

**PENGARUH KONSELING QUR'ANI DENGAN TEKNIK
SELF MANAGEMENT UNTUK MENURUNKAN
KECANDUAN TIK TOK PADA SEORANG MAHASISWA DI
KECAMATAN WARU SIDOARJO**

SKRIPSI

Diajukan kepada Universitas Islam Negeri Sunan
Ampel Surabaya, guna Memenuhi Salah Satu Syarat
Memperoleh Gelar Sarjana Ilmu Sosial (S. Sos.)



**UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A**

**Oleh:
Muhammad Badrul Fawaid
04020321067**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL
SURABAYA
2025**

PERNYATAAN OTENTISITAS SKRIPSI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Muhammad Badrul Fawaid

NIM : 04020321067

Prodi : Bimbingan dan Konseling Islam

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi berjudul *Pengaruh Konseling Qur'ani Dengan Teknik Self Management Untuk Menurunkan Kecanduan TikTok Pada Seorang Mahasiswa Di Kecamatan Waru Sidoarjo* adalah benar merupakan karya sendiri. Hal-hal yang bukan karya saya, dalam skripsi tersebut diberi tanda rujukan dan ditunjukkan dalam daftar pustaka.

Apabila di kemudian hari terbukti pernyataan saya tidak benar dan ditemukan pelanggaran atas karya skripsi ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan skripsi dan gelar yang saya terima dari skripsi tersebut.

Surabaya, 15 Desember 2024

Yang membuat pernyataan,



Muhammad Badrul Fawaid

NIM. 040220321067

LEMBAR PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING

Nama : Muhammad Badrrul Fawaid
NIM : 04020321067
Prodi : Bimbingan dan Konseling Islam
Judul Skripsi : Pengaruh Konseling Qura'ani Dengan Teknik Self Management Untuk Menurunkan Kecanduan Tiktok Pada Seorang Mahasiswa Di Kecamatan Waru Sidoarjo

Skripsi ini telah diperiksa dan disetujui untuk diujikan.

Surabaya, 16 Desember 2024

Menyetujui,

Pembimbing I,



Dr. H. Abd. Basvid, MM
NIP. 1960090119990031002

Pembimbing II,



Amriana, S.Sos.I., M.Pd.
NIP. 199210262020122018

LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

PENGARUH KONSELING QUR'ANI DENGAN TEKNIK SELF
MANAGEMENT UNTUK MENURUNKAN KECANDUAN
TIKTOK PADA SEORANG MAHASISWA DI KECAMATAN
WARU SIDOARJO

SKRIPSI

Disusun Oleh

Muhammad Badrul Fawaid

NIM. 04020321067

telah diuji dan dinyatakan lulus dalam ujian Sarjana Strata Satu
pada tanggal 31 Desember 2024

Tim Penguji

Penguji I

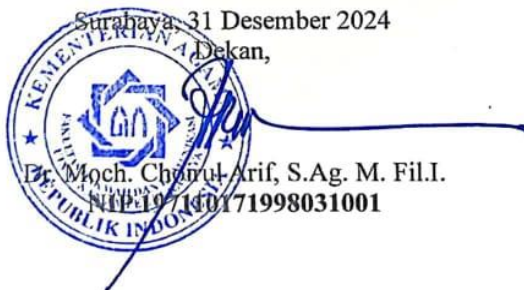
Dr. H. Abd. Basyid, MM
NIP 1960090119990031002
Penguji III

Dr. Hj. Ragwan Albaar, M.Fil.I
NIP 196303031992032002

Penguji II

Anisriana, S.Sos.I., M. Pd
NIP 19921062020122018
Penguji IV

Dr. Lukman Fahmi, S.Ag., M.Pd
NIP 197311212005011002



LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika UIN Sunan Ampel Surabaya, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Muhammad Badrul Fawaid
NIM : 04020321067
Fakultas/Jurusan : Dakwah dan Komunikasi / Bimbingan dan konseling Islam
E-mail address : badrulfawaid6@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah :

☒ Skripsi ☐ Tesis ☐ Desertasi ☐ Lain-lain (.....)

yang berjudul :

Pengaruh Konseling Qur'ani dengan Teknik Self Management Untuk menurunkan
Kecanduan TikTok Pada Seorang Mahasiswa di Kecamatan Waru Sidoarjo

berserta perangkat yang diperlukan (bila ada). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya berhak menyimpan, mengalih-media/format-kan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (database), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di Internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya, 10 Januari 2025

Penulis



(Muhammad Badrul Fawaid)

ABSTRAK

Muhammad Badrul Fawaid, NIM. 04020321067, 2024.
Pengaruh Konseling Qur'ani Dengan Teknik Self Management Untuk Menurunkan Kecanduan Tiktok

Kecanduan Tiktok telah menjadi tantangan besar di era digital, berdampak pada produktivitas dan kesejahteraan mental. Penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh konseling Qur'ani yang dipadukan dengan teknik self-management dalam membantu menurunkan kecanduan Tiktok pada seorang mahasiswa.

Metode penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain Single Subject Research (SSR) tipe A-B-A. Subjek penelitian adalah seorang mahasiswi berusia 21 tahun yang menunjukkan gejala kecanduan Tiktok, seperti kesulitan mengontrol waktu penggunaan, mengabaikan kewajiban, serta perubahan suasana hati akibat aktivitas online. Intervensi dilakukan melalui konseling Qur'ani untuk memberikan arahan berbasis nilai Islami dan teknik self-management untuk membantu subjek mengelola perilakunya secara mandiri.

Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan signifikan pada tingkat kecanduan Tiktok setelah intervensi dilakukan. Subjek mampu mengurangi durasi penggunaan Tiktok, meningkatkan kesadaran akan dampak negatifnya, dan mulai menerapkan kebiasaan yang lebih produktif dalam aktivitas sehari-hari. Tahap evaluasi mengonfirmasi keberhasilan intervensi ini dalam membantu subjek mengelola perilaku dengan lebih baik.

Kata Kunci: *Konseling Qur'ani, Self Management, Kecanduan Tiktok.*

ABSTRACT

Muhammad Badrul Fawaid, NIM. 04020321067, 2024. The Effect of Quranic Counseling with Self-Management Techniques to Overcome Tiktok Addiction

Tiktok addiction has become a major challenge in the digital era, affecting productivity and mental well-being. This study aims to test the effect of Qur'anic counseling combined with self-management techniques in helping to reduce Tiktok addiction in a college student.

The research method used a quantitative approach with a Single Subject Research (SSR) type A-B-A design. The subject of the study was a 21-year-old female student who showed symptoms of Tiktok addiction, such as difficulty controlling usage time, ignoring obligations, and mood swings due to online activities. The intervention was carried out through Qur'anic counseling to provide Islamic value-based guidance and self-management techniques to help the subject manage their behavior independently.

The results showed a significant decrease in the level of Tiktok addiction after the intervention was carried out. The subject was able to reduce the duration of Tiktok use, increase awareness of its negative impacts, and start implementing more productive habits in daily activities. The evaluation phase confirmed the success of this intervention in helping the subject better manage their behavior.

Keywords: Quranic Counseling, Self Management, Tiktok Addiction.

المخلص

محمد بدر الفوايد، نيم. 04020321067، 2024. أثر الإرشاد القرآني بأساليب

إدارة الذات في التغلب على إدمان التيك توك

أصبح إدمان تيك توك تحديًا كبيرًا في العصر الرقمي، مما يؤثر على الإنتاجية والصحة. تهدف هذه الدراسة إلى اختبار تأثير الإرشاد القرآني الممزوج بتقنيات إدارة العقلية. الذات في المساعدة على تقليل إدمان تيك توك لدى طالب جامعي

من (SSR) استخدمت طريقة البحث المنهج الكمي بتصميم بحث موضوعي واحد كانت موضوع الدراسة طالبة تبلغ من العمر 21 عامًا أظهرت A-B-A نوع أعراض إدمان تيك توك، مثل صعوبة التحكم في وقت الاستخدام، وتجاهل الالتزامات، تم إجراء التدخل من خلال الإرشاد. وتقلبات المزاج بسبب الأنشطة عبر الإنترنت القرآني لتقديم التوجيه القائم على القيم الإسلامية وتقنيات الإدارة الذاتية لمساعدة الشخص على إدارة سلوكه بشكل مستقل

.وأظهرت النتائج انخفاضًا كبيرًا في مستوى الإدمان على تيك توك بعد إجراء التدخل وتمكن المشاركون من تقليل مدة استخدام تيك توك، وزيادة الوعي بتأثيراته السلبية، وأكدت مرحلة التقييم نجاح .والبدء في تنفيذ عادات أكثر إنتاجية في الأنشطة اليومية هذا التدخل في مساعدة الشخص على إدارة سلوكه بشكل أفضل

.الكلمات المفتاحية: الإرشاد القرآني، إدارة الذات، إدمان التيك توك

DARTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING.....	i
LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI.....	ii
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	iii
PERNYATAAN OTENTISITAS SKRIPSI	iv
LEMBAR PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH	v
ABSTRAK.....	vi
ABSTRACT	vii
المخلص	viii
KATA PENGANTAR	ix
DARTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GRAFIK.....	xiv
DAFTAR TRANSLITERASI	xv
BAB I.....	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	10
C. Tujuan Penelitian.....	10
D. Manfaat	10
E. Definisi Operasional	11
F. Sistematika Pembahasan	13
BAB II.....	14
KAJIAN TEORITIK.....	14
A. Penelitian Terdahulu	14

B.	Konseling Qur'ani	19
C.	<i>Self Management</i>	26
D.	Kecanduan Tiktok	30
E.	Hipotesis	33
BAB III		34
METODE PENELITIAN		34
A.	Pendekatan dan Jenis Penelitian	34
B.	Subjek Penelitian	35
C.	Variabel dan Indikator Penelitian	35
D.	Tahap Tahap Penelitian	37
E.	Teknik Pengumpulan Data	40
F.	Teknik Validitas dan Reabilitas	41
G.	Teknik Analisis Data	43
H.	Jadwal Penelitian	44
BAB IV		46
HASIL DAN PEMBAHASAN		46
A.	Gambaran Umum Objek Penelitian	46
B.	Penyajian Data	47
C.	Analisis Data	67
D.	Pembahasan Hasil Penelitian	79
BAB V		82
PENUTUP		82
A.	Kesimpulan	82
B.	Saran	82
C.	Keterbatasan Peneliti	82
DAFTAR PUSTAKA		83
Lampiran		88

DAFTAR TABEL

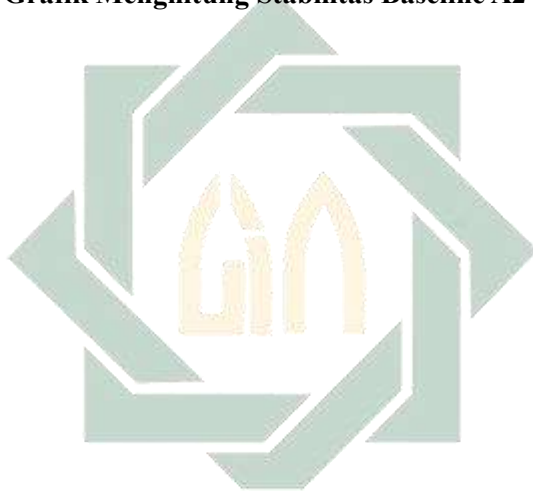
Tabel 4. 1 Tabel Panajng Kondisi	69
Tabel 4. 2 Tabel Kecenderungan Arah.....	69
Tabel 4. 3 Tabel Kecenderungan Stabilitas	73
Tabel 4. 4 Tabel Jejak Data	73
Tabel 4. 5 Tabel Level Stabilitas	74
Tabel 4. 6 Tabel Level Perubahan Baseline	75
Tabel 4. 7 Tabel Analisis Dalam Kondisi	76
Tabel 4. 8 Tabel Analisi Antar Kondisi.....	77



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR GRAFIK

Grafik 4. 1 Grafik Hail Penggunaan Tiktok	68
Grafik 4. 2 Grafik Menghitung Stabilitas Baseline A1	70
Grafik 4. 3 Grafik Menghitung Stabilitas Intervensi	71
Grafik 4. 4 Grafik Menghitung Stabilitas Baseline A2	72



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR PUSTAKA

- Anugerah, Dwi, Cahaya Mukti, Sahidatul Fitria, Alya Rizqon Ervinta, and Muhammad Adib. "Al-Qur ' an Reflection Therapy Untuk Mengatasi Ketergantungan Media Sosial TikTok." *Proceeding Conference on Psychology and Behavioral Sciences* 3, no. 1 (2024): 213–21.
- Asmadin, Irman, Yondris, and Yulia Roza. "Kontribusi Tafsir Maudhu'i Dalam Kajian Konseling Qur'ani." *Jurnal Pendidikan Dan Konseling* 4 (2022): 4792–97.
- Dewi, Anne Cyntia, and Rendhy Saryanto. "Strategi Layanan Bimbingan Dan Konseling Untuk Mereduksi Dampak Kecanduan Media Sosial Pada Anak." *Prosiding Seminar Nasional*, 2017, 37–46.
- Diponegoro, Ahmad Muhammad. *Psikologi Dan Konseling Qur'ani*. Multi Presindo, 2014. [https://eprints.uad.ac.id/5142/1/psikologi konseling dan qurani revisi.pdf](https://eprints.uad.ac.id/5142/1/psikologi_konseling_dan_qurani_revisi.pdf).
- Eklesia, Rumengan Christina, Elfie Mingkid, and J.W. Londa. "Peran Komunikasi Orang Tua Dalam Mencegah Kecanduan Gadget Pada Anak Usia Dini Di Kelurahan Karombasan Utara." *Acta Diurna Komunikasi* 2, no. 3 (2020): 1–17.
- Elfida Putri, Mela, Mungin Eddy Wibowo, and Sugiyo Sugiyo. "The Effectiveness of Group Counseling With Cognitive Restructuring and Self-Management Techniques to Reduce Academic Procrastination." *Jurnal Bimbingan Konseling* 10, no. 1 (2021): 29–35. <https://doi.org/10.15294/jubk.v9i1.45284>.
- Erfina, Syamsul Bachri Thalib, and Suciani Latif. "Penerapan Teknik Manajemen Diri Untuk Mengurangi Ketergantungan Penggunaan Media Sosial Di SMAN 2 Soppeng." *PINISI JOURNAL OF EDUCATION*, no. 1 (2020): 1–11.
- Erida, Megia. "Uji Validitas Dan Uji Reliabilitas Instrumen Motivasi Pengidap HIV/AIDS." *Jurnal Ilmiah Bina Edukasi* 1, no. 1 (2021): 18.

- Fazillah, Putri, Teuku Fadhlil, and Muqarramah Fitri. "Efektivitas Konseling Kelompok Dengan Teknik Self Management Untuk Mengurangi Kecanduan Game Online Pada Siswa." *Online Education Enthusiast: Jurnal Pendidikan Dan Keguruan* 1, no. 2 (2021): 14.
- Indah, Amelia Permata, and Dimas Avian Maulana. "Model Dinamika Kecanduan Media Sosial : Studi Kasus Kecanduan Tiktok Pada Mahasiswa Fmipa Unesa." *MATHunesa: Jurnal Ilmiah Matematika* 10, no. 1 (2022): 131–39. <https://doi.org/10.26740/mathunesa.v10n1.p131-139>.
- Indra, Prahmana Rully Charitas. *Single Subject Research (Teori Dan Implementasinya: Suatu Pengantar)*. *Journal of Chemical Information and Modeling*. Vol. 53, 2021.
- Kamp, Simon. "Digital 2023: Indonesia." Data Reportal, 2023. https://datareportal-com.translate.google/reports/digital-2023-indonesia?_x_tr_sl=en&_x_tr_tl=id&_x_tr_hl=id&_x_tr_pto=t c.
- Khairunisa, Khairunisa, A Muri Yusuf, and Firman Firman. "Implementasi Teknik Self Management Untuk Mereduksi Perilaku Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa S1." *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur : Berbeda, Bermakna, Mulia* 8, no. 2 (2022): 85. <https://doi.org/10.31602/jmbkan.v8i2.7110>.
- Khoiriyah, Dianing Arifatul, Abdul Mu'is, and Mukaffan. "Guidance Counseling Techniques Through Muhasabah Qur'an and It's Implication For Altruism Attitudes." *Munaddhomah: Jurnal Manajemen Pendidikan Islam* 5, no. 2 (2024): 235–45. <https://doi.org/10.31538/munaddhomah.v5i2.1114>.
- Krisnadi, B, and A Adhandayani. "Kecanduan Media Sosial Pada Dewasa Awal: Apakah Dampak Dari Kesenian?" *JCA of Psychology* 3, no. 1 (2022): 47–55. <https://jca.esaunggul.ac.id/index.php/jpsy/article/view/187>.
- Kurnia, Rina, Andini Sophia Azzahra, Kharidotus Salamah, and Sintawati Sintawati. "Efektivitas Konseling Qur'ani Dalam

Mereduksi Kecemasan Menanti Pasangan Hidup Bagi Perempuan Di Cirebon.” *Prophetic : Professional, Empathy, Islamic Counseling Journal* 6, no. 1 (2023): 42. <https://doi.org/10.24235/prophetic.v6i1.14757>.

Malimbe, Armylia, Fonny Waani, and Evie A A Suwu. “Dampak Penggunaan Aplikasi Online Tiktok (Douyin) Terhadap Minat Belajar Di Kalangan Mahasiswa Sosiologi Fakultas Ilmu Sosial Dan Politik.” *Ilmiah Society* 1, no. 1 (2021): 1–10.

Masyhurin. “Waktu.” Sekolah Islam ATHIRHAH, 2021. <https://www.sekolahathirah.sch.id/read-wHXBDS.html>.

Nento, A, A A L Dunggio, and R Bombae. “Pengaruh Teknik Self-Management Terhadap Kecanduan Game Online Siswa Di Madrasah Aliyah Yppt Lede.” *JIM: Jurnal Ilmiah Mahasiswa ...* 8, no. 4 (2023): 6041–46. <https://jim.usk.ac.id/sejarah/article/view/28755%0Ahttps://jim.usk.ac.id/sejarah/article/download/28755/13327>.

Nurmala, Fadila Mulya, Mu’minatul Zannah, and Asep Saepulrohim. “Bimbingan Pribadi Sosial Melalui Teknik Self Management Untuk Mengurangi Kecanduan Penggunaan Media Sosial Pada Siswa.” *Irsyad : Jurnal Bimbingan, Penyuluhan, Konseling, Dan Psikoterapi Islam* 9 (2021): 13–32.

Puspitasari, Wulan, and Zulian Fikry. “Kontribusi Kontrol Diri Terhadap Kecanduan Media Sosial Tiktok Pada Remaja Di Kabupaten Bekasi.” *Jurnal Pendidikan Tambusai* 7, no. 2 (2023): 13958–64. <https://doi.org/10.31004/jptam.v7i2.8611>.

Rustamana, Agus, Putri Wahyuningsih, Muhammad Fikri Azka, and Pipit Wahyu. “Penelitian Metode Kuantitatif.” *Sindoro Cendikia Pendidikan* 5, no. 6 (2024): 1–10.

Sari, Anita. “Efektivitas Konseling Kelompok Dengan Menggunakan Teknik Self Management Untuk Mereduksi Kecanduan Media Sosial Peserta Didik Di SMA Negeri 3 Bandar Lampung.” *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952., 2017, 1–77.

- Shofiana, Ulfa. *Implementasi Bimbingan Konseling Qur ' Ani Dalam Membentuk Kemandirian Anak Usia Dini Di Pondok Nun Qur ' An Learning Center Kudus*, 2021.
- Sholihah, Maidatus, Yusria Ningsih, and Cholil. "Qur'anic Counseling with Motivational Guidance QS. Al-Baqarah Verses 155-156, in Overcoming Anxiety in One of the Students" 2, no. 1 (2024): 87–95.
- Sunanto, Juang, Koji Takeuchi, and Hideo Nakata. "Pengantar Penelitian Dengan Subyek Tunggal." *CRICED University of Tsukuba*, 2005, 1–150.
- Sundari, Tri. "Makna Dan Keutamaan Al Ashr." Perpustakaan UAD, 2023. <https://perpustakaan.uad.ac.id/makna-dan-keutamaan-surat-al-ashr/>.
- Triani, Saffi, Muhammad Anas, and Nur Fadhilah Umar. "Penerapan Teknik Self Management Untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik Siswa Di SMA Negeri 9 Makassar." *Pinisi Journal of Education*, no. 1 (2022): 1–15. <http://eprints.unm.ac.id/25276/>.
- Tugiman, Tugiman, Herman Herman, and Anton Yudhana. "Uji Validitas Dan Reliabilitas Kuesioner Model Utaut Untuk Evaluasi Sistem Pendaftaran Online Rumah Sakit." *JATISI (Jurnal Teknik Informatika Dan Sistem Informasi)* 9, no. 2 (2022): 1621–30. <https://doi.org/10.35957/jatisi.v9i2.2227>.
- Wulandari Wangi Ni Kadek, Fridari Diah Ayu I Gusti. "Analisis Tingkat Kecanduan Media Sosial Tiktok Terhadap Remaja Akhir." *Jurnal Inovasi Pendidikan* 6, no. 1 (2024): 52–61. <https://journalpedia.com/1/index.php/jip/article/view/1285>.
- Yao, Qin, and Bahiyah Omar. "TikTok Addiction Behaviour Among Users: A Conceptual Model and Research Propositions." *European Proceedings*, 2022, 231–43. <https://doi.org/10.15405/epsbs.2022.01.02.19>.
- Zaputri, Meri. "Dampak Kecanduan Media Sosial Tik Tok Terhadap Perilaku Belajar Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling IAIN

Batusangkar.” *Jurnal Komunikasi*, 2021, 1–59.

Zhou, Yi-Mou, and Sang-Ho Lee. “A Study on the Influencing Factors on Flow & Addiction of Tiktok Service Users.” *Journal of the Korea Convergence Society* 12, no. 3 (2021): 125–32. <https://doi.org/10.15207/JKCS.2021.12.3.125>.

Zuhroh, Siti Fatimatuz, and Aris Setiawan. “Pengaruh Self-Control Terhadap Tiktok Addiction.” *Afeksi: Jurnal Psikologi* 2, no. 2 (2023): 1–10.

Zulkifli A, Nurus Sa’adah, and Desi Alawiyah. “Analisis Layanan Bimbingan Dan Konseling Qur’Ani Dalam Menumbuhkan Kesadaran Beragama Peserta Didik Di Sekolah.” *Jurnal Mimbar: Media Intelektual Muslim Dan Bimbingan Rohani* 8, no. 1 (2022): 88–94. <https://doi.org/10.47435/mimbar.v8i1.892>.



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A