

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

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

Apabila di kemudian 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 kesarjanaan yang saya terima atau sanksi akademik lain sesuai dengan peraturan yang berlaku.

Serang, 21 September 2023
Penulis

OKTA YUDIA LESTARI
NIM :181520126

ABSTRAK

Nama : Okta Yudia Lestari, NIM: 181520126, Judul Skripsi: *Penerapan Cognitive Behavioral Therapy (CBT) untuk mengurangi kecanduan menonton drama Korea pada ibu rumah tangga.*

Beberapa ibu rumah tangga di Ds. Pesanggrahan Walantaka mengalami suatu masalah yaitu kecanduan menonton drama Korea, yang memunculkan perilaku mudah marah, tidak mampu mengatur emosi serta perubahan suasana hati yang sangat cepat dan kondisi psikologis lainnya seperti marah karena hal sepele, sering mendiamkan orang sekitar, menyalahkan diri sendiri dan sebagainya. Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: 1) bagaimana kondisi psikologis ibu rumah tangga yang mengalami kecanduan menonton drama Korea? 2) bagaimana penerapan *Cognitive Behavioral Therapy (CBT)* untuk mengurangi kecanduan menonton drama Korea pada ibu rumah tangga? 3) bagaimana hasil penerapan *Cognitive Behavioral Therapy (CBT)* untuk mengurangi kecanduan menonton drama Korea pada ibu rumah tangga?. Tujuan penelitian ini adalah untuk: 1) mengetahui kondisi psikologis ibu rumah tangga yang mengalami kecanduan menonton drama Korea. 2) untuk mengetahui penerapan *Cognitive Behavioral Therapy (CBT)* dalam mengurangi kecanduan menonton drama Korea pada ibu rumah tangga. 3) dan untuk mengetahui hasil penerapan *Cognitive Behavioral Therapy (CBT)* dalam mengurangi kecanduan menonton drama Korea pada ibu rumah tangga. Metode pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan Teknik wawancara, observasi dan dokumentasi. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan metode penelitian kualitatif yang bersifat deskriptif. Pada penelitian kualitatif deskriptif peneliti menekankan kepada pendeskripsian suatu objek, fenomena atau *setting* sosial yang disajikan dalam bentuk tulisan yang bersifat *narrative*. Penelitian ini dilakukan di Ds. Pesanggrahan Walantaka Kota. Serang. Banten. Adapun ketiga responden tersebut adalah RR, T dan MC. Hasil penelitian terhadap ibu rumah tangga yang mengalami kecanduan menonton drama Korea menggunakan *Cognitive Behavioral Therapy (CBT)* adalah hilangnya beberapa gejala kecanduan pada ibu rumah tangga seperti: melalaikan hal penting, terganggunya hubungan dengan orang sekitar dan cenderung mudah marah jika perilakunya ditegor oleh orang lain.

Kata Kunci: *Cognitive Behavioral Therapy (CBT)*, Kecanduan, drama Korea, ibu rumah tangga, konseling.

ABSTRACT

Name : Okta Yudia Lestari, NIM: 181520126, Thesis Title: *Application of Cognitive Behavioral Therapy (CBT) to reduce addiction to watching Korean dramas among housewives.*

Some housewives in Ds. Pesanggrahan Walantaka experience a problem, namely addiction to watching Korean dramas, which raises irritable behavior, unable to regulate emotions and very fast mood swings and other psychological conditions such as anger because of trivial things, often silence people around, blame themselves and so on. The formulation of the problem in this study is: 1) what is the psychological condition of housewives who are addicted to watching Korean dramas? 2) how is the application of Cognitive Behavioral Therapy (CBT) to reduce addiction to watching Korean dramas in housewives? 3) what are the results of applying Cognitive Behavioral Therapy (CBT) to reduce addiction to watching Korean dramas in housewives?. The purpose of this study is to: 1) find out the psychological condition of housewives who are addicted to watching Korean dramas. 2) to find out the application of Cognitive Behavioral Therapy (CBT) in reducing addiction to watching Korean dramas in housewives. 3) and to find out the results of the application of Cognitive Behavioral Therapy (CBT) in reducing addiction to watching Korean dramas in housewives. The data collection method in this study used the wawancaara, observa technique. In this study, researchers used qualitative research methods that are descriptive. In descriptive qualitative research, researchers emphasize the description of an object, phenomenon or social setting presented in the form of narrative writing. This research was conducted at Ds. Pesanggrahan Walantaka Kota. Attack. Bantam. The three respondents are RR, T and MC. The results of research on housewives who are addicted to watching Korean dramas using Cognitive Behavioral Therapy (CBT) are the elimination of some symptoms of addiction in housewives such as: neglecting important things, disrupting relationships with people around and tend to get angry easily if their behavior is reprimanded by others.

Keywords: Cognitive Behavioral Therapy (CBT), Addicted , Korean dramas, housewives, couselling.



**FAKULTAS DAKWAH
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI (UIN)
SULTAN MAULANA HASANUDDIN BANTEN**

Nomor : Nota Dinas

Kepada Yth.

Lamp : -

Dekan Fakultas Dakwah

Hal : **Ujian Skripsi**

UIN SMH Banten

a.n Okta Yudia Lestari

Di-

NIM : 181520126

Serang

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Dipermaklumkan dengan hormat, bahwa setelah membaca dan mengadakan perbaikan, maka kami berpendapat bahwa skripsi atas nama Okta Yudia Lestari, NIM : 181520126 dengan judul **Penerapan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) untuk mengurangi kecanduan menonton drama Korea pada ibu rumah tangga**, 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, 21 September 2023

Pembimbing I

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

NIP: 19780512 200312 1 001

Pembimbing II

Hilda Rosida, S.S. M. Pd.

NIP: 198311212011012011

PERSETUJUAN

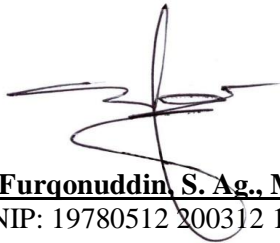
Penerapan *Cognitive Behavioral Therapy (CBT)* untuk mengurangi kecanduan menonton drama Korea pada ibu rumah tangga.

Oleh:

Okta Yudia Lestari
NIM: 181520126

Menyetujui:

Pembimbing I



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

Pembimbing II



Hilda Rosida, S.S. M. Pd.
NIP: 19831121 201101 2 011

Mengetahui:

Dekan
Fakultas Dakwah



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

Ketua Jurusan
Bimbingan Konseling Islam



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

PENGESAHAN

Skripsi a.n **Okta Yudia Lestari**, Nim: **181520126** yang Berjudul **Penerapan *Cognitive Behavioral Therapy (CBT)* untuk mengurangi kecanduan menonton drama Korea pada ibu rumah tangga**, telah diujikan dalam sidang munaqasyah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten pada tanggal 12 Oktober 2023. 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 Oktober 2023

Sidang Munaqasyah,

Ketua Merangkap Anggota



Dr. Masykur Wahid, M. Hum.

NIP : 19810911 20103 1 003

Sekretaris Merangkap Anggota



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

NIP: 19941029 202203 2 004

Anggota

Penguji I



Dr. Hj. Hunainah, M. M.

NIP: 19670414 199303 2 003

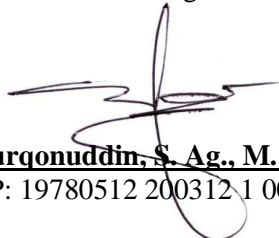
Penguji II



Fahma Islami, M. Si

NIP: 19920908 201903 2 022

Pembimbing I



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

NIP: 19780512 200312 1 001

Pembimbing II



Hilda Rosida, S. S. M. Pd

NIP : 19831121 201101 2 011

PERSEMBAHAN

Ku Panjatkan Rasa Syukur kepada-Mu, Allah SWT Yang Maha Pengasih Lagi Maha Penyayang.

Kupersembahkan skripsi ini kepada kedua permata hatiku yang sangat kucintai, Bapak Andi dan ibu Yulinarti yang selalu menjadi sumber kekuatan dan penyemangatku dalam segala hal. Yang telah merelakan ribuan keringat dan tak bosan membimbingku sedari kecil sampai saat ini. Kepada uwak Risminiarti dan Andrianto yang telah memberikan support dan dukungan penuh, kepada adik tersayang Oki Juni Ansari yang telah menjadi penyemangat untuk segera menyelesaikan skripsi ini, kepada Adha Muthia Rahmah yang menjadi teman seperjuangan, dan kepada semua keluarga serta teman-teman yang memberikan dukungan dan motivasi sehingga skripsi ini dapat diselesaikan.

Dan teruntuk diri sendiri, terimakasih sudah mau bekerjasama dan sudah mampu bertahan sejauh ini.

MOTTO

فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا

“Maka sesungguhnya bersama kesulitan itu ada kemudahan,”

(Q S Al Insyirah: ayat 5)

RIWAYAT HIDUP

Penulis bernama Okta Yudia Lestari, lahir di Kemu, pada hari Senin 18 Oktober 1999, Saat ini Penulis Tinggal di Link. Kencana Baru, Ds. Dalung, Kec. Cipocok Jaya, Kota. Serang Banten. Penulis merupakan anak pertama dari bapak Andi dan ibu Yuli Narti yang memiliki satu orang adik laki-laki.

Pendidikan formal yang ditempuh oleh penulis adalah SDN 04 KEMU yang lulus pada tahun 2010, kemudian melanjutkan sekolah Pondok Pesantren Al-Rahmah Walantaka yang lulus pada tahun 2018. Dan kemudian melanjutkan kuliah perguruan tinggi Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten. Pada jurusan Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Dakwah.

Selama menjadi Mahasiswa UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten. Penulis pernah mengikuti salah satu organisasi yang ada di jurusan yaitu COC (*community of conselor*).

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

Bismilahirrohmanirrahim.

Syukur Kehadirat Allah SWT atas segala limpahan rahmat dan karuniaNya. Sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas akhir skripsi ini. Skripsi ini disusun untuk memenuhi sebagian persyaratan guna memperoleh gelar Sarjana Sosial, kepada Jurusan Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Dakwah, UIN Sultan Maulana Hasanuddin banten. Penulis menyadari bahwa skripsi ini tidak terlepas dari kekurangan, kelemahan, dan masih jauh dari kesempurnaan. Namun demikian peneliti, berharap semoga dengan adanya skripsi ini mudah-mudahan dapat membawa manfaat yang besar dan berguna khususnya bagi diri peneliti, pembaca dan masyarakat Islam pada umumnya sebagai bahan pertimbangan dan khasanah ilmu pengetahuan. Skripsi ini kemungkinan besar tidak dapat diselesaikan tanpa bantuan dari berbagai pihak, melalui kesempatan ini peneliti mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Bapak Prof. Dr. H.Wawan Wahyuddin, M.Pd. Rektor Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten, yang telah mengelola dan mengembangkan UIN “Sultan Maulana Hasanuddin” Banten lebih maju.
2. Bapak Dr. H. Endad Musaddad, M.A. Dekan Fakultas Dakwah yang telah memudahkan dalam penyelesaian skripsi ini.
3. Bapak AM Fahrurrozi, S. Psi. M. A sebagai ketua Jurusan Bimbingan Konseling Islam di Fakultas Dakwah UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten yang telah memberikan banyak ilmu kepada penulis.
4. Bapak Asep Furqonuddin, S. Ag., M. M. Pd. Selaku pembimbing I dan Ibu Hilda Rosida, S.S. M. Pd. Selaku pembimbing II, yang telah

memberikan nasehat dan bimbingan penuh kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini.

5. Kepada seluruh dosen di Fakultas Dakwah UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten yang telah memberikan seluruh keilmuannya kepada penulis selama perkuliahan.
6. Kepada responden yang telah membantu dan bekerja sama selama penelitian.
7. Kepada kedua orang tua Bapak Andi dan Ibunda Yuli Narti, adikku Oki Juni Ansahri serta seluruh keluarga yang telah memberikan dukuan penuh yang begitu berharga bagi penulis, baik dukungan material maupun moril serta kasih sayang yang tidak pernah putus kepada penulis.
8. Kepada teman-teman seperjuangan BKI D 2018 yang telah menemani penulis selama perkuliahan.
- 9.

Serang, 21 September 2023

Penulis

OKTA YUDIA LESTARI
NIM : 181520126

DAFTAR ISI

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	i
ABSTRAK	ii
ABSTRACT	iii
NOTA DINAS	iv
LEMBAR PERSETUJUAN MUNAQOSAH	v
LEMBAR PENGESAHAN	vi
MOTTO	vii
PERSEMBAHAN	viii
RIWAYAT HIDUP	ix
KATA PENGANTAR	x
DAFTAR ISI	xii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar belakang masalah	1
B. Rumusan masalah.....	8
C. Tujuan penelitian	8
D. Manfaat penelitian	9
E. Penelitian Relavan	9
F. Definisi operasional.....	11
BAB II KAJIAN PUSTARA	
A. Kajian teoritis	13
1. <i>Cognitive Behavioral Therapy (CBT)</i>	13
a. Pengertian <i>Cognitive Behavioral Therapy (CBT)</i>	13
b. Prinsip-prinsip dasar <i>Cognitive Behavioral Therapy (CBT)</i>	14
c. Tujuan <i>Cognitive Behavioral Therapy (CBT)</i>	16
d. Fokus <i>Cognitive Behavioral Therapy (CBT)</i>	17

e. Konsep dasar <i>Cognitive Behavioral Therapy (CBT)</i>	17
f. Karakteristik <i>Cognitive Behavioral Therapy (CBT)</i>	18
g. Tahapan-tahapan <i>Cognitive Behavioral Therapy (CBT)</i>	19
2. Ibu rumah tangga	21
a. Pengertian ibu rumah tangga	21
b. Peran ibu didalam rumah tangga	22
3. Kecanduan drama Korea	23
a. Kecanduan	23
b. Drama Korea.....	23
c. Kecanduan Drama Korea.....	26
4. Dampak dari kecanduan drama Korea.....	26
a. Dampak negatif.....	26
b. Dampak positif	28
B. Kerangka berfikir.....	30

BAB III METODE PENELITIAN

A. Jenis penelitian	31
B. Setting penelitian	32
C. Instrumen penelitian	32
D. Sumber data	36
E. Teknik pengumpulan data	37
F. Teknik analisis data	39

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil penelitian.....	40
1. Kondisi Psikologis ibu rumah tangga yang mengalami kecanduan menonton drama Korea	40
2. Proses penerapan <i>Cognitive Behavioral Therapy (CBT)</i> untuk mengurangi kecanduan drama Korea pada ibu rumah tangga.....	43
3. Hasil penerapan <i>Cognitive Behavioral Therapy (CBT)</i> untuk mengurangi kecanduan drama Korea pada ibu rumah tangga.....	59

B. Pembahasan	65
---------------------	----

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan	70
---------------------	----

B. Saran	71
----------------	----

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN-LAMPIRAN