



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

**EFEKTIVITAS KONSELING ISLAM DENGAN TEKNIK  
*SHAPING* UNTUK MENGATASI KECANDUAN TIKTOK  
PADA SISWA DI MTSN 2 KOTA SURABAYA**

**SKRIPSI**

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

**Oleh:**

**Alincia Dwi Trisnanti  
04040322100**

**Dosen pembimbing 1:**

Dr. Arif Ainur Rofiq S.Sos.I., S.Pd, M.Pd., Kons  
NIP. 197708082007101004

**Dosen pembimbing 2:**

Dr. H. Cholil, M.Pd.I  
NIP. 196506151993031005

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

## LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

Nama : Alincia Dwi Trisnanti.  
NIM : 04040322100.  
Program Studi : Bimbingan Konseling Islam.  
Judul Skripsi : Efektivitas Konseling Islam dengan Teknik *Shaping* Untuk Mengatasi Kecanduan TikTok Pada Siswa di MTsN 2 Kota Surabaya.

Skripsi ini telah diperiksa dan disetujui untuk diujikan

Surabaya, 09 Desember 2025

Menyetujui

Dosen Pembimbing 1

Dosen Pembimbing 2



Dr. Arif Ainur Rofiq S.Sos.I.,  
S.Pd., M.Pd., Kons

NIP. 197708082007101004



Dr. H. Cholil, M.Pd.I  
NIP. 196506151993031005

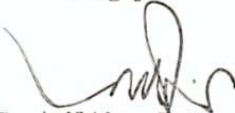
**LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI**  
EFEKTIVITAS KONSELING ISLAM DENGAN TEKNIK  
*SHAPING* UNTUK MENGATSI KECANDUAN TIKTOK PADA  
SISWA DI MTSN 2 KOTA SURABAYA

**SKRIPSI**

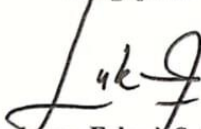
Disusun oleh:  
Alincia Dwi Trisnanti  
NIM. 04040322100

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


**Penguji I**

  
Dr. Arif Ainur Rofiq,  
S.Sos.I.,S.Pd.,M.Pd., Kons  
NIP. 197708082007101004

**Penguji III**

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

**Penguji II**

  
Dr. H. Cholil, M.Pd.I  
NIP. 196506151993031005

**Penguji IV**

  
Yusria Ningsih, S.Ag, M.Kes  
NIP. 197605182007012022

Surabaya, 29 Desember 2025

Dekan,

  
Dr. Moch Choirul Arif, S.Ag. M.Fil.I  
NIP. 197110171998031001

## LEMBAR PERNYATAAN OTENTISITAS SKRIPSI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Alincia Dwi Trisnanti

NIM : 04040322100

Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam

Menyatakan dengan ini sesungguhnya bahwa skripsi dengan judul “Efektivitas Konseling Islam dengan Teknik *Shaping* Untuk Mengatasi Kecanduan TikTok Pada Siswa di MTsN 2 Kota Surabaya” adalah benar merupakan karya saya pribadi. Hal-hal yang bukan karya saya dalam skripsi tersebut di beri tanda rujukan dan ditunjukkan dalam daftar pustaka.

Apalagi 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, 10 Desember 2025

Yang membuat pernyataan,



Alincia Dwi Trisnanti

NIM. 04040322100



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@uinshy.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 : Avinia Dwi Trisnanti  
NIM : 04040322100  
Fakultas/Jurusan : Dakwah dan Komunikasi / Bimbingan dan Konseling Islam  
E-mail address : aiinadinci16@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 :

Efektivitas Konseling Islam dengan Teknik Shaping untuk Mengatasi  
Kecanduan TIKTok Pada Siswa di MTsN 2 Kota Surabaya

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, 12 Januari 2026

Penulis

( Avinia Dwi Trisnanti )  
*nama terang dan tanda tangan*

## ABSTRAK

Alincia Dwi Trisnanti, 04040322100, 2025. Efektivitas Konseling Islam dengan Teknik *Shaping* Untuk Mengatasi Kecanduan TikTok pada Siswa di MTsN 2 Kota Surabaya.

Penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas konseling Islam dengan teknik *Shaping* dalam mengatasi masalah kecanduan TikTok pada siswa di MTsN 2 Kota Surabaya. Fokus penelitian ini mencakup durasi penggunaan TikTok selama 5 jam lebih, frekuensi penggunaan TikTok yang lebih dari 4 kali, faktor mengakses TikTok berupa kesulitan mengontrol diri, ingin mencari tren viral. Pelarian dari rasa bosan, dan pengaruh teman sebaya, serta dampak kecanduan TikTok yaitu berkurangnya kemampuan belajar, sosial, dan spiritual.

Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan jenis *Quasi Experimental* desain *Nonequivalent Control Group Design*. Sampel ditentukan melalui *purposive sampling*, yaitu 34 siswa kelas VIII dengan tingkat kecanduan TikTok tinggi, yang dibagi ke dalam kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Data diperoleh melalui *pretest* dan *posttest* pada kelompok eksperimen dan kontrol untuk melihat perbedaan rata-rata tingkat kecanduan TikTok sebelum dan sesudah perlakuan diberikan intervensi.

Hasil penelitian menunjukkan perubahan signifikan setelah intervensi diberikan. Uji T-tes menghasilkan nilai signifikansi 0.001 yang lebih rendah dari 0.05, sehingga terdapat perbedaan antara kelompok eksperimen dan kontrol. Dengan demikian, hipotesis alternatif ( $H_a$ ) diterima dan hipotesis nol ( $H_o$ ) ditolak. Dapat disimpulkan bahwa konseling Islam dengan teknik *Shaping* efektif untuk mengatasi kecanduan TikTok pada siswa yang menerima perlakuan.

**Kata Kunci:** Konseling Islam, Teknik *Shaping*, Kecanduan TikTok

## **ABSTRACT**

*Alicia Dwi Trisnanti, 04040322100, 2025. The Effectiveness of Islamic Counseling with Shaping Techniques to Overcome TikTok Addiction in Students at MTsN 2 Surabaya City.*

*This study aims to test the effectiveness of Islamic counseling with Shaping techniques in overcoming the problem of TikTok addiction in students at MTsN 2 Surabaya City. The focus of this study includes the duration of using TikTok for more than 5 hours, the frequency of using TikTok more than 4 times, factors that affect TikTok in the form of difficulty controlling themselves, wanting to look for viral trends. Escape from boredom, and peer influence, as well as the impact of TikTok addiction, namely reduced learning, social, and spiritual skills.*

*The research method used is quantitative with the type of Quasi Experimental Nonequivalent Control Group Design. The sample was determined through purposive sampling, namely 34 grade VIII students with high levels of TikTok addiction, which were divided into an experimental group and a control group. Data were obtained through pretest and posttest in the experimental and control groups to see the difference in average TikTok addiction rates before and after the intervention was given.*

*The results showed significant changes after the intervention was given. The T-test yielded a significance value of 0.001 which was lower than 0.05, so there was a difference between the experimental and control groups. Thus, the alternative hypothesis ( $H_a$ ) is accepted and the null hypothesis ( $H_o$ ) is rejected. It can be concluded that Islamic counseling with the Shaping technique is effective in overcoming TikTok addiction in students who receive treatment.*

**Keywords:** *Islamic Counseling, Shaping Techniques, TikTok Addiction.*

## المخلص

ألينسيا دوي تريسانتى، 04040322100، 2025. فعالية الإرشاد الإسلامي بتقنية التشكيل تقنية التشكيل في التغلب على إدمان تيك تطبيق تيك توك لدى طلاب المدرسة المتوسطة الحكومية الثانية في مدينة سورابايا.

تهدف هذه الدراسة إلى اختبار فعالية الإرشاد الإسلامي باستخدام تقنية التشكيل في التغلب على مشكلة إدمان تيك توك لدى طلاب مدرسة تسنوية نجري دوا مدينة سورابايا. تركز هذه الدراسة على مدة استخدام تيك توك لأكثر من خمس ساعات، وتكرار استخدامه لأكثر من أربع مرات، وعوامل تؤثر على تيك توك في شكل صعوبة التحكم في الذات، ورغبتهم في البحث عن اتجاهات الفيروس. الهروب من الملل وتأثير الأقران، بالإضافة إلى تأثير إدمان تيك توك، وهو تقليل مهارات التعلم والمهارات الاجتماعية والروحية.

طريقة البحث المستخدمة كمية مع نوع تصميم مجموعة الضابط شبه التجريبية غير المتكافئة. تم تحديد العينة من خلال أخذ عينات هادفية، والتي شملت أربعة وثلاثين طالبا في الصف الثامن لديهم معدلات عالية من إدمان تيك توك، وتم تقسيمهم إلى مجموعات تجريبية ومجموعات ضابطة. تم جمع البيانات من خلال الاختبار التمهيدي وبعد الاختبار في المجموعتين التجريبية والمجموعة الضابطة لرؤية الفرق في متوسط معدلات إدمان تيك توك قبل وبعد التدخل.

أظهرت النتائج تغييرات كبيرة بعد التدخل. أعطى الاختبار قيمة دلالة 0.001 وهي أقل من 0.05، لذا كان هناك فرق بين المجموعتين التجريبية والمجموعة الضابطة. وبالتالي، يتم قبول الفرضية البديلة ( $H_a$ ) ويتم رفض الفرضية الصفرية ( $H_0$ ). يمكن الاستنتاج أن الإرشاد الإسلامي باستخدام تقنية التشكيل فعال في التغلب على إدمان تيك توك لدى الطلاب الذين يتلقون العلاج.

**الكلمات المفتاحية:** الإرشاد الإسلامي، تقنية التشكيل، إدمان تيك توك

## DAFTAR ISI

<b>LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING .....</b>	<b>ii</b>
<b>LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI Error! Bookmark not defined.</b>	
<b>MOTTO DAN PERSEMBAHAN .....</b>	<b>iv</b>
<b>LEMBAR PERNYATAAN OTENTISITAS SKRIPSI.....</b>	<b>vi</b>
<b>ABSTRAK.....</b>	<b>vii</b>
<b>ABSTRACT.....</b>	<b>ix</b>
<b>المخلص .....</b>	<b>x</b>
<b>KATA PENGANTAR .....</b>	<b>xi</b>
<b>PEDOMAN PENULISAN LITERASI .....</b>	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR ISI .....</b>	<b>xiv</b>
<b>DAFTAR GRAFIK.....</b>	<b>xvii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN.....</b>	<b>xviii</b>
<b>BAB I: PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
<b>A. Latar Belakang.....</b>	<b>1</b>
<b>B. Rumusan Masalah.....</b>	<b>9</b>
<b>C. Tujuan Penelitian.....</b>	<b>9</b>
<b>D. Manfaat Penelitian.....</b>	<b>9</b>
<b>E. Definisi Operasional.....</b>	<b>10</b>
<b>F. Hipotesis Penelitian.....</b>	<b>12</b>
<b>G. Sistematika Pembahasan.....</b>	<b>13</b>
<b>BAB II: KAJIAN TEORITIK.....</b>	<b>15</b>
<b>A. Landasan Teori.....</b>	<b>15</b>
<b>B. Kajian Teori Perspektif Dakwah Islam .....</b>	<b>32</b>
<b>C. Penelitian Terdahulu.....</b>	<b>38</b>

<b>BAB III: METODE PENELITIAN .....</b>	<b>46</b>
<b>A. Pendekatan dan Jenis Penelitian .....</b>	<b>46</b>
<b>B. Lokasi Penelitian .....</b>	<b>48</b>
<b>C. Populasi, Sampel, dan Teknik Sampling .....</b>	<b>49</b>
<b>D. Variabel dan Indikator Variabel .....</b>	<b>51</b>
<b>E. Teknik Pengumpulan Data .....</b>	<b>53</b>
<b>F. Teknik Validitas Instrument Penelitian.....</b>	<b>56</b>
<b>G. Teknik Analisis Data .....</b>	<b>59</b>
<b>BAB IV: HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>62</b>
<b>A. Gambaran Umum Objek Penelitian.....</b>	<b>62</b>
<b>B. Penyajian Data dan Analisis Data.....</b>	<b>64</b>
<b>C. Uji Hipotesis.....</b>	<b>82</b>
<b>D. Pembahasan Hasil Penelitian .....</b>	<b>85</b>
<b>BAB V: PENUTUP .....</b>	<b>92</b>
<b>A. Kesimpulan .....</b>	<b>92</b>
<b>B. Saran dan Rekomendasi .....</b>	<b>92</b>
<b>C. Keterbatasan Penelitian.....</b>	<b>93</b>
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>94</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>103</b>
<b>BIOGRAFI PENULIS.....</b>	<b>114</b>

## DAFTAR TABEL

<b>Tabel 3. 1 Skema Pretest-Posttest Non-Equivalent Control Group Design .....</b>	<b>47</b>
<b>Tabel 3. 2 Frekuensi Sampel .....</b>	<b>51</b>
<b>Tabel 3. 3 Skor Skala Likert .....</b>	<b>54</b>
<b>Tabel 3. 4 Kisi-Kisi Angket Prilaku Kecanduan TikTok.....</b>	<b>58</b>
<b>Tabel 4. 1 Nilai Hasil Pretest Kelompok Eksperimen .....</b>	<b>66</b>
<b>Tabel 4. 2 Nilai Hasil Pretest Kelompok Kontrol.....</b>	<b>66</b>
<b>Tabel 4. 3 Nilai Hasil Posttest Kelompok Eksperimen .....</b>	<b>79</b>
<b>Tabel 4. 4 Nilai Hasil Posttest Kelompok Kontrol .....</b>	<b>80</b>
<b>Tabel 4. 5 Hasil Uji Normalitas .....</b>	<b>81</b>
<b>Tabel 4. 6 Hasil Uji Homogenita.....</b>	<b>82</b>
<b>Tabel 4. 7 Hasil Pretest dan Posttest Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol.....</b>	<b>83</b>
<b>Tabel 4. 8 Deskriptive Analisis.....</b>	<b>83</b>
<b>Tabel 4. 9 Hasil Uji Independen Sampel T-Test .....</b>	<b>84</b>



UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A

**DAFTAR GRAFIK**

**Grafik 4. 1 Hasil Posttest Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol.....83**



UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A

## DAFTAR LAMPIRAN

<b>Lampiran 1 : Hasil Turnitin .....</b>	<b>103</b>
<b>Lampiran 2 : Surat Permohonan Izin Penelitian .....</b>	<b>104</b>
<b>Lampiran 3 : Surat Perizinan Penelitian .....</b>	<b>105</b>
<b>Lampiran 4 : Angket Kecanduan TikTok .....</b>	<b>106</b>
<b>Lampiran 5 : Lembar LKPD.....</b>	<b>109</b>
<b>Lampiran 6 : Daftar Hadir Kelompok Kontrol.....</b>	<b>110</b>
<b>Lampiran 7 : Daftar Hadir Kelompok Eksperimen.....</b>	<b>111</b>
<b>Lampiran 8 : Dokumentasi Kegiatan Konseling .....</b>	<b>112</b>
<b>Lampiran 9 : Bukti Konseli Tilawah Al-Qur'an .....</b>	<b>113</b>



UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A

## DAFTAR PUSTAKA

- Afrelia, N. D., & Khairat, M. (2022). Hubungan antara intensitas pengguna tiktok dengan kontrol diri pada remaja. *Jurnal Spirits*, 12(2), 62-71.
- Agustyn, I. N. (2022). Dampak media sosial (Tik-Tok) terhadap karakter sopan santun siswa kelas VI sekolah dasar. *Jurnal Penelitian Pendidikan Guru Sekolah Dasar*, 10(04).
- Alfani, IHD, Mukhsin, M., & Shihab, MF (2024). Pendekatan Toshihiko Izutsu terhadap Al-Qur'an: Analisis Semantik Istilah Ghuluw dan Kontekstualisasinya. *Jurnal Riset Agama*, 4 (3), 179-193.
- Al-Hifnawi, M. I. & Utsman, M. H. (2006). *Tafsir Al-Qurthubi Jilid 13*. Jakarta: Pustaka Azzam.
- Al-Naisaburi, Abu al-Husain Muslim ibn al-Hajjaj ibn Muslim al-Qusyairi. (216 H). *Shahih Muslim*. Beirut: Darah ikhya'ah tarasun Al-Aroy.
- An-Nawawī. (2010). *Syarah Shahih Muslim (M. Ghazali, Trans.)*. Jakarta: Pustaka Azzam.
- An-Nawawī. (2013). *Syarah Shahih Muslim (W. Djunaedi et al., Trans.; Vol. 16)*. Jakarta: Pustaka Azzam.
- Anas, M. B. (2013). *Al-Muwaththa*. Beirut: Mu'assasah al-Risalah Näsyrûn.
- Anwar, M. F. (2019). *Landasan Bimbingan dan Konseling Islam*. Yogyakarta: Penerbit Deepublish.
- Ash-Shiddieqy, T. M. H. (2000). *Tafsir Al-Qur'anul Majid An-Nuur Jilid 3*. Semarang: PT. Pustaka Rizki Putra.
- Atoillah, R. A., Saiful, M., Rahmanto, E. S., Maulana, A., & Mufidah, W. (2023). Penerapan Modifikasi Prilaku (*Shaping*) Dalam Menangani Kecanduan Game Higgs Domino Island Pada Mahasiswa Universitas Darul Ulum. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Darul Ulum*, 2(2), 76-82.
- Az-Zuhaili, W. (2013). *Tafsir Al Munir Jilid 15*. Jakarta: Gema Insani.

- Cahyani, M. D. (2025). Analisis Konten TikTok Sound Horeg dalam Membentuk Stereotip Negatif Terhadap Budaya Jawa Timur. *Jurnal Literasiologi*, 13(2).
- Çınaroğlu, M. (2024). Terapi Perilaku Kognitif yang Dimodifikasi Secara Islami. *Din Ve İnsan Dergisi*, 4(7), 60-85.
- Daulay, M. (2021). Implementasi Bimbingan Konseling Islam dalam Stres. *Jurnal Al-Irsyad: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 3(2), 283-296.
- Elvina. (2022). Pengaruh Gadget Terhadap Nilai Keberagamaan Remaja (Studi Kasus Di Desa Kampung Aie Kecamatan SimeulueTengah Kabupaten Simeulue). *Skripsi*. Aceh: Universitas Islam Negri Ar-Raniry Darussalam Banda Aceh.
- Erniasari, Y. N., Ramli, M., & Hotifah, Y. (2022). Pengembangan Panduan Konseling Kelompok Pendekatan Behavior dengan Teknik Shaping untuk Mereduksi Perilaku Agresif Verbal Peserta Didik di SMKN 5 Malang. *Jurnal Pembelajaran, Bimbingan, dan Pengelolaan Pendidikan*, 2(3), 196-204.
- Faqih, A. R. (2001). *Bimbingan dan Konseling Islam*. Yogyakarta: UII Press.
- Firdaus, W., & Marsudi, M. S. (2021). Konseling Remaja Yang Kecanduan Gadget Melalui Terapi Kognitif Behavior. *Studia: Jurnal Hasil Penelitian Mahasiswa*, 6(1), 15-24.
- Fatikasari, N., Silalahi, M. F., & Irwayanti. (2025). Upaya Menurunkan Tingkat Kecanduan Media Sosial Pada Siswa Melalui Konseling Kelompok Dengan Teknik Reinforcement di SMP Negeri 3 Palu. *Jurnal Edu Research*, 6(3).
- Ghozali, I. A., Christiana, R., & Asri, D. N. (2020, August). Keefektifan Layanan Konseling Konseling Kelompok Dengan Teknik Shaping Untuk Mengatasi Perilaku Juvenile Delinquency Di Smpn 3 Mejayan Tahun Ajaran 2019/2020. In *Prosiding Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling* (Vol. 4, No. 1, pp. 31-35).

- Habsy, B. A., Hanani, A. K., Anggraini, F. A., Zulfah, S. Z., & Rahma, A. A. U. (2024). Penerapan Teknik Reinforcement Dan Punishment Di Sekolah Ramah Anak. *Jurnal Pengabdian Sosial*, 1(7), 622-628.
- Hadini & Imamuddin, M. (2023). Empat Landasan Konseling Islam Dalam Alquran. *Al-Hashif: kJurnal Pendidikan dan Pendidikan Islam*. 1(1).
- Hidayanto, D. K., Rosid, R., Ajijah, A. H. N., & Khoerunnisa, Y. (2021). Pengaruh Kecanduan Telpon Pintar (Smartphone) pada Remaja (Literature Review). *Jurnal Publisitas*, 8(1), 73-79.
- Idati, A. L. A. (2024). Pendekatan Eksistensial Humanistik dalam Konseling Islam. *CONS-IEDU: Islamic Guidance and Counseling Journal*. 4(1).
- Idris, F., & Siring, A., & Pandang, A. (2022). Penanganan Perilaku Kecanduan Penggunaan Aplikasi Tiktok (Studi Kasus Pada Satu Mahasiswa Di Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Makassar). *Jurnal Bimbingan dan Konseling*. 2(2).
- Isnugrahani, R., & Indah Pratiwi, T. (2020). Penerapan Konseling Kelompok Dengan Teknik Shaping Untuk Meningkatkan Tanggung Jawab Belajar Pada Siswa Kelas VIII Di UPT SMP Negeri 29 Gresik. *Jurnal BK Unesa*, 11(3).
- Jamaludin, J., Syarifah, A., & Karyadi, K. (2022). Faktor-Faktor Penyebab Kecanduan Media Sosial Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Uin Syarif Hidayatullah Jakarta. *Edu Dharma Journal: Jurnal penelitian dan pengabdian masyarakat*, 6(2), 138-155.
- Jannah, R., & Mariyati, L. I. (2025). Pengaruh Fear of Missing Out (Fomo) Dan Kontrol Diri Terhadap Kecanduan Media Sosial Tiktok Pada Siswa. *Prosiding Simposium Penelitian sarjana*, 3(1).
- Juliawati, D., Yandri, H., Kholidin, F. I., Rasmita, R., Daflaini, D., & Fidyah, Y. (2025). Integrating Islamic-Based Behavioral Activation with Buya Hamka's Tazkiyatun Nafs to Reduce

- Social Media-Induced Anxiety among University Students. *Buletin Konseling Inovatif*, 5(2), 199-209.
- Khotimah, C., Wahyuni, E. N., Permatasari, D., & Latifah, L. (2021). Upaya Meningkatkan Kemandirian Belajar Siswa Berbantu Teknik Shaping. *JKI (Jurnal Konseling Indonesia)*, 7(1), 1-6.
- Komalasari, G., Wahyu, E., & Karsih. (2011). *Teori dan Teknik Konseling*. Jakarta: PT. Indeks.
- Kuliyatun. (2020). Bimbingan Dan Konseling Islam Dalam Meningkatkan Religiusitas Siswa Sekolah Menengah Atas (SMA). *Jurnal Bimbingan Penyuluhan Islam*. 2(1).
- Kusuma, C. D., Prajoko, R., & Chumaeson, W. (2024). Transformasi Perilaku Sosial Remaja di Era Digital: Penggunaan Tiktok di Kalangan Remaja Beji Boyolali. *Jurnal Komunitas*, 10(2), 18-25.
- Laia, B., Sarumaha, M., Zalukhu, M. C., Ndruru, M., Telaumbanua, T., Ndraha, L. D. M., & Harefa, D. (2021). Pendekatan Konseling Behavioral Terhadap Perkembangan Moral Siswa. *Jurnal Ilmiah Aquinas*, 4(1), 159-168.
- Lesmana, F., Laurencia, V. A., Mamarimbing, G. V., & Sukmarani, R. A. (2024). Sikap mahasiswa Surabaya terhadap Konten TikTok Partai Solidaritas Indonesia. *Jurnal Komunikasi dan Media*. 5(1).
- Malzum, R. (2025). Pengaruh Intensitas Penggunaan Tiktok Terhadap Prestasi Belajar. *Inspirasi Edukatif: Jurnal Pembelajaran Aktif*, 6(3).
- Mardalena, N. O., & Rorong, M. J. (2022). Pengaruh Penggunaan Aplikasi Tiktok Terhadap Perilaku Kecanduan Siswa Siswi Sekolah Menengah Atas Di Kota Batam. *Scientia Journal: Jurnal Ilmiah Mahasiswa*. 5(2).
- Marhumah, N., & Putra, D. P. (2024). Analisis Q.S An-Nahl Ayat 125 Sebagai Metode Dalam Konseling Islami. *Jurnal Bimbingan Penyuluhan Islam*. 6(2).

- Huda, M., Muwafiqi, E. F. N., & Slamet, S. (2023). Konsep Bimbingan Konseling Berfokus Solusi Dalam Islam. *Dewantara: Jurnal Pendidikan Sosial Humaniora*, 2(3), 222-234.
- Miftahurrahmah, H., & Harahap, F. (2020). Hubungan kecanduan sosial media dengan kesepian pada mahasiswa. *Acta Psychologia*, 2(2), 153-160.
- Miharja, S. (2020). Menegaskan Definisi Bimbingan Konseling Islam, Suatu Pandangan Ontologis. *At-Taujih: Bimbingan Dan Konseling Islam*, 3(1), 14-28.
- Monicana, N., & Mukarromah, S. (2023). Konseling Individual Menggunakan Pendekatan Behavior Dengan Teknik *Shaping*. *Ihtrom: Jurnal Manajemen Pendidikan Islam*, 2(2), 313-347.
- Mubarak, A. (2000). *Al-Irsyad an-Nafsiy Konseling Agama Teori dan Kasus*. Jakarta: Bina Rena Pariwisata.
- Mulvariani, W., Salsabiila, H. S., & Jamaluddin, M. (2021). Modifikasi Perilaku Teknik Shaping Untuk Mengurangi Kecemasan Sosial Pada Anak. *Psyche: Jurnal Psikologi*, 3(2), 174-181.
- Muslim ibn al-Ḥajjāj. (n.d.). *Ṣaḥīḥ Muslim* (Bab *Faḍīlat al-'Amal al-Dā'im min al-Qiyām*). Beirut: Dār Iḥyā' al-Turās al-'Arabī.
- Muslim ibn al-Ḥajjāj. (n.d.). *Ṣaḥīḥ Muslim* (Bab *Halaka al-Mutanatthi'ūn*). Beirut: Dār Iḥyā' al-Turās al-'Arabī.
- Noor, J. (2012). *Metodologi Penelitian*. Jakarta: Kencana Prenada Media.
- Nisa', I. S., Ni'mah, L., & Nurroiffah, A. A. (2015). Tinjauan Hukum Terhadap Dampak Kecanduan TikTok Terhadap Kesehatan Mental Remaja: Studi Kasus Di Kalangan Pelajar. *Jurnal Riset Multidisiplin Dan Inovasi Teknologi*, 3(1).
- Paramita, R. W. D., Rizal, N., & Sulistyan, R. B. (2021). *Metode Penelitian Kuantitatif Buku Ajar Perkuliahan Metodologi*

*Penelitian Bagi Mahasiswa Akuntansi Dan Manajemen, Edisi*  
3. Lumajang: Widya Gema Press.

- Pertiwi, S. A. (2024). *Program bimbingan konseling Islam untuk mencegah kecanduan media sosial: Penelitian di SMA Kartika XIX-1 Bandung* (Doctoral dissertation, UIN Sunan Gunung Djati Bandung).
- Pertiwi, S. A., Satriah, L., & Tajiri, H. (2024). Program Bimbingan Konseling Islam untuk Mencegah Kecanduan Media Sosial (Penelitian di SMA Kartika Bandung). *AL-AFKAR: Journal for Islamic Studies*, 7(4).
- Pranajaya, S. A., Firdaus, A., & Nurdin, N. (2020). Eksistensial humanistik dalam perspektif bimbingan konseling Islam. *Al-Ittizaan: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 3(1), 27-41.
- Prasetya, I. A., & Tilova, N. (2022). Analisis Dampak Aplikasi Tiktok Terhadap Perkembangan Mental Dan Emosional Anak. *Prosiding Seminar Nasional Manajemen*, 1(2).
- Purwandini, A. P., Syafitri, E. N., Widayati, R. W., & Wiyani, C. (2023). Kecanduan Penggunaan Media Sosial Tik Tok Dengan Tingkat Stress Pada Siswa Sma Kelas X Di SMA Kolombo Sleman Yogyakarta. *SBY Proceedings*, 2(1), 83-94.
- Puspitaningtyas, Z., & Kurniawan, A. W. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Yogyakarta: Pandiva Buku.
- Putri, F. A., Cahyadi, F., & Budiman, M. A. (2023). Analisis Dampak Penggunaan Media Sosial Tiktok Terhadap Minat Belajar Matematika Siswa Kelas Iv Sd Negeri Pandean Lamper 02. *Jurnal Wawasan Pendidikan*, 3(2), 745-754.
- Putri, S. C. R., & Fahmawati, Z. N. (2024). Pengaruh Self Control Dan Fear Of Missing Out (FOMO) Terhadap Adiksi Media Sosial Pada Generasi Z. *Al-Isyraq: Jurnal Bimbingan, Penyuluhan, dan Konseling Islam*, 7(2), 449-464.
- Putri, Y. A. (2024). Penerapan Teknik Shaping untuk Meningkatkan Kemandirian Anak SD MUhmmadiyah 1 GKB. *Jurnal Psikologi dan Konseling West Science*, 2(04), 226-232.

- Rofiq, A. A. (2017). *Teori dan Praktik Konseling*. Surabaya: Raziev Jaya.
- Sabarrudin, S., Zaini, H., & Irman, I. (2022). Konsep Bimbingan Dan Konseling Islam Dalam Surah At-Tahrim Ayat 6. *Al-Isyraq: Jurnal Bimbingan, Penyuluhan, Dan Konseling Islam*, 5(2), 155-162.
- Sabilla, D. F., Fanirin, M. H., & Mardani, D. (2024). Pengaruh Media Sosial Tiktok Terhadap Perkembangan Psikologi Belajar Siswa Sekolah Dasar Negeri Haurgeuliskolot Indramayu. *Journal of Islamic Studies*, 1(4), 409-422.
- Salsabila, S. N. (2024). Hubungan antara kontrol diri dengan kecanduan media sosial TikTok pada remaja di SMA Negeri 1 Medan. *Skripsi*. Medan: Universitas Medan Area.
- Santoso, S. (2022). *Statistik Parametrik Konsep dan Aplikasi dengan SPSS*. Jakarta: PT. Elex Media Komputer.
- Said, R. A. R., Mutakabbir, A., Harun, A., Julianto, T. A., & Hidayat, A. R. (2024). Solusi Al-Isrāf Dalam Al-Qur'an. *Jurnal Al-Mubarak: Jurnal Kajian Al-Qur'an dan Tafsir*, 9(1), 11-25.
- Sari, L. P., Narti, S., & Risdiyanto, B. (2023). 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). *SENGKUNI Journal (Social Science and Humanities Studies)*, 4(1), 177-188.
- Sari, R. A. Et Al. (2025). Peran Bimbingan Konseling Islami Dalam Mengatasi Tekanan Media Sosial Pada Remaja. *Azzahra: Scientific Journal Of Social Humanities*. 3(1).
- Shihab, M. Q. (2002). *Tafsiral-Mishbah Jilid 5*. Jakarta: Penerbit Lentera Hati.
- Shihab, M. Q. (2002). *Tafsir Al-Mishbah, Pesan, Kesan dan Keserasian al-Qur'an*. Tangerang: Penerbit Lentera Hati.
- Sriati, A., & Hendrawati, A., & Aprilia, R. (2020). Tingkat Kecanduan Media Sosial Pada Remaja. *Journal of Nursing Care*. 3(1).

- Subagy, J. (1991). *Metode Penelitian Dalam Teori dan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sugiyono. (2023). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D*. Bandung: Alfabeta)
- Suhadak, M. (2024). Implementasi Teknik Shaping Bagi Santri Pengguna Smartphone Di Lembaga Kesejahteraan Sosial Anak (LKSA) Mambaul Ulum Jember. *Skripsi*. Jemberl: Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember.
- Sukardiman, S. (2023). Bimbingan Konseling Islami Untuk Menanggulangi Kecanduan Tik Tok Anak Usia Dini Di Tkit Haqqul Yaqin Karang Bejelo, Gonjak, Kec. Praya, Kab. Lombok Tengah. *Jurnal Al-Irsyad: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 5(2), 275-290.
- Sumarni. (2025). Efektivitas Teknik *Self Management* Untuk Mengurangi Kecanduan Media Sosial Tiktok Pada Siswa Kelas Xii-2 Sma Negeri 01 Luwu, *Skripsi*, Palopo: Institut Agama Islam Negeri Palopo.
- Supriyanto, A. (2016). *Buku Panduan Layanan Konseling Individual Pendekatan Behavioristik Teknik Shaping Untuk Mengatasi Perilaku Terlambat Datang Ke Sekolah*. Yogyakarta: K-Media.
- Syahidah, I. A., Ulwiyah, I., & Suharmawan, W. (2024). Pengembangan Modul Layanan Konseling Teknik Shaping untuk Mereduksi Perilaku Ghasab di Pondok PesantrenIbnu Katsir 2 Jember. *DA'WA: Jurnal Bimbingan Penyuluhan & Konseling Islam*, 4(1).
- Tanjung, D. A., & Syarqawi, A. (2025). Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok Menggunakan Teknik Self Management Pada Siswa Kecanduan Tiktok. *G-Couns: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 9(2), 768-781.
- Wahyudi, H. F., & Hasanah, E. (2024). Behavioral Approach Using Shaping Techniques to Increase the Responsibility of Late Student Students in Islamic Boarding Schools. *Demagogi:*

*Journal of Social Sciences, Economics and Education*, 2(2), 73-80.

- Widihapsari, I. A. G. K., & Yoenanto, N. H. (2021). Aplikasi Teknik Shaping dan Token Ekonomi untuk Meningkatkan Durasi Perilaku On-Task pada Anak dengan ADHD: The Application of Shaping Technique and Token Economy to Increase On-Task Behavior in a Child with ADHD. *Jurnal Psikologi Teori dan Terapan*, 12(1), 64-80.
- Wulandari, R., & Netrawati, N. (2020). RETRACTED: Analisis tingkat kecanduan media sosial pada remaja. *JRTI (Jurnal Riset Tindakan Indonesia)*, 5(2), 41-46.
- Yunita, H., & Wijayanti, A. (2025). Analisis Tentang Dampak Aplikasi Tiktok Pada Siswa SDN 65 Desa Sukarami Kecamatan Kedurang Ilir Kabupaten Bengkulu Selatan. *Jurnal Ilmiah IDEA*, 3(2), 74-85.
- Zalfa, K. N. (2019). Konseling Islam Dengan Teknik Shaping Dalam Mengatasi Remaja Putri Yang Melalaikan Sholat di Putat Jaya Surabaya. *Skripsi*. Surabaya: Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya.
- Zanah, F. N., & Rahardjo, W. (2020). Peran kesepian dan fear of missing out terhadap kecanduan media sosial: Analisis regresi pada mahasiswa. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 9(2), 286-301.

UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A