

## **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 kelimuan yang berlaku di bidang penulisan karya ilmiah.

Apabila di kemudian hari terbukti bahwa sebagian atau seluruh 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, 23 Juni 2021

Penulis

**EPI SEPTI NURHANAPIAH**  
NIM: 171340005

## ABSTRAK

Nama: **Epi Septi Nurhanapiah**, NIM: **171340005**, Judul Skripsi: ***Penerapan Konseling Behavioral dengan Teknik Self Control dalam Mereduksi Kecanduan Aplikasi TikTok Pada Remaja Awal*** (Studi di Desa Cimanuk, Kecamatan Cimanuk, Kabupaten Pandeglang-Banten), Tahun 2021.

Masa remaja adalah masa transisi dari anak menuju dewasa. Pada masa ini anak mulai berubah-ubah terpusat pada diri sendiri, dimana usianya berkisar antara 13 sampai 17 tahun bisa disebut dengan usia yang tidak menyenangkan terjadinya perubahan fisik, psikis dan sosial. Kecanduan merupakan suatu yang dapat menyebabkan kerugian pada diri sendiri dan hilang kontrol, sehingga bermasalah dengan hubungan sosial, keluarga, pendidikan dan pekerjaan. Aplikasi TikTok merupakan aplikasi berbasis audio visual berupa video musik. Dalam penelitian ini peneliti fokus kepada perilaku remaja yang mengaami kecanduan aplikasi TikTok kerena remaja sebagai subyek yang dianggap cocok dalam penerapan Konseling Behavioral dengan Teknik *Self Control*

Berdasarkan latar belakang di atas maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: 1) Bagaimana perilaku remaja yang mengalami kecanduan aplikasi TikTok? 2) Bagaimana penerapan konseling behavioral dengan teknik *self control* dalam mereduksi kecanduan aplikasi TikTok pada remaja awal?

Sedangkan tujuan dalam penelitian ini adalah: 1) Untuk mengetahui perilaku remaja yang mengalami kecanduan aplikasi TikTok, 2) Untuk mengetahui penerapan konseling behavioral dengan teknik *self control* dalam mereduksi kecanduan aplikasi TikTok pada remaja

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kualitatif dengan pendekatan tindakan. Data diperoleh melalui teknik pengumpulan data yang observasi, wawancara, dan dokumentasi.

Dari hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti terhadap remaja awal yang kecanduan aplikasi TikTok meliputi: Faktor yang melatarbelakangi sehingga perilaku remaja mengalami kecanduan penggunaan aplikasi TikTok yang terdiri dari : 1) Rasa penasaran 2) jenuh 3) kurangnya kontrol diri 4) kurangnya kegiatan 5) lingkungan 6) kurang perhatian dari orang tua 7) lupa waktu 8) lupa pekerjaan dan 9) mengurung diri. Penerapan konseling behavioral terhadap remaja kecanduan aplikasi TikTok dengan teknik *self control* ini menggunakan beberapa tahap, yang dimulai dengan tahap Asessmen, kemudian tahap menentukan (*goal setting*), dan tahap implementasi teknik dan evaluasi. Setelah pelaksanaan konseling behavioral dengan teknik *self control* responden mengalami perubahan perilaku ke arah yang positif.

Kata kunci: Aplikasi TikTok, Remaja Awal, Konseling Behavioral self control

## **ABSTRACT**

Name: Epi Septi Nurhanapiah, NIM: 171340005, Thesis Title: Application of Behavioral Counseling with Self Control Techniques in Reducing TikTok Application Addiction in Early Adolescents (Study in Cimanuk Village, Cimanuk District, Pandeglang-Banten Regency), 2021.

Adolescence is a period of transition from child to adult. At this time the child begins to change and focus on himself, where the age ranges from 13 to 17 years, which can be called an unpleasant age for physical, psychological and social changes. Addiction is something that can cause harm to oneself and loss of control, resulting in problems with social relationships, family, education and work. The TikTok application is an audio-visual-based application in the form of music videos.

Based on the above background, the formulation of the problem in this study are: 1) What is the behavior of teenagers who are addicted to the TikTok application? 2) How is the application of behavioral counseling with self-control techniques in reducing TikTok application addiction in early teens?

While the objectives of this study are: 1) To find out the behavior of teenagers who are addicted to the TikTok application, 2) To find out how the application of behavioral counseling with self-control techniques in reducing TikTok application addiction in adolescents

The type of research used is qualitative research with an action approach. Data obtained through data collection techniques are observation, interviews, and documentation.

From the results of research conducted by researchers on early adolescents who are addicted to the TikTok application include: The factors behind so that the behavior of adolescents become addicted to the use of the TikTok application which consists of: 1) Curiosity 2) boredom 3) lack of self-control 4) lack of activity 5) environment 6) lack of attention from parents 7) lose track of time 8) forget work and 9) shut up. The application of behavioral counseling to teenagers addicted to the TikTok application with this self-control technique uses several stages, starting with the assessment stage, then the goal setting stage, and the technique implementation and evaluation stage. After the implementation of behavioral counseling with self-control techniques, respondents experienced behavioral changes in a positive direction.

Keywords: TikTok Application, Early Teenagers, Behavioral Self-Control Counseling

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

---

---

Nomor :	Kepada Yth
Lamp :	Dekan Fakultas Dakwah
Hal : <b>Ujian Skripsi</b>	UIN SMH Banten
<b>a.n. Epi Septi Nurhanapiah</b>	Di -
<b>NIM : 171340005</b>	Serang

Assalamu'alaikum Wr. Wb

Di permaklumkan dengan hormat, bahwa setelah membaca dan menganalisa serta mengadakan koreksi seperlunya, kami berpendapat bahwa skripsi Saudari **Epi Septi Nurhanapiah**, NIM: **171340005** yang berjudul: ***Penerapan Konseling Behavioral Dengan Teknik Self control Dalam Mereduksi Kecanduan Aplikasi TikTok Pada Remaja Awal***, telah dapat diajukan sebagai salah satu syarat untuk melengkapi ujian munaqosah pada Jurusan Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten.

Demikian atas segala perhatian Bapak kami ucapkan Terimakasih  
Wassalamu'alaikum Wr. Wb

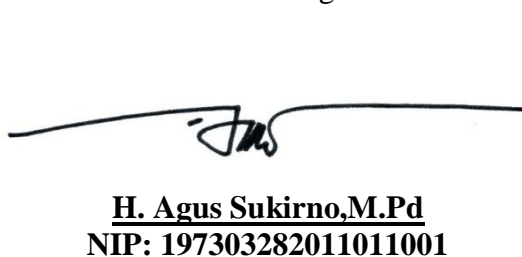
Serang, 07 Juni 2021

Pembimbing I



**Dr. H. Helmy Faizi Bahrul Ulumi, M.Hum**  
**NIP : 197708132006041003**

Pembimbing II



**H. Agus Sukirno, M.Pd**  
**NIP: 197303282011011001**

**PENERAPAN KONSELING BEHAVIORAL DENGAN  
TEKNIK *SELF CONTROL* DALAM MEREDUKSI  
KECANDUAN APLIKASI TIKTOK PADA REMAJA  
AWAL**

(Kasus di Desa Cimanuk Kecamatan Cimanuk Kabupaten  
Pandeglang-Banten)

Oleh:


**EPI SEPTI NURHANAPIAH**  
**NIM: 171340005**

Menyetujui,

Pembimbing I

Pembimbing II

  
**Dr. H. Helmy Faizi Bahrul Ulumi, M.Hum**  
**NIP: 197708132006041003**

  
**H. Agus Sukirno, M.Pd**  
**NIP: 197303282011011001**

Mengetahui,


Dekan

Ketua Jurusan

Fakultas Dakwah

Bimbingan Konseling Islam

  
**Dr. H. Suadi Sa'ad, M.Ag.**  
**NIP: 19631115199403100**

  
**H. Agus Sukirno, M.Pd.**  
**NIP: 197303282011011001**

## PENGESAHAN

Skripsi a.n **Epi Septi Nurhanapiah**, NIM: **171340005**, Judul Skripsi: ***Penerapan Konseling Behavioral Dengan Teknik Self Control Dalam Mereduksi Kecanduan Aplikasi TikTok Pada Remaja Awal*** (Studi di Desa Cimanuk, Kecamatan Cimanuk, Kabupaten Pandeglang-Banten), telah diujikan dalam sidang munaqasyah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten pada tanggal 09 Juli 2021. Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos) pada Jurusan Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Dakwah, Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten.

Serang, 09 Juli 2021

Sidang Munaqasyah,

Ketua Merangkap Anggota

Sekretaris Merangkap Anggota



**H. Agus Sukirno, M.Pd.**  
NIP.197303282011011001



**Maya Afa, S.Th.I., M.S.I**  
NIP.2013068302

Anggota,

Penguji I

Penguji II



**Dr. Syafi'in Mansvur, M.Ag**  
NIP.196401081998031001



**Agus Ali Dzawafi, M.Fil.I**  
NIP. 197708172009011013

Pembimbing I

Pembimbing II



**Dr. H. Helmy Faizi Bahrul Ulumi, M.Hum**  
NIP : 197708132006041003



**H. Agus Sukirno, M.Pd**  
NIP: 197303282011011001

## **PERSEMBAHAN**

Puji syukur atas rahmat Allah SWT yang Maha Pengasih dan Maha Penyayang. Skripsi ini penulis persembahkan untuk Ibuku tercinta, Ibu Enok Nurhasanah yang selama ini senantiasa mendoakan, menyemangati, mendukung, dan memberikan pengorbanan yang begitu sangat tulus. Kemudian kepada adik saya Rhisma Halimatusa'diah dan seluruh Keluarga besar Terima kasih karena berkat do'a dan dukungan kalian semua sehingga saya berada pada titik sekarang ini.

## MOTTO

إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ

"Sesungguhnya Allah tidak akan mengubah keadaan suatu kaum sebelum mereka mengubah keadaan diri mereka sendiri. (QS. Ar.Ra'du: 11)"



## **RIWAYAT HIDUP**

Penulis bernama Epi Septi Nurhanapiah, lahir di Pandeglang, 13 September 1999. Penulis beralamat di Desa Cimanuk RT/RW 003/001, Kecamatan Cimanuk, Kabupaten Pandeglang, Provinsi Banten. Penulis adalah anak Pertama dari dua bersaudara dari orang tua yang bernama Bapak Hanapi dan Ibu Enok Nurhasanah.

Jenjang pendidikan formal yang ditempuh penulis, yaitu SDN Cimanuk I Cimanuk lulus tahun 2011, MTS An-Nadlah Cimanuk lulus tahun 2014, MAN I Pandeglang lulus tahun 2017. Kemudian penulis melanjutkan pendidikan di Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten mengambil Jurusan Bimbingan Konseling Islam pada Fakultas Dakwah.

Selama menjadi mahasiswa, penulis aktif di Pergerakan Mahasiswa Islam Indonesia (PMII) UIN SMH Banten sebagai anggota pada tahun 2018-2019. Demikian riwayat hidup yang pernah penulis jalani selama menempuh pendidikan di Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten.

## KATA PENGANTAR

Bismillahirrohmanirrohim

Puji syukur kehadiran Allah SWT atas segala rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini guna memenuhi persyaratan untuk dapat memperoleh gelar sarjana Strata Satu (S1) pada Jurusan Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Dakwah, Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten. Selawat beserta salam semoga selalu tercurahkan kepada Nabi 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: ***"Penerapan Konseling Behavioral Dengan Teknik Self Control Dalam Mereduksi Kecanduan Aplikasi TikTok Pada Remaja Awal (Studi di Desa Cimanuk, Kecamatan Cimanuk, Kabupaten Pandeglang-Banten)"***.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini tidak terlepas dari kekurangan, kelemahan, dan masih jauh dari kesempurnaan. Namun demikian penulis berharap skripsi ini dapat membawa manfaat dan berguna khususnya bagi penulis sendiri dan bagi para pembaca.

Skripsi ini tidak dapat diselesaikan tanpa bantuan dari berbagai pihak, melalui kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Prof. Dr. H. Fauzul Iman, M.A., Rektor Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten.
2. Bapak Dr. H. Suadi Sa'ad, M.Ag., Dekan Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten.
3. Bapak H. Agus Sukirno, S.Ag., M.Pd., Ketua Jurusan Bimbingan Konseling Islam dan Bapak Iwan Kosasih S.Kom., M.Pd. Sekretaris Jurusan Bimbingan Konseling Islam yang telah memberikan arahan, mendidik, dan memberikan motivasi kepada penulis.
4. Bapak Dr. H. Helmy Faizi Bahrul Ulumi, M.Hum, selaku pembimbing I dan Bapak H. Agus Sukirno, S.Ag.,M.Pd, selaku pembimbing II yang telah meluangkan waktunya, memberikan bimbingan, arahan, saran, dan motivasi kepada penulis selama proses penyusunan skripsi.
5. Seluruh Dosen dan Staff Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten, khususnya Dosen dan Staff Fakultas Dakwah Jurusan Bimbingan Konseling Islam.
6. Seluruh responden yaitu: DR, EMH, RA, SA dan SK yang telah bersedia membantu penulis selama proses penyusunan skripsi sampai selesai.
7. Seluruh keluarga terutama kepada Ibuku Tercinta Ibu Enok Nurhasanah senantiasa mendoakan dan memberi dukungan kepada penulis, serta adikku Rhisma Halimatusa'diah yang menjadi inspirasi dan penyemangat selama penyusunan skripsi.

8. Sahabat-sahabat Sunda Squad (Puja, Yulia, Puput dan Alvi) yang selalu memberikan dukungan positif kepada penulis selama menyusun skripsi.
  9. Kepada Cici Relisna dan Siti Miftahul Janah sahabat yang selalu membantu, memotivasi, menghibur dan menyemangati penulis selama penyusunan skripsi.
  10. Sahabat-sahabat dan teman-teman BKI angkatan 2017 khususnya BKI A yang telah kebersamai selama masa perkuliahan dan memberikan semangat dalam menyusun skripsi ini.
  11. Kepada Imam Mahdi, dan teman-teman Kukerta Cimanuk yang senantiasa mendoakan, memotivasi dan mengarahkan penulis selama penyusunan skripsi
- Akhirnya, hanya kepada Allah SWT jugalah penulis memohon agar seluruh kebaikan dari semua pihak yang membantu menyelesaikan skripsi ini, semoga diberi balasan yang berlipat ganda.

Serang, 07 Juni 2021

Penulis

**Epi Septi Nurhanapiah**

NIM: 171340005

## DAFTAR ISI

<b>PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI</b> .....	i
<b>ABSTRAK</b> .....	ii
<b>ABSTRACT</b> .....	iii
<b>NOTA DINAS</b> .....	iv
<b>LEMBAR PERSETUJUAN MUNAQOSYAH</b> .....	v
<b>LEMBAR PENGESAHAN</b> .....	vi
<b>PERSEMBAHAN</b> .....	vii
<b>MOTTO</b> .....	viii
<b>RIWAYAT HIDUP</b> .....	ix
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	x
<b>DAFTAR ISI</b> .....	xii
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	xiv
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Rumusan Masalah.....	4
C. Tujuan Penelitian .....	5
D. Manfaat Penelitian .....	5
E. Penelitian Terdahulu yang Relevan .....	6
F. Kajian Teori.....	8
G. Metode Penelitian .....	30
H. Sistematika Pembahasan.....	34

<b>BAB II</b>	<b>GAMBARAN OBYEKTIF PENELITIAN</b>	
	A. Gambaran Umum dan Letak Geografis Desa Cimanuk.....	36
	B. Lembaga – Lembaga Desa Cimanuk.....	46
<b>BAB III</b>	<b>GAMBARAN RESPONDEN</b>	
	A. Profil Responden .....	48
	B. Menjelaskan intensitas remaja dalam penggunaan aplikasi Tik-tok .....	60
	C. Dampak Aplikasi tik-tok yang dirasakan Remaja.....	62
	D. Faktor Penyebab Perilaku Remaja Kecanduan Aplikasi Tik-tok.....	64
<b>BAB IV</b>	<b>PELAKSANAAN PROSES KONSELING BEHAVIORAL DENGAN TEKNIK SELF CONTROL</b>	
	A. Langkah-langkah Penerapan Konseling Behavioral.....	66
	B. Hasil Penerapan Konseling Behavioral dengan Teknik <i>Self control</i> .....	83
<b>BAB V</b>	<b>PENUTUP</b>	
	A. Kesimpulan .....	89
	B. Saran .....	91
	<b>DAFTAR PUSTAKA</b> .....	93
	<b>LAMPIRAN</b> .....	96

## DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Batas Wilayah .....	37
Tabel 2.2 Luas Daerah .....	40
Tabel 2.3 Batas Desa.....	41
Tabel 2.4Jumlah Penduduk.....	42
Tabel 2.5 Pendidikan.....	43
Tabel 2.6 Data BPD .....	46
Tabel 3.1 Daftar Nama dan Pendidikan Remaja .....	59
Tabel 4.1 Daftar hasil .....	84