

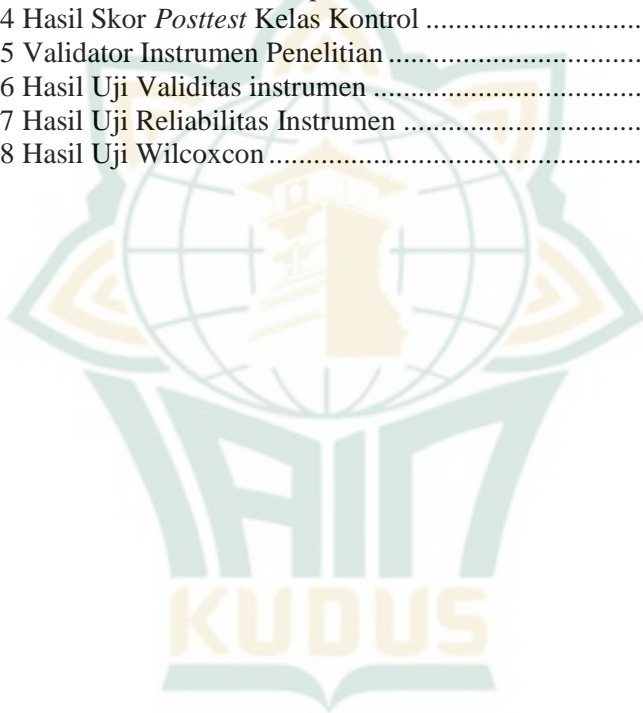
## DAFTAR ISI

<b>COVER</b> .....	<b>i</b>
<b>PERSETUJUAN PEMBIMBING SKRIPSI</b> .....	<b>ii</b>
<b>PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI</b> .....	<b>iv</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>v</b>
<b>MOTTO</b> .....	<b>vi</b>
<b>PERSEMBAHAN</b> .....	<b>vii</b>
<b>PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB LATIN</b> .....	<b>viii</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>ix</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>xi</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>xiv</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah .....	5
C. Tujuan Penelitian .....	6
D. Manfaat Teoritis .....	6
E. Sistematika Penulisan .....	7
<b>BAB II LANDASAN TEORI</b> .....	<b>8</b>
A. Deskripsi Teori .....	8
1. <i>Cognitif Behavioral Therapy</i> (CBT)/Terapi Perilaku Kognitif.....	9
2. Teknik <i>Self Management</i> .....	12
3. Media Sosial .....	14
4. Aplikasi <i>Tiktok</i> .....	16
5. Teknik <i>Self Management</i> untuk Mereduksi Dampak Negatif Media Sosial Tiktok pada Mahasiswa.....	18
B. Penelitian Terdahulu.....	20
C. Kerangka Berfikir.....	23
D. Hipotesis.....	24
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b> .....	<b>25</b>
A. Jenis dan Pendekatan .....	25
B. Setting Penelitian.....	25
1. Tempat Penelitian.....	25
2. Waktu Penelitian .....	25
C. Populasi dan Sampel.....	26
1. Populasi .....	26
2. Sampel.....	26
D. Desain dan Definisi Operasional Variabel .....	27
1. Desain Variabel .....	27

2. Definisi Operasional Variabel .....	27
E. Uji Validitas dan Uji Reliabilitas .....	29
1. Uji Validitas .....	29
2. Uji Reliabilitas.....	29
F. Teknik Pengumpulan Data .....	30
1. Wawancara .....	30
2. Angket .....	30
3. Observasi.....	31
4. Dokumentasi.....	32
G. Teknik Analisis Data .....	32
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN dan PEMBAHASAN ....</b>	<b>33</b>
A. Hasil Penelitian.....	33
1. Gambaran Obyek Penelitian .....	33
2. Hasil Penelitian.....	33
3. Analisis Data ( Uji Validitas, Uji Reliabilitas, Uji Hipotesis ) .....	41
B. Pembahasan .....	49
1. Dampak Negatif Media Sosial Tiktok pada Mahasiswa Prodi BKPI semester 4 IAIN Kudus .....	49
2. Pelaksanaan Teknik <i>Self Management</i> untuk Mereduksi Dampak Negatif Media Sosial Tiktok pada Mahasiswa Prodi BKPI semester 4 IAIN Kudus .....	50
3. Efektivitas Teknik <i>Self Management</i> untuk Mereduksi Dampak Negatif Media Sosial Tiktok pada Mahasiswa Prodi BKPI Semester 4 IAIN Kudus .....	51
<b>BAB V PENUTUP .....</b>	<b>54</b>
A. Simpulan.....	54
B. Saran.....	55
<b>DAFTAR PUSTAKA</b>	
<b>LAMPIRAN</b>	
<b>BIODATA</b>	

## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Jumlah populasi kelas B prodi BKPI Semester 4.....	26
Tabel 3.2 Jumlah Sampel Kelas Eksperimen dan Kelas Kontrol .....	26
Tabel 3.3 Definisi Operasional Variabel .....	27
Tabel 3.4 <i>Alpha Cronbach</i> .....	30
Tabel 3.5 Skor Alternatif Jawaban .....	31
Tabel 4.1 Hasil <i>Pretest</i> Kelas Eksperimen .....	41
Tabel 4.2 Hasil Skor <i>Pretest</i> Kelas Kontrol.....	42
Tabel 4.3 Hasil <i>Posttest</i> Kelas Eksperimen .....	43
Tabel 4.4 Hasil Skor <i>Posttest</i> Kelas Kontrol .....	44
Tabel 4.5 Validator Instrumen Penelitian .....	45
Tabel 4.6 Hasil Uji Validitas instrumen .....	46
Tabel 4.7 Hasil Uji Reliabilitas Instrumen .....	48
Tabel 4.8 Hasil Uji Wilcoxon .....	48



**DAFTAR LAMPIRAN**

- Lampiran 1. Pedoman Wawancara
- Lampiran 2. Hasil Wawancara
- Lampiran 3. Hasil Wawancara
- Lampiran 4. Hasil Wawancara
- Lampiran 5. Lembar Pedoman Observasi
- Lampiran 6. Surat Izin Melakukan Penelitian.
- Lampiran 7. Surat Keterangan Melakukan Penelitian
- Lampiran 8. Lembar Instrumen Angket
- Lampiran 9. Hasil Penyebaran Angket
- Lampiran 10. Hasil Validasi Ahli 1
- Lampiran 11. Hasil Validasi Ahli 2
- Lampiran 12. Kisi-Kisi Validator
- Lampiran 13. RPL Pertemuan Pertama
- Lampiran 14. RPL Pertemuan Kedua
- Lampiran 15. RPL Pertemuan Ketiga
- Lampiran 16. Hasil Uji Validasi Dengan SPSS
- Lampiran 17. Hasil Uji Reliabilitas Dengan SPSS
- Lampiran 18. Hasil Uji Wilcoxon1
- Lampiran 19. Sertifikat-Sertifikat
- Lampiran 20. Gambar-Gambar
- Lampiran 21. Hasil Turnitin