

Perilaku *Sadfish*ing pada Aplikasi TikTok dan Penanganannya: Studi Kasus pada Siswa SMA

Balqis Sayidina Alatas*, Akhmad Harum, Fitriana

Program Studi Bimbingan dan Konseling, Universitas Negeri Makassar, Indonesia

*e-mail korespondensi: balqisalattas03@gmail.com

Artikel Diterima: 29 November 2025

Artikel Direvisi: 18 Desember 2025

Artikel Disetujui: 28 Desember 2025

Abstract: This qualitative clinical case study examines the manifestations, causal factors, and management strategies associated with sadfishing behavior in a student. Data were collected through interviews, observation, and documentation, and analyzed using qualitative descriptive methods. The study addressed three primary objectives: describing the behavior, identifying its causes, and detailing the intervention process. Results indicated that RR's sadfishing involved repeatedly re-posting sad content online as a maladaptive strategy to alleviate emotional distress and seek validation for unexpressed suffering. The identified causes included internal factors, such as an inner conflict between the desire for relief and difficulty communicating, reinforced by social withdrawal, as well as external factors, including limited social support from family and insufficient awareness among school staff and peers. The main intervention applied was the Cognitive Restructuring technique. Following the intervention, the subject demonstrated a gradual reduction in sadfishing behaviors and irrational thoughts, along with improved communication skills, reflecting positive changes in emotional regulation, behavior, and mindset.

Keywords: Sadfishing; Cognitive Behavioral Therapy; Cognitive Restructuring

PENDAHULUAN

Perkembangan media sosial yang sangat pesat dalam satu dekade terakhir telah mengubah cara remaja mengekspresikan diri, memaknai emosi, dan mencari dukungan sosial. TikTok, sebagai salah satu platform dengan pengguna terbanyak di Indonesia, menjadi ruang ekspresi yang memungkinkan remaja membagikan pengalaman pribadi secara terbuka dan instan. Namun, kemudahan ini turut memunculkan berbagai fenomena baru, salah satunya *sadfishing*, yaitu tindakan mengunggah atau memposting ulang konten bernada sedih secara berlebihan demi memperoleh perhatian atau simpati publik (Putri et al., 2020). Fenomena ini mencerminkan perubahan pola ekspresi emosi remaja yang semakin bergantung pada ruang digital dibandingkan interaksi langsung.

Sadfishing tidak hanya menggambarkan kebutuhan remaja akan validasi emosional, tetapi juga menunjukkan adanya kerentanan psikososial (Com et al., 2025). Data awal yang diperoleh peneliti melalui observasi dan wawancara di SMA Negeri di Pinrang memperlihatkan bahwa seorang siswa (RR) kerap memposting serta posting ulang konten bernuansa kesedihan di TikTok, bahkan saat proses pembelajaran berlangsung. Perilaku tersebut tidak hanya berdampak pada konsentrasi belajar, tetapi juga menunjukkan adanya ketidakmampuan mengungkapkan perasaan secara langsung kepada orang-orang terdekat, sehingga media sosial menjadi pelarian utama.

Kecenderungan ini sejalan dengan temuan terbaru bahwa *sadfishing* berkaitan dengan kecemasan, kebutuhan akan pengakuan, dan ketidakstabilan emosi pada remaja. Konten sedih yang dipublikasikan secara terus-menerus dapat dimaknai sebagai sinyal distress emosional, defisit dukungan sosial, dan distorsi kognitif tertentu yang membuat individu memandang masalah secara tidak realistik. Di sisi lain, fenomena ini juga berhubungan dengan rendahnya kesadaran tanggung jawab sosial, karena ungkapan emosional yang berlebihan

dapat memicu kelelahan empati di kalangan pengguna lain dan mengganggu ekosistem psikologis di ruang digital.

Kasus RR mengindikasikan adanya pola pikir irasional saat menghadapi masalah pribadi, yang kemudian dimanifestasikan dalam perilaku *sadfishing*. Ketidakmampuan mengelola emosi negatif secara adaptif mendorong subjek mencari validasi eksternal melalui TikTok. Temuan ini membuka celah penting bagi institusi sekolah untuk memberikan intervensi yang tepat melalui layanan bimbingan dan konseling, terutama karena fenomena *sadfishing* belum banyak dibahas dalam konteks penanganan kasus secara langsung pada siswa.

Kajian mengenai *sadfishing* di Indonesia dalam beberapa tahun terakhir lebih banyak berfokus pada dampak psikologis, risiko privasi digital, serta pola viralitas konten emotif di media sosial. Ramadhani et al. (2022) menegaskan bahwa pengguna TikTok sering kali menampilkan pengalaman pribadi secara berlebihan untuk memperoleh perhatian publik sehingga batas privasi personal menjadi kabur. Putri et al. (2020) menunjukkan bahwa *sadfishing* juga digunakan sebagai strategi untuk membangun narasi emosional di ruang digital, misalnya pada kasus-kasus viral di Twitter. Sementara itu, Hamzah dan Putri (2023) menemukan bahwa fenomena ini berhubungan dengan rendahnya literasi digital dan kecenderungan remaja mencari validasi eksternal. Meskipun temuan-temuan tersebut penting, seluruh penelitian tersebut masih melihat *sadfishing* sebagai fenomena media sosial secara umum dan belum menyentuh aspek penanganan kasus secara langsung pada siswa di lingkungan sekolah. Dengan demikian, terdapat kesenjangan penelitian berupa minimnya kajian yang menempatkan *sadfishing* sebagai isu psikososial yang memerlukan intervensi bimbingan dan konseling, terutama yang berfokus pada pola emosi, faktor penyebab, dan langkah penanganan pada subjek tertentu.

Temuan lapangan pada penelitian ini menunjukkan bahwa perilaku *sadfishing* pada subjek RR di SMA Negeri di Pinrang tidak hanya berupa repost konten sedih, tetapi juga melibatkan ketergantungan emosional terhadap validasi digital serta ketidakmampuan mengekspresikan perasaan secara langsung kepada orang lain. Perilaku ini menandai adanya distorsi kognitif, ketidakmatangan emosi, dan defisit dukungan sosial yang menjadikan media sosial sebagai ruang pelarian. Identifikasi masalah tersebut memperlihatkan bahwa *sadfishing* bukan sekadar tindakan mencari perhatian, tetapi merupakan manifestasi dari pikiran irasional dan emosi negatif yang tidak terkelola. Kondisi ini memiliki implikasi serius terhadap kesejahteraan psikologis dan aktivitas belajar subjek, sehingga memerlukan pendekatan konseling yang mampu menyasar akar permasalahan, bukan hanya perilakunya.

Berdasarkan analisis karakteristik dan kompleksitas masalah yang muncul, Pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) menjadi alternatif penanganan yang paling relevan. Pendekatan ini menekankan proses identifikasi, pengujian, dan modifikasi pikiran irasional yang memicu emosi negatif dan perilaku maladaptif. CBT dipilih karena secara teoritis berfokus pada restrukturisasi kognitif yang mampu membantu individu mengubah keyakinan tidak rasional menjadi pola pikir yang lebih realistik dan adaptif. Secara empiris, efektivitas CBT juga dikuatkan oleh temuan Sanjaya et al. (2024) yang menunjukkan bahwa teknik *cognitive restructuring* mampu mengurangi kecenderungan *sadfishing* dan meningkatkan kemampuan individu dalam mengelola emosi tanpa bergantung pada publikasi daring. Dengan demikian, pemilihan CBT tidak hanya tepat secara konseptual, tetapi juga relevan berdasarkan bukti penelitian terbaru.

Penelitian ini tetap menyadari adanya keterbatasan, seperti fokus pada satu subjek (RR) sehingga temuan tidak dapat digeneralisasi secara luas. Selain itu, data yang berkaitan dengan kondisi emosional sangat bergantung pada kejujuran subjek selama wawancara, sedangkan dinamika perilaku digital pada platform seperti TikTok dapat dipengaruhi oleh faktor-faktor eksternal seperti algoritma FYP, komentar pengguna lain, dan intensitas penggunaan gawai yang tidak sepenuhnya dapat dikontrol. Walaupun demikian, penelitian ini tetap memberikan kontribusi signifikan karena mengisi kekosongan kajian mengenai *sadfishing* sebagai isu konseling di sekolah.

Secara keseluruhan, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis bentuk perilaku *sadfishing* pada siswa, mengidentifikasi faktor penyebabnya, menggambarkan dampaknya terhadap kondisi psikososial dan akademik, serta merumuskan bentuk intervensi konseling yang tepat menggunakan Pendekatan *Cognitive Behavioral*

Therapy (CBT) dengan teknik Restrukturisasi Kognitif. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi rujukan bagi guru BK dalam memahami dan menangani fenomena *sadvertising* secara lebih komprehensif di lingkungan pendidikan.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis studi kasus untuk memperoleh gambaran mendalam mengenai perilaku *sadvertising* yang dilakukan oleh siswa RR. Sebagai studi kasus, penelitian ini mengkaji perilaku *sadvertising* secara komprehensif pada satu partisipan, sehingga seluruh aspek emosi, kognisi, serta pola perilaku subjek dapat ditelaah secara menyeluruh (Harahap & Simarmata, 2023). Seluruh kegiatan penelitian dilakukan dengan memperhatikan asas kerahasiaan, anonimitas, dan prinsip etika penelitian pada siswa, termasuk meminta persetujuan informan serta menjaga keselamatan psikologis subjek selama proses pengumpulan data. Subjek penelitian adalah seorang siswa kelas X yang teridentifikasi melakukan *sadvertising*. Pemilihan subjek dilakukan melalui observasi awal, wawancara dengan guru BK, dan laporan teman sebaya yang menunjukkan adanya kecenderungan memosting ulang konten sedih di TikTok.

Prosedur penelitian dilaksanakan mengikuti tahapan studi kasus, meliputi identifikasi kasus, identifikasi masalah, diagnosis, perencanaan penanganan (prognosis), pelaksanaan intervensi, evaluasi, dan tindak lanjut. Identifikasi kasus dilakukan untuk menentukan siswa yang memiliki gejala *sadvertising*, sedangkan identifikasi masalah menelaah karakteristik perilaku tersebut melalui pertanyaan mendalam kepada subjek. Tahap diagnosis digunakan untuk mengungkap faktor penyebab perilaku *sadvertising*, seperti kebutuhan validasi, ketidakmampuan mengekspresikan emosi, dan minimnya dukungan sosial. Berdasarkan hasil diagnosis, peneliti merancang intervensi berbasis *Cognitive Behavioral Therapy (CBT)* untuk membantu subjek mengubah pikiran irasional dan perilaku maladaptif. Pelaksanaan intervensi diikuti evaluasi terhadap perubahan perilaku subjek, serta ditutup dengan tindak lanjut bersama guru BK, guru mata pelajaran, dan orang tua untuk menjaga keberlanjutan perkembangan siswa.

Analisis data dilakukan menggunakan model interaktif Miles dan Huberman yang meliputi empat langkah: pengumpulan data, kondensasi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Pengumpulan data dilakukan sejak awal penelitian melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi. Data yang terkumpul kemudian direduksi dengan menyeleksi informasi relevan sehingga membentuk pola yang jelas. Penyajian data dilakukan dalam bentuk narasi deskriptif, bagan, dan tabel pengkodean untuk memudahkan interpretasi temuan. Penarikan kesimpulan dilakukan secara berulang dan diverifikasi dengan data lapangan untuk memastikan temuan akurat dan kredibel (Hardani et al., 2022). Uji keabsahan data menggunakan triangulasi sumber, triangulasi teknik, dan triangulasi waktu agar konsistensi temuan dapat dipertanggungjawabkan. Data diperoleh dari berbagai informan (subjek, guru BK, wali kelas, teman dekat), menggunakan beragam teknik (observasi, wawancara, dokumentasi), dan dicek pada waktu berbeda untuk mengonfirmasi keakuratan informasi. Validitas data juga diperkuat melalui peer-review dan konfirmasi ulang kepada informan utama untuk memastikan interpretasi data sesuai realitas pengalaman subjek.

HASIL

Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan peneliti terhadap subjek RR, Guru BK, Wali Kelas dan teman sebaya yang bertujuan untuk memperoleh informasi tentang bagaimana gambaran perilaku *sadvertising* yang dilakukan oleh subjek, apa faktor yang mempengaruhi perilaku *sadvertising* pada siswa dan bagaimana upaya penanganan untuk mengatasi perilaku *sadvertising* yang dilakukan subjek. Hasil penelitian menunjukkan bahwa RR menampilkan perilaku *sadvertising* secara konsisten melalui memposting ulang konten sedih di TikTok. Sebelum intervensi, RR mengalami kesulitan berinteraksi sosial, menunjukkan perilaku menarik diri, sering murung, dan tampak kehilangan fokus dalam proses pembelajaran. Kondisi emosional ini mendorong RR menjadikan media sosial sebagai ruang pelarian dan validasi emosional.

RR menyatakan bahwa setiap kali melihat video yang “relate” dengan perasaannya, ia akan mengunggah ulang video tersebut:

“Sering ka memang buka Tiktok kak... setiap video yang menurutku relate sama apa yang ku rasa kak atau bahkan yang pernah kualami, itu yang ku posting ulang.”
 (DP/Wwc/01/RR/25092025)

Tindakan ini dilakukan karena RR tidak mampu mengungkapkan perasaan secara langsung:
“Mauja keluarkan semua perasaanku biar lega ku rasa kalau posting ulang ka video yang relate dengan yang kurasa” (DP/Wwc/01/RR/25092025)

Perilaku *sadfishing* ini diamati pula oleh teman sebaya yang sering melihat posting ulang video sedih RR di media sosial:

“Sering sekali lewat di FYP TikTok ku kak postingan ulangnya, tentang sakit hati atau rasa sendiri” (DS/Wwc/03/AA/29092025)

Selain menjadi tempat pelarian, media sosial menjadi ruang yang dianggap paling aman oleh RR:

“Kurang ji kurasa bebanku kak kalau kek posting ulang ka di TikTok begitu sepertimi kalau bercerita ka.” (DP/Wwc/01/RR/25092025)

Namun, perilaku *sadfishing* tersebut justru memberi dampak negatif seperti ejekan dari teman dan peningkatan risiko *cyberbullying*, sehingga memperburuk isolasi sosial RR.

Tabel 1. Abstraksi Gambaran Perilaku *Sadfishing* RR

Identifikasi	Indikator	Deskripsi Hasil	Sumber Data
Kondisi Emosi	Tertutup dan Penyendiri	RR sangat tertutup, jarang bergabung dalam kegiatan sosial, dan hanya mau bercerita jika ditanya. Ia cenderung murung dan menunjukkan pandangan kosong di kelas.	DP/Wwc/01/RR/25092025 DS/Wwc/03/AA/29092025
	Tidak punya tempat bercerita	RR merasa tidak ada ruang aman di rumah dan di sekolah. Ini mendorongnya mencari pelarian.	DS/Wwc/04/NW/29092025 DS/Wwc/03/AA/29092025
Perilaku di Media Sosial (Sadfishing)	Posting ulang Video Sedih	RR secara sadar dan sengaja sering memposting ulang video sedih di TikTok yang <i>relate</i> dengan perasaannya agar merasa lega dan mencari pengakuan atas penderitaannya.	DP/Wwc/01/RR/25092025 DS/Wwc/03/AA/29092025
		RR menganggap TikTok sebagai tempat pelampiasan utama karena merasa media sosial lebih memahami dirinya.	DP/Wwc/01/RR/25092025 DS/Wwc/01/HW/26092025
Dampak	Algoritma mendukung kesedihan	Banyaknya konten sedih yang muncul di TikTok membuat RR meyakini media sosial memahami dirinya.	DP/Wwc/01/RR/25092025 DS/Wwc/01/HW/26092025
	Gangguan akademik	Beban emosi yang dilampiaskan ke <i>sadfishing</i> membuat RR sering tidak fokus di kelas.	DS/Wwc/02/NR/29092025
	Mendapat ejekan	Perilaku <i>sadfishing</i> RR justru membuatnya diejek oleh teman-temannya.	DS/Wwc/03/AA/29092025

Temuan penelitian menunjukkan bahwa perilaku *sadfishing* RR dipicu oleh konflik emosional internal dan ketidakmampuan untuk mengekspresikan beban emosi secara langsung. RR menyadari kebutuhannya untuk bercerita, tetapi ia tidak mampu melakukannya:

“Mauja ada orang tau kalau nda baik-baik perasaanku tapi ndabis ka juga cerita”
 (DP/Wwc/01/RR/25092025)

RR juga menggunakan “teman imajiner” sebagai bentuk komunikasi tidak langsung untuk menghindari membuka diri:

“Kalau bertanya ma bilang siapa begitu na bilang ada teman ku” (DS/Wwc/03/AA/29092025)

Selain itu, wawancara bersama Guru BK dan Guru Wali Kelas menunjukkan bahwa RR bersikap defensif, tertutup, serta sulit percaya terhadap figur otoritas:

“RR tertutup dan agak defensif kalau bahas masalah pribadinya” (DS/Wwc/01/HW/26092025)

Selain faktor internal, faktor eksternal yang signifikan adalah lingkungan rumah yang tidak harmonis, sebagaimana diakui RR:

"Karena orang tua nda harmonis suasana di rumah selalu tegang" (DP/Wwc/01/RR/25092025)

Teman sebaya juga gagal memberikan dukungan emosional ketika RR menunjukkan tanda-tanda kesedihan:

"Pernah kak bengkak matanya tapi pura-pura jaka nda tau" (DS/Wwc/03/AA/29092025)

Selain itu, kurangnya pengawasan orang tua terhadap aktivitas media sosial turut memperkuat perilaku *sadfishing*:

"Saya kurang tau kalau terkait unggahan di media sosial" (DS/Wwc/04/NW/29092025)

Perilaku *sadfishing* yang dilakukan RR bersumber dari konflik psikologis internal, di mana ia memiliki keinginan melepaskan beban emosi dan mencari validasi dari lingkungannya, namun terhalang oleh ketakutan dan ketidakmampuan untuk berkomunikasi secara langsung. Konflik ini diperburuk oleh kegagalan dukungan dari lingkungan eksternal. Di rumah, ia menghadapi lingkungan yang penuh konflik dan tekanan akibat orang tua yang tidak harmonis, sementara di sekolah, ia bersikap tertutup dan menolak bantuan guru karena ada ketakutan seperti hal orang tuanya akan dipanggil. Siklus ini semakin kuat karena kurangnya pengawasan digital orang tua yang membuat perilaku *sadfishing* RR tidak terdeteksi dan tidak terkoreksi, sehingga ia terus menggunakan media sosial sebagai satu-satunya pelarian yang terasa aman.

Penanganan terhadap masalah RR dilakukan melalui enam sesi intervensi menggunakan pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* dengan teknik restrukturisasi kognitif. Langkah pada pertemuan pertama yaitu peneliti membangun rapport dan menjamin kerahasiaan, sehingga RR merasa aman untuk mulai bercerita dan konselor memulai untuk melakukan Identifikasi Pikiran otomatis negatif seperti "cerita itu berbahaya" atau "pasti orang tua dipanggil", yang selama ini memicu *sadfishing*. Pikiran tersebut diubah ke dalam pikiran rasional baru sebagai bentuk pengalihan Pikiran Negatif. Langkah terakhir yang dilakukan yaitu mempraktikkan coping thought dan melaporkan penurunan intensitas *sadfishing*.

PEMBAHASAN

Temuan penelitian menunjukkan bahwa perilaku *sadfishing* pada subjek RR berakar pada konflik emosional internal berupa perasaan sedih yang terpendam dan rasa kesendirian yang mendalam. Konflik tersebut menciptakan pertarungan batin antara dorongan kuat untuk bercerita dan ketakutan besar untuk terbuka kepada orang lain, sehingga TikTok menjadi ruang pelarian yang dianggap paling aman. Pola ini sejalan dengan temuan Latif et al. (2024) yang menjelaskan bahwa individu dengan kesulitan mengelola emosi cenderung menarik diri dari interaksi sosial dan lebih memilih mengekspresikan diri melalui medium yang tidak menuntut konfrontasi langsung. Penelitian ini juga selaras dengan Mirza et al. (2025) yang menemukan bahwa remaja pada era digital sering menggunakan media sosial sebagai tempat pelampiasan emosional dan pencarian validasi, khususnya ketika lingkungan nyata tidak memberikan rasa aman emosional.

Dalam konteks RR, *sadfishing* merupakan mekanisme coping negatif sekaligus kompensasi atas kebutuhan dukungan emosional yang tidak terpenuhi baik di rumah, sekolah, maupun lingkungan sosialnya. Keterikatan RR pada TikTok diperkuat oleh respons algoritmik yang menyajikan lebih banyak konten yang relevan dengan emosinya. Fenomena ini mengonfirmasi hasil penelitian Gultom et al. (2025) yang menyatakan bahwa platform media sosial cenderung memperkuat perilaku emosional melalui algoritma yang menampilkan konten serupa sehingga menciptakan lingkaran validasi digital yang sulit diputus.

Lebih jauh, perilaku RR tidak dapat dilepaskan dari pembentukan pikiran negatif mengenai ancaman keterbukaan. Distorsi kognitif yang dialami membentuk interpretasi berlebihan terhadap risiko sosial sehingga menimbulkan emosi negatif yang intens dan perilaku maladaptif. Dengan demikian, perilaku *sadfishing* RR bukan sekadar pencarian perhatian, tetapi manifestasi dari keyakinan disfungisional yang mengakar. Temuan ini diperkuat oleh penelitian Rendy & Nurfitriati (2024) serta Hamzah & Putri (2022) yang menunjukkan bahwa

sadfish pada remaja sering berhubungan dengan kebutuhan akan simpati, kecemasan, perasaan ditinggalkan, dan minimnya dukungan sosial dari lingkungan terdekat. Dengan kata lain, pola perilaku RR konsisten dengan literatur yang menempatkan *sadfish* sebagai respons adaptasi yang tidak sehat terhadap tekanan emosional dan rasa tidak aman.

Diskusi hasil penelitian menunjukkan bahwa faktor penyebab *sadfish* RR tidak hanya berasal dari konflik internal, tetapi juga diperkuat oleh kegagalan sistem dukungan eksternal. Faktor utama muncul dari ketidakharmonisan keluarga yang menyebabkan RR kehilangan sumber regulasi emosional. Hal ini sesuai dengan temuan Hamzah & Putri (2022) yang menyatakan bahwa remaja dengan lingkungan keluarga yang tidak supportif lebih rentan menggunakan media sosial sebagai tempat mencari pelarian dan perhatian emosional. Selain itu, pikiran irasional RR berfungsi sebagai filter kognitif yang memicu isolasi interpersonal, sehingga mendorong RR memilih media sosial sebagai pengganti interaksi nyata. Hal ini konsisten dengan teori Beck (1976) bahwa emosi negatif tidak lahir dari peristiwa itu sendiri, melainkan dari penafsiran terdistorsi yang menguatkan perilaku maladaptif. Penelitian Rahayu (2020) juga mengonfirmasi bahwa remaja dengan distorsi kognitif tinggi memiliki kecenderungan besar terhadap perilaku attention seeking di media sosial.

Faktor lain yang turut berperan adalah rendahnya literasi digital orang tua dan pola asuh reaktif yang cenderung menghakimi. Pola ini berpotensi memperkuat keyakinan irasional remaja bahwa dunia nyata adalah lingkungan yang penuh risiko. Temuan ini sejalan dengan penelitian Putra (2024) yang menyebutkan bahwa kurangnya literasi digital orang tua sering menyebabkan misinterpretasi terhadap perilaku anak, sehingga respons orang tua justru memperburuk kondisi psikologis remaja. Dengan demikian, perilaku *sadfish* RR terbentuk melalui interaksi terus-menerus antara distorsi kognitif dan lingkungan eksternal yang tidak supportif. Peran algoritma TikTok turut memperkuat perilaku tersebut melalui penguatan digital yang terus-menerus, sebagaimana ditemukan dalam penelitian Gultom et al. (2025).

Temuan penelitian memperlihatkan bahwa intervensi *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) dengan teknik Restrukturisasi Kognitif berhasil mengurangi perilaku *sadfish* pada RR. Intervensi enam sesi yang dilakukan menunjukkan penurunan signifikan pada frekuensi perilaku *sadfish*, peningkatan kemampuan RR untuk mengidentifikasi pikiran irasional, serta munculnya *coping thought* baru yang lebih rasional. Pendekatan ini sejalan dengan pernyataan Beck dan dipertegas oleh Widayanti et al. (2025) bahwa perubahan pola pikir menjadi kunci dalam mengubah perilaku dan emosi negatif individu. Selain itu, penelitian Annisa et al. (2024) menunjukkan bahwa restrukturisasi kognitif efektif dalam meredam emosi berlebih dan membantu individu mengganti pikiran negatif dengan pola pikir positif. Hasil penelitian ini juga konsisten dengan temuan Lestari (2024) dan Sofianissa et al. (2025) yang menegaskan bahwa teknik restrukturisasi kognitif mampu membantu konseli melawan pikiran otomatis negatif dan menggantinya dengan pola pikir yang lebih adaptif.

Pada subjek RR, perubahan terlihat jelas setelah sesi pengenalan *coping thought*, di mana RR mampu menyusun pikiran pembantu seperti "Ini cuma pikiran, bukan fakta." Keterampilan ini memungkinkan RR menghadapi kecemasan secara lebih realistik dan mengurangi ketergantungan pada *sadfish* sebagai mekanisme pelarian emosional. Keberhasilan intervensi ini memperlihatkan bahwa CBT–Restrukturisasi Kognitif sangat relevan digunakan dalam konteks bimbingan dan konseling sekolah untuk menangani perilaku digital maladaptif pada remaja.

SIMPULAN

Penelitian studi kasus ini menyimpulkan bahwa perilaku *sadfish* yang ditunjukkan oleh subjek RR di TikTok merupakan manifestasi dari perasaan terisolasi dan kebutuhan validasi yang tidak terpenuhi, di mana tindakan mengunggah ulang konten sedih berfungsi sebagai mekanisme pelepasan emosi yang tidak tersalurkan. Konsekuensi perilaku ini sangat nyata, mencakup isolasi interpersonal dan gangguan serius pada kinerja akademik. Faktor penyebab utamanya adalah distorsi kognitif berupa keyakinan irasional bahwa keterbukaan emosional itu berisiko yang diperkuat oleh defisit dukungan emosional keluarga, pola asuh yang reaktif, dan minimnya literasi digital. Sebagai upaya penanganan, *Cognitive Behavioral Therapy* dengan teknik Restrukturisasi Kognitif terbukti efektif setelah enam kali pertemuan. Keberhasilan intervensi ini didasarkan pada proses

disputasi terhadap keyakinan irasional subjek dan penerapan Pikiran Pembantu (*Coping Thought*) yang rasional, yang dikonfirmasi oleh Eksperimen Perilaku Rasional. Pada akhirnya, subjek RR menunjukkan penurunan drastis perilaku sadfishing, mampu menerima realitas, meningkatkan tanggung jawab diri, dan memulai komunikasi yang lebih terbuka, menandai tercapainya otonomi diri.

DAFTAR PUSTAKA

- Aini, D. K. (2019). *Penerapan Cognitive Behaviour Therapy dalam mengembangkan kepribadian remaja di pantai asuhan*. Jurnal Ilmu Dakwah, 39(1), 70. <https://doi.org/10.21580/jid.v39.i1.4432>
- Amrullah, A. M., Citriadin, Y., & Thohri, M. (2023). Manajemen penggunaan teknologi informasi dan komunikasi dalam meningkatkan kinerja guru pendidikan agama Islam di SMKN 1 Narmada Kabupaten Lombok Barat. *Jurnal Ilmiah Mandala Education*, 9(3), 2176–2181. <https://doi.org/10.58258/jime.v9i3.5897>
- Annisa, S. W., Salsabila, A. A., & Mahmud, A. M. (2024). *Perkembangan emosional remaja broken home*. 4(1), 709–726.
- Arsini, Y., Azzahra, H., Tarigan, K. S., & Azhari, I. (2023). Pengaruh media sosial terhadap kesehatan mental remaja. *MUDABBIR Journal Research and Education Studies*, 3(2), 50–54. <https://doi.org/10.56832/mudabbir.v3i2.370>
- Calosa, P. G., & Astari, D. W. (2024). Literasi digital sebagai upaya mengatasi sadfishing penyalahgunaan donasi di aplikasi X. *Wacana*, 23(2), 338–351. <https://doi.org/10.32509/wacana.v23i2.4388>
- Com, S., Unlu, Z. C., & Aytas, M. (2025). *Sadfishing or emotional baiting: The pursuit of interaction and followers through emotional posts on social media*. Edelweiss Applied Science and Technology, 9(4), 1725–1732. <https://doi.org/10.55214/25768484.v9i4.6355>
- Creswell, J. W. (2014). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (4th ed.). Thousand Oaks, CA: Sage.
- Fattah, N. D. A. (2019). *Metode penelitian kualitatif*. *Sustainability*, 11(1), 1–14.
- Febriani, S., Sinring, A., & Konseling, B. (2020). Pengembangan buku jujur dalam bibliokonseling. *Indonesian Journal of School Counseling*, 4(2). <https://doi.org/10.26858/jpkk.v4i2.5817>
- Gultom, A. D. A., Harahap, E. S., & Mardiyah, A. (2025). Dampak media sosial pada perilaku mahasiswa jurusan Bimbingan Konseling Pendidikan Islam semester VI di Universitas Islam Negeri Sumatera Utara. *Jurnal Pendidikan Islam*, 2(5).
- Hamdan, S. H., Prisusanti, D. R., Fahmi, A., Haryanti, S., Pangestu, A. N., Primasari, A. N., Putri, S. N., Adinata, A. A., & Firmansyah. (2022). *Metodologi penelitian kualitatif*. Rake Sarasin.
- Hamzah, R. E., & Putri, C. E. (2022). Fenomena memancing kesedihan di media sosial (sadfishing) pada literasi digital remaja. *Wacana: Jurnal Ilmiah Ilmu Komunikasi*, 21(2), 311–323. <https://doi.org/10.32509/wacana.v21i2.2290>
- Latif, S., Hikma, N., & Makassar, U. N. (2024). Studi kasus tentang dinamika emosi dan perilaku remaja pasca putus cinta dan penanganannya di SMAN 5 Toraja Utara. *Jurnal Psikologi Remaja*, 3, 33–42.
- Lestari. (2024). *Pendidikan dan perkembangan jasmani remaja*. 2, 164–173.
- Mailoa, E. O., Hermanto, Y. P., & Hindradjat, J. (2022). Orang tua sebagai supporting system: Penanganan anak remaja yang mengalami depresi. *Vox Dei: Jurnal Teologi dan Pastoral*, 3(2), 244–267. <https://doi.org/10.46408/vxd.v3i2.154>
- Mirza, S. R., Rahmawati, D. H., & Info, A. (2025). Online self-disclosure pada individu dewasa awal yang mengalami broken home melalui media sosial X. *Jurnal Psikologi Digital*, 8, 7728–7737.
- Moleong, L. J. (2019). *Metodologi penelitian kualitatif*. Bandung, Indonesia: PT Remaja Rosdakarya.
- Mulyana, D., Mirawati, I., & Universitas Padjadjaran. (2024). Mengungkap tren self-diagnosis Gen Z: Motif penggunaan kalkulator kesehatan mental di media sosial. *Jurnal Komunikasi Digital*, 7(2), 196–205. <https://doi.org/10.17977/um022v7i2p196-205>
- Petrofes, B. A. (2021). Predictors of online “sad-fishing” among college students. *Pharmacognosy Magazine*, 75(17), 399–405.
- Putra, R. P. (2024). Dampak buruk media sosial bagi perkembangan anak. *Jurnal Pendidikan Anak Indonesia*, 1(November), 158–167.
- Putra, T., & Ardi, Z. (2025). Pengaruh pendekatan Cognitive Behavioral Therapy (CBT) untuk meningkatkan kepercayaan diri. *Jurnal Konseling Indonesia*, 6(1), 245–254.

- Putri, C. E., Hamzah, R. E., & Toruan, R. R. M. L. (2023). Fenomena sadfishing pada hastag #pelakor di media sosial TikTok. *Komunikata57: Jurnal Ilmiah Ilmu Komunikasi*, 4(1), 39–49. <https://doi.org/10.55122/kom57.v4i1.752>
- Rahayu. (2020). Kecenderungan perilaku narsistik siswa. *Indonesian Journal of School Counseling*, 4(2). <https://doi.org/10.26858/jpkk.v4i2.5817>
- Rahmatullah, M. M., Azzahra, N. N., & Savara, D. (2025). Pendekatan teknik Cognitive Behavioral Therapy dalam konseling kelompok. *Jurnal Konseling Terapan*, May.
- Rendy, F., & Nurfitriati. (2024). Fenomena sadfishing: Studi netnografi dengan tagar #tumpukditengah pada media sosial Instagram di Indonesia. *Jurnal Komunikasi Remaja*, 6(9).
- Sanjaya, T., Rasmanah, M., & Fitri, H. U. (2024). Keefektifan konseling kelompok dengan teknik cognitive restructuring untuk mengurangi sadfishing pada mahasiswa. *Jurnal Pendidikan Sosial dan Konseling*, 2(1), 1–7.
- Siregar, V. D. (2022). Self-disclosure generasi Z melalui TikTok. *Azzahrah Syafiera*, 8(5), 2003–2005.
- Sofiannisa, S., Mori, R. H., Lisbeth, F. H., & Khairat, I. (2025). Teknik cognitive restructuring dalam konseling: Mengubah pola pikir negatif menjadi positif. *Conseils: Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, 5(1). <https://doi.org/10.55352/bki.v5i1.1971>
- Tohirin. (2012). *Metode penelitian kualitatif*. (PDF).
- Vijay Mahadeorao Bhujade. (2017). Depression, anxiety and academic stress among college students: A brief review. *Indian Journal of Health and Wellbeing*, 8(7), 748–751.
- Widayanti, L., Hasanah, M., Hadi, A., & Sundafa, A. (2025). Teknik Cognitive Behavior Therapy untuk mengetahui regulasi emosi siswa. *Jurnal Consulenza: Jurnal Bimbingan Konseling dan Psikologi*, 91–99.
- Zuraidah, Z. (2023). Peran teknik CBT (Cognitive Behavior Therapy) dalam mengelola stres remaja. *Journal Innovation in Education*, 1(4), 1–21. <https://doi.org/10.59841/inoved.v1i4.342>