

**IMPLEMENTASI *COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY* DALAM
MENGATASI KETERGANTUNGAN TIKTOK PADA SISWA DI SDIT
NUSANTARA KABUPATEN INDRAMAYU**

SKRIPSI

Diajukan sebagai Salah Satu Syarat
untuk Memperoleh Gelar Sarjana Sosial (S.Sos)
pada Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam (BKI)
Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam (FDKI)



SAIFUL NASHIRUDDIN

2008306139

**JURUSAN BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI ISLAM
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SIBER
SYEKH NURJATI CIREBON**

2025 M/1446 H

**IMPLEMENTASI *COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY* DALAM
MENGATASI KETERGANTUNGAN TIKTOK PADA SISWA DI SDIT
NUSANTARA KABUPATEN INDRAMAYU**

SKRIPSI

Diajukan sebagai Salah Satu Syarat
untuk Memperoleh Gelar Sarjana Sosial (S.Sos)
pada Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam (BKI)
Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam (FDKI)



**BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI ISLAM
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SIBER
SYEKH NURJATI CIREBON
2024 M / 1445 H**

ABSTRAK

“Implementasi *Cognitive Behavior Therapy* dalam mengatasi ketergantungan Tiktok pada siswa di SDIT Nusantara Kabupaten Indramayu” SAIFUL NASHIRUDDIN, NIM. 2008306139

Perkembangan teknologi yang pesat saat ini, terutama media sosial seperti TikTok, memberikan dampak signifikan bagi generasi Z, termasuk siswa di SDIT Nusantara. Meskipun TikTok memiliki manfaat, ketergantungan yang tinggi terhadap aplikasi ini dapat merusak perkembangan siswa, terlihat dari penurunan prestasi akademik dan dampak emosional seperti stres dan kemarahan.

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan kondisi ketergantungan TikTok, menganalisis dampak *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) dalam menurunkan ketergantungan, serta mendokumentasikan tahapan implementasi terapi. Menggunakan pendekatan kualitatif metode studi kasus dengan teknik pengumpulan data seperti observasi dan wawancara, hasil penelitian menunjukkan bahwa CBT efektif dalam mengurangi ketergantungan TikTok.

Setelah terapi, siswa menunjukkan perubahan positif dalam pengelolaan waktu, peningkatan kualitas belajar, dan keterampilan sosial. Kerja sama antara guru dan orang tua juga berperan penting dalam mencapai hasil yang diinginkan, termasuk merubah pola pikir negatif dan meningkatkan semangat belajar siswa.

Kata Kunci : Ketergantungan Tiktok, *Cognitive Behavior Therapy*, Siswa.

ABSTRACT

" Implementation of Cognitive Behavior Therapy in overcoming TikTok dependency among students at SDIT Nusantara, Indramayu Regency " SAIFUL NASHIRUDDIN, NIM. 2008306139.

The rapid development of technology today, especially social media such as TikTok, has a significant impact on generation Z, including students at SDIT Nusantara. Although TikTok has benefits, high dependence on this application can be detrimental to student development, as seen from decreased academic achievement and emotional impacts such as stress and anger.

This study aims to describe the condition of TikTok addiction, analyze the impact of Cognitive Behavior Therapy (CBT) in reducing addiction, and document the stages of therapy implementation. Using a qualitative approach with data collection techniques such as observation and interviews, the results of the study showed that CBT is effective in reducing TikTok addiction.

After therapy, students showed positive changes in time management, improved learning quality, and social skills. Collaboration between teachers and parents also played an important role in achieving the desired results, including changing negative mindsets and increasing students' enthusiasm for learning.

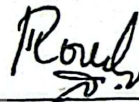
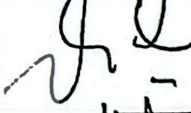
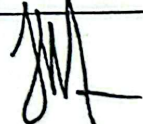
Keywords: *TikTok Addiction, Cognitive Behavior Therapy, student*



LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul “Implementasi *Cognitive Behavior Therapy* dalam mengatasi ketergantungan Tiktok pada siswa di SDIT Nusantara Kabupaten Indramayu” oleh Saiful Nashiruddin, NIM. 2008306139, telah dimunaqosahkan pada tanggal 13 Juni 2025, dihadapan dewan penguji dan dinyatakan LULUS.

Skripsi ini telah memenuhi salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos) pada Jurusan Bimbingan Konseling Islam (BKI) Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam (FDKI) Universitas Islam Negeri (UIN) Siber Syekh Nurjati Cirebon.

Panitia Munaqosyah	Tanggal	Tanda Tangan
Ketua Jurusan Bambang Setiawan, M.Pd NIP. 19830705 201101 1 014	19-06-2025	
Sekretaris Jurusan Rina Kurnia, M.Pd NIP. 19900517 201903 2 011	19-06-2025	
Penguji I Herny Novianti, M.Pd NIP. 32017011 981112 1 201	20-06-2025	
Penguji II Bambang Setiawan, M.Pd NIP. 19830705 201101 1 014	19-06-2025	
Pembimbing I Mumtaz Afridah, M.Psi NIP. 19900425 201903 2 016	19-06-2025	
Pembimbing II Nurhannah Widianti, M.Pd NIP. 19920811 201903 2 011	20-06-2025	

Mengetahui,
Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam


Dr. Naila Farah, M.Ag
NIP. 19770622 201101 2 003

LEMBAR PERSETUJUAN

IMPLEMENTASI *COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY* DALAM MENGATASI KETERGANTUNGAN TIKTOK PADA SISWA DI SDIT NUSANTARA KABUPATEN INDRAMAYU

Disusun Oleh:



Saiful Nashiruddin
NIM. 2008306139

Menyetujui

Pembimbing I



Mumtaz Afridah, M.Psi
NIP. 19900425 201903 2 016

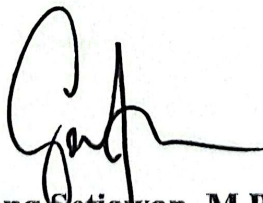
Pembimbing II



Nurhannah Widiati, M.Pd
NIP. 19920811 201903 2 011

Mengetahui:

Ketua Jurusan BKI



Bambang Setiawan, M.Pd.
NIP. 19890706 201801 1 002

NOTA DINAS

Kepada

Yth. Ketua Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam

IAIN Syekh Nurjati Cirebon

Di

Cirebon

Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Setelah melaksanakan bimbingan, arahan dan koreksi terhadap penulisan skripsi berikut ini:

Nama : Saiful Nashiruddin

NIM : 2008306139

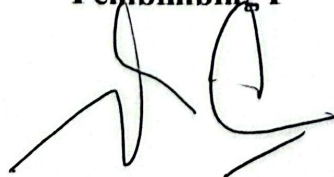
Judul : Implementasi Cognitive Behavior Therapy dalam mengatasi ketergantungan Tiktok pada siswa di SDIT Nusantara Kabupaten Indramayu

Kami bersepakat bahwa skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam UIN Siber Syekh Nurjati Cirebon untuk dimunaqosahkan.

Wassalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Menyetujui,

Pembimbing I



Mumtaz Afridah, M.Psi
NIP. 19900425 201903 2 016

Pembimbing II



Nurhannah Widiанти, M. Pd
NIP. 19920811 201903 2 011

PERNYATAAN OTENTITAS SKRIPSI

Bismillahirrahmaanirrahiim

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi dengan judul **“Implementasi *Cognitive Behavior Therapy* dalam mengatasi ketergantungan Tiktok pada siswa di SDIT Nusantara Kabupaten Indramayu”** ini beserta seluruh isinya adalah karya saya sendiri, dan tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika yang berlaku dalam masyarakat keilmuan.

Atas pernyataan ini, saya siap menanggung resiko dan sanksi atau apapun yang dijatuhkan kepada saya sesuai dengan peraturan yang berlaku, apabila dikemudian hari ditemukan adanya pelanggaran terhadap keilmuan, atau ada klaim terhadap keaslian karya yang telah saya buat ini



Cirebon, 13 Juni 2025

Yang Membuat Pernyataan



Saiful Nashiruddin
NIM. 2008306139

RIWAYAT HIDUP



Nama : Saiful Nashiruddin
NIM : 2008306139
Tempat Lahir : Wonogiri
Tanggal Lahir : 25 September 2002
Alamat : Ds Karangasem blok mecat RT/RW
08/01 Kec. Trisi, Kab. Indramayu,
Jawa Barat.

Informasi Kontak Penulis:

No. Handphone : 089507182678
Email : saifulnashiruddin8@gmail.com

Adapun riwayat pendidikan yang pernah penulis tempuh yaitu :

1. SDN Karangasem 1 (2008–2014)
2. SMP Islam Al-Ishlah Boarding School (2014–2017)
3. SMA Islam Al-Ishlah Boarding School (2017–2020)
4. Melanjutkan studi di IAIN Syekh Nurjati Cirebon Program Sarjana (S1) pada tahun 2020 hingga 2025

MOTTO

“Lamon wis pegel iku istirahat”



PERSEMBAHAN

Alhamdulillah hirabbal'alam dengan penuh rasa syukur dan kepasrahan kepada Allah SWT, peneliti dengan rendah hati menyajikan persembahan ini sebagai wujud penghargaan dan terimakasih yang dalam kepada diri sendiri dan semua pihak yang telah memberikan dukungan, inspirasi, dan bimbingan dalam penulisan skripsi ini. Persembahan ini khususnya diperuntukkan bagi:

1. Alhamdulillah Rabbil 'Aalamin, sujud serta syukur kepada Allah SWT. Terimakasih atas karunia-Mu yang telah memberikan kemudahan dan kelancaran sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.
2. Skripsi ini saya persembahkan kepada kedua orang tua saya, yaitu Bapak Nasuha dan Ibu Sarmi yang selalu memberikan ketenangan, kenyamanan, motivasi, doa terbaik, dan menyisihkan finansialnya, sehingga bisa terselesaikannya masa studi saya. Kalian sangat berarti bagi saya.
3. Kedua adikku, Ahmad Najmudiinn dan Muhammad Khairuddin yang menjadi motivasi dan semangat untuk segera menyelesaikan skripsi
4. Dosen pembimbing skripsi ibu Mumtaz Afridah, M.Psi. dan ibu Nurhannah Widianti, M.Pd yang telah memberikan arahan, bimbingan dan nasihat yang berharga dalam proses pembuatan skripsi ini. Terimakasih atas kesabaran dan ketelitian dalam membimbing kami dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Kepada Kepala Sekolah SDIT Nusantara saya ucapkan terima kasih atas diberikannya izin untuk penulis melakukan penelitian di Sekolah tersebut
6. Kepada Ibu Siti Khadijah, S.Sos selaku guru BK dan para Guru kelas di SDIT Nusantara, yang telah membantu penelitian penulis. Terimakasih atas kesempatan yang diberikan dan bantuan waktunya yang berharga.
7. Terimakasih kepada informan yang telah bersedia ikut berpartisipasi memberikan informasi terkait apa yang sedang dirasakan.
8. Kepada teman-teman saya Agung, Agil, Ikhsan, Vikri, Rini, Dea, Ara, Ruri, Risa, Azizah dan teman-teman BKI angkatan 2020 yang tidak bisa disebutkan satu persatu terima kasih telah memberikan warna baru dan pengalaman selama perkuliahan berlangsung

9. Terima kasih juga kepada semua teman-teman BKI D Angkatan 2020-2024 yang telah kebersamai pembelajaran dan membagi keceriaan selama masa perkuliahan
10. Terima kasih juga kepada teman-teman Keluarga besar Mahasiswa Indramayu se wilayah Cirebon yang telah memberikan pengalaman dan warna baru bagi saya yang tidak bisa dijelaskan dalam waktu 30 detik
11. Terima kasih kepada Hidayatul Muhtadiin, Amd.Kom dan Dikron Rijki yang telah membantu meminjamkan laptop dan membantu melaksanakan penelitian hingga selesai
12. Skripsi ini saya persembahkan untuk orang-orang yang nanya “KAPAN LULUS ATAU WISUDA”.
13. Kepada semua pihak yang tidak bisa disebutkan satu persatu, penulis ucapkan terimakasih banyak.
14. Dan terimakasih juga untuk diri saya sendiri yang telah berusaha untuk menyelesaikan skripsi ini. Dapat mengendalikan diri dan berbagi waktu yang sangat luar biasa susah.
15. Terakhir, untuk jodoh Saiful Nashiruddin, kamu akan menjadi salah satu alasan penulis menyelesaikan skripsi ini. Meskipun saat ini keberadaanmu tidak diketahui dan tidak tahu dengan siapa kamu berada, penulis percaya bahwa apa yang ditakdirkan untuk kita akan datang kepada kita dengan cara apapun. Skripsi ini menjadi bukti bahwa tidak ada perempuan lain yang menemani penulis dalam perjuangan menyelesaikan tugas akhir ini. Jika suatu saat kita bertemu di masa depan, aku berharap kamu tidak akan merasa cemburu terhadap nama-nama lain yang disebutkan di sini. Semoga kita segera dipertemukan.

Penulis sadar persembahan ini tidak sebanding dengan kebaikan dan bantuan yang telah diberikan oleh semua pihak. Namun, semoga persembahan ini menjadi bentuk rasa syukur dan penghargaan yang tulus dari lubuk hati yang paling dalam.

KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmanirrahim

Puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT. Yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya, serta sholawat dan salam tetap tercurah limpahkan kepada Nabi besar Muhammad SAW, yang telah membawa kita dari zaman kegelapan menuju zaman yang penuh cahaya. Sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “ Implementasi *Cognitive Behavior Therapy* dalam mengatasi ketergantungan TikTok pada siswa di SDIT Nusantara Kabupaten Indramayu”.

Penyusunan skripsi ini diajukan untuk memenuhi salah satu syarat dalam menempuh ujian Sarjana Sosial Pada Program Studi Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam, Universitas Islam Negeri Siber Syekh Nurjati Cirebon.

Dalam menyelesaikan skripsi ini banyak sekali kesulitan dan hambatan yang terjadi. Namun, berkat bantuan dari beberapa pihak, penulisan skripsi ini dapat terselesaikan dengan semestinya. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terimakasih atas bantuan materi maupun non materi dari pihak-pihak yang membantu terselesaikannya tugas ini, serta disampaikan terimakasih sebesar-besarnya kepada dosen pengampu skripsi di jurusan Bimbingan Konseling Islam yang telah membimbing penulis dengan penuh kesabaran. Penulis menyadari bahwa penulisan ini masih jauh dari kesempurnaan dan masih terdapat kekurangan, oleh karena itu semoga skripsi ini bermanfaat bagi penulis khususnya dan pembaca pada umumnya.

Indramayu, 13 Juni 2025

penulis

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
ABSTRACT	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
LEMBAR PERSETUJUAN	iv
NOTA DINAS.....	v
PERNYATAAN OTENTITAS SKRIPSI	vi
RIWAYAT HIDUP	vii
MOTTO	viii
PERSEMBAHAN.....	ix
KATA PENGANTAR.....	xi
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah	4
1. Identifikasi Masalah.....	4
2. Pembatasan Masalah.....	5
3. Pertanyaan Penelitian.....	5
C. Tujuan Penelitian.....	6
D. Manfaat Penelitian.....	6
1. Manfaat Teoritis.....	6
2. Manfaat Praktis.....	6
E. Signifikasi Penelitian.....	7
F. Penelitian Terdahulu.....	7
BAB II KAJIAN PUSTAKA.....	12
A. Cognitive Behavior Therapy	12
1. Pengertian <i>Cognitive Behavior Therapy</i>	12
2. Aspek <i>Cognitive Behavior Therapy</i>	14
3. Tujuan <i>Cognitive Behavior Therapy</i>	15
4. Langkah-langkah Cognitive Behavior Therapy.....	16
5. Self Management	19
B. Ketergantungan Tiktok.....	20
C. Aspek Ketergantungan Media Sosial	23
D. Faktor Penyebab Ketergantungan Media Sosial.....	24
E. Siswa.....	27

BAB III METODE PENELITIAN	29
A. Metodologi Penelitian	29
1. Metode dan Pendekatan Penelitian	29
2. Penentuan Sumber Informasi/Informan.....	29
3. Unit Analisis	30
4. Teknik Pengumpulan Data.....	31
5. Teknik Analisis Data	33
6. Rencana Waktu Penelitian	34
B. Profil Sekolah SDIT Nusantara	35
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	40
A. Responden Penelitian	40
1. Profil informan 1.....	40
2. Profil Informan 2	40
3. Profil Informan 3	41
B. Hasil Penelitian.....	41
1. Gambaran Kondisi Ketergantungan tiktok pada Siswa SDIT Nusantara	42
2. Tahapan Kegiatan Implementasi Cognitive Behavior Therapy dalam mengatasi Ketergantungan Tiktok pada Siswa SDIT Nusantara.....	48
3. Dampak Cognitive Behavior Therapy terhadap Penurunan Ketergantungan Tiktok pada Siswa SDIT Nusantara	51
C. Pembahasan	57
1. Gambaran Kondisi Ketergantungan Tiktok pada Siswa di SDIT Nusantara	57
2. Tahapan Kegiatan Implementasi <i>Cognitive Behavior Therapy</i> dalam mengatasi Ketergantungan Tiktok pada Siswa SDIT Nusantara.....	60
3. Dampak Cognitive Behavior Therapy terhadap Penurunan Ketergantungan Tiktok pada Siswa SDIT Nusantara	62
BAB V PENUTUP	65
A. Kesimpulan.....	65
B. Saran	66
DAFTAR PUSTAKA.....	67
LAMPIRAN.....	72

DAFTAR TABEL

Tabel 1. 1 Persamaan dan Perbedaan Penelitian Terdahulu	10
Tabel 3. 1 Rencana Waktu Penelitian	35

