

## **PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI**

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang saya tulis sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos) pada Jurusan Bimbingan Konseling Islam pada Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten ini sepenuhnya asli merupakan hasil karya tulis ilmiah pribadi.

Adapun tulisan maupun pendapat orang lain yang terdapat dalam skripsi ini telah saya sebutkan kutipannya secara jelas sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku di bidang karya ilmiah.

Adapun di kemudian hari terbukti bahwa sebagian atau seluruh isi skripsi ini merupakan hasil perbuatan plagiat atau mencontek karya ilmiah orang lain, saya bersedia menerima sanksi berupa pencabutan gelar sarjana yang saya terima ataupun sanksi akademik lain sesuai dengan peraturan yang berlaku.

Serang, 28 April 2022



**RIFA FITRATUNNISA**  
**NIM: 181520016**

## ABSTRAK

Nama: **Rifa Fitratunnisa**, NIM: 18152016, Judul Skripsi: **“Efektivitas Teknik *Self Management* Untuk Mengurangi Kecanduan Sosial Media Tiktok Pada Remaja Madya”** (Studi di Perumahan Taman Cikande, Kecamatan Jayanti, Kabupaten Tangerang), Jurusan: Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten 2022/1443 H.

Kecanduan sosial media tiktok hampir dialami oleh remaja di era seperti sekarang ini, mulai dari yang berusia 15-18 tahun. Kondisi perilaku kecanduan sosial media tiktok yang dialami oleh para remaja madya di Perumahan Taman Cikande diantaranya yaitu boros dalam penggunaan *kuota* internet, banyak menghabiskan waktu dengan bermain tiktok, menilai seseorang hanya dari *like* dan pengikutnya di tiktok, tidak mampu mengontrol diri untuk tidak membuka tiktok disetiap waktu aktifitasnya dan ketika sedang memegang *gadget*, dan juga para remaja madya ini selalu membuat konten kapanpun mereka pergi dan yang mereka lakukan untuk di *upload* di *story*.

Penelitian ini bertujuan: 1) Untuk menganalisis tingkat kecanduan media sosial tiktok pada remaja madya di Perumahan Taman Cikande. 2) Untuk menganalisis perbedaan dalam mengurangi tingkat kecanduan media sosial tiktok pada remaja madya sebelum dan setelah diberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self management*.

Metode penelitian yang digunakan adalah metode kuantitatif dengan bentuk *pre-experimental designs one group pretest-posttest* yang digunakan untuk membandingkan bagaimana kondisi sebelum diberikan perlakuan, dengan pemberian *pretest* sebelum diberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self-management* dan pemberian *posttest* setelah diberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self management*. Adapun teknik pengumpulan data yang digunakan adalah menggunakan skala *likert* dengan menyebarkan kuesioner, dokumentasi dan analisis data menggunakan *paired samples t-test*. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Maret 2022 hingga April 2022, dengan responden dalam penelitian ini berjumlah 8 orang remaja madya yang mengalami kecanduan sosial media tiktok.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan dapat disimpulkan bahwa: 1) Penerapan teknik *self management* dalam mengurangi kecanduan sosial media tiktok ini menggunakan lima tahapan, diantaranya yaitu memilih tujuan, menterjemahkan tujuan-tujuan ke dalam tingkah-tingkah laku sasaran, monitoring pribadi, merancang rencana perubahan, dan mengevaluasi *action plan*. 2) Hasil dari penerapan teknik *self management* dalam mengurangi kecanduan sosial media tiktok pada remaja madya di Perumahan Taman Cikande memiliki signifikansi ditandai pada perubahan skor rata-rata *pretest* yaitu 266 menjadi 567 pada *posttest*. Selain dari pada itu pengujian hipotesis hasil uji *t paired* menunjukkan perolehan nilai  $t_{hitung}$  sebesar -30,383 dengan signifikansi (2-tailed) 0.000 yaitu  $< 0.05$  maka dapat dikatakan bahwa  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Artinya terjadi peningkatan perubahan kondisi perilaku ke hal positif pada kecanduan sosial media tiktok setelah diberikan perlakuan teknik *self management* melalui layanan bimbingan kelompok.

Kata Kunci: teknik *self management*, remaja madya, kecanduan sosial media tiktok.

## ABSTRACT

Name: **Rifa Fitratunnisa**, Student Number: 18152016, Thesis Title: **"Effectiveness of Self Management Techniques to Reduce Tiktok Social Media Addiction in Teenager"** (Study at Taman Cikande Settlement, Jayanti District, Tangerang Regency), Department: Islamic Counseling Guidance, Faculty of Da'wah, University State Islam of Sultan Maulana Hasanuddin Banten 2022/1443 H.

Tiktok social media addiction is almost experienced by teenagers in this era, starting from those aged 15-18 years. Conditions of tiktok social media addiction behavior experienced by middle-aged teenagers in Taman Cikande Settlement include wasteful use of internet quota, spend a lot of time playing tiktok, judge someone only from likes and followers on tiktok, unable to control themselves not to open tiktok when holding a gadget, and also these middle-aged teenagers also always create content whenever they go and what they do to upload in the story.

The aim of this study: 1) To analyze the level of tiktok social media addiction in middle teens in Taman Cikande Settlement. 2) To analyze the differences in reducing the level of tiktok social media addiction in teenager before and after being given group guidance services with self-management techniques.

The research method used is a quantitative method in the form of pre-experimental designs one group pretest-posttest which is used to compare how the conditions were before being given treatment, with giving a pretest before being given group guidance services with self-management techniques and giving post-tests after being given guidance services. groups with self-management techniques. The data collection technique used is using a Likert scale by distributing questionnaires, documentation and data analysis using paired samples t-test. This research was conducted from March 2022 to April 2022, with respondents in this study totaling 8 middle-aged teenagers who are addicted to social media tiktok.

Based on the results of the research conducted, it can be concluded that: 1) The application of self-management techniques in reducing tiktok social media addiction uses five stages, including choosing goals, translating goals into target behaviors, personal monitoring, designing change plans, and evaluate action plans. 2) The results of the application of self-management techniques in reducing addiction to social media tiktok in middle teens at Taman Cikande Settlement have a significant change in the pretest average score of 266 to 567 in the posttest. Apart from that, the hypothesis testing of the paired t test results shows the acquisition of a tcount value of -30.383 with a significance (2-tailed) 0.000, which is  $<0.05$ , it can be said that  $H_0$  is rejected and  $H_a$  is accepted. This means that there is an increase in changes in behavioral conditions to positive things in tiktok social media addiction after being given treatment with self-management techniques through group guidance services.

Keywords: self management techniques, middle teens, tiktok social media addiction.



**FAKULTAS DAKWAH  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
SULTAN MAULANA HASANUDDIN BANTEN**

---

Nomor : Nota Dinas Kepada Yth.  
Lampiran : **Dekan Fakultas Dakwah**  
Hal : **Ujian Skripsi UIN SMH Banten**  
**a.n. Rifa Fitratunnisa** Di -  
**NIM. 181520016** Serang

*Assalamu'alaikum Wr. Wb*

Dipermaklumkan dengan hormat bahwa setelah membaca dan mengadakan perbaikan, maka kami berpendapat bahwa skripsi atas nama Rifa Fitratunnisa, NIM: 181520016 dengan judul Skripsi “**Efektivitas Teknik Self Management Untuk Mengurangi Kecanduan Sosial Media Tiktok Pada Remaja Madya**” (Studi di Perumahan Taman Cikande, Kecamatan Jayanti, Kabupaten Tangerang), telah diajukan sebagai salah satu syarat untuk melengkapi ujian munaqasyah pada Fakultas Dakwah Jurusan Bimbingan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten.

Demikian atas segala perhatian Bapak dan Ibu, kami ucapkan terima kasih.

*Wassalamu'alaikum Wr. Wb.*

Serang, 10 Mei 2022

Pembimbing I,

**Dr. H. Erdi Ruikartawi, M.Hum**  
NIP. 197309062005011003

Pembimbing II,

**Imalatul Khairat, M.Pd**  
NIP. 199004202019032018

**EFEKTIVITAS TEKNIK *SELF MANAGEMENT* UNTUK  
MENGURANGI KECANDUAN SOSIAL MEDIA TIKTOK PADA  
REMAJA MADYA**

(Studi di Perumahan Taman Cikande, Kecamatan Jayanti, Kabupaten Tangerang)

Oleh:

**Rifa Fitratunnisa**

181520016

Menyetujui,

Pembimbing I,



**Dr. H. Erdi Ruikartawi, M.Hum**

NIP. 197309062005011003

Pembimbing II,



**Imalatul Khairat, M.Pd**

NIP. 199004202019032018

Mengetahui,

Dekan  
Fakultas Dakwah



**Dr. H. Endad Musaddad, M.A**

NIP. 197206261998031002

Ketua Jurusan  
Bimbingan Konseling Islam



**A.M. Fahrurrozi, S. Psi., M.A**

NIP. 197506042006041001

## PENGESAHAN

Skripsi a.n. **Rifa Fitratunnisa** NIM : **181520016**, Judul **Efektivitas Teknik *Self Management* Untuk Mengurangi Kecanduan Sosial Media Tiktok Pada Remaja Madya** (Studi di Perumahan Taman Cikande, Kecamatan Jayanti, Kabupaten Tangerang), telah diujikan dalam sidang munaqasyah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten pada tanggal 12 Mei 2022. Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu syarat untuk memperoleh Gelar Sarjana Sosial (S.Sos) pada Fakultas Dakwah Jurusan Bimbingan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten.

Serang, 12 Mei 2022

### Sidang Munaqasyah

Ketua Merangkap Anggota



**Imalatul Khairat, M.Pd**  
NIP. 199004202019032018

Sekretaris Merangkap Anggota



**Dr. Yogi Damai Syaputra, M.Pd**  
NIP. 199003142020121005

### Anggota-Anggota,

Penguji I,



**Dr. Masykur Wahid, S.Ag., M.Hum**  
NIP. 198109112015031003

Penguji II,



**Fahma Islami, M.Si**  
NIP. 199209082019032022

Pembimbing I,



**Dr. H. Erdi Ruikartawi, M.Hum**  
NIP. 197309062005011003

Pembimbing II,



**Imalatul Khairat, M.Pd**  
NIP. 199004202019032018

## PERSEMBAHAN

Atas segala nikmat dan Karunia-Mu yaAllah, aku panjatkan rasa syukur kepada-Mu Allah SWT yang maha kuasa atas segala sesuatu yang telah engkau berikan sampai hamba bisa berada dititik ini.

Skripsi ini aku persembahkan untuk kedua orangtuaku Ayah dan Ibu yang telah membesarkan, merawatku hingga aku bisa seperti sekarang ini, Ayah dan Ibu yang selalu menjadi sumber semangat Rifa dalam segala hal. Terima kasih Ayah dan Ibu telah berusaha dengan sekuat tenaga dan merelakan beribu-ribu keringat untuk membiayai kuliah Rifa sampai menjadi Sarjana, serta tidak pernah bosan untuk membimbing Rifa sampai saat ini.

Teman-temanku *Lets Go Gengs* Syahnas, Diny, Rizka, Siska yang super *dabest* selalu dukung aku dan mendoakan aku, teman dalam segala hal buat makan, ketawa-ketawa, sharing hal apapun dan lain sebagainya kalian luar biasa. Serta keluargaku yang selalu support dan mendoakan Rifa. Diny Fauziah partner berjuang buat ngerjain skripsi bareng, saling berbagi ilmu, saling support dan mendoakan aku. Tak lupa juga *my support system* Hafiz Maulana yang paling sabar selalu dengerin keluh kesah aku selama masa kuliah dari mulai PBAK, masa perkuliaha semester 1 sampai aku bisa nyelesain skripsi ini, selalu kasih aku semangat buat ngelaluin rintangan yang aku hadapin. Terima Kasih banyak dukungan dan doa tulus dari kalian semua yang selalu mengalir buat aku.

Terima Kasih juga buat teman-teman BKI A teman-teman seperjuangan yang senantiasa saling mendukung dan mendoakan, terima kasih telah memberikan warna-warna kebahagiaan selama masa kuliah, serta motivasi yang selalu hadir setiap harinya kepada penulis.

## **RIWAYAT HIDUP**

Penulis bernama Rifa Fitratunnisa, lahir di Sleman Yogyakarta, 08 Januari 2000. Saat ini penulis tinggal di Perumahan Taman Cikande RT/RW 06/02, Kelurahan Cikande, Kecamatan Jayanti, Kabupaten Tangerang, Banten. Penulis merupakan anak pertama dan memiliki satu orang adik perempuan.

Pendidikan formal yang ditempuh oleh penulis adalah TK Darul Ishlah lulus pada tahun 2006, SD Negeri Cikande 1 lulus pada tahun 2012, kemudian melanjutkan sekolah di SMP Negeri 1 Jayanti lulus pada tahun 2015, selanjutnya melanjutkan pendidikan di MAN 2 Kabupaten Tangerang dan lulus pada tahun 2018. Pada tahun yang sama, penulis diterima melalui jalur SPAN PTKIN di Program Studi Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten.

Selama menjadi Mahasiswa Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten, penulis pernah menjadi anggota Karang Taruna Perumahan Taman Cikande yang menjabat sebagai Bendahara.

Demikian catatan singkat mengenai riwayat hidup penulis selama menempuh pendidikan di Jurusan Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Dakwah, Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten.



## KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT, atas Rahmat dan Karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini guna memenuhi prasyarat untuk dapat memperoleh Gelar Sarjana Sosial (S.Sos) pada Fakultas Dakwah Jurusan Bimbingan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten. Shalawat serta salam penulis sampaikan kepada junjungan Nabi Muhammad SAW, beserta keluarga dan para sahabat-Nya sampai yaumul akhir.

Alhamdulillah dengan pertolongan Allah SWT dan dengan usaha dan kerja keras yang sungguh-sungguh akhirnya penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **Efektivitas Teknik *Self Management* Untuk Mengurangi Kecanduan Sosial Media Tiktok Pada Remaja Madya** (Studi di Perumahan Taman Cikande, Kecamatan Jayanti, Kabupaten Tangerang). Penulis menyadari bahwa skripsi ini tidak terlepas dari kekurangan, dan masih jauh dari kata sempurna. Namun demikian penulis berharap semoga dengan adanya skripsi ini mudah-mudahan dapat membawa manfaat dalam khazanah ilmu pengetahuan.

Skripsi ini tidak akan terselesaikan tanpa bantuan dari berbagai pihak. Dengan terselesaikannya penyusunan skripsi ini penulis menyampaikan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Prof. Dr. H. Wawan Wahyudin Rektor Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten.
2. Bapak Dr. H. Endad Musaddad, S.Ag., M.A Dekan Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten yang telah memberikan persetujuan kepada penulis dalam penyusunan skripsi ini.
3. Bapak A.M. Fahrurrozzi, S. Psi, M.A Ketua Jurusan Bimbingan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin

Banten yang telah memberikan persetujuan kepada penulis dalam penyusunan skripsi ini.

4. Ibu Imalatul Khairat, M.Pd Sekretaris Jurusan Bimbingan Konseling Islam sekaligus Dosen Pembimbing II yang telah memberikan arahan, mendidik, dan memberikan motivasi kepada penulis.
5. Bapak Dr. H. Erdi Ruikartawi, M.Hum, Dosen Pembimbing I yang telah meluangkan waktunya, memberikan bimbingan, arahan kepada penulis dengan penuh kesabaran, tenaga dan pikirannya dalam menyelesaikan skripsi ini.
6. Bapak dan Ibu Dosen Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten terutama yang telah mengajar dan mendidik penulis selama masa kuliah.
7. Ibu Risa Ispramayanti, S.H.I pengadministrasian BKI dan seluruh Staf Akademik Fakultas Dakwah yang telah membantu penulis dalam pembuatan surat-menyurat terkait perkuliahan.
8. Bapak dan Ibu pengurus perpustakaan Fakultas Dakwah dan perpustakaan umum Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten yang telah membantu dalam hal administrasi sumber bacaan.
9. Seluruh keluarga, terutama kedua orang tua yang sangat penulis sayangi Ayah dan Ibu yang senantiasa memberikan segala do'a tulusnya yang selalu mengalir tiada henti, memberikan motivasi dan nasihat, serta para keluarga yang sudah banyak mendukung dan memotivasi penulis.
10. Kepada seluruh teman-teman seperjuangan BKI dan semua pihak yang terlibat dalam penulisan skripsi ini, yang tidak bisa disebutkan satu-persatu, terima kasih atas semuanya.

Serang, 28 April 2022

Penulis

## DAFTAR ISI

<b>PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI</b> .....	<b>i</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>ii</b>
<b>ABSTRACT</b> .....	<b>iii</b>
<b>NOTA DINAS</b> .....	<b>iv</b>
<b>PERSETUJUAN</b> .....	<b>v</b>
<b>PENGESAHAN</b> .....	<b>vi</b>
<b>PERSEMBAHAN</b> .....	<b>vii</b>
<b>RIWAYAT HIDUP PENULIS</b> .....	<b>viii</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>ix</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>xi</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>xiv</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
A. Latar Belakang .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	9
C. Batasan dan Rumusan Masalah.....	10
D. Tujuan Penelitian .....	10
E. Manfaat Penelitian .....	11
F. Definisi Operasional .....	11
<b>BAB II KAJIAN TEORITIS</b> .....	<b>15</b>
A. Paparan Teori .....	15
B. Media Sosial.....	15
1. Teknik <i>Self Management</i> .....	30
2. Layanan Bimbingan Kelompok.....	34
3. Ruang Lingkup Remaja.....	40
C. Kerangka Berfikir .....	44
D. Hubungan Antar Variabel .....	45

E. Penelitian Terdahulu yang Relevan.....	46
F. Hipotesis.....	49
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>50</b>
A. Jenis Penelitian.....	50
B. Variabel Penelitian .....	51
C. Populasi dan Sampel .....	52
a) Populasi Penelitian .....	52
b) Sampel Penelitian .....	53
D. Instrumen Penelitian.....	54
E. Prosedur Penelitian.....	57
F. Teknik Pengumpulan Data .....	62
G. Teknik Analisis Data.....	63
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>66</b>
A. Hasil Penelitian .....	66
1. Deskripsi Data Penelitian Penggunaan Sosial Media Tiktok .....	67
2. Pengujian Hipotesis .....	88
B. Pembahasan Hasil Penelitian .....	91
a. Pembahasan Efektivitas Teknik <i>Self Management</i> Untuk Mengurangi Kecanduan Sosial Media Tiktok Pada Remaja Madya di Perumahan Taman Cikande .....	91
b. Keterbatasan Penelitian .....	98
<b>BAB V PENUTUP .....</b>	<b>100</b>
A. Kesimpulan .....	100
B. Saran .....	101
<b>DAFTAR PUSTAKA</b>	
<b>LAMPIRAN</b>	

## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Jumlah Populasi Remaja Madya di Perumahan Taman Cikande Kecamatan Jayanti, Kabupaten Tangerang, Banten .....	53
Tabel 3.2 Jawaban dan Skor Skala <i>Likert</i> .....	56
Tabel 3.3 Reliability Statistics .....	61
Tabel 3.4 Kisi-kisi Instrumen Penelitian.....	63
Tabel 4.1 Interval Skor Kecanduan Sosial Media Tiktok .....	66
Tabel 4.2 Skor <i>Pretest</i> Kondisi Kecanduan Sosial Media Tiktok Kelompok Eksperimen.....	73
Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi <i>Pretest</i> .....	74
Tabel 4.4 Skor <i>Posttest</i> Kondisi Kecanduan Sosial Media Tiktok Kelompok Eksperimen.....	75
Tabel 4.5 Distribusi Frekuensi <i>Posttest</i> .....	77
Tabel 4.6 Perbandingan Skor Data <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kecanduan Sosial Media Tiktok.....	74
Tabel 4.7 Perbandingan Skor <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kecanduan Sosial Media Tiktok .....	83
Tabel 4.8 Hasil Perhitungan Rata-rata <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> .....	85
Tabel 4.9 Paired Samples Correlations .....	86
Tabel 4.10 Hasil Uji Normalitas .....	88
Tabel 4.11 Uji T Berpasangan <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kecanduan Sosial Media Tiktok .....	90

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Berfikir .....	44
Gambar 3.1 Desain Eksperimen .....	51
Gambar 3.2 Gambar Variabel .....	52
Gambar 4.1 Diagram Batang Skor Perbandingan <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kecanduan	
Sosial Media Tiktok .....	87