 7(1).
- Puspitasari, W., & Fikry, Z. (2023). *Kontribusi Kontrol Diri terhadap Kecanduan Media Sosial Tiktok*

- pada Remaja di Kabupaten Bekasi. 7, 13958–13964.
- Rahimaniar, I., & Nuryono, W. (2021). Studi kepustakaan tentang faktor penyebab dan penanganan kecanduan media sosial. *BK UNESA*, 12(2), 185–196. <https://openjournal.wdh.ac.id/index.php/edudharma/article/view/424>
- Rainer, P. (2024, January 24). *Sekali Akses TikTok, Mayoritas Gen Z Habiskan Lebih Dari 1 Jam*. Data.Goodstats.Id. <https://data.goodstats.id/statistic/sekali-akses-tiktok-mayoritas-gen-z-habiskan-lebih-dari-1-jam-ka1eC?>
- Simanjuntak, C. I., Khotimah, K., Afza, F. F., Rafiansyah, N. A., & Radianto, D. O. (2024). Analisis Hubungan Penggunaan Sosial Media dengan Peran Mahasiswa di Masyarakat. *Jurnal Sains Student Research*, 2(3), 29–36. <https://doi.org/10.61722/jssr.v2i3.1238>
- Sutanto, T., & Saputra, R. (2023). Psikoedukasi sebagai Intervensi Peningkatan Pemahaman Psikologis Individu dalam Menghadapi Permasalahan Mental. *Hisbah: Jurnal Bimbingan Konseling Dan Dakwah Islam*, 20(2), 145–156.
- Universitat Oberta de Catalunya. (2024, November 27). *One in Five Young People Spends a Dangerous Amount of Time on Tiktok, More Than Two Hours a Day*. Uoc.Edu. <https://www.uoc.edu/en/news/2024/adolescents-addiction-to-tiktok?>
- Wahyuni, W., Fitri, R., & Darussyamsu, R. (2022). Kajian Pemanfaatan Media Pembelajaran Leaflet terhadap Peningkatan Hasil Belajar Peserta Didik. *Jurnal Biolokus: Jurnal Penelitian Pendidikan Biologi Dan Biologi*, 5(1), 35–41. <https://doi.org/10.30821/biolokus.v5i1.1009>
- Walsh, J. F. (2010). *Psychoeducation in Mental Health*. Lyceum Books. <https://books.google.co.id/books?id=m42GPgAACAAJ>
- Wattimena, M. (2024). Pengaruh Frekuensi Pemberian Psikoedukasi terhadap Peningkatan Kesejahteraan Psikologis Peserta Program Kesehatan Mental Komunitas. *Jurnal Keperawatan Dan Kesehatan Masyarakat*, 15(1), 33–41.