

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Setiap pendekatan dan teknik konseling memiliki karakteristik tersendiri. Teori konseling memiliki kesamaan dalam kajian psikologi, psikoterapi dan konseling. Kesamaan yang dimiliki menimbulkan perbedaan pandangan, sehingga mendorong para teoritis dan praktisi untuk mengadakan penelitian tentang teori dan teknik-teknik konseling. Perbedaan perspektif antar pendiri teori teknik-teknik konseling berdampak pada perbedaan dalam memahami individu. Penerapan setiap teori dan teknik konseling membuat individu memosisikan diri atau berperan sesuai dengan teori itu sendiri.

Pelaksanaan layanan konseling tidak terlepas dari penerapan teknik konseling yang sesuai dengan kebutuhan konseli. Pemilihan dan penerapan teknik juga disesuaikan dengan kemampuan konselor dan kesesuaian antara teknik dan kebutuhan konseli. Para praktisi mengakui bahwa tidak ada satu teknik yang efektif untuk menyelesaikan masalah konseli. Hasil asesmen akan menjadi pertimbangan seorang konselor untuk memilih teknik yang harus digunakan sesuai kebutuhan konseli. Pada akhirnya, setiap konseli akan melalui proses konseling sesuai dengan pendekatan yang konselor gunakan. Intervensi dan keterampilan yang akan konseli dapatkan juga sesuai dengan jenis teknik konseling yang diaplikasikan¹.

Salah satu teknik konseling yang dapat digunakan yaitu teknik *self management*. Teknik ini melibatkan individu pada beberapa komponen dasar yakni, memilih sikap sasaran, memonitor perilaku tersebut, memunyai mekanisme yang akan diterapkan, melaksanakan mekanisme tersebut, serta mengevaluasi efektivitas prosedur tersebut². *Self management* ialah suatu strategi kognitif behavioural. Secara mendasar, beberapa dari manusia memunyai kecenderungan positif ataupun negatif. Segala tingkah laku manusia itu merupakan hasil dari proses belajar dalam merespon stimulus dari berbagai

¹ Arina, Mufrihah, *Bimbingan dan Konseling Teori-Teori Hubungan Interpersonal, Keterampilan Konseling, dan Teknik Konseling*, (Bandung : Alfabeta:2018), hal.207.

² Sukadji dalam Lilis Ratna, "*Teknik-teknik Konseling*" (Yogyakarta: 2013). h. 57-58.

lingkungan. *Self management* artinya suatu usaha individu untuk melakukan perencanaan, pemusatan perhatian, dan penilaian terhadap kegiatan yang dilakukan.

Adapun tujuan dari *Self management* yaitu untuk membantu konseli agar dapat mengubah perilaku negatifnya serta mengembangkan perilaku positifnya melalui pengamatan terhadap diri sendiri, memantau, dan mengevaluasi diri sendiri. *Self management* bertujuan untuk membantu konseli menuntaskan problem. Teknik ini menekankan pada perubahan tingkah laku konseli yang dipandang dapat merugikan orang lain. Adanya kekuatan psikologis yang memberi arah pada individu untuk mengambil keputusan, menentukan pilihan, serta menetapkan cara-cara yang efisien dalam mencapai tujuannya³.

Self management sangat menonjolkan individu untuk dapat belajar mengarahkan diri sendiri. Pengarahan terhadap diri sendiri bukan berarti membatasi diri untuk melakukan segala hal. Sebagai salah satu contoh adalah individu yang saat ini mayoritas mengikuti perkembangan zaman tanpa adanya pembatasan, yakni dalam penggunaan teknologi.

Perkembangan teknologi dan informasi yang semakin pesat, membawa individu untuk selalu berinteraksi dan menciptakan ruang untuk saling berkomunikasi dalam hal pekerjaan, pendidikan, jual beli atau hanya sekedar menikmati hiburan semata. Para pengembang aplikasi menyediakan beragam aplikasi yang dapat diakses oleh semua orang. Belakangan ini ada salah satu media sosial yang sedang meledak penggunaannya, aplikasi tersebut adalah aplikasi *tiktok*⁴.

Tiktok merupakan jaringan media sosial yang berasal dari Tiongkok serta diluncurkan pada September 2016 oleh Zhang Yiming, pendiri *Toutiao*⁵. Sekitar tahun 2016 aplikasi *Tiktok* disebut *Douyin* menurut bahasa China, lalu aplikasi *Tiktok* diluncurkan ke seluruh dunia pada Tahun 2017 dengan berubah nama menjadi *Tiktok*. Awal mula terciptanya *Tiktok* sendiri dilatar belakangi oleh banyaknya perspektif konstruksional sosial, yang memiliki arti hasil

³ Insan Suwanto, *Konseling Behavioral dengan Teknik Self Management untuk Membantu Kematangan Karir Siswa SMK*, JBKI (Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia), 1.1 (2016), 1 <<https://doi.org/10.26737/jbki.v1i1.96>>.

⁴ Togi prima hasilolan, reski pratami, dan umaimah wahid, “Pemanfaatan Media Sosial Tiktok Sebagai Media Kampanye Gerakan Cuci Tangan di Indonesia untuk Mencegah Covid19”, no. 2 (2020) : 70-80.

⁵ Aji, “ Aplikasi Tiktok Sebagai Media Pembelajaran Bahasa dan Sastra Indonesia”.

dari sebuah interpretasi hubungan sosial sehingga terbentuk *sense of self* terhadap para pengguna dan penontonnya yang tertarik di suatu konten tertentu yang diminati di *Tiktok*⁶.

Tiktok memiliki sekitar 99,1 juta pengguna dari Indonesia yang berusia 18 tahun ke atas pada kuartal I/2022 sehingga menjadikan Indonesia berada di urutan ke 2 dengan jumlah pengguna aktif yang rata-rata menghabiskan waktu di *tiktok* sebesar 23,1 jam perbulan⁷. Para pengguna aplikasi *tiktok* dapat membuat video yang berdurasi 30 detik dengan menambahkan fitur-fitur yang menarik sehingga menjadi daya tarik bagi masyarakat. Aplikasi *tiktok* dapat mendorong kreativitas penggunanya dalam memanfaatkan *effects* dan *background music* dengan sangat menarik. Hal ini dapat menjadikan penggunaannya untuk selalu aktif dalam aplikasi tersebut⁸. *Tiktok* sebagai salah satu platform yang saat ini memiliki banyak pengguna. Khususnya para mahasiswa, baik itu hanya sebagai hiburan, konsumen saja, atau sebagai konten *creator*.

Somandikarta berpandangan bahwa mahasiswa adalah individu pada proses menimba ilmu yang sudah terdaftar dan menjalani pendidikan pada salah satu perguruan tinggi, baik perguruan tinggi akademik, sekolah tinggi, institut dan universitas⁹. Mahasiswa adalah sekelompok anak usia muda atau remaja akhir berusia kisaran 18-20 tahun yang seringkali masih belum mandiri dan mayoritas masih menjadi beban keluarga¹⁰. Mahasiswa merupakan individu yang selalu ingin memahami akan perkembangan teknologi seperti penggunaan aplikasi *Tiktok* saat ini.

Kehadiran *gadget (smartphone)* menjadi alat komunikasi dan akses internet menjadi kebutuhan terpenting untuk mahasiswa.

⁶ Fadhliza Izzati T.F, Hetty Krisnani, “ *Perilaku Generasi Z Terhadap Penggunaan Media Sosial Tiktok: Tiktok Sebagai Media Edukasi dan Aktivisme*”: Social Work Journal. Vol.10.No.2 hal:200.

⁷<http://www.celebrities.id/read/deretan-negara-pengguna-tiktok-terbesar-indonesia-termasuk-g4T29U>. (oleh Novie fauziah, diakses pada tanggal 26 November 2022 pukul 22.16 WIB)

⁸ Devri Aprilian, “*Hubungan Antara Pengguna Aplikasi Tiktok dengan Perilaku Narsisme Siswa Kelas VIII SMP Negeri 8 Bengkulu*”, Jurnal Ilmiah Bimbingan dan Konseling, II, No.3, (2019), 222.

⁹ R. Damar Aji Hartaji, “ *Jurusan Pilihan Orang Tua R. Damar Adi Hartaji, S. Psi Fakultas Psikologi Universitas Gunadarma Menurut Woolfolk Pengertian Motivasi Berprestasi Sebagai Suatu Keinginan untuk Berhasil, Berusaha Keras dan Mengungguli Orang Lain Berdasarkan Suatu Standar*, “ R. Damar Hartaji, 2009, 5.

¹⁰ Rini sudarmanti, Yusuf kurniawaty. *Pemanfaatan Media Sosial Sebagai Media Komunikasi Ibu dan Anak Remaja. The 3rd Indonesia Media Research Awards & Summit (IMMRAS)*. Jakarta. (Serikat Perusahaan Pers:2016).

Kurangnya pemahaman terkait media sosial dapat berdampak pada perilaku individu. Dampak tersebut dapat berupa menunda mengerjakan tugas, lalai akan kewajibannya, dan malas untuk melakukan aktivitas. Efek negatif tersebut dapat mengganggu keberlangsungan pendidikan mahasiswa prodi BKPI semester 4. Hal lain yang muncul akibat dampak negatif media sosial tiktok bagi mahasiswa adalah rendahnya interaksi tatap muka, membuat orang kecanduan internet, menyebabkan konflik, masalah privasi, rentan terhadap pengaruh buruk dari orang lain. Maka diperlukan pengelolaan diri (*self management*) pada mahasiswa untuk mengatasi dampak negatif dari media sosial tiktok.

Kecenderungan mahasiswa terhadap aplikasi tiktok tergolong tinggi, terutama mahasiswa prodi BKPI semester 4 ini adalah mahasiswa angkatan 2021 termasuk dalam usia remaja yang baru memasuki perguruan tinggi¹¹. perubahan perilaku yang terjadi pada individu ditentukan oleh diri sendiri. Banyak pengguna tiktok yang berperilaku kurang pantas hanya untuk mendapat banyak like, bahkan berpenampilan yang kurang pantas dilihat. Sebagaimana firman Allah SWT dalam QS Ar Ro'du ayat 11¹².

لَهُ مَعْقَبَتٌ مِّنْ بَيْنِ يَدَيْهِ وَمِنْ خَلْفِهِ يَحْفَظُونَهُ مِنْ أَمْرِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّى يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ وَإِذَا أَرَادَ اللَّهُ بِقَوْمٍ سُوءًا فَلَا مَرَدَّ لَهُ وَمَا لَهُمْ مِّنْ دُونِهِ مِنْ وَالٍ ﴿١١﴾

Artinya : Baginya (manusia) ada (malaikat-malaikat) yang menyertainya secara bergiliran dari depan dan belakangnya yang menjaganya atas perintah Allah. Sesungguhnya Allah tidak mengubah keadaan suatu kaum hingga mereka mengubah apa yang ada pada diri mereka. Apabila Allah menghendaki keburukan terhadap suatu kaum, tidak ada yang dapat menolaknya, dan sekali-kali tidak ada pelindung bagi mereka selain Dia.

Berdasarkan ayat tersebut, Allah tidak akan merubah perilaku individu kecuali individu tersebut merubah dirinya sendiri. Perubahan perilaku seseorang untuk menjadi lebih baik tidak akan pernah gagal.

¹¹ Anisa pebrianti. *Tren Penggunaan Tiktok pada Kalangan Remaja Mahasisa Jurusan Sosiologi Angkatan 2021 FISIP UPR*. Vo. IV. Edisi I Maret 2021.

¹² <https://quran.kemenag.go.id/sura/13/11>

Setiap usaha menuju kebaikan maka keberhasilan akan menanti. Individu diharapkan dapat mengubah perilakunya sesuai ayat diatas agar dapat terhindar dari berbagai dampak negatif.

Berdasarkan pengamatan pada mahasiswa prodi BKPI semester 4 dengan jumlah mahasiswa sebanyak 32. Mahasiswa prodi BKPI semester 4 yang memiliki aplikasi tiktok sebanyak 75%. Hasil perolehan data tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa prodi BKPI semester 4 sebagian besar bermain aplikasi tiktok¹³. Fenomena tersebut dimungkinkan adanya dampak negatif aplikasi tiktok yang memengaruhi proses belajar mahasiswa.

Salah satu upaya yang dapat dilakukan adalah dengan menerapkan teknik *self management* untuk mengatasi dampak negatif media sosial tiktok pada mahasiswa prodi BKPI semester 4. Penggunaan teknik *self management* ini diharapkan dapat membantu menangani beberapa masalah pada individu. Misalnya, perilaku terlambat masuk kelas pada mahasiswa, tidak absen di *Smurt Class*, sering terlambat mengumpulkan tugas, tidak masuk kuliah tanpa keterangan, atau tidak memerhatikan penjelasan dosen atau rekan presentasi di depan kelas. Sukadji juga berpandangan bahwa permasalahan-permasalahan dapat diatasi dengan teknik *self management*, diantaranya¹⁴.

- 1) Perilaku yang tidak berkaitan dengan orang lain, tetapi dapat mengganggu diri sendiri dan orang lain.
- 2) Munculnya perilaku yang susah diprediksi waktunya sehingga kontrol dari orang lain kurang efektif.
- 3) Tanggung jawab konseli adalah dengan memelihara perubahan perilakunya.

Berlandaskan penjelasan tersebut, maka peneliti beranggapan bahwa teknik *self management* efektif untuk mereduksi dampak negatif media sosial tiktok pada mahasiswa. Dengan demikian, berdasarkan penjelasan tersebut maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “ Efektivitas Teknik *Self Management* untuk Mereduksi Dampak Negatif Media Sosial *Tiktok* pada Mahasiswa Prodi BKPI Semester 4”.

¹³ Mini Riset yang dilakukan pada Mahasiswa Prodi BKPI B Semester 4 IAIN Kudus pada Tanggal 21 Desember 2022

¹⁴ Gunarsa, *Konseling dan Psikoterapi*, hlm. 181

B. Rumusan Masalah

Rumusan masalah yang diangkat berdasarkan latar belakang tersebut adalah.

1. Bagaimana dampak negatif media sosial *tiktok* pada mahasiswa prodi BKPI semester 4?
2. Bagaimana pelaksanaan teknik *self management* pada mahasiswa prodi BKPI semester 4?
3. Bagaimana efektivitas teknik *self management* untuk mereduksi dampak negatif media sosial *tiktok* pada mahasiswa prodi BKPI semester 4?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah jawaban dari rumusan masalah agar suatu penelitian dapat terarah. Adapun tujuan penelitian ini sebagai berikut.

1. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dampak negatif media sosial *tiktok* pada mahasiswa prodi BKPI semester 4.
2. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pelaksanaan teknik *self management* pada mahasiswa prodi BKPI semester 4.
3. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas teknik *self management* untuk mereduksi dampak negatif media sosial *tiktok* pada mahasiswa prodi BKPI semester

D. Manfaat Teoritis

1. Secara Teoritis
 - a. Penelitian ini diharapkan menjadi referensi yang berguna untuk menambah pengetahuan khususnya dalam dunia pendidikan.
 - b. Penelitian ini diharapkan menjadi rujukan informasi bagi pembaca dalam bidang bimbingan dan konseling.
 - c. Penelitian ini diharapkan menjadi daftar pelengkap penelitian terdahulu dengan permasalahan yang serupa.
2. Secara Praktis
 - a. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi rujukan konselor yang ingin mengatasi dampak negatif media sosial.
 - b. Hasil penelitian ini diharapkan menjadi bahan evaluasi bagi setiap mahasiswa yang peduli terhadap dampak negatif media sosial *tiktok*.

- c. Peneliti berharap dengan adanya penelitian ini dapat memberikan gambaran kepada mahasiswa tentang dampak negatif media sosial *tiktok*.
- d. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadikan para mahasiswa khususnya mahasiswa prodi BKPI semester 4 untuk lebih bijak dalam bermedia sosial khususnya pada aplikasi *tiktok*.

E. Sistematika Penulisan

Sistematika penulisan dalam penelitian ini ada tiga bab, didalamnya akan membahas beberapa hal, diantaranya :

1. BAB I PENDAHULUAN
Bab awal ini berisi beberapa sub bab yang berisi latar belakang, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, sistematika penelitian.
2. BAB II LANDASAN TEORI
Bab kedua ini meliputi deskripsi teori, penelitian terdahulu, kerangka berfikir, hipotesis.
3. BAB III METODE PENELITIAN
Bab ketiga ini terdiri dari jenis dan pendekatan, setting penelitian, populasi dan sampel, desain dan definisi operasional variabel, uji validitas dan reliabilitas instrumen, teknik pengumpulan data, teknik analisis data.
4. BAB IV HASIL PENELITIAN dan PEMBAHASAN
Bab keempat ini terdiri dari gambaran obyek penelitian, hasil penelitian, dan pembahasan.
5. BAB V PENUTUP
Bab kelima ini berisi kesimpulan dan saran.