

## BAB V PENUTUP

### A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang berjudul “*Efektivitas Teknik Self Management untuk Mereduksi Dampak Negatif Media Sosial Tiktok pada Mahasiswa Prodi BKPI Semester 4 IAIN Kudus*” diperoleh simpulan sebagai berikut:

1. Dampak negatif media sosial tiktok pada mahasiswa prodi BKPI semester 4 IAIN Kudus seperti menurunkan kemampuan sosial, merusak manajemen waktu, munculnya rasa malas, dan anti sosial. Hal ini berdasarkan dari hasil wawancara dan penyebaran angket yang bertujuan untuk mengetahui dampak negatif media sosial tiktok pada mahasiswa prodi BKPI semester 4 IAIN Kudus.
2. Pelaksanaan teknik *self management* dilaksanakan sebanyak 3 kali pertemuan melalui konseling kelompok. Pada pertemuan pertama diperoleh simpulan bahwa mahasiswa yang masih belum mengenal siapa dirinya dan apa tugasnya sudah dapat mengelola dirinya secara signifikan. Pada pertemuan kedua diperoleh simpulan bahwa mahasiswa mulai memahami segala yang dilakukan pasti ada konsekuensinya, sehingga sangat diperlukan pengelolaan diri yang baik agar individu dapat mencapai tujuan sesuai target. Pada pertemuan ketiga diperoleh simpulan bahwa 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.
3. Teknik *self management* terbukti efektif digunakan untuk mereduksi dampak negatif media sosial tiktok pada mahasiswa prodi BKPI semester 4. Diperoleh nilai *Asymp.sig (2-tailed)* sebesar 0,003. Sehingga,  $H_0$  ditolak atau  $H_a$  diterima karena nilai *Asymp. Sig (2-tailed)*  $< 0,05$  yakni  $0,003 < 0,05$  jadi, Teknik *self management* efektif untuk mereduksi dampak negatif media sosial *tiktok* pada mahasiswa prodi BKPI semester 4.

## B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan fakta-fakta yang didapatkan oleh *peneliti*, maka dalam kesempatan ini peneliti akan menyampaikan beberapa saran yang mungkin dapat bermanfaat. Adapun saran yang dapat disampaikan diantaranya:

1. Bagi instansi  
Instansi diharapkan dapat mengoptimalkan penggunaan sarana prasarana yang dapat meningkatkan kualitas proses pembelajaran sehingga dapat menunjang mahasiswa berkembang secara optimal.
2. Bagi dosen  
Dosen diharapkan dapat menerapkan model pembelajaran yang tepat supaya tujuan pembelajaran dapat tercapai maksimal. Selain itu, dosen juga dapat memerhatikan mahasiswa terutama saat pembelajaran berlangsung tujuannya untuk menghindari ketidaksiplinan mahasiswa dalam mengikuti kegiatan.
3. Bagi Mahasiswa  
Mahasiswa diharapkan mampu merencanakan dengan matang alokasi waktu belajar agar waktu belajar berjalan dengan efisien.
4. Bagi peneliti selanjutnya yang akan melakukan penelitian tentang teknik self management untuk mereduksi dampak negatif media sosial tiktok dapat menggunakan metode dan konsep yang lain untuk mengetahui masalah yang terkait dengan penggunaan *smartphone* yang berlebihan. Peneliti selanjutnya dapat menggunakan teknik self management untuk menangani problem yang serupa dengan penelitian ini.