

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Deskripsi Teori

1. *Cognitif Behavioral Therapy* (CBT)/Terapi Perilaku Kognitif

a. Pengertian *Cognitif Behavioral Therapy* (CBT)

Terapi perilaku kognitif merupakan teknik modifikasi perilaku dan mengubah keyakinan maladaptif. Ahli terapi membantu individu mengganti interpretasi yang irasional terhadap suatu peristiwa dengan interpretasi yang lebih rasional. Terapi tersebut juga dapat membantu dalam pengendalian reaksi emosional yang terganggu, seperti kecemasan dan depresi dengan mengajarkan mereka cara yang lebih efektif untuk menginterpretasikan pengalaman mereka¹. Perilaku merupakan pendekatan konseling dan terapi yang memadukan pendekatan *cognitive* (pikiran) dan behavior (perilaku) untuk memecahkan masalah.

Adapun Bush mengungkapkan bahwa konseling *Cognitive Behavior* merupakan perpaduan dari dua pendekatan dalam psikoterapi yaitu *Cognitive Therapy* dan *Behavior Therapy*. Terapi kognitif memfokuskan pada pikiran, asumsi dan kepercayaan. Terapi *Cognitive* memfasilitasi individu belajar mengenali dan mengubah kesalahan dalam berpikir atau pikiran yang irasional menjadi rasional. Sedangkan terapi tingkah laku membantu individu untuk membentuk perilaku baru dalam memecahkan masalahnya. Pendekatan *Cognitive Behavior* tidak berfokus pada kehidupan masa lalu dari individu akan tetapi memfokuskan pada masalah saat ini dengan tidak mengabaikan masa lalu. Secara umum, proses Konseling *Cognitive Behavior* adalah pembukaan, tahapan inti dan terminasi (pengakhiran).

Terapi perilaku kognitif/*Cognitive Behavior Therapy* (CBT), atau disebut juga dengan istilah *Cognitive Behavior Modification* merupakan salah satu terapi modifikasi perilaku yang menggunakan kognisi sebagai “kunci” dari perubahan perilaku. Terapis membantu klien dengan cara membuang

¹ Abdul Mujib dan Jusuf Mudzakir, Nuansa-nuansa Psikologi Islam, (Jakarta.PT Raja Grafindo Persada, 2001), hal.214

pikiran dan keyakinan buruk klien, untuk kemudian diganti dengan konstruksi pola pikir yang lebih baik².

Berdasarkan beberapa penjelasan mengenai CBT, maka dapat disimpulkan bahwa

b. Tahapan Terapi Perilaku Kognitif/*Cognitive Behavior Therapy* (CBT)

Berikut akan disajikan tahapan terapi yang diungkapkan oleh Kasandra Oemarjoedi dalam buku A.Kasandra Putranto sebagai berikut :

1) Assesmen dan Diagnosa

Dalam sesi ini, terapis (konselor) diharapkan mampu: Melakukan asesmen, observasi, anamnese, dan analisis gejala, demi menegakkan diagnosa awal mengenai gangguan yang terjadi. Memberikan dukungan dan semangat kepada klien untuk melakukan perubahan. Memperoleh komitmen dari klien untuk melakukan terapi dan pemecahan masalah terhadap gangguan yang dialami. Menjelaskan kepada klien formulasi masalah dan situasi kondisi yang dihadapi

2) Mencari Akar Permasalahan yang Bersumber dari Emosi Negatif, Penyimpangan Proses Berfikir, dan Keyakinan Utama Yang Berhubungan Dengan Gangguan

Pada umumnya, dalam sesi ini klien cukup dapat menerima penjelasan terapis dan tertarik untuk mencoba bereksperimen dengan pikiran dan perasaannya. Namun seringkali, mereka melaporkan kesulitan dalam menerapkan teknik-teknik modifikasi pikiran dan perasaan, karena sistem keyakinan meeka sudah membentuk semacam rajutan yang kokoh dalam ingatannya. Semakin negatif pikiran seseorang semakin gelap dan tebal pula rajutan distorsi kognitifnya

3) Mencari Akar Permasalahan yang Bersumber dari Emosi Negatif, Penyimpangan Proses Berfikir, dan Keyakinan Utama Yang Berhubungan Dengan Gangguan

Pada dasarnya terapis diharapkan mampu menerapkan prinsipprinsip teori belajar dengan memberikan penguatan (reinforcement) dan hukuman (punishment) secara kreatif kepada klien dan keluarganya

² A. Kasandra Oemarjoedi, Pendekatan Cognitive Behavior dalam Psikoterapi (Jakarta: Creativ Media, 2003), hal, 20.

sbagai orang-orang yang signifikan dalam hidupnya. Terapis juga diharapkan dapat memantapkan komitmen untuk merubah tingkah laku dan keinginan untuk merubah situasi

- 4) Formulasi status, Fokus Terapi, Intervensi Tingkah Laku
 Pada sesi ini, formulasi status yang dilakukan adalah lebih kepada kemajuan dan perkembangan terapi. Terapis diharapkan dapat memberikan feed back atas hasil kemajuan dan perkembangan terapi, mengingatkan fokus terapi, dan mengevaluasi pelaksanaan intervensi tingkah laku dengan konsekwensi-konsekwensi yang telah disepakati.
- 5) Pencegahan *Relapse* dan *Training Self-Help*
 Pada sesi ini, diharapkan klien sudah memiliki pengalaman yang lebih mendalam tentang *Cognitive Behavior* dan bagaimana manfaat langsung dari hipnoterapi, serta pentingnya melakukan keterampilan “auto hypnose” untuk mencegah relapse (kembalinya gejala gangguan).

2. Teknik *Self Management*

a. Pengertian teknik *self management*

Menurut Nikmatus Sholihah, teknik *self management* adalah suatu teknik dalam terapi kognitif behavioural berlandaskan pada teori belajar yang dirancang untuk membantu para konseli mengontrol serta mengubah tingkah lakunya sendiri kearah yang lebih efektif³. Teknik *self management* adalah konseli mengurus diri sendiri untuk menghadapi problem diri⁴. Strategi pengelolaan diri (*Self management*) merupakan suatu strategi dimana konseli mengarahkan perilakunya sendiri⁵. Teknik *self management* merupakan proses konselor menggunakan teknik dan keterampilan mengurus diri untuk menghadapi permasalahan

³ Nikmatus. Sholihah, ‘Penerapan Strategi Self-Management untuk Meningkatkan Disiplin Belajar pada Siswa Tunadaksa Cerebral Palsy Kelas IV Sdlb-D Ypac Surabaya. Abstrak’, Jurnal BK UNESA, 03.01 (2013), 1–13.

⁴ Gantina dan Karsih E W, *Teori dan Teknik Konseling*. (Jakarta: PT. Indeks, 2016), hlm. 180.

⁵ Drs Hadi, Warsito Ws, dan M Si, ‘Penerapan Strategi Pengelolaan Diri (Self Management) untuk Mengurangi Kenakalan Remaja Korban Broken’, Jurnal Bk Unesa, 03.01 (2013), 335–40.

yang dialami, yang didalam proses terapi tidak langsung diperoleh⁶.

Menurut Gunarsa, ada beberapa strategi dalam teknik *self management* diantaranya pemantauan diri (*self monitoring*), *self reward*, *self contracting*, dan *self control*⁷.

1) Pemantauan diri (*self monitoring*)

Menurut Cornier dalam Mochamad Nursalim pemantauan diri adalah proses dimana peserta didik memonitor serta merekam sesuatu tentang interaksi mereka dengan lingkungan⁸. Menurut komalsari, pada proses pemantauan diri, konselor biasanya melakukan observasi serta mencatat perilaku yang bermasalah dan memperoleh hasil⁹.

2) *Self Reward* / Penghargaan Diri

Self reward atau penghargaan diri digunakan untuk meningkatkan dan memperbaiki perilaku yang diinginkan. Penghargaan diri juga digunakan membantu konselor dalam mengatur dan meningkatkan perilaku mereka. Aktualisasi dari pemantauan diri adalah imbalan yang ditawarkan sama dengan mencapai tujuan yang diinginkan.

3) *Self Contracting* / kontrak perjanjian diri sendiri

Kontrak perjanjian terhadap diri sendiri dapat mengatur langkah perubahan dengan mengamati hasil dan tujuan yang diinginkan. Konselor berencana untuk mengubah pikiran, emosi, dan tindakan yang mereka inginkan dengan kerja sama yang baik maka, konselor percaya bahwa perubahan itu akan dapat dilakukan. Dalam hal ini konselor berharap perubahan tersebut adalah proses dari manajemen diri¹⁰.

⁶ Gunarsa, *Konseling dan Psikoterapi*, (Jakarta:Gunung Mulia, 2004), hlm. 223

⁷ Salsha Billa Izzul Mala, "Teknik Self Management untuk Menangani Kecanduan Aplikasi Tik Tok pada Seorang Remaja di Desa Sumberjo Kediri" 26, no. 2 (2021): 173–80, <http://www.ufrgs.br/actavet/31-1/artigo552.pdf>.

⁸ Mochamad Nursalim, *Strategi dan Intervensi Konseling*. (Jakarta: PT Indeks, 2014), h.153.

⁹ Gantina Komalsari, *Teori dan Teknik Konseling* (Jakarta : PT Indeks, 2011), h.10.

¹⁰ Nur Azizah Imran, *Penerapan Teknik Self Management untuk Mengurangi Kecanduan Media Sosial pada Siswa SMA Negeri 1 Sinjai*, (Jurnal), h.10.

4) *Self control* / penguasaan terhadap rangsangan

Penguasaan terhadap rangsangan merupakan langkah untuk menilai penerapan manajemen diri terhadap perilaku yang diinginkan. Tahap ini memprioritaskan perilaku baru yang diinginkan. Pengendalian diri yang baik merupakan salah satu cara dalam menjalani kehidupan yang lebih baik¹¹.

Suwardani, dkk. menjelaskan bahwa *self management* adalah teknik menata perilaku individu yang bertujuan untuk mengarahkan dan mengelola individu agar dapat mencapai kemandirian dan hidupnya berjalan dengan produktif. Teknik *self management* atau pengelolaan diri dapat digunakan untuk membantu individu atau mahasiswa dalam menyelesaikan beberapa masalah. Komalasari, Gantina, dkk. berpendapat bahwa ada beberapa masalah yang dapat ditangani menggunakan teknik *self management*, diantaranya sebagai berikut¹².

- 1) Perilaku yang tidak berkaitan dengan orang lain, tapi dapat mengganggu orang lain dan diri sendiri.
- 2) Perilaku yang sering muncul tanpa diprediksi waktu kemunculannya sehingga kontrol dari orang lain menjadi kurang efektif.
- 3) Perilaku sasaran berbentuk verbal dan berkaitan dengan evaluasi diri dan kontrol diri.
- 4) Tanggung jawab atas perubahan atau pemeliharaan tingkah laku adalah tanggung jawab individual.

Berdasarkan penjelasan para ahli tersebut, maka individu diharapkan dapat menerapkan *self management* yang benar, agar dapat mengubah perilakunya sendiri dengan suatu teknik dalam menentukan tingkah laku sasaran, memonitor tingkah laku tersebut, memilih prosedur yang akan diterapkan, melaksanakan prosedur tersebut dan mengevaluasi prosedur tersebut¹³.

¹¹ Nurul Fauzan Nurin, 'Efektivitas Teknik Self Management untuk Meningkatkan Kedisiplinan Peserta Didik Kelas VII di SMP Islam Ibnu Khaldun Banda Aceh', Skripsi, 2019, 1–132.

¹² Linda Dwi Sholikhah Sumarginingsih Arifah Romawati1, Khulaimata Zalfa2, 'Efektivitas Teknik Self Management untuk Meningkatkan Konsentrasi Belajar Santri', Ojs.Fkip.Ummetro.Ac.Id, 3.1 (2021), 4–10.

¹³ Sumarginingsih Arifah Romawati1, Khulaimata Zalfa2.

b. Tujuan teknik *self management*

Tujuan umum dari teknik *self management* yakni mengembangkan tingkah laku menjadi adaptif dan lebih baik. Tujuan teknik *self management* diantaranya.

- a. Untuk menciptakan keterampilan baru sesuai keinginan.
- b. Untuk memberikan peran aktif konseli selama proses konseling.
- c. Agar konseli dapat memola pikiran, perilaku, dan perasaan sesuai harapan.

Tujuan dari strategi pengelolaan diri adalah agar seseorang secara teliti dapat memosisikan diri dalam keadaan yang menghambat perilaku mereka yang hendak hapuskan serta belajar untuk mencegah munculnya tingkah laku atau problem yang tidak dikehendaki¹⁴. Tujuan dari teknik ini untuk mengatur tingkah laku individu yang bermasalah pada diri sendiri ataupun orang lain¹⁵.

c. Tahapan teknik *self management*

Menurut Soekadji, ada 4 tahap untuk menerapkan teknik *self management*. Berikut tahapan dalam menerapkan teknik *self management*.

1) Tahap observasi diri.

Pada tahap ini subjek secara sengaja mengamati tingkah lakunya sendiri dan mencatat jenis, waktu, durasi tingkah laku yang ada pada diri individu yang akan diubah.

2) Mengatur lingkungan

Pada tahap ini lingkungan perlu diatur agar bisa menghapus perilaku-perilaku yang dimungkinkan mendapat penguksuhan segera.

3) Tahap evaluasi diri

Pada tahap ini subjek membandingkan apa yang tercatat sebagai kenyataan dengan apa yang seharusnya dilakukan. Catatan data observasi perilaku yang teratur sangat penting guna mengevaluasi efisiensi dan efektivitas program. Evaluasi data menunjukkan bahwa program tidak berhasil, maka perlu ditinjau kembali.

¹⁴ Hadi, Ws, dan Si.

¹⁵ Dwi Endrasto Wibowo dan Sabar Lesmana, Efektivitas Self Management Terhadap Keterlambatan Menyerahkan Tugas pada Masa Pandemi Covid-19, 17.12 (2020), 43–53.

- 4) Tahap pemberian pengukuhan penghapusan atau hukuman. Pada tahap ini diperlukan kemauan diri yang kuat untuk menentukan dan memilih pengukuhan apa yang perlu segera dihadirkan atau perilaku mana yang segera dihapus dan bahkan hukuman diri sendiri apa yang harus segera diterapkan¹⁶.

3. Media Sosial

Adapun beberapa pengertian media sosial menurut para ahli. Pengertian media sosial menurut Andreas Kaplan dan Michael Haenlein bahwa, media sosial adalah kelompok aplikasi berbasis internet yang dibangun diatas dasar ideologi dan teknologi Web 2.0 yang memungkinkan penciptaan dan pertukaran *user generated content*¹⁷. Rulli Nasrullah dalam bukunya media sosial: perspektif, budaya, dan sosioteknologi menguraikan beberapa definisi media sosial yang berasal dari berbagai literatur penelitian, diantaranya sebagai berikut¹⁸.

Menurut Mandiberg, media sosial merupakan media yang mewadahi kerjasama di antara pengguna yang menghasilkan konten (*user-generated content*)¹⁹. Menurut Van Dijk, media sosial adalah platform media yang memfokuskan pada eksistensi pengguna yang memfasilitasi mereka dalam beraktivitas maupun berkolaborasi²⁰. Media sosial dapat dilihat sebagai medium (fasilitator) online yang menguatkan hubungan antar pengguna sekaligus sebagai sebuah ikatan sosial. Meike dan Young mengartikan kata media sosial sebagai konvergensi antara komunikasi personal dalam arti saling berbagi di antara individu (*to be shared one-to-one*) dan media publik untuk berbagi kepada siapa saja tanpa kekhususan individu²¹.

¹⁶ Halimatus Sa'diyah, Muh Chotim, dan Diana Ariswanti Triningtyas, 'Penerapan Teknik Self Management untuk Mereduksi Agresifitas Remaja', *Counsellia: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 6.2 (2017), 67 <<https://doi.org/10.25273/counsellia.v6i2.1018>>.

¹⁷ Andreas M Kaplan and Michael Haenlein, 'Users of the World , Unite ! The Challenges and Opportunities of Social Media', *Paris*, 2010, 53,59-68 <<https://doi.org/10.1016/j.bushor.2009.09.003>>.

¹⁸ Nasrullah, Rulli. *Media Sosial; Perspektif Komunikasi, Budaya, dan Sosioteknologi*. (Bandung : Simbiosis Rekatama Media, 2015).

¹⁹ Telkom Professional dan Kang Arul, 'Social Media Marketing', 2007891.47 (2017) <<http://telkomppcc.co.id/>>.

²⁰ Professional and Arul.

²¹ Professional and Arul.

Pada dasarnya media sosial dan jaringan sosial menggunakan sistem yang sama yaitu media daring yang terhubung dengan internet. Media sosial dan jaringan sosial didalamnya terdapat berbagai orang yang saling terhubung satu sama lain tanpa dibatasi dengan batas geografis, ruang, ataupun waktu. Tujuannya agar media sosial dapat digunakan sebagai media untuk saling berkomunikasi, berbagi sesuatu, berpendapat, menjalin pertemanan, bahkan untuk mendapat berbagai informasi.

Media sosial banyak digunakan usia remaja yang rasa ingin tahunya tinggi terhadap, sehingga dalam penggunaan media sosial diperlukan pengawasan ataupun pengelolaan diri yang kuat. Hal ini dikarenakan dampak negatif yang ditimbulkan dari media sosial dapat berpengaruh bagi kehidupan usia remaja. Mayoritas semua kalangan dari lapisan masyarakat menggunakan jejaring media sosial. Penggunaan media sosial sebagai sarana komunikasi, interaksi, ataupun mobilitas kerja.

Jumlah pengguna media sosial di Indonesia dari tahun 2021 meningkat sebanyak 21 juta atau 12,6 persen. Saat ini jumlah pengguna media sosial di Indonesia sebanyak 191,4 juta per Januari 2022. Berikut adalah daftar media sosial di Indonesia yang paling banyak digunakan.

a. Youtube

Pengguna youtube di Indonesia berjumlah 50 persen atau sebanding dengan 139 jiwa dari total penduduk di Indonesia tahun 2022. Mayoritas pengguna youtube adalah laki-laki dengan jumlah 53,1 persen sedangkan perempuan berjumlah 46,9 persen.

b. Facebook

Jumlah pengguna facebook mencapai angka 129,9 juta pada awal tahun 2022. Persentase pengguna facebook 46,8 persen dari jumlah penduduk di Indonesia. Sama dengan youtube, facebook di dominasi pengguna laki-laki sejumlah 56 persen sedangkan perempuan sejumlah 44 persen.

c. Instagram

Pengguna Instagram di Indonesia mencapai angka 99,15 juta orang atau setara 35,7 persen dari total populasi. Dari jangkauan iklan Instagram, ada 52,3 persen adalah pengguna perempuan, sementara 47,7 persen sisanya adalah laki-laki.

d. TikTok

Data periklanan *ByteDance*, jumlah pengguna tiktok di Indonesia mencapai 92,07 juta pada tahun 2022. Jumlah angka tersebut adalah pengguna tiktok yang berusia 18 tahun ke atas²².

Adanya media sosial menjadikan individu cenderung menghabiskan waktunya pada media sosial. Hal ini termasuk beberapa dari dampak negatif media sosial yang sangat terlihat dalam keseharian.

4. Aplikasi *Tiktok*

a. Definisi aplikasi *tiktok*

Tiktok merupakan salah satu aplikasi yang populer di Indonesia pada awal tahun 2020. Dalam Bahasa china *Tiktok* disebut *Douyin* yakni aplikasi pembuatan video pendek dengan dilengkapi *special effect* yang menarik dan dapat disebar luaskan ke teman-teman atau pengguna *tiktok* lainnya. *Tiktok* berasal dari negara Tiongkok yang diciptakan oleh Zhing Yiming melalui perusahaan *Byte Dance* pada tahun 2016. *Tiktok* masuk ke Indonesia pada tahun 2017 yang pada saat itu masih dianggap “*norak*” sehingga banyak ditolak oleh warga Indonesia. Pada bulan Juli tahun 2018 terjadi pemblokiran aplikasi *tiktok* oleh Kementerian Komunikasi Indonesia²³.

Pada awal perkembangannya, *tiktok* hanya menggunakan satu bahasa yaitu bahasa Mandarin. Sejalan dengan penyebaran *tiktok* ke berbagai dunia, maka aplikasi ini sudah dilengkapi dengan berbagai penambahan bahasa. Salah satunya yaitu bahasa Inggris dan bahasa Indonesia, sehingga segala informasi dapat diterima disemua negara²⁴.

Tiktok menyajikan berbagai macam informasi melalui video-video unik dan menarik yang lewat di beranda akun *tiktok* para pengguna aplikasi tersebut. Video dapat diunggah di media sosial lain seperti *Instagram*, *whatshap* sehingga *tiktok* mampu dikenal di semua kalangan. Pengguna

²² Jumlah Pengguna Media Sosial Indonesia Capai 191,4 Juta per 2022 (suara.com) diakses pada tanggal 22 Desember 2022 pukul 11.42 WIB.

²³ Danis puntoadi, *Menciptakan Penjualan Melalui Sosial Media* (Jakarta : PT Elex Komputindo,2011),hal.23

²⁴ Maria Ulfa Batoebara, ‘Aplikasi Tik-Tok Seru-Seruan Atau Kebodohan’, *Network Media*, 3.2 (2020), 59–65 <<https://doi.org/10.46576/jnm.v3i2.849>>.

aplikasi tiktok dapat menirukan dan membuat video sekreatif mungkin untuk mendapatkan *viewers* yang tinggi.

b. Dampak negatif aplikasi *tiktok*

Penggunaan aplikasi tiktok dapat memberikan efek negatif bagi para penggunanya. Beberapa artikel membahas mengenai dampak negatif aplikasi *tiktok*. Kominfo di Indonesia pernah melakukan pemblokiran terhadap aplikasi *tiktok*. Adapun efek negatif penggunaan aplikasi *tiktok* pada usia mahasiswa sebagai berikut.

- 1) *Tiktok* secara tidak langsung mengajarkan para penggunanya untuk bergoyang ria dan melakukan hal yang kurang baik dan dijadikan video. Video yang diunggah baik diaplikasi *tiktok* ataupun aplikasi media sosial yang lain ada yang biasa saja artinya masih sewajarnya, ada juga yang luar batas wajar yakni membuat video bergoyang ria sehingga dilihat tidak wajar. Hal ini banyak dilakukan oleh usia remaja.
- 2) Pembuatan video yang tidak sewajarnya tidak hanya usia remaja, namun anak-anak banyak dilibatkan dalam pembuatan video guna menarik respon dari penonton *tiktok*.
- 3) Banyak aplikasi hiburan seperti youtube, Instagram, facebook, namun aplikasi tiktok dijadikan sebuah media sosial yang sifatnya hiburan. Hiburan yang berlebihan menimbulkan akibat yang kurang baik.
- 4) Konten media sosial sangat mudah memberikan dampak negatif bagi usia remaja dengan menyontoh konten-konten negatif yang sedang beredar di media sosial.

Adapun indikator dampak negatif media sosial tiktok sebagai berikut²⁵.

- 1) Anti sosial yaitu, individu meyakini bahwa penggunaan media sosial tiktok menghubungkan mereka dengan orang lain, namun tanpa mereka sadari mereka media sosial tiktok membawa mereka jauh dari orang-orang di sekitar.
- 2) Menjadi malas, ketika individu hanyut dalam bermedia sosial maka timbul rasa malas dalam melakukan sesuatu.
- 3) Menurunkan kemampuan sosial, yakni kurangnya rasa empati, sopan, komunikasi yang baik.

²⁵ <https://ayoguruberbagi.kemendikbud.go.id/artikel/dampak-media-sosial-bagi-pelajar/> penulis Novi Purwanti diakses 21 Februari 2023 pukul 21.02 WIB.

- 4) Merusak manajemen waktu yakni penggunaan media sosial tiktok selama beberapa menit dapat berubah cepat tidak terasa hingga berjam-jam, hingga mengganggu waktu dalam pengerjaan tugas.

5. Teknik *Self Management* untuk Mereduksi Dampak Negatif Media Sosial Tiktok pada Mahasiswa

Mahasiswa dalam peraturan pemerintah RI NO.30 Tahun 1990 ialah peserta didik yang belajar dan terdaftar pada perguruan tinggi²⁶. Mahasiswa secara umum memegang peranan tertinggi dalam dunia pendidikan. Mengatur pola tingkah laku manusia dari remaja menuju keperan sesungguhnya. Mahasiswa memiliki proses pola pikir yang mengarah kelebih tinggi atau lebih serius dalam menjalani peran tersebut²⁷. Mahasiswa merupakan suatu golongan dalam masyarakat yang memperoleh statusnya karena memiliki ikatan dengan perguruan tinggi. Mahasiswa juga merupakan calon sarjana atau cendekiawan muda dalam suatu lapisan masyarakat²⁸.

Penjelasan mengenai mahasiswa banyak dikemukakan oleh para ahli diantaranya, Sarwono yang berpendapat bahwa mahasiswa adalah setiap individu yang telah terdaftar dalam suatu instansi Pendidikan jenjang tinggi dengan kisaran umur antara 18-30 tahun. Menurut *Agent Of Change*, menyampaikan pendapatnya terkait mahasiswa yang saat ini tidak lagi berdiam diri, namun harus melakukan pergerakan dan mengajak seluruh lapisan masyarakat untuk bergerak kearah yang lebih positif sesuai dengan pengetahuan yang dikuasai masing-masing mahasiswa. *Guardian Of Value* menyatakan ketika individu telah memasuki perguruan tinggi baik di dalam negeri maupun di luar negeri dimanapun tempatnya mahasiswa tetap dianggap sebagai individu yang memiliki nilai pengetahuan yang tinggi, sehingga mahasiswa harus mampu menjunjung tinggi nilai-nilai pendidikan baik dalam hal kejujuran, keadilan, dan empati dalam

²⁶ Dyah Fajar Ebtanastiti and Tamsil Muis, 'Survei Pilihan Karir Mahasiswa Fakultas Matematika Dan Ilmu Pengetahuan Alam Universitas Negeri Surabaya', *Jurnal Mahasiswa Universitas Negeri Surabaya*, 4.3 (2014), 1-10 <<https://core.ac.uk/download/pdf/230609452.pdf>>.

²⁷ Fina Nasari dan Surya Darma, "Seminar Nasional Teknologi Informasi dan Multimedia 2015 Penerapan K-Means Clustering pada Data Penerimaan Mahasiswa Baru (Studi Kasus : Universitas Potensi Utama)," 2015, 6-8.

²⁸ Ebtanastiti and Muis.

kehidupan bermasyarakat²⁹. Menurut KBBI mahasiswa merupakan siswa yang belajar pada perguruan tinggi³⁰.

Jadi, dapat disimpulkan bahwa mahasiswa adalah struktur pendidikan tertinggi di Indonesia yang memunyai peranan serta fungsi yang sangat penting dalam kehidupan bermasyarakat. Mahasiswa juga dijadikan sebuah acuan bagi generasi mendatang dalam rangka memajukan Negara Indonesia dalam segala aspek kehidupan. Khususnya pada Sikap dan tingkah laku mahasiswa dapat menjadi contoh yang bagus. Sikap adil, jujur, empati, saling membantu, bekerja keras, berfikir logis, kritis dan realistis serta mampu membantu menyelesaikan problematika kehidupan masyarakat dengan menawarkan berbagai solusi yang kreatif dan modern adalah beberapa hal yang dituntut dari seorang mahasiswa.

Media sosial banyak digunakan di kalangan mahasiswa yang saat ini segala bentuk informasi dan pengetahuan dapat diakses di media sosial. Media sosial yang saat ini tingkat penggunaannya semakin tinggi adalah media sosial tiktok. Aplikasi tiktok termasuk salah satu platform digital yang banyak di akses oleh semua kalangan. Apabila aplikasi tiktok di akses tidak dengan benar, maka dapat menimbulkan dampak negatif bagi penggunaannya. Misalnya, aplikasi tiktok di akses pada jam yang salah sehingga dapat mengganggu aktivitas individu. Perubahan perilaku ini disebabkan adanya ketertarikan yang tinggi terhadap media sosial tiktok.

Menurut Dian Novita, teknik *self management* merupakan suatu kemampuan untuk mengatur berbagai unsur dalam diri individu³¹. *self management* menunjukkan pada kemampuan individu untuk mengarahkan perilakunya untuk melakukan hal-hal yang terarah³². Berdasarkan pengertian tersebut, teknik *self*

²⁹<http://adminpublik.uma.ac.id/2022/01/27/pengertian-mahasiswa-menurut-pendapat-para-ahli/> oleh admin publik, diakses 5 Desember 2022.

³⁰ Kemendikbud. *Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 12 tahun 2012 tentang Pendidikan Tinggi*.2012

³¹ Siti. Ali, Ibrahim. Mukhsin, Ucin. Chodijah, 'Pelaksanaan Bimbingan Kelompok Untuk Menumbuhkan Self Management Dalam Belajar Siswa', *Jurnal Bimbingan, Penyuluhan, Konseling, Dan Psikoterapi Islam*, 5.April (2017), 143–62.

³² Yantje. Wijaya, chelsi. Trang, Irvan. Uhing, 'Analisis Stres Kerja, Motivasi dan Self Management Ability Terhadap Psychological Well Being pada Mitra Pengemudi Perusahaan Ojek Online Di Kota Manado', *Jurnal EMBA*, 10.4 (2022), 858–67 <<https://jurnal.fdk.uinsgd.ac.id/index.php/irsyad%0APelaksanaan>>.

management diharapkan dapat membantu individu dalam mengelola diri.

B. Penelitian Terdahulu

Penelitian yang berjudul **Efektivitas Teknik *Self Management* untuk Mereduksi Dampak Negatif Media Sosial Tiktok pada Mahasiswa Prodi BKPI Semester 4** belum pernah dilakukan oleh orang lain. Pada penelitian berikut akan dijabarkan hasil penelitian terdahulu yang relevan dengan penelitian yang diteliti. Berikut ini ditemukan penelitian terdahulu yang relevan dengan penelitian.

1. Penelitian yang dilakukan oleh Salsha Billa Izzul Mala dengan judul "*Teknik Self Management untuk Menangani Kecanduan Aplikasi Tiktok pada Seorang Remaja di Desa Sumberjo Kediri*". Metode penelitian yang digunakan pada penelitian terdahulu ini adalah metode kualitatif. Hasil akhir dari penelitian terdahulu adanya perubahan perilaku konseli terhadap kecanduannya terhadap aplikasi *tiktok*³³. Tujuan dilaksanakannya penelitian terdahulu adalah untuk mengetahui dampak pelaksanaan teknik *self management* untuk menangani kecanduan aplikasi tiktok pada remaja di Desa Sumberejo Kediri. Persamaan penelitian yang dilakukan peneliti dengan penelitian terdahulu adalah menggunakan teknik *self management*. Perbedaan penelitian terdahulu dengan penelitian yang dilakukan peneliti pada fokus penelitian. Penelitian terdahulu fokus pada kecanduan aplikasi tiktok pada remaja di Desa Sumberejo Kediri. Sedangkan fokus penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti berfokus pada dampak negatif media sosial *tiktok* pada mahasiswa prodi BKPI semester 4.
2. Penelitian yang dilakukan oleh Erlangga dengan judul "*Efektivitas Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik Self Management untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas VIII SMP Negeri 2 Bandar Lampung Tahun 2017*". Metode penelitian yang digunakan pada penelitian terdahulu adalah metode kuantitatif. Hasil akhir dari penelitian terdahulu adalah layanan konseling kelompok dengan teknik *self management* dapat mengurangi perilaku prokrastinasi akademik

³³ Salsha Billa Izzul Mala, "Teknik Self Management untuk Menangani Kecanduan Aplikasi Tik Tok pada Seorang Remaja di Desa Sumberjo Kediri."

pada peserta didik kelas VIII di SMP Negeri 2 Bandar Lampung³⁴. Tujuan dilaksanakannya penelitian terdahulu adalah untuk mengetahui apakah ada penurunan perilaku prokrastinasi akademik menggunakan konseling kelompok dengan teknik *self management* pada peserta didik di SMP Negeri 2 Bandar Lampung. Persamaan penelitian yang dilakukan peneliti dengan penelitian terdahulu adalah penggunaan teknik *self management*. Perbedaan antara penelitian terdahulu dengan penelitian yang dilakukan peneliti adalah pada fokus penelitian. Penelitian terdahulu fokus mengurangi perilaku prokrastinasi akademik siswa kelas VIII SMP Negeri Bandar Lampung. Sedangkan fokus penelitian yang dilakukan oleh peneliti berfokus pada dampak negatif media sosial *tiktok* pada mahasiswa prodi BKPI B semester 4.

3. Penelitian yang dilakukan oleh Reni Kurniati dengan judul “*Efektivitas Pendekatan Cognitive Behavior Therapy dengan Teknik Self-Management untuk Mengurangi Penggunaan Smartphone Secara Berlebihan pada Peserta Didik Kelas VIII SMP Negeri 4 Bandar Lampung*”. Metode penelitian yang digunakan pada penelitian terdahulu adalah metode eksperimen Non-Equivalen control group design. Adapun hasil akhir dapat diketahui bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima. Dengan demikian pemberian konseling CBT dengan teknik self management mengalami penurunan dalam menurunkan penggunaan smartphone pada peserta didik kelas VIII di SMP Negeri 4 Bandar Lampung tahun pelajaran 2019/2020³⁵. Tujuan dilaksanakannya penelitian terdahulu adalah untuk mengetahui keefektifan pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) dengan teknik *self management* untuk mengurangi penggunaan *handphone* yang berlebihan pada peserta didik kelas VIII di SMPN 4 Bandar Lampung. Persamaan penelitian yang dilakukan peneliti dengan penelitian terdahulu adalah penggunaan teknik *self management*. Perbedaan antara penelitian terdahulu dengan penelitian yang dilakukan peneliti adalah pada fokus penelitian. Penelitian terdahulu fokus pada penggunaan smartphone secara berlebihan

³⁴ Sarjana Pendidikan Et Al., Efektivitas Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik Self Management untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas VIII SMP Negeri 2 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2017/2018, 2018.

³⁵ Kurniati, Efektivitas Pendekatan Cognitive Behavior Therapy dengan Teknik *Self Management* untuk Mengurangi Penggunaan Smartphone Secara Berlebihan pada Peserta Didik Kelas VIII SMP Negeri 4 Bandar Lampung Skripsi.

pada peserta didik kelas VIII SMP Negeri 4 Bandar Lampung. Sedangkan fokus penelitian yang dilakukan oleh peneliti berfokus pada dampak negatif media sosial *tiktok* pada mahasiswa prodi BKPI B semester 4.

4. Penelitian yang dilakukan oleh Nurul Fauzan Nurin dengan judul “*Efektivitas Teknik Self Management untuk Meningkatkan Kedisiplinan Peserta Didik Kelas VII di SMP Islam Ibnu Khaldun Banda Aceh*”. Metode yang digunakan penelitian terdahulu adalah metode kuantitatif dengan jenis penelitian *Pre Experimenteal* (Pra-Eksperimen) dengan *One Group Pre-Test Design* dan *Post-Test Design*. Pengumpulan data menggunakan skala *likert*, teknik analisis dengan menggunakan uji normalitas dan *uji-t*. Hasil akhir penelitian terdahulu menunjukkan bahwa teknik *self management* efektif untuk meningkatkan kedisiplinan peserta didik kelas VII di SMP Islam Ibnu Khaldun Banda Aceh³⁶. Tujuan dilakukannya penelitian terdahulu adalah untuk mengetahui teknik *self management* sebelum dan sesudah diberikan layanan bimbingan kelompok efektif untuk meningkatkan kedisiplinan peserta didik di SMP Islam Ibnu Khaldun Banda Aceh. Persamaan penelitian yang dilakukan peneliti dengan penelitian terdahulu adalah penggunaan teknik *self management*. Perbedaan antara penelitian terdahulu dengan penelitian yang dilakukan peneliti adalah pada fokus penelitian. Fokus penelitian terdahulu pada kedisiplinan peserta didik kelas VII di SMP Islam Ibnu Khaldun. Sedangkan fokus penelitian yang dilakukan oleh peneliti berfokus pada dampak negatif media sosial *tiktok* pada mahasiswa prodi BKPI B semester
5. Penelitian yang dilakukan oleh Lilis Santika dengan judul “*Efektivitas Teknik Self Management dalam Menangani Kecanduan Game Online Remaja Desa Patoloan Kecamatan Bone-Bone Kabupaten Luwu Utara*”. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa teknik *self management* terbukti efektif digunakan untuk menangani kecanduan *game online* remaja Desa Patoloan Kecamatan Bone-Bone Kabupaten Luwu Utara. Hal ini ditunjukkan berdasarkan taraf signifikan. Jika $\text{sig} (0,047) < 0,05$ maka H_1 diterima H_0 ditolak. Artinya ada perbedaan yang signifikan antara hasil *treatment* sebelum perlakuan dan sesudah

³⁶ Nurin.

perlakuan³⁷. Tujuan dilakukannya penelitian terdahulu adalah untuk mengetahui efektivitas teknik *self management* dalam menangani kecanduan *game online* remaja di Desa Patoloan Kecamatan Bone-Bone Kabupaten Luwu Utara. Persamaan penelitian yang dilakukan peneliti dengan penelitian terdahulu adalah penggunaan teknik *self management*. Perbedaan antara penelitian terdahulu dengan penelitian yang dilakukan peneliti adalah pada fokus penelitian. Fokus penelitian terdahulu pada penanganan terhadap kecanduan *game online* remaja Desa Patoloan Kecamatan Bone-Bone Kabupaten Luwu Utara. Sedangkan fokus penelitian yang dilakukan oleh peneliti berfokus pada dampak negatif media sosial *tiktok* pada mahasiswa prodi BKPI B semester 4.

C. Kerangka Berfikir

Berdasarkan hasil identifikasi masalah dan tujuan yang telah ditetapkan dapat diperoleh kerangka berfikir dalam penelitian ini. Kerangka berfikir peneliti pada penelitian ini yakni berkembangnya media sosial yang sangat cepat menjadikan media sosial banyak digunakan di kalangan masyarakat khususnya mahasiswa. Apabila dalam penggunaannya tidak digunakan dengan baik, maka dapat menyebabkan dampak negatif. Adapun media sosial yang saat ini sering digunakan adalah media sosial *tiktok*. Media sosial *tiktok* dapat berdampak negatif bagi penggunanya. Dalam hal ini peneliti akan melakukan penelitian terkait dampak negatif media sosial *tiktok*. Obyek penelitian dalam penelitian ini adalah mahasiswa. Teknik yang digunakan dalam menangani masalah ini adalah teknik *self management*. Tujuan digunakannya teknik *self management* untuk mengatasi atau menurunkan dampak negatif media sosial *tiktok* pada mahasiswa. Berikut gambaran alur kerangka berfikir dalam penelitian ini.

³⁷ Lilis Santika, Efektivitas *Teknik Self Management* dalam Menangani Kecanduan *Game Online* Remaja Desa Patoloan Kecamatan Bone-Bone Kabupaten Luwu Utara Skripsi.



D. Hipotesis

Berdasarkan landasan teori dan kerangka berfikir tersebut, maka hipotesis penelitian dapat dirumuskan meliputi.

Ho : Teknik *self management* tidak efisien untuk mengatasi dampak negatif media sosial *tiktok* pada mahasiswa prodi BKPI semester 4.

Ha : Teknik *self management* efisien untuk mengatasi dampak negatif media sosial *tiktok* pada mahasiswa prodi BKPI semester 4.

