



## **Analysis Of Communication Activities Of Self Management Techniques To Prevent Tiktok Addiction (Case Study on Students of the Communication Studies Program Class of 2021 Dehasen University Bengkulu)**

### **Analisis Aktivitas Komunikasi Teknik Self Management Untuk Mencegah Kecanduan Tiktok (Studi Kasus Pada Mahasiswa Program Studi Ilmu Komunikasi Angkatan 2021 Universitas Dehasen Bengkulu)**

Lusi Purnama Sari <sup>1)</sup>, Sri Narti <sup>2)</sup>, Bayu Risdiyanto <sup>3)</sup>

<sup>1,2,3)</sup> Program Studi Ilmu Komunikasi, Fakultas Ilmu-Ilmu Sosial, Universitas Dehasen Bengkulu

Email: <sup>1)</sup> [lusipurnama09@gmail.com](mailto:lusipurnama09@gmail.com) [destiaterida2022@gmail.com](mailto:destiaterida2022@gmail.com)

#### **How to Cite :**

Sari, L.P., Narti, S., Risdiyanto, B. (2023). Analysis Of Communication Activities Of Self Management Techniques To Prevent Tiktok Addiction (Case Study on Students of the Communication Studies Program Class of 2021 Dehasen University Bengkulu). *Jurnal Sengkuni*, 4(1).177-188 DOI: <https://doi.org/0.37638/sengkuni.4.1.177-188>

#### **ARTICLE HISTORY**

Received [25 May 2023]

Revised [30 May2023]

Accepted [05 June 2023]

#### **KEYWORDS**

Analysis, Communication, Self Management, TikTok

**This is an open access article under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license**



#### **ABSTRAK**

Analisis Aktivitas Komunikasi Teknik Self-Management Untuk Mencegah Kecanduan Tiktok merupakan sebuah upaya dalam mengelola dan mengendalikan penggunaan aplikasi Tik Tok 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 Tik Tok. 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 Tik Tok 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 Tik Tok dan menjaga keseimbangan dalam kehidupan sehari-hari.

#### **ABSTRACT**

*This study aims at Self Management Techniques for Students of the Communication Studies Program in preventing TikTok addiction at Dehasen University, Bengkulu. Analysis of self-management technique communication activities to prevent TikTok addiction is an effort to manage and control the use of the TikTok application in a healthy manner. Through self-management techniques, such as self-monitoring, self-rewarding, self-contracting, and self-control, individuals can develop self-awareness, set clear boundaries, manage strong urges, and devise alternative plans to prevent TikTok addiction. This study used qualitative research methods. Qualitative research methods are research methods used to research on natural object conditions, where researchers are 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 are in this analysis, it is discussed how 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.*

## **PENDAHULUAN**

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 kedua nya 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](http://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](http://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 kontrol 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 di rumah, 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/pras penelitian).

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 terapeutik.

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)

## LANDASAN TEORI

### 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.

### Pengertian self management

Self management atau pengelolaan diri adalah suatu strategi pengubahan 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).

### 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.

### 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 pamerkan 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 diselinguhin dan juga sedih karena permasalahan di rumah. Mereka membuat dengan kreasi dan acting yang tidak kalah menarik.

## METODE 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.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil Penelitian

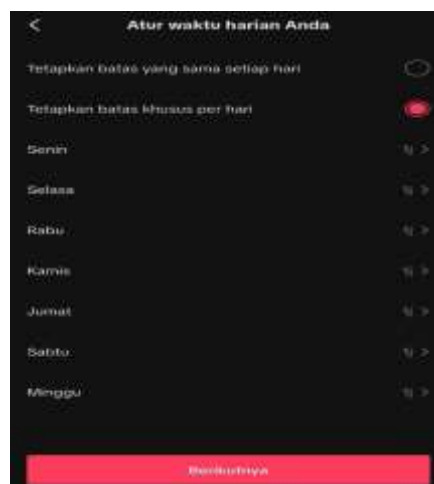
Adapun tujuan dari penelitian ini, penulis ingin melihat bagaimana aktivitas komunikasi Teknik self management untuk mencegah kecanduan tiktok pada Mahasiswa Prodi Ilmu Komunikasi Angkatan tahun 2021 di Universitas Dehasen Bengkulu, dengan cara mengkaji 4 teknik self management menurut Gunarsa dengan cara melakukan Observasi di Universitas Dehasen Bengkulu dan penulis juga melakukan wawancara terhadap 4 orang informan pokok, Berikut hasil wawancara dan observasi yang penulis peroleh melalui pengelempokan pedoman wawancara ke dalam teori Self Management :

### Self Monitoring (Pemantauan Diri)

Teknik yang pertama adalah Teknik pemantauan diri biasanya di gunakan bagi seseorang yang ingin menggunakan pemantauan diri sebagai cara mengubah perilaku menjadi lebih baik, ada hal yang bisa dilakukan. Intinya adalah identifikasi, mengukur, dan melakukan evaluasi. Teknik pemantauan diri bisa dilakukan terus menerus. Namun, akan jauh lebih realistis apabila Anda mengatur jadwal kapan memantau diri dan mencatat indikatornya.

Teknik pemantauan diri yang pertama adalah membuat Batasan internet pada aplikasi tiktok,hal ini lakukan informan untuk mencegah kecanduan tiktok menurut saudari Cindy Meiyori dalam hasil wawancara sebagai berikut :

“ iya kalau untuk membuat batasan internet pada penggunaan aplikasi Tiktok sendiri saya tidak terlalu membatasi, cuma pernah saya membuat batasan internet pada menu pengaturan tiktok untuk membuat Batasan penggunaan tiktok,namun itu tidak berselang atau berlangsung beberapa hari,karena setelah itu saya tidak membatasi penggunaan internet lagi” (Cindy Meiyori, wawancara pada tanggal 3 april 2023 pukul 10.11 wib)



Gambar 1 : Batasan Dalam Penggunaan Aplikasi Tiktok Yang CM Pernah Lakukan

Hal yang sama di ungkapkan oleh Anggara Eryansyah, Iklesia Sekar Dinanti, dan Fika Ariska, sebagai berikut :

“Kalau untuk membatasi penggunaan internet mungkin tidak, karena kalau sudah membuka aplikasi Tiktok semua orang mungkin bakal lupa atau bisa saja seperti saya yang sampai kebablasan habis paket karena membuka aplikasi Tiktok, jadi saya tidak mencoba untuk memberi batasan internet dalam penggunaan aplikasi Tiktok” (Anggara Eryansyah, wawancara pada tanggal 3 april 2023 pukul 10.30 wib)

“jawabannya sama seperti teman teman yang lain saya sendiri tidak pernah membuat batasan internet untuk menggunakan aplikasi Tiktok, Mungkin karena saya sudah terlalu Candu jadi kalo habis paket atau kouta saya mungkin bisa hotspot sama keluarga saya atau teman saya” (Iklesia Sekar Dinanti, pada tanggal 3 april 2023 pukul 11.12 wib)

“Saya membuat batasan internet paling pada saat kuota saya sudah menipis dan kalau kuota saya lagi menipis saya membuat batasan penggunaan aplikasi Tiktok karena kalau tidak dibuat batasan bisa saja kebablasan sampai habis kota karena keasikan membuat konten Tiktok atau menonton video tiktok” (Fika Ariska , wawancara pada tanggal 3 april 2023 pukul 11.25 wib)

Berdasarkan dari hasil pernyataan diatas dapat dilihat bahwa dari ke 4 informan mahasiswa prodi Ilmu Komunikasi Universitas Dehasen Bengkulu ternyata terdapat 1 informan yang sudah mengalami pra kecanduan dalam menggunakan aplikasi tiktok dan sudah mencoba untuk membuat Batasan untuk tidak menggunakan tiktok. hasil wawancara ini dikuatkan dengan observasi penulis dilapangan yaitu mereka benar-benar pengguna tiktok yang tidak hanya sekedar menonton video yang ada d tiktok namun mereka juga rajin meng upload video di akun tiktok mereka.

Selanjutnya setelah membuat batasan internet pada aplikasi tiktok, pada self monitoring (pemantauan diri) ini di kuatkan lagi dengan pernyataan bahwa mereka sadar telah mengalami kecanduan tiktok,hal ini dilakukan terhadap informan untuk mencegah kecanduan tiktok

Dari hasil wawancara dari infroman, didapatkan beberapa pernyataan sebagai berikut :

“Iya saya menggunakan aplikasi tiktok dan saya menyadari kalo saya kecanduan bermain aplikasi tiktok, karena dimulai dari membuat konten pertama yang fyp mendapat 500k pengikut mulai dari situ jadi keterusan menggunakan tiktok” (Cindy Meiyori, wawancara pada tanggal 3 April 2023 jam 10.11 wib)

Hal yang sama diungkapkan oleh Anggara Eryansyah , Fika Ariska, dan Ikliase Sekar Dinanti menyatakan sebagai berikut :

“Iya, saya menyadari kalo saya kecanduan bermain tiktok, namun saya membatasi bermain tiktok dengan membuat Batasan penggunaan data untuk aplikasi tiktok agar tidak keterusan” ( Anggara Eryansyah , wawancara pada tanggal 3 maret 2023 pukul 10.35 wib)

“Iya saya sendiri juga menyadari kalo saya sangat candu dalam menggunakan aplikasi tiktok, kalo untuk membuat Batasan internet saya tidak membatasi karena kalo dalam satu menit saja tidak membuka aplikasi tiktok rasanya kayak ada yang kurang” (Iklesia Sekar Dinanti, wawancara pada tanggal 3 maret 2023 pukul 11.12 wib)

“Iya, sama seperti yang lain saya juga sangat menyadari kalo saya hampir mengalami kecanduan dalam menggunakan aplikasi tiktok, saya juga sering membuat konten musik yang sering fyp di tiktok” (Fika Ariska , wawancara pada tanggal 3 maret 2023 pukul 11.25 wib)

Mengacu dari beberapa pernyataan dengan informan penelitian dapat dilihat bahwa aplikasi tiktok dapat membuat mereka menjadi kecanduan dan mereka mengalami hal itu dengan penuh kesadaran. Hal ini di kuatkan dengan hasil observasi penulis dilapangan yaitu mereka selalu membuka aplikasi tiktok mau itu d kampus atau di tempat mereka kerja.

Yang terakhir, pada pemantauan diri ini peneliti ingin melihat apa saja hal sering informan lihat di aplikasi tiktok, hal ini berguna untuk mencegah informan mengalami kecanduan tiktok.

Dari hasil wawancara dari informan, didapatkan beberapa pernyataan sebagai berikut :

“kalau aku sendiri dikarenakan aku orangnya sering mencari atau browsing tentang hal hal zodiak jadi yang sering muncul di beranda Tiktok ikleas ada lah informasi seputar dengan Zodiak Dan juga bagaimana cara agar Trampil menarik atau dikenal dengan bahasa sekarang itu ootd” (Iklesia Sekar Dinanti, wawancara pada tanggal 3 April 2023 pukul 11.12 wib)

Senada dari hasil wawancara dengan Cindy Meiyori, Anggara Eryansyah dan Fika Ariska menyatakan sebagai berikut :

“kalo apa saja yang sering lihat di aplikasi Tiktok kalau Cindy sendiri sih lebih ke informasi informasi mengenai berita berita yang lagi booming sekarang gosip gosip atau bisa dengan informasi tentang cara berpakaian atau ootd “ (Cindy Meiyori wawancara pada tanggal 3 april 2023 pukul 10.11 wib)

“Mungkin kalau bisa sendiri tidak jauh berbeda dengan teman teman yang lain di mana yang sering fika lihat di aplikasi Tiktok itu mungkin informasi informasi tentang berita yang lagi booming sekarang atau melihat orang orang yang joget menggunakan musik musik yang lagi trend sehingga sering fika membuat konten dengan menggunakan musik yang lagi trend di tiktok” (Fika Ariska. Wawancara pada tanggal 3 April 2023 pukul 11.25 wib)

Namun berbeda dengan pernyataan Anggara Eryansyah, menyatakan sebagai berikut :

“kalo angga Pribadi lebih sering melihat informasi mengenai seputar informasi mobil si, mungkin kalau angga sering membuat konten Edukasi cara bagaimana menggunakan mobil jadi yang sering muncul di beranda Tiktok nggak tidak jauh dari hal yang berkaitan dengan mobil” (Anggara Eryansyah, wawancara pada tanggal 3 April 2023 pukul 10.35 wib)

Berdasarkan pernyataan diatas dapat dilihat bahwa, mahasiswa prodi ilmu komunikasi Angkatan 2021 belum sepenuhnya menerapkan Teknik self monitoring (pemantauan diri) hal ini dilihat dari ke empat pernyataan informan di atas. Hal ini karena mereka melihat hal yang sama seperti melihat berita informasi apa saja yang lagi booming di tiktok dan melihat orang yang joget dengan musik yang trend pada aplikasi tiktok.

### Self reward

Aktivitas komunikasi self-reward melibatkan memberikan penghargaan pada diri sendiri setelah mencapai tujuan yang ditetapkan dalam mengendalikan penggunaan TikTok. Aktivitas self-reward ini membantu membangun kepuasan diri dan memperkuat komitmen individu dalam mengendalikan penggunaan TikTok.

Teknik self reward yang pertama adalah tentang apa saja yang sudah mereka dapatkan dari bermain aplikasi tiktok, hal ini bisa berupa penghargaan terhadap diri mereka sendiri atau bisa berupa materi yang mereka dapatkan.

Dari hasil wawancara dari informan, didapatkan beberapa pernyataan sebagai berikut :

“Kalo fika pribadi yang didapatkan dari bermain aplikasi Tiktok mungkin tidak berupa uang namun fika banyak mendapatkan pengetahuan tentang hal hal yang positif contohnya saja banyak sekali informasi informasi Edukasi mengenai pengetahuan tentang kuliah dan di aplikasi Tiktok juga bisa mendapatkan teman teman baru yang satu daerah yang mungkin saling support dalam membuat konten di aplikasi Tiktok” ( Fika Ariska wawancara pada tanggal 3 April 2023 pukul 11.25 wib)

Berbeda dengan pernyataan di atas adalah sebagai berikut :

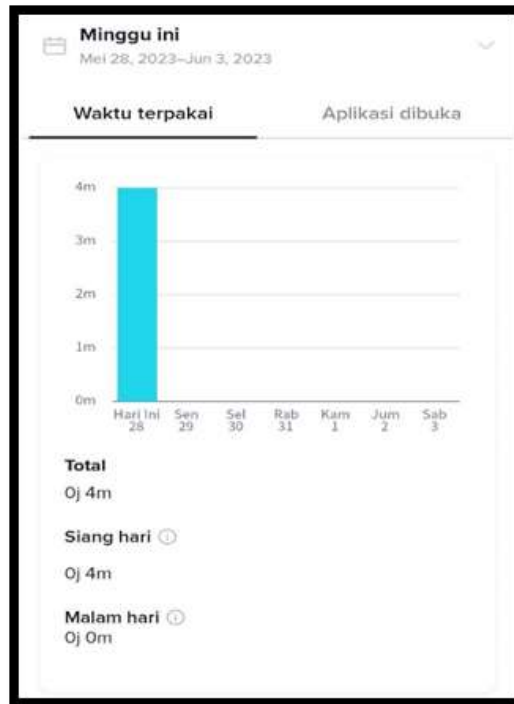
“kalo Cindy pribadi sih pernah mendapatkan reward yang berupa uang dari aplikasi Tiktok karena Cindy pernah mendaftar atau mengikuti kompetisi yang diadakan di aplikasi Tiktok sehingga pada saat Cindy mendaftar dan mengikuti kegiatan tersebut alhamdulillah sini mendapatkan Reward berupa uang 500 ribu” (Cindy Meiyora, wawancara pada tanggal 3 April 2023 pukul 10.11 wib)

“mungkin berbeda dari teman teman yang lain, kalo angga Sendiri bukan karena Angga sering membuat konten konten atau promosi tentang cara cara menggunakan mobil atau menjual alat alat mobil di aplikasi Tiktok sendiri angle mendapatkan konsumen konsumen untuk berbelanja di tempat tangga bekerja semenjak angga membuat konten di aplikasi Tiktok jadi aplikasi Tiktok ini mungkin menjadi ajang bisnis bagi angga” (Anggara Eryansyah, wawancara pada tanggal 3 April 2023 pukul 10.35 wib)

Pada Teknik self reward yang terakhir informan dianjurkan untuk membuat tantangan kepada diri mereka sendiri jika berhasil tidak melihat tiktok sehari bahkan satu minggu mereka akan pergi berliburan, hal ini berkaitan dengan reward terhadap mereka sendiri.

Dari hasil wawancara dari informan , didapatkan beberapa pernyataan sebagai berikut :

“pernah, misalnya sedang ada masalah atau sedang banyak tugas cindy mampu nggak buka tiktok dalam sehari, Cuma cindy tidak sampai membuat tantangan” (cindy meiyori, wawancara pada tanggal 3 april pukul 11,15 WIB)



Gambar 2 : Bukti Bahwa CM Pernah Tidak Membuka Apk Tiktok Sehari-hari

Berbeda dengan pernyataan yang disampaikan oleh informan-informan berikutnya, sebagai berikut :

“tidak pernah, karena angga sendiri melihat tiktok selang-selang waktu angga kuliah/kerja, jadi belum mencoba untuk membuat tantangan kayak gitu” (Anggara Eriyansa , wawancara pada tanggal 3 april pukul 11.35 WIB)

“tidak pernah, karena setiap kali membuat tantangan pasti gagal, karena gatel aja tangan kalo nggak membuka aplikasi tiktok” (Iklesia Sekar Dinanti, wawancara pada tanggal 3 april pukul 12.15 WIB)

Dari pernyataan di atas dapat dilihat bahwa, informan belum sepenuhnya dapat melakukan Batasan waktu yang mereka inginkan, sehingga mereka belum mencoba memberikan hadiah atas tantangan kepada diri mereka setiap kali berhasil tidak membuka aplikasi tiktok.

Perjanjian dengan diri sendiri (self contracting)

Aktivitas komunikasi self-contracting melibatkan proses membuat perjanjian formal dengan diri sendiri untuk mengatur penggunaan TikTok. Individu menetapkan batasan waktu yang jelas dan mengikatkan diri pada perjanjian tersebut.

Teknik self contracting atau perjanjian dengan diri sendiri yang pertama adalah mengenai apakah mereka pernah mencoba mengganti aktivitas bermain tiktok diganti dengan aktivitas lain.

Dari hasil wawancara dari informan, didapatkan beberapa pernyataan sebagai berikut:

“pernah dikarenakan juga saya sendiri mempunyai pekerjaan sebagai tempat kursus mengemudi, jadi saat sedang bekerja saya meninggalkan aktivitas dalam bermain aplikasi Tiktok kalau kerja mungkin saya tidak bisa meninggalkan aplikasi Tiktok dengan yang lain” (Anggara Eryansyah, wawancara pada taggal 3 April 2023 pukul 10.35 wib)



Gambar 3 : Aktivitas AE Ketika tidak bermain aplikasi tiktok

Begitu juga yang disampaikan oleh informan-informan berikutnya, sebagai berikut:

“ Iya pernah juga mungkin karena Cindy kuliah jadi kalau saat sedang kuliah mungkin cindy akan meninggalkan aktivitas bermain Tiktok namun pernah saya mengalami telat masuk kuliah akibat dari Kasikan dari bermain aplikasi tiktok,namun kalau untuk meninggalkan aplikasi Tiktok dengan aktivitas yang lain. Tergantung dengan aktivitasnya. (Cindy Meiyori, wawancara pada tanggal 3 April 2023 pukul 10.11 wib)



Gambar 4 : Aktivitas Perkuliahan CM Ketika Tidak Membuka Aplikasi Tiktok

“Mungkin fika sama seperti teman yang lain kalau sedang punya pekerjaan apalagi jika seorang tetangga kita juga gemar bermain aplikasi Tiktok jadi kalau sedang ada kegiatan untuk mengurus anak,mungkin akan meninggalkan aktivitas bermain Tiktok sebentar” (Fika ariska , wawancara tanggal 3 April 2023 pukul 11.25 wib)

Pernyataan-pernyataan diatas dapat dilihat bahwa mereka pernah mencoba untuk meninggalkan atau mengganti kegiatan bermain tiktok dengan aktivitas yang lain. Hal ini dikuatkan dengan observasi di

lapangan , penulis juga melihat mereka mempunyai aktivitas yang berbeda-beda walaupun ada beberapa dari mereka masih memprioritaskan tiktok.

Teknik perjanjian dengan diri sendiri yang selanjutnya adalah ingin mengetahui tentang usaha informan dalam mengurangi intensitas bermain aplikasi tiktok.

Dari hasil wawancara dari informan, didapatkan beberapa pernyataan sebagai berikut :

“belum pernah ya, karena cindy pernah mencoba untuk mengurangi untuk bermain di aplikasi Tiktok, hanya saja cindy tidak membuka aplikasi tiktok kalau ada pekerjaan atau kegiatan mengaji atau kuliah” (Cindy Meiyori, wawancara pada tanggal 3 April 2023 pukul 10.11 wib)

“kalau masalah mengurangi mungkin tidak tetapi mungkin Angga mencoba untuk tidak membuka aplikasi Tiktok dalam beberapa jam atau dalam beberapa waktu namun kalau untuk mengurangi main Tiktok mungkin tidak” (Anggara Eryansyah, wawancara pada tanggal 3 April 2023 pukul 10.35 wib)

Berbeda dengan pernyataan informan lainnya, sebagai berikut :

“Jawabannya tidak pernah pernah mungkin karena sudah terlanjur kecanduan jadi se menit saja tidak membuka aplikasi Tiktok nya kayak ada yang kurang karena dimulai dari siang hari sampe malam sudah membuka aplikasi Tiktok” (Iklesi Sekar Dinanti, wawancara pada tanggal 3 April 2023 pukul 11.12 wib)



Gambar 5: Tabel Pemakaian Aplikasi Tiktok ISD

Berdasarkan hasil yang dikuatkan dengan observasi penulis terhadap informan, bahwasanya memang beberapa informan dapat mengurangi intensitas bermain tiktok pada saat memiliki kesibukan ,namun ada juga yang tidak dapat mengurangi intensitas tersebut.

Pada Teknik perjanjian dengan diri sendiri yang terakhir adalah mengenai apakah informan pernah Mencoba untuk tidak menunda pekerjaan saat sedang asik bermain tiktok

“Tidak pernah karena agga sendiri bekerja jadi kalo lagi kerja nggak tidak membuka aplikasi Tiktok di waktu yang Senggang menyempatkan diri untuk aplikasi karena itu merupakan media sosial yang bisa digunakan untuk mengatasi kejenuhan saat pulang kerja” (Anggara Eryansyah, wawancara pada tanggal 3 April 2023 pukul 10.35 wib)

Berbeda dengan pernyataan di atas, adalah sebagai berikut :

“Pernah contohnya saja saat kuliah mungkin karena Kasikan bermain di aplikasi Tiktok jadi sering menunda mandi , padahal jam kuliah sudah hampir tiba” (Iklesia Sekar Dinanti, wawancara pada tanggal 3 April 2023 pukul 11.12 wib)

“Mungkin pernah tetapi tergantung pekerjaannya kalau itu menyangkut hal hal yang penting atau hujan mungkin saya akan meninggalkan kegiatan bermain aplikasi Tiktok tapi jika kegiatan tersebut tidak terlalu penting saya kan Manunda nya nanti” (Cindy Meiyori, wawancara pada tanggal 3 April 2023 pukul 10.11 wib)

Berdasarkan hasil wawancara diatas dapat dilihat bahwa mereka belum sepenuhnya bisa berjanji kepada mereka sendiri untuk melakukan hal tersebut, tetapi mereka sudah mencoba untuk tidak

menunda pekerjaan saat bermain tiktok walaupun tidak semua orang menjawab yang hal sama. Hal ini dikuatkan dengan observasi penulis melihat intensitas mereka dalam mengurangi bermain aplikasi tiktok tergantung dengan kepentingan kegiatan tersebut.

#### Penguasaan diri (self control)

Aktivitas komunikasi self-control melibatkan pengendalian diri untuk mengelola keinginan dan dorongan untuk terus menggunakan TikTok. Ini melibatkan kesadaran diri yang tinggi terhadap kebutuhan untuk mengatur dan mengendalikan penggunaan yang sehat.

Teknik penguasaan diri yang pertama mengenai Suatu cara yang digunakan informan untuk mengatur diri agar tidak kecanduan tiktok.

Dari hasil wawancara dari informan, didapatkan beberapa pernyataan sebagai berikut :

“Kalau untuk sekarang mungkin ikles belum bisa mengatur diri agar tidak kecanduan karena hal tersebut susah dihilangkan karena sudah mejadi kebiasaan, contoh nya saja membuka aplikasi Tiktok dimulai dari bangun pagi hal yang pertama dilakukan adalah membuka aplikasi tiktok” (Iklesia Sekar Dinanti, wawancara pada tanggal 3 April 2023 pukul 11.12 wib)

Pernyataan yang berbeda di sampaikan oleh informan lainnya, sebagai berikut :

“mungkin cara untuk mengatur diri agar tidak kecanduan bisa diganti dengan kegiatan kegiatan yang lain contohnya saja Seperti mengerjakan tugas kuliah atau yang lainnya” (Cindy meiyori, wawancara pada tanggal 3 April 2023 pukul 10.11 wib)

“Kalo angga sendiri caranya mungkin bisa dengan tidak membuka aplikasi Tiktok selama dua hari atau tiga hari mungkin hal itu jarang bisa dilakukan Kama bagi nggak sendiri yang suka membuat konten dan aplikasi Tiktok itu sudah menjadi kebiasaan meluangkan waktu sedikit untuk membuka Tiktok. (Anggara Eryansyah, wawancara pada tanggal 3 April 2023 pukul 10.35 wib)

Berdasarkan pernyataan diatas, dapat dilihat juga dari hasil observasi penulis bahwa ada 1 informan yang memang tidak bisa menguasai diri mereka untuk tidak bermain aplikasi tiktok, tetapi ada juga beberapa informan yang sudah melakukan Teknik penguasaan diri untuk bisa mengatur diri agar tidak kecanduan dalam menggunakan aplikasi tiktok.

Pada penguasaan diri ini di kuatkan lagi dengan pernyataan informan mengenai bisakah untuk tidak menggunakan aplikasi titok dalam sehari,hal ini dapat mencegah kecanduan tiktoktiktok.

Dari hasil wawancara dari informan, didapatkan beberapa pernyataan sebagai berikut :

“Bisa contohnya saya kalo saya lagi ada konsumen yang ingin di Ajari atau yang sedang kursus mengemudi nya sehari itu saya bisa tidak membuka aplikasi Tiktok” (Anggara Eryansyah, wawancara pada tanggal 3 April 2023 pukul 10.35 wib)

“ bisa karena cindy juga memiliki kegiatan yang lain juga selain bermain, hal ini bisa dilihat dari analisis kegiatan cindy di aplikasi tiktok sendiri” (Cindy Meiyori, wawancara pada tanggal 3 April 2023 pukul 10.11 wib)

Berbeda dengan pernyataan informan selanjutnya, sebagai berikut :

“Tidak bisa karena saya merasakan sehari saja tidak membuka aplikasi Tiktok rasanya tidak mungkin karena. Membuka tiktok sekarang sudah menjadi salah satu bagian dari rutinitas setiap harinya dan saya juga rajin mengupload video di tiktok” (Iklesia Sekar Dinanti, wawancara pada tanggal 3 April 2023 pukul

Berdasarkan pernyataan diatas, dapat dilihat juga bahwa ada beberapa informan mencoba tidak menggunakan aplikasi tiktok dalam sehari, namun ada juga yang tidak bisa di karenakan sudah menjadi rutinitas baginya. Dikuatkan juga dengan observasi penulis dilapangan, memang benar beberapa dari mereka tidak bisa untuk tidak membuka tiktok dalam sehari.

## KESIMPULAN DAN SARAN

### Kesimpulan

1. Penelitian ini berjudul Analisis Aktivitas Komunikasi Teknik Self Management Untuk Mencegah Kecanduan Tiktok. Dapat ditarik kesimpulan bahwa Analisis Aktivitas Komunikasi Teknik Self-Management Dalam Mencegah Kecanduan Tiktok melibatkan serangkaian langkah yang bertujuan untuk membantu individu mengendalikan penggunaan TikTok secara sehat dan terhindar dari kecanduan. Melalui teknik self-managemen yang digunakan sebagai upaya mengontrol dan mengelola perilaku diri sendiri, dengan meliputi beberapa teknik seperti self-monitoring, self-reward, self-contracting, dan self-control, individu dapat membangun kesadaran diri, menetapkan batasan yang jelas, mengelola dorongan, menyusun rencana alternatif, dan menggunakan teknologi bantu untuk mencegah kecanduan TikTok.

2. Dalam aktivitas self-monitoring, self-monitoring memungkinkan individu untuk memantau dan menyadari pola penggunaan TikTok mereka. Dengan memiliki pemahaman yang lebih baik tentang kebiasaan penggunaan mereka, maka mereka dapat mengambil langkah-langkah yang diperlukan untuk mengendalikan dan mengurangi waktu yang dihabiskan di platform tiktok tersebut.. Selanjutnya pada Self-reward digunakan untuk memberikan insentif kepada individu untuk membatasi penggunaan TikTok. Dengan memberikan penghargaan kepada diri sendiri ketika berhasil memenuhi target penggunaan yang terkendali, individu didorong untuk menjaga disiplin dan memprioritaskan kegiatan lain yang lebih bermanfaat. Dalam self-contracting, self-contracting ini digunakan sebagai cara membantu individu dalam membuat aturan dan kontrak dengan diri sendiri. Dengan memiliki aturan yang jelas dan konsekuensi yang ditetapkan, individu menjadi lebih bertanggung jawab terhadap penggunaan TikTok mereka. Kontrak diri memberikan struktur dan batasan yang membantu mencegah perilaku kecanduan. Terakhir Self-control, dimana self-control ini sendiri melibatkan penggunaan strategi pengendalian diri yang berfokus pada mengenali pemicu kecanduan dan mengalihkan perhatian ke kegiatan alternatif. Dengan mengembangkan keterampilan pengendalian diri, individu dapat mencegah mereka terhadap kecanduan TikTok dan mengalihkan waktu dan energi mereka ke hal-hal yang lebih positif dan produktif.
3. Dalam keseluruhan, analisis ini menunjukkan bahwa dengan menggunakan teknik self-management secara efektif, individu dapat membangun kontrol diri yang lebih baik terhadap penggunaan TikTok, menghindari kecanduan, dan menjaga keseimbangan dalam kehidupan mereka. Dengan komunikasi internal yang kuat, kesadaran diri yang tinggi, dan implementasi konstan dari teknik self-management ini, individu dapat mengembangkan kebiasaan penggunaan TikTok yang sehat dan menjaga kesejahteraan mereka secara keseluruhan.

### Saran

Berdasarkan hasil penelitian, pembahasan dan kesimpulan yang diperoleh, penulis mendapatkan beberapa saran yang diharapkan dapat berguna bagi pihak yang bersangkutan, dimana agar kita terhindar dari aktivitas-aktivitas yang dapat mengakibatkan kita mengalami kecanduan dalam menggunakan sosial media, dimana kecanduan ini dapat mengakibatkan ketergantungan dan kehilangan kontrol diri karena Penggunaan media sosial yang berlebihan dapat menyebabkan ketergantungan dan kehilangan kontrol terhadap waktu yang dihabiskan di platform tersebut. Seseorang dapat merasa sulit untuk menghentikan atau mengurangi penggunaan media sosial, bahkan jika menyadari dampak negatifnya. Kemudian untuk penelitian Selanjutnya yang juga membahas tentang Self Management untuk mencegah kecanduan tiktok penelitian ini bisa di jadikan referensi bagi pembaca. Perlu dilakukan modifikasi kategori-kategori sesuai dengan temuan masing-masing penelitian yang lebih mendalam.

## DAFTAR PUSTAKA

- Gunarsa.(2005) *Konseling dan Psikoterapi*. Jakarta: Gunung Mulia.
- Gusti Agung Ayu Kade, I. (2017). *Media Sosial Dan Demokrasi*. Yogyakarta: Penerbit PolGov.
- Herdiansyah, H. *Metode Penelitian Kualitatif untuk Ilmu-Ilmu Sosial*. Jakarta: Salemba Humanika. 2011.
- <https://id.wikipedia.org/wiki/kecanduan>, diakses pada tanggal 23 Oktober 2022 pukul 21.57 WIB.
- <https://id.wikipedia.org/wiki/TikTok>, diakses pada 23 Oktober 2022, pukul 22.15 WIB
- <https://dataindonesia.id/Digital/detail/Tiktok>, diakses pada 20 oktober 2022, pukul 15.23 WIB
- Kamus Besar Bahasa Indonesia, s.v. "candu"
- J. Moleong, Lexi.(2014). *Metodologi Penelitian Kualitatif Edisi Revisi*, Bandung:PT. Remaja Rosdakarya.
- Mala Izzul, Salsha Billa (2021). *Teknik self management untuk menangani kecanduan aplikasi tiktok pada seorang remaja di desa sumberjo kediri*. Universitas Negeri Sunan Ampel Surabaya. 2021
- Moleong, L.J . (2011). *Metodologi Penelitian Kualitatif Edisi Revisi*. Bandung: PT. Remaja Rosda Karya
- Rahmawati, Siska (2018). *Fenomena Pengguna Aplikasi Tik-tok dikalangan Mahasiswa Universitas Pasundan Bandung*. Jurusan Ilmu Komunikasi Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Pasundan Bandung
- Sugiyono. 2012. *Metode Penelitian Kualitatif dan kuantitatif, R&D*. Jakarta. sRineka Cipta
- Sugiyono. 2017. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: CV. Alfabeta.
- . 2019. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: CV. Alfabeta.
- Tunissa, Riffa Fitra (2022). *Efektivitas Teknik Management Untuk Mengurangi Kecanduan Sosial Media Tiktok Pada Remaja Madya*. Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanudin Banten. 2022

Walgito.(2010) Bimbingan dan Konseling Studi & Karir. Yogyakarta: Andi.