

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang saya tulis sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Sosial (S. Sos) dan diajukan pada jurusan Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Dakwah, Universitas Islam Negeri (UIN) 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 penulisan karya ilmiah.

Apabila dikemudian hari terbukti bahwa sebagian atau seluruh isi skripsi ini merupakan hasil perbuatan plagiarisme atau mencontek karya tulis orang lain, saya bersedia untuk menerima sanksi berupa pencabutan gelar kejarjanaan yang saya terima atau sanksi akademik lain sesuai dengan peraturan yang berlaku.

Serang, 15 September 2022

Penulis



SISKAWATI

NIM: 181520025

ABSTRAK

Nama: Siskawati, NIM: 181520025, Judul Skripsi: **“Penerapan Teknik *Self Management* Untuk Mengatasi Gejala Kecanduan Drama Korea Pada Remaja Madya”** (Studi Kasus di Kampung Kenanga, Kecamatan Cipondoh, Kota Tangerang-Banten). Jurusan: Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Dakwah, UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten, 2022 M/I444 H.

Kecanduan drama Korea saat ini banyak dialami oleh kalangan remaja karena besarnya pengaruh budaya dari Korea Selatan yang berkembang pesat di masyarakat Indonesia. Kondisi kecanduan drama Korea yang dialami oleh remaja salah satunya menonton secara terus-menerus dan menjadikan drama Korea sebagai suatu kewajiban setiap harinya. Perilaku kecanduan tersebut dapat berdampak negatif dalam kehidupan baik pribadi maupun sosial, maka dari itu perlu dilakukan upaya dalam mengatasi kecanduan dengan penerapan teknik *self-management* untuk perubahan perilaku positif.

Penelitian ini bertujuan: 1) Untuk mengetahui gejala kecanduan drama Korea yang dialami remaja madya, 2) Untuk mengetahui bagaimana proses penerapan teknik *self-management* untuk mengatasi kecanduan drama Korea pada remaja madya, 3) Untuk mengetahui hasil dari penerapan teknik *self-management* untuk mengatasi kecanduan drama Korea pada remaja madya.

Metode yang digunakan adalah metode penelitian kualitatif deskriptif, artinya data yang dikumpulkan berdasarkan gambaran, realita, fenomena, dan keadaan dari subjek yang diteliti. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah observasi, wawancara, kuesioner, dan dokumentasi. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Maret sampai Juni 2022 dengan responden sebanyak 2 orang remaja madya di Kampung Kenanga, Kecamatan Cipondoh, Kota Tangerang-Banten.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan dapat disimpulkan: 1) Asesmen terhadap gejala kecanduan drama Korea yang dialami oleh kedua responden dilakukan sebanyak dua kali pertemuan. Gejala kecanduan yang dialami oleh kedua responden termasuk dalam kategori tinggi. Adapun gejala kecanduan yang dialami yaitu durasi menonton tinggi, perilaku konsumtif, pola makan dan tidur tidak teratur, mengganggu aktivitas sehari-hari, dan mengganggu kehidupan sosial. 2) Penerapan teknik *self-management* dilakukan sebanyak 4 kali pertemuan dengan 3 tahapan konseling. Tahap pertama adalah observasi diri dan monitor diri yaitu, menetapkan tujuan dan membuat daftar kegiatan. Tahap kedua evaluasi diri, melakukan tindak lanjut dari daftar kegiatan yang telah dilakukan. Tahap ketiga pengakhiran, pemberian penguatan kepada responden dan pengakhiran dari proses konseling. 3) Hasil penerapan konseling dengan teknik *self-management* untuk mengatasi kecanduan drama Korea berdampak positif pada responden AF dan tidak berdampak apa-apa pada responden DMF.

Kata kunci: *Self Management*, Kecanduan, Remaja Madya

ABSTRACT

Name: Siskawati, NIM: 181520025, Thesis Title: “**Application of *Self Management Techniques to Overcome Symptoms of Korean Drama Addiction in Middle Adolescents***” (Case Study in Kenanga Village, Cipondoh District, Tangerang City-Banten). Department: Islamic Counseling Guidance, Faculty of Da’wah UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten, 2022 M/I444 H.

Korean drama addiction is currently experienced by many teenagers because of the large cultural influence from South Korea which is growing rapidly in Indonesian society. One of the conditions of addiction to Korean dramas experienced by teenagers is watching continuously and making Korean drama an obligation every day. This addictive behavior can have a negative impact on both personal and social life, therefore efforts need to be made to overcome addiction by applying *self-management* techniques for positive behavior change.

The study aims: 1) To find out the symptoms of Korean drama addiction experience by middle teens?, 2) To find out how the process of applying *self-management* techniques to overcome Korean drama addiction in middle teens?, 3) To find out the results of applying *self-management* techniques to overcome Korean drama addiction in middle teens?.

The method used is descriptive qualitative research method, meaning that the data collected is based on the description, reality, phenomena, and observation, interview, questioner, and documentation. This research was conducted from March to June 2022 with 2 middle school youth as respondents in Kenanga Village, Cipondoh District, Tangerang City-Banten.

Based on the research conducted, it can be concluded that: 1) The assessment of the symptoms of Korean drama addiction experienced by the two respondents was carried out in two meetings. The symptoms of addiction experienced by both respondents were included in the high category. The symptoms of addiction experienced are high viewing duration, consumptive behavior, irregular eating and sleeping patterns, disrupting daily activities, and disrupting social life. 2) The application of *self-management* techniques was carried out in 4 meetings with 3 stages of counseling. The first stage is self-observation and self-monitoring, namely setting goals and making a list of activities. The second stage of self-evaluation is to follow up on the list of activities that have been carried out. The third stage is termination, giving reinforcement to respondents and ending the counseling process. 3) The result of the application of counseling with *self-management* techniques to overcome Korean drama addiction have a positive impact on AF respondents and have no impact to DMF respondents because there is no strong desire to change and lack of support from the environment.

Keyword: *Self Management, Addiction, Middle Adolescents.*



NOTA DINAS
FAKULTAS DAKWAH
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SULTAN MAULANA HASANUDDIN BANTEN

Nomor : Nota Dinas

Kepada Yth

Lamp :

Dekan Fakultas Dakwah

Hal : **Ujian Skripsi**

UIN SMH BANTEN

a.n Siskawati

Di-

NIM: 181520025

Serang

Assalamu'alaikum Wr.Wb

Dipermaklumkan dengan hormat, bahwa setelah membaca dan mengadakan perbaikan, maka kami berpendapat bahwa skripsi atas nama **Siskawati** dengan judul "**Penerapan Teknik *Self Management* Untuk Mengatasi Gejala Kecanduan Drama Korea Pada Remaja Madya**" (Studi Kasus di Kampung Kenanga, Kecamatan Cipondoh, Kota Tangerang-Banten) telah diajukan sebagai salah satu syarat untuk melengkapi ujian munaqosah pada Fakultas Dakwah Jurusan Bimbingan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten.

Demikian atas segala perhatian Bapak/ibu kami ucapkan terima kasih

Wassalamu'alaikum Wr.Wb

Pembimbing I

H. Ahmad Fadhil, Lc., M. Hum

NIP: 19600808 199103 2 002

Serang, 15 September 2022

Pembimbing II

Wulan Fauzia, M. Pd.

NIP: 19880625 201903 2 007

**PENERAPAN TEKNIK *SELF MANAGEMENT* UNTUK MENGATASI
GEJALA KECANDUAN DRAMA KOREA PADA REMAJA MADYA**
(Studi Kasus di Kampung Kenanga, Kecamatan Cipondoh, Kota Tangerang-

Banten)

Oleh:

SISKAWATI

181520025

Menyetujui,

Pembimbing I

Pembimbing II



H. Ahmad Fadhil, Lc., M. Hum

NIP: 19600808 199103 2 002

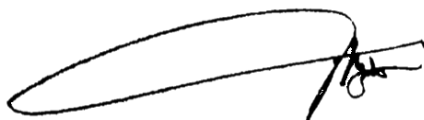
Wulan Fauzia, M. Pd.

NIP: 19880625 201903 2 007

Mengetahui,

Dekan
Fakultas Dakwah

Ketua Jurusan
Bimbingan Konseling Islam



Dr. Endad Musaddad, M. A

NIP: 19720626 199803 1 002

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

NIP: 19750604 200604 1 001

PENGESAHAN

Skripsi a.n. **Siskawati**, NIM: **181520025**, Judul Skripsi: **Penerapan Teknik *Self Management* Untuk Mengatasi Gejala Kecanduan Drama Korea Pada Remaja Madya** (Studi Kasus di Kampung Kenanga, Kecamatan Cipondoh, Kota Tangerang-Banten) telah diujikan dalam sidang munaqasyah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten pada tanggal 19 Oktober 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, 19 Oktober 2022

Sidang Munaqasyah,

Ketua Merangkap Anggota,

Sekretaris Merangkap Anggota,



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

NIP: 19750604 200604 1 001



Tri Windi Oktara, S.Pd., M.Psi.

NIP: 19941029 202203 2 004

Anggota,

Penguji I

Penguji II



Asep Furqonuddin, S. Ag., M.M.P

NIP: 19780512 200312 001



Fahma Islami, M.Si.

NIP: 19920908 2019032 022

Pembimbing I

Pembimbing II



H. Ahmad Fadhil, Lc., M. Hum

NIP: 19760704 200003 1 002



Wulan Fauzia, M. Pd.

NIP: 19880625 201903 2 007

MOTTO HIDUP

"There are no one who doesn't have a hard time. Being thankful or giving thanks is one of the key to be happy"

PERSEMBAHAN

Atas segala nikmat dan Karunia Allah SWT, aku panjatkan rasa syukur dan segala nikmat yang telah Allah SWT berikan sampai hamba bisa berada di titik ini.

Skripsi ini saya persembahkan untuk kedua orangtuaku Bapa dan Mama yang telah membesarkan dan merawatku hingga aku bisa seperti sekarang ini, Bapa dan Mama yang selalu menjadi sumber semangat Siska dalam segala hal. Terimakasih Bapa dan Mama telah berusaha sekuat tenaga dan merelakan beribu-ribu keringat untuk membiayai kuliah Siska sampai menjadi sarjana, serta tidak pernah bosan untuk membimbing Siska sampai saat ini.

Teman-temanku Indri, Riska Dea, Cindy, Rindiani, Syahnaz, Rifa, Diny, Rizka yang sangat *the best* selalu mendukung dan mendoakan aku, teman dalam segala hal baik senang maupun sedih. Keluargaku kakak Azim, kakak Angga, adik Suci yang selalu *support* dan mendoakan Siska. Tidak lupa juga member NCT terutama Na Jaemin yang selalu menjadi *support system*, terimakasih atas motivasi serta semangat yang diberikan. Terimakasih yang sangat mendalam atas dukungan dan doa tulus dari kalian semua untuk diriku.

Terimakasih juga kepada teman-teman BKI A yang senantiasa saling mendukung dan mendoakan, terimakasih telah memberikan warna-warni kebahagiaan selama kehidupan kuliah.

RIWAYAT HIDUP

Penulis bernama Siskawati, lahir di Tangerang, 08 Agustus 2000. Penulis beralamat di Gg. Masjid Kenanga RT. 05/06 No. 26, kelurahan Kenanga, Kecamatan Cipondoh, Kota Tangerang, Banten. Penulis merupakan anak ketiga dari tiga bersaudara dengan dua kakak laki-laki dan satu adik perempuan.

Jenjang pendidikan formal yang ditempuh penulis adalah TK Ibadurrahman lulus pada tahun 2006, SD Negeri Gondrong 3 lulus pada tahun 2012, SMP Negeri 18 Kota Tangerang lulus pada tahun 2015, SMA Muhammadiyah 2 Kota Tangerang 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 di perguruan tinggi tersebut, penulis pernah menjadi anggota Karang Taruna di Gg. Masjid Kenanga yang menjabat sebagai anggota.

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

Segala 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 (UIN) 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 berjudul **Penerapan Teknik *Self Management* Untuk Mengatasi Gejala Kecanduan Drama Korea Pada Remaja Madya** (Studi kasus di Kampung Kenanga, Kecamatan Cipondoh, Kota Tangerang-Banten). 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 dapat terselesaikan tanpa bantuan dari berbagai pihak. Dengan terselesaikannya penyusunan skripsi ini penulis menyampaikan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Prof. Dr. H. Wawan Wahyuddin, M. Pd. Rektor Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten.
2. Dr. Endad Musaddad, M. A. Dekan Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten, yang telah memberikan persetujuan kepada penulis dalam menyusun skripsi ini.
3. A.M. Fahrurrozi, 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. selaku sekretaris Jurusan Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten.
5. Bapak H. Ahmad Fadhil, Lc., M. Hum., selaku pembimbing I dan Ibu Wulan Fauzia, M. Pd. selaku pembimbing II, yang telah meluangkan waktunya untuk memberikan bimbingan, arahan, motivasi kepada penulis dengan penuh kesabaran, tenaga dan pikirannya untuk membantu menyelesaikan penyusunan skripsi ini.
6. Bapak dan Ibu Dosen Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten 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. Kepada responden AF dan DMF yang telah memberikan informasi agar skripsi ini terselesaikan.
10. Kedua orang tua yang senantiasa tidak pernah berkurang memberikan do'a terbaiknya dan motivasi baik moril maupun materil sehingga penulis dapat menyelesaikan studi dan skripsi ini.
11. Seluruh teman-teman BKI A 2018 yang telah mengisi masa perkuliahan dengan banyak cerita serta pengalaman berharga.

Serang, 15 September 2022

Penulis

SISKAWATI

NIM: 181520025

DAFTAR ISI

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	i
ABSTRAK	ii
ABSTRACT	iii
NOTA DINAS	iv
LEMBAR PERSETUJUAN	v
LEMBAR PENGESAHAN	vi
MOTTO HIDUP	vii
PERSEMBAHAN	viii
RIWAYAT HIDUP	ix
KATA PENGANTAR	x
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR TABEL	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Perumusan Masalah	5
C. Tujuan Penelitian	5
D. Manfaat Penelitian	6
E. Penelitian Terdahulu yang Relevan	6
F. Definisi Operasional	10
BAB II KAJIAN PUSTAKA	11
A. Teknik Self-Management.....	11
B. Kecanduan Drama Korea.....	14

C. Definisi Remaja	17
D. Kerangka Berfikir	20
BAB III METODE PENELITIAN	21
A. Jenis Penelitian	21
B. Setting Penelitian	22
G. Instrumen Penelitian	22
H. Sumber Data	24
I. Teknik Pengumpulan Data.....	25
J. Teknik Analisis Data.....	26
K. Teknik Keabsahan Data	28
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	29
A. Hasil.....	29
1. Perencanaan Pertemuan.....	29
2. Gambaran Umum Subjek	29
3. Gejala-Gejala Kecanduan Drama Korea Yang Dialami Oleh Responden.....	32
4. Penerapan Teknik <i>Self-Management</i> Pada Remaja Yang Mengalami Kecanduan Drama Korea	39
5. Hasil Penerapan Konseling Dengan Teknik <i>Self-Management</i>	53
B. Pembahasan.....	56
BAB V PENUTUP.....	61
A. Kesimpulan.....	61
B. Saran.....	62

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN-LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Kerangka Berfikir.....	20
Tabel 3.1 Kuesioner Tentang Kecanduan Drama Korea.....	23
Tabel 4.1 Perencanaan Pertemuan Konseli	29
Tabel 4. 2 Gejala Kecanduan Drama Korea Yang Dialami Oleh Responden AF Dan DMF	38
Tabel 4.3 Tahap Inti Proses Konseling Dengan Teknik <i>Self-Management</i> Pada Responden AF	40
Tabel 4.4 Daftar Kegiatan Dan Tanggung Jawab Responden Sebelum Melaksanakan Proses Konseling	45
Tabel 4.5 Tahap Inti Proses Konseling Dengan Teknik <i>Self-Management</i> Pada Responden DMF	46
Tabel 4.6 Daftar Kegiatan Dan Tanggung Jawab Responden Sebelum Melaksanakan Proses Konseling	53
Tabel 4.7 Daftar Kegiatan Dan Tanggung Jawab Responden AF Setelah Melaksanakan Proses Konseling	54
Tabel 4. 8 Daftar Kegiatan Dan Tanggung Jawab Responden DMF Setelah Melaksanakan Proses Konseling	55