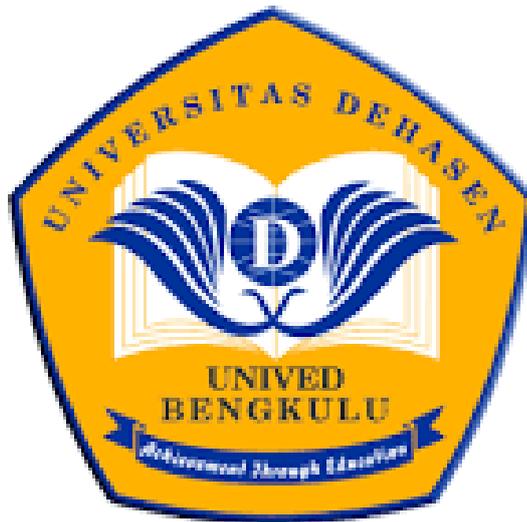


**ANALISIS AKTIVITAS KOMUNIKASI TEKNIK *SELF*  
MANAGEMENT UNTUK MENCEGAH KECANDUAN TIKTOK**  
(Studi Kasus Pada Mahasiswa Program Studi Ilmu Komunikasi Angkatan  
2021 Universitas Dehasen Bengkulu)

**SKRIPSI**



**OLEH :**

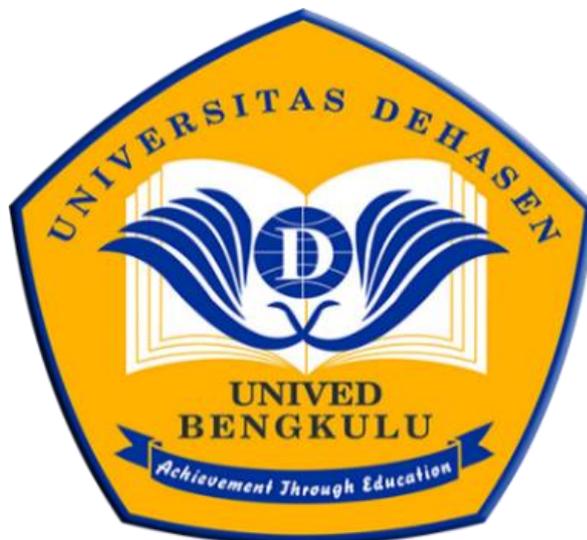
**LUSI PURNAMA SARI**  
**NPM. 19100031**

**PROGRAM STUDI ILMU KOMUNIKASI**  
**FAKULTAS ILMU-ILMU SOSIAL**  
**UNIVERSITAS DEHASEN BENGKULU**  
**2023**

**ANALISIS AKTIVITAS KOMUNIKASI TEKNIK *SELF  
MANAGEMENT* UNTUK MENCEGAH KECANDUAN TIKTOK**  
(Studi Kasus Pada Mahasiswa Program Studi Ilmu Komunikasi  
Angkatan 2021 Universitas Dehasen Bengkulu)

**SKRIPSI**

*Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar  
Sarjana Ilmu Komunikasi*



**OLEH :**  
**LUSI PURNAMA SARI**  
**NPM. 19100031**

**PROGRAM STUDI ILMU KOMUNIKASI  
FAKULTAS ILMU-ILMU SOSIAL  
UNIVERSITAS DEHASEN BENGKULU  
2023**

**ANALISIS AKTIVITAS KOMUNIKASI TEKNIK *SELF*  
MANAGEMENT MENCEGAH KECANDUAN TIKTOK**  
(Studi Kasus Pada Mahasiswa Program Studi Ilmu Komunikasi Angkatan  
2021 Universitas Dehasen Bengkulu)

**SKRIPSI**

Oleh :  
**LUSI PURNAMA SARI**  
NPM. 19100031

Diajukan Guna Memenuhi Syarat Memperoleh Gelar Sarjana  
Pada Program Studi Ilmu Komunikasi  
Fakultas Ilmu-Ilmu Sosial Universitas Dehasen Bengkulu

Disetujui Oleh:

**Pembimbing Utama**



**Sri Narti, M.I.Kom**  
NIDN. 0215128202

**Pembimbing Pendamping**



**Bayu Risdiyanto, MPS.Sp**  
NIDN. 0227037501

Mengetahui,  
Ketua Program Studi



**Vethy Octaviani, M.I.Kom**  
NIK. 1703056

**ANALISIS AKTIVITAS KOMUNIKASI TEKNIK SELF  
MANAGEMENT UNTUK MENCEGAH KECANDUAN TIKTOK  
(Studi Kasus Pada Mahasiswa Program Studi Ilmu Komunikasi Angkatan 2021  
Universitas Dehasen Bengkulu)**

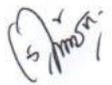
Skripsi Ini Telah Dipertahankan Di Depan Tim Penguji  
Pada Program Studi Ilmu Komunikasi  
Fakultas Ilmu-Ilmu Sosial  
Universitas Dehasen Bengkulu

Skripsi Dilaksanakan Pada :

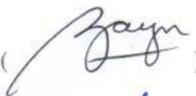
Hari : Sabtu  
Tanggal : 23 Mei 2023  
Pukul : 11.00 WIB  
Tempat : Ruang Seminar FIS UNIVED Bengkulu

**TIM PENGUJI**

Ketua : Sri Narti, M.I.Kom  
NIDN. 0215128202

(  )

Anggota : Bayu Risdiyanto, MPS.Sp  
NIDN. 0227037501

(  )

Anggota : Vethy Octaviani, M.I.Kom  
NIDN. 0215108401

(  )

Anggota : Yanto, M.Si  
NIDN. 0210108701

(  )

Disahkan Oleh :

Dekan,

  
Dra. Maryaningsih, M.Kom  
NIP. 19690520 199402 2 001

Ketua Program Studi

  
Vethy Octaviani, M.I.Kom  
NIK. 1703056

## MOTTO

- *Orang lain ga akan bisa paham struggle dan masa sukutnya kita, yang mereka ingin tahu hanya bagian success stories. Berjuanglah untuk diri sendiri walaupun ga ada yang tepuk tangan. Kelak diri kita di masa depan akan sangat bangga dengan apa yang kita perjuangkan hari ini.*
- *Orang malas tidak akan menangkap buruannya, tetapi orang rajin akan memperoleh harta yang berharga.*

## PERSEMBAHAN

- *Allah SWT, karena hanya atas izin dan karunianyalah maka skripsi ini dapat di buat dan selesai pada waktunya.*
- *Bapak Sarwan dan Ibu Lila Warni tercinta yang selalu memberikan dukungan Doa, materi dan kasih sayangnya kepada saya.*
- *Diriku sendiri , jangan puas hanya sampai disini, terus kejar mimpi-mimpi itu, jangan pernah menyerah! Semangat!*
- *Saudara-saudara saya tercinta efendy,adi,sarla dan Gusniarti sebagai motivator dan selalu memberikan semangat.*
- *Semua keluarga dan sahabat yang selalu membantu, memberikan dukungan.*
- *Universitas Dehasen Bengkulu “Kampus Kami Tersayang”*
- *Almamater Kuning Tercinta*

## RIWAYAT HIDUP



Lusi Purnama Sari adalah nama penulis skripsi ini. Lahir pada tanggal 08 Februari 2000. Di talang tais, kec. Kelam tengah, kabupaten kaur , penulis memiliki saudara kandung yang Bernama Sarla nopianti, Gusniarti, Efendy Susanto, dan Adi saputra. Penulis merupakan anak ke empat dari pasangan bapak sarwan dan ibu Lila Warni.

Penulis menamatkan Pendidikan Sekolah Dasar di SD Negeri 08 Kaur pada tahun 2013. Pada tahun itu juga peneliti melanjutkan Pendidikan di SMP Negeri 2 Kaur dan tamat pada tahun 2016 kemudian melanjutkan Sekolah Menengah Atas di SMA Negeri 02 Kaur pada tahun itu juga lalu tamat pada tahun 2019. Pada tahun 2019 peneliti melanjutkan Pendidikan di perguruan tinggi swasta, tepatnya di Universitas Dehasen Bengkulu (UNIVED) Fakultas Ilmu-Ilmu Sosial pada Program Studi Ilmu Komunikasi. Peneliti menyelesaikan kuliah strata satu (S 1) pada tahun 2023.

Peneliti juga aktif mengikuti berbagai organisasi, organisasi ini merupakan organisasi yang ada di kampus. Yakni organisasi Himpunan Mahasiswa Ilmu Komunikasi (HIMAKSI) sebagai anggota bidang kerohanian masa tugas 2021-2022.

Akhir kata penulis mengucapkan rasa syukur yang sebesar-besarnya kepada Allah SWT atas terselesaikan skripsi ini. Terimakasih kepada orang tua dan teman-teman yang membantu menyelesaikan proses yang berat ini.

Bengkulu, Mei 2023

Lusi Purnama Sari

## KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur dan syukur bagi Allah SWT yang telah memberi rahmat dan hidayah-nya kepada penulis dalam menyusun skripsi ini dan telah dapat menyelesaikannya tepat waktu. Dengan selesainya skripsi ini dengan judul **“Analisis Aktivitas Komunikasi Teknik *Self Managment* untuk mencegah Kecanduan Tiktok (Studi kasus pada mahasiswa Program Studi ilmu komunikasi angkatan 2019 Universitas Dehasen Bengkulu)”**, peneliti dapat memenuhi salah satu syarat untuk menempuh ujian sarjana lengkap pada Program Studi Ilmu Komunikasi Fakultas Ilmu-Ilmu Sosial Universitas Dehasen

Dalam rangka menyelesaikan skripsi ini, penulis tidak sedikit mendapat uluran tangan dari berbagai pihak, yang memberi bimbingan, dorongan dan segala fasilitas yang bermanfaat. Tanpa semua itu penulis tidak dapat mewujudkan skripsi ini sesuai yang dengan dikhendaki. Karenanya dengan segala kerendahan hati dan keikhlasan untuk menyampaikan ucapan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Yth. Ibu Dra.Maryaningsih, M.kom selaku Dekan Fakultas Ilmu-Ilmu Sosial Universitas Dehasen Bengkulu
2. Yth. Ibu Vethy Octaviani, M.I.Kom selaku Ketua Program Studi Ilmu Komunikasi Fakultas Ilmu-Ilmu Sosial Universitas Dehasen Bengkulu
3. Yth. Ibu Sri Narti, M.I.Kom sebagai Dosen Pembimbing utama yang telah banyak memberikan masukan dan arahan dalam menyelesaikan skripsi ini.

4. Yth. Bapak Bayu Risdiyanto, MPS.Sp sebagai Dosen Pembimbing Pendamping yang telah memberikan memotivasi dalam menyelesaikan proposal ini.
5. Yth. Bapak/Ibu Karyawan Universitas Dehasen yang telah membantu memberikan data-data penelitian
6. Dan seluruh pihak yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini

Penulis menyadari dengan sesungguhnya bahwa skripsi ini masih sangat sederhana dan masih banyak kelemahan, tetapi penulis berharap skripsi ini akan bermanfaat nantinya. Akhir kata tiada harapan selain mengucapkan mudah-mudahan segala bantuan, bimbingan dan dorongan yang telah diberikan mendapatkan segala imbalan dan balasan dari Allah SWT. Amin.

Bengkulu, 19 November 2022

Penulis

**ANALISIS AKTIVITAS KOMUNIKASI TEKNIK *SELF MANAGEMENT*  
UNTUK MENCEGAH KECANDUAN TIKTOK  
(Studi Kasus Pada Mahasiswa Program Studi Ilmu Komunikasi Angkatan 2021**

v

**RINGKASAN**

Analisis Aktivitas Komunikasi Teknik *Self-Management* Untuk Mencegah Kecanduan Tiktok merupakan sebuah upaya dalam mengelola dan mengendalikan penggunaan aplikasi TikTok secara sehat. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Aktivitas komunikasi Teknik *self management* untuk mengatasi kecanduan tiktok. Penelitian ini menggunakan Teori teknik *self-management*, seperti *self-monitoring*, *self-reward*, *self-contracting*, dan *self-control*, individu dapat mengembangkan kesadaran diri, menetapkan batasan yang jelas, mengelola dorongan yang kuat, dan menyusun rencana alternatif untuk mencegah kecanduan TikTok. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif. Metode penelitian kualitatif adalah metode penelitian yang digunakan untuk meneliti pada kondisi objek alamiah, dimana peneliti adalah instruksi kunci, teknik pengumpulan data dilakukan secara gabungan, analisis data bersifat induktif dan hasil penelitian lebih menekankan makna dari pada generalisasi. Hasil penelitian yang diperoleh ialah dalam analisis ini, didiskusikan bagaimana aktivitas komunikasi tersebut dapat membantu individu menjaga penggunaan TikTok yang seimbang, menghindari kecanduan, dan mempertahankan kesejahteraan mereka. Melalui komunikasi internal yang kuat dan implementasi konsisten dari teknik *self-management*, individu dapat membangun kontrol diri yang lebih baik dalam penggunaan TikTok dan menjaga keseimbangan dalam kehidupan sehari-hari.

**Kata Kunci:** Analisis, Komunikasi, *Self Mangament*, TikTok

**AN ANALYSIS OF COMMUNICATION ACTIVITIES OF SELF-  
MANAGEMENT TECHNIQUES TO PREVENT TIKTOK ADDICTION**

vi

?

**Lusi Purnama Sari, Sri Narti, Bayu Risdiyanto**

**ABSTRACT**

*This research aims to determine the communication activities of self-management techniques to overcome TikTok addiction. This research used the theory of self-management techniques, such as self-monitoring, self-reward, self-contracting, and self-control, individuals can develop self-awareness, set clear boundaries, manage strong urges, and develop alternative plans to prevent addiction. TikTok. This study used qualitative research methods. Qualitative research methods are research methods used to research on natural object conditions, where the researchers are the key instructions, data collection techniques are carried out in a combined manner, data analysis is inductive and research results emphasize meaning rather than generalizations. The research results obtained that these communication activities can help individuals maintain a balanced use of TikTok, avoid addiction, and maintain their well-being. Through strong internal communication and consistent implementation of self-management techniques, individuals can develop better self-control in their use of TikTok and maintain balance in daily life.*

**Keywords: Analysis, Communication, Self-Management, TikTok**

<b>HALAMAN SAMPUL</b>	
<b>HALAMAN JUDUL</b>	
<b>HALAMAN PERSETUJUAN</b>	
<b>HALAMAN PERSEMBAHAN</b>	
<b>MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....</b>	<b>i</b>
<b>RIWAYAT HIDUP .....</b>	<b>ii</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>iii</b>
<b>RINGKASAN.....</b>	<b>iv</b>
<b>ABSTRACT.....</b>	<b>v</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>vi</b>
<b>DAFTAR TABEL.....</b>	<b>vii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>ix</b>
<b>BAB 1 PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Rumusan masalah.....	5
1.3 Batasan masalah .....	5
1.4 Tujuan penelitian.....	5
1.5 Manfaat penelitian.....	6
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....</b>	<b>7</b>
2.1 Penelitian terdahulu.....	7
2.2 Kajian Aktivitas Komunikasi .....	8
2.3 Teori Teknik Self Management .....	9
2.4 Kecanduan.....	12
2.4.1 Kriteria Kecanduan Tiktok .....	14
2.5 Aplikasi Tiktok .....	16
2.5.1 Cara menggunakan aplikasi tiktok.....	23
2.6 Kerangka Pemikiran.....	25

<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>27</b>
3.1 Pendekatan dan Jenis Penelitian .....	27
3.2 Informan Penelitian .....	28
3.2.1 Teknik penentu Informan .....	28
3.3 Teknik Pengumpulan Data .....	30
3.3.1 Observasi.....	30
3.3.2 Wawancara .....	30
3.3.3 Dokumentasi .....	31
3.4 Teknik Analisi Data .....	31
3.5 Jadwal Penelitian .....	32
<b>BAB IV LOKASI PENELITIAN</b>	
4.1 Sejarah Universitas Dehasen Bengkulu .....	36
4.2 Visi Dan Misi Universitas Dehasen Bengkulu .....	39
4.3 Lambang Dan Slogan Universitas Dehasen Bengkulu .....	39
4.4 Struktur Organisasi .....	41
4.5 Program Studi Ilmu Komunikasi .....	41
4.6 Visi Program Studi.....	41
4.7 Misi Program Studi .....	41
4.8 Tujuan Program Studi .....	42
4.9 Kompetisi Lulusan .....	43
4.10 Gambaran kegiatan mahasiswa di UNIVED.....	43
<b>BAB V HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
5.1 Profil Informan.....	45
5.2 Hasil Penelitian .....	46
5.3 Pembahasan.....	56
5.4 Hambatan.....	58
<b>BAB VI PENUTUP</b>	
6.1 Kesimpulan .....	59

6.2 Saran.....	59
----------------	----

**DAFTAR PUSTAKA  
LAMPIRAN**

**DAFTAR TABEL**

viii **ian**

**Table**

3.1 Tabel Jadwal Penelitian .....	32
-----------------------------------	----

4.1 Tabel Fakultas Dan Program Studi Unived.....	38
--	----

## DAFTAR GAMBAR

ix

nan

### Gambar

2.1 Cara Menggunakan Aplikasi Tiktok .....	23
2.2 Cara Mendaftar Aplikasi Tiktok .....	23
2.3 Cara Mendaftar Aplikasi Tiktok Dengan Nomor Handphone .....	24
2.4 Cara Mendaftar Tiktok Dengan Facebook.....	25
2.5 Kerangka Pemikiran.....	26
5.2.1 Batasan Penggunaan Aplikasi Cm.....	47
5.2.2 Akun Tiktok Informan.....	49
5.2.3 Bukti Cm Tidak Membuka Aplikasi Tiktok Sehari.....	57
5.2.4 Aktivitas Ae Ketika Tidak Bermain Aplikasi Tiktok.....	59
5.2.5 Aktivitas Cm Saat Kuliah Tidak Membuka Aplikasi Tiktok.....	60
5.2.6 Tabel Pemakaian Aplikasi Tiktok Isd.....	61
5.2.7 Dokumentasi kegiatan angga kerja dan tidak membuka aplikasi tiktok....	62
5.2.8 Bukti ISD Tidak Mengatur Penggunaan Aplikasi Tiktok.....	63
5.2.9 kegiatan CM untuk mencegah kecanduan Tiktok.....	64
5.2.10 Bukti CM tidak menggunakan aplikasi tiktok sehari.....	65
5.2.11 Dokumentasi Analisis Kegiatan pada tiktok ISD.....	66

## DAFTAR LAMPIRAN

x

### Halaman

#### Lampiran

1. Surat Izin penelitian dari Fakultas Ilmu-Ilmu Sosial Universitas Dehasen Bengkulu .....	65
2. Surat Keterangan Telah Menyelesaikan Penelitian dari Instansi .....	66
3. Instrumen Penelitian/Pedoman Wawancara.....	67
4. Surat Penetapan Dosen Pembimbing .....	68
5. Catatan Bimbingan Skripsi.....	69
6. Dokumentasi Kegiatan .....	70
7. Surat Keterangan Plagiat.....	71

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Seiring dengan perkembangan teknologi, muncul beragam aplikasi yang dapat diunduh secara gratis serta dimanfaatkan penggunaannya. Berbagai aplikasi media sosial muncul dengan versi dan fungsi yang berbeda-beda. Keanekaragaman tersebut membuat masyarakat tertarik untuk mencoba dan mengoperasikan aplikasi tersebut. Media sosial merupakan bagian dari media digital. Bentuknya dapat berupa jejaring sosial seperti *Facebook*, *blog*, *Wikipedia*, *podcast*, forum, *Instagram* media berbasis isi misal *Youtube*, dan mikroblog seperti *Twitter*.

Selain digunakan sebagai alat untuk berkomunikasi dan berinteraksi, media sosial juga sebagai alat ekspresi diri atau *self expression* dan pencitraan diri atau *self branding*. Salah satu media sosial yang memiliki peminat tinggi adalah aplikasi tik tok. Aplikasi tik tok sendiri merupakan media berbentuk audio visual berasal dari Tiongkok. Media sosial ini menjadi ajang kreatifitas bagi penggunanya karena pengguna menyalurkan kreatifitasnya melalui aplikasi tersebut. Media ini berbentuk *platform* video musik pendek yang dapat di kreasikan sesuai keinginan masing-masing individu.

Namun tidak hanya tiktok, aplikasi instagram juga menyediakan platform video music yang juga bisa di gunakan oleh penggunanya, karena aplikasi instagram juga menyediakan fitur *reels* yang juga rilis beberapa waktu

lalu, banyak orang yang menyebut keduanya sama karena sama-sama menyuguhkan video pendek random dengan berbagai kombinasi musik.

Meskipun keduanya memiliki kesamaan *instagram reels* dan *tiktok* tentu berbeda karena *reels* berada di *instagram* sebagai fitur dan *tiktok* merupakan media sosial. ([argiaacademy.com/](https://argiaacademy.com/) diakses pada tanggal 28 februari tahun 2023)

Aplikasi yang semakin populer di Indonesia saat ini adalah aplikasi TikTok, TikTok diunduh lebih dari 300 juta kali pada kuartal pertama dan kedua tahun 2022. TikTok sendiri menjadi aplikasi yang paling populer pada tahun 2020, bahkan mengalahkan aplikasi zoom yang sering dilakukan selama pandemi corona. Bahkan negara terbanyak yang mengunduh aplikasi TikTok adalah Indonesia. Menurut Sensor Tower, Indonesia yang menyumbang 11% dari total 63,3 juta unduhan TikTok.

TikTok merupakan aplikasi yang mempunyai bermacam-macam fitur yang bisa digunakan untuk merekam, mengedit, dan mengunggah video pendek pada media sosial lainnya. Aplikasi ini pertama kali di luncurkan pada tahun 2016 oleh zhang yiming, dan pada 2017 TikTok mulai masuk ke Indonesia. TikTok sendiri sempat di blokir pada tahun 2018 oleh Kementerian Komunikasi informasi dan informatika (kominfo) Hal itu karena adanya sekitar tiga ribu laporan masyarakat yang masuk mengenai konten negatif di aplikasi tersebut. ([dataindonesia.id/Digital/detail](https://dataindonesia.id/Digital/detail), diakses pada tanggal 20 oktober 2022)

Aplikasi tiktok menghadirkan *special effect* yang menarik dan mudah digunakan sehingga pengguna dapat menciptakan video yang keren dengan mudah. Video music pendek menjadi salah satu konten yang paling digemari warganet secara global, termasuk Indonesia. Selain itu, video music pendek juga telah menjadi strategi baru untuk pemasaran suatu produk.

([arek.its.ac.id/hmsi/2021/09/08/tiktok-aplikasi-yang-mengubah-dunia-sosial-media](http://arek.its.ac.id/hmsi/2021/09/08/tiktok-aplikasi-yang-mengubah-dunia-sosial-media), diakses pada tanggal 20 oktober 2022)

Kecanduan menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia adalah suatu kejangkitan suatu kegemaran sehingga lupa hal-hal yang lain, Menurut Cambridge Dictionary kecanduan adalah menyukai sesuatu yang terlalu banyak dan melakukan atau memiliki itu secara berlebihan. Kecanduan media sosial juga dapat berdampak pada kelalaian tugas dan kewajiban yang harus dijalani. Kecanduan aplikasi tiktok juga dapat didefinisikan sebagai kondisi dimana seseorang kehilangan kemampuan untuk montrol diri sendiri. Kecanduan timbul akibat terlalu sering mengulang suatu tindakan sehingga menimbulkan rasa nyaman.

Seperti fenomena sekarang yang di alami oleh mahasiswa ilmu komunikasi angkatan 2021 Universitas Dehasen Bengkulu , dimana sejak diberlakukannya sistem kuliah *Daring*. Hal tersebut membuat mahasiswa sering menghabiskan waktu dengan menggunakan *handphone*, sehingga ketika mereka bosan mereka melampiaskannya dengan membuat video musik pendek di aplikasi tiktok. Namun karena hal itu, membuat mahasiswa menjadi

malas untuk belajar dan lebih sering waktu untuk bermain tiktok daripada belajar.

Mahasiswa ilmu komunikasi angkatan 2021 selalu bermain tiktok kapanpun dan dimanapun. Mulai pagi hari sampai malam hari mereka selalu membuka aplikasi tiktok dan kebanyakan juga menirukan gerakan yang mereka lihat di beranda aplikasi tiktok. Mahasiswa ilmu komunikasi angkatan 2021 Universitas Dehasen Bengkulu bermain tiktok tidak hanya dirumah, namun juga di di luar rumah seperti kampus ataupun tempat umum. Dalam sehari mereka dapat membuat video music pendek aplikasi tiktok sampai 4 kali, sehingga berdampak pada tertundanya pekerjaan atau aktivitas yang ingin mereka lakukan. (sumber: wawancara tidak langsung/pranelitian).

Faktor lain yang menyebabkan kecanduan adalah rasa bosan yang di rasakan individu serta ketidakmampuan untuk mengontrol diri sendiri. Menurut Cormier & Cormier (dalam jurnal, 2014 : 2) , *Self management* atau pengolahan diri merupakan suatu strategi perubahan perilaku yang dalam prosesnya mengarahkan perubahan perilakunya sendiri dengan suatu teknik atau kombinasi teknik teurapeutik.

Menurut Sukadji (dalam komalasari dkk, 2011: 180) mengatakan bahwa *self management* merupakan proses individu mengontrol perilakunya sendiri. Pada teknik ini individu banyak terlibat dalam beberapa komponen dasar berupa penentuan perilaku sasaran, memonitor perilaku tersebut, memilih prosedur yang akan digunakan, melaksanakan prosedur tersebut , dan mengevaluasi aktivitas tersebut.

Teknik yang digunakan pada penelitian ini adalah self management. Teknik ini melatih individu untuk mengatur dan mengelola diri sendiri. Bagi penulis, teknik self management cocok digunakan untuk mengatur pribadi individu agar dapat mengatur diri sendiri sehingga waktu yang digunakan tidak terbuang sia-sia (Komalasari dkk, 2018: 180)

Dalam era ini manusia melakukan aktivitas dengan mudah karena dilakukan secara digital atau daring, Berbagai produk dihasilkan dan ditawarkan oleh para kapitalis sebagai solusi dan pilihan alternative untuk membantu kehidupan sehari-hari manusia seperti dengan menghadirkan aplikasi tiktok yang sedang menjadi trend dan digemari oleh mahasiswa ilmu komunikasi universitas dehasen Bengkulu, dari angkatan 2021 terdapat 317 mahasiswa ilmu komunikasi Fakultas Ilmu-Ilmu sosial yang aktif, penulis memilih setidaknya sebanyak 3-5 mahasiswa yang benar-benar kecanduan dalam menggunakan tiktok dan sering meng-upload video di aplikasi tiktok.

Dengan demikian, berdasarkan penjelasan diatas penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “ **Analisis Aktivitas Komunikasi Teknik *Self Management* Untuk Mencegah Kecanduan Tiktok**”

## **1.2 Rumusan Masalah**

Dari uraian latar belakang diatas, maka penulis dapat merumuskan rumusan masalah yang akan dibahas, adalah “ **Bagaimana analisis komunikasi teknik *self management* untuk mencegah kecanduan tiktok**”.

### 1.3 Batasan Masalah

Untuk menghindari perluasan dan kerancuan di dalam penganalisaan, maka peneliti memberi batasan yaitu hanya berfokus pada mahasiswa angkatan 2021 prodi ilmu komunikasi fakultas ilmu-ilmu sosial angkatan 2021 sebanyak 3-5 mahasiswa yang menggunakan aplikasi tiktok selama 1 tahun.

### 1.4 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini merupakan target yang hendak di capai sesuai dengan rumusan masalah di atas, Untuk mengetahui i ‘Bagaimana analisis aktifitas komunikasi teknik *self management* dalam mengatasi kecanduan tiktok”

### 1.5 Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini dapat bermanfaat untuk hal-hal antara lain :

#### 1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini berguna untuk memberikan pengembangan informasi dan pengertian teori-teori yang relavan. Dan juga untuk memperluas wawasan pengetahuan ilmiah mengenai “ Analisis aktivitas komunikasi teknik *self management* untuk mencegah kecanduan tiktok’

#### 2. Manfaat Praktis

##### a. Bagi Masyarakat

Penelitian ini dapat dijadikan sumber untuk mengetahui “ bagaimana teknik *self managemet* untuk mencegah kecanduan tiktok”

b. Bagi Akademik

Penelitian ini dapat dijadikan referensi bagi penelitian lain yang akan meneliti hal yang sama.

## BAB II

### TINJAUAN PUSTAKA

#### 2.1 Penelitian Terdahulu

Dalam penelitian terdahulu ini diharapkan peneliti dapat melihat perbedaan antara penelitian yang telah dilakukan dengan penelitian dilakukan. Selain itu juga diharapkan dalam penelitian ini dapat diperhatikan mengenai kekurangan dan kelebihan antara penelitian terdahulu dengan penelitian yang dilakukan.

NO	Nama	Shalsa Billa Izzul Mala
1.	Tahun	2021
	Judul	Teknik Self Managemet Untuk Menangani Kecanduan Aplikasi Tiktok Pada Seorang Remaja Di Desa Sumberjo Kediri
	Metode	Metode penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah penelitian kualitatif.
	Teori	Teori <i>self managment</i>
	Hasil Penelitian	Dari hasil penelitian ini di dapatkan data bahwa konseli kecanduan aplikasi tiktok ini berawal dari adanya kebosanan saat menjalani karantina dirumah. Sehingga menyebabkan konseli selalu membuka aplikasi tersebut sampai lupa waktu dan kewajibanya.
2.	Nama	Siska Rahmawati
	Tahun	2018
	Judul	Fenomena Penggunaan Aplikasi Tiktok dikalangan mahasiswa universitas Pasudan Bandung
	Metode	Metode penelitian yang dilakukan dalam penelitian ini adalah fenomenologi, dengan tipe penelitian yang bersifat kualitatif.
	Hasil Penelitian	Berdasarkan hasil penelitian, diperoleh gambaran bahwa motif penggunaan aplikasi tiktok dikalangan mahasiswa pasudan bandung ialah mereka hanyalah untuk media mengekspresikan diri ada juga untuk mengikuti temanya.
3.	Nama	Wahyu wijayanti
	Tahun	2017

Judul	Keefektifan Konseling Individu Cognitiv Behaviour Therafy (CBT) dengan Teknik Self Managament untuk mengurangi Kecanduan Media Sosial pada siswa di SMA Negeri 1 Singorojo Kendal.
Metode	Metode penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif
Hasil Penelitian	Dari penelitian ini diperoleh kecanduan media sosial setelah diberikan perlakuan konseling individu <i>cognitive behavior therafy</i> (CBT) dengan teknik <i>self management</i> menunjukkan perubahan penurunan pada kelima konseli dengn nilai rata-rata kategori rendah.

## 2.2 Kajian Aktivitas Komunikasi

Aktivitas komunikasi adalah proses dalam berkomunikasi yang merupakan semua kegiatan seseorang atau sekelompok orang untuk memperoleh informasi. Heath dan Bryant (2000) dalam Poentarie (2009) membagi dua cara manusia berkomunikasi yaitu komunikasi langsung (*direct communication*) dan komunikasi yang termediasi (*mediated communication/indirect communication*).

Aktivitas komunikasi yang dilakukan seseorang atau kelompok massa akan menentukan efektifitas komunikasi. Efek komunikasi massa dalam pembentukan realitas sosial dibentuk ketika informasi memberikan status yang sama sebagai pengamatan langsung dari realitas fisik. Perubahan yang terjadi pada diri khalayak komunikasi massa-penerima informasi, perubahan perasaan atau sikap dan perubahan perilaku yang terdiri dari perubahan kognitif, afektif dan behavioral. Efek kognitif terjadi apabila ada perubahan pada apa yang diketahui, dipahami, atau dipersepsikan khalayak. Efek ini berhubungan dengan transmisi pengetahuan, ketrampilan, kepercayaan, atau informasi. Efek afektif timbul bila ada perubahan pada apa yang dirasakan, disenangi, atau dibenci khalayak. Efek ini ada

hubungan dengan emosi, sikap, atau nilai. Sedangkan efek behavioral merujuk pada perilaku nyata yang dapat diamati yang meliputi pola-pola tindakan atau kebiasaan berperilaku.

### 2.3 Teori Teknik *Self Management*

#### 1. Pengertian *self management*

*Self management* atau pengelolaan diri adalah suatu strategi perubahan perilaku yang dalam prosesnya konseli mengarahkan perubahan perilaku sendiri dengan suatu teknik atau kombinasi teknik teurapetik.

*Self management* menurut merriam dan caffarella adalah upaya seseorang dalam melakukan perencanaan, pemusatan perhatian, serta evaluasi aktivitas yang dilakukan. *Self management* juga menambah pemahaman individu terhadap lingkungan dan mengurangi ketergantungan terhadap orang lain, praktis, tidak mahal, dan mudah diterapkan.

Menurut Gunarsa (2005: 225-226) teknik *self management* meliputi pantauan diri (*self monitoring*), reinforcement positif (*self reward*), kontrak perjanjian dengan diri sendiri (*self contracting*), serta penguatan terhadap stimulus (stimulus control).

##### a. Pemantauan diri (*self-monitoring*)

Suatu proses mengamati dan mencatat segala sesuatu tentang dirinya sendiri dalam interaksinya dengan lingkungan. Dalam diri ini biasanya konseli mengamati dan mencatat perilaku masalah, mengendalikan penyebab dari terjadinya masalah (*antedesent*) dan mengendalikan konsekuensi.

##### b. *Reinforcement* yang positif (*self-reward*)

Digunakan untuk membantu klien mengatur dan memperkuat perilakunya melalui konsekuensi yang dihasilkan sendiri. Banyak tindakan individu yang dikendalikan oleh konsekuensi eksternal.

c. Perjanjian dengan diri sendiri (*self-contracting*)

Adapun langkah-langkah dalam self contracting ini adalah :

- 1) Membuat perencanaan untuk mengubah pikiran, perilaku, dan perasaan yang dilakukan.
- 2) Menyakini semua yang ingin diubahnya
- 3) Bekerjasama dengan teman/keluarga untuk program self-management yang dilakukan.
- 4) Menanggung resiko dengan self management yang dilakukannya.

d. Penguasaan terhadap rangsangan (*stimulus control*)

Kendali stimulus dapat digunakan untuk mengurangi atau meningkatkan perilaku tertentu. Untuk mengurangi perilaku tertentu, isyarat khusus yang merupakan antecedent bagi perilaku tertentu harus dikurangi frekuensinya, ditata kembali, atau diubah waktu dan tempat terjadinya.

Dari teori di atas dapat disimpulkan bahwa *self management* suatu proses dimana konseli mengarahkan perubahan tingkah laku mereka sendiri, dengan menggunakan satu strategi atau kombinasi strategi. *Self management* juga merupakan cara individu mengelola diri sehingga tercipta pribadi yang sehat, efektif, serta produktif untuk mengelola perilaku dan pikiran.

2. Tujuan Teknik *self management*

Sukadji (dalam komalasari,dkk,2011:180) mengatakan mengenai tujuan self management ialah supaya individu lebih teliti dalam memposisikan diri dari situasi-situasi yang dapat menghambat perilaku yang akan dihilangkan. Sukadji juga mengatakan mengenai masalah-masalah yang dapat ditangani dengan teknik pengelolaan diri (*self management*) diantaranya adalah :

- a. Perilaku yang tidak berkaitan dengan orang lain tetapi mengganggu orang lain dan diri sendiri.
  - b. Perilaku yang sering muncul tanpa di prediksi waktu kemunculannya, sehingga kontrol diri orang lain menjadi kurang efektif. Seperti menghentikan rokok dan diet.
  - c. Perilaku sasaran terbentuk verbal dan berkaitan dengan evaluasi diri dan kontrol diri , misalnya terlalu mengkritik orang diri sendiri.
  - d. Tanggung jawab atas perubahan atau pemeliharaan tingkah laku adalah tanggung jawab konseli yang sedang menulis skripsi.
3. Tips untuk meningkatkan keterampilan sel management
- a. Janganlah sering menunda pekerjaan
  - b. Membuat skala prioritas
  - c. Mengakui kesalahan diri
  - d. Evaluasi diri dan hal-hal yang telah dilakukan.

## 2.4 Kecanduan

### 1. Definisi Kecanduan

Kecanduan atau *addiction* dalam kamus psikologi diartikan sebagai keadaan bergantung secara fisik pada suatu obat bius. Pada umumnya, kecanduan tersebut bisa

menambah toleransi terhadap suatu obat bius, ketergantungan fisik dan psikologis, dan menambah gejala pengasingan diri sendiri dari masyarakat apabila obat bius dihentikan. Kecanduan atau ketagihan didefinisikan ketika kondisi yang membuat seseorang kehilangan kemampuan untuk mengontrol diri. Kecanduan timbul akibat terlalu sering menggunakan sesuatu tersebut sehingga membuat nyaman.

Dalam penelitian ini kecanduan yang di maksud adalah kecanduan mahasiswa dalam menggunakan aplikasi tiktok.

## 2. Faktor Penyebab Kecanduan

Faktor penyebab kecanduanantara lain:

### a. Faktor Internal

Faktor internal terdiri berasal faktor yang menggambarkan karakteristik individu. Pertama, taraf pencari sensasi tinggi. individu menggunakan tingkat pencarian sensasi tinggi cenderung sederhana mengalami kebosanan dalam aktivitas. kedua, harga diri rendah. individu dengan harga diri rendah cenderung tidak seorang pria ketika berinteraksi secara pribadi dengan orang lain. Ketiga, kontrol diri rendah. Kesenangan langsung tinggi dan rendahnya kendali diri menghasilkan rentan individu mengalami kecanduaan.

### b. Faktor Situasional

Faktor situasional terdiri berasal faktor penyebab kecanduan psikologis seperti ketika menekankan, merasa kesepian, cemas, mengalami kebosanan, atau tidak ada aktivitas saat waktu luang.

### c. Faktor Sosial

Faktor sosial terdiri atas perilaku wajib serta kehadiran terhubung tinggi. Perilaku wajib menunjuk pada sikap buat memuaskan kebutuhan interaksi menggunakan rangsangan dari orang lain. kehadiran terhubung berdasarkan di sikap berinteraksi menggunakan orang lain yg berasal asal dalam diri.

d. Faktor Eksternal

Faktor Eksternal artinya faktor berasal dari luar individu. menurut Mark, Murray, Evans, dan Willig kecanduan disebabkan oleh :

- 1) Adanya keinginan untuk selalu terlibat dalam sikap tertentu, terutama ketika kesempatan buat sikap eksklusif tidak bisa dilakukan.
- 2) Adanya kegagalan dalam melakukan kontrol terhadap sikap, individu merasa tidak nyaman saat sikap ditunda atau tidak boleh
- 3) Terjadi sikap terus menerus meskipun telah terdapat informasi jelas mengenai akibat sikap tersebut.

Dampak negatif akibat kecanduan adalah mengganggu aktivitas apapun dan merugikan diri sendiri, dan juga mudah tersinggung apabila diingatkan untuk mengurangi bermain tiktok. Kecanduan berpengaruh pada kurang kepekaan terhadap lingkungan sekitar, masalah tidur, serta prestasi menurun.

#### **2.4.1 Kriteria Kecanduan Media Sosial Tiktok**

Young (1998) mengurai kriteria internet addiction dan analisis tingkat kecanduan media sosial sebagai acuan seseorang dikatakan terkena kecanduan media sosial, khususnya pada aplikasi Tik Tok. Berikut, beberapa kriteria kecanduan media sosial yaitu:

1. Menganggap penting hal yang ada di media sosial

Menurut Wulandari & Netrawati (2020) individu dalam hal ini akan terus terdistraksi oleh media sosial karena keberagaman konten yang menurut mereka sangat memberikan kenyamanan dan kebahagiaan. TikTok dalam hal ini merupakan aplikasi yang menawarkan fitur menarik. Sehingga, individu akan cenderung menganggap mengakses TikTok merupakan kebutuhan hal yang krusial dan perlu dipenuhi secara terus menerus.

## 2. Merasa perlu mengakses media sosial

Menurut Anwar dan Fury (2020) individu dengan tingkat eksplorasi yang tinggi, akan merasa sangat membutuhkan sosial media. Terlebih, informasi dan konten yang ada di media sosial setiap detikanya selalu ada pembaharuan, seperti fitur yang disediakan TikTok yaitu FYP (*For You Page*) yang menyuguhkan pembaruan. Sehingga, individu akan memacu dirinya untuk tetap terkoneksi dengan media sosial, yang bertujuan agar tidak tertinggal informasi dan keberagaman konten yang ada di media sosial tersebut.

## 3. Manajemen diri yang buruk

Individu dengan kemampuan manajerial diri yang buruk, cenderung tidak mampu mengendalikan bagaimana pemanfaatan media sosial yang baik dan benar. Individu secara tidak sadar akan sulit mengontrol keinginannya agar lepas dari ketergantungan mengakses media sosial, sehingga individu tersebut akan tetap terdistraksi dan bergantung pada media sosial. Begitupun terkait penggunaan waktu, individu akan lebih banyak menyiakan waktu hanya untuk mengeksplorasi media sosial dan segala konten serta informasi yang ada didalamnya.

## 4. Mengalami Kritis perasaan atau *Mood*

Persoalan kecanduan media sosial ini akan memberikan krisis perasaan atau mood, apabila individu tidak mengakses media sosial (Young dan Abreu, 2010) Individu secara personal akan merasakan perasaan negatif, seperti lebih pasif, merasa hampa, was-was, kekhawatiran yang berlebihan, depresi atau marah.

## 2.5 Aplikasi TikTok

### 1. Definisi Aplikasi TikTok

Aplikasi Tik Tok adalah aplikasi sosial media online berbasis video yang memberikan *special effects* unik dan menarik yang dapat di gunakan oleh penggunanya dengan mudah sehingga dapat membuat video pendek dengan hasil yang keren serta dapat di pameran kepada teman-teman atau pengguna lainnya (Michael,2019:40) Menurut pendapat diatas aplikasi Tik Tok memiliki banyak efek yang unik dan menarik mempermudah pengguna untuk membuat konten vidio Tik Tok yang mereka inginkan. Dengan demikian banyak orang tertarik untuk mencoba membuat konten yang unik dengan aplikasi Tik Tok.

Tik Tok merupakan aplikasi media sosial terbaru yang memungkinkan pengguna untuk membuat dan berbagai video menarik, berinteraksi dikolom komentar maupun chat pribadi. Aplikasi Tik Tok juga sangat mudah menggunakannya dan disanalah seseorang bisa menciptakan konten yang bagus dan unik (Demmy,2018:77-78)

Berdasarkan pendapat di atas aplikasi baru yang banyak penggunanya yaitu aplikasi Tik Tok, karna di aplikasi Tik Tok mahasiswa bisa berintraksi dengan orang yang tidak kita kenal. Pembuatan konten video pendek pada aplikasi Tik Tok yang waktunya hanya 30 detik bisa menghasilkan video dengan berbagai macam aplikasi edit

yang kekinian yang menggabungkan video dengan musik-musik yang menarik tentunya dengan musik yang terbaru, kekinian. Kebanyakan musik yang di pakai oleh pengguna yaitu musik-musik DJ. Adapula musik yang menjiwai si pembuat video, yaitu dengan lagu-lagu mellow bagi orang yang lagi patah hati, kecewa diselingkuhin dan juga sedih karena permasalahan di rumah. Mereka membuat dengan kreasi dan acting yang tidak kalah menarik.

## 2. Sejarah Aplikasi TikTok

Aplikasi TikTok adalah sebuah jaringan sosial dan platform video musik Tiongkok yang diluncurkan pada september 2016. Aplikasi tersebut membolehkan para pemakai untuk membuat video musik pendek mereka sendiri. Sepanjang kuartal pertama (Q1) 2018, TikTok mengukuhkan sebagai aplikasi paling banyak di unduh yakni 45,8 juta kali, jumlah itu mengalahkan aplikasi lain semacam *Youtube, whatsapp, facebook, mesanger, dan instagram*. Menurut *tekno.kompas.com* ada sekitar 10 juta pengguna aktif aplikasi *TikTok* di indonesia sendiri adalah anak milenial, usia sekolah, atau biasa dikenal dengan generasi Z.

Aplikasi TikTok pernah di blokir pada 3 juli 2018, TikTok mulai diblokir di indonesia,. Kemenkominfo telah melakukan pemantauan mengai aplikasi ini selama sebulan dan mendapati akan banyak sekali masuknya laporan yang mengeluh tentang aplikasi ini. Terhitung sampai 3 juli , laporan yang masuk mencapai 2.853 laporan. Menurut menteri Rudiantara, banyak sekali konten negatif terutama sekali untuk anak-anak. Namun dengan berbagai pertimbangan dan regulasi baru maka pada agustus 2018 aplikai TikTok ini dapat di unduh.

## 3. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Penggunaan aplikasi tiktok

Menurut Mulyana menyatakan dua faktor yaitu Faktor internal yaitu faktor yang terdapat didalam diri seseorang seperti perasaan, sikap, dan karakteristik individu, prasangka, keinginan atau harapan, perhatian (fokus), proses belajar, keadaan fisik, nilai dan kebutuhan juga minat, dan motivasi. Faktor eksternal seperti latar belakang keluarga, informasi yang diperoleh, pengetahuan dan kebutuhan sekitar, intensitas, ukuran, keberlawanan, hal-hal baru dan familiar atau ketidak asingan suatu objek. ( Demy, 2017:80)

a. Faktor Internal

Faktor internal merupakan faktor yang sangat berpengaruh terhadap pengguna aplikasi Tik Tok dari dalam diri seseorang atau perasaan. Berarti apabila seseorang suka menggunakan aplikasi Tik Tok maka dia menggunakannya dan sebaliknya apabila ia tidak suka maka ia tidak menggunakannya. Seseorang yang ikut menggunakan aplikasi Tik Tok karena keinginan pada dirinya sendiri bukan di pengaruhi oleh orang lain.

b. Faktor Eksternal

Faktor eksternal adalah faktor yang berasal dari luar diri seseorang yang berasal dari lingkungan masyarakatnya. Aplikasi Tik Tok mempengaruhi seseorang yaitu faktor dari luar contohnya dari tetangga, teman sebaya yang menggunakan aplikasi Tik Tok membuat seseorang ikut menggunakan aplikasi Tik Tok. Dampak dari media sosial yang merupakan bagian dari media informasi adalah dapat mempengaruhi pengetahuan seseorang. Apabila seseorang tidak mendapatkan informasi tentang Tik Tok otomatis mahasiswa mungkin tidak mengenal aplikasi Tik Tok sehingga menjadi pengguna. Jadi dengan informasi yang mereka dapat

bisa terpengaruh dengan aplikasi Tik Tok.

#### 4. Dampak Dampak dari Kecanduan Bermain Tik Tok

Berikut ada beberapa dampak dari kecanduan bermain Tik Tok diantaranya :

##### a. Membuang-buang Waktu

Waktu yang mereka habiskan dalam membuat satu video untuk Tik Tok bisa digunakan untuk mempelajari keterampilan atau pengetahuan baru apapun yang tentu akan lebih menguntungkan.

##### b. Mengarahkan seseorang untuk melakukan tindakan *bully* dan pelecehan.

Beberapa orang menggunakan aplikasi ini untuk mengolok-olok orang, komunitas, agama, rasisme hingga *body shaming* untuk hiburan.

##### c. Mengarahkan kepribadian anti-sosial

Kurangnya interaksi sosial yang diakibatkan dari kecanduan bermain Tik Tok akan membuat pengguna menjadi anti-sosial.

##### d. Insomnia Akut

Kecanduan terhadap media sosial bisa membuat orang banyak memotong waktu istirahat mereka pengguna hanya untuk bermain dan membaca atau menonton apa yang ada di media sosial tersebut.

##### e. Mengancam nyawa

Salah satu yang membuat Tik Tok digemari oleh banyak orang karena banyak *challenge* menarik yang bisa di tiru baik karena penasaran atau sebagai bahan konten baru. Namun, diantara banyaknya populer *challenge* di Tik Tok ada beberapa diantaranya dianggap sangat bahaya hingga mengancam nyawa. (Siti, 2020)

Dari beberapa dampak kecanduan bermain Tik Tok ternyata banyak sekali dampak negatif pada pengguna aplikasi Tik Tok itu sendiri. Dampak negatif aplikasi Tik Tok membuat pengguna lupa bahwa dengan membuat konten yang ekstrim disukai oleh banyak orang terutama sesama pengguna Tik Tok. Padahal di balik itu seandainya kontennya gagal bisa membuat kita kehilangan nyawa mahasiswa. Membuat konten video Tik Tok juga membuat orang menjadi kurang berinteraksi dengan sesama karena sibuk dengan membuat konten Tik Tok. Di dalam aplikasi Tik Tok banyaknya konten video yang senonoh dan pakaian ketat menjadi peluang terjadinya pelecehan seksual tindakan *bully*. Keasikan membuat video Tik Tok menjadi seseorang suka kesendirian karena mereka mengira yang lebih mengerti dengan dia hanyalah aplikasi Tik Tok. Dengan hal tersebut tentu membuat seseorang tidak terkendalikan dengan aplikasi Tik Tok yang setiap harinya memiliki konten yang terbaru.

#### 5. Cara untuk Mengurangi Kecanduan Bermain Tik Tok

Apapun yang berlebihan tidak baik, begitu juga ketika menggunakan sosial media baik Tik Tok ataupun akun media sosial yang lain. Sebelum mengalami dampak negatif dari penggunaan yang berlebihan dalam menggunakan media sosial Tik Tok, berikut beberapa cara yang bisa dilakukan untuk membantu kamu mengurangi kecenderungan kecanduan menggunakan Tik Tok:

##### a. Mematikan Notifikasi

Mematikan tombol notifikasi agar tidak mengganggu kegiatan sehari-hari seperti belajar dan bekerja.

##### b. Batasi Waktu Bermain Tik Tok

Beri peringatan pada diri sendiri dengan membuat aturan seperti hanya boleh bermain selama satu jam sehari atau tujuh jam per minggu.

c. Cari Hobi Baru

Coba cari hobi baru untuk mengisi waktu luang. Kamu dapat mempelajari keterampilan baru atau melakukan sesuatu yang selalu diinginkan.

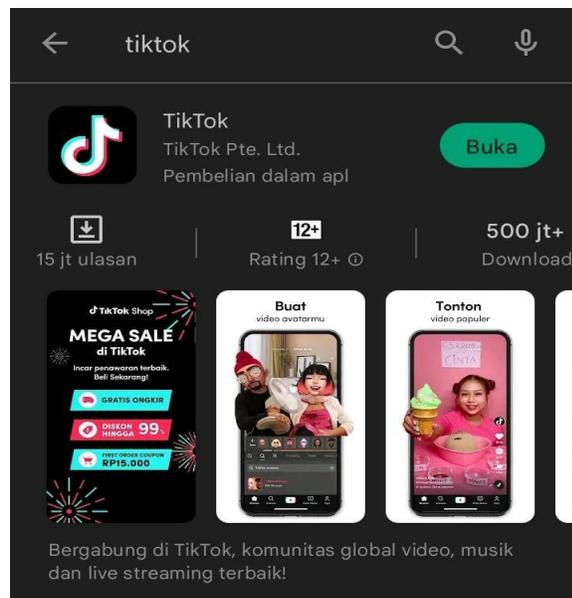
d. Bersihkan Daftar “teman” dan “*followers*” di akun tiktok kamu semakin banyak yang di *follow* membatasi daftar *follow* kamu hanya dengan hal-hal yang kamu senangi saja. Kurangi mengikuti akun yang terlihat kurang menarik untuk kamu. Perbanyak bersosialisasi dengan teman atau keluarga Cobalah untuk tetap memiliki jadwal khusus untuk

Dari beberapa cara untuk mengurangi kecanduan Tik Tok hal tersebut sangat baik dilakukan. Apalagi untuk mahasiswa yang kecanduan Tik Tok yang tidak bisa lepas dari aplikasi ini. Dengan mematikan notifikasi pada akun Tik Tok membuat mahasiswa lupa dengan aplikasi tersebut. Dan juga jangan mengikuti akun Tik Tok orang lain karena seandainya mahasiswa mengikuti akun Tik Tok orang lain maka akun aplikasi Tik Tok memberikan informasi video yang di buat oleh orang yang mahasiswa ikuti dan membuat menarik simpati orang untuk membuka aplikasi Tik Tok. Supaya mahasiswa menjadi lupa dengan aplikasi Tik Tok buatlah diri mahasiswa sibuk mengerjakan kegiatan yang lain seperti belajar, beres rumah, kumpul dengan keluarga, teman cari hobby baru, dan membuat jadwal kapan menggunakan HP, sehingga dari kecanduan Tik Tok pada mahasiswa menjadi berkurang. Karena dengan aktifitas yang di lakukan itu menjadi lupa dengan aplikasi Tik Tok dan mahasiswa menyadari apa saja tanggung jawab dia sebagai mahasiswa.

### 2.5.1 Cara menggunakan aplikasi Tiktok

Paparan dan gambar dari awal metode menggunakan aplikasi tiktok :

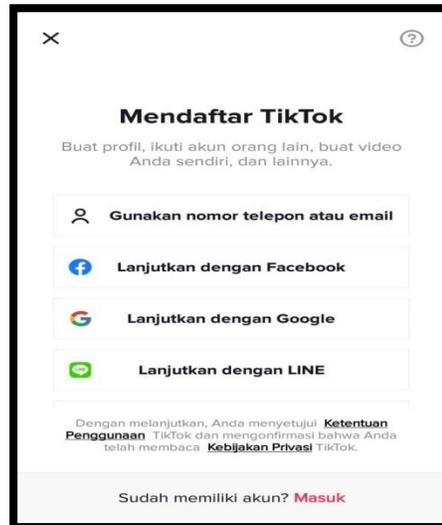
1. Untuk seseorang yang ingin bermain aplikasi tiktok, harus mendownload tiktok yang sudah disediakan oleh tiktok terlebih dahulu,dengan cara :
  - a. Masuk dilayanan *play store* yang sudah disediakan di *smartphone*
  - b. Lalu ketik di tab penvarian dan langsung ketik Tiktok, maka akan muncul aplikasi Tiktok



**Gambar 2.1** Screenshot dari *play store*

## 2. Cara mendaftar aplikasi Tiktok

Tata cara mendaftar pada Aplikasi Tiktok semuanya dengan cara yang sama, antara lain ada 4 (empat) model pendaftaran yaitu mendaftar dengan menggunakan Nomor/Email, akun *facebook*, *Google*, *Line*.



**Gambar 2.2 Screenshot Dari Aplikasi Tiktok.**

Langkah-langkah dalam mendaftar pada aplikasi Tiktok sangatlah mudah dengan cara berikut :

- a. Mendaftar dengan menggunakan nomor diawali dengan membuka aplikasi yang sudah di dowload pada play stoer lalu akan muncul menu-menu seperti gambar 2.2 setelah itu langsung klik saja menu Nomor/email lalu klik menu login dan kemudian pengguna mengisi nomor yang ingin di daftarkan di aplikasi tiktok.



**Gambar 2.3** screnschot dari aplikasi tiktok

- b. Selanjutnya setelah pengguna sudah melakukan langkah-langkah dalam mendaftar, maka pengguna langsung bisa menggunakan aplikasi Tiktok tersebut dan juga menjalankan fasilitas yang ada di Tiktok
- c. Mendaftar dengan *facebook*, setelah pengguna membuka aplikasi tiktok maka akan muncul menu seperti gambar 2.2 setelah itu langsung saja klik menu *facebook* yang akan di tautkan ke aplikasi Tiktok, lalu setelah itu pengguna langsung meng klik menu lanjutkan dengan nama *facebook* yang akan di tautkan.



**Gambar 2.4** *screenshot* dari aplikasi Tiktok

- d. Cara mendaftar dengan menggunakan *LINE* , sama hal nya dengan mendaftar menggunakan facebook. Setelah pengguna membuka aplikasi tiktok maka akan

muncul menu seperti gambar 2.2 lalu pengguna langsung klik saja menu line yang akan di tautkan, setelah itu pengguna langsung bisa menggunakan aplikasi tiktok.

## 2.6 Kerangka Pemikiran



**Gambar 3.6 Kerangka Pemikiran**

Keterangan :

Pada penelitian ini penulis ingin mengetahui Bagaimana Aktifitas Komunikasi Teknik Self Management Untuk Mencegah Kecanduan Tiktok Di Kalangan Mahasiswa Ilmu Komunikasi tahun 2021 Prodi Ilmu-ilmu Sosial Universitas Dehasen Bengkulu, dengan menggunakan teori teknik *self management* Gunarsa (2005) yang meliputi pantauan diri (*self monitoring*), *reinforcement* positif (*self reward*), kontrak perjanjian dengan diri sendiri (*self contracting*), serta penguatan terhadap stimulus (stimulus control). Semenjak munculnya Aplikasi Tiktok ini membuat kalangan mahasiswa ilmu komunikasi Fakultas Ilmu-Ilmu Sosial Universitas Dehasen Bengkulu berlomba-lomba untuk men-dowload aplikasi tiktok

serta memainkannya. Karena adanya Fitur-fitur yang seru dalam aplikasi tiktok ini membuat para pengguna kecanduan untuk menggunakan aplikasi Tiktok.

### **BAB III**

## **METODE PENELITIAN**

### 3.1 Pendekatan dan Jenis Penelitian

Jenis penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif. Metode penelitian kualitatif adalah metode penelitian yang digunakan untuk meneliti pada kondisi objek alamiah, dimana peneliti adalah instruksi kunci, teknik pengumpulan data dilakukan secara gabungan, analisis data bersifat induktif dan hasil penelitian lebih menekankan makna daripada generalisasi. Berdasarkan hal tersebut dapat di kemukakan bahwa penelitian kualitatif itu dilakukan secara intensif (Sugiyono, 2005). Penelitian dengan metode kualitatif digunakan peneliti karena metode tersebut lebih berorientasi terhadap proses. Dalam menangani masalah kecanduan terhadap aplikasi tiktok , hasil setelah proses konseling digunakan metodologi ini memerlukan hasil yang realistis dinamis. Dengan metode kualitatif keperluan ini dapat terpenuhi.

Penelitian kualitatif akan menghasilkan data-data deskriptif atau ucapan lisan dari orang-orang dan perilaku yang telah diamati. Metode deskriptif memusatkan pada hal-hal yang aktual sebagaimana adanya saat penelitian berlangsung. Peneliti mendeskriptifkan peristiwa dan kejadian yang menjadi pusat perhatian tanpa memberikan perlakuan khusus terhadap peristiwa tersebut, peneliti mendeskripsikan sesuai hasil hasil pengamatan yang dilakukan.

### 3.2 Informan Penelitian

Informan adalah orang yang mempunyai pengetahuan tentang latar penelitian dan yang penelitian  
 29  
 an 2021 yang  
 sudah menggunakan aplikasi tiktok selama 1 tahun, dan juga Informan dipilih berdasarkan

subyek yang mengalami kecanduan akibat dari aplikasi tiktok yang belakangan ini banyak digemari oleh semua kalangan, lalu mereka akan menjadi informan pada penelitian ini.

Dalam Penelitian ini informan yang akan diteliti yaitu mereka yang mengetahui dan memiliki berbagai informasi pokok yang diperlukan dalam penelitian ini adalah 3-5 orang mahasiswa ilmu komunikasi angkatan 2021 Universitas Dehasen Bengkulu yang merupakan pengguna aplikasi tiktok yang sudah memainkan aplikasi tiktok selama 2 tahun yang akan diwawancari oleh peneliti.

### 3.2.1 Teknik Penentu Informan

Menurut sugiyono (2012:54), dalam penelitian kualitatif teknik sampling yang lebih sering digunakan adalah *Purposive sampling* dan *snowball sampling*. *Purposive sampling* adalah teknik pengambilan sampel sumber data dengan pertimbangan tertentu, misalnya orang tersebut dianggap paling tahu tentang apa yang kita harapkan. *Snowball sampling* adalah teknik pengambilan sampel sumber data yang pada awalnya jumlahnya sedikit, lama-lama menjadi besar (Sugiyono 2012:54), dalam prosedur sampling yang paling penting adalah bagaimana menentukan informan kunci (*key informan*) atau situasi sosial tertentu sarat informasi. Memilih sampel, dalam hal ini informan kunci atau situasi sosial lebih tepat dilakukan dengan sengaja atau bertujuan, yakni dengan *purposive sampling*.

Penelitian ini menggunakan teknik purposive sampling. Karena peneliti merasa sampel yang di ambil paling mengetahui tentang masalah yang akan diteliti oleh peneliti. Penggunaan purposive sampling dalam penelitian ini yaitu bertujuan untuk dapat mengetahui bagaimana self management dalam mengatasi kecanduan tiktok pada mahasiswa ilmu komunikasi angkatan 2021 Universitas Dehasen Bengkulu.

Adapun Kriteria informan yang Peneliti ambil meliputi :

1. Mahasiswa yang sudah menggunakan aplikasi tiktok kurang lebih selama 1 tahun.
2. Mahasiswa yang menghabiskan waktunya mulai dari pagi,siang,sore sampai malam hari untuk bermain serta membuat video yang akan di upload di aplikasi tiktok.
3. Mahasiswa yang benar-benar memahami apa saja fitur yang disediakan oleh aplikasi tiktok.
4. Mahasiswa yang akan peneliti teliti disini mahasiswa perempuan dan laki-laki Program Studi ilmu komunikasi Fakultas Ilmu-Ilmu Sosial Universitas Dehasen Bengkulu angkatan 2021.
5. Mahasiswa yang sudah memiliki pengikut mulai dari 100 sampai 500 pengikut yang aktif menggunakan aplikasi tiktok.
6. Mahasiswa yang mengetahui jadwal upload video agar bisa *FYP (For you page)*, dengan kata lain video yang mereka buat tersebut akan masuk ke timeline beranda tiktok semua orang.

### **3.3 Teknik Pengumpulan Data**

Dalam penelitian kualitatif, penelitian ini bergerak ke lapangan dalam upaya membangun teori dari data. Proses pengumpulan data ini dilakukan dengan mendatangi informan penelitian. Kemudian dilanjutkan dengan menemui orang yang ditargetkan sebagai informan dalam penelitian tersebut. Pada proses selanjutnya dilakukan proses pengumpulan data dengan ebservasi, teknik wawancara, dan studi dokumentasu guna mendapatkan informasi yang dibutuhkan.

#### **3.3.1 Observasi**

Observasi atau pengamatan dilakukan untuk memperoleh informasi mengenai pembuatan manusia seperti pada kenyataannya. Sugiyono (2019:445) mengemukakan

bahwa observasi adalah suatu langkah pengumpulan data dimana peneliti berperan sebagai pengamat partisipan yang berupaya membuat data yang berhubungan dengan peristiwa, perilaku, dan tindakan dapat dikumpulkan. Dalam hal ini, pengamatan membutuhkan konsentrasi peneliti agar memperoleh informasi yang mampu mendukung penelitian nantinya. Peneliti diharapkan dapat menangkap berbagai fenomena penting yang terjadi saat melakukan observasi. Oleh karena itu, jenis metode observasi yang diterapkan pada penelitian ini adalah observasi langsung

### **3.3.2 Wawancara**

Wawancara merupakan salah satu teknik pengumpulan data yang sering dilakukan oleh peneliti. Langkah ini dianggap sebagai pencarian data yang cukup akurat karena mengedepankan pertukaran informasi. Stainback (dalam Sugiyono, 2019: 336) mengatakan bahwa wawancara merupakan pertemuan dua orang atau lebih untuk bertukar informasi dan ide melalui tanya jawab sehingga dapat dikonstruksikan makna dalam suatu topik tertentu. Keberadaan teknik pengumpulan data ini mampu membuat peneliti memahami berbagai fenomena dari pernyataan narasumber yang tidak dapat ditemukan dengan hanya mengandalkan observasi.

Langkah teknik pengumpulan data yang satu ini dilaksanakan pada mahasiswa ilmu komunikasi angkatan 2021 di Universitas Dehasen Bengkulu. Dalam hal ini, peneliti akan menemui informan untuk menggali berbagai informasi yang di butuhkan bagi penelitian.

### **3.3.3 Dokumentasi**

Peneliti memanfaatkan peralatan elektronik digital seperti telepon genggam yang sudah dilengkapi dengan kamera untuk melakukan dokumentasi dalam perkembangan teknologi dan informasi. Sebagaimana diketahui, dokumentasi merupakan teknik

pengumpulan data yang digunakan dengan cara mengabadikan setiap peristiwa yang terjadi.

Sugiyono (2019: 476) menyatakan bahwa dokumen merupakan catatan peristiwa yang sudah berlalu, yang dapat berbentuk tulisan, gambar, atau karya-karya monumental dari seseorang. Oleh karena itu, peneliti melakukan pengambilan berbagai foto dengan telepon genggam yang sudah disertai dengan aplikasi kamera.

### **3.4 Teknik Analisis Data**

Analisis data merupakan proses pencarian data yang diperoleh, merangkum, menggambarkan, menyusun, kemudian memilih data-data penting agar dapat memperoleh dan menarik kesimpulan yang akan mudah dipahami.

Peneliti menggunakan teknik analisis data dengan menggunakan teknik Triangulasi sumber data adalah menggali kebenaran informasi tertentu dengan menggunakan berbagai sumber data seperti dokumen, arsip, hasil wawancara, hasil observasi atau juga dengan mewawancarai lebih dari satu subjek yang dianggap memiliki sudut pandang yang berbeda. Tentu masing-masing cara itu akan menghasilkan bukti atau data yang berbeda, yang selanjutnya akan memberikan pandangan (*insights*) yang berbeda pula mengenai fenomena yang diteliti. Berbagai pandangan itu akan melahirkan keluasan pengetahuan untuk memperoleh kebenaran handal.

### **3.5 Jadwal Penelitian**

Aktivitas penelitian direncanakan berlangsung selama 2 (dua) bulan dengan alokasi waktu seperti tercantum dalam tabel di bawah ini :

**Tabel 3.1**  
**Jadwal penelitian**

No.	Jenis Kegiatan	Des 2022 – Jan 2023				Jan 2023 – Feb 2023			
		1	2	3	4	1	2	3	4
1.	Pengajuan Judul								
2.	Observasi Awal di Lokasi Penelitian								
3.	Penyusunan Proposal								
4.	Penyusunan Instrumen								
5.	Pengumpulan Data								
6.	Analisis Data								
7.	Penyusunan Skripsi								