

## 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.

Apabila dikemudian 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, 31 Agustus 2022



**Wulandari**  
NIM:181520131

## ABSTRAK

Nama: **Wulandari**, NIM: 181520131, Judul Skripsi: **“Teknik *Self Management* Untuk Mengurangi Kecanduan Tiktok Pada Remaja Awal di Desa Walikukun”** (Studi di Kelurahan Walikukun, Kecamatan Carenang, Kabupaten Serang-Banten), Jurusan: Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten tahun 2022 M/1443 H.

Beberapa remaja awal di desa walikukun yang berada pada rentang usia 13-16 tahun yang masih duduk dibangku SMP kelas 1,2 dan 3 mengalami suatu masalah yakni kecanduan tiktok. Yang memunculkan perilaku tidak dapat mengatur waktu dan masalah psikologis lainnya seperti mudah marah, cemas, sering mengurung diri dan sebagainya.

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: 1) Bagaimana kondisi psikologis remaja yang mengalami kecanduan Tiktok? 2) Bagaimana teknik *self management* dalam mengurangi kecanduan Tiktok? 3) Bagaimana hasil teknik *self management* dalam mengurangi kecanduan Tiktok?

Penelitian ini bertujuan: 1) untuk mengetahui kondisi psikologis remaja yang mengalami kecanduan Tiktok. 2) untuk mengetahui efektivitas teknik *self management* dalam mengurangi kecanduan Tiktok. 3) untuk mengetahui bagaimana hasil konseling teknik *self management* dalam mengurangi kecanduan Tiktok.

Penelitian ini dilaksanakan di Desa Walikukun Kecamatan Carenang Kabupaten Serang-Banten. Adapun kelima responden tersebut adalah WS, RJ, KR, AU dan KH. Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kualitatif tindakan atau action research dimana metode ini digunakan untuk memperbaiki suatu kondisi dimana yang dialami oleh seseorang dan peneliti berperan didalamnya. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah; observasi, wawancara, dan dokumentasi.

Berdasarkan penelitian bahwa remaja awal yang mengalami kecanduan tiktok (1) kondisi psikologis remaja tersebut yakni mudah marah, gelisah atau cemas berlebih, insomnia, mudah marah dan tidak mau diganggu, dan sering mengurung diri (2) Dilihat dari kondisi psikologis dan permasalahan, perlunya teknik *self management* (pengaturan dan pengelolaan diri). Proses penerapan teknik *self management* ini dilaksanakan dalam empat kali pertemuan (3) Penelitian ini memperlihatkan bahwa setelah melakukan proses konseling melalui teknik self management konseli mengalami beberapa perubahan pada pengaturan waktu dan perilakunya juga pada kondisi psikologisnya.



*Kata kunci: Teknik Self Management, Remaja, Tiktok, Kecanduan*

### **ABSTRACT**

Name: **Wulandari**, NIM: 181520131, Thesis Title: "**Self Management Techniques to Reduce Tiktok Addiction in Early Adolescents in Walikukun Village**" (Study in Walikukun Village, Carenang District, Serang-Banten Regency), Department: Islamic Counseling Guidance, Faculty of Da'wah University Islamic State of Sultan Maulana Hasanuddin Banten in 2022 AD/1443 H.

Some early teenagers in Walikukun village who are in the age range of 13-16 years old are still in junior high school grades 1,2 and 3 who are experiencing a problem, namely tiktok addiction. This is due to the use of the tiktok application which makes some of these teenagers not know when to play tiktok social media.

Based on the background of the problem above, the formulation of the problem in this study are: 1) What is the psychological condition of teenagers who are addicted to Tiktok? 2) What are self-management techniques to reduce Tiktok addiction? 3) What are the results of self-management techniques in reducing Tiktok addiction?

This study aims: 1) to determine the psychological condition of teenagers who are addicted to Tiktok. 2) to determine the effectiveness of self-management techniques in reducing Tiktok addiction. 3) to find out how the results of counseling self-management techniques in reducing Tiktok addiction.

This research was conducted in Walikukun Village, Carenang District, Serang-Banten Regency. The five respondents were WS, RJ, KR, AU and KH. The type of research used is qualitative action research or action research where this method is used to improve a condition in which a person and researchers play a role in it. The data collection techniques used are; observation, interview, and documentation. In addition to conducting research, researchers also conduct counseling through Self Management techniques. This research was conducted from September 2021 to June 2022.

Based on research that early teens who are addicted to tiktok tend not to be able to manage their time well (1) the psychological conditions of the five teenagers are irritable, anxious or excessively anxious, insomnia, irritable and more than that they can't be bothered, and also often shut themselves up with different problems ranging from delaying prayer times just because they are cool playing tiktok to insomnia which



results in often being late for school (2) which aims to to change their own behavior. The process of applying this self-

*Keywords: Self Management Techniques, Teenagers, Tiktok, Addiction*





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

---

Nomor : Nota Dinas

Lamp :

Hal : **Ujian Skripsi**

**a.n Wulandari**

**NIM: 181520131**

Kepada Yth

**Dekan Fakultas Dakwah**

**UIN SMH Banten**

Di-

Serang

*Assalamu'alaikum Wr. Wb*

Dipermaklumkan dengan hormat, bahwa setelah membaca dan mengadakan perbaikan, maka kami berpendapat bahwa skripsi atas nama Wulandari NIM:181520131 dengan judul "**Teknik Self Management untuk Mengurangi Kecanduan Tiktok pada Remaja Awal di Desa Walikukun**" (Studi di Kelurahan Walikukun, Kecamatan Carenang, Kabupaten Serang-Banten), telah diajukan sebagai salah satu syarat untuk melengkapi ujian munaqosah pada Fakultas Dakwah Jurusan Bimbingan Konseling Islam Universitas Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten.

Demikian atas segala perhatian Bapak kami ucapkan terima kasih  
*Wassalamu'alaikum Wr. Wb*

Pembimbing I

**Asep Furqonuddin, S. Ag., M.M.Pd**

NIP: 19780512 200312 1 001

Serang, 31 Agustus 2022

Pembimbing II

**Teguh Fachmi, M. Si**

NIP:19920401 201931 1 015



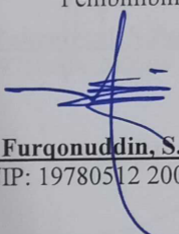
**TEKNIK SELF MANAGEMENT UNTUK MENGURANGI  
KECANDUAN TIKTOK PADA REMAJA AWAL DI DESA  
WALIKUKUN KECAMATAN CARENANG**  
(Studi di Desa Walikukun Kecamatan Carenang Kabupaten Serang Provinsi  
Banten)

Oleh:

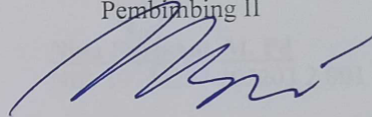
**Wulandari**  
**181520131**

Menyetujui,

Pembimbing I


  
**Asep Furqonuddin, S. Ag., M.M.Pd**  
NIP: 19780512 200312 1 001

Pembimbing II

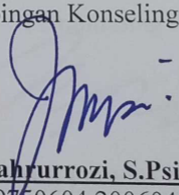
  
**Teguh Fachmi, M. Si**  
NIP:19920401 201931 1 015

Mengetahui,

Dekan  
Fakultas Dakwah

  
**Dr. H. Endad Musaddad, M.A.**  
NIP: 19720626 199803 1 002

Ketua Jurusan  
Bimbingan Konseling Islam

  
**A.M. Fahrurrozi, S.Psi, M.A.**  
NIP: 19750604 200604 1 001

v

## PENGESAHAN

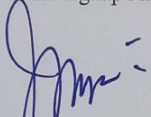
Skripsi a. n **Wulandari**, NIM: **181520131**, judul skripsi: **Teknik Self Management Untuk Mengurangi Kecanduan Titkok Pada Remaja Awal**, telah diujikan dalam sidang munaqosyah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten pada tanggal November 2022. Skripsi ini telah diterima sebagai 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, November 2022

Sidang Munaqosyah,

Ketua Merangkap Anggota,

Sekretaris Merangkap Anggota,



**A.M. Fahrurrozi, S.Psi., M.A**  
NIP. 19750604 200604 1 001

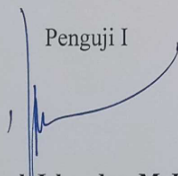


**Nina Fitriyani, M. Pd**  
NIP. 19970207 202203 2 001

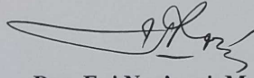
Anggota

Penguji I

Penguji II



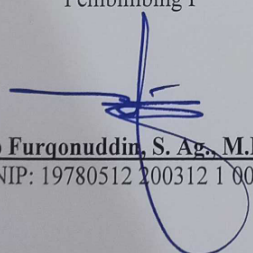
**Dr. H. Isak Iskandar, M. Pd., M.M.**  
NIP. 19650911 199303 1 003



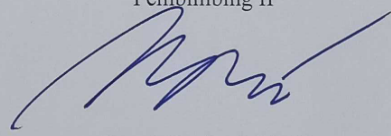
**Dra. Eni Nur'ani, M. SI.**  
NIP. 19600808 199103 2 002

Pembimbing I

Pembimbing II



**Asep Furqonuddin, S. Ag., M.M.Pd**  
NIP: 19780512 200312 1 001



**Teguh Fachmi, M. Si**  
NIP:19920401 201931 1 015

## MOTTO

*"Di antara tanda kebaikan dalam Islam seseorang adalah meninggalkan hal yang tidak bermanfaat baginya."*

(Hadist Riwayat Ahmad dan Tarmidzi)





## PERSEMBAHAN

Alhamdulillah, puji syukur kehadiran Allah SWT, karena atas rahmat serta hidayah-Nya sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.

Skripsi ini saya persembahkan untuk kedua orang tua saya, yakni **Bapak Halili & Ibu Rokah**. Yang tidak pernah lelah dan tiada hentinya memberikan do'a, kasih sayang, dorongan, nasihat serta pengorbanan yang tak tergantikan. Serta terus memotivasi penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.

Terimalah kado kecil ini sebagai bukti keseriusan anakmu untuk membalas semua pengorbanan kalian.

Kakakku tercinta yang tidak bisa kusebutkan satu persatu, laki-laki hebatku, serta sahabat-sahabatku yang juga selalu memberikan do'a, motivasi, dan juga semangat.

Semoga Allah SWT dapat membalas semua kebaikan kalian.

Salam penulis untuk orang-orang terkasih



## RIWAYAT HIDUP

Penulis bernama Wulandari, lahir di Serang, 02 Feberuari 2002. Penulis beralamat di Kp. Kedung Sentul Rt. 24/Rw. 003 Desa Walikukun Kecamatan Carenang Kabupaten Serang Provinsi Banten. Penulis adalah anak ketiga dari tiga bersaudara pasangan Bapak Halili dan Ibu Rokah.

Jenjang pendidikan formal yang ditempuh oleh penulis adalah Sekolah Dasar Negeri (SDN) Mendaya Dua lulus tahun 2012, melanjutkan sekolah ke SMP Binaul Husna lulus tahun 2015 dan melanjutkan ke SMK Binaul Husna lulus tahun 2018. Setelah itu penulis melanjutkan ke jenjang Perguruan Tinggi Negeri Universitas Islam Negeri (UIN) Sultan Maulana Hasanuddin Banten pada program Strata 1 (SI), mengambil jurusan Bimbingan Konseling Islam (BKI) Fakultas Dakwah.

Penulis pernah menjadi anggota Himpunan Mahasiswa Serang (HAMAS) dan Kepalang Merahan (KPM).

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



## KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, puji syukur kepada Allah yang Maha Pengasih tak pilih kasih, Maha Penyayang tak pandang sayang, juga Maha Bijaksana tak pandang waktu dan suasana. Yang telah menurunkan Kitab Suci kepada Baginda Nabi dengan Bahasa Arab asli tanpa banyak basa-basi, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini guna memenuhi persyaratan untuk memperoleh gelar sarjana strata satu pada jurusan Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten.

Shalawat beserta salam semoga senantiasa tercurah limpahkan kepada Baginda Alam yakni Nabi Besar Muhammad SAW beserta keluarga, sahabat dan para pengikutnya hingga akhir zaman. Dengan pertolongan Allah dan usaha yang bersungguh-sungguh penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul Konseling Islam Dengan Teknik Self Management Untuk Mengurangi Kecanduan Tiktok Pada Remaja Awal di Desa Walikukun Kecamatan Carenang.

Demikian penulis berharap semoga dengan adanya skripsi ini mudah-mudahan dapat membawa manfaat sebagai bahan pertimbangan dan khazanah ilmu pengetahuan Islam.

Penulis perlu mengucapkan terima kasih banyak kepada banyak pihak yang telah memberi inspirasi, bantuan, dan dorongan. Mudah-mudahan kebaikan yang telah diberikan mendapatkan balasan pahala dari Allah. Melalui kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Prof. Dr. H. Wawan Wahyudin, M. Pd 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
3. Bapak A. M Fahrurrozi, S. Psi, M. A Ketua Jurusan Bimbingan Konseling Islam di Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten yang telah mengarahkan, mendidik, serta memberi motivasi kepada penulis
4. Bapak Asep Furqonuddin, S. Ag, M. M. Pd sebagai pembimbing 1 dan Bapak Teguh Fachmi, M. Si selaku pembimbing II, yang telah meluangkan waktunya dalam memberikan bimbingan, arahan dan motivasi penulis dengan penuh kesabaran, mengarahkan tenaga



- dan pikiran dalam membantu menyelesaikan skripsi ini
5. Seluruh Civitas Akademika Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten, terutama yang telah mengajar dan mendidik penulis selama kuliah dan memberikan bekal pengetahuan yang begitu berharga selama penulis kuliah di UIN SMH Banten
  6. Ibu Firda Hardati S. Pd selaku Kepala Desa Walikukun yang telah mengizinkan penulis dalam penelitian di desa ini
  7. Seluruh keluarga, terutama ayahanda dan ibunda tercinta yang selalu menjadi inspirasi dan telah memberikan dukungan, doa dan motivasi selama penyusunan skripsi
  8. Sahabat dan seluruh teman-teman BKI khususnya BKI D 2018 beserta seluruh pihak yang telah membantu dalam berbagai hal sehingga memudahkan penulis dalam proses penyusunan skripsi ini

Serang, 31 Agustus 2022  
Penulis

**Wulandari**  
181520131



## DAFTAR ISI

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI.....	
ABSTRAK.....	
ABSTRACT .....	
NOTA DINAS .....	
LEMBAR PERSETUJUAN MUNAQOSAH.....	
LEMBAR PENGESAHAN.....	
MOTTO .....	
PERSEMBAHAN .....	
RIWAYAT HIDUP .....	
KATA PENGANTAR .....	
DAFTAR ISI.....	

### BAB I PENDAHULUAN.....

- A. Latar Belakang Masalah.....
- B. Rumusan Masalah.....
- C. Tujuan Penelitian .....
- D. Manfaat Penelitian.....
- E. Definisi Operasional .....

### BAB II KAJIAN PUSTAKA .....

- A. Kajian Teoritis .....

- 1. Teknik *Self Management* .....



- a. Pengertian *Self Management* .....
- b. Tahapan-tahapan *Self Management* .....
- c. Tujuan *Self Management* .....
- 2. Remaja .....

  - a. Pengertian Remaja .....
  - b. Ciri-ciri masa Remaja .....

- 3. Tiktok.....

  - a. Pengertian Aplikasi Tiktok.....
  - b. Sejarah Aplikasi Tiktok.....
  - c. Manfaat Tiktok .....
  - d. Strategi guna Mengurangi Kecanduan Bermain Tiktok .....

- 4. Faktor-faktor yang Menyebabkan Penggunaan Aplikasi Tiktok Kecanduan .....
- B. Kerangka Berfikir .....

**BAB III METODE PENELITIAN** .....

- A. Jenis Penelitian .....
- B. Setting Penelitian.....
- C. Instrumen Penelitian.....
- D. Sumber Data .....
- E. Teknik Pengumpulan Data.....
- F. Teknik Analisis Data.....
- G. Teknik Keabsahan Data .....

**BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN** .....



- A. Hasil Penelitian .....
- 1. Kondisi Psikologis Remaja yang Mengalami Kecanduan Tiktok.....
- 2. Penerapan Teknik *Self Management* dalam Mengurangi Kecanduan Tiktok .....
- 3. Hasil penerapan Teknik *Self Management* dalam Mengurangi Kecanduan Tiktok.....
- B. Pembahasan.....

**BAB V PENUTUP** .....

- A. Kesimpulan.....
- B. Saran.....

**DAFTAR PUSTAKA**.....

**LAMPIRAN-LAMPIRAN** .....

**DAFTAR TABEL**

- Tabel 3.1 Lembar Observasi.....
- Tabel 3.2 Lembar Wawancara .....
- Tabel 4.1 Profil Responden.....
- Tabel 4.2 Kondisi Psikologis Remaja Awal di Desa Walikukun .....
- Tabel 4.3 Tahapan Proses Teknik Self Management untuk Mengurangi Kecanduan Tiktok pada Remaja Awal di Desa Walikukun
- Tabel 4.4 Hasil Penerapan Teknik Self Management untuk Mengurangi Kecanduan Tiktok pada Remaja Awal di Desa Walikukun

