

BAB IV

HASIL PENELITIAN dan PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Gambaran Obyek Penelitian

Observasi yang telah dilaksanakan oleh peneliti pada Prodi BKPI kelas B Semester 4 IAIN Kudus terdiri dari 32 mahasiswa. Penelitian dilakukan untuk mengurangi dampak negatif media sosial tiktok melalui penerapan teknik *self management*. Pada kelas tersebut dibagi menjadi 2 kelompok yakni kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Pemberian perlakuan (*treatment*) diberikan pada kelompok eksperimen, sedangkan kelompok kontrol tidak diberikan perlakuan. Hal ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas teknik *self management* dalam mengurangi dampak negatif media sosial tiktok pada mahasiswa prodi BKPI B Semester 4 IAIN Kudus.

Penelitian yang berjudul “ Efektivitas Teknik *Self Management* untuk Mereduksi Dampak Negatif Media Sosial Tiktok pada Mahasiswa Prodi BKPI Semester 4 IAIN KUDUS” dilaksanakan pada bulan Maret-April 2023. Penelitian ini dilaksanakan dengan memanfaatkan teknik *self management* dalam konseling kelompok mengenai dampak negatif media sosial tiktok.

2. Hasil Penelitian

Hasil penelitian diperoleh melalui wawancara dan penyebaran instrumen yang bertujuan untuk mengetahui dampak negatif media sosial tiktok pada mahasiswa. Bagian hasil penelitian mendeskripsikan data mengenai: 1) dampak negatif media sosial tiktok pada mahasiswa prodi BKPI semester 4 IAIN Kudus, 2) pelaksanaan teknik *self management* pada mahasiswa prodi BKPI semester 4 IAIN Kudus, dan 3) efektivitas teknik *self management* untuk mereduksi dampak negatif media sosial tiktok pada mahasiswa prodi BKPI semester 4 IAIN Kudus.

a. Dampak Negatif Media Sosial Tiktok pada Mahasiswa Prodi BKPI Semester 4

Adapun hasil wawancara dari beberapa mahasiswa terdapat beberapa dampak negatif media sosial tiktok pada mahasiswa prodi BKPI semester 4 seperti anti sosial, menjadi malas, menurunkan kemampuan sosial, dan merusak manajemen waktu. Wawancara yang saya lakukan dengan salah satu mahasiswa di kelas tersebut berkata “Adanya tiktok

sangat memengaruhi hubungan sosial, dilihat dari sebelum dan sesudah adanya tiktok yang biasanya kalo kumpul kalo udah ga ada yang dibahas ada aja hal lain yang buat dibicarakan, tapi setelah adanya tiktok ngobrol seperlunya habis itu buka tiktok”¹. Mahasiswa kedua juga berkata “tiktok sangat memengaruhi waktu belajar saya”².

Berdasarkan hasil wawancara tersebut, Selanjutnya peneliti melakukan penyebaran kuesioner dengan 40 item pernyataan, namun setelah diuji validitas terdapat 29 item pernyataan yang valid. Tujuannya untuk mengetahui dampak negatif media sosial tiktok. Hasil penyebaran kuesioner tersebut ditemukan dampak negatif media sosial pada 11 mahasiswa dalam kategori tinggi. Pada penelitian ini 11 mahasiswa tersebut dijadikan sebagai kelompok eksperimen yaitu kelompok yang diberikan perlakuan teknik *self management*. Sedangkan, ada 21 mahasiswa yang menjadi kelompok kontrol. Hal ini bertujuan untuk mengetahui perbandingan kelompok yang diberikan perlakuan teknik *self management* dengan kelompok yang tidak diberikan perlakuan teknik *self management*.

b. Pelaksanaan Teknik *Self Management* pada Mahasiswa Prodi BKPI Semester 4

Proses pelaksanaan teknik *self management* pada mahasiswa prodi BKPI semester 4 IAIN Kudus. Dalam penelitian ini terdiri dari tiga kali pemberian perlakuan (*treatment*). Pada penelitian ini, untuk mengetahui dampak negatif media sosial tiktok pada mahasiswa sebelum diberikan perlakuan (*treatment*) maka peneliti memberikan pengukuran variabel yang berbentuk skala (*pre-test*), setelah itu peneliti memperoleh 11 sampel yang akan diberikan perlakuan (*treatment*), dan selanjutnya peneliti kembali memberikan skala (*post-test*) untuk mengetahui efektivitas dari perlakuan (*treatment*) yang telah diberikan.

1) *Pre-Test*

Pre-test dilaksanakan pada hari Jumat tanggal 17 Maret 2023 di kelas V6 yang berjumlah 32 mahasiswa.

¹ Wawancara dengan Amelia Yuni D mahasiswa Prodi BKPI B Semester 4 IAIN Kudus

² Wawancara dengan Saffanatus Saniyah mahasiswa Prodi BKPI B Semester 4 IAIN Kudus

Adapun tujuan dilakukan *pretest* yaitu untuk mengukur dampak negatif media sosial tiktok pada mahasiswa prodi BKPI semester 4 IAIN Kudus Sebelum diberikan teknik *self management*. Hasil *pre-test* menyatakan ada 11 mahasiswa yang memiliki kategori tinggi yang akan dijadikan sampel dalam penelitian ini.

2) Perlakuan (*Treatment*)

Pelaksanaan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self management*, pada kelompok eksperimen sebanyak tiga kali pertemuan pada tanggal 24, 28, dan 30 Maret 2023.

a) Perlakuan (*treatment*) Pertama

Perlakuan (*treatment*) pertama diberikan pada tanggal 24 Maret 2023. Pemberian perlakuan (*treatment*) ini berupa pembahasan mengenai *self management*. Tujuan dari judul pembahasan dalam monitoring ini dapat meningkatkan rasa berharga dalam diri untuk lebih meningkatkan kualitas diri pada mahasiswa ketika ingin melakukan suatu tindakan dan kegiatan sehari-hari. Tahap awal ini, peneliti memperkenalkan diri dan setiap mahasiswa diberi kesempatan untuk memperkenalkan diri masing-masing, setelah itu peneliti memberikan penjelasan mengenai tahapan dalam teknik *self management* serta memberikan penegasan bahwa adanya *punishment* dan *reward* di setiap akhir pertemuan, contohnya mahasiswa yang memiliki target pencapaian yang sesuai dan tepat waktu akan diberikan *reward* oleh peneliti, sedangkan pencapaian target terendah dalam melakukan kegiatan, masing-masing anggota kelompok akan memberikan *punishment* terhadap dirinya sendiri. Dalam kegiatan ini terbagi 1 kelompok yang terdapat 11 orang.

Tahapan dalam teknik *self management*, peneliti membagikan dan menjelaskan kertas monitoring selama 4 hari kedepan untuk mencatat semua kendala dan pencapaian target mahasiswa. Setelah setiap mahasiswa menyampaikan kesimpulannya masing-masing, peneliti memberikan kesimpulan secara umum dan menutup perjumpaan pada hari ini. Kesimpulan yang didapat dari

pembahasan monitoring pertama ini yaitu mahasiswa yang masih belum mengenal siapa dirinya dan apa tugasnya sudah dapat mengelola dirinya secara signifikan. Berikut tahapan dalam konseling kelompok yang dilaksanakan pada pertemuan pertama.

- (1) Tahap pembentukan
 - (a) Menerima anggota kelompok secara terbuka dan mengucapkan terima kasih atas kesediaan konseli mengikuti kegiatan.
 - (b) Berdoa.
 - (c) Menjelaskan tujuan yang akan dicapai melalui layanan konseling kelompok
 - (d) Menjelaskan asas-asas BK (Kesukarelaan, Keterbukaan, Kegiatan, Kenormatifan, dan Kerahasiaan)
- (2) Tahap peralihan
 - (a) Menjelaskan kembali kegiatan kelompok
 - (b) Tanya jawab tentang kesiapan anggota kelompok untuk kegiatan lebih lanjut
 - (c) Mengenali suasana apabila anggota secara keseluruhan atau sebagian belum siap untuk memasuki tahap berikutnya dan mengatasi suasana tersebut
 - (d) Menentukan bersama topik pembahasan dalam kelompok
- (3) Tahap kegiatan
 - (a) Peneliti membagikan dan menjelaskan kertas monitoring selama 4 hari kedepan untuk mencatat semua kendala dan pencapaian target mahasiswa.
 - (b) Konseli menentukan langkah-langkah selanjutnya
 - (c) Konseli membuat komitmen untuk melaksanakan hasil layanan konseling kelompok
- (4) Tahap pengakhiran
 - (a) Menjelaskan bahwa kegiatan BK akan diakhiri

- (b) Anggota kelompok mengemukakan kesan dan menilai kemajuan yang dicapai masing-masing
 - (c) Pembahasan kegiatan lanjutan
 - (d) Pesan serta tanggapan anggota kelompok
 - (e) Ucapan terima kasih
 - (f) Berdoa
 - (g) Perpisahan
- b) Perlakuan (*treatment*) Kedua

Perlakuan (*treatment*) kedua diberikan pada tanggal 28 Maret 2023. Pemberian perlakuan (*treatment*) berupa tugas. Tujuan tugas ini agar mahasiswa dapat menuliskan masalah yang ada dalam diri sendiri ke dalam kertas kemudian masing-masing dari mahasiswa menuliskan *reward* dan *punishment* untuk dirinya sendiri. Sebelumnya peneliti akan menjelaskan *reward* dan *punishment* pada *treatment* ini. Setiap mahasiswa yang memiliki target pencapaian yang sesuai dan tepat waktu maka akan diberikan *reward*, sedangkan mahasiswa yang pencapaian targetnya rendah maka akan ada *punishment* terhadap dirinya sendiri. Tugas ini agar mahasiswa mengetahui jika dirinya berperilaku baik maka akan ada penghargaan dari diri sendiri, namun juga sebaliknya jika dirinya berperilaku tidak baik maka akan ada hukuman terhadap diri sendiri. Hasil dari perlakuan kedua ini adalah mahasiswa mulai memahami segala yang dilakukan pasti ada konsekuensinya, sehingga sangat diperlukan pengelolaan diri yang baik agar individu dapat mencapai tujuan sesuai target. Tahapan dalam proses konseling kelompok pada perlakuan kedua ini dilakukan sama seperti pada pertemuan yang lalu.

- (1) Tahap pembentukan
- (a) Menerima anggota kelompok secara terbuka dan mengucapkan terima kasih atas kesediaan konseli mengikuti kegiatan.
 - (b) Berdoa.
 - (c) Menjelaskan tujuan yang akan dicapai melalui layanan konseling kelompok

- (d) Menjelaskan asas-asas BK (kesukarelaan, keterbukaan, kegiatan, kenormatifan, dan kerahasiaan)
- (2) Tahap peralihan
 - (a) Menjelaskan kembali kegiatan kelompok
 - (b) Tanya jawab tentang kesiapan anggota kelompok untuk kegiatan lebih lanjut
 - (c) Mengenali suasana apabila anggota secara keseluruhan atau sebagian belum siap untuk memasuki tahap berikutnya dan mengatasi suasana tersebut
 - (d) Menentukan bersama topik pembahasan dalam kelompok
- (3) Tahap kegiatan
 - (a) Mahasiswa dapat menuliskan masalah yang ada dalam diri sendiri kedalam kertas kemudian masing-masing dari mahasiswa menuliskan *reward* dan *punishment* untuk dirinya sendiri.
 - (d) Konseli menentukan langkah-langkah selanjutnya
 - (e) Konseli membuat komitmen untuk melaksanakan hasil layanan konseling kelompok
- (4) Tahap pengakhiran
 - (a) Menjelaskan bahwa kegiatan BK akan diakhiri
 - (b) Anggota kelompok mengemukakan kesan dan menilai kemajuan yang dicapai masing-masing
 - (c) Pembahasan kegiatan lanjutan
 - (d) Pesan serta tanggapan anggota kelompok
 - (e) Ucapan terima kasih
 - (f) Berdoa
 - (g) Perpisahan
- c) Perlakuan (*treatment*) Ketiga

Perlakuan (*treatment*) ketiga diberikan tanggal 30 Maret 2023. Pemberian perlakuan (*treatment*) berupa monitoring *self management*. Sebelum melaksanakan *self management*, peneliti memberikan

arahan yang sama seperti pada perlakuan (*treatment*) pertama dan kedua, pada tahap ini peneliti langsung menjelaskan *reward* dan *punishment* kepada mahasiswa. Mahasiswa membentuk kelompok untuk melakukan konseling kelompok secara terbuka, kemudian peneliti memonitoring dan peneliti menanyakan kembali kepada masing-masing mahasiswa kesimpulan yang dapat diambil. Setelah itu, peneliti juga menyampaikan kesimpulan secara umum. Hasil kesimpulan yang didapat dari perlakuan ketiga teknik *self managment* ini adalah mahasiswa tampak lebih meningkat dalam mengatur waktu, berhubungan sosial, disiplin dalam melakukan kegiatan-kegiatan di rumah maupun di kampus, mahasiswa semakin sadar bahwa bermedia sosial yang kurang baik itu banyak memberikan efek negatif dalam diri sendiri. Berikut tahapan konseling kelompok pada perlakuan ketiga ini.

- (1) Tahap pembentukan
 - (a) Menerima anggota kelompok secara terbuka dan mengucapkan terima kasih atas kesediaan konseli mengikuti kegiatan.
 - (b) Berdoa.
 - (c) Menjelaskan tujuan yang akan dicapai melalui layanan konseling kelompok
 - (d) Menjelaskan asas-asas BK (Kesukarelaan, Keterbukaan, Kegiatan, Kenormatifan, Kerahasiaan)
- (2) Tahap peralihan
 - (a) Menjelaskan kembali kegiatan kelompok
 - (b) Tanya jawab tentang kesiapan anggota kelompok untuk kegiatan lebih lanjut
 - (c) Mengenali suasana apabila anggota secara keseluruhan atau sebagian belum siap untuk memasuki tahap berikutnya dan mengatasi suasana tersebut
 - (d) Menentukan bersama topik pembahasan dalam kelompok
- (3) Tahap kegiatan

- (a) peneliti langsung menjelaskan *reward* dan *punishment* kepada mahasiswa
 - (b) Peneliti memonitoring
 - (c) Peneliti menanyakan kembali kepada masing-masing mahasiswa kesimpulan yang dapat diambil
- (4) Tahap pengakhiran
- (a) Menjelaskan bahwa kegiatan BK akan diakhiri
 - (b) Anggota kelompok mengemukakan kesan dan menilai kemajuan yang dicapai masing-masing
 - (c) Pembahasan kegiatan lanjutan
 - (d) Pesan serta tanggapan anggota kelompok
 - (e) Ucapan terima kasih
 - (f) Berdoa
 - (g) Perpisahan
- 3) *Posttest*

Posttest dilaksanakan pada tanggal 31 Maret 2023 yang berjumlah 32 mahasiswa. Adapun tujuan dilakukan post test yaitu untuk mengukur dampak negatif media sosial tiktok pada mahasiswa prodi BKPI semester 4 IAIN Kudus sesudah diberikan teknik *self managment*. Hasil *posttest* menyatakan ada 11 mahasiswa yang mengikuti penelitian ini termasuk kedalam kategori sangat efektif.

Dampak negatif media sosial tiktok dapat memengaruhi beberapa perilaku pada mahasiswa. Dilihat dari penjelasan tersebut maka peneliti bermaksud untuk memberikan sebuah teknik dalam konseling kelompok, yakni teknik *self management*. *Self management* merupakan seperangkat prinsip atau prosedur yang meliputi pemantauan diri (*self monitoring*), *reinforcement* yang positif (*self reward*), perjanjian dengan diri sendiri (*self contracting*), penguasaan terhadap rangsangan (*stimulus control*) dan merupakan keterkaitan antara teknik *cognitive, behavior*, serta *affective* dengan susunan sistematis berdasarkan kaidah pendekatan *cognitive behavior therapy*, digunakan untuk meningkatkan

keterampilan siswa dalam proses kematangan karir yang diharapkan³.

Perbedaan perolehan nilai *posttest* antara kelas eksperimen dengan kelas kontrol dikarenakan pemberian perlakuan teknik *self management* sangat berpengaruh terhadap tingginya dampak negatif media sosial tiktok pada mahasiswa. Sehingga setelah diberikan perlakuan teknik *self management* hasil *posttest* kelas eksperimen mengalami penurunan. *Self management* memandang individu dapat belajar atau mengarahkan dirinya sendiri. Oleh karena itu *self management* tepat digunakan untuk menurunkan dampak negatif media sosial tiktok.

3. Analisis Data (Uji Validitas, Uji Reliabilitas, Uji Hipotesis Non Parameterik Wilcoxon)

a. Deskripsi data *pretest* dampak negatif media sosial tiktok pada mahasiswa prodi BKPI Semester 4 IAIN Kudus

- 1) Analisis data tentang *pretest* dampak negatif media sosial tiktok di kelas eksperimen. *Pretest* dilakukan untuk mengetahui kondisi awal mengenai dampak negatif media sosial tiktok sebelum diberi perlakuan. *Pretest* diberikan kepada seluruh mahasiswa Prodi BKPI B Semester 4 IAIN Kudus. Hasil *pretest* dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 4.1 Hasil *Pretest* Kelas Eksperimen

No.	Mahasiswa	Hasil <i>Pretest</i>
1.	Vina nabella	75
2.	A. Izza	79
3.	M. Bahtiar	87
4.	Jenny s	75
5.	Nuhayus a	73
6.	Afika v	73
7.	Arina h	74
8.	Fina m	77
9.	Ismawati	76
10.	Qurrota ayun	79
11.	Harisa salma	76
	Jumlah	844

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>>.

Berdasarkan hasil *pretest* pada tabel 4.1 melalui penyebaran kuesioner sejumlah 29 item pernyataan, dapat diketahui bahwa dampak negatif media sosial tiktok pada kelas eksperimen memiliki kategori tinggi. Kemudian peneliti memberikan *treatment*/perlakuan teknik *self management* untuk mengurangi dampak negatif media sosial tiktok. Hal ini dapat dilihat pada kategorisasi sebagai berikut:

Nilai	Kategori
26 – 45	Rendah
46 – 65	Sedang
66 – 85	Tinggi
86 – 105	Sangat tinggi

- 2) Analisis data *pretest* tentang dampak negatif media sosial tiktok pada kelas kontrol. Berikut skor hasil *pretest* kelas kontrol dapat dilihat pada tabel 4.2

Tabel 4.2 Hasil Skor *Pretest* Kelas Kontrol

No.	Mahasiswa	Hasil <i>Pretest</i>
1	Dewi Syaroh Maimunah	59
2	Anina Syu'da F	39
3	Intan Yuna S	62
4	Zuhriya Aini R	54
5	Ana Auliya	51
6	Nur Yuliani	62
7	Erri Fiara R	60
8	M. Rifqi Restian	49
9	Rika Amelia	56
10	Nelly Alfi S	55
11	Sofia Mariyana	52
12	Natasya Kamilatu R	55
13	Novia Nur Amalia A	58
14	Oylesa Zulmayanti	48
15	Sis Dalif Lana F	59
16	Khulasoh Nawalinnajah	60
17	Nur Fitriani	63
18	Afroh Amaniya	65
19	Amelia Yuni D	56

20	Zaidatur Rohmah	56
21	Saffanatussaniyah	59
	Jumlah	1178

Berdasarkan hasil *pretest* pada tabel 4.2 dijelaskan bahwa diperoleh nilai *pretest* kelompok mahasiswa yang tidak diberikan perlakuan teknik *self management* dalam kategori sedang. Hasil perolehan nilai *pretest* tersebut untuk mengetahui adanya perbedaan nilai antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

b. Deskripsi data *posttest* dampak negatif media sosial tiktok pada mahasiswa prodi BKPI Semester 4 IAIN Kudus

- 1) Analisis data *posttest* tentang dampak negatif media sosial tiktok di kelas eksperimen. *Posttest* dilakukan untuk mengetahui kondisi kelas eksperimen setelah diberikan perlakuan/treatment teknik *self management*. *Posttest* diberikan kepada kelas eksperimen mahasiswa Prodi BKPI B. Hasil *posttest* dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 4.3 Hasil *Posttest* Kelas Eksperimen

No.	Mahasiswa	Hasil <i>Posttest</i>
1.	Vina nabella	57
2.	A. Izza	60
3.	M. Bahtiar	59
4.	Jenny s	62
5.	Nuhayus a	57
6.	Afika v	65
7.	Arina h	64
8.	Fina m	58
9.	Ismawati	57
10.	Qurrota ayun	59
11.	Harisa salma	58
	Jumlah	656

Berdasarkan tabel 4.3 hasil *posttest* menunjukkan nilai dalam kategori rendah artinya terdapat penurunan skor dari tinggi ke sedang dampak negatif media sosial tiktok mahasiswa sebelum dan sesudah diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik *self management*. Hal ini dapat dilihat pada kategorisasi sebagai berikut:

Nilai	Kategori
26 – 45	Rendah
46 – 65	Sedang
66 – 85	Tinggi
86 – 105	Sangat tinggi

Perlakuan (*treatment*) teknik *self management* dilakukan sebanyak 3 kali dengan berbeda topik, adapun tujuan dari pemberian atau pelaksanaan *posttest* ialah untuk membantu mahasiswa mengukur dampak negatif media sosial tiktok setelah mengikuti kegiatan konseling kelompok dengan teknik *self managment* sehingga mahasiswa memiliki kemampuan untuk mengatasi masalah dampak negatif media sosial tiktok yang dihadapi.

- 2) Analisis data *posttest* tentang dampak negatif media sosial tiktok di kelas kontrol. *Posttest* dilakukan untuk mengetahui perbandingan antara kelas eksperimen yang telah diberikan perlakuan teknik *self management* dengan kelas kontrol yang tidak diberikan perlakuan. Hasil *posttest* dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 4.4 Hasil Skor *Posttest* Kelas Kontrol

No.	Mahasiswa	Hasil <i>Posttest</i>
1	Dewi Syaroh Maimunah	75
2	Anina Syu'da F	69
3	Intan Yuna S	70
4	Zuhriya Aini R	74
5	Ana Auliya	66
6	Nur Yuliani	76
7	Erri Fiara R	70
8	M. Rifqi Restian	67
9	Rika Amelia	73
10	Nelly Alfi S	73
11	Sofia Mariyana	70
12	Natasya Kamilatu R	73
13	Novia Nur Amalia A	77
14	Oylesa Zulmayanti	71
15	Sis Dalif Lana F	67
16	Khulasoh Nawalinnajah	71

17	Nur Fitriani	72
18	Afroh Amaniya	73
19	Amelia Yuni D	69
20	Zaidatur Rohmah	69
21	Saffanatussaniyah	76
	Jumlah	1501

Berdasarkan tabel 4.4 hasil *posstest* kelas kontrol berbeda dengan kelas eksperimen yang diberikan perlakuan. Hal ini dapat disimpulkan bahwa secara umum, mahasiswa yang menjadi kelompok kontrol penelitian menunjukkan mengalami penurunan tingkat dampak negatif media sosial tiktok. Perubahan dilihat dari perilaku mahasiswa selama diberikan perlakuan (*treatment*) oleh peneliti yaitu berupa kegiatan layanan konseling kelompok dengan teknik *self management*.

c. Uji validitas

Uji validitas yang digunakan dalam penelitian ini adalah validitas isi dan validitas konstruksi. Pengujian validitas isi dapat dibantu dengan menggunakan kisi-kisi *instrument*. Pada kisi-kisi *instrument* terdapat validitas yang diteliti seperti indikator, item pernyataan. Kisi-kisi *instrument* yang disajikan dapat memudahkan pengujian dalam melakukan uji validitas. Selain memerhatikan validitas isi juga perlu mempertimbangkan validitas konstruksinya.

Validitas konstruksi, *instrument* mengenai aspek-aspek yang diukur dikonsultasikan dengan ahli selanjutnya setelah pengujian konstruksi ahli selesai maka dilanjutkan dengan uji coba *instrument*. Hasil validasi *instrument* yang telah dilakukan peneliti kepada kedua ahli antara lain sebagai berikut :

Tabel 4.5 Validator Instrumen Penelitian

No	Nama Validator	Jabatan
1	David Ari Setyawan, M.Pd.	Dosen IAIN Kudus
2	Hasan Bastomi, M.Pd.	Dosen IAIN Kudus

Hasil validasi instrumen oleh Bapak David Ari Setyawan diperoleh informasi bahwa ada beberapa butir item pernyataan yang penyusunan kalimatnya kurang jelas sehingga disarankan untuk menyusun kalimat lebih efektif agar dapat dipahami oleh responden. Hasil validasi kedua oleh Bapak Hasan Bastomi

diperoleh informasi bahwa angket pernyataan nomor 5 perlu diperbaiki dan disesuaikan dengan indikator.

Berdasarkan hasil validasi dari kedua validator Bapak David Ari Setyawan dan Bapak Hasan Bastomi selaku dosen BKPI IAIN Kudus. Hasil validasi instrumen dapat disimpulkan bahwa angket ini dapat diberikan kepada mahasiswa dengan beberapa koreksi. Koreksi dari validator dapat direvisi dengan baik sesuai arahan dari validator.

Pengujian validitas data pada penelitian ini menggunakan uji antara butir item dengan skor totalnya. Pengujian validitas terhadap 40 pernyataan dengan jumlah 32 mahasiswa. Dari 40 item tersebut diperoleh 29 pernyataan yang valid dan 11 pernyataan tidak valid. Berikut ini hasil perhitungan validitas dengan menggunakan rumus *product moment* tersaji pada tabel berikut ini:

Tabel 4.6 Hasil Uji Validitas Instrumen

No pernyataan	r hitung	r tabel N=40 ⁴	Kesimpulan
1	0,351	0,312	Valid
2	0,204	0,312	Tidak valid
3	0,318	0,312	Valid
4	0,392	0,312	Valid
5	0,301	0,312	Tidak valid
6	0,497	0,312	Valid
7	0,122	0,312	Tidak valid
8	0,374	0,312	Valid
9	0,504	0,312	Valid
10	0,570	0,312	Valid
11	0,548	0,312	Valid
12	0,647	0,312	Valid
13	0,020	0,312	Tidak valid
14	0,429	0,312	Valid
15	0,417	0,312	Valid
16	0,369	0,312	Valid
17	0,194	0,312	Tidak valid
18	0,496	0,312	Valid
19	0,167	0,312	Tidak valid

⁴ Eka Nur Kamilah, 'Pengaruh Keterampilan Mengajar Guru Terhadap Hasil Belajar Siswa Pada Mata Pelajaran Akuntans', *Repository.Upi.Edu*, 2015.

20	0,468	0,312	Valid
21	0,421	0,312	Valid
22	0,328	0,312	Valid
23	0,383	0,312	Valid
24	0,493	0,312	Valid
25	0,389	0,312	Valid
26	0,219	0,312	Tidak valid
27	0,323	0,312	Valid
28	0,288	0,312	Tidak valid
29	0,220	0,312	Tidak valid
30	0,347	0,312	Valid
31	0,479	0,312	Valid
32	0,747	0,312	Valid
33	0,325	0,312	Valid
34	0,386	0,312	Valid
35	0,518	0,312	Valid
36	0,445	0,312	Valid
37	0,303	0,312	Tidak valid
38	0,080	0,312	Tidak valid
39	0,541	0,312	Valid
40	0,546	0,312	Valid

Berdasarkan hasil uji validitas instrumen pada tabel 4.6 dapat diketahui bahwa terdapat 29 item pernyataan yang valid dengan $r_{hitung} > r_{tabel}$ yang artinya item pernyataan tersebut digunakan dalam penelitian sedangkan 11 item pernyataan yang tidak valid dengan $r_{hitung} < r_{tabel}$ item pernyataan tersebut tidak digunakan dalam penelitian.

d. Uji Reliabilitas

Berdasarkan hasil uji validitas dan reliabilitas terdapat 29 soal yang valid dan memperoleh nilai alpha cronbach 0,723 yang berarti reliabilitas kuat. Menurut Ghazali, jika nilai Cronbach's Alpha > 0.6 , maka instrumen penelitian reliabel. Jika nilai Cronbach's Alpha < 0.6 , maka instrumen penelitian tidak reliabel⁵. Sehingga hasil uji reliabilitas pada penelitian ini dengan nilai alpha cronbach 0,723 dikatakan reliabel dan instrumen ini layak digunakan dalam penelitian. Hasil uji validitas dapat dilihat pada tabel berikut.

⁵ Imam, Ghazali. "Aplikasi analisis Multivariate dengan program IBM." *Badan Penerbit Universitas Diponegoro, Semarang* (2011).

Tabel 4.7 Hasil uji reliabilitas instrumen menggunakan program SPSS

		N	%
Cases	Valid	32	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	32	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Cronbach's Alpha	N of Items
.723	41

e. Analisis Uji Hipotesis Non Parametrik

Uji Wilcoxon digunakan untuk mengetahui ada perbedaan antara dua data yang berpasangan dan bertujuan untuk mengetahui hipotesis. Hipotesis pada penelitian ini sebagai berikut:

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

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

Tabel 4.8 Hasil Uji Wilcoxon Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Post Test - Pre Test	Negative Ranks	11 ^a	6,00	66,00
	Positive Ranks	0 ^b	,00	,00
	Ties	0 ^c		
	Total	11		

a. Post Test < Pre Test

b. Post Test > Pre Test

c. Post Test = Pre Test

Test Statistics^a

	Post Test - Pre Test
Z	-2,941 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	,003

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on positive ranks.

Berdasarkan tabel 4.8. terlihat bahwa negatif rank bernilai 11^a yang artinya 11 responden mengalami penurunan setelah adanya teknik *self management*. Positif rank bernilai 0^b yang artinya, tidak ada responden yang mengalami kenaikan setelah adanya teknik *self management*. Ties bernilai 0^c yang artinya, dari total 11 responden, tidak ada responden yang sama antara pretest dan posttest. selanjutnya diperoleh Asymp.Sig (2-tailed) bernilai 0,003. Karena nilai 0,003 lebih kecil dari 0,05 maka H_0 ditolak dan H_a diterima, yang artinya artinya ada perbedaan antara sebelum dan sesudah diberikan *treatment* teknik *self management*, sehingga dapat dikatakan teknik *self management* efektif digunakan untuk mereduksi dampak negatif media sosial tiktok pada mahasiswa prodi BKPI semester 4 IAIN Kudus.

B. Pembahasan

1. Dampak Negatif Media Sosial Tiktok pada Mahasiswa Prodi BKPI semester 4 IAIN Kudus

Berdasarkan segala perilaku dan respon mahasiswa terkait maraknya dunia digital termasuk media sosial tiktok, sangat penting untuk mahasiswa memahami bagaimana seharusnya bersikap dan berperilaku yang baik sebagaimana mestinya. Nilai-nilai negatif media sosial tiktok sangat rentan dalam menimbulkan dampak para penggunanya. Hal ini sesuai dengan yang dikemukakan oleh Skinner dalam Notoatmadja bahwa perilaku individu adalah suatu bagian respon seseorang terhadap stimulus (rangsangan dari luar)⁶. Definisi ini biasa disebut sebagai teori S-O-R atau "*Stimulus-Organisme-Respon*".

Adapun dampak negatif media sosial tiktok pada penelitian ini seperti menurunnya kemampuan sosial, timbulnya rasa malas, merusak manajemen waktu, dan anti sosial. Mahasiswa yang tidak sadar akan dampak negatif media sosial tiktok akan memengaruhi perilaku sehari-hari seperti saat kuliah tidak mengikuti perkuliahan dengan baik, lalai akan tugas kuliah, dan kurang memerhatikan diskusi di kelas. Berdasarkan pernyataan dari Bungin bahwa pengaruh media sosial merupakan bagian dari media informasi salah satunya dapat memengaruhi pengetahuan seseorang. Teori dari Piaget maupun Bungin dapat disimpulkan

⁶ Luluk Makrifatul Madhani dan lainnya, 'Dampak Penggunaan Media Sosial Tiktok terhadap Perilaku Islami Mahasiswa di Yogyakarta', AT-THULLAB JURNAL, 3 (2021), 627-47.

bahwa adanya hubungan penggunaan media sosial tiktok dengan tingkat pengetahuan individu penggunaanya berdasarkan banyaknya informasi yang didapat dari media sosial tersebut⁷.

Analisis dampak negatif media sosial tiktok terhadap mahasiswa tampak lebih meningkat dalam mengatur waktu, berhubungan sosial, disiplin dalam melakukan kegiatan-kegiatan di kampus, mahasiswa semakin sadar bahwa bermedia sosial yang kurang baik itu banyak memberikan efek negatif dalam diri sendiri. Oleh karena itu, untuk mendapatkan hasil tersebut peneliti menggunakan salah satu teknik untuk membantu mengatasi problem dampak negatif media sosial tiktok pada mahasiswa prodi BKPI Semester 4 IAIN Kudus. Adapun teknik yang digunakan berupa pemberian treatment atau perlakuan teknik *self management* melalui beberapa tahapan-tahapan⁸.

2. Pelaksanaan Teknik *Self Management* untuk Mereduksi Dampak Negatif Media Sosial Tiktok pada Mahasiswa Prodi BKPI semester 4 IAIN Kudus

Proses pelaksanaan konseling kelompok dengan teknik *self management* berhasil menurunkan dampak negatif media sosial tiktok pada kelompok eksperimen yang diberikan perlakuan. Sedangkan pada kelompok kontrol yang tidak diberikan perlakuan tidak terjadi perubahan. Hal ini sesuai dengan tujuan dari teknik ini yaitu mengajarkan individu untuk memajemen dirinya sendiri⁹. Adanya teknik mengelola diri (*self management*) dapat mendorong individu untuk meningkatkan perilaku yang positif dan mengurangi perilaku yang negatif. Sehingga, mereka akan berpikir kembali saat akan melakukan sesuatu yang dapat memicu dampak negatif media sosial tiktok pada dirinya.

Hal ini ditunjukkan dengan adanya hasil uji hipotesis yang menunjukkan bahwa penerapan teknik *self management* dapat mereduksi dampak negatif media sosial tiktok pada mahasiswa prodi BKPI. Penjelasan ini sesuai dengan beberapa penelitian yang salah satunya adalah penelitian yang berjudul “penerapan

⁷ Tri Buana dan Dwi Maharani, ‘Penggunaan Aplikasi Tik Tok (Versi Terbaru) dan Kreativitas Anak’, Jurnal Inovasi, 14.1 (2020), 1–10 <<https://journal.binadarma.ac.id/index.php/jurnalinovasi/article/download/1390/750>>.

⁸ Sa’diyah, Chotim, and Triningtyas.

⁹ Jihan Zul Fahmi, M. Ramli, dan Nur Hidayah, ‘Teknik Self-Management sebagai Upaya Mereduksi Gaya Hidup Hedonis Siswa SMA’, Jurnal Pendidikan: Teori, Penelitian, Dan Pengembangan, 4.10 (2019), 1408 <<https://doi.org/10.17977/jptpp.v4i10.12887>>.

teknik *self management* untuk mengurangi kecanduan media sosial pada siswa di SMA Negeri 1 Sinjai” bahwa penerapan teknik *self management* dapat mengurangi secara signifikan kecanduan media sosial pada siswa di SMA Negeri 1 Sinjai. Melalui pelaksanaan teknik *self management* pada mahasiswa prodi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam yang dilaksanakan sebanyak 3 kali pertemuan, mampu menurunkan dampak negatif media sosial tiktok pada mahasiswa prodi BKPI semester 4 IAIN Kudus.

Analisis pelaksanaan teknik yang digunakan dengan beberapa strategi yakni *self monitoring*, *self reward*, *self contracting*, dan *self control* sesuai dengan yang dikemukakan oleh Gunarsa, bahwa ada beberapa strategi dalam pelaksanaan teknik *self management*¹⁰. Beberapa strategi tersebut tepat digunakan untuk mereduksi dampak negatif media sosial tiktok pada mahasiswa prodi BKPI semester 4 IAIN Kudus. Selain itu, pelaksanaan teknik ini juga melalui beberapa tahapan meliputi : tahap observasi diri, tahap mengatur lingkungan, tahap evaluasi diri, tahap pemberian pengukuhan dan hukuman. Beberapa tahapan ini, diterapkan sesuai dengan yang dikemukakan oleh Soekadji bahwa ada 4 tahapan dalam pelaksanaan teknik *self management*. Kesimpulan yang diperoleh dari beberapa penjelasan tersebut yakni proses pelaksanaan teknik *self management* merupakan salah satu metode yang tepat dalam menyelesaikan problem terkait penurunan dampak negatif media sosial tiktok dapat diketahui bahwa dampak negatif media sosial tiktok pada kelas eksperimen memiliki kategori tinggi dapat diketahui bahwa dampak negatif media sosial tiktok pada kelas eksperimen memiliki kategori tinggi¹¹.

3. Efektivitas Teknik Self Management untuk Mereduksi Dampak Negatif Media Sosial Tiktok pada Mahasiswa Prodi BKPI Semester 4 IAIN Kudus

Efektivitas dapat dilihat dari berhasil atau tidaknya suatu kegiatan. Berdasarkan hasil penyebaran angket *pretest* pada kelompok eksperimen ditemukan adanya dampak negatif media sosial tiktok pada kategori tinggi. Sedangkan, setelah diterapkan

¹⁰ Salsha Billa Izzul Mala.

¹¹ Azizah Nur Imran, ‘Penerapan Teknik Self Management untuk Mengurangi Kecanduan Media Sosial pada Siswa Di SMA Negeri 1 Sinjai’, Jurnal Universitas Negeri Makasar, 2020, 1–16 <http://eprints.unm.ac.id/19360/1/JURNAL_NUR_AZIZAH_IMRAN.pdf>.

teknik *self management* dampak negatif media sosial tiktok mengalami penurunan. Hal ini berdasarkan perolehan data hasil *posttest* kelas eksperimen yang menunjukkan penurunan dari asal mula dalam kategori tinggi menjadi rendah. Dari hasil tersebut dapat dikatakan bahwa apabila kegiatan telah mencapai tujuan, maka kegiatan tersebut dapat dikatakan telah berjalan dengan efektif. Hal terpenting dari efektivitas adalah melihat apakah proses program telah diterapkan sesuai tujuan dan telah berhasil sesuai tujuan. Untuk itu, untuk mengukur suatu efektivitas teknik *self management* dalam penelitian ini menggunakan beberapa uji yang telah diproses melalui bantuan aplikasi SPSS. Sehingga, dapat dibuktikan suatu teknik *self management* efektif untuk mereduksi dampak negatif media sosial tiktok.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti dari analisis uji hipotesis non parametrik wilcoxon diperoleh nilai Asymp.Sig (2-tailed) sebesar 0,003. Sehingga, H_0 ditolak dan H_a diterima karena nilai Asymp.Sig (2-tailed) $< 0,05$ yakni $0,003 < 0,05$ jadi H_a diterima dan H_0 ditolak. Hal ini membuktikan bahwa hasil uji hipotesis dampak negatif media sosial tiktok sebelum dan sesudah diterapkan teknik *self management* mempunyai skor skala dan klasifikasi yang lebih rendah. Hal tersebut sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh Prijosaksono bahwa seseorang memiliki *self management* yang baik maka akan memiliki keahlian dalam mengendalikan diri seperti, emosi, pikiran, fisik, dan jiwa dengan memanfaatkan segala kemampuan yang dimiliki¹². Berdasarkan hasil penelitian dengan diterapkannya teknik *self management* terbukti efektif untuk mereduksi dampak negatif media sosial tiktok pada mahasiswa prodi BKPI semester 4 IAIN Kudus. Hal ini cocok dengan penelitian yang dilakukan oleh Engsi bahwa teknik *self management* efektif untuk mengatasi game online PUBG di SMA Negeri 2 Luwu¹³.

Analisis efektivitas teknik *self management* dalam mereduksi dampak negatif media sosial tiktok pada mahasiswa

¹² Diena Ardini, 'Hubungan Manajemen Diri dan Orientasi Masa Depan dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Aktif Kuliah dan Organisasi', Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi, 5.4 (2017), 510–20 <<https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v5i4.4469>>.

¹³ Engsi, 'Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik Manajemen Diri Untuk Mengurangi Kecanduan Game Online Pubg Di SMA NEGERI 2 LUWU', 2016, 1–23.

sesuai dengan teori Gibson yang kemudian dijabarkan oleh S.P Siagian bahwa ada beberapa indikator efektivitas yang meliputi: kejelasan tujuan yang hendak dicapai, kejelasan strategi pencapaian tujuan, proses analisis dan perumusan kebijakan yang mantap, perencanaan yang matang, dan penyusunan program yang tepat¹⁴. Beberapa indikator tersebut cukup memadai digunakan untuk mengukur atau menilai efektivitas teknik *self management*. Sehingga, dapat diperoleh kesimpulan bahwa hasil penilaian teknik *self management* dalam mereduksi dampak negatif melalui beberapa uji terbukti efektif.

Temuan penelitian yang telah dilakukan yaitu deskripsi data yang diperoleh dari pengumpulan data di lapangan melalui wawancara, observasi, angket, dan dokumentasi. Adanya media sosial tiktok dapat menimbulkan dampak negatif pada mahasiswa. Perubahan perilaku setelah adanya media sosial tiktok. Perilaku yang ditemukan di lapangan berupa anti sosial, merusak manajemen waktu, menurunkan kemampuan sosial, dan malas. Penerapan sebuah teknik yakni teknik *self management* untuk membantu mengatasi perilaku yang tidak efektif tersebut. Teknik *self management* bertujuan untuk mengembangkan perilaku menjadi adaptif dan lebih baik. Penerapan teknik *self management* terbukti efektif untuk mereduksi dampak negatif media sosial tiktok pada mahasiswa dibuktikan dengan hasil dari uji hipotesis. Berdasarkan beberapa penemuan tersebut, maka penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai referensi bagi peneliti selanjutnya dalam menangani masalah atau problem yang serupa.

¹⁴ Afzanni Fardhy dan Yanuardi, M.Si, Efektivitas Pelaksanaan Program Sarjana Membangun Desa Wirausahawan Pendamping (SMD-WP) Di Kabupaten Sleman, Jurnal Sarjana Membangun Desa Wirausahawan Pendamping (SMD-WP). h. 3