

**“TERAPI *SELF MANAGEMENT* BERBASIS ISLAM DALAM
MENGATASI KECANDUAN APLIKASI TIKTOK PADA
SEORANG REMAJA DI DESA IMA’AN DUKUN GRESIK”**

SKRIPSI

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

Oleh :

Indi Jazilah

NIM. 04020322058



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

Dosen Pembimbing 1 :

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

198904112020122019

Dosen Pembimbing 2 :

Prof. Dr. Abd. Syakur, M.Ag

196607042003021001

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

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Bismillahirrahmanirrahim

Yang Bertanda Tangan Dibawah Ini Saya :

Nama : Indi Jazilah

NIM : 04020322058

Progam Studi : Bimbingan Konseling Islam

Alamat : Ima'an Dukun Gresik

Menyatakan Dengan Sesungguhnya, Bahwa :

1. Skripsi yang berjudul "Terapi *Self Management* Berbasis Islam dalam Mengatasi Kecanduan Aplikasi Tiktok pada Seorang Remaja di Desa Ima'an Dukun Gresik" tidak pernah dikumpulkan kepada lembaga pendidikan tinggi manapun untuk mendapatkan gelar akademik apapun.
2. Skripsi ini adalah benar-benar hasil karya saya secara mandiri dan bukan merupakan hasil plagiasi atau karya orang lain.
3. Apabila dikemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini sebagai hasil plagiasi, saya akan menanggung segala konsekuensi hukum yang terjadi.

Gresik, 27 November 2025



LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

Nama :Indi Jazilah
NIM :04020322058
Prodi :Bimbingan Konseling Islam
Judul Skripsi : Terapi *Self Management* Berbasis Islam
dalam Mengatasi Kecanduan Aplikasi
Tiktok pada Seorang Remaja di Desa
Ima'an Dukun Gresik

Skripsi Ini Diperiksa Dan Disetujui Oleh Dosen Pembimbing
Untuk Diujikan.

Surabaya, 27 November 2025

Menyetujui,

Pembimbing 1



Amriana, S.Sos.I., M.Pd
198904112020122019

Pembimbing 2



Prof. Dr. Abd. Syakur, M.Ag
196607042003021001

PENGESAHAN TIM PENGUJI

*Terapi Self Management Berbasis Islam dalam Mengatasi
Kecanduan Aplikasi Tiktok pada Seorang Remaja di Desa
Ima'an Dukun Gresik*

SKRIPSI

Disusun oleh:

Indi Jazilah (04020322058)

Telah diuji dan dinyatakan lulus dalam ujian Sarjana Strata
Satu pada tanggal 29 Desember 2025

Penguji I

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

NIP. 19890411202012201

Tim Penguji

Penguji II

Prof. Dr. Abd. Syakur, M.Ag

NIP. 196607042003021001

Penguji III

Drs. H. Suwatah, M.Si

NIP. 196412152014111002

Penguji IV

Dr. Mohammad Thohir,

S.P.I.M.Pd

NIP. 197905172009011 007





**KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA
PERPUSTAKAAN**

Jl. Jend. A. Yani 117 Surabaya 60237 Telp. 031-8431972 Fax. 031-8413300
E-Mail: perpus@uinsby.ac.id

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

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

Nama : Indi Jazilah
NIM : 04020322058
Fakultas/Jurusan : Fakultas Dakwah dan Komunikasi/BKI
E-mail address : indijazilahniam@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 :

Terapi Self Management Berbasis Islam dalam Mengatasi Kecanduan
Aplikasi TikTok pada Seorang Remaja di Desa Ima'an Dukun Gresik

beserta perangkat yang diperlukan (bila ada). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya berhak menyimpan, mengalih-media/format-kan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), mendistribusikannya, 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/penciptaan atau penerbit yang bersangkutan.

Sayabersedia 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, 9 Januari 2025

Penulis

Indi Jazilah

(nama terang dan tanda tangan)

ABSTRAK

Indi Jazilah, 04020322058, “Terapi Self Management Berbasis Islam dalam Mengatasi Kecanduan Aplikasi TikTok pada Seorang Remaja di Desa Ima’an Dukun Gresik.”

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan proses dan hasil penerapan terapi self management berbasis nilai-nilai Islam dalam mengatasi kecanduan aplikasi TikTok pada seorang remaja di Desa Ima’an, Dukun, Gresik. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan teknik pengumpulan data melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kecanduan TikTok berdampak pada penurunan kedisiplinan belajar, gangguan ibadah, berkurangnya interaksi sosial, serta perubahan kondisi emosional konseli. Penerapan terapi self management dilakukan melalui beberapa tahapan, yaitu observasi diri untuk mengenali pola penggunaan TikTok, evaluasi diri dengan menilai perilaku berdasarkan nilai-nilai Islam, penghapusan perilaku disertai pemberian penguatan dan hukuman sebagai upaya pengendalian diri, serta evaluasi dan follow up untuk memantau keberlanjutan perubahan perilaku. Terapi ini dilaksanakan melalui tahapan konseling yang sistematis, yaitu identifikasi masalah, diagnosis, prognosis, pemberian treatment, serta evaluasi dan tindak lanjut. Hasil terapi menunjukkan adanya penurunan intensitas penggunaan TikTok, peningkatan kontrol diri, serta perbaikan kebiasaan belajar dan ibadah secara bertahap. Penelitian ini menyimpulkan bahwa terapi self management berbasis Islam efektif sebagai pendekatan konseling dalam menangani kecanduan media sosial pada remaja.

Kata Kunci: Self Management, Kecanduan TikTok.

ABSTRACT

Indi Jazilah, 04020322058, "Islamic-Based Self-Management Therapy in Overcoming TikTok Application Addiction in an Adolescent in Ima'an Village, Dukun, Gresik."

This study aims to describe the process and outcomes of implementing Islamic values-based self-management therapy in overcoming TikTok application addiction in an adolescent in Ima'an Village, Dukun, Gresik. This research employed a descriptive qualitative approach with data collection techniques including observation, interviews, and documentation. The findings indicate that TikTok addiction results in a decline in learning discipline, disruption of religious practices, reduced social interaction, and emotional changes in the counselee. The implementation of self-management therapy was carried out through several stages, namely self-observation to identify TikTok usage patterns, self-evaluation by assessing behavior based on Islamic values, behavior elimination accompanied by reinforcement and punishment as a form of self-control, and evaluation and follow-up to monitor the sustainability of behavioral change. The results show a reduction in TikTok usage intensity, improved self-control, and gradual improvement in learning and worship habits. This study concludes that Islamic-based self-management therapy is effective as a counseling approach in addressing social media addiction among adolescents.

Keywords: Self Management, TikTok Addiction.

الملخص

إندي جازيلة، 04020322058، العلاج بالإدارة الذاتية القائم على الأسس الإسلامية في التغلب على إدمان تطبيق تيك توك لدى أحد «المراهقين في قرية إيمعان، دوكون، جريسيك

هدف هذه الدراسة إلى وصف عملية ونتائج تطبيق العلاج بالإدارة الذاتية القائم على القيم الإسلامية في التغلب على إدمان تطبيق تيك توك لدى أحد المراهقين في قرية إيمعان، دوكون، جريسيك. استخدمت هذه الدراسة المنهج الوصفي النوعي، مع تقنيات جمع البيانات من خلال الملاحظة والمقابلات والتوثيق. وأظهرت النتائج أن إدمان تيك توك يؤدي إلى انخفاض الانضباط في التعلم، واضطراب أداء العبادات، وتراجع التفاعل الاجتماعي، وحدثت تغيرات في الحالة الانفعالية لدى المستفيد من تم تنفيذ العلاج بالإدارة الذاتية من خلال عدة مراحل، وهي: الإرشاد الملاحظة الذاتية للتعرف على أنماط استخدام تيك توك، والتقويم الذاتي من خلال تقييم السلوك بناءً على القيم الإسلامية، وإزالة السلوك غير المرغوب فيه المصحوبة بالتعزيز والعقاب كوسيلة لضبط النفس، ثم التقييم والمتابعة لمراقبة استمرارية التغير السلوكي. وأظهرت نتائج العلاج انخفاضاً في شدة استخدام تيك توك، وتحسناً في القدرة على ضبط وتخلص هذه الدراسة. النفس، وتحسناً تدريجياً في عادات التعلم والعبادة إلى أن العلاج بالإدارة الذاتية القائم على الأسس الإسلامية يعد فعالاً كمدخل إرشادي في معالجة إدمان وسائل التواصل الاجتماعي لدى المراهقين.

الكلمات المفتاحية: الإدارة الذاتية، إدمان تيك توك

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING	ii
PENGESAHAN TIM PENGUJI.....	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	v
PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	ii
ABSTRAK.....	vii
KATA PENGANTAR.....	x
PEDOMAN PENULISAN TRANSLITERASI	xii
DAFTAR ISI.....	xiv
DAFTAR GAMBAR.....	xvi
DAFTAR TABEL.....	xvii
BAB I.....	1
PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah.....	7
C. Tujuan Penelitian	7
D. Manfaat Penelitian	8
E. Definisi Konseptual	8
F. Sistematika Pembahasan	10
BAB II.....	11
KAJIAN TEORITIK	11
A. Kajian Prespektif Teoritik.....	11
B. Kajian Prespektif Dakwah Islam.....	19

C. Penelitian Terdahulu Yang Relevan.....	23
BAB III	31
METODE PENELITIAN	31
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian	31
B. Lokasi Penelitian	31
C. Subjek Penelitian.....	31
D. Jenis dan sumber data	31
E. Teknik Pengumpulan Data.....	34
F. Teknik Validitas Data	36
G. Teknik Analisis Data.....	37
BAB IV	38
PENYAJIAN DAN ANALISIS DATA.....	38
A. Gambaran Umum Subjek Penelitian	38
B. Penyajian Data.....	44
C. Analisis Data	71
BAB V	78
PENUTUP	78
A. Simpulan	78
B. Rekomendasi.....	79
C. Keterbatasan Penelitian.....	80
DAFTAR PUSTAKA	82
DAFTAR LAMPIRAN	1
BIODATA PENELITI	20

DAFTAR GAMBAR

Gambar 4. 1 Gambar Jadwal keseharian konseli yang harus dilakukan.....	60
Gambar 5.1 Dokumentasi Proses Konseling.....	17



DAFTAR TABEL

Table 4. 1 Batas-Batas Desa	39
Table 4. 2 Identitas Konselor	39
Table 4. 3 Identitas Konseli.....	40
Table 4. 4 Perbandingan Data Hasil Proses Konseling Dengan Terapi Self Management	69
Table 4. 5 Table Perbedaan Perilaku Konseli Sebelum dan Sesudah.....	74



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad tanzeh. *Pengantar Metodologi Penelitian*. Vol. 100. Yogyakarta, 2006.
- Aini, Syaripah. *Efek Membaca Alquran Pada Pendidikan Mental*. 2, no. 1 (2023): 10740–45. <https://doi.org/10.46838/jbic.v2i1.63>.
- AL Quran, Surat Al Asr 1-3*. n.d.
- Amalia, Riza. “Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember Fakultas Dakwah November 2024.” *Skripsi Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember Fakultas Dakwah*, 2024, 1–105.
- Amriana, Setiyani, Nonik, Eka Tri Oktasiana, Firdaus Azami, and Hafshah Salsabila Nisrina. *Konseling Behavioral dengan Teknik Reinforcement dan Punishment dalam Meningkatkan Kepatuhan Anak Autisme Spectrum Disorder di PAUD Inklusi Sidoarjo*. 14, no. 1 (2024): 45–56. <https://doi.org/10.29080/jbki.2024.14.1.45-56>.
- Armylia Malimbe, 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 Universitas Sam Ratulangi Manado.” *Jurnal Ilmiah Society* 1, no. 1 (2021): 1–10. <https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/jurnalilmiahsociety/article/view/35815>.
- A’yun, Afifah Qurrota, and Sarwadi Sulisno. “Penerapan Kandungan Surat Al Hasr Ayat 18 pada Pemikiran Pendidikan Islam.” *Jurnal Ilmiah Multidisplener* 9, no. 12 (2025): 149–57. <https://oaj.jurnalhst.com/index.php/jim/article/view/17564>.
- Basyid, Abd. “Implementasi Chromotherapy Dengan Teknik Self Management Dalam Menurunkan Stres Akademik Siswa Bimbel Ww Edu Di Kabupaten Pasuruan.” *Jurnal Bimbingan*

Penyuluhan Islam 9, no. 01 (2019): 115–25.
<https://jurnalfdk.uinsa.ac.id/index.php/jbki/article/view/1331>

Burhan bungin. *Metode penelitian kualitatif*. 2023.

Dinda Asmidar Tanjung and Ahmad Syarqawi. “Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok Menggunakan Teknik Self Management Pada Siswa Kecanduan Tiktok.” *G-Couns: Jurnal Bimbingan dan Konseling* 9, no. 2 (October 2024): 768–81. <https://doi.org/10.31316/g-couns.v9i2.6985>.

Dr. Abd. Syakur, M. Ag. “Media Sosial Sebagai Sarana Dakwah Modern Dosen Dan Mahasiswa Prodi Kpi Fakultas Dakwah Dan Komunikasi Uin Sunan Ampel Surabaya (Analisis Faktor Pendukung Dakwah Melalui Media Online).” *Jurnal Kajian Keislaman V*, 2022, 1–85.

Faiz Abdillah, Siti Fitriana. “Penerapan Konseling Cognitive Behaviour Dengan Teknik Self Management Untuk Mengatasi Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa.” *Jurnal Unissula* 2, no. 1 (2021): 1–14.
<http://dx.doi.org/10.30659/safjrj.2.1.11-24>.

Fauziah, Arinal Haq, and Diah Ayu Nurulita. “Integrasi Nilai Pendidikan dalam Surat Al Isra’ Ayat 36 untuk Mencegah Perilaku Impulsivitas di Media Sosial.” *Jurnal Penelitian dan Pendidikan Agama Islam* 2, no. 1 (2024): 397–404.
<https://journal.staittd.ac.id/index.php/at/article/view/156>.

Fuad, Syaiful. *Terapi Bacaan Ayat Al-Quran Sebagai Obat Utama Bagi Orang Yang Sakit*. 2019, 1–87.

Galanis, Petros, Aglaia Katsiroumpa, Ioannis Moisoglou, and Olympia Konstantakopoulou. “The TikTok Addiction Scale: Development and Validation.” *AIMS Public Health* 11, no. 4 (2024): 1172–97.
<https://doi.org/10.3934/publichealth.2024061>.

- Gantina komala sari eka wahyuni karsih. *Teori dan teknik konseling*. Edisi revisi. Jakarta, 2011.
- Garry martin and Joseph pear. *Modifikasi perilaku, makna dan penerapannya*. Cet. 1. Yogyakarta, 2015.
- Ghazalah, Fairuz Rizka. "The Effect Of Reading Al – Quran On Mental Health." *Jurnal psikologi edukasi dan konseling* 1, no. 1 (March 2021): 48–53. <https://doi.org/10.17509/psikoeduko.v1i1.32831>.
- h Shihab. *Pesan, Kesan Dan Keserasian Al Quran*. Vol. 15. Tafsir Al Misbah. Jakarta: Lentera Hati, 2001.
- Isnaini, Nurul Azizatul, Nadya Ilma Rosyida, and Reksahati Wulandari. "Dari Stimulus-Respon hingga Modifikasi Perilaku; Tinjauan Teori Behaviorisme John B. Watson dan Realisasinya dalam Pembelajaran." *Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan* 6, no. 12 (2023): 10062–70. <https://doi.org/10.54371/jiip.v6i12.2442>.
- Juniar, Nadhira Suci, and Nurhaliza Putri. "Pengaruh Membaca Al-Qur'an terhadap Kesehatan Mental." *Jurnal agama, sosial, dan budaya* 1, no. 6 (2023): 831. <https://doi.org/10.55606/religion.v1i6.788>.
- Lilik Sasmi Oktia Pratiwi. "Pendekatan Behavior Teknik Self Management Untuk Mengurangi Kecanduan Penggunaan Media Sosial (Facebook) Pada Siswa Di SMPN 2 Pujut." *Skripsi Jurusan Bimbingan Dan Konseling Islam Fakultas Dakwah Dan Komunikasi Universitas Islam Negri Mataram*, 2021, 1–96.
- Manfaat Membaca Quran Sehari-Hari*. 2024. <https://Mandapalas.Sch.Id/Berita/Manfaat-Membaca-Al-Quran-Dalam-Kehidupan-Sehari-Hari/>.
- Miftahul Arifin, Siti Napisah, and Brillyan Gita Abigamika Arimbawa. "Analisa Kecanduan Media Sosial Pada

- Mahasiswa Program Studi Bimbingan Konseling Universitas PGRI Banyuwangi.” *Jurnal Bina Ilmu Cendekia* 2, no. 1 (June 2020): 109–26. <https://doi.org/10.46838/jbic.v2i1.63>.
- Mutaharah, Nidaul. “Terapi Membaca Al-Qur’an Untuk Mengurangi Tingkat Kecemasan Dalam Menentukan Karir Santri Kelas Xii Sma Al-Ashriyah Yayasan Banu Sanusi Sesela.” *Skripsi universitas islam negeri mataram*, 2021, 1–90. <https://etheses.uinmataram.ac.id/3279/1/Nidaul%20Mutaharah%20170303062.pdf>.
- Nasution, Irma Suryani, and Irman Irman. “Analisis Dampak Kecanduan Aplikasi Tiktok Dan Implikasinya Terhadap Teknik Self Management Di Uin Mahmud Yunus Batusangkar.” *Jurnal Bimbingan Penyuluhan Islam* 6, no. 1 (June 2024): 54–63. <https://doi.org/10.32332/jbpi.v6i1.9045>.
- Nasuton dan Irman. “Analisis Dampak Kecanduan Aplikasi Tiktok Dan Implikasinya Terhadap Teknik Self Management Di Uin Mahmud Yunus Batusangkar.” *Jurnal Bimbingan Penyuluhan Islam* 6, no. 1 (June 2024): 54–63. <https://doi.org/10.32332/jbpi.v6i1.9045>.
- Nur Azizah Imran. “Penerapan Teknik Self Management Untuk Mengurangi Kecanduan Media Sosial Pada Siswa Di SMA Negeri 1 Sinjai.” *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 2020, 1–16.
- Oktapianingsih, Shela, Syifa Rafifah, and Naeila Rifatil Muna. “Penerapan Self Management dalam Meningkatkan Aktualisasi Diri.” *Merpsy Journal* 16, no. 1 (May 2024): 40. <https://doi.org/10.22441/merpsy.v16i1.24452>.
- Ramzi, Muhammad, Tuanku Auliarahman, Muhammad Andi, and Junaidi Salat. “Dampak Positif & Negatif Dalam Penggunaan Aplikasi Tiktok Dikalangan Masyarakat.” *Jurnal literasi informatika* 2, no. 3 (2023): 5–6.

- <https://journal.unigha.ac.id/index.php/JLI/article/download/2188/1953>.
- Riki, Riki, Nurtofik Nurtofik, Utep Sultan, Muchtarom Muchtarom, and Mumung Mulyati. "Analisis Nilai-Nilai Pendidikan dalam Al-Quran Surah Al-Ashr Ayat 1-3." *Jiip - Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan* 7, no. 4 (April 2024): 3577–86. <https://doi.org/10.54371/jiip.v7i4.3899>.
- Self Management (Pengertian, Manfaat, Aspek Dan Faktor Yang Mempengaruhi)* (2022). diakses agustus 2025. <https://www.kajianpustaka.com/2021/08/self-management.html>.
- Safitri, Nur, and Abdullah Pandang. "Penerapan Konseling Behavioristik Teknik Self Management Untuk Mengatasi Kecanduan Tiktok Di Sman 1 Unaaha." *Jurnal Metafora Pendidikan* 3, no. 2 (2023): 1–10. <https://doi.org/Available%2520online%2520at:%2520https://ojs.nubinsmart.id/index.php/nsj>.
- Saleh Al Hamid, Pitria Putri Arif. "Pendekatan Behavior Teknik Self Management Dalam Mengatasi Siswa Kecanduan Game Online." *Jambura Journal of Community Empowerment (JJCE)* 5, no. 1 (2024): 203–20. <https://doi.org/DOI%2520Prefix:%252010.37411>.
- Santoso, Shella Monica, and Susana Prapunoto. "The Relationship Between Self Management and Academic Stress of Bachelor Students Faculty of Psychology." *IJORER: International Journal of Recent Educational Research* 5, no. 2 (March 2024): 383–92. <https://doi.org/10.46245/ijorer.v5i2.570>.
- Santoso, Shella Monica, and Susana Prapunoto. "The Relationship Between Self Management and Academic Stress of Bachelor Students Faculty of Psychology." *IJORER: International*

- Journal of Recent Educational Research* 5, no. 2 (March 2024): 383–92. <https://doi.org/10.46245/ijorer.v5i2.570>.
- Sari, Lusi Purnama. “Program Studi Ilmu Komunikasi Fakultas Ilmu-Ilmu Sosial Universitas Dehasen Bengkulu 2023.” *Skripsi Program Studi Ilmu Komunikasi Fakultas Ilmu-Ilmu Sosial Universitas Dehasen Bengkulu*, 2023, 1–48.
- Sari, Lusi Purnama, Sri Narti, and Bayu Risdiyanto. “Analysis Of Communication Activities Of Self Management Techniques To Prevent Tiktok Addiction (Case Study on Students of the Communication Studies Program Class of 2021 Dehasen University Bengkulu).” *Journal – Social Sciences and Humanities* 4 (2023): 177–88. <https://doi.org/0.37638/sengkuni.4.1.177-188>.
- Siti Nur Asiah, budi adjar pranoto, dian sunarsih, and dedi romli triputra. “Faktor Kecanduan Gadget Terhadap Perilaku Sosial Peserta Didik Kelas V.” *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan* 8, no. 17 (2022): 465–74. <https://doi.org/10.5281/zenodo.7080497>.
- Suhasirmi arikunto. *Prosedur penelitian: suatu pendekatan praktik*. Evisi 5. Jakarta, 2002.
- Sulung, Undari, and Mohamad Muspawi. *Memahami Sumber Data Penelitian : Primer, Sekunder, Dan Tersier*. 5, no. 3 (2024): 112–13. <https://doi.org/10.47827/Jer.V5i3.238>.
- Sumarni. “Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember Fakultas Dakwah.” *Skripsi Progam Studi Bimbingan Dan Konseling Islam, Fakultas Ushuludin, Adab Dan Dakwah, Institut Agama Islam Negri Palopo*, 2025, 1–125.
- TikTok*. diakses Agustus 2025. <https://id.wikipedia.org/wiki/TikTok>.
- Zahra, Salsa Lutfiah, and Miratul Hayati. *The Impact of Internet Addiction on Children’s Self- Control*. n.d.