

**PENGARUH TEKNIK *SELF MANAGEMENT* BERBASIS
SURAH AL ‘ASHR TERHADAP PENURUNAN KECANDUAN
TIKTOK PADA SEORANG MAHASISWA DI SURABAYA**



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

SKRIPSI

Diajukan kepada Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya,
guna memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Ilmu
Sosial (S.Sos)

Oleh:

**ELYASAH DAHIYAH BILLAH AL GHOZALI
NIM. 04020322049**

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

PERNYATAAN OTENTISITAS SKRIPSI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Elyasah Dahiyah Billah Al Ghozali

NIM : 04020322049

Prodi : Bimbingan Konseling Islam

Menyatakan dengan ini, bahwa skripsi dengan judul **“Pengaruh Teknik *Self Management* Berbasis Surah Al-‘Ashr terhadap Penurunan Kecanduan TikTok pada Seorang Mahasiswa di Surabaya”** adalah karya saya pribadi. 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, 1 Desember 2025

Yang membuat pernyataan




Elyasah Dahiyah Billah Al Ghozali
NIM. 04020322049

LEMBAR PERSETUJUAN DOSPEM

Nama : Elyasah Dahiyah Billah Al Ghozali
NIM : 04020322049
Program Studi : Bimbingan Konseling Islam
Judul : Pengaruh Teknik *Self Management* Berbasis Surah Al 'Ashr Terhadap Penurunan Kecanduan TikTok pada Seorang Mahasiswa di Surabaya
Skripsi ini telah diperiksa dan disetujui untuk diujikan

Surabaya, 3 Desember 2025

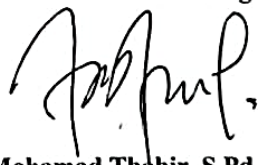
Menyetujui,

Dosen Pembimbing I



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

Dosen Pembimbing II



Dr. Mohamad Thohir, S.Pd.I., M.Pd.I
NIP. 197905172009011007

LEMBAR PENGESAHAN TIM PENGUJI

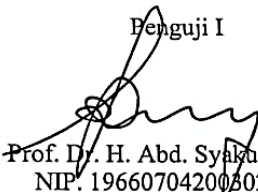
PENGARUH TEKNIK SELF MANAGEMENT BERBASIS SURAH AL-'ASHR TERHADAP PENURUNAN KECANDUAN TIKTOK PADA SEORANG MAHASISWA DI SURABAYA

SKRIPSI

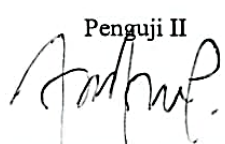
Disusun oleh:
Elyasah Dahiyah Billah Al Ghozali
NIM. 04020322049

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

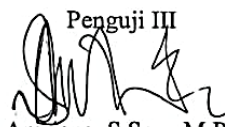
Penguji I


Prof. Dr. H. Abd. Syakur, M. Ag
NIP. 196607042008021001

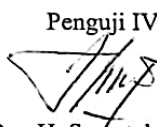
Penguji II


Dr. Mohamad Thohir, S.Pd.I, M.Pd.I
NIP. 197905172009011007

Penguji III


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

Penguji IV


Drs. H. Suwatah, M.Si
NIP. 196412152014111002

Surabaya, 29 Desember 2025
Dekan,




Dr. Moch. Cholul Arif, S.Ag., M.Fil.I
NIP. 197710171998031001

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

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

Nama : Elyasah Dahiyah Billah Al Ghozali
NIM : 04020322049
Fakultas/Jurusan : FDK / Bimbingan Konseling Islam
E-mail address : dahiel40@gmail.com

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

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

yang berjudul :

Pengaruh Teknik Self Management Berbasis Surah Al-'Ashr Terhadap
Penurunan Kecanduan TikTok pada Seorang Mahasiswa di Surabaya

beserta 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,

Penulis



Elyasah Dahiyah Billah Al Ghozali
nama terang dan tanda tangan

ABSTRAK

Elyasah Dahiyah Billah Al Ghozali. NIM. 04020322049. 2025. Pengaruh Teknik *Self Management* Berbasis Surah Al-‘Ashr Terhadap Penurunan Kecanduan TikTok pada Seorang Mahasiswa di Surabaya.

Penelitian ini bertujuan untuk membuktikan pengaruh teknik *self management* terhadap penurunan kecanduan TikTok pada seorang mahasiswa di Surabaya. Adapun perilaku yang ditargetkan adalah mengakses TikTok di sela aktivitas, memeriksa *handphone* secara berulang, dan mengurangi waktu tidur karena TikTok. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain *Single Subject Research* (SSR) yang berfokus pada perubahan perilaku konseli. Desain penelitian SSR yang digunakan adalah desain A-B-A dengan teknik pengumpulan data melalui observasi dan dokumentasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa teknik *self management* berbasis Surah Al-‘Ashr berpengaruh terhadap penurunan perilaku kecanduan TikTok. Hal ini ditunjukkan oleh pola grafik yang konsisten pada setiap fase. Ketiga perilaku yang diamati, menunjukkan data yang stabil, perubahan level positif dari fase *baseline* ke intervensi dan *baseline* akhir, serta persentase overlap sebesar 0%. Temuan ini menegaskan bahwa intervensi yang diberikan berpengaruh terhadap penurunan kecanduan TikTok pada seorang mahasiswa di Surabaya.

Kata Kunci : *Self Management*, Surah Al-‘Ashr, Kecanduan TikTok

ABSTRACT

Elyasah Dahiyah Billah Al Ghozali. NIM. 04020322049. 2025.
The Effect of Surah Al- 'Ashr Based Self Management Thecniques on Reducing TikTok Addiction in a College Student in Surabaya.

This study aims to prove the effect of self-management techniques in reducing TikTok addiction in a student in Surabaya. The targeted behaviors are accessing TikTok in between activities, checking their phone repeatedly, and reducing sleep time due to TikTok. This study uses a quantitative method with a Single Subject Research (SSR) design that focuses on changing the client's behavior. The SSR research design used is an A-B-A design with data collection techniques through observation and documentation. The results showed that Surah Al- 'Ashr based self management techniques were effective in reducing TikTok addiction. This is demonstrated by consistent graphical patterns in each phase. The three observed behaviors showed stable data, positive changes in levels from baseline to intervention and final baseline, and a 0% overlap percentage. These findings confirm that the intervention was effective in reducing TikTok addiction in a college student in Surabaya.

Keywords : Self-Management, Surah Al-'Ashr, TikTok Addiction

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

تجريدي

فعالية أساليب الإدارة . NIM. 04020322049. 2025. إلياسه داهية بالله الغزالي
الذاتية المستندة إلى سورة العشر في الحد من إدمان تيك توك لدى طالب في سورابايا
تهدف هذه الدراسة إلى إثبات أثر تقنيات الإدارة الذاتية في الحد من إدمان تطبيق تيك
توك لدى طالب جامعي في سورابايا. وشملت السلوكيات المستهدفة استخدام تيك توك
بين الأنشطة، والتحقق المتكرر من الهواتف، وتقليل ساعات النوم بسبب تيك توك.
الذي ركز على (SSR) استخدمت الدراسة المنهج الكمي بتصميم بحث الحالة الفردية
، مع جمع البيانات A-B-A تغيير سلوك الطالب. واعتمد تصميم البحث على نموذج
من خلال الملاحظة والتوثيق. أظهرت النتائج أن تقنيات الإدارة الذاتية المستندة إلى
سورة الأيتام كان لها أثر في الحد من إدمان تيك توك، وهو ما تجلّى في نمط بياني ثابت
في كل مرحلة. وأظهرت السلوكيات الثلاثة الملاحظة بيانات مستقرة، وتغيرات إيجابية
في المستوى من خط الأساس إلى مرحلة التدخل، ثم إلى خط الأساس النهائي، مع نسبة
تداخل بلغت 0%. تؤكد هذه النتائج أن التدخل المقدم كان له أثر في الحد من إدمان
تيك توك لدى طالب جامعي في سورابايا.

الكلمات المفتاحية: إدارة الذات، سورة العشر، إدمان تيك توك

DAFTAR ISI

SAMPUL DALAM	ii
LEMBAR PERSETUJUAN DOSPEM	iii
LEMBAR PENGESAHAN TIM PENGUJI	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	v
PERNYATAAN OTENTISITAS SKRIPSI	vii
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GRAFIK	xiii
ABSTRAK	xv
ABSTRACT	xvi
تجريدي	xvii
KATA PENGANTAR	xviii
PEDOMAN PENULISAN TRANSLITERASI	xx
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	8
C. Tujuan Penelitian	8
D. Manfaat Penelitian	9
E. Definisi Operasional	9
F. Hipotesis	10
G. Sistematika Pembahasan	10
BAB II KAJIAN TEORI	12
A. Landasan Teori	12

1. Teknik <i>Self Management</i>	12
2. Nilai-Nilai Teknik <i>Self Management</i> dalam Surah Al- 'Ashr	19
3. Integrasi Teknik <i>Self Management</i> Berbasis Surah Al- 'Ashr	25
4. Kecanduan TikTok.....	27
B. Kajian Perspektif Dakwah Islam	34
C. Penelitian Terdahulu yang Relevan	37
BAB III METODE PENELITIAN.....	43
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian	43
B. Subjek dan Lokasi Penelitian.....	44
C. Variabel dan Indikator Penelitian	44
1. Variabel Penelitian.....	44
2. Indikator Penelitian.....	45
D. Teknik Pengumpulan Data	45
1. Observasi.....	46
2. Dokumentasi	48
E. Teknik Analisis Data	49
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	50
A. Gambaran Umum Objek Penelitian.....	50
B. Penyajian Data.....	53
C. Analisis Data.....	82
D. Pembahasan Hasil Penelitian	101
BAB V PENUTUP	108
A. Kesimpulan.....	108

B. Saran dan Rekomendasi.....	108
C. Keterbatasan Penelitian	108
DAFTAR PUSTAKA	109
LAMPIRAN	117



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Lembar Observasi Perilaku Kecanduan TikTok	46
Tabel 4. 1 Data Skor Keseluruhan Baseline 1	58
Tabel 4. 2 Data Skor Keseluruhan Intervensi	72
Tabel 4. 3 Data Skor Keseluruhan Baseline 2	78
Tabel 4. 4 Skor Perilaku Mengakses TikTok di Sela Aktivitas.....	80
Tabel 4. 5 Skor Perilaku Memeriksa Handphone Secara Berulang..	80
Tabel 4. 6 Skor Perilaku Mengurangi Waktu Tidur Karena TikTok	80
Tabel 4. 7 Kecenderungan Stabilitas Perilaku Mengakses TikTok di Sela Aktivitas.....	86
Tabel 4. 8 Kecenderungan Stabilitas Perilaku Memeriksa Handphone Secara Berulang.....	88
Tabel 4. 9 Kecenderungan Stabilitas Perilaku Mengurangi Waktu Tidur Karena TikTok.....	89
Tabel 4. 10 Level Stabilitas dan Rentang Perilaku Mengakses TikTok di Sela Aktivitas	91
Tabel 4. 11 Level Stabilitas dan Rentang Perilaku Memeriksa Handphone Secara Berulang	91
Tabel 4. 12 Level Stabilitas dan Rentang Perilaku Mengurangi Waktu Tidur Karena TikTok	91
Tabel 4. 13 Perubahan Level Perilaku Mengakses TikTok di Sela Aktivitas	91
Tabel 4. 14 Perubahan Level Perilaku Memeriksa Handphone Secara Berulang	92
Tabel 4. 15 Perubahan Level Perilaku Mengurangi Waktu Tidur Karena TikTok.....	92
Tabel 4. 16 Analisis Visual Dalam Kondisi Perilaku Mengakses TikTok di Sela Aktivitas	92
Tabel 4. 17 Analisis Visual Dalam Kondisi Perilaku Memeriksa Handphone Secara Berulang	93
Tabel 4. 18 Analisis Visual Dalam Kondisi Perilaku Mengurangi Waktu Tidur Karena TikTok	93

Tabel 4. 19 Perubahan Stabilitas Perilaku Mengakses TikTok di Sela Aktivitas	95
Tabel 4. 20 Perubahan Stabilitas Perilaku Memeriksa Handphone Secara Berulang.....	95
Tabel 4. 21 Perubahan Stabilitas Perilaku Mengurangi Waktu Tidur Karena TikTok.....	95
Tabel 4. 22 Perubahan Level Perilaku Mengakses TikTok di Sela Aktivitas	96
Tabel 4. 23 Perubahan Level Perilaku Memeriksa Handphone Secara Berulang	96
Tabel 4. 24 Perubahan Level Perilaku Mengurangi Waktu Tidur Karena TikTok.....	96
Tabel 4. 25 Overlap Perilaku Mengakses TikTok di Sela Aktivitas	97
Tabel 4. 26 Overlap perilaku Memeriksa Handphone Secara Berulang	98
Tabel 4. 27 Overlap Perilaku Mengurangi Waktu Tidur Karena TikTok	99
Tabel 4. 28 Analisis Antar Kondisi Perilaku Mengakses TikTok di Sela Aktivitas.....	99
Tabel 4. 29 Analisis Antar Kondisi Perilaku Memeriksa Handphone Secara Berulang.....	99
Tabel 4. 30 Analisis Antar Kondisi Perilaku Mengurangi Waktu Tidur Karena TikTok.....	100

DAFTAR GRAFIK

Grafik 4. 1 Baseline 1 Perilaku Mengakses TikTok di Sela Aktivitas	59
Grafik 4. 2 Baseline 1 Perilaku Memeriksa Handphone Secara Berulang	59
Grafik 4. 3 Baseline 1 Perilaku Mengurangi Waktu Tidur.....	59
Grafik 4. 4 Intervensi Perilaku Mengakses TikTok di Sela Aktivitas	73
Grafik 4. 6 Intervensi Perilaku Mengurangi Waktu Tidur Karena TikTok	73
Grafik 4. 5 Intervensi Perilaku Memeriksa Handphone Secara Berulang	73
Grafik 4. 7 Baseline 2 Perilaku Mengakses TikTok di Sela Aktivitas	78
Grafik 4. 9 Baseline 2 Perilaku Mengurangi Waktu Tidur Karena TikTok	79
Grafik 4. 8 Baseline 2 Perilaku Memeriksa Handphone Secara Berulang	79
Grafik 4. 12 Perubahan Perilaku Mengurangi Waktu Tidur Karena TikTok	81
Grafik 4. 11 Perubahan Perilaku Memeriksa Handphone Secara Berulang	81
Grafik 4. 10 Perubahan Perilaku Mengakses TikTok di Sela Aktivitas	81
Grafik 4. 13 Kecenderungan Arah Perilaku Mengakses TikTok di Sela Aktivitas.....	83
Grafik 4. 14 Kecenderungan Arah Perilaku Memeriksa Handphone di Sela Aktivitas	83
Grafik 4. 15 Kecenderungan Arah Perilaku Mengurangi Waktu Tidur Karena TikTok.....	84
Grafik 4. 16 Kecenderungan Stabilitas Perilaku Mengakses TikTok di Sela Aktivitas	86
Grafik 4. 17 Kecenderungan Stabilitas Perilaku Memeriksa Handphone Secara Berulang	87
Grafik 4. 18 Kecenderungan Stabilitas Perilaku Mengurangi Waktu Tidur Karena TikTok.....	89
Grafik 4. 19 Overlap Perilaku Mengakses TikTok di Sela Aktivitas	97

Grafik 4. 20 Overlap Perilaku Memeriksa Handphone Secara Berulang	98
Grafik 4. 21 Overlap Perilaku Mengurangi Waktu Tidur Karena TikTok	98



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR PUSTAKA

Accessed June 13, 2025. <https://datareportal.com/essential-tiktok-stats>.

Accessed June 5, 2025. <https://kbbi.web.id/candu.html>.

Admin. “Kajian Tafsir QS Al Ashr: Pentingnya Waktu Sebagai Amanah Ilahi.” *Istiqlal*, 2025. <https://eng.istiqlal.or.id/blog/detail/kajian-tafsir-qs-al-ashr--pentingnya-waktu-sebagai-amanah-ilahi.html#:~:text=Nilai%20Waktu%20yang%20Sangat%20Berharga,sering%20disia%20diakan%20oleh%20manusia>.

Al Qoyyim. *Pentingnya Muhasabah Dalam Kehidupan Seorang Muslim*. 2024. <https://share.google/0S47H9zZosOt9nuLz>.

Amelia, Amelia, and Wahidin Wahidin. “Efektivitas Konseling Kelompok Dengan Teknik Self-Management Berdasarkan Surah Al-Ashr Dalam Mereduksi Prokrastinasi Akademik.” *Jurnal Fokus Konseling* 10, no. 2 (2024): 57–65. <https://doi.org/10.52657/jfk.v10i2.2432>.

Anjani, Kadek Ratna Dwi, Nyoman Dantes, and Kadek Ari Dwiarwati. “Effectiveness of Behavioral Counseling Services Self-Management Techniques to Reduce Social Media Addiction in High School Students.” *Bisma The Journal of Counseling* 8, no. 1 (2024): 43–48. <https://doi.org/10.23887/bisma.v8i1.81624>.

Corey, Gerald. *Theory and Practice of Counseling and Psychoterapy*. Tenth Edition. Boston, MA: Cengage Learning, 2017.

Dwi Anugerah Cahaya Mukti, Sahidatul Fitria, Alya Rizqon Ervinta, Muhammad Adib Ihsan, and Asfar Aswin. “Al-Qur’an Reflection Therapy Untuk Mengatasi Ketergantungan Media Sosial TikTok.” *Proceeding Conference on Psychology and Behavioral Sciences* 3 (2024): 213–21. <https://doi.org/10.61994/cpbs.v3i.148>.

- Fadli, Rizal. *Kecanduan Media Sosial*, 2023.
<https://www.halodoc.com/kesehatan/kecanduan-media-sosial>.
- Faizal, Sulthan Nadhif Zufar, Nurist Surayya Ulfa, and Agus Naryoso. *Pengaruh Intensitas Peer Group Communication Dan Pengendalian Diri Terhadap Tingkat Kecanduan Game Online Mobile Legends: bang Bang Di Kalangan Generasi Z*. n.d.
- Fauzan, Muhammad, and Zainarti Zainarti. "Analisis Hadist 'Manajemen Waktu.'" *Jurnal Penelitian Ekonomi Manajemen Dan Bisnis* 4, no. 1 (2025): 269–77.
<https://doi.org/10.55606/jekombis.v4i1.4794>.
- Fawaid, Muhammad Badrul. "Pengaruh Konseling Qur'ani Dengan Teknik Self Management Untuk Menurunkan Kecanduan Tik Tok Pada Seorang Mahasiswa Di Kecamatan Waru Sidoarjo." Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya, 2025.
- Firdaus. "Konsep Manajemen Waktu Dalam Surah Al 'Ashr (Kajian Semiotika Al-Qur'an)." *JIQTA: Jurnal Ilmu Al-Qur'an Dan Tafsir* 1, no. 1 (2022).
- Firdaus, Wahyu, and Muhammad Sholeh Marsudi. "Konseling Remaja Yang Kecanduan Gadget Melalui Terapi Kognitif Behavior." *Studia: Jurnal Hasil Penelitian Mahasiswa* 6, no. 1 (2021): 15–24.
- 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>.
- Harahap, Muhammad Yunan, Sakban Lubis, Nanda Rahayu Agustia, and Rahmad Sulaiman. "Internalisasi Mujahadah An-Nafs (Pengendalian Diri) Dalam Memperkuat Akhlakul Karimah

Peserta Didik.” *TARLIM Jurnal Pendidikan Agama Islam* 7, no. 2 (2024).

Harnata, Agresta Armando, and Berta Esti Ari Prasetya. “Gambaran Perasaan Insecure di Kalangan Mahasiswa yang Mengalami Kecanduan Media Sosial Tiktok.” *Bulletin of Counseling and Psychotherapy* 4, no. 3 (February 2023). <https://doi.org/10.51214/bocp.v4i3.437>.

Hasanul, Rizki. “Hubungan Antara Kecenderungan Adiksi Gadget Dengan Empati Pada Mahasiswa.” UIN Raden Intan Lampung, 2020. <https://repository.radenintan.ac.id/9612/1/PUSAT%201-2.pdf>.

Ibrahim, Andi, Asrul Haq Alang, Madi, Baharuddin, and Muhammad Aswar Ahmad. *Metodologi Penelitian*. Makassar: Gunadarma Ilmu, 2018.

Idris, Fahmi, Abdullah Sinring, and Abdullah Pandang. “Penanganan Perilaku Kecanduan Penggunaan Aplikasi TikTok (Studi Kasus Pada Satu Mahasiswa di Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Makassar).” *PINISI JOURNAL OF EDUCATION*, 2022.

Jamaludin, Jamaludin, Aulis Syarifah, and Karyadi Karyadi. “Faktor-Faktor Penyebab Kecanduan Media Sosial Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Uin Syarif Hidayatullah Jakarta.” *Edu Dharma Journal: Jurnal Penelitian Dan Pengabdian Masyarakat* 6, no. 2 (2022): 138. <https://doi.org/10.52031/edj.v6i2.424>.

KBBI. Candu.Html. Accessed June 5, 2025. <https://kbbi.web.id/candu.html>.

Komalasari, Gantina, and Wahyuni. *Teori Dan Teknik Konseling*. Jakarta: Indeks, 2011.

- Masfiah, Sofi, and Resti Vidia Putri. "Gambaran Motivasi Belajar Siswa Yang Kecanduan Game Online." *FOKUS (Kajian Bimbingan & Konseling dalam Pendidikan)* 2, no. 1 (2019): 1. <https://doi.org/10.22460/fokus.v2i1.2970>.
- Mennuti, Rosemary B., Arthur Freeman, and Ray W. Chistner. *Cognitive-Behavioral Interventions in Educational Settings*. New York: Routledge Taylor & Francis Group, 2006.
- Muslim, Bukhori. "Penanaman Nilai-Nilai Pendidikan Yang Terkandung Dalam Al-Qur'an Surat Al-Mu'minin Ayat 1-5." Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta, 2019.
- Nadhiro, Saniyatul, Shanti Septiana Rachmasari, Reni Jayanti, Siska Amelia, and Endang Sholihatin. "Penggunaan Ragam Bahasa Dalam Digital Marketing Pada Aplikasi Tiktok @eatsambel." *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan* 9, no. 14 (2023): 642–53.
- Nafisa, Salwa, and Irma Kusuma Salim. "Hubungan antara Fear of Missing Out dengan Kecanduan Media Sosial." *Journal of Islamic and Contemporary Psychology (JICOP)* 2, no. 1 (2022): 41–48. <https://doi.org/10.25299/jicop.v2i1.9406>.
- Noor, Ghaliyah, and Lilis Satriah. "Bimbingan Keagamaan Untuk Mengatasi Kecanduan Tiktok Pada Siswa." *Irsyad: Jurnal Bimbingan, Penyuluhan, Konseling, dan Psikoterapi Islam* 12, no. 1 (2024): 1–20. <https://doi.org/10.15575/irsyad.v12i1.32927>.
- Nursalim, Mochamad. *Strategi Dan Intervensi Konseling*. Jakarta Barat: Akademia Permata, 2013.
- Obumse, Nneka Anthonia. "Effects of Group Counselling Technique on Students Addicted to Tiktok Use." *Unizik Journal of Educational Laws and Leadership Studies (UNILAWS)* 2, no. 1 (2025).
- O'Donohue, William, Jane E. Fisher, and Steven C Hayes. *Cognitive Behavior Therapy: Applying Empirically Supported*

Techniques in Your Practice. Canada: John Wiley & Sons, inc., 2003.

Prahmana, Rully Charitas Indra. *Single Subject Research (Teori Dan Implementasinya: Suatu Pengantar)*. Yogyakarta: Universitas Ahmad Dahlan, 2021.

Purwandini, Ayu Putri, Endang Nurul Syafitri, Ririn Wahyu Widayati, and Cristin Wiyani. "Kecanduan Penggunaan Media Sosial Tik Tok Dengan Tingkat Stress Pada Siswa Sma Kelas X Di Sma Kolombo Sleman Yogyakarta." *SBY Proceedings* 2, no. 1 (2023): 83–94.

Ratna, Lilis. *Teknik-Teknik Konseling*. Yogyakarta: Deepublish, 2013.

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 (2024): 3577–86. <https://doi.org/10.54371/jiip.v7i4.3899>.

Ritonga, Riski Yusuf, Nur Jannah, Suryadi, Anisah Prafitralia, and Abdul Karim Amrullah. "Pendekatan Konseling Behavior Teknik Self Management Dalam Mencegah Siswa Kecanduan Game Online." *Al-Isyraq: Jurnal Bimbingan, Penyuluhan Dan Konseling Islam* 8, no. 1 (2025). <https://doi.org/10.59027/alisyraq.v8i1.877>.

Rosyid, Nafi Nur. "Hubungan Antara Kesepian Dan Harga Diri Dengan Kecanduan Internet Pada Siswa Sma Takhassus Al-Qur'an Demak." Universitas Islam Sultan Agung Semarang, 2024.

Safitri, Natasya Husnurrida, and Muhammad Farid Ilhamuddin. "Efektivitas Konseling Kelompok Teknik Self Management Untuk Mengurangi Intensitas Penggunaan Tiktok Pada Remaja Di Man 1 Jombang." *Jurnal BK UNESA*, 2024, 72–80.

- Saputra, Nico, and Rahmah Hastuti. "Hubungan Self-Control Dengan Adiksi Tiktok Pada Emerging Adulthood." *PAEDAGOGY: Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi* 4, no. 4 (2024): 377–86. <https://doi.org/10.51878/paedagogy.v4i4.3800>.
- Saragih, Alkausar, and Nelvitia Purba. "Educational Values in Surah As-Shaff 10-11 as an Instrument for Religious Character Formation." *International Journal Ihya Ulum Al-Din* 1, no. 9 (2024).
- Sari, Citra Rana, Vita Apriani, Melani Putri Triana, Nia Anggraini, and Evi Fitriyanti. "Penerapan Konseling Individual Pendekatan Person Centered Dengan Teknik Self Management Untuk Meningkatkan Kemampuan Manajemen Waktu Pada Siswa." *FOKUS (Kajian Bimbingan & Konseling Dalam Pendidikan)* 8, no. 3 (2025). <https://doi.org/10.22460/fokus.v8i3.27308>.
- Shihab, M. Quraish. *Tafsir Al-Mishbah: Pesan, Kesan Dan Keserasian Al Qur'an*. Vol. 15. Jakarta: Lentera Hati, 2001.
- Sholihah, Maidahtus, Cholil, and Yusria Ningsih. "Qur'anic Counseling with Motivational Guidance QS. Al-Baqarah Verses 155-156, in Overcoming Anxiety in One of the Students." *Dirasah International Journal of Islamic Studies* 2, no. 1 (June 2024): 87–95. <https://doi.org/10.59373/drs.v2i1.32>.
- Subagja, Nanda Pratama. "Hubungan Antara Fear of Missing Out Dengan Kecanduan Media Sosial (TikTok) Pada Mahasiswa Pengguna TikTok Di Universitas Muhammadiyah Purwokerto." Universitas Muhammadiyah Purwokerto, 2021.
- Sugiyono. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif Dan R & D*. Bandung: Alfabeta, 2013.
- Suryanti, Dyah Eka, Anissa Parmawati, and Abdul Muhid. "Pentingnya Pendekatan Teknik Self Management Dalam Layanan Bimbingan Dan Konseling Di Seklolah Untuk

Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa Dimasa Pandemi Covid 19: Literatur Review.” *Consilia: Jurnal Ilmiah BK* 4, no. 2 (2021): 181–92.

Syahputra, Rahmad. “The Effectiveness of Behavioral Counseling Models by Using Modeling Techniques to Reducing the Addiction of TikTok Application (Experimental Study in 11th Grade Class of Science in MAN 1 Padang).” *Holistic Science* 2, no. 3 (2022): 154–59. <https://doi.org/10.56495/hs.v2i3.208>.

Syakur, Abd, RW Melina, MT Ramadhan, and RQ Qotimah. “Media Sosial Sebagai Sarana Dakwah Modern Dosen Dan Mahasiswa Prodi KPI Fakultas Dakwah Dan Komunikasi UIN Sunan Ampel Surabaya.” *Mukammil: Jurnal Kajian Keislaman* 5 (2022): 175–95.

T. Erford, Bradley. *40 Teknik Yang Harus Diketahui Setiap Konselor*. Edisi Kedua. Yogyakarta: Pustaka Belajar, 2016.

Tim Medis Siloam Hospital. “Kecanduan Media Sosial.” August 22, 2024. <https://www.siloamhospitals.com/informasi-siloam/artikel/kecanduan-media-sosial>.

Wahyuningsih, Diana Dewi. *Panduan Untuk Konselor Teknik Self Management Dalam Bingkai Konseling Cognitive Behavior Untuk Meningkatkan Kemandirian Belajar Siswa SMP*. Jawa Tengah: CV. Sarnu Untung, 2020.

Wicaksono, Thomas Ari, Viki Love Reformasianto, Diffani Mufidah, Elsa Anggelina, Supra Wimbarti, and Sri Kusrohmaniah. “The Impact of TikTok Social Media on Users: A Neuropsychological Perspective Dampak Media Sosial Tiktok Pada Pengguna: Perspektif Neuropsikolog.” *Psikostudia : Jurnal Psikologi* 13, no. 3 (2024).

Wulan, Nuning Zumar, Arista Kiswantoro, and Santoso Santoso. “Konseling Behavioristik Teknik Behavior Contract Untuk Mengatasi Kecanduan Media Sosial (tiktok) Siswa Smpn 3 Bae.” *Jurnal Muria Research Guidance and Counseling*

(MRGC) 2, no. 1 (2023): 54–61.
<https://doi.org/10.24176/mrgc.v2i1.9796>.

Yanzhuri, Mhd, and Yummy Jumiati Marsa. “Trend FoMo Dan TikTok Di Kalangan Mahasiswa.” *NUANSA: Jurnal Penelitian Ilmu Sosial Dan Keagamaan Islam* 22, no. 1 (June 2025): 77–93. <https://doi.org/10.19105/nuansa.v22i1.19294>.

Yuwono, Imam. *Penelitian SSR (Single Subject Research)*. Banjarmasin: Universitas Lambung Mangkurat, 2020.

Zaputri, Meri. “Dampak Kecanduan Media Sosial TikTok terhadap Perilaku Belajar Mahasiswa Bimbingan dan Konseling IAIN Batusangkar.” IAIN Batusangkar, 2021.
https://drive.google.com/uc?export=view&id=1zg-EPQ-cCj0BERCkaBbxQ0ZtUEEa8_fZ.

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A