

ABSTRAK

Winda Astutik, 1911010054, Efektivitas Teknik *Self Management* untuk Mereduksi Dampak Negatif Media Sosial Tiktok pada Mahasiswa Prodi BKPI Semester 4 IAIN Kudus.

Penelitian ini dilakukan di IAIN Kudus dengan latar belakang masalah tingginya dampak negatif media sosial tiktok pada mahasiswa ditandai dengan anti sosial, menjadi malas, merusak manajemen waktu, dan menurunkan kemampuan bersosial. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas teknik *self management* sebelum dan sesudah diberikan untuk mereduksi dampak negatif media sosial tiktok pada mahasiswa prodi BKPI Semester 4. Peneliti menggunakan metode kuantitatif dan menggunakan jenis penelitian *pre experimental* dengan desain *One Group Pre-test dan Post-test Design*. Pengumpulan data yang digunakan adalah skala likert. Teknik analisis dengan menggunakan uji hipotesis non parametrik. Adapun populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa prodi BKPI B Semester 4 IAIN Kudus yang berjumlah 32 mahasiswa. Sedangkan sampelnya sebanyak 11 mahasiswa. Sampel dipilih melalui *sampling purposive* dengan pengkategorisasi mahasiswa yang memiliki dampak negatif media sosial tiktok tinggi. Dari hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa, hasil penelitian menunjukkan teknik *self management* efektif untuk mereduksi dampak negatif media sosial tiktok pada mahasiswa prodi BKPI Semester 4 IAIN Kudus.

Kata Kunci : Efektivitas, Teknik *Self Management*, Tiktok