



UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A

**KONSELING ISLAM DENGAN TEKNIK *SELF  
MANAGEMENT* UNTUK MENGURANGI KECANDUAN  
*KPOP* PADA SEORANG REMAJA DI DESA TANGGUL,  
KECAMATAN WONOAYU, SIDOARJO**

**SKRIPSI**

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

Oleh

**FEBRIANTI HESTI PRAMESWARI**

**B93217085**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING  
ISLAM  
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL  
SURABAYA  
2021**

## PERNYATAAN OTENTISITAS SKRIPSI

*Bismillahirrahmanirrahim*

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Febrianti Hesti Prameswari

NIM : B93217085

Program Studi : Bimbingan Konseling Islam

Alamat : Desa Ketimang, RT 01 RW 01, Dusun  
Peganggong, Kecamatan Wonoayu, Kabupaten  
Sidoarjo

Menyatakan dengan sesungguhnya, bahwa :

- 1) Skripsi dengan judul “Konseling Islam dengan Teknik *Self-Management* untuk Mengurangi Kecanduan *Kpop* Pada Seorang Remaja di Desa Tanggul, Kecamatan Wonoayu, Sidoarjo” ini tidak pernah dikumpulkan kepada lembaga pendidikan tinggi manapun untuk mendapat gelar akademik apapun
- 2) Skripsi ini adalah karya pribadi secara mandiri dan bukan merupakan hasil plagiasi atau karya orang lain
- 3) Apabila di kemudian hari terbukti pernyataan saya tidak benar dan ditemukan pelanggaran atas karya skripsi ini, saya bersedia menanggung segala konsekuensi hukum yang terjadi.

Sidoarjo, 11 Juli 2021

Yang Membuat pernyataan



**Febrianti Hesti Prameswari**

**NIM. B93217085**

## PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING

Nama : Febrianti Hesti Prameswari  
NIM : B93217085  
Prodi : Bimbingan dan Konseling Islam  
Judul : *Konseling Islam dengan Teknik Self Management*  
untuk Mengurangi Kecanduan *Kpop* pada Seorang  
Remaja di Desa Tanggul, Kecamatan Wonoayu,  
Sidoarjo

Skripsi ini telah diperiksa dan disetujui untuk diujikan

Sidoarjo, 13 Juli 2021

Dosen Pembimbing



Dr. H. Cholil, M.pd.I

NIP. 196506151993031005

## PENGESAHAN TIM PENGUJI

Konseling Islam dengan Teknik *self-Management* Untuk  
Mengurangi Kecanduan *Kpop* Pada Seorang Remaja di Desa  
Tanggul, Kecamatan Wonoayu, Sidoarjo

SKRIPSI

Disusun Oleh :

Febrianti Hesti Prameswari  
B93217085

Telah diuji dan dinyatakan lulus dalam ujian Sarjana Strata  
Satu pada tanggal 16 Juli 2021

Tim Penguji Skripsi

Penguji I

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

Penguji III

**Mohamad Thohir, M.Pd.I**  
NIP. 19790517200901107

Penguji II

**Dr. Agus Santoso, S.Ag., M.Pd**  
NIP. 197008251998031002

Penguji IV

**Dr. M. Anis Bachtiar, M.Fil.I**  
NIP. 196912192009011002

Sidoarjo, 16 Juli 2021

Dekan,



**Dr. H. Abd Halim, M.Ag**  
NIP. 1963307251991031003

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI  
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

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

Nama : Febrianti Hesti Prameswari  
NIM : B93217085  
Fakultas/Jurusan : Dakwah dan Komunikasi / Bimbingan Konseling Islam  
E-mail address : febrihstep77@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 :

Konseling Islam dengan Teknik *Self Management* Untuk Mengurangi Kecanduan *Kpop* pada seorang Remaja di Desa Tanggul, Kecamatan Wonoayu, Sidoarjo

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, 16 Juli 2021

Penulis



(Febrianti Hesti Prameswari)

## ABSTRAK

Febrianti Hesti Prameswari, NIM. B93217085, 2021. Konseling Islam dengan Teknik *Self-Management* untuk Mengurangi Kecanduan *Kpop* pada Seorang Remaja di Desa Tanggul, Kecamatan Wonoayu, Sidoarjo.

Fokus penelitian ini adalah (1) Bagaimana Proses Konseling Islam dengan Teknik *Self-Management* untuk Mengurangi Kecanduan *Kpop* pada Seorang Remaja di Desa Tanggul, Kecamatan Wonoayu, Sidoarjo, (2) Bagaimana Hasil Konseling Islam dengan Teknik *Self-Management* untuk Mengurangi Kecanduan *Kpop* pada Seorang Remaja di Desa Tanggul, Kecamatan Wonoayu, Sidoarjo.

Untuk menjawab permasalahan tersebut, Peneliti menggunakan metode penelitian kualitatif dengan pendekatan studi kasus pada seorang remaja perempuan berusia 21 tahun yang mengalami ketergantungan atau kecanduan *kpop*. Analisis data berdasarkan pada hasil wawancara, observasi, dan dokumentasi yang diperoleh dari konseli dan *significant others*. Proses konseling yang telah dilakukan berdasarkan teknik konseling antara lain : identifikasi masalah, diagnosis, prognosis, *treatment*, dan *follow up*.

Hasil akhir dari pengaplikasian Konseling Islam dengan teknik *Self-Management* dalam penelitian ini dapat dikatakan berhasil, yang dapat dilihat dari berkurangnya intensitas perilaku bermasalah yang dialami konseli dan target perilaku yang sudah tercapai oleh konseli.

**Kata kunci** : Konseling Islam, *Self-Management*, Kecanduan *Kpop*

## ABSTRACT

Febrianti Hesti Prameswari, NIM. B93217085, 2021. Islamic Counselling with Self-Management Techniques to Reduce a Kpop Addiction to Adolescents in Tanggul Village, Wonoayu District, Sidoarjo Regency.

This study focused on (1) How is the process of an Islamic Counselling with self-management technique to reduce a kpop addiction to adolescent in Tanggul Village, Wonoayu District, Sidoarjo Regency (2) How is the final results of islamic Counselling with self-management technique to reduce a kpop addiction to adolescent in Tanggul Village, Wonoayu District, Sidoarjo Regency

This Research uses qualitative research methods with a case study approach for a young woman who addicted to Kpop. The data analysis is based on the interviews, observations, and documentations from the client herself and her significant others. The counselling process that has been carried out is based on counselling techniques that involves of: problem identification, diagnosis, prognosis, treatments, and follow-up.

The final results from the application of Islamic counselling with self-management on this study is considered as succeed. This can be proven by the intensity of troubled behaviour from client is more decreased and the targeted behaviour is already accomplished.

**Keywords** : Islamic Counselling, Self Management, Kpop Addiction

## نبذة مختصرة

فيريانتي هيستي براميسواري ، نيم. B93217085، 2021. الاستشارات الإسلامية بتقنيات الإدارة الذاتية لتقليل إدمان Kpop لدى مراهق في قرية Tanggul ، مقاطعة Wonoayu ، Sidoarjo.

يركز هذا البحث على (1) كيف تكون عملية الاستشارة الإسلامية بتقنيات الإدارة الذاتية لتقليل إدمان الكيبوب لدى مراهق في قرية تانجول ، مقاطعة ونوايو ، سيدوارجو ، (2) كيف هي نتائج الاستشارة الإسلامية مع الإدارة الذاتية لتقنيات لتقليل إدمان الكيبوب في شخص شاب في قرية تانجول ، مقاطعة ونوايو ، سيدوارجو.

للإجابة على هذه المشكلات ، استخدمت الباحثة أساليب البحث النوعي مع نهج دراسة الحالة لفتاة تبلغ من العمر 21 عامًا كانت تعتمد على kpop أو مدمنة عليه. يعتمد تحليل البيانات على نتائج المقابلات والملاحظات والوثائق التي تم الحصول عليها من المستشار والآخرين المهمين. تتضمن عملية الاستشارة التي تم إجراؤها على أساس تقنيات الاستشارة: تحديد المشكلة والتشخيص والتشخيص والعلاج والمتابعة.

يمكن القول أن النتيجة النهائية لتطبيق الاستشارة الإسلامية بتقنيات الإدارة الذاتية في هذه الدراسة كانت ناجحة ، ويمكن ملاحظة ذلك من خلال انخفاض حدة السلوك الإشكالي الذي يعاني منه المستشار والأهداف السلوكية التي حققها المستشار .

الكلمات المفتاحية: الإرشاد الإسلامي ، إدارة الذات ، إدمان الكيبوب

## DAFTAR ISI

<b>COVER</b> .....	
<b>Persetujuan Dosen Pembimbing</b> .....	<b>i</b>
<b>Pengesahan Tim Penguji</b> .....	<b>ii</b>
<b>Motto dan Persembahan</b> .....	<b>iii</b>
<b>Pernyataan Otentitas Skripsi</b> .....	<b>iv</b>
<b>Abstrak</b> .....	<b>v</b>
<b>Kata Pengantar</b> .....	<b>viii</b>
<b>Daftar Isi</b> .....	<b>x</b>
<b>Daftar Tabel</b> .....	<b>xiii</b>
<b>Daftar Gambar</b> .....	<b>xiv</b>
<b>BAB I : PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah.....	7
C. Tujuan Penelitian.....	7
D. Manfaat Penelitian.....	8
E. Definisi Konsep.....	9
F. Sistematika Pembahasan.....	11
<b>BAB II : KAJIAN TEORITIK</b>	
<b>A. Kerangka Teoritik</b>	
<b>1. Konseling Islam</b>	
a. Pengertian Konseling Islam.....	13
b. Tujuan Konseling Islam.....	14
c. Fungsi Konseling Islam.....	15
d. Unsur Konseling Islam.....	16
e. Asas Konseling Islam.....	18
f. Langkah-langkah Konseling Islam.....	19
<b>2. Teknik <i>Self-Management</i></b>	
a. Pengertian <i>Self-Management</i> .....	19.
b. Perilaku Bermasalah.....	21
c. Tujuan Teknik <i>Self-Management</i> .....	22

d. Tahapan <i>Self-Management</i> .....	23
<b>3. Kecanduan KPOP</b>	
a. Pengertian Kecanduan.....	24
b. Macam-macam Kecanduan.....	25
c. Ciri-ciri Kecanduan.....	26
d. <i>Kpop</i> .....	28
e. Istilah-istilah <i>kpop</i> .....	30
f. Kecanduan <i>kpop</i> .....	33
<b>B. Penelitian Terdahulu yang Relevan.....</b>	<b>33</b>
<b>BAB III : METODE PENELITIAN</b>	
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian.....	38
B. Objek Penelitian.....	39
C. Jenis dan Sumber Data.....	40
D. Tahap-tahap Penelitian.....	41
E. Teknik Pengumpulan Data.....	43
F. Teknik Validitas Data.....	45
G. Teknik Analisis Data.....	46
<b>BAB IV : HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
<b>A. Gambaran Umum Subjek Penelitian</b>	
1. Deskripsi lokasi penelitian.....	48
2. Deskripsi konselor.....	49
3. Deskripsi konseli.....	52
<b>B. Penyajian Data</b>	
1. Deskripsi Proses Konseling Islam dengan Teknik <i>Self-Management</i> Untuk Mengurangi Kecanduan <i>Kpop</i> Pada Seorang Remaja di Desa Tanggul, Kecamatan Wonoayu, Sidoarjo.....	59
2. Deskripsi Hasil Konseling Islam dengan Teknik <i>Self-Management</i> Untuk Mengurangi Kecanduan <i>Kpop</i> Pada Seorang Remaja di Desa Tanggul, Kecamatan Wonoayu, Sidoarjo.....	92
<b>C. Analisis Data</b>	

<b>1. Perspektif Teori</b>	
a) Analisis Proses Konseling Islam dengan Teknik <i>Self-Management</i> Untuk Mengurangi Kecanduan <i>Kpop</i> Pada Seorang Remaja di Desa Tanggul, Kecamatan Wonoayu, Sidoarjo.....	94
b) Analisis Proses Konseling Islam dengan Teknik <i>Self-Management</i> Untuk Mengurangi Kecanduan <i>Kpop</i> Pada Seorang Remaja di Desa Tanggul, Kecamatan Wonoayu, Sidoarjo.....	102
<b>2. Perspektif Islam.....</b>	<b>108</b>
<b>BAB V : PENUTUP</b>	
<b>A. Kesimpulan.....</b>	<b>110</b>
<b>B. Saran dan Rekomendasi.....</b>	<b>111</b>
<b>C. Keterbatasan Penelitian.....</b>	<b>112</b>
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>114</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>119</b>

UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A

## DAFTAR TABEL

<b>Tabel 2.1</b> .....	<b>33</b>
<b>Tabel 4.1</b> .....	<b>49</b>
<b>Tabel 4.2</b> .....	<b>50</b>
<b>Tabel 4.3</b> .....	<b>52</b>
<b>Tabel 4.4</b> .....	<b>69</b>
<b>Tabel 4.5</b> .....	<b>71</b>
<b>Tabel 4.6</b> .....	<b>84</b>
<b>Tabel 4.7</b> .....	<b>85</b>
<b>Tabel 4.8</b> .....	<b>87</b>
<b>Tabel 4.9</b> .....	<b>87</b>
<b>Tabel 4.10</b> .....	<b>95</b>



UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 4.1..... 48



UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

*K-pop* adalah salah satu dari sekian banyak jenis musik pop yang lagunya menggunakan bahasa Korea. *K-pop* sendiri merupakan sebuah singkatan dari kepanjangan *Korean Pop* atau *Korean Popular Music*. Genre atau aliran musik *kpop* memiliki beragam aliran musik seperti pop, dance, rock, R&B, electropop, dan electronic music yang dikemas atau dinyanyikan dengan berbahasa korea. Dalam dunia per-Koreaan, serbuan *K-pop* dapat juga disebut sebagai *Hallyu* atau *Korean Wave*.

Kehadiran internet dan media sosial dapat dikatakan sangat membantu industri musik *Kpop* dalam menjangkau penggemar atau masyarakat secara lebih luas. Mudahnya akses internet dan banyaknya sosial media yang berkaitan dengan *kpop* menyebabkan seseorang lebih mudah untuk mengetahui informasi terbaru terkait dengan idolanya.

Berdasarkan hasil wawancara dengan konseli, konseli mengatakan bahwa dengan canggihnya jaman sekarang menyebabkan konseli sangat mudah untuk mengetahui informasi teraktual seputar idola yang digemarinya.<sup>1</sup> Dengan perantara media *gadget* seperti laptop dan ponsel, konseli menghabiskan banyak waktunya hingga kurang lebih 7 jam untuk menyelam ke

---

<sup>1</sup> Hasil wawancara pada 28 Maret 2021 via *whatsapp*

dunia *kpop* melalui aplikasi yang berhubungan dengan *kpop* di ponselnya. Kebanyakan aplikasi di ponselnya merupakan aplikasi yang berbau *kpop*. Beberapa aplikasi berbau *kpop* yang ada di ponselnya adalah *vlive*, *mubeat*, *idolchamp*, *choeadol*, *weverse*, dan *fanplus*.<sup>2</sup> Kemudian pada sosial mediana, konseli menggunakan medsos untuk dijadikan *fangirling* (perilaku menggemari idola).

Menggemari idola sebenarnya hal yang lumrah apabila pada batasan yang tepat. Namun dalam kasus yang peneliti temui terkait konseli, konseli menggemari idolanya sampai berdampak negatif ke dirinya. Konseli menjadi suka bermalas-malasan. Popularitas *kpop* ini menjadikan konseli mengalami ketergantungan dalam menggemari idolanya.

Dampak negatif yang terjadi pada diri konseli antara lain malas membersihkan rumah atau mencuci pakaian/piring, menjadi malas makan (telat makan), pola tidur tidak teratur (sering begadang), bahkan hingga melalaikan sholat (Isya' dan Zuhur sering lupa), mengabaikan tugas kuliah (pengerjaan tugas kuliah dilakukan ketika mendekati *deadline*), hingga pada hubungan yang agak merenggang dengan teman SMAnya karena kebiasaan konseli yang sering menolak ajakan temannya untuk keluar bersama. Ini dikarenakan konseli yang merasa 'eman' untuk menghabiskan uangnya untuk jalan-jalan dengan temannya dan lebih memilih untuk menghabiskan uangnya dipakai untuk membeli barang-barang *kpop* seperti CD, stiker, poster, dll. Kegiatan yang dilakukan konseli adalah mengecek media sosialnya untuk *fangirling*, berkunjung ke aplikasi

---

<sup>2</sup> Hasil observasi dan wawancara pada tanggal 3 April 2021 di rumah konseli.

berbau *kpop*, mendengarkan musik *kpop* atau menonton video klip di *youtube*, serta menonton drama korea. Kegiatan ini dilakukan secara berulang-ulang kurang lebih hingga 7 jam lebih lamanya. Beragamnya konten-konten terkait *kpop* ini menjadikan konseli terlena dan melupakan tanggung jawab dan aktivitas penting dalam kesehariannya. Kemudian konseli juga dalam bersosial media bisa dibilang tidak sehat karena dirinya sering ikut-ikutan *fanwar* atau perang untuk membela idolanya.

Kebiasaan *fangirling* konseli ini membuat konseli menjadi kecanduan. Kecanduan mempunyai definisi dimana individu atau seseorang mengalami kondisi yang terikat pada suatu kebiasaan atau perbuatan yang sangatlah kuat dan tidak mampu merelakan keadaan tersebut, individu juga kurang mampu dalam mengondisikan keadaan dirinya untuk melakukan suatu aktivitas yang ia senangi. Individu atau Seseorang merasa dirinya dihukum jika hasrat kebiasaannya tidak terpenuhi.

Sarafino mengemukakan bahwa kecanduan adalah suatu kondisi yang dihasilkan dengan pengonsumsi zat alami atau sintetis secara repetitif/berulang-ulang. Sehingga, menyebabkan seseorang atau individu menjadi ketergantungan baik secara psikis ataupun fisik.

Ciri-ciri kecanduan atau adiksi ditinjau oleh dr. Yusra Firdaus diantaranya adalah seseorang tidak dapat menghentikan penggunaan atas sesuatu, seseorang tetap melakukan sesuatu walaupun berdampak buruk, Mengorbankan hubungan sosial, terus menginginkan lebih, saat menghindari sesuatu seseorang merasa cemas

atau tidak nyaman.<sup>3</sup> Dari paparan dr. Yusra tersebut, peneliti menyimpulkan bahwa konseli masuk pada ranah kecanduan.

Dalam proses pengarahan atau konseling yang diberikan konselor kepada konseli adalah dengan Konseling Islam dengan Teknik *Self Management*. Konseling Islam membantu konseli agar bisa mengembangkan potensi akal pikiran, kejiwaan, keimanan, dan keyakinan serta dapat menguasai atau mengatasi problema kehidupannya dengan baik secara mandiri serta berlandaskan pada Al-Qur'an dan Hadits.<sup>4</sup>

Dalam kaitannya dengan masalah konseli yakni kecanduan *kpop*, konseling berbasis Islam diperlukan karena Allah berfirman pada Qur'an Surah Al-An'am Ayat 141 yang berbunyi :

.....وَلَا تُسْرِفُوا ۚ إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ

Artinya : “dan janganlah berlebih-berlebihan. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang yang berlebih-lebihan”.

Teknik *self-management* dipadukan dengan sedikit unsur muhasabah diri menjadi bentuk terapi yang diterapkan konselor pada konseli. Karena Muhasabah diri sebenarnya berhubungan dengan pelaksanaan teknik *self-management*.

---

<sup>3</sup> Diah Ayu Lestari, *Awas Ini 5 Tanda Anda Sudah Kecanduan Sesuatu*, (<https://www.google.com/amp/s/hellosehat.com/mental/kecanduan/tanda-kecanduan-sesuatu/%3famp=1>) diakses pada tanggal 20 April 2021

<sup>4</sup> Aswadi, *Iyadah dan Ta'ziah Perspektif Bimbingan Konseling Islam*, hlm. 12

*Self-management* merupakan suatu prosedur dimana individu yang mengatur tingkah lakunya sendiri dengan dibantu oleh konselor dimana konselor memberikan arahan atau fasilitator yang membantu konseli dalam merencanakan program sekaligus sebagai motivator konseli. Sukadji berpendapat bahwa *self-management* adalah suatu proses yang mana individu mengontrol atau mengendalikan dirinya sendiri yang dalam tekniknya terdapat menetapkan target atau sasaran perilaku, monitoring tingkah laku, memilih prosedur atau strategi yang akan dilakukan, menjalankan prosedur tersebut, dan juga mengevaluasi prosedur.<sup>5</sup>

Tahapan *self-management* yang diberikan konselor dalam proses *treatment* kepada konseli meliputi Tahapan Monitor Diri, Tahapan Identifikasi dan Penentuan Target Perilaku, Tahap Penentuan Strategi, Tahap Komitmen Diri, Tahapan Pelaksanaan Strategi, Tahapan Evaluasi Diri, Tahapan *Reinforcement*.

Sedangkan pengertian Muhasabah Diri adalah memperhatikan dan merenungkan segala hal yang dilakukan baik yang baik atau buruk oleh seorang individu. Segala hal yang dimaksud adalah meliputi memperhatikan niat atau tujuan dari suatu perbuatan yang telah dilakukan, serta menghitung keuntungan dan kerugian dari suatu perbuatan tersebut. Ini dilakukan sebagai bekal untuk hari-hari esok atau yang akan datang dengan niat dan tekad baru yang lebih teguh dan lurus.<sup>6</sup>

---

<sup>5</sup> Gantina Komalasari, *Teori dan Teknik Konseling* (Jakarta:Indeks, 2016), hlm 181

<sup>6</sup> Anas Ahmad Karzon, *Tazkiyatun Nafs (Gelombang Energi Penyucian Jiwa Menurut Al-Qur'an dan As-Sunnah di atas Manhaj Salafus Shalih)*, (Jakarta Timur: Akbar Media, 2001), hlm. 154

Allah SWT berfirman pada Q.S. Al-Hasyr Ayat 18 yang berbunyi :

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَذُنُوبَكُمْ وَأَنْتُمْ حَاكِمُونَ  
قَدَّمْتُ لِعِبَادِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ خَبِيرٌ بِمَا تَعْمَلُونَ

*Artinya: “Wahai orang-orang yang beriman! bertakwalah kepada Allah dan hendaklah setiap diri memperhatikan apa yang telah diperbuatnya untuk hari esok (akhirat); dan bertakwalah kepada Allah, sesungguhnya Allah Maha Mengetahui apa yang kamu kerjakan.*

Dari pengertian muhasabah diri tersebut, maka dalam proses pelaksanaan 7 tahapan *self-management*, muhasabah diri dilakukan konseli dengan bantuan konselor agar konseli memahami dan mengamalkan perbuatan yang baik dan buruk menurut Islam serta diharapkan konseli untuk tetap beristiqamah untuk melakukan Muhasabah setiap hari agar dapat menghambat perilaku yang buruk dan lebih mendekatkan diri dengan Allah.

Peneliti memiliki alasan kenapa mengambil teknik *self-management* tidak lain adalah karena peneliti sekaligus konselor ingin memberikan kesempatan kepada konseli untuk mengendalikan perilakunya sendiri melalui pengelolaan diri atau *self-management*. Konseli diharapkan dapat mempercayai dirinya, kompetensi, dan motivasi akan dirinya memungkinkan konseli untuk berkembang.<sup>7</sup>

---

<sup>7</sup> Kartika & Juntika Nurihsan. “Efektivitas Teknik Manajemen Diri Untuk Mengatasi Inferiority Feeling” *Jurnal Penelitian Pendidikan*, vol. 16, no. 1 (2016), hlm 7.

Dari latar belakang yang sudah dipaparkan, maka Penulis mengambil penelitian yang berjudul “Konseling Islam dengan Teknik *Self-Management* Untuk Mengurangi Kecanduan *Kpop* Pada Seorang Remaja di Desa Tanggul, Kecamatan Wonoayu, Sidoarjo.”

## **B. Rumusan Masalah**

Setelah pembahasan latar belakang, maka perumusan masalah yang dijadikan sebagai fokus kajian pada penelitian ini adalah :

1. Bagaimana proses konseling islam dengan teknik *self-management* untuk mengurangi kecanduan *kpop* pada seorang remaja di desa Tanggul, Kecamatan Wonoayu, Sidoarjo ?
2. Bagaimana hasil dari konseling islam dengan teknik *self-management* untuk mengurangi kecanduan *kpop* pada seorang remaja di desa Tanggul, Kecamatan Wonoayu, Sidoarjo ?

## **C. Tujuan Penelitian**

Dari rumusan masalah yang sudah ditulis diatas, maka tujuan penelitian yang dikaji adalah :

1. Mengetahui bagaimana proses konseling islam dengan teknik *self-management* untuk mengurangi kecanduan *kpop* pada seorang remaja di desa Tanggul, Kecamatan Wonoayu, Sidoarjo.
2. Mengetahui hasil dari konseling islam dengan teknik *self-management* untuk mengurangi kecanduan *kpop* pada seorang remaja di desa Tanggul, Kecamatan Wonoayu, Sidoarjo.

## D. Manfaat Penelitian

Dengan diadakannya penelitian ini, maka Penulis berharap dapat memberikan sedikit manfaat bagi para pembaca atau penulis selanjutnya. Manfaat yang dapat diambil dari penulisan ini adalah sebagai berikut :

### 1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran sedikit mengenai pengetahuan atau wawasan kepada pembaca atau Peneliti selanjutnya terkhusus pada mahasiswa jurusan Bimbingan Konseling Islam. Selain itu, penulis berharap penelitian ini mampu memberikan pengetahuan dan wawasan bagi pembaca mengenai bagaimana cara menangani kecanduan atau ketergantungan *kpop* pada seorang remaja beserta teknik solusinya.

### 2. Manfaat Praktis

#### a) Bagi Pendidik

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai salah satu media yang terkait dengan permasalahan bagaimana mengurangi kecanduan *kpop* pada seorang mahasiswa..

#### b) Bagi Subyek Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat membantu konselor atau peneliti selanjutnya dalam menangani masalah yang berhubungan dengan kecanduan *kpop*.

#### c) Bagi mahasiswa umum

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai contoh pengaplikasian konseling islam dengan menggunakan teknik *self management*

untuk mengurangi kecanduan *kpop* pada seorang mahasiswa.

## E. Definisi Konsep

Sebagaimana judul penelitian yang diambil oleh peneliti yakni “Konseling Islam dengan Teknik *Self-Management* Untuk Mengurangi Kecanduan *Kpop* pada Seorang Remaja di Desa Tanggul, Kecamatan Wonoayu, Sidoarjo”.

Maka definisi konsep yang perlu dipaparkan secara detail adalah “Konseling Islam, Teknik *Self-Management*, Kecanduan *Kpop*”. Ketiga topik tersebut penting untuk dibahas agar dapat memudahkan untuk pembahasan penelitian tersebut secara umum.

### 1. Konseling Islam

Definisi konseling islam menurut Adz-Dzaki merupakan sebuah suatu aktivitas pemberian bimbingan, pelajaran, pedoman kepada individu yang sedang dilanda masalah atau membutuhkan bantuan (konseli) dimana melalui konseling islam individu bisa mengembangkan potensi dalam dirinya yang meliputi akal pikiran, keimanan, keyakinan, dan kejiwaannya serta dapat mengatasi problema kehidupannya secara mandiri dan baik yang berpedoman atau bersumber dari Al-Qur’an dan Al-Hadits.<sup>8</sup>

### 2. Teknik *Self-Management*

Teknik *self-management* sangat dikenal atau identik dengan suatu kesadaran dan keterampilan individu dalam mengatur keadaan atau kondisi di

---

<sup>8</sup> Aswadi, *Iyadah dan Ta'ziah Perspektif Bimbingan Konseling Islam*, hlm. 12

sekitarnya yang dapat mempengaruhi tingkah laku seorang individu.<sup>9</sup> Sukadji bmendefinisikan bahwa *self-management* adalah suatu proses yang mana individu mengontrol atau mengendalikan dirinya sendiri yang dalam tekniknya terdapat menetapkan target atau sasaran perilaku, monitoring tingkah laku, memilih prosedur atau strategi yang akan dilakukan, menjalankan prosedur tersebut, dan juga mengevaluasi prosedur.<sup>10</sup>

Penerapan teknik *self management* dalam proses konseling meliputi langkah-langkah seperti monitor diri, identifikasi dan penetapan target perilaku, penentuan strategi, komitmen diri pelaksanaan strategi, evaluasi diri, dan *reinforcement*.

### 3. Kecanduan *Kpop*

*Kpop* adalah sebuah genre musik terdiri dari pop, dance, electropop, hiphop, rock, r&b, dan electronic music yang berasal dari Korea Selatan. Banyak orang yang menyebut serbuan *kpop* ini sebagai *hallyu* atau *korean wave*. *Hallyu* merupakan gambaran produk-produk asal Korea Selatan yang meliputi musik-musik dari boyband, girlband, group band, film, drama, variety show, dan talk show yang mengundang artis-artis terkenal. Sedangkan Kecanduan atau ketagihan adalah dimana saat tubuh atau pikiran kita dengan parahnya menginginkan atau memerlukan sesuatu agar bekerja dengan baik.

---

<sup>9</sup> Lutfi Fauzan, *Model Rancangan Konseling Individual*, (Malang: Depdikbud IKIP Malang, 1992), hlm. 35

<sup>10</sup> Gantina Komalasari, *Teori dan Teknik Konseling* (Jakarta: Indeks, 2016), hlm 181

Dari pengertian kecanduan dan *kpop* tersebut kecanduan *kpop* menurut penulis adalah suatu keadaan dimana individu merasakan ketergantungan untuk melakukan sesuatu yang berhubungan dengan *kpop* melalui media perantara *gadget* yang dilakukan secara terus menerus sampai lupa waktu.

## **F. Sistematika Pembahasan**

Untuk memudahkan pembaca dalam mengetahui pembahasan pada inti atau poin dari penelitian ini, maka penulis mengemukakan pembahasan dalam beberapa bab yang berisikan sebagai berikut :

**BAB I PENDAHULUAN.** Bab ini membahas mengenai Latar Belakang Masalah, Rumusan Masalah, Tujuan Penelitian, Manfaat Penelitian, Definisi Konsep, dan Sistematika Pembahasan.

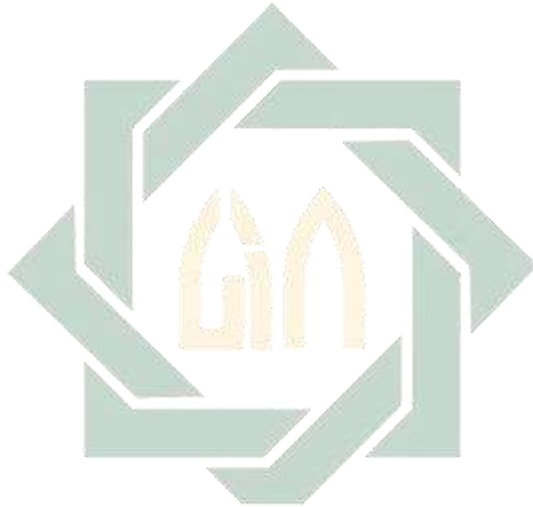
**BAB II KAJIAN TEORITIK.** Pada bab ini membahas tentang Kajian Teoritik dan Penelitian Terdahulu yang Relevan. Dalam Kajian Teoritik menjelaskan beberapa referensi yang berkaitan dengan penelitian yang dilakukan. Objek kajian yang dibahas adalah : Konseling Islam, Teknik *self-management*, dan Kecanduan *Kpop*.

**BAB III METODE PENELITIAN.** Bab ini menjelaskan tentang metode yang digunakan dalam penelitian. Pembahasan yang dijelaskan dalam bab ini antara lain pendekatan dan jenis penelitian, objek penelitian, jenis dan sumber data, tahap penelitian, tahap pengumpulan, validitas, dan analisis data.

**BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.** Pada bab ini, kajian yang dibahas meliputi pembahasan tentang gambaran umum subyek

penelitian, penyajian data, serta analisis data yang ditinjau dari perspektif teori dan keislaman.

**BAB V PENUTUP.** Bab terakhir ini membahas tentang kesimpulan, rekomendasi dan saran, dan keterbatasan penelitian.



UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A

## BAB II

### KAJIAN TEORITIK

#### A. Kerangka Teoretik

##### 1. Konseling Islam

###### a. Pengertian Konseling Islam

Konseling islam adalah suatu konseling atau proses bantuan yang berlandaskan Al-qur'an dan hadits untuk dapat mengembangkan sebuah potensi individu dari sisi fitrah dan keagamaan dengan lebih ideal.<sup>11</sup>

Definisi konseling islam menurut Adz-Dzaki merupakan sebuah suatu aktivitas pemberian bimbingan, pelajaran, pedoman kepada individu yang sedang dilanda masalah atau membutuhkan bantuan (konseli) dimana melalui konseling islam individu bisa mengembangkan potensi dalam dirinya yang meliputi akal pikiran, keimanan, keyakinan, dan kejiwaannya serta dapat mengatasi problema kehidupannya secara mandiri dan baik yang berpedoman atau bersumber dari Al-Qur'an dan Al-Hadits.<sup>12</sup>

Dari beberapa pengertian tersebut, penulis menyimpulkan bahwa Konseling Islam adalah sebuah proses pemberian bantuan kepada individu atau kelompok yang mengalami

---

<sup>11</sup> Hallen A, *Bimbingan dan Konseling*, (Jakarta: Quantum Teaching, 2005), hlm. 16

<sup>12</sup> Aswadi, *Iyadah dan Ta'ziah Perspektif Bimbingan Konseling Islam*, hlm. 12

kesulitan dengan diberikan solusi yang berlandaskan dari Al-Qur'an dan Sunnah Rasulullah SAW guna membantu individu dapat mengoptimalkan potensi yang dimilikinya selaras dengan ajaran-ajaran Allah SWT dan Rasulullah SAW yang berupa Al-Qur'an dan Hadits.

#### **b. Tujuan Konseling Islam**

Secara garis besar, tujuan konseling islam dirumuskan menjadi dua tujuan. Tujuan konseling islam antara lain tujuan umum dan tujuan secara khusus.

##### **1) Tujuan Umum**

Tujuan umum konseling islam adalah membantu konseli agar konseli memiliki pengetahuan mengenai posisi dirinya dan memiliki keberanian untuk mengambil sebuah keputusan, untuk melakukan suatu perbuatan terpuji, benar, dan bermanfaat bagi kehidupannya baik di dunia maupun di akhirat.

##### **2) Tujuan Khusus**

tujuan bimbingan dan konseling islam adalah untuk mewujudkan individu menjadi manusia seutuhnya agar mencapai kebahagiaan hidup didunia dan di akhirat. Dalam Al-Qur'an terdapat ayat yang menjelaskan bahwa manusia berpotensi untuk mengebalikan fitrahnya yang dijelaskan pada QS. Ar-Rum ayat 30 sebagai berikut:

فَأَقِمْ وَجْهَكَ لِلدِّينِ حَنِيفًا ۚ فِطْرَتَ اللَّهِ الَّتِي  
فَطَرَ النَّاسَ عَلَيْهَا ۚ لَا تَبْدِيلَ لِخَلْقِ اللَّهِ ۗ  
ذَٰكَ الدِّينُ الْقَيِّمُ وَلَكِنَّ أَكْثَرَ النَّاسِ لَا  
يَعْلَمُونَ

Artinya : "Maka hadapkanlah wajahmu dengan lurus kepada agama (Islam); (sesuai) fitrah Allah disebabkan Dia telah menciptakan manusia menurut (fitrah) itu. Tidak ada perubahan pada ciptaan Allah. (Itulah) agama yang lurus, tetapi kebanyakan manusia tidak mengetahuinya,"<sup>13</sup>

Dan salah satu tujuan dari bimbingan dan konseling islam adalah mengarahkan kepada individu untuk mempunyai jiwa dan mental yang sehat.<sup>14</sup>

### c. Fungsi Konseling Islam

Bimbingan dan konseling islam memiliki beberapa fungsi yang mana diantaranya adalah sebagai Fungsi Preventif, Korektif, Preservatif, dan Perkembangan atau *developmental*. Pada fungsi preventif atau pencegahan, dkonselor membantu individu dalam pencegahan munculnya masalah pada diri. Konselor dapat membantu dengan menasehati konseli. Kemudian pada Fungsi Korektif, konselor membantu individu memecahkan permasalahan yang sedang dihadapi atau dialami oleh konseli. Apabila ada individu yang memiliki masalah atau

---

<sup>13</sup> Al-Qur'an, *Ar-Rum* ayat 30

<sup>14</sup> Achmad Mubarak, *Konseling Agama Teori dan Kasus*, (Jakarta : PT. Bina Rena Pariwara, 2000), hlm 46.

problema di kehidupannya dan menginginkan keluar dari permasalahannya, maka konselor sberkewajiban untuk memberikan bantuan kepada individu/konseli agar konseli tersebut menyadari kesalahan yang telah dilakukan sehingga pada akhirnya, konseli dapat kembali ke jalan yang benar sesuai dengan ajaran agama islam.

Selanjutnya Fungsi Preservatif dimana konselor membantu individu untuk menjaga kondisi atau situasi yang pada awalnya tidak baik menjadi baik. Pada tahap ini, konselor memberikan motivasi kepada konseli. Fungsi Perkembangan atau *developmental* berarti membantu individu atau konseli memelihara dan mengembangkan situasi dan kondisi yang telah baik menjadi lebih baik lagi (disempurnakan). Sehingga pada masa yang akan datang, apabila konseli memiliki problema kehidupan, ia mampu untuk menyelesaikan atau mengatasi masalah tersebut tanpa memerlukan bantuan orang lain (konselor).<sup>15</sup>

#### **d. Unsur Konseling Islam**

Unsur Konseling Islam Terdapat beberapa unsur yang dapat membantu terlaksananya kegiatan dan layanan konseling, yaitu sebagai berikut

- 1) Konselor

---

<sup>15</sup> Lahmudin Lubis, *Bimbingan Konseling Islami*, (Jakarta : Hijri Pustaka Utama, 2007), hlm 32-33

Merupakan seseorang yang harus dengan ikhlas dan segenap hati untuk membimbing konseli dalam mencari solusi terbaik untuk konseli. syarat yang harus dimiliki oleh konselor ialah :

- a) Beriman kepada Allah SWT
- b) Berkepribadian baik, jujur, sabar, bertanggung jawab, ramah dan kreatif.
- c) Memiliki wawasan pengetahuan yang luas serta keterampilan yang mumpuni dalam bidang konseling.

2) Konseli

Merupakan seseorang yang sedang dilanda masalah dan belum mampu untuk menyelesaikan masalahnya dengan baik sehingga membutuhkan uluran tangan konselor agar dapat meringankan beban konseli. syarat-syarat yang perlu dimiliki atau ada pada diri konseli meliputi :

- a) Optimis dan semangat bahwa konseli mampu menyelesaikan problema atau beban di hidupnya.
- b) Memiliki tanggung jawab dalam penyelesaian masalah yang dihadapinya dan menjalankan apa yang sudah diputuskan dalam proses konseling.
- c) Berani dan yakin bahwa dirinya mampu menemukan solusi dari

permasalahan yang sedang melanda kehidupannya.<sup>16</sup>

3) Masalah

Dalam proses konseling masalah pasti atau jelas ada karena proses konseling sendiri adalah membantu individu untuk menyelesaikan masalah/problema di kehidupannya. Masalah konseli juga beragam, bisa terkait keluarga, pendidikan, sosial, pekerjaan, keagamaan, atau masalah pribadi konseli itu sendiri.<sup>17</sup>

**e. Asas Konseling Islam**

Asas-asas dalam konseling Islam terdapat 15 macam Asas yang diantaranya adalah :

- 1) Asas Kebahagiaan
- 2) Asas Fitrah
- 3) Asas Lillahi Ta'ala
- 4) Asas bimbingan Seumur Hidup
- 5) Asas Kesatuan Jasmani Dan Rohani
- 6) Asas keseimbangan Rohaniah
- 7) Asas Kemajuan individu
- 8) Asas Sosialitas Manusia
- 9) Asas Kekhalifahan Manusia
- 10) Asas Keselarasan dan Keadilan
- 11) Asas Pembinaan Akhlakul Karimah
- 12) Asas Kasih Sayang
- 13) Asas saling Menghargai dan Menghormati

---

<sup>16</sup> W.S. Winkel, *Bimbingan dan Penyuluhan di Institut Pendidikan*, (Jakarta: Grafindo, 1991), Hal. 309

<sup>17</sup> Thohari Musnamar, *Dasar-Dasar Konseptual Bimbingan dan Konseling Islam*, (Yogyakarta: UII Press, 1992), hlm. 41-42

- 14) Asas Musyawarah
- 15) Asas Keahlian<sup>18</sup>

**f. Langkah-langkah Konseling Islam**

Dalam melakukan bimbingan dan konseling islam, terdapat langkah-langkah sebagai berikut:

- 1) Langkah identifikasi  
Langkah awal konselor dalam mengenali perilaku-perilaku atau masalah yang sedang melanda konseli.
- 2) Langkah Diagnosis  
Langkah konselor dalam menyimpulkan masalah utama yang tampak pada konseli. Data atau sumber berasal dari berbagai sumber dan teknik.
- 3) Langkah Prognosis  
Prognosis ini merupakan langkah dimana konselor menentukan teknik atau jenis bantuan apa yang sesudah untuk menangani masalah konseli
- 4) *Treatment*  
Langkah dimana konselor menetapkan bantuan atau terapi apa yang sekiranya sesuai dengan kondisi masalah konseli.
- 5) Langkah Evaluasi dan *follow up*  
Langkah dimana konselor meninjau sejauh mana keefektifan terapi yang digunakan. Apakah telah berhasil atau tidak.<sup>19</sup>

---

<sup>18</sup> Aswadi, *Iyadah dan Ta'ziyah Perspektif Bimbingan Konseling Islam*, (Surabaya: Dakwah Digital Press, 2009), hlm. 28-31

<sup>19</sup> Djumhur dan Moh. Surya, *Bimbingan dan Penyuluhan di Sekolah*, (Bandung: CV. Ilmu, 1975), hlm. 104-106

## 2. Teknik *Self-Management*

### a. Pengertian *Self-Management*

*Self Management* adalah salah satu dari banyaknya teknik dalam konseling behaviour, dimana menganalisis perilaku manusia dengan tujuan untuk mengubah perilaku maladaptif menjadi adaptif.<sup>20</sup>

Sukadji berpendapat bahwa *self management* merupakan proses dimana individu mengontrol perilakunya sendiri.<sup>21</sup> Konselor diperlukan untuk membantu konseli dalam menentukan tujuan yang akan dicapai dan konseli juga harus percaya diri untuk menyelesaikan tugas yang ingin dicapai dalam proses konseling.

*Self-management* dalam kaitannya dengan islam, hampir sama dengan muhasabah. Dimana muhasabah sendiri adalah intropeksi, mawas, atau meneliti diri. Yakni menghitung perbuatan setiap tahun, tiap bulan, tiap hari, atau bahkan tiap saat. Oleh karena itu, muhasabah tidak selalu dilakukan pada akhir tahun ataupun tiap bulan. Namun perlu dilakukan setiap hari atau setiap saat. Ada baiknya individu mengevaluasi diri masing-masing sejauh mana telah melaksanakan perintah Allah SWT dan Rasul-Nya. Apabila sudah terlaksanakan, maka hendaknya untuk ditingkatkan. Tetapi apabila

---

<sup>20</sup> Halimatus Sa'diyah, dkk, "Penerapan Teknik Self Management Untuk Mereduksi Agresifitas Remaja", *Jurnal Ilmiah Counsellia*, Vol. 6, No. 2, 2016, hlm. 69

<sup>21</sup> Gantina Komalasari, *Teori dan Teknik Konseling*, (Jakarta: Indeks, 2016), hlm. 180

masih belum melaksanakan perintah serta meninggalkan larangan-Nya maka harus sadar kemudian bertaubat kepada Allah.<sup>22</sup>

Allah SWT berfirman pada Q.S. Al-Hasyr Ayat 18 yang berbunyi :

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَانظُرُوا نَفْسَ مَا قَدَّمْتُمْ لِغَدٍ وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ خَبِيرٌ بِمَا تَعْمَلُونَ

*Artinya: "Wahai orang-orang yang beriman! bertakwalah kepada Allah dan hendaklah setiap diri memperhatikan apa yang telah diperbuatnya untuk hari esok (akhirat); dan bertakwalah kepada Allah, sesungguhnya Allah Maha Mengetahui apa yang kamu kerjakan.*

Baik muhasabah ataupun *self-management*, keduanya sama-sama bertujuan agar konseli dapat mengatur perilaku yang diinginkan dan juga untuk mengetahui apa kekurangan yang ada pada diri individu. Dalam *self-management*, muhasabah dilaksanakan pada tahapan pelaksanaan teknik *self-management* di tahap ketiga yakni penentuan strategi.

Dari beberapa pengertian tersebut, dapat kita simpulkan bahwa *self management* adalah teknik dimana konseli mengatur perilakunya sendiri karena konseli memiliki kesadaran untuk mengontrol dirinya

## **b. Perilaku Bermasalah**

---

<sup>22</sup> Amin Syukur, *Tasawuf Bagi Orang Awam (Menjawab Problematika Kehidupan)*, (Yogyakarta: LPK-2, Suara Merdeka, 2006), hlm. 83

Masalah-masalah atau problema yang dapat diatasi dengan menggunakan teknik *self management* dapat diketahui antara lain :

- 1) Perilaku yang tidak bersangkutan dengan orang lain, tetapi mengganggu orang lain dan dirinya sendiri.
- 2) Perilaku yang sering muncul tanpa diprediksi kemunculannya, sehingga kontrol atau pengendalian dari orang lain menjadi kurang efektif. Contohnya pada seseorang yang ingin menghentikan kebiasaan merokok dan diet.
- 3) Perilaku yang terlalu mengkritik dirinya sendiri. Perilaku ini berhubungan dengan lisan atau perkataan dan berhubungan dengan *self-control* dan evaluasi diri.
- 4) Perilaku yang bertanggung jawab atas dirinya sendiri. Dimana pemeliharaan dan perubahan tingkah lakunya merupakan tanggung jawab individu atau konseli tersebut. Sebagai contoh konseli yang sedang berjuang menulis tugas akhirnya atau skripsi.<sup>23</sup>

**c. Tujuan Teknik *Self Management***

Teknik Pengelolaan diri atau *self-management* bertujuan untuk membantu konseli menyelesaikan permasalahan yang dihadapinya, teknik ini memprioritaskan pada perubahan tingkah laku konseli yang dianggap merugikan orang lain. *Self-management* adalah suatu cara atau usaha individu melakukan perencanaan,

---

<sup>23</sup> Gantina Komalasari, *Teori dan Teknik Konseling*, (Jakarta: Indeks, 2016), hlm. 180

pemusatan perhatian, dan evaluasi terhadap aktivitas yang dijalani.<sup>24</sup>

#### **d. Tahapan *Self Management***

Pengelolaan diri atau *self management* biasanya dilakukan dengan mengikuti langkah-langkah sebagai berikut:

- 1) Tahap monitor diri atau observasi diri  
Konseli mencatat perilaku-perilaku akibat masalah yang dihadapi.<sup>25</sup>
- 2) Tahap Identifikasi dan Penetapan Target Perilaku  
Konseli mengidentifikasi perilaku apa saja yang ingin dirubah. Konselor hanya mengarahkan saja.
- 3) Tahap Penentuan Strategi  
Setelah target ditetapkan maka selanjutnya menentukan atau memilih strategi untuk mewujudkan target konseli. Keputusan tetap ada pada konseli.
- 4) Tahap Komitmen Diri  
Tahap *self contracting* dimana konseli berkomitmen pada dirinya sendiri untuk melaksanakan program.
- 5) Tahap Pelaksanaan Strategi  
Tahap dimana konseli melaksanakan program atau strategi. Sedangkan konselor

---

<sup>24</sup> Insan Suwanto, "Konseling Behavioral dengan Teknik *Self Management* Untuk Membantu Kematangan Karir Siswa SMK", *Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia*, vol. 1 no. 1, 2016, hlm 3

<sup>25</sup> Gantina Komalasari, *Teori dan Teknik Konseling*..... hlm. 182

hanya memantau dan membantu konseli bila kesusahan.<sup>26</sup>

6) Tahap evaluasi diri

Tahap yyang bertujuan untuk mengevaluasi keefektifan dan efisiensi program yang dilaksanakan. Bila program tersebut tidak berhasil, maka program tersebut perlu ditinjau kembali'

7) Tahap Penguatan atau *Reinforcement*

Setelah seluruh tahapan terselesaikan, maka tahap berikutnya adalah follow up dengan teknik *reinforcement*. Konseli memberi penguatan terhadap dirinya sendiri atau hukuman pada dirinya. Tahap ini butuh kesungguhan konseli untuk menjalani program yang telah dibuat secara berkelanjutan.<sup>27</sup>

### 3. Kecanduan *Kpop*

#### a. Pengertian Kecanduan

Kecanduan atau ketagihan adalah dimana saat tubuh atau pikiran kita dengan parahnya menginginkan atau memerlukan sesuatu agar bekerja dengan baik.

Kecanduan atau *addiction* dalam kamus psikologi memiliki arti sebagai keadaan ketergantungan secara fisik pada suatu obat bius. Pada umunya, kecanduan menambah penerimaan terhadap suatu obat bius, ketergantungan

---

<sup>26</sup> Sherry Cormier, *Interviewing and Change Strategies for Helpers: Fundamental Skills and Cognitive Behavioural Inventions*, hlm. 524-525

<sup>27</sup> Gantina Komalasari, *Teori dan Teknik Konseling*, (Jakarta: Indeks, 2016), hlm. 182

psikologis dan fisik, serta meningkatkan gejala mengasingkan diri dari masyarakat jika menghentikan penggunaan obat bias tersebut.<sup>28</sup>

Menurut Soetjipto yang dikutip oleh Khusnul dan Endang, “kecanduan adalah suatu gangguan yang sifatnya kumat-kumatan ataupun kronis, yang ditandai dengan perbuatan kompulsif yang dilakukan seseorang secara berulang-ulang untuk mendapatkan pada kepuasan aktivitas kepuasan tertentu”.<sup>29</sup>

Para pakar psikologi dan masyarakat sekarang ini mengartikan kecanduan sebagai ketergantungan psikologis yang abnormal pada beberapa hal, seperti judi, seks, pornografi, TV, belanja, dll.<sup>30</sup>

#### **b. Macam-macam Kecanduan**

Dalam pengertiannya sebagai perilaku menyimpang, terdapat dua model kecanduan diantaranya adalah:

- 1) *Physical Addiction* (Adiksi Fisik)

---

<sup>28</sup> Chapin, J. P. *Kamus Lengkap Psikologi Terjemahan Kartini Kartono*. (Jakarta : Rajawali Press, 2009), hlm. 47

<sup>29</sup> Khusnul Khotimah & Endang Minarni, *Pengaruh Konseling Kelompok dengan Pendekatan Behavioral Teknik Kontrol Diri untuk Mengurangi Kecanduan Game Online pada Siswa Kelas X TKR SMK Muhammadiyah 6 Rogojampi*, Makalah disajikan dalam Seminar Nasional “Di Balik Revitalisasi Budaya” (Banyuwangi: Universitas PGRI Banyuwangi, 2018), hlm. 73-74.

<sup>30</sup> Rupita Wulandari, “Hubungan antara kontrol diri dengan kecanduan *Game Online* pada Remaja di Warnet Lorong Cempak dalam Kelurahan 26 Ilir Palembang”. 2015. *Jurnal Fakultas Psikologi Universitas Bina Darma Palembang*, (digilib.binadarma.ac.id, diakses 20 April 2021)

Adiksi ini merupakan adiksi atau kecanduan yang berhubungan dengan alkohol, kokain, dan sejenisnya dari zat terlarang yang dapat merusak jiwa seseorang.

2) *Non-physical Addiction* (Adiksi non-fisik)

Adiksi jenis ini merupakan adiksi atau kecanduan yang tidak berhubungan dengan alkohol, kokain, dan sejenisnya, namun bisa dikatakan kecanduan pada suatu media atau benda yang terlihat tabu.<sup>31</sup>

**c. Ciri-ciri Kecanduan**

Ciri-ciri seseorang mengalami kecanduan menurut dr. Yusra Firdaus yang merupakan seorang Dokter Umum dapat ditandai sebagai berikut :

1) Tidak bisa berhenti menggunakan atau melakukan sesuatu

Seseorang yang kecanduan biasanya pernah mempunyai keinginan untuk berhenti atau menjauhi sesuatu yang membuatnya merasa ketergantungan, tapi usahanya gagal. Saat berhenti, dampak pada diri seseorang adalah merasa tidak dapat beraktivitas dengan baik, mudah marah atau mengalami frustrasi.

2) Tetap melakukannya walaupun berdampak buruk

---

<sup>31</sup> Rupita Wulandari, "Hubungan antara kontrol diri dengan kecanduan *Game Online* pada Remaja di Warnet Lorong Cempak dalam Kelurahan 26 Ilir Palembang". 2015. *Jurnal* Fakultas Psikologi Universitas Bina Darma Palembang, (digilib.binadarma.ac.id, diakses 20 April 2021)

Seseorang yang kecanduan kebanyakan akan tetap menggunakan atau melakukan sesuatu yang membuat seseorang tersebut merasa lega walaupun kegiatan itu berdampak buruk. Misalnya seorang pecandu *game online* yang menghabiskan banyak waktunya pada *game* nya dan membuatnya beranggapan bahwa hal lain tidak lebih penting.

3) Mengorbankan hubungan sosial

Dalam hal ini, seseorang yang mengalami kecanduan perlu berhati-hati karena terkadang mereka tidak sadar hal yang disenangi membuat hubungan mereka dengan keluarga, teman, atau pasangan menjadi jauh.

4) Terus Menginginkan Lebih

Kecanduan memicu keinginan berlebih untuk melakukan atau menggunakan sesuatu. Inilah penyebab seseorang bisa menggunakan media sosial selama berjam-jam. Lebih buruknya lagi, perilaku kecanduan membuat individu tidak pernah merasa cukup. Individu akan terus mengorbankan waktu, tenaga, bahkan uang untuk memenuhi keinginan yang tidak ada habisnya.

5) Merasa cemas atau Tidak Nyaman saat Menghindarinya

Saat seseorang mengalami ketergantungan atau kecanduan, maka individu tersebut akan merasa cemas atau

terganggu bila tidak melakukannya. Ada rasa yang mengganjal ketika sesuatu yang dicandu dihentikan. Semakin besar kecemasan yang dialami oleh individu maka semakin besar pula dampak kecanduan pada diri individu tersebut.<sup>32</sup>

**d. Kpop**

*K-pop* merupakan kepanjangan dari *Korean Pop*, yaitu jenis musik populer yang berasal dari Korea Selatan. Aliran musik ini adalah pop, dance pop, hip-hop, R&B, urban, dance-pop, dan musik Korea (trot). Banyak artis, serta boyband dan girlband dari Korea yang populer di mancanegara. Kecintaan terhadap musik k-pop merupakan bagian yang tidak dapat dipisahkan dari Korean Wave atau Hallyu Wave (Demam Korea) di berbagai negara, termasuk Indonesia. Penggemar k-pop biasa disebut dengan k-popers.<sup>33</sup>

Faktor yang mempengaruhi *Kpop* cepat berkembang pada remaja adalah karena Perkembangan musik k-pop di Indonesia tidak terlepas dari semakin banyaknya bermunculan grup boyband dan girlband yang dipopulerkan ke seluruh dunia. Menurut Hong, musik *kpop* dapat

---

<sup>32</sup> Diah Ayu Lestari, *Awas Ini 5 Tanda Anda Sudah Kecanduan Sesuatu*, (<https://www.google.com/amp/s/hellosehat.com/mental/kecanduan/tanda-kecanduan-sesuatu/%3famp=1>) diakses pada tanggal 20 April 2021

<sup>33</sup> Yulia Etikasari, “Kontrol Diri Remaja Penggemar *Kpop* (*K-Popers*) (Studi Penggemar *k-pop* di Yogyakarta)”, *Skripsi*. Jurusan Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta. 2018. Hlm. 34

diterima di belahan bumi Asia termasuk Indonesia karena memiliki formula yaitu mampu beradaptasi dalam kebudayaan yang berbeda.<sup>34</sup> Menurut Izzati ada beberapa faktor yang mempengaruhi pesatnya perkembangan k-pop pada remaja di Indonesia, yaitu:

1) Internet yang berkembang sangat pesat

Begitu mudahnya akses internet membuat seseorang dengan gampangya memperoleh suatu informasi. Berbagai macam media sosial membuat para penggemar *kpop* menjadi lebih mudah untuk memperoleh informasi sebanyak-banyaknya mengenai idola mereka.

2) Visualisasi wajah idola korea yang menawan

Sudah tidak diragukan lagi bahwa wajah-wajah artis korea sangatlah menarik untuk dipandang. Apalagi kebanyakan remaja di Indonesia yang menginginkan kulit putih orang korea. Mereka menganggap *body shape* artis korea sangat proporsional. Bagi golongan perempuan mereka menganggap artis Korea perempuan sangatlah cantik, *cute*, tubuh yang mungil, serta kaki yang jenjang. Sedangkan pada artis Korea pria digemari karena memiliki badan tegap proporsional, wajah yang tampan, serta tubuh yang tinggi.

3) *Style* yang bagus dan modis

---

<sup>34</sup> Euny Hong, *Korean Cool Strategi Inovatif di Balik Ledakan Budaya Pop Korea Terj. Yenni Saputri*, (Yogyakarta: Bentang, 2014), hlm 138

Gaya berpakaian artis Korea memang terkenal menjadi sorotan. Gaya berpakaian mereka yang *trendy* dan *stylish* sangatlah menarik mata. Gaya rambut artis Korea juga menjadi suatu ikon yang sering dibicarakan oleh sekelompok penggemar. Tidak hanya itu, pakaian yang dikenakan oleh idola mereka juga dibincangkan. Tidak jarang penggemar yang menyukai pakaian yang dikenakan idolanya menjadi salah satu *item* yang harus dibeli atau mengikuti penampilan tersebut.

4) Bahasa Korea yang dinilai menarik

Bahasa Korea saat ini menjadi bahasa favorit anak muda jaman sekarang. Anak remaja sekarang bahkan sering berbicara dengan bahasa Korea. Walaupun hanya mengetahui beberapa istilah saja, akan tetapi mereka tahu atau paham bahasa gaul apa yang sedang *trend* di Korea.<sup>35</sup>

**e. Istilah-istilah Kpop**

*Kpopers* atau para pencinta *kpop* kebanyakan menghabiskan waktu mereka di dunia maya. Internet adalah media utama dalam penyebaran budaya Korea dan menjadikan penghubung bagi bagi penggemar di seluruh dunia. Beberapa penggemar terkadang memiliki kreativitas untuk menghasilkan sebuah karya seni. Misalnya kreasi

---

<sup>35</sup> Yulia Etikasari, "Kontrol Diri Remaja Penggemar *Kpop* (*K-Popers*) (Studi Penggemar *k-pop* di Yogyakarta)", *Skripsi*. Jurusan Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta. 2018. Hlm 37-38

*fanart* ataupun *fanfiction*. *Fanart* sendiri merupakan suatu karya berupa editan gambar atau foto dari seorang idola *kpop* yang digemari. Biasanya berupa gambar animasi, atau karikatur, kartun, dan lain sebagainya. Sedangkan pada *fanfiction* merupakan sebuah karya yang berupa tulisan atau cerita yang dibuat oleh penggemar dengan menggunakan idola mereka sebagai karakter utama dalam karya tulisan tersebut.

Adapun istilah-istilah seputar *kpop* yang penggemar *kpop* pasti mengenali atau paham dengan istilah berikut. Istilah-istilah mengenai *kpop* meliputi :

- 1) Fan-gathering ; sebuah *event* yang biasanya dibuat oleh penggemar untuk merayakan ulang tahun atau acara tertentu mengenai idola mereka yang diadakan di dekat wilayah mereka (satu domisili).
- 2) Fan-base ; sebuah akun khusus yang dibuat oleh penggemar untuk *update* berita terbaru mengenai idola yang digemari. Akun fanbase ini biasanya terdapat pada media sosial seperti facebook, twitter, dan instagram.
- 3) Fan-chant ; yaitu teriakan atau yel-yel yang diteriakkan oleh penggemar ketika idola mereka tampil di atas panggung. Modelnya seperti ketika di acara musik Indonesia *dahsyat* yang penonton meneriakan jargon/yel-yel “lalala-yeyeye”. Tetapi sedikit berbeda dengan *fanchant* yakni *fanchant* diteriakkan dengan menyebut artis yang

tampil. Jika grup idola yang tampil berarti *fanchant* yang diteriakkan berisikan nama-nama anggota grup tersebut.

- 4) Fan-site ; yaitu penggemar yang umumnya adalah orang Korea karena *fansite* ini bertugas untuk membidik foto artis Korea pada suatu acara tertentu dengan kamera profesional untuk menghasilkan foto yang berkualitas tinggi.
- 5) Fan-cam ; biasanya berupa hasil rekaman video artis yang sedang tampil di panggung atau sedang di jalan yang direkam oleh penggemar. Atau media resmi yang merekam artis di bandara.
- 6) Fan-taken ; memiliki arti yang hampir sama dengan *fansite* yakni hasil bidikan foto yang dipotret oleh penggemar, tapi bedanya kalau fan-taken ini hasil bidikan diperoleh dari seluruh penggemar dengan kamera amatir.
- 7) Sasaeng fans ; bagi penggemar *kpop* tentu tidak asing dengan istilah ini. Bahkan mungkin penggemar *kpop* merasa jengah mendengar istilah ini. Karena dalam dunia per-Koreaan, sasaeng fans ini merupakan fans fanatik yang selalu mengikuti kemanapun sang idola pergi. Bahkan pada tempat yang privasi. Kadang lebih parahnya lagi, sasaeng fans bisa mengolek informasi pribadi idola.
- 8) Fan-war ; yaitu perang antar penggemar di media sosial. Maksudnya adalah antar fans

saling meributkan atau menjatuhkan idola yang digemari.

- 9) Comeback stage ; yaitu artis atau idola kpop yang sedang meluncurkan album baru mereka dan menampilkan lagu baru mereka di sebuah acara musik untuk promosi.
- 10) Pre-debut ; yaitu masa sebelum artis atau idola menjadi terkenal dan melakukan debut.
- 11) Rookie ; artis atau idola pendatang baru yang baru saja melakukan debut perdananya.
- 12) Maknae ; yaitu anggota atau member termuda di suatu grup band.<sup>36</sup>

**f. Kecanduan Kpop**

Berdasarkan pengertian kecanduan dan *kpop*, penulis menyimpulkan bahwa kecanduan *kpop* adalah perilaku ketergantungan terhadap sesuatu yaitu *kpop* yang dilakukan secara terus menerus hingga lupa waktu atau bahkan sampai berakibat buruk pada pelaku kecanduan tersebut.

Dalam kaitannya dengan konseli, perilaku kecanduan *kpop* yang dialami adalah berjam-jam menggunakan berbagai aplikasi khusus korea dan media sosial untuk melakukan kegiatan *fangirling*. Kegiatan yang dilakukan konseli berdampak buruk bagi konseli yakni konseli yang menjadi bermalas-malasan, dan hubungan sosialnya menjadi terganggu.

**B. Penelitian terdahulu yang Relevan**

---

<sup>36</sup> Hazrierin, *K-pop Attack!* (Jakarta : PT Mizan Publika, 2012), hlm 123-126

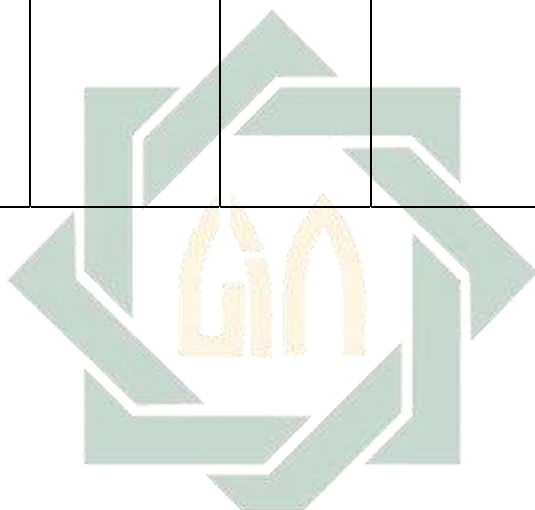
**Tabel 2.1**  
**Penelitian Terdahulu yang Relevan**

No.	Judul Penelitian	Peneliti	Persamaan	Perbedaan
1.	Skripsi “Konseling Islam dengan Teknik <i>Self-control</i> Menggunakan Muhasabah Diri Untuk Mengurangi Kecanduan <i>K-pop</i> pada Seorang Remaja di Desa Sidokerto, Sidoarjo”	Novandina Izzatillah Firdausi	Sama-sama bertopik pada kecanduan <i>kpop</i> . Pada proses koseling ada unsur muhasabah diri.	<b>Novandina:</b> Teknik <i>self-control</i> , subyek penelitian remaja SMA <b>Saya:</b> Teknik <i>Self-Management</i> , subyek penelitian remaja akhir berstatus mahasiswa
2.	Skripsi “Bimbingan Konseling Islam dengan Pendekatan Behavior Teknik <i>Self Management</i> dalam Menangani siswa yang Kecanduan <i>Game Online</i> ”	Sarifah Aisiyah.	Sama-sama menggunakan teknik <i>self management</i> dalam penelitian yang kami lakukan. Masalah yang diatasi juga sama yakni kecanduan.	<b>Sarifah:</b> kecanduan yang diteliti adalah kecanduan <i>game online</i> , subyek penelitian siswa kelas X SMA. <b>Saya:</b> kecanduan yang diteliti adalah kecanduan <i>kpop</i> , subyek penelitian yang dikaji

				remaja akhir berstatus mahasiswa.
3.	Skripsi “Konseling Islam dengan Teknik <i>Self Management</i> untuk mengatasi rendahnya Motivasi Belajar Siswi Kelas X Madrasah Aliyah Nurul Jadid Program Keagamaan Paiton Probolinggo”	Qurrotu A’yunin	Sama-sama menggunakan teknik <i>self management</i> untuk mengatasi masalah konseli kami.	<b>Qurrotu:</b> Masalah konseli yang di teliti adalah masalah rendahnya motivasi belajar, subyek penelitian merupakan siswi kelas X SMA. <b>Saya:</b> masalah yang dieliti adalah kecanduan <i>kpop</i> , subyek penelitian yang dikaji merupakan remaja akhir berstatus mahasiswa.
4.	Skripsi “Kontrol Diri Remaja Penggemar <i>K-pop</i> ( <i>K-Popers</i> ) (Studi Penggemar <i>K-pop</i> di Yogyakarta)”	Yulia Etikasari	Sama-sama bertopik pada <i>k-pop</i>	<b>Yulia:</b> menjelaskan secara mendalam kontrol diri remaja penggemar <i>kpop</i> (sisi baik dan sisi buruk), tidak ada unsur konseling

				<p>dalam pembahasan di dalamnya, metode penelitian yang dipakai menggunakan teknik <i>purposive sample</i>.</p> <p><b>Saya:</b> membahas kontrol diri remaja negatif akibat <i>kpop</i> dan melakukan konseling terhadapnya, metode penelitian yang digunakan kualitatif dengan pendekatan studi kasus.</p>
5.	<p>Skripsi “Teknik <i>Self-Management</i> Melalui Terapi Syukur Untuk Mengurangi Kecanduan Belanja <i>Online</i> pada Seorang Remaja di Desa</p>	<p>Nike Irfana Ardiyanti</p>	<p>Sama-sama menggunakan teknik <i>self-management</i> dalam mengurangi kecanduan</p>	<p><b>Nike:</b> menggunakan teknik <i>self-management</i> dengan kombinasi terapi syukur, kecanduan yang dialami konseli kecanduan belanja <i>online</i>.</p>

	Campurejo Panceng Gresik”		<p><b>Saya :</b>  menggunakan teknik self-management saja dengan sedikit muhasabah diri, kecanduan yang dialami konseli merupakan kecanduan <i>kpop</i>.</p>
--	---------------------------	--	--



UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A

## BAB III

### METODE PENELITIAN

#### A. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Pada penelitian yang dilakukan oleh peneliti, peneliti menggunakan metode penelitian dengan pendekatan kualitatif. Dengan pendekatan kualitatif ini, maka data yang disajikan berupa penjelasan deskriptif bukan statistik. Penelitian dengan metode kualitatif ini dirancang untuk dapat membuat peneliti paham dengan fenomena yang berhubungan dengan subyek penelitian misalnya perspektif, tindakan, motivasi, atau perilaku secara keseluruhan.<sup>37</sup>

Penelitian kualitatif ini bertujuan untuk mendapatkan informasi yang autentik mengenai suatu fenomena yang akan diteliti. Maka dari itu dalam penelitian kualitatif, peneliti bertindak sebagai instrumen penelitian yang mana peneliti lebih paham mengenai fenomena di lapangan secara langsung.

Sementara itu, yang penulis gunakan mengenai jenis penelitian adalah dengan studi kasus (*case study approach*) yang bertujuan untuk mempertahankan kelengkapan dari suatu objek. Tujuan dari *case study*

---

<sup>37</sup> Lexy J Moleong, *Metode Penelitian Kualitatif*, (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2009), hlm. 6.

*approach* ini gunanya untuk mengembangkan wawasan yang lebih intens dan terperinci terkait obyek yang diteliti yang memaknai bahwa studi kasus merupakan penelitian yang deskriptif serta eksploratif.<sup>38</sup>

## B. Objek Penelitian

### 1. Sasaran

Nama : Tiwi (nama samaran)  
Umur : 21 tahun  
Jenis kelamin : Perempuan  
Pekerjaan : Mahasiswi

Tiwi ini merupakan seorang mahasiswi di Surabaya semester 6. Tiwi menyukai *kpop* dari tahun 2019 saat masuk ke bangku kuliah. Tiwi pada masa SMAnya bukan seorang *kpopers* atau sebutan untuk orang yang menyukai *kpop*. Karena teman-teman kuliah Tiwi yang kebanyakan *kpopers*, dan shabat dekat Tiwi yang juga seorang *kpopers*, Tiwi menjadi ikut-ikutan menggemari *kpop*. Dampak buruk atau timbulnya masalah semenjak Tiwi menyukai *kpop* adalah Tiwi menjadi sangat ketergantungan *kpop*. Puncaknya pada tahun 2020 kemarin, ia menjadi sangat malas beraktivitas dan melalaikan tanggung jawabnya. Hubungan pertemanannya dengan sahabat SMAnya pun menjadi renggang karena Tiwi yang lebih sibuk menjadi *kpopers*. Aktivitasnya menjadi sangat tidak produktif karena situasi pandemi. Bahkan tugas kuliah pun dikesampingkan sampai sholat (dzuhur & isya) sering ditinggalkan. Tiwi bisa menghabiskan waktunya di *kpop* sampai kurang

---

<sup>38</sup> Ismail Nawani, *Metode Penelitian Kualitatif*, (Jakarta: CV. Dwipura Pustaka Jaya, 2012), hlm. 83

lebih 7 jam atau lebih dimulai dari waktu pagi hingga malam.

## 2. Lokasi

Lokasi penelitian dilakukan di tempat tinggal konseli yang tinggal di Desa Tanggul, Kecamatan Wonoayu, Kabupaten Sidoarjo.

## C. Jenis Dan Sumber Data

### 1. Jenis Data

Jenis data yang dipakai adalah jenis data yang sifatnya deskriptif, yang berarti data yang ditemukan berbentuk kata-kata bukannya angka. Sementara itu pada penelitian ini jenis data yang digunakan ialah :

#### a) Data Primer

Jenis data primer merupakan data yang didapatkan langsung dari lapangan. Data primer diambil dari hasil wawancara dengan konseli.<sup>39</sup> Data yang diperoleh berupa deskripsi mengenai permasalahan konseli disertai latar belakangnya, tingkah laku atau akibat yang konseli rasakan, pelaksanaan proses konseling, hingga pada hasil akhir pelaksanaan konseling.

Kaitannya dengan konseli adalah dimana peneliti mengumpulkan data konseli dari hasil observasi dan wawancara dengan konseli yang dilakukan peneliti. Dimana konseli memiliki masalah pada apa yang disukainya yakni *kpop* dan menyebabkan dirinya menjadi ketergantungan atau kecanduan.

#### b) Data Sekunder

---

<sup>39</sup> Iqbal Hasan, *Analisis Data Penelitian Dengan Statistik*, (Jakarta: Media Grafika, 2004), hlm 19

Data sekunder adalah data yang diperoleh dari sumber kedua atau dari beragam sumber untuk menyempurnakan data primer.<sup>40</sup> Data ini diperoleh dari perilaku kesehariannya konseli dan *significant others*.

Data sekunder ini diperoleh melalui ibu kosenli, dua teman SMA konseli, dan dua teman kuliah koseli.

## 2. Sumber Data

Untuk mendapat informasi dan keterangan, peneliti memperoleh informasi dari sumber data, dimana sumber data merupakan subjek dari mana data ddiperoleh.<sup>41</sup> Sumber data meliputi:

### a) Sumber Data Primer

Sumber data primer merupakan sumber data yang didapatkan dari konseli yang berupa hasil *interview* dengan konseli.

### b) Sumber Data Sekunder

Sementara itu, pada sumber data sekunder merupakan sumber data yang yang didapatkan dari orang lain untuk menyempurnakan data yang didapatkan oleh peneliti dari sumber data primer. Sumber data sekunder diperoleh dari informan yang bersangkutan dengan dengan konseli seperti tsahabat SMA konseli, teman kuliah konseli, teman *kpop* konseli, dan ibu konseli.

## D. Tahap-Tahap Penelitian

---

<sup>40</sup> Burhan Bungin, *Metode Penelitian Sosial: Format-format Kuantitatif dan Kualitatif*, (Surabaya: Universitas Airlangga, 2001), hlm 128

<sup>41</sup> Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Dan Praktek*, (Jakarta: PT. Rineka Cipta, 2006), hlm. 129

Terdapat tiga tahapan dalam penelitian ini yang meliputi :

1. Tahap Pra Lapangan

Pada tahap ini terdiri dari enam kegiatan yang harus di lakukan oleh Peneliti untuk menunjang penelitian.

a) Menyusun Rencana Penelitian

Pada tahapan ini, peneliti membuat susunan rencana terkait apa yang akan diteliti ketika sudah ada di lapangan. Untuk dapat mengatur rencana penelitian, hal yang harus diperhatikan oleh peneliti ialah bahwa peneliti diharuskan menguasai fenomena yang berada di lapangan. Dalam hal ini fenomena yang terjadi adalah tentang kecanduan *kpop* yang dialami oleh seorang remaja yang berstatus mahasiswi semester 6. Berdasarkan fenomena tersebut, selanjutnya menyusun latar belakang, rumusan masalah, tujuan penelitian, definisi konsep, dan membuat persiapan data-data yang dibutuhkan ketika penelitian.

b) Menentukan Lokasi Penelitian

Lokasi yang dipilih dalam penelitian ini adalah di rumah konseli yang bertempat di Desa Tanggul, Kecamatan Wonoayu, Sidoarjo. Karena bertepatan dengan pandemi covid-19, tentu dalam proses konseling dilaksanakan sesuai dengan protokol kesehatan. Penentuan lokasi ini juga karena lokasi konseli yang dekat dengan rumah peneliti dan juga merupakan tetangga dari Mbah peneliti sehingga akses lebih mudah.

c) Mengurus Perizinan

Setelah lokasi penelitian ditentukan, maka hal selanjutnya ialah mengurus surat izin.

Dalam hal ini, peneliti meminta izin kepada konseli dan ibunya.

d) Menyiapkan Perlengkapan Penelitian

Perlengkapan yang diperlukan dalam penelitian adalah buku catatan yang berisikan pedoman *interview*, alat tulis, HP, dan peralatan lain yang sekiranya diperlukan.

e) Memilih dan Memanfaatkan Informasi

Dalam penelitian, semua informasi apapun yang dibutuhkan dapat didapatkan dari informan.

f) Persoalan Etika Penelitian

Pada proses penelitian peneliti harus bertata krama dengan baik dan juga menggunakan bahasa yang santun agar dapat menjalin hubungan yang baik pada konseli dan lingkungannya.

2. Tahap Persiapan Lapangan

Peneliti pada tahap ini melangsungkan rancangan yang telah dibuat demi menempuh tahap lapangan dan memformulasikan jadwal kegiatan yang akan dilakukan. Peneliti juga ikut andil dalam proses mengumpulkan data di lapangan.

3. Tahap Pekerjaan Lapangan

Peneliti Pada tahap ini, memulai penelitian atau terjun lapangan dengan menjalin hubungan yang baik dan melakukan pendekatan dengan subjek-subjek penelitian untuk memudahkan peneliti merealisasikan penelitian.

## E. Teknik Pengumpulan Data

Demi memperoleh data, maka langkah dasar atau utama yang dapat dilakukan oleh seorang peneliti adalah mengetahui dan memahami bagaimana teknik pengumpulan data. Apabila peneliti tidak paham bagaimana teknik pengumpulan data tersebut, maka peneliti harus bersiap untuk tidak mendapatkan data-data yang dibutuhkan dalam proses pengerjaan penelitiannya nanti.<sup>42</sup> Dalam penelitian, yang bisa dijadikan sebagai teknik pengumpulan data ialah :

1. Observasi

Observasi adalah teknik pengumpulan data yang dilakukan melalui proses pengamatan terhadap subyek penelitian yang diteliti. Teknik ini digunakan untuk mengamati atau melihat perubahan fenomena sosial yang selanjutnya dapat dilakukan evaluasi mengenai perubahan tersebut.<sup>43</sup>

Hal penting yang harus diperhatikan dalam melakukan observasi adalah diperlukannya hubungan yang baik dalam sebuah penelitian. Karena dengan hubungan yang baik maka proses penelitian akan terasa nyaman sehingga proses penelitian berikutnya dapat berjalan dengan baik.<sup>44</sup>

2. Wawancara

Wawancara / interview adalah salah satu teknik pengumpulan data dimana dalam sebuah penelitian teknik ini dilakukan melalui diskusi atau dialog

---

<sup>42</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R & D*, (Alfabeta: Bandung, 2018), hlm 224

<sup>43</sup> Joko Subagyo, *Metode Penelitian dalam Teori dan Praktek*. (Jakarta: Rineka Cipta, 2004), hlm. 63

<sup>44</sup> Burhan Bungin, *Penelitian Kualitatif*, (Jakarta: Kencana, 2011), hlm 119

secara *face to face* oleh peneliti dan informan dengan atau tanpa menggunakan pedoman wawancara.<sup>45</sup>

Jenis wawancara yang digunakan oleh peneliti adalah wawancara terstruktur, dimana peneliti menggunakan pedoman wawancara yang tersusun sistematis dan lengkap untuk pengumpulan datanya.

### 3. Dokumentasi

Dokumentasi merupakan teknik pengumpulan data yang berupa dokumen atau catatan yang sudah berlalu. Dokumen bisa berbentuk tulisan, gambar, ataupun karya monumental dari seseorang.<sup>46</sup>

## F. Teknik Validitas Data

Dalam penelitian kualitatif data dapat dikatakan memiliki derajat ketepatan jika hasil penelitian valid, reliabel, dan obyektif. Maka dari itu peneliti melakukan teknik validitas data melalui beberapa cara, yaitu:

### 1. Perpanjangan Pengamatan

Untuk menjamin validitas data, perpanjangan pengamatan dapat dilakukan. Ketika peneliti memutuskan untuk melakukan perpanjangan pengamatan maka ia akan kembali ke lapangan untuk melakukan pengamatan lagi. Peneliti melakukan wawancara dengan sumber data awal atau baru. Peneliti akan lebih akrab dengan narasumber, sehingga informasi yang didapat bisa lebih akurat dan terbuka.

### 2. Meningkatkan Ketekunan

---

<sup>45</sup> Burhan Bungin, *Metode Penelitian Sosial: Format-format Kuantitatif dan Kualitatif*, (Surabaya: Universitas Airlangga, 2001), hlm 133

<sup>46</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R & D*, (Alfabeta: Bandung, 2018), hlm 240

Cara selanjutnya yaitu dengan meningkatkan ketekunan. Peneliti harus lebih kritis dalam melakukan pengamatan secara berkala. Cara ini mampu menggambarkan secara nyata dan berurutan mengenai peristiwa yang sedang diteliti selama di lapangan. Dengan meningkatkan ketekunan diharapkan data akan semakin akurat.

### 3. Triangulasi

Cara yang ketiga yaitu triangulasi data. Triangulasi data dilakukan dengan mengecek validitas data melalui berbagai sumber data yang telah diperoleh di lapangan.<sup>47</sup>

## G. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data ialah teknik dimana peneliti menyusun data dan menjabarkannya dan dicari mana yang penting untuk membuat konklusi.

Metode yang dipakai adalah dengan menggunakan metode Miles dan Hubberman yang memiliki tiga komponen antara lain :<sup>48</sup>

### 1. Reduksi data (*data reduction*)

Di lapangan data yang dihasilkan cukuplah banyak. Maka dari itu, data perlu ditulis dengan rinci dan teliti. Reduksi data berarti merangkum, memilih hal-hal utama, memfokuskan hal yang penting-penting saja. Mencari pola dan temanya. Pada proses reduksi data ini penulis benar-benar mencari data yang benar-benar valid.

### 2. Penyajian Data (*Data Display*)

Penyajian data dibatasi sebagai sekumpulan informasi tersusun yang memberi kemungkinan

---

<sup>47</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Kualitatif, Kuantitatif....* hlm. 272- 273.

<sup>48</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian....* hlm. 246

untuk menarik kesimpulan dan pengambilan tindakan. Penyajian data dilakukan dalam bentuk uraian singkat, bagan, hubungan antar kategori, flowchat, dan sejenisnya. Tetapi yang sering digunakan adalah dengan teks yang bersifat naratif. Dengan mendisplaykan data, maka akan memudahkan penulis untuk memahami apa yang terjadi dan merencanakan kerja selanjutnya berdasarkan apa yang telah dipahami tersebut.

3. Menarik Kesimpulan (*Conclusion Drawing*) / Verifikasi (*Verification*)

Kesimpulan merupakan temuan baru yang sebelumnya belum pernah ada. Temuan dapat berupa deskripsi atau gambaran suatu objek yang sebelumnya masih mengambang atau kurang jelas sehingga setelah diteliti menjadi jelas.



UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A

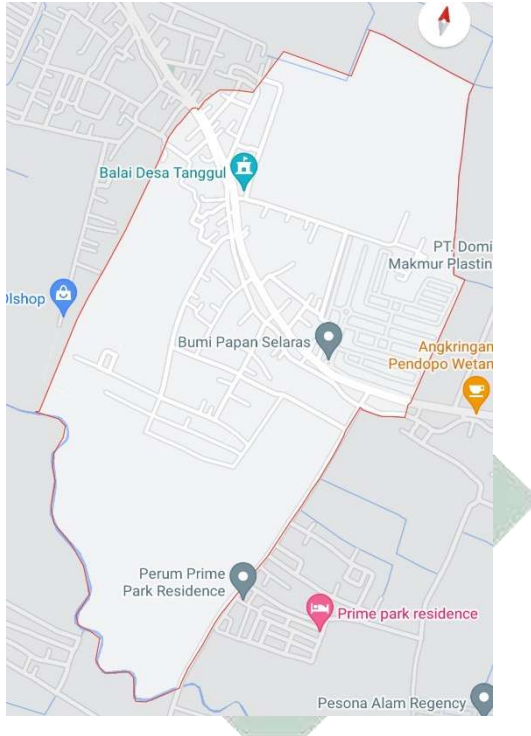
**BAB IV**  
**HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

**A. Gambaran Umum Subjek Penelitian**

**1. Deskripsi Lokasi Penelitian**



UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A



**Gambar 4.1**  
**Peta Wilayah Desa Tanggul**

Desa Tanggul sudah ada kurang lebih sejak tahun 1675. Desa Tanggul terletak di sebelah barat Kecamatan Wonoayu dan berbatasan dengan Kecamatan Krian. Desa Tanggul memiliki 3 Dusun, diantaranya adalah dusun Tanggul Kulon, dusun Tanggul Tengah (Gares), dan dusun Tanggul Wetan. Awal mula dinamakannya Desa Tanggul adalah karena desa ini berasal dari sebuah gampeng pinggiran sungai atau Tanggul sebiah danau yang

dibuktikan dengan kondisi fisik desa yang letaknya lebih tinggi dari dusun Gares, dimana dulu Gares adalah letak dari danau tersebut dan kini kondisi fisik Gares lebih rendah dari tepi jalan raya.

Desa Tanggul berjarak 5 km dari kecamatan Wonoayu dan 16 Km dari kota Kabupaten Sidoarjo. Batas wilayah desa Tanggul adalah sebagai berikut :

**Tabel 4.1**  
**Batas-batas Wilayah Desa Tanggul**

Sebelah Timur	Desa Simoangin-angin Kec. Wonoayu
Sebelah Utara	Desa Jerukgamping Kec. Krian
Sebelah Barat	Desa Sedenganmijen Kec. Krian
Sebelah Selatan	Desa Simogirang Kec. Wonoayu

## 2. Deskripsi Konselor

### a) Identitas Konselor

Konselor adalah seorang pembimbing atau orang yang membantu individu dalam mengatasi hambatan atau permasalahan yang dialaminya dan untuk mencapai perkembangan secara optimal mengenai kemampuan atau potensi yang dimilikinya.

Dalam hal ini, konselor adalah peneliti sendiri dan merupakan mahasiswi Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya, dengan

program studi Bimbingan Konseling Islam (BKI).

Adapun data diri Konselor adalah sebagai berikut :

**Tabel 4.2**  
**Data Diri Konselor**

Nama	Febrianti Hesti Prameswari
Tempat, Tanggal Lahir	Sidoarjo, 3 Februari 2000
Alamat	Ds. Ketimang RT 01/RW 01, Kecamatan Wonoayu, Kabupaten Sidoarjo
Agama	Islam
Status	Mahasiswa semester 8
Riwayat Pendidikan	1. TK RA Sunan Kalijogo Ketimang 2. MI Sunan Kalijogo Ketimang 3. SMPN 1 Wonoayu 4. SMAN 1 Krian

b) Pengalaman Belajar

Pengalaman belajar yang didapatkan oleh konselor meliputi :

Sebagai mahasiswi dengan jurusan BKI, konselor mendapatkan banyak pengalaman

selama berkuliah di UINSA. Mata kuliah yang didapatkan juga banyak seperti Teori teknik konseling, Konseling individu dan Kelompok, Konseling dan Psikoterapi, dsb. Ada beberapa mata kuliah yang mengharuskan konselor untuk terjun langsung seperti pada mata kuliah Teori dan Pendekatan Inklusi yang mana konselor diharuskan untuk melakukan observasi anak tuna grahita di salah satu SLB wilayah Surabaya. Konselor sangat belajar banyak pada observasi tersebut bagaimana cara kita berinteraksi dan *menghandle* anak ABK. Serta konselor juga menjadi memiliki pengalaman mengenai *home visit* yang

Pada mata kuliah konseling Pesantren dan Madrasah pun, konselor diharuskan untuk observasi dan mengajar. Konselor belajar banyak pengalaman pada kegiatan tersebut. Karena dengan adanya kegiatan itu, konselor menjadi memiliki pengetahuan bagaimana cara berinteraksi dengan anak-anak yang aktif.

Kemudian pada kegiatan PPL yang dilakukan oleh konselor di KUA Krian Sidoarjo. Disana, konselor belajar banyak hal mengenai alur pernikahan, dan juga mendapatkan pengalaman-pengalaman kerja dari staf yang bekerja disana.

Kemudian pada kegiatan sosial yakni ikut berpartisipasi menjadi panitia dalam ospek jurusan juga memberikan banyak pengalaman dari kegiatan tersebut. Konselor menjadi lebih paham bagaimana cara berinteraksi dengan adik

tingkat yang baik dan saling menghargai, menghormati satu sama lain.

Kemudia pada pengalaman konselor yang pernah mengunjungi rumah sakit jiwa menur. Disana memang hanya observasi biasa, tetapi sangat diingat bagi konselor karena konselor menjadi tahu dan menambah pengetahuan konselor.

### 3. Deskripsi Konseli

#### a) Identifikasi Konseli

Konseli merupakan seseorang yang memiliki masalah dan membutuhkan bimbingan atau bantuan karrena tidak mampu memecahkan masalah yang dihadapinya sehingga membutuhkan bantuan konseling. Dalam hal ini konseli merupakan seorang remaja berstatus mahasiswi yang tinggal di Desa Tanggul, Wonoayu, Sidoarjo.

Adapun data konseli dalam penelitian ini adalah:

**Tabel 4.3**  
**Data Diri Konseli**

Nama	Tiwi (samaran)
Jenis kelamin	Perempuan
Tempat, Tanggal Lahir	Sidoarjo, 23 Juni 2000
Usia	21 tahun
Status	Mahasiswi semester 6

Alamat	Tanggul, Wonoayu, Sidoarjo
Hobby	Menonton drama korea, mendengarkan musik

b) Riwayat Keluarga

Tiwi merupakan anak ke-2 dari 2 bersaudara. Dia tinggal bersama kedua orang tuanya. Kedua orangtuanya sama-sama bekerja sebagai PNS. Sedangkan kakaknya bekerja di Jakarta. Hubungannya dengan orang tua juga terbilang baik walaupun kedua orang tua konseli bekerja. Kaitannya dengan permasalahan konseli, orang tuanya tahu bahwa konseli menggemari sesuatu karena konseli juga kadang-kadang izin ketika membeli sesuatu barang tapi karena orangtua konseli yang *old-fashioned*, mereka tidak mengerti apa yang sedang konseli gemari dan apa yang dibeli oleh konseli.

Tetapi ada yang belum diketahui oleh orang tua konseli, yakni mereka tidak tahu kalau konseli ini sering melalaikan tugas kuliahnya. Orang tua konseli juga sebenarnya tahu akan keseharian konseli ketika pulang bekerja. Konseli sering berfokus pada ponsel miliknya, dan juga sering begadang hingga larut malam dengan laptop yang menyala.

Orang tua konseli bukan berarti tidak sayang dengan konseli atau mengabaikan konseli, karena konseli sendiri yang ketika ditanya oleh ibunya selalu menjawab tidak apa-

apa. Ketika konseli begadang pun ibunya juga sering bertanya pada konseli “kenapa kok belum tidur.” Akan tetapi konseli sering menjawab pertanyaan tersebut dengan “mengerjakan tugas” padahal yang dilakukan konseli adalah tidak lain menonton drama korea atau menghabiskan waktunya untuk *fangirling*.

Untuk hubungan konseli dengan ayahnya juga terbilang cukup baik walaupun konseli memang tidak terlalu dekat dengan ayahnya. Bukan karena mereka tidak saling peduli, tetapi ayah konseli lebih memperhatikan konseli dengan memanjakan konseli dengan menawari konseli untuk dibelikan makanan.

Dari sini, untuk hubungan konseli dengan keluarga terbilang baik sehingga tidak ada masalah dengan hubungan keluarga.

c) Karakteristik Konseli

Konseli bila ditanya tentang kepribadian konseli, konseli selalu menjawab bahwa dirinya adalah seorang *introvert*. Konseli mengatakan bahwa dirinya ini ketika dengan temannya, konseli jarang sekali menceritakan kehidupan keluarganya. Konseli juga bercerita bahwa konseli pernah ikut-ikutan *trend* di website 16personalities.com dan hasil yang keluar adalah konseli merupakan INFP dimana konseli cenderung introvert.

Konseli kadang-kadang merasa lelah setelah berinteraksi. Konseli akan bercerita panjang lebar bila lawan bicaranya menarik untuk dia. Tetapi bila topik yang dibicarakan

kurang menarik, konseli menjadi lebih pendiam. Konseli merasa senang bila menghabiskan waktunya sendirian dan juga konseli yang lebih senang di rumah.

Konseli juga bukan tipe seseorang yang gemar bercerita ke orang lain. Bahkan pada orang tuanya sekalipun. Konseli memang tidak begitu suka curhat. Alasannya karena konseli malu dan merasa kalau itu bukanlah hal yang besar yang perlu dibicarakan.

Konseli juga mengatakan bahwa dirinya itu sensitif. Dia bisa menangis kalau melihat sesuatu yang sedih menurut dia. Dia mudah menangis kalau menonton drama yang sedih.

Namun alhamdulillah konseli mau bercerita banyak kepada konselor karena hubungan kami yang memang cukup baik dan ia yang ingin mengurangi kebiasaannya buruknya yakni kecanduan *kpop*. Kami sama-sama bekerja sama untuk mencapai tujuan yang diinginkan. Konseli yang ingin dibantu untuk mengurangi ketergantungannya dan konselor yang membantu konseli dan meminta konseli untuk menjadi subyek penelitian.

Dari pengamatan yang dilakukan konselor terhadap konseli, memang konseli ini lebih pemalu dan kadang canggung bahkan jarang untuk memulai obrolan. Tetapi, kalau konseli ditanya dia akan menjawab dengan bercerita panjang dengan gaya bicara yang *friendly* atau *welcome* dan tidak cuek juga.

Berikut adalah pendapat teman-teman dekat atau sahabat konseli mengenai seperti apa konseli itu:

Menurut sahabat kuliahnya, (A) mengatakan bahwa konseli ini anaknya asyik dan enak bila diajak ngobrol. Obrolan pun menjadi nyambung dan nyaman. “Kita bisa bicara banyak hal, apalagi kalau itu menyangkut *kpop*.”<sup>49</sup>

Kemudian menurut sahabat kuliah konseli (B) mengatakan bahwa konseli ini bukan seseorang yang sering memulai obrolan. Dia tipe yang bila diajak berbicara, konseli menanggapi dan merespon ramah oleh konseli. (B) juga mengatakan kalau konseli ini juga seringkali diam kalau tidak ada yang perlu dibahas karena biasanya konseli fokus pada ponselnya. Menurut (B) juga, konseli kalau sudah membahas seputar *kpop* dengan (A), konseli menjadi antusias lagi. Tapi secara keseluruhan, (B) berpendapat bahwa konseli itu ramah dan pendiam menurut versi (B) dengan alasan yang sering memulai topik pembicaraan adalah (B) bukan konseli.<sup>50</sup>

Menurut sahabat konseli ketika SMA, (X) bercerita bahwa konseli dulu semasa SMA sering sekali aktif di grup *chat* dan bahkan “ngerameni”. Kalau sekarang hampir nggak pernah muncul di grup. Diajak keluar bersama

---

<sup>49</sup> Hasil wawancara dengan sahabat konseli A yang sama-sama menyukai *kpop* melalui *whatsapp* pada tanggal 10 April 2021

<sup>50</sup> Hasil wawancara dengan sahabat konseli (B) yang bukan *kpopers* melalui *whatsapp* pada tanggal 10 April 2021

juga ogah-ogahan.<sup>51</sup> Ketika ada teman sekelas mereka yang menikah dulu juga konseli tidak menghampiri atau mengajak ngobrol. Ketika konselor menanyakan apakah konseli dulu menggemari *kpop*, (X) mengatakan bahwa konseli dulunya bukan *kpopers*. Kemudian dari paparan (X) mengenai bagaimana sosok konseli saat SMA, (X) bercerita kalau konseli ini ceria, suka bercanda, dan nggak begitu banyak omong. Konseli lebih banyak omong dengan si (Y).

Menurut sahabat konseli ketika SMA, (Y) bercerita dia dulu duduk sebangku dengan konseli dan hubungannya juga sangat dekat. Dulu juga konseli sering main ke rumahnya. *Chatting* pribadi di *whatsapp* juga sering sampai masuk kuliah pada awal-awal semester. Kalau sekarang jarang.<sup>52</sup> Ketika konselor bertanya apakah konseli dulu suka *kpop*, jawaban (Y) sama dengan (X) kalau konseli dulunya bukan *kpopers*. Sosok konseli dalam pandangan (Y), konseli merupakan teman yang asyik, lucu, dan sefrekuensi.

Dari beberapa paparan pendapat teman dekat konseli dan juga pengamatan langsung dari konselor, konseli ini memang tipe yang *introvert* tapi bisa terbuka. Menurut pengamatan langsung konselor, konseli ini memang ketika ditanya jawabannya masih agak canggung dan malu-

---

<sup>51</sup> Hasil wawancara dengan sahabat konseli ketika SMA (X) melalui *whatsapp* pada tanggal 10 April 2021

<sup>52</sup> Hasil wawancara dengan sahabat konseli ketika SMA (Y) melalui *whatsapp* pada tanggal 10 April 2021

malu tetapi tetap bisa terbuka menceritakan masalahnya.

d) Deskripsi Masalah Konseli

Sebenarnya menggemari sesuatu itu hal yang wajar. Menggemari dengan berlebihan lah yang perlu kita rubah. Dalam hal ini, konseli memiliki masalah dengan ketergantungannya terhadap *kpop*. Konseli mulai menjadi *kpopers* dari tahun 2019 karena pengaruh teman-teman kuliahnya yang kebanyakan *kpopers*. Sahabat dekat konseli pun juga seorang *kpopers*. Sehingga konseli menjadi terpengaruh menyukai *kpop*.

Semenjak konseli menyukai *kpop*, konseli menjadi seseorang yang ketergantungan atau kecanduan. Awalnya hanya sekedar menyukai saja, namun lama-kelamaan konseli menjadi ketergantungan atau kecanduan. Galeri di ponsel konseli juga dipenhi oleh drama korea, aplikasi ke-korea an, dan foto-foto idola konseli. Di laptop konseli juga banyak sekali drama korea. Konseli juga membeli beberapa koleksi barang *kpop* seperti album atau CD.

Dampak negatif yang terjadi pada konseli setelah menjadi *kpopers* adalah :

- 1) lebih banyak waktu dihabiskan untuk *fangirling* (seorang perempuan yang berdedikasi tinggi pada idolanya). Konseli dalam ber-*fangirling* bisa menghabiskan waktu 7-lebih jam per hari.
- 2) Sering begadang hanya untuk *fangirling*.
- 3) Melalaikan kewajiban konseli sebagai mahasiswa yakni mengerjakan tugas

mendekati *deadline*. (dikerjakan 2 hari sebelum *deadline* kadang juga pernah dikerjakan SKS/Sistem Kebut Semalam).

- 4) Malas membersihkan rumah sampai melalaikan sholat (dzuhur & isya).
- 5) Menjadi malas makan (tidak nafsu).
- 6) Hubungan sosial konseli dengan teman dekat/sahabat SMA menjadi renggang.
- 7) Berbohong pada ibu. (Konseli kerap kali membohongi ibunya bahwa ia membuka laptop adalah untuk mengerjakan tugas padahal konseli menonton drama korea).

Konseli juga sering diingatkan oleh ibunya untuk jangan lupa membersihkan rumah dan mencuci pakaian kotor/mencuci piring saat akan berangkat bekerja. Karena apabila konseli tidak diingatkan, konseli sering melalaikan dan lupa alhasil pakaian kotor menjadi menumpuk.

Menurut ibu konseli, konseli memang banyak menghabiskan waktunya di *gadget*. Baik ponsel maupun laptop. Bahkan ibu konseli kerap kali menjumpai konseli begadang hingga larut malam menghadap laptop.

## **B. Penyajian Data**

### **1. Deskripsi Proses Konseling Islam dengan Teknik *Self-Management* Untuk Mengurangi Kecanduan *Kpop* Pada Seorang Remaja di Desa Tanggul, Kecamatan Wonoayu, Sidoarjo**

Dalam penelitian yang dilakukan oleh peneliti adalah menggunakan penelitian kualitatif dengan

jenis studi kasus, yakni data yang dikumpulkan berupa kata-kata atau deskriptif.

Adapun dalam proses konseling yang dilakukan oleh konselor, konselor menggunakan konseling islam dengan teknik *self management* untuk mengurangi kecanduan *kpop* yang dialami oleh konseli.

Berikut adalah langkah-langkah konseling yang diterapkan oleh konselor untuk memahami masalah dan perasaan konseli lebih mendalam. Langkah-langkah konseling diantaranya sebagai berikut:

**a) Identifikasi Masalah**

Identifikasi masalah ini merupakan langkah awal yang dilakukan peneliti untuk mengetahui dan memahami permasalahan yang ditunjukkan oleh konseli. Pada tahap ini konselor melihat atau mengamati gejala-gejala yang ditunjukkan oleh konseli. Konselor juga menggali informasi mengenai diri konseli melalui pengamatan pada diri konseli (*observasi*) dan juga hasil informasi dari informan atau *significant others* yang dekat dengan konseli. Informan terkait permasalahan konseli adalah ibu konseli, teman dekat kuliah, dan teman dekat SMA.

1) Data yang bersumber dari konseli

Konseli bercerita bahwa konseli ini merasa dirinya kecanduan *kpop*. Berawal dari pandemi tahun 2020 kemarin, konseli menceritakan kalau di tahun tersebut aktivitas konseli menjadi tidak produktif. Awal mula konseli menjadi *kpopers* adalah

pada tahun 2019 awal bulan sekitar bulan Februari.

Di tahun 2019, kegemarannya terhadap *kpop* masih dapat terkontrol karena tahun tersebut pembelajaran kuliah adalah tatap muka. Akan tetapi pada tahun 2019 pada akhir bulan, hubungan konseli dengan teman dekatnya semasa SMA menjadi renggang. Itu dikarenakan konseli yang sering menolak ajakan *hangout* dari temannya. Konseli merasa bahwa itu tidak perlu, lebih baik di rumah saja rebahan dan *fangirling*. Padahal pada pertengahan bulan, konseli masih berkomunikasi baik dengan teman SMAnya. Diajak keluar pun konseli mau. Dan konseli juga sering main ke rumah teman dekatnya di Krian.

Pertengahan tahun 2019 sekitar bulan Juli/Agustus pada saat akan memasuki semester baru hubungan konseli dengan teman dekatnya menjadi renggang karena konseli pada masa liburan semester dirinya sangat berfokus pada dunia *kpopnya*. Hingga terjadilah kesenggangan antara konseli dengan teman dekat SMAnya. Pada masa itu konseli lebih sering *contact* dengan teman kuliahnya yang sama-sama menggemari *kpop*.

Kemudian pada tahun 2020, bertepatan pada musibah pandemi covid-19 puncak ketergantungan konseli terhadap *kpop* menjadi meningkat. Hal ini dapat terjadi

karena wabah covid-19 mengharuskan sistem pembelajaran jarak jauh / daring. Konseli menjadi sangat malas dan aktivitas menjadi tidak produktif.

Konseli bercerita bahwa dia menjadi sangat sering menghabiskan waktunya menggunakan berbagai aplikasi Korea, (seperti *weverse*, *choeadol*, *whosfan*, *mubeat*, *idolchamp*, dan *fanplus*), menonton drama Korea, *streaming*, hingga berjam-jam. Itu bisa dilakukan hingga 7 jam lamanya. Konseli juga bahkan hampir sering meninggalkan sholat karena keasyikan berkulat pada idola *kpop*nya. Bahkan ketika kelas *online* pun konseli menyempatkan diri untuk ber-*fangirling*. Konseli juga sering begadang untuk sekedar *fangirling*. Tugas kuliah konseli pun menjadi keteteran dan sering mengerjakan tugas H-2 mendekati *deadline* atau bahkan pernah dikerjakan secara SKS (Sistem Kebut Semalam). Hasil tugasnya pun menjadi kurang maksimal karena dikerjakan dengan terburu-buru.

2) Data bersumber dari ibu konseli

Dari hasil wawancara dengan ibu konseli, ibu konseli mengatakan bahwa konseli memang pada masa akan pandemi 2020 konseli sedikit berubah. Konseli menjadi sering di rumah padahal biasanya konseli sering bermain ke rumah teman dekat konseli yang ada di Krian.

Kemudian menurut ibu konseli juga sejak tahun 2020 menjadi sering sekali begadang. Bukan berarti konseli tidak pernah begadang sebelumnya, tetapi intensitas begadang konseli semenjak pandemi menjadi lebih sering. Dan juga untuk bersih-bersih rumah seperti mencuci piring dan baju, seringkali pakaian kotor dan piring kotor menumpuk. Dan juga saat ditanya apakah sudah sholat, konseli sering menjawab belum dan pada akhirnya konseli sholat dengan waktu yang mepet. Makan pun konseli tidak teratur.

Ibu konseli juga sebenarnya tidak begitu tahu kalau konseli ini menyukai *kpop*. Karena ibunya termasuk yang agak kolot sehingga tidak begitu mengetahui artis-artis luar negeri. Tetapi memang kadang konseli meminta izin untuk membeli suatu barang walaupun ibunya tidak paham itu apa. Ibunya hanya mengizinkan saja karena konseli membeli barang memakai uang tabungannya sendiri.<sup>53</sup>

3) Data bersumber dari teman

Dari hasil wawancara dengan beberapa teman dekat konseli, dapat diketahui bahwa teman SMA konseli belum mengetahui kalau ternyata konseli ini menyukai *kpop* karena pada saat SMA dulu konseli bukan seorang *kpopers*. Dan juga karena konseli yang sangat

---

<sup>53</sup> Hasil wawancara dengan ibu konseli di rumah konseli pada tanggal 9 April 2021

jarang membuat status di *whatsapp* serta jarang membalas pesan baik secara pribadi maupun pesan grup.

Kemudian pada teman dekat konseli di bangku perkuliahan, yang sama-sama menggemari *kpop* mereka sering bertukar pesan dan membahas separt *kpop*. Bahkan keduanya bisa membahas *kpop* hingga larut malam. Dan juga konseli dan dirinya ini hampir mirip karena mereka sama-sama mengerjakan tugas saat mendekati *deadline*. Pada masa perkuliahan tatap muka konseli dan temannya ini sering membahas *kpop* ketika istirahat atau bahkan kadang-kadang mereka membahas *kpop* selama mata kuliah berlangsung sehingga mereka lebih suka duduk di belakang.

Sedangkan pada teman dekat konseli yang bukan *kpopers* mengatakan bahwa mereka sering bertukar pesan ketika ada tugas saja. Untuk sekadar pesan basa-basi, mereka pernah tetapi tidak sering. Itupun kalau konseli yang memulai obrolan. Dan konseli menurut temannya dia jarang membuka pesan *whatsapp* kalau tidak penting. Pada masa perkuliahan tatap muka, menurut temannya ini konseli kalau ada mata kuliah yang menarik pasti diperhatikan, kalau tidak biasanya konseli tidak lupa untuk mencolokkan *earphone* ke ponselnya untuk menonton drama korea / *youtube* atau

biasanya mengecek sosial media *twitter* untuk *fangirling*.

**b) Diagnosis**

Setelah masalah konseli yang teridentifikasi, maka proses selanjutnya adalah diagnosis. Diagnosis ini ditujukan untuk menetapkan masalah yang dialami oleh konseli. Dari hasil wawancara dan observasi yang konselor lakukan terhadap konseli maka terdapat gejala-gejala yang menunjukkan bahwa konseli ini sering mengecek ponsel dan laptop, malas beraktivitas, melalaikan kewajiban sholat dan tugas kuliah, dan tidak nafsu makan. Gejala-gejala ini disebabkan karena konseli yang mengalami ketergantungan atau kecanduan pada *kpop*.

Bahkan gejala kecanduan *kpop* pada konseli juga terlihat ketika masa kuliah dimana konseli yang selalu membawa *earphone* untuk digunakannya menonton drama korea dan *streaming* apalagi ditunjang dengan *wifi* kampus.

Indikator konselor menganggap bahwa konseli ini mengalami kecanduan adalah berdasarkan paparan dari dr. Yusra Firdaus yang sudah penulis tulis di Bab 2. Indikator konselor dalam menetapkan bahwa konseli mengalami kecanduan adalah Tidak bisa berhenti menggunakan atau melakukan sesuatu, Tetap melakukannya walaupun berdampak buruk, Mengorbankan hubungan sosial, terus menginginkan lebih, merasa cemas atau tidak nyaman saat menghindarinya. Alasan konselor

menganggap konseli mengalami kecanduan *kpop* adalah dari observasi dan wawancara yang konselor lakukan pada konseli dimana dari 5 poin yang dijelaskan oleh dr. Yusra konseli menunjukkan 4 poin gejala kecanduan.

Ciri-ciri kecanduan yang konseli rasakan atau alami adalah :

- 1) Pada poin satu, ketika konseli meninggalkan aktivitasnya ber-*fangirling*, konseli merasa ada yang kurang dan perasaan yang mengganjal.
- 2) Pada poin ke-dua, konseli masih terus ber-*fangirling* dan melalaikan tugas dan kewajibannya. Padahal tugas kuliah dan tanggung jawab rumah lebih penting daripada aktivitas *fangirling* dimana hanya berkecimpung di media sosial dan menonton drama korea.
- 3) Konseli yang sering menolak ajakan temannya untuk hangout menyebabkan hubungan pertemanan menjadi renggang.
- 4) Pada poin ke-empat, konseli tetap mnrnghabiskan waktunya di media sosial atau menonton drama korea berjam-jam walaupun konseli merasakan kantuk, atau bahkan mengabaikan jam makan dan jam tidur konseli. Bahkan konseli juga sering terlibat *fanwar* tidak jelas demi membela idolanya.

Kemudian pada HP konseli, konseli memiliki banyak aplikasi Korea di HPnya, galeri

foto-foto idola Korea juga sangat banyak, kemudian koleksi album konseli yang lumayan, dan drama Korea yang ada di laptopnya, seta konseli yang memiliki banyak akun media sosial *twitter* yang digunakannya untuk *fangirling* idola *kpop* dan seringkali digunakan untuk *fanwar*.

**c) Prognosis**

Pada tahap ini konselor membuat perencanaan teknik apa yang dirasa sesuai untuk mengatasi masalah konseli. Dari problema yang dialami oleh konseli yakni kecanduan *kpop*, maka konselor menetapkan jenis bantuan yakni konseling Islam dengan teknik *self-management*. Konseling Islam dilakukan dengan tujuan agar konseli dapat mengembangkan potensi dan fitrah beragama dan cara berpikirnya berkembang dengan lebih baik serta konseli dapat memahami nilai-nilai atau konsep keislaman sehingga dapat diterapkan dan menjadi bekal untuk konseli nanti.

Selanjutnya, konselor juga menetapkan teknik *self-management* untuk membentuk perilaku positif dan mengatasi gejala perilaku yang bermasalah pada konseli. Dan juga dari *self-management* ini konseli dapat mengatur dirinya sendiri untuk mencapai tujuan/target perilaku yang ingin dicapai. Dalam hal ini, konseli ingin mengurangi tingkat kecanduannya terhadap *kpop*.

Peran konselor dalam penerapan teknik *self-management* ini adalah sebagai fasilitator dan motivator bagi konseli. Adapun langkah-langkah

yang akan dilaksanakan dalam teknik *self-management* antara lain :

- 1) Monitor diri/observasi diri (mengamati dan mencatat tingkah lakunya sendiri)
- 2) Identifikasi dan Penetapan Target Perilaku (mengidentifikasi target perilaku yang ingin dicapai atau perilaku yang ingin diubah atau dikurangi oleh konseli)
- 3) Penentuan Strategi (menetapkan strategi yang akan digunakan yang sesuai dengan kondisi konseli)
- 4) Komitmen Diri (konseli membuat komitmen atau perjanjian dengan dirinya sendiri untuk menjalankan program/strategi yang dirancang sendiri)
- 5) Pelaksanaan strategi (konseli melaksanakan program atau strategi yang ditetapkannya secara mandiri)
- 6) Evaluasi diri (konseli membandingkan hasil catatan tingkah laku awal dengan target perilaku yang dibuat oleh konseli sebagai evaluasi program)
- 7) Penguatan atau *Reinforcement* (meyakinkan konseli untuk tetap melakukan program yang telah berjalan jika program berhasil)

**d) Treatment**

Setelah jenis bantuan terhadap konseli ditentukan dalam tahap prognosis, peneliti kemudian memberikan *treatment* kepada konseli sesuai dengan tahapan yang ada di prognosis. Pemberian *treatment* untuk konseli adalah dengan menerapkan teknik *self-management* dan

tidak lupa dengan unsur/nilai keislaman dalam proses konseling dan juga diharapkan konseli dapat tetap bermuhasabah ketika konseling telah usai.

Sesuai dengan tahapan *self-management*, tahapan terapi atau *treatment* adalah sebagai berikut:

**1) Tahap monitor diri atau observasi diri**

Pada tahap ini konselor mengajak konseli untuk mengamati tingkah lakunya dan mencatat dengan teliti frekuensi, intensitas, dan durasi tingkah lakunya. Tugas konselor dalam tahap ini adalah sebagai fasilitator yang mengarahkan bagaimana pelaksanaannya.

Konseli diajak untuk mencatat perilaku negatif akibat kecanduannya tersebut. Berikut adalah tabel perilaku negatif konseli dengan seberapa sering intensitas perilaku bermasalah yang ada pada diri konseli tersebut.

**Tabel 4.4**  
**Perilaku Kecanduan dan Dampaknya**

No.	Perilaku Bermasalah	Intensitas perilaku			
		SS	S	J	TP
1.	Selalu mengecek HP untuk mengakses <i>kpop</i> (sosmed, aplikasi khusus korea)	√			

2.	Menonton drama Korea hingga berjam-jam sampai sering begadang	√			
3.	Sering terlibat <i>fanwar</i> untuk membela idolanya		√		
4.	Melalaikan sholat (zhuhur & isya')		√		
5.	Makan tidak teratur		√		
6.	Malas membersihkan rumah		√		
7.	Komunikasi yang renggang dengan teman dekat / sahabat SMA		√		

**Keterangan :**

**SS : Sangat Sering**

**S : Sering**

**J : Jarang**

**TP : Tidak Pernah**

## 2) Tahap identifikasi dan Penerapan Target Perilaku

Pada tahap ini, konseli diajak untuk mengidentifikasi target perilaku yang ingin dicapai atau perilaku yang ingin diubah. Disini konselor memberikan arahan pada konseli namun tetap keputusan ada pada konseli, dimana konselor memberikan nasihat pada konseli untuk mulai berkomunikasi dengan sahabat SMA nya.

Kemudian konseli menyetujui pendapat konselor dan memasukkan target tersebut ke dalam target perilaku yang ingin dicapai konseli.

Berikut ini adalah tabel mengenai target perilaku yang ingin dicapai atau dikurangi:

**Tabel 4.5**  
**Target perilaku yang ingin dicapai**

No.	Target Perilaku yang ingin dicapai	Intensitas perilaku			
		SS	S	J	TP
1.	Mengurangi kebiasaan mengecek HP untuk mengakses <i>kpop</i> (sosmed, aplikasi khusus korea)				√
2.	mengurangi atau membatasi menonton drama Korea hingga berjam-jam sampai sering begadang			√	
3.	Mengurangi keterlibatan <i>fanwar</i> untuk membela idolanya			√	
4.	Mengurangi kebiasaan melalaikan sholat (dzuhur & isya')			√	

5.	Mengurangi kebiasaan pola makan yang tidak teratur			√	
6.	Mengurangi kebiasaan malas membersihkan rumah			√	
7.	Menjalin hubungan kembali yang baik dengan teman atau sahabat SMA				√

**Keterangan :**

**SS : Sangat Sering**

**S : Sering**

**J : Jarang**

**TP : Tidak Pernah**

### 3) Tahap penentuan strategi

Setelah target perilaku sudah ditentukan, maka konseli memasuki tahap penentuan strategi dan program yang sesuai dengan kondisinya. Konselor pada tahap ini menjelaskan strategi *self-management* apa yang bisa digunakan konseli dengan tetap mempertimbangkan keputusan konseli.

Berikut program yang direncanakan konseli untuk mencapai perilaku yang ditargetkan :

- a) Penerapan Muhasabah diri dalam penentuan target perilaku yang ingin dicapai atau diubah oleh konseli. Dari hasil target perilaku yang ingin dicapai konseli salah satunya adalah mengurangi

perilaku melalaikan sholat (dzuhur dan isya') maka disini konselor memberikan penggalan Ayat Al-Qur'an tentang keutamaan Sholat sebagai bentuk intropeksi / muhasabah diri konseli untuk selalu diingat, dan dipelajari agar konseli lebih mawas diri.

Q.S. Al-Ankabut ayat 45

أَتْلُ مَا أُوحِيَ إِلَيْكَ مِنَ الْكِتَابِ وَأَقِمِ الصَّلَاةَ ۖ إِنَّ الصَّلَاةَ تَنْهَىٰ عَنِ الْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ ۗ وَلَذِكْرُ اللَّهِ أَكْبَرُ ۗ وَاللَّهُ يَعْلَمُ مَا تَصْنَعُونَ

*Artinya : “bacalah apa yang telah diwahyukan kepadamu, yaitu kitab Al-Qur'an dan dirikanlah Sholat. Sesungguhnya Sholat itu mencegah dari perbuatan keji dan munkar. Dan sesungguhnya mengingat Allah (sholat) adalah lebih besar keutamaannya dari ibadah yang lain. Dan Allah Maha Mengetahui apa yang kamu kerjakan.*

Dari penggalan ayat tersebut, konseli diharapkan belajar untuk selalu mengingat kewajibannya yakni sholat. Dan diharakan juga muhasabah ini tetap berjalan meskipun konseling usai.

Arahan yang diberikan konselor terkait muhasabah ini disetujui oleh konseli dan konseli mau melakukannya.

- b) Konseli merencanakan “to do list in a day” atau kegiatan yang akan dilakukan

dalam sehari untuk membantu mengurangi perilaku bermasalah yang berkaitan dengan mengurangi kebiasaan mengecek hp, mengurangi kebiasaan menonton drakor hingga berjam-jam lamanya (sampai begadang), mengurangi kebiasaan malas membersihkan rumah

- c) Konseli ketika kedatangan tugas kuliah, maka konseli menyusun jadwal kapan tugas tersebut dikerjakan minimal 3 hari sebelum *deadline* mengingat konseli yang sering mengerjakan tugas kuliah 2 hari sebelum deadline bahkan satu hari sebelum deadline.
- d) Berhubungan dengan komunikasi konseli dengan teman dekat SMA, maka konseli diharapkan sekali-kali membalas *story* whatsapp temannya dengan tujuan agar hubungannya menjadi baik kembali.
- e) Konseli dan konselor membuat kesepakatan dengan ibu konseli untuk mengingatkan konseli ketika konseli dirasa berlebihan dalam penggunaan HP, laptop, dan diingatkan untuk sholat, makan, ataupun begadang (ketika ibu konseli ada di rumah).
- f) Konseli mengurangi kebiasaannya untuk melakukan aksi *fanwar* di *twitter* dengan cara memfilter orang-orang yang dia *follow* dengan membisukan notifikasi atau orang yang dia follow untuk

menghindari *timeline* yang panas dan tak terkendali.

#### 4) Tahap komitmen diri

Setelah program yang dilaksanakan disepakati, maka konselor mengajak konseli untuk berkomitmen terhadap dirinya sendiri untuk melaksanakan program tersebut. Konselor bertanya mengenai kesanggupan konseli dalam melakukan program tersebut dan konseli menyanggupi sehingga program tersebut akan dijalankan selama 1 bulan karena proses konseling bertepatan pada bulan puasa menjelang lebaran dan akan bertemu kembali. Tetapi konselor dan konseli berhubungan lewat *whatsapp* dan bila ada yang ditanyakan juga bisa mengunjungi konselor.

Pada tahap komitmen diri ini, konselor memberikan motivasi dan dukungan untuk konseli agar konseli bersemangat dalam menjalankan programnya nanti. Dukungan juga berasal dari ibu konseli dan ayah konseli sehingga konseli tidak merasa sendirian atau merasa tidak didukung.

Kemudian konselor juga memberikan sedikit dorongan mengenai fakta atau kenyataan bahwa konseli ini sudah memasuki semester 6 menuju semester 7 dimana nanti konseli pasti dihadapkan dengan tugas akhir dan apabila konseli tidak mengurangi tingkat kecanduannya maka nanti akan berdampak

pada tugas akhirnya nanti. Bukan tanpa alasan konselor memberikan fakta ini karena konselor sendiri merupakan mahasiswa semester akhir. Kemudian konselor juga mengingatkan bahwa konseli sering merasa bersalah pada ibunya karena konseli yang jarang membantu pekerjaan rumah.

Dengan fakta-fakta yang diingatkan konselor, konseli walaupun memang menunjukkan ekspresi wajah sedikit tidak senang dan terlihat pasrah tetapi konseli menganggukkan kepala tanda bahwa dirinya setuju untuk melakukan program ini. Sebenarnya ketika konselor dan konseli melakukan sesi konseling, ketika konseli bercerita mengenai ibunya memang bisa dilihat konseli menunjukkan perasaan bersalah dan pandangan yang turun yang mengartikan bahwa konseli memang merasa bersalah dan ketika konseli menganggukkan kepala untuk bersedia melakukan program pencapaian target perilaku, berarti memang dalam dirinya menginginkan perubahan yang lebih baik.

### **5) Tahap Pelaksanaan Strategi**

Pada tahap ini konseli melaksanakan program yang telah dibuat bersama konselor. Secara keseluruhan, proses ini dilakukan oleh konseli sedangkan tugas konselor hanya memantau perkembangan konseli dalam melaksanakan programnya. Program

dijalankan konseli selama 1 bulan karena bertepatan pada bulan puasa menjelang lebaran dan akan bertemu kembali. Tetapi konselor masih memantau jalannya perkembangan program konseli dalam melaksanakan programnya. Konselor dan konseli saling menghubungi melalui *whatsapp*.

Pelaksanaan program yang dijalani konseli adalah sebagai berikut :

**Pada poin pertama** dalam mengurangi kebiasaan selalu mengecek HP untuk ber media sosial atau membuka aplikasi berbau *kpop* konseli menjalani program dengan cukup baik walaupun tidak *improved* secara signifikan.

Dalam upaya mengurangi kebiasaan selalu mengecek HP ini, konseli membuat to do list dimana konseli menuliskan apa yang harus ia lakukan dalam sehari. Walaupun tidak sepenuhnya terlaksana, tetapi konseli berhasil melakukannya dengan waktu yang sedikit berbeda dari to do list nya. Konselor juga menanyakan pada konseli bagaimana dengan aktivitasnya hari ini. Konselor menghubungi konseli sekitar malam sehabis tadarus (di bulan ramadhan) atau malam sehabis isya' (di hari biasa)

*konselor : dek gimana harinya? Lancar nggak dek tadi pas njalani program?*

*Konseli : mmm ya alhamdulillah mbak*

*Konselor : kira-kira menurutmu kamu tadi wes nurangin mbuka HP nggak dek?*

*Konselor : hmm kayanya gitu mbak soale aku baru dapet notif sms melebihi batas wajar tadi pas sekitaran asar. Biasanya nek aku hp an tok dapet notif itu siang atau bisa pagi wes dapet mbak.*

Dari percakapan melalui pesan whatsapp, konseli dalam upaya mengurangi intensitas dia membuka atau mengecek HP adalah karena konseli melakukan atau menulis to do list dimana konseli membuat jadwal kapan ia harus melakukan aktivitas selain mengecek HP. Konseli menuliskn pada jam sekian ia harus ngapain, dan pada pelaksanaan program bulan ramadhan kemarin ketika menjalankan program, konseli mencuci baju atau pakaian kotor setiap hari atau kadang-kadang 2 hari sekali. Pada hari biasa bukan ramadhan, konseli mencuci baju 2/3 kali dalam seminggu sehingga intensitas dia mengecek HP pun juga berkurang.

**Kemudian pada poin kedua** dimana upaya konseli mengurangi kegiatan menonton drama korea hingga larut malam dan mengurangi begadang cukup direalisasikan walaupun begadang masih dilakukan konseli secara lumayan sering.

Konseli dalam menjalani program untuk mengurangi kegiatan menonton drama korea ini adalah dengan konseli menulis to do list walaupun seringkali konseli kebablasan

untuk menonton drama korea favoritnya dan mengulang-ulang menonton adegan yang disenanginya. Konseli membatasi dirinya untuk mengulang adegan atau drama korea yang sudah ia tonton sebelumnya demi mengurangi durasi konseli dalam menonton drama korea. Sedangkan begadang, konseli masih sampai saat ini tetap begadang tetapi tidak sampai melebihi jam 12 malam.

Pelaksanaan program mengurangi kegiatan menonton drama korea ini sama dengan pelaksanaan program mengurangi kegiatan konseli dalam mengurangi kebiasaan mengecek hp dengan menulis to do list di HPnya. Konselor juga sering menghubungi konseli untuk mengingatkan bahwa jangan sering nonton drakor pada malam hari, mending rencana kapan konseli mengerjakan tugas mengingat pada bulan Mei adalah pembelajaran online terakhir sebelum Juni adalah hari UAS konseli.

*Konselor : dek, inget kalau ada tugas harus planning ndang dikerjakan. Jangan drakoran tok di malam hari ya dek, kalo bisa sambil ngerjain tugas*

*Konseli : wkwk iya mbak tapi sek ya hehe*

**Pada poin ketiga** dalam upaya mengurangi keterlibatan fanwar untuk membela idolanya, konseli juga melaksanakan program dengan baik karena konseli sudah membisukan notifikasi dari beberapa *mutual* di twitternya yang dirasa orang tersebut sering memulai

aksi fanwar. Dengan membisukan notifikasi dari orang-orang toxic tersebut berdampak baik pada timeline konseli yang menjadi lebih tenang dan tidak panas sehingga tidak memicu konseli untuk melakukan aksi fanwar karena timeline nya yang sudah terisi dengan *tweet* yang adem dan tenang. Pada bulan puasa kemarin juga konselor mengingatkan konseli untuk sabar kalau ada *tweet* yang menimbulkan pertengkaran.

*Konselor : inget ya dek lagi puasa, kalo km nemu sesuatu sng bikin panas ojk diurus.*

*Mending kamu scrolling lagi atau ya nggak usah buka twitter dulu pas lagi panas-panase.*

*Konseli : iya mbak aku sabar kok ini aku nahan banget gak nyari tweet sng garai panas.*

**Untuk poin keempat,** dalam upaya menurangi kebiasaan melalaikan sholat, konselor baik pada bulan ramadhan atau tidak, konselor selalu menyempatkan untuk chat konseli untuk mengingatkan konseli dalam melaksanakan kewajibannya. Bertepatan hari akhir bulan ramadhan, konseli mengalami menstruasi sehingga pada waktu tersebut konselor tidak mengirimkan pesan pada konseli untuk mengingatkan. Sebelumnya juga pada 1 Mei 2021 hari awal konseli melaksanakan program, konselor juga sudah mengirimkan pesan pada ibu

konseli untuk mengingatkan konseli melakukan sholat.

*Konselor : bu, niku njenengan tolong Tiwi diingatkan untuk sholat ngeh bu*

*Ibu konseli : enggeh mbak, iki ibu nek nang omah ngge jelas tak kongkon ndnag sholat cek mboten lali.*

Pada bulan ramadhan, sholat isya' konseli dalam menjalani program tidak terlalaikan karena konseli dan ibu konseli serta ayah konseli pergi bersama ke masjid dekat rumahnya untuk sholat isya' jama'ah dan taraweh. Sedangkan pada hari biasa, konseli sholat isya' sendiri. Untuk sholat dhuhur, konselor selalu mengechat konseli untuk mengingatkan ayo sholat dulu nanti aktivitas yang lain dilanjutkan sehabis sholat. Terkadang konseli menjawabnya lama karena konseli sering tidur jam 12 siang hingga jam 1 siang. Sehingga konselor harus menyempatkan waktu untuk mengingatkan konseli untuk sholat. Tetapi sebelum melaksanakan program, konselor bersama konseli sudah menetapkan strategi dimana konseli mau untuk bermuhasabah diri melalui Surah Al-Ankabut Ayat 45:

أَتْلُ مَا أُوحِيَ إِلَيْكَ مِنَ الْكِتَابِ وَأَقِمِ الصَّلَاةَ طَهْرًا  
الصَّلَاةَ تَنْهَى عَنِ الْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ ۗ وَلَذِكْرُ  
اللَّهِ أَكْبَرُ ۗ وَاللَّهُ يَعْلَمُ مَا تَصْنَعُونَ

*Artinya : “bacalah apa yang telah diwahyukan kepadamu, yaitu kitab Al-Qur’an dan dirikanlah Sholat. Sesungguhnya Sholat itu mencegah dari perbuatan keji dan munkar. Dan sesungguhnya mengingat Allah (sholat) adalah lebih besar keutamaannya dari ibadah yang lain. Dan Allah Maha Mengetahui apa yang kamu kerjakan.*

Refleksi diri dengan ayat tersebut, konselor mengingatkan konseli untuk menerapkan dengan membaca ayat tersebut beserta artinya setiap hari sebelum melakukan sholat agar konseli lebih termotivasi untuk mengerjakan sholat. Pada pelaksanaan strategi membaca ayat ini memang sering dilupakan oleh konseli tetapi konseli dalam menjalani program 1 bulan konseli memiliki tekad yang bagus dimana sholat dzuhur dan isya’ sudah diperbaiki. Walaupun konseli tidak mengerjakan sholat secara langsung (adzan langsung sholat) tetapi sholat konseli terpenuhi atau terlaksana dengan baik dan tidak mepet dengan jangka sholat berikutnya.

**Pada poin kelima**, pola makan konseli ketika bulan ramadhan jelas terkontrol karena konseli melaksanakan sahur dan buka puasa. Ketika bulan ramadhan usai, konseli pada awalnya masih belum teratur makannya karena terbiasa puasa, tetapi setelah itu konseli sudah lebih memerhatikan pola

makannya yakni 2 kali sehari. Ini bisa terjadi karena aktivitas konseli yang sudah mulai tertata atau lebih produktif karena konseli yang harus melakukan pekerjaan rumah sehingga konseli ketika lapar akan makan.

**Kemudian poin keenam** malas membersihkan rumah dalam pelaksanaannya adalah sama yakni dengan menuliskan to do list sehingga konseli lebih memperhatikan kapan dirinya akan mencuci baju, atau mencuci piring.

**Poin terakhir**, yakni hubungan yang renggang dengan teman SMA nya sudah mulai berubah. Hubungan yang sebelumnya jauh, kini menjadi lebih dekat karena konseli yang sudah memberanikan dirinya untuk membalas *story* whatsapp temannya sehingga hubungan mereka menjadi baik.

Dalam pelaksanaan beberapa strategi tersebut, konselor jelas dibantu oleh ibu konseli untuk mengingatkan konseli ketika dirasa konseli sudah berlebihan dalam bermain HP atau diingatkan untuk sholat. Makan pun ketika konseli lupa, ibu konseli bertindak sebagai orang terdekat yang menyuruh atau mengingatkan konseli untuk makan.

Pada proses pelaksanaan strategi atau program tersebut, pada tanggal 19 Mei 2021 konseli menghubungi konselor untuk menanyakan apakah boleh konseli mnambah satu target lagi yakni mengaji atau membaca

al-Qur'an. Karena itu merupakan permintaan konseli sendiri, maka konselor menyetujui hal tersebut mengingat permintaannya yang merupakan permintaan baik. Dan dalam proses pelaksanaan mengaji tersebut, konseli mengaji setiap sehabis maghrib atau sore sehabis asar. Dan itu dilakukan konseli setiap hari walaupun kadang konseli tidak melaksanakannya.

### 6) Tahap Evaluasi Diri

Pada waktu yang telah disepakati yakni selama 1 bulan setelah sesi konseling sebelumnya, maka konselor mendatangi konseli untuk mengetahui perkembangan perilaku konseli.<sup>54</sup> Pada tahap ini konseli dibantu konselor membandingkan hasil catatan intensitas perilaku yang ditargetkan sebelum dan sesudah konseling.

**Tabel 4.6**  
**Target perilaku sebelum konseling**

No.	Target Perilaku yang ingin dicapai	Intensitas perilaku			
		SS	S	J	TP
1.	Mengurangi kebiasaan mengecek HP untuk mengakses <i>kpop</i>				√

<sup>54</sup> Sesi konseling pada Tanggal 4 Juni 2021

	(sosmed, aplikasi khusus korea)				
2.	mengurangi atau membatasi menonton drama Korea hingga berjam-jam sampai sering begadang			√	
3.	Mengurangi keterlibatan <i>fanwar</i> untuk membela idolanya			√	
4.	Mengurangi kebiasaan melalaikan sholat (dzuhur & isya')			√	
5.	Mengurangi kebiasaan pola makan yang tidak teratur			√	
6.	Mengurangi kebiasaan malas membersihkan rumah			√	
7.	Menjalin hubungan kembali yang baik dengan teman atau sahabat SMA				√

**Tabel 4.7**  
**Target perilaku sesudah konseling**

No.	Target Perilaku yang ingin dicapai	Intensitas perilaku			
		SS	S	J	TP
1.	Mengurangi kebiasaan mengecek HP untuk mengakses <i>kpop</i> (sosmed, aplikasi khusus korea)		√		
2.	mengurangi atau membatasi menonton drama Korea hingga berjam-jam sampai sering begadang		√		
3.	Mengurangi keterlibatan <i>fanwar</i> untuk membela idolanya		√		
4.	Mengurangi kebiasaan melalaikan sholat (dzuhur & isya')		√		
5.	Mengurangi kebiasaan pola makan yang tidak teratur		√		
6.	Mengurangi kebiasaan malas membersihkan rumah		√		

7.	Menjalin hubungan kembali yang baik dengan teman atau sahabat SMA		√		
----	---	--	---	--	--

Kemudian di tengah proses pelaksanaan strategi, yakni pada tanggal 19 Mei 2021, konseli menambah kegiatan yang ingin dicapai yakni membaca Al-Qur'an atau mengaji. Dimana kegiatan ini sebenarnya bukan dampak konseli kecanduan akan tetapi konseli tidak mengaji sebelum mengalami kecanduan *kpop* tapi konseli ingin menambahkan kegiatan tersebut karena konseli merasa ingin tetap melanjutkan ngajinya karena pada saat bulan ramadhan kemarin konseli belum menuntaskan khatam hingga juz 30.

**Tabel 4.8**  
**Target Perilaku ditambah**

No.	Target Perilaku yang Ingin dicapai	Status	Keterangan
1.	Ngaji / membaca Al-qur'an sehabis maghrib/asar	<b>Terlaksana</b>	Kegiatan mengaji terlaksana dengan baik walaupun kadang-kadang pernah ditinggalkan

**Tabel 4.9**

### Evaluasi Perubahan Tingkah Laku

No .	Perilaku yang ditargetkan	Intensitas Perilaku Sebelum Proses Konseling	Intensitas Perilaku Sesudah Proses Konseling	Perubahan tingkah laku
1.	Mengurangi kebiasaan mengecek HP untuk mengakses <i>kpop</i> (sosmed, aplikasi khusus korea)	Tidak Pernah	Sering	Berubah
2.	mengurangi atau membatasi menonton drama Korea hingga berjam-jam sampai sering begadang	Jarang	Agak Sering	Sedikit Berubah. Durasi menonton drama menjadi berkurang
3.	Mengurangi keterlibatan <i>fanwar</i> untuk membela idolanya	Jarang	Sering	Berubah
4.	Mengurangi kebiasaan melalaikan sholat (dzuhur & isya')	Jarang	Sering	Berubah. Kebiasaan melalaikan sholat sudah berkurang

5.	Mengurangi kebiasaan pola makan yang tidak teratur	Jarang	Sering	Berubah. Pola makan menjadi lebih teratur
6.	Mengurangi kebiasaan malas membersihkan rumah	Jarang	Sering	Berubah. Sudah mulai sering membantu pekerjaan rumah
7.	Menjalin hubungan kembali yang baik dengan teman atau sahabat SMA	Tidak pernah	Sering	Berubah. Komunikasi lebih terjalin dengan baik.

Berdasarkan tabel target perilaku yang ingin dicapai sebelum dan sesudah konseling dan tabel evaluasi perubahan tingkah laku (4.6 - 4.9), maka dapat diambil kesimpulan bahwasanya teknik *self-management* yang dirancang sudah berhasil. Walaupun tingkat perubahan masih belum berubah secara signifikan, akan tetapi target perilaku sudah tercapai. Bahkan di tengah-tengah program berjalan konseli ingin menambah target yakni membaca Al-Qur'an padahal di target yang ingin dicapai sebelumnya konseli tidak menuliskan membaca Al-Qur'an atau ngaji walaupun kadang masih bolong-bolong.

### 7) Tahap Reinforcement

Setelah semua tahapan dilalui, pada tahap ini konselor mengajak konseli untuk menelaah kembali proses *self-management* yang dilakukan sebelumnya. Perilaku yang ditargetkan berhasil dicapai atau *improved* walaupun tidak berubah secara signifikan.

Kemudian konselor menanyakan kesanggupan konseli untuk meneruskan program ini atau tidak, karena semuanya akan dilakukan oleh konseli sendiri. Konseli memutuskan untuk melanjutkan program tersebut karena program tersebut sesuai dengan kondisi konseli.

Pada tahap ini konselor berusaha untuk memotivasi konseli dengan memberikan pujian dan kekaguman atas kerja keras konseli dalam berusaha mengurangi intensitas kecanduannya terhadap *kpop*. Konselor mengajak konseli untuk bermuhasabah diri, mendiskusikan serta menyadari apa yang menyebabkan konseli mengalami kecanduan *kpop* dan dampak negatif dari *fangirling kpop*. Konselor dan konseli menyimpulkan bahwa gejala kecanduan berasal dari diri konseli sendiri dan sebetulnya dari dampak positif dan negatif *fangirling kpop* adalah lebih banyak dampak negatif bagi konseli.

**e) Evaluasi dan Follow Up**

Setelah seluruh rangkaian tahapan sudah dilakukan, maka langkah selanjutnya adalah *follow up*. Langkah ini bertujuan untuk

mengetahui hasil dari proses konseling. Mengevaluasi apakah bantuan yang diberikan berdampak positif dalam mengatasi masalah.

Setelah melakukan beberapa sesi konseling baik melalui *online* atau *offline* sejak tanggal 29 April 2021 hingga 4 Juni 2021. Konselor telah memberikan konseling berupa motivasi, *treatment*, dan melakukan langkah-langkah dalam teknik *self-management*. Kegiatan *follow up* dilakukan pada sesi terakhir konseling yakni pada tanggal 4 Juni 2021. Konselor menanyakan keadaan psikologis konseli mengenai apakah ada perubahan sebelum dan sesudah pelaksanaan konseling.

Menurut pernyataan konseli di akhir sesi konseling, konseli mengatakan bahwa dirinya menjadi bisa atau mampu mengatur dirinya sendiri dengan bantuan strategi *self-management* yang telah dilakukannya selama proses konseling. Konseli juga menjadi lebih produktif dalam aktivitas kesehariannya walaupun masih belum produktif dalam artian sangat produktif atau sangat berubah. Namun sedikit demi sedikit kesehariannya lebih berubah dan menjadi lebih tertata. Walaupun memang masih banyak kekurangan yakni konseli masih belum bisa menghilangkan sepenuhnya aktivitas dirinya *fangirling*. Tetapi intensitas dirinya menggunakan ponsel dalam aktivitas *fangirling kpopnya* sudah terbilang berkurang karena aplikasi-aplikasi yang berbau *kpop* sudah banyak yang di *uninstall*.

Kemudian konselor juga menanyakan bagaimana keadaan konseli pada ibu konseli. Ibu konseli mengatakan bahwa anaknya sekarang sudah lebih berubah dari sebelum proses konseling dimana konseli sekarang sudah bisa membagi waktu untuk membersihkan rumah. Biasanya ketika ibu konseli pulang kerja, pakaian kotor dan cucian piring masih menumpuk di *wastafel* tetapi sekarang konseli sudah berubah dengan pakaian kotor telah dicuci dan piring kotor juga sudah tidak menumpuk.

Kemudian pada hubungan konseli dengan teman dekat SMA nya, konselor juga menanyakan pada teman dekat SMA konseli bagaimana hubungan mereka sekarang mengingat pada wawancara sebelumnya hubungan mereka sedikit renggang. Dan teman dekat konseli menyatakan bahwa hubungan mereka sudah lebih baik. Karena konseli yang akhir-akhir ini sering membalas *story*. Pada acara pernikahan teman kelas mereka pun, ketika bertemu mereka mengobrol dengan baik berbeda dengan acara pernikahan teman sekelas SMA mereka dulu, dimana konseli tidak menghampiri dan mengajak ngobrol.

## **2. Deskripsi Hasil Konseling Islam dengan Teknik *Self-Management* Untuk Mengurangi Kecanduan *Kpop* Pada Seorang Remaja di Desa Tanggul, Kecamatan Wonoayu, Sidoarjo**

Setelah melakukan serangkaian proses konseling islam dengan teknik *self-management*, dimana dilakukan mulai dari tahapan observasi, wawancara,

identifikasi masalah, hingga *follow up* maka dapat diketahui konseli mengalami perubahan.

Dalam pandangan konselor ketika dilakukan sesi konseling terakhir, konseli mulai berubah dari hal-hal terkecil seperti dalam *handphone* konseli yang galeri mengenai idolanya penuh di penyimpanannya hingga beberapa folder, kini sudah berkurang. Aplikasi yang berbau Korea pun juga sudah banyak yang di *uninstall*. Kemudian drama korea yang berada di ponsel konseli juga ada yang dihapus. Serta intensitas konseli dalam menggunakan hp juga mulai berkurang (menurut konseli dengan dibuktikan peringatan yang ada di HP konseli), serta batas wajar penggunaan internet konseli yang sudah mulai membaik.

Menurut penuturan ibu konseli, konseli juga sudah mulai mengalami perubahan dalam hal membersihkan rumah dimana konseli mulai mencuci piring dan baju kotor sebelum ibu konseli pulang kerja. Kemudian dalam hal makan, konseli juga sudah terlihat makan dengan teratur. Biasanya konseli makan hanya 1x sehari, kini konseli berangsur-angsur kembali menjadi seperti konseli di masa pembelajaran tatap muka yang mana konseli makan 2 atau 3 kali sehari. Kemudian ibu konseli juga mengungkapkan bahwa ibu konseli bangga dengan konseli karena konseli kini sering mengaji walaupun setelah bulan ramadhan. Konseli juga sekarang ini sering sholat sebelum disuruh. Tetapi memang menurut ibu konseli, konseli masih sering begadang ketika ibu konseli mengecek kamarnya.

Selanjutnya dari pandangan teman SMA konseli yang mana kedua teman konseli yang sudah diwawancarai oleh konselor, mereka merasa konseli ini menjadi lebih *keep in touch* dengan mereka. Konseli sering membalas *story* whatsapp mereka. Kemudian pada kesempatan pernikahan teman kelas mereka pada tanggal 5 Juni 2021, konseli berkenan untuk berangkat bersama dan berbincang setelah acara pernikahan di rumah teman konseli yang berada di Krian. Padahal pada kesempatan acara pernikahan teman sekelas mereka yang dulu, konseli enggan pergi bersama dan tidak menyapa.

Kemudian menurut dua teman dekat kuliah konseli, yang bukan seorang *kpopers* mengatakan bahwa konseli sekarang ketika ada tugas kuliah, konseli sering bertanya pada dirinya dan meminta tolong untuk ditemani dan dikabari kalau teman konseli mengerjakan. Biasanya konseli bertanya pada dekat-dekat *deadline* H-2 atau bahkan pernah H-1. Sehingga menurut teman konseli yang ini, konseli sudah sedikit berubah. Lalu pada teman konseli yang sama-sama seorang *kpopers* juga mengatakan bahwa konseli sekarang ini ketika ditanya “lagi ngapain” jawabannya tidak terduga yakni “mengerjakan tugas” atau “nyari referensi buat tugas” padahal biasanya konseli mengerjakan tugas bersama dirinya di H-2 *deadline*.

Tabel hasil evaluasi target perilaku konseli sebelum dan sesudah proses konseling ada pada tabel 4.8 dan 4.9.

## C. Pembahasan Hasil Penelitian (Analisis Data)

### 1. Perspektif Teori

#### a. Analisis Proses Konseling Islam dengan Teknik *Self-Management* Untuk Mengurangi Kecanduan *Kpop* Pada Seorang Remaja di Desa Tanggul, Kecamatan Wonoayu, Sidoarjo

Berdasarkan penyajian data yang telah dijelaskan oleh Peneliti atau konselor mengenai Konseling Islam dengan Teknik *Self-Management* untuk Mengurangi Kecanduan *kpop* pada seorang Remaja di Desa Tanggul, Kecamatan Wonoayu, Sidoarjo, prosedur konseling yang dilakukan oleh konselor menggunakan beberapa langkah-langkah konseling antara lain: identifikasi masalah, diagnosis, prognosis, *treatment*, dan *follow up*. Konselor menyajikan analisis data dalam bentuk tabel sebagai berikut :

UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A

**Tabel 4.10**  
**Perbandingan antara teori dan temuan di lapangan**

No.	Data Teori	Data Empiris
1.	<b>Identifikasi Masalah</b> Langkah awal untuk mengenali dan mencatat perilaku yang tampak pada konseli	Konselor mengumpulkan data yang diperoleh dari konseli, ibu konseli, dan teman konseli. Data tersebut diperoleh melalui wawancara dan observasi. Dari hasil pengmpulan data tersebut diperoleh gejala yang nampak

		<p>pada konseli antara lain: konseli yang sangat menyukai <i>kpop</i> sampai sebagian besar aktivitasnya adalah tidak jauh dengan HP bahkan banyak aplikasi khusus korea di HPnya, galeri HPnya juga banyak sekali foto-foto idol korea, konseli yang mengkoleksi beberapa pernak-pernik korea seperti CD, dan juga terdapat banyak drama korea di HP dan laptopnya. Bahkan konseli memiliki beberapa akun media sosial twitter khusus untuk <i>fangirling</i>.</p>
2.	<p><b>Diagnosis</b> Tahapan konselor menyimpulkan apa masalah utama yang dialami konseli</p>	<p>Berdasarkan hasil identifikasi masalah, konselor menetapkan masalah konseli sebagai kecanduan <i>kpop</i>. Alasannya karena berdasarkan paparan dari ibu konseli, teman konseli, dan pengamatan langsung dari konselor konseli menunjukkan ciri-ciri kecanduan. Sehingga konseli perlu mendapatkan bantuan atau arahan dari konselor agar dapat mengurangi intensitas kecanduan konseli tersebut.</p>
3.	<p><b>Prognosis</b> Tahapan dimana konselor menentukan teknik apa yang</p>	<p>Berdasarkan hasil diagnosis konselor, maka konselor memutuskan untuk menggunakan konseling islam</p>

	sesuai untuk diterapkan pada konseli	dengan teknik <i>self-management</i> untuk mengatasi masalah konseli mengenai kecanduan <i>kpop</i> yang dialami oleh konseli.
4.	<p><b>Treatment</b></p> <p>Tahapan dimana konselor menerapkan terapi pada konseli yang diambil oleh konselor adalah teknik pengelolaan diri atau <i>self-management</i>. Adapun langkah-langkah pelaksanaannya :</p> <p>a. Tahap monitor atau observasi diri Tahap dimana konseli mencatat perilaku yang diakibatkan oleh masalahnya</p> <p>b. Tahap Identifikasi dan Penetapan Target Perilaku Konseli mengidentifikasi perilakunya dan menentukan</p>	<p>Berdasarkan masalah dan teknik yang sudah ditentukan untuk membantu konseli, maka teknik <i>self-management</i> yang akan diterapkan pada konseli antara lain:</p> <p>a. Tahap Monitor atau Observasi Diri Pada tahap ini, konselor mengajak konseli untuk mengamati perilaku konseli dan mencatatnya di kertas. Beberapa perilaku negatif yang konseli tulis antara lain: makan tidak teratur, dering begadang, malas membersihkan rumah, melalaikan sholat, mengecek HP untuk kecoreaan, menonton drama korea, mengerjakan tugas kuliah mendekati deadline, hubungannya dengan sahabat SMA renggang, sering <i>fanwar</i> di <i>twitter</i>.</p> <p>b. Tahap identifikasi dan Penetapan Target Perilaku</p>

<p>target untuk diraih</p> <p>c. Tahap penentuan Strategi Setelah menentukan target konselor mencari strategi yang cocok digunakan konseli dan atas keputusannya konseli</p> <p>d. Tahap komitmen diri Konseli berkomitmen bahwa dirinya akan melakukan program yg telah dirancang</p> <p>e. Tahap Pelaksanaan Strategi Konseli melaksanakan program yang telah dibuat dan konselor hanya mengikuti jalannya pelaksanaannya.</p>	<p>Pada tahap ini konseli mengidentifikasi target perilaku yang ingin diubah/dicapai. Selanjutnya konselor meminta konseli menuliskan intensitas perilaku yang ditargetkan sampai pada saat sesi konseling.</p> <p>c. Tahap Penentuan strategi Pada tahap ini, konselor dan konseli berdiskusi mengenai strategi apa yang sesuai untuk mencapai perilaku yang ditargetkan konseli. konselor dalam merancang strategi ini tentu meminta persetujuan dari konseli. Berikut adalah strategi yang akan dilaksanakan oleh konseli :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Penerapan Muhasabah diri dalam penentuan target perilaku yang ingin dicapai atau diubah oleh konseli</li> <li>- Konseli merencanakan "to do list in a day" atau kegiatan yang akan dilakukan dalam sehari.</li> <li>- Konseli ketika kedatangan tugas kuliah, maka</li> </ul>
--	---

	<p>f. Tahap Evaluasi Diri Tahap yang bertujuan apakah ada perubahan atau efektif pada konseli. Bila program belum berhasil maka program ditinjau kembali.</p> <p>g. Tahap <i>Reinforcement</i> Stelah sluruh program terlaksana konseli memutuskan apakah di a mau lanjut apa tidak kalau lanjut maka dia sendiri yang akan menguatkan dirinya nanti</p>	<p>konseli menyusun jadwal kapan tugas tersebut dikerjakan minimal 3 hari sebelum <i>deadline</i> mengingat konseli yang sering mengerjakan tugas kuliah 2 hari sebelum <i>deadline</i> bahkan satu hari sebelum <i>deadline</i>.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Berhubungan dengan komunikasi konseli dengan teman dekat SMA, maka konseli diharapkan sekali-kali membalas <i>story</i> whatsapp temannya dengan tujuan agar hubungannya menjadi baik kembali.</li> <li>- Konseli dan konselor membuat kesepakatan dengan ibu konseli untuk mengingatkan konseli ketika konseli dirasa berlebihan dalam penggunaan HP, laptop, dan diingatkan untuk sholat, makan, ataupun begadang (ketika ibu konseli ada di rumah).</li> <li>- Konseli mengurangi kebiasaannya untuk melakukan aksi <i>fanwar</i> di</li> </ul>
--	--	---

		<p><i>twitter</i> dengan cara memfilter orang-orang yang dia <i>follow</i>.</p> <p>d. Tahap komtmen diri Setelah program atau strategi <i>self management</i> telah terencana, konselor menanyakan kesanggupan konseli untuk melakukan program tersebut dan konseli menyetujui. Setelah kesepakatan tersebut maka program tersebut akan dijalankan selama 1 bulan karena bertepatan dengan bulan puasa menjelang lebaran dan akan bertemu kembali.</p> <p>e. Tahap Pelaksanaan Strategi Pada jangka waktu 1 bulan, konseli melaksanakan program yang telah dirancang dan konselor hanya memantau perkembangan konseli dalam melaksanakan programnya. Di tengah melaksanakan program, konseli meminta untuk menambah target perilaku yakni membaca al-qur'an atau mengaji. Konselor pun setuju saja karena itu keputusan</p>
--	--	---

	 <p>UIN SUNAN S U R A B A Y A</p>	<p>yang baik dan karena itu merupakan atas dasar kemauan konseli.</p> <p>f. Tahap Evaluasi Diri        Pada waktu yang disepakati, setelah 1 bulan, pada tanggal 4 juni 2021 konselor dan konseli bertemu untuk mengetahui perkembangan perilaku konseli. Pada tahap ini, konseli diminta untuk membandingkan hasil catatan intensitas perilaku sebelum dan sesudah konseling. Hasil target perilaku sebelum dan sesudah konseling pun terbilang bagus dan berubah walaupun belum berubah secara signifikan.</p> <p>g. Tahap <i>Reinforcement</i>        Setelah semua tahapan dilalui, konselor mengajak konseli meneaah kembali proses self-management yang dilakukan sebelumnya. Semua target berhasil dilakukan oleh konseli. selanjutnya konselor menanyakan apakah program ini akan dilanjutkan dan konseli mengatakan dirinya ingin tetap melanjutkan</p>
--	--	--

		<p>program tersebut karena aktivitas kesehariannya menjadi lebih tertata. Jadi konselor memberikan arahan bahwa jika program dilanjutkan maka konseli harus melakukan <i>reinforcement</i> kepada diri sendiri pada setiap perubahan perilaku. Konseli pun bersedia melanjutkan tanpa ada unsur paksaan dari konselor.</p>
5.	<p><b>Evaluasi dan Follow Up</b> Meninjau kembali atau untuk mengetahui sejauh mana keberhasilan <i>treatment</i> yang telah dilaksanakan oleh konselor.</p>	<p>Evaluasi dan follow up dalam proses konseling dilakukan bersamaan dengan pada tahapan evaluasi diri dari teknik <i>self-management</i> dimana evaluasi perubahan tingkah laku konseli mengalami perubahan yang baik ditinjau dari evaluasi perubahan perilaku sebelum dan sesudah konseling.</p>

Dengan melihat tabel perbandingan antara teori dengan hasil temuan di lapangan tersebut, maka bisa diketahui adanya persamaan dan kesesuaian data pada setiap tahapan proses konselingnya.

**b. Analisis Hasil Konseling Islam dengan Teknik *Self-Management* Untuk Mengurangi Kecanduan *Kpop* Pada Seorang Remaja di Desa Tanggul, Kecamatan Wonoayu, Sidoarjo**

Untuk mengetahui apakah ada perubahan pada diri konseli setelah proses konseling Islam dengan teknik *self-management* untuk mengurangi kecanduan *kpop* terhadap konseli dimulai dari tahap awal hingga akhir, konselor mengumpulkan data informasi mengenai perubahan konseli dengan melakukan observasi dan wawancara terhadap konseli sendiri, dan *significant others* (ibu konseli dan teman-teman konseli).

Teknik *self-management* diberikan pada konseli karena penyebab faktor kecanduan *kpop* yang dialami oleh konseli adalah karena konseli tidak bisa *manage* waktunya dengan baik serta kurangnya kontrol diri. Konseli masih bingung atau kesulitan membagi waktu sehingga kecanduan yang dialami menjadi lebih meningkat.

Untuk melihat hasil perbandingan sebelum dan sesudah pelaksanaan proses konseling dapat dilihat dari tabel 4.7, 4.8, 4.9, dan 4.10 yang sudah dijelaskan Peneliti dalam sub bab sebelumnya. Tabel di bawah ini sama dengan sebelumnya. Untuk memudahkan dalam membaca, tabel perbandingan sebelum dan sesudah proses konseling, peneliti menulis kembali di sub bab berikut agar mudah dibaca.

**Tabel 4.6**  
**Target perilaku sebelum konseling**

No.	Target Perilaku yang ingin dicapai	Intensitas perilaku			
		SS	S	J	TP
1.	Mengurangi kebiasaan mengecek HP untuk mengakses <i>kpop</i> (sosmed, aplikasi khusus korea)				√
2.	mengurangi atau membatasi menonton drama Korea hingga berjam-jam sampai sering begadang			√	
3.	Mengurangi keterlibatan <i>fanwar</i> untuk membela idolanya			√	
4.	Mengurangi kebiasaan melalaikan sholat (dzuhur & isya')			√	
5.	Mengurangi kebiasaan pola makan yang tidak teratur			√	
6.	Mengurangi kebiasaan malas			√	

	membersihkan rumah				
7.	Menjalin hubungan kembali yang baik dengan teman atau sahabat SMA				√

**Tabel 4.7**  
**Target perilaku sesudah konseling**

No.	Target Perilaku yang ingin dicapai	Intensitas perilaku			
		SS	S	J	TP
1.	Mengurangi kebiasaan mengecek HP untuk mengakses <i>kpop</i> (sosmed, aplikasi khusus korea)		√		
2.	mengurangi atau membatasi menonton drama Korea hingga berjam-jam sampai sering begadang		√		
3.	Mengurangi keterlibatan <i>fanwar</i> untuk membela idolanya		√		
4.	Mengurangi kebiasaan melalaikan sholat (dzuhur & isya')		√		

5.	Mengurangi kebiasaan pola makan yang tidak teratur		√		
6.	Mengurangi kebiasaan malas membersihkan rumah		√		
7.	Menjalin hubungan kembali yang baik dengan teman atau sahabat SMA		√		

**Tabel 4.8**  
**Target Perilaku ditambah**

No.	Target Perilaku yang Ingin dicapai	Status	Keterangan
1.	Ngaji / membaca Al-qur'an sehabis maghrib/asar	<b>Terlaksana</b>	Kegiatan mengaji terlaksana dengan baik walaupun kadang-kadang pernah ditinggalkan

**Tabel 4.9**  
**Evaluasi Perubahan Tingkah Laku**

No .	Perilaku yang ditargetkan	Intensitas Perilaku Sebelum	Intensitas Perilaku Sesudah	Perubahan tingkah laku
------	---------------------------	-----------------------------	-----------------------------	------------------------

		<b>Proses Konseling</b>	<b>Proses Konseling</b>	
1.	Mengurangi kebiasaan mengecek HP untuk mengakses <i>kpop</i> (sosmed, aplikasi khusus korea)	Tidak Pernah	Sering	Berubah
2.	mengurangi atau membatasi menonton drama Korea hingga berjam-jam sampai sering begadang	Jarang	Agak Sering	Sedikit Berubah. Durasi menonton drama menjadi berkurang
3.	Mengurangi keterlibatan <i>fanwar</i> untuk membela idolanya	Jarang	Sering	Berubah
4.	Mengurangi kebiasaan melalaikan sholat (dzuhur & isya')	Jarang	Sering	Berubah. Kebiasaan melalaikan sholat sudah berkurang
5.	Mengurangi kebiasaan pola makan yang tidak teratur	Jarang	Sering	Berubah. Pola makan menjadi lebih teratur

6.	Mengurangi kebiasaan malas membersihkan rumah	Jarang	Sering	Berubah. Sudah mulai sering membantu pekerjaan rumah
7.	Menjalin hubungan kembali yang baik dengan teman atau sahabat SMA	Tidak pernah	Sering	Berubah. Komunikasi lebih terjalin dengan baik.

Dari beberapa tabel yang sudah penulis paparkan, bahwa konseli mengalami perubahan dari sebelum proses konseling dan sesudah proses konseling. Data tersebut dibuat berdasarkan hasil observasi dan wawancara terhadap konseli, ibu konseli, dan teman-teman konseli.

Kemudian pada observasi yang konselor lakukan terhadap konseli, konseli sekarang sudah mengurangi aplikasi yang berbau *kpop* di HP nya. Penyimpanan HP konseli yang dulunya penuh dengan foto-foto idola *kpop* dan drama korea kini sudah ada beberapa yang dihapus. Tidak hanya itu, drama korea yang ada di laptop konseli juga sudah ada beberapa yang dihapus.

Pada perubahan tersebut dapat diketahui memang konseli masih belum bisa berubah secara drastis atau signifikan. Tetapi perubahan-perubahan kecil yang dialami konseli membuktikan bahwa konseling islam dengan teknik *self-management*,

konseli bisa mengurangi kecanduan konseli terhadap *kpop*. Konseli juga memutuskan untuk tetap menerapkan strategi teknik *self-management* dalam kesehariannya agar tingkat kecanduan *kpop* konseli menjadi lebih berkurang lagi.

Konselor menyadari bahwa teknik *self-management* ini sebenarnya sangat tergantung pada tingkat kesungguhan konseli dalam menerapkannya. Konseli memang dari awal sudah memiliki niat untuk mengurangi kecanduan *kpop* karena konseli sendiri sadar kalau konseli banyak berubah ke arah lebih negatif sehingga konseling islam dengan teknik *self-management* ini dapat berhasil.

## 2. Perspektif Islam

Hasil dari penelitian ini adalah bahwa terdapat perubahan dari konseli mengenai tingkat kecanduannya terhadap *kpop*. Konseli berhasil mengurangi ketergantungannya terhadap *kpop* walaupun perubahan yang terjadi belum secara signifikan.

Dari proses konseling Islam dengan teknik *self-management* yang diberikan konselor, perilaku negatif konseli menjadi lebih berkurang. Walaupun tentu dalam keberhasilan konseling ini sejujurnya terdapat pada kesungguhan dan niat konseli itu sendiri.

Konselor dalam pelaksanaan konseling ini juga memasukkan unsur keislaman dalam proses pemberian *treatment* kepada konseli. Hal inilah yang menjadi pembeda antara konseling pada umumnya dengan konseling islam.

Pada *treatment* yang diberikan, konselor memasukkan Muhasabah Diri dalam proses pemberian terapi. Hal tersebut dilakukan karena Muhasabah diri jika ditinjau kembali memiliki kemiripan dengan teknik *self-management*. Pada *self-management* terdapat tahapan langkah yakni monitor diri atau observasi diri dimana pada tahap tersebut konseli diminta untuk mengamati tingkah lakunya sendiri dan mencatat perilaku-perilaku yang dianggap bermasalah. Proses ini sama dengan pengertian Muhasabah Diri yang memiliki arti memperhatikan dan merenungkan hal-hal baik dan buruk yang telah dilakukan oleh individu.

Implementasi Muhasabah diri terhadap teknik *self-management* yang dilakukan oleh konselor dimasukkan ke dalam tahapan Penentuan Strategi, dimana konselor meminta konseli untuk bermuhasabah dengan maksud agar target perilaku yang ingin dicapai konseli bisa tercapai dan juga sebagai pedoman konseli dalam melakukan sesuatu.

UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang sudah dilakukan, peneliti menyimpulkan bahwa Konseling Islam dengan Teknik *Self-Management* Untuk Mengurangi Kecanduan *Kpop* pada Seorang Remaja di Desa Tanggul, Kecamatan Wonoayu, Sidoarjo, adalah sebagai berikut :

1. Proses Penerapan Konseling Islam dengan Teknik *Self-Management* Untuk Mengurangi Kecanduan *Kpop* pada Seorang Remaja di Desa Tanggul, Kecamatan Wonoayu, Sidoarjo dilaksanakan sesuai dengan tahapan konseling pada umumnya. Peneliti melakukan proses konseling yang meliputi identifikasi masalah, diagnosis, prognosis, treatment, evaluasi, dan follow up.

Pada tahapan identifikasi masalah, peneliti menemukan adanya masalah pada konseli yakni masalah kecanduan terhadap *kpop* dengan ditandai adanya beberapa gejala serta perilaku bermasalah akibat kecanduan *kpop*. Kemudian pada tahapan diagnosis, dapat diketahui faktor penyebab munculnya gejala dan perilaku bermasalah pada konseli yang didapat melalui wawancara, observasi, dan dokumentasi.

Pada tahapan prognosis, peneliti sekaligus konselor menentukan pemberian bantuan Konseling Islam dengan Teknik *Self-Management* agar konseli dapat mengurangi intensitas kecanduan konseli terhadap *kpop*. Kemudian pada tahapan selanjutnya yakni treatment yang mengikuti prosedur tahapan dari teknik self management.

Melalui teknik self-management konseli menyusun rencana atau mengatur perilakunya sendiri untuk mengurangi perilaku bermasalah sekaligus mencapai perilaku yang telah ditargetkan konseli. setelah pelaksanaan treatment, maka tahapan selanjutnya adalah evaluasi dan follow up dimana peneliti mengadakan evaluasi terhadap proses konseling dan follow up agar perilaku konseli yang telah tercapai dipertahankan atau bahkan lebih dikembangkan.

2. Hasil akhir dari pelaksanaan Konseling Islam dengan Teknik *Self-Management* Untuk Mengurangi Kecanduan *Kpop* pada Seorang Remaja di Desa Tanggul, Kecamatan Wonoayu, Sidoarjo dapat dibilang berhasil. Karena dalam target-target perilaku yang ingin dicapai konseli, sudah berhasil tercapai. Walaupun tingkat pencapaiannya memang tidak signifikan akan tetapi konseli berhasil mencapai target perilaku yang diharapkan.

## **B. Saran dan Rekomendasi**

Dalam penelitian ini, peneliti menyadari bahwa masih banyak ditemukan kekurangan dan jauh dari kata kesempurnaan. Oleh karena itu, bagi peneliti selanjutnya untuk lebih disempurnakan hasil penelitian ini. Adapun saran-saran yang dapat peneliti sampaikan diantaranya:

1. Bagi konseli, konseeli diharapkan untuk terus bermuhasabah dan terus meningkatkan ketekunan dalam upaya mengurangi tingkat kecanduan *kpop* dan juga niat baik seperti mengaji diharapkan terus

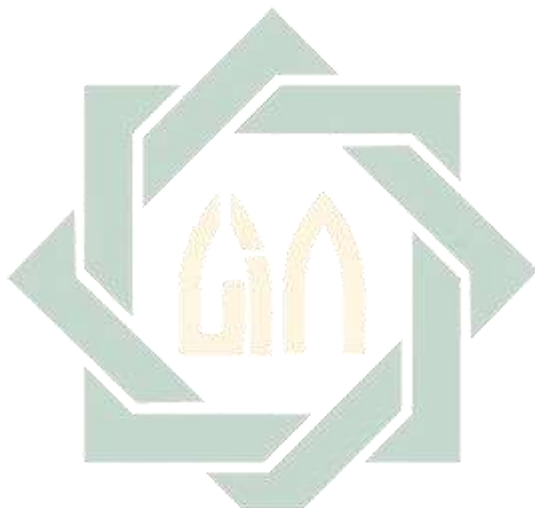
berlanjut serta lebih dikurangi lagi aktivitas yang kurang baik seperti begadang.

2. Bagi konselor untuk lebih meningkatkan kepercayaan diri, meningkatkan ilmu pengetahuan dan wawasan agar konselor dapat lebih mudah dalam proses pendekatan dengan konseli dan pada saat pemberian treatment. Pelatihan secara terus menerus disarankan untuk membangun jiwa konselor yang lebih berpengalaman dan sikap profesionalisme.
3. Bagi pembaca pada umumnya, semoga dengan penelitian ini bisa dijadikan bahan kajian yang mudah dipahami dan dapat diambil pelajaran di dalam penelitian ini, khususnya bagi Mahasiswa jurusan Bimbingan Konseling Islam.
4. Bagi peneliti selanjutnya, apabila ditemukan banyak kesalahan dalam penelitian ini peneliti memohon maaf sebesar-besarnya. Harapan peneliti semoga peneliti selanjutnya dapat menyusun sistematika penulisan skripsi yang lebih rapi dan sempurna dibandingkan dengan skripsi ini.

### **C. Keterbatasan Penelitian**

Pada proses penelitian yang dilakukan oleh peneliti melalui banyak tahapan yang tidak mudah. Bagi peneliti sendiri, keterbatasan yang ditemui peneliti adalah dimana peneliti harus lebih meningkatkan bahasa jawa halus agar dalam proses wawancara dengan seseorang yang lebih tua menjadi lebih nyaman. Walaupun sebenarnya tidak ada masalah yang berarti tapi tidak ada salahnya peneliti lebih belajar lagi untuk menggunakan bahasa jawa halus mengingat peneliti

sendiri merupakan orang Jawa asli. Kemudian pada pengumpulan data, peneliti sebaiknya ketika sudah memiliki data harusnya disimpan dengan baik dan cepat-cepat dipindahkan atau dibagikan ke penyimpanan *online* karena dengan begitu maka data yang sudah dikumpulkan tidak hilang.



UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A

### DAFTAR PUSTAKA

A'yunin, Qurrotu. 2019. "Konseling Islam dengan Teknik *Self-Management* untuk Mengatasi Rendahnya Motivasi Belajar

Siswi Kelas X Madrasah Aliyah Nurul Jadid Program Keagamaan Paiton Probolinggo”, *Skripsi*. Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Ampel Surabaya.

Aisiyah, Sarifah. 2019. Bimbingan Konseling Islam dengan Pendekatan *Behavior* Teknik *Self Management* dalam Menangani Siswa yang Kecanduan *Game Online* (Studi Kasus pada siswa Kelas X SMA Khadijah Surabaya Tahun Pelajaran 2018/2019). *Skripsi*. Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Ampel Surabaya.

Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Dan Praktek*. Jakarta: PT. Rineka Cipta

Aswadi. 2009. *Iyadah dan Ta'ziah Perspektif Bimbingan Konseling Islam*. Surabaya: Dakwah Digital Press

Atabik, Ahmad. 2013. “Konseling Keluarga Islami (Solusi Problematika Kehidupan Berkeluarga)”. *Konseling Religi: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, vol. 4, no. 1

Bungin, Burhan. 2001. *Metode Penelitian Sosial: Format-format Kuantitatif dan Kualitatif*. Surabaya: Universitas Airlangga

Bungin, Burhan. 2011. *Penelitian Kualitatif*. Jakarta: Kencana

Chapin, J. P. 2009. *Kamus Lengkap Psikologi Terjemahan Kartini Kartono*. Jakarta: Rajawali Press

Cormier, L.J & L.S. *Interviewing For Helpers*, 2nd Edition

Cormier, Sherry. *Interviewing and Change Strategies for Helpers: Fundamental Skills and Cognitive Behavioural Interventions*, hlm. 524-525

Diah Ayu Lestari, *Awas Ini 5 Tanda Anda Sudah Kecanduan Sesuatu*,

(<https://www.google.com/amp/s/hellosehat.com/mental/kecanduan/tanda-kecanduan-sesuatu/%3famp=1>) diakses pada tanggal 20 April 2021

Djumhur, dan Surya Moh. 1975. *Bimbingan dan Penyuluhan di Sekolah*. Bandung: CV. Ilmu

Etikasari, Yulia. 2018. “Kontrol Diri Remaja Penggemar *Kpop* (*K-Popers*) (Studi Penggemar *k-pop* di Yogyakarta)”, *Skripsi*. Jurusan Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta

Faiz, Mohammad Irfan. 2018. “Bimbingan dan Konseling Islam dalam Mengatasi Kecanduan Traveling Menggunakan Terapi Rational Emotive Pada Seorang Remaja di Desa Betro Kecamatan Sedati Kabupaten Sidoarjo”. *Skripsi*. Jurusan Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Surabaya

Faqih, Ainur Rahim. 2001. *Bimbingan dan Konseling Islam dalam Islam*. Yogyakarta: UII Press

Fauzan, Lutfi. 1992. *Model Rancangan Konseling Individual*. Malang : Depdikbud IKIP Malang

Firdausi, Novandina Izzatillah. 2020. Konseling Islam dengan Teknik *Self Control* Menggunakan Muhasabah Diri Untuk Mengurangi Kecanduan *Kpop* Pada Seorang Remaja di Desa Sidokerto, Sidoarjo. *Skripsi*. Jurusan Bimbingan dan

Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Ampel Surabaya.

Hallen, A. 2005. *Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Quantum Teaching

Hasan, Iqbal. 2004. *Analisis Data Penelitian Dengan Statistik*. Jakarta: Media Grafika

Hazrierin, 2012 *K-pop Attack!* Jakarta : PT Mizan Publika

Hong, Euny. 2014. *Korean Cool Strategi Inovatif di Balik Ledakan Budaya Pop Korea Terj. Yenni Saputri*. Yogyakarta: Bentang

Indra Ovalia & Hartono, “Pengaruh Penggunaan Strategi Self Management dalam Konseling Kelompok Terhadap Intensitas Belajar Siswa Kelas X SMK Al Islah Surabaya”, HELPER: Jurnal Bimbingan dan Konseling UNIPA, (online), vol. 33, no. 1, (<http://jurnal.unipasby.ac.id/index.php/helper/article/view/605/438>, diakses 19 April 2021)

Kartika & Nurihsan, Juntika. 2016. “Efektivitas Teknik Manajemen Diri untuk Mengatasi Inferiority Feeling” Jurnal Penelitian Pendidikan, vol. 16, no. 1

Karzon, Anas Ahmad. 2001. *Tazkiyatun Nafs (Gelombang Energi Penyucian Jiwa Menurut Al-Qur'an dan As-Sunnah di atas Manhaj Salafus Shalih)*. Jakarta Timur: Akbar Media

Khotimah, Khusnul & Minarni, Endang. 2018. *Pengaruh Konseling Kelompok dengan Pendekatan Behavioral Teknik Kontrol Diri untuk Mengurangi Kecanduan Game Online pada Siswa Kelas X TKR SMK Muhammadiyah 6*

*Rogojampi*, Makalah disajikan dalam Seminar Nasional “Di Balik Revitalisasi Budaya” (Banyuwangi: Universitas PGRI Banyuwangi).

- Komalasari, Gantina. 2016. *Teori dan Teknik Konseling*. Jakarta: Indeks
- Lubis, Lahmudin. 2007. *Bimbingan Konseling Islami*. Jakarta: Hijri Pustaka Utama
- Moleong, Lexy J. 2009. *Metode Penelitian Kualitatif*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya
- Mubarak, Ahmad. 2000. *Konseling Agama Teori dan Kasus*. Jakarta: PT Bina Rena Pariwisata
- Munir, Samsul. 2010. *Bimbingan dan Konseling Islam*. Jakarta: Amzah
- Musammar, Tohari. 1992. *Dasar-Dasar Konseptual Bimbingan Penyuluhan Islami*. Yogyakarta: UII Press
- Nawawi, Ismail. 2012. *Metode Penelitian Kualitatif*. Jakarta: CV. Dwipura Pustaka Jaya
- Retnowulan, Dyah Ayu. 2013. “Penerapan Strategi Pengelolaan Diri (Self Management) Untuk Mengurangi Kenakalan Remaja Korban Broken Home”, *Jurnal BK Unesa*, vol. 3 no. 1
- Sa’diyah, Halimatus. Dkk. 2016. “Penerapan Teknik Self Management Untuk Mereduksi Agresifitas Remaja”, *Jurnal Ilmiah Counsellia*, Vol. 6, No. 2
- Said Azzahrani, Misfir bin. 2005. *Konseling Terapi*. Jakarta: Gema Insani

- Subagyo, Joko . 2004. *Metode Penelitian dalam Teori dan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta
- Sugiyono, 2018. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R & D*. Alfabeta: Bandung
- Suwanto, Insan. 2016. “Konseling Behavioral dengan Teknik *Self Management* Untuk Membantu Kematangan Karir Siswa SMK”. *Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia*, vol. 1 no. 1
- Syukur, Amin. 2006. *Tasawuf Bagi Orang Awam (Menjawab Problematika Kehidupan)*. Yogyakarta: LPK-2, Suara Merdeka
- Ulfa, Dinia. 2014. “Meningkatkan Tanggung Jawab Belajar dengan Layanan Konseling Individual Berbasis *Self Management* pada Siswa Kelas XI di SMK Negeri 1 Pemalang Tahun Pelajaran 2013/2014” *Skripsi*. Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang
- Winkel, W.S. 1991. *Bimbingan dan Penyuluhan di Institut Pendidikan*. Jakarta: Grafindo
- Wulandari, Rupita. 2015. “Hubungan antara kontrol diri dengan kecanduan *Game Online* pada Remaja di Warnet Lorong Cempak dalam Kelurahan 26 Ilir Palembang”. 2015. *Jurnal Fakultas Psikologi Universitas Bina Darma Palembang*