

**EFEKTIVITAS TEKNIK *SELF MANAGEMENT*
UNTUK MEREDUKSI DAMPAK NEGATIF MEDIA SOSIAL
TIKTOK PADA MAHASISWA PRODI BKPI SEMESTER 4 IAIN
KUDUS**



SKRIPSI

**Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat
Mendapatkan Gelar Sarjana (S1)
Dalam Bidang Bimbingan Dan Konseling Pendidikan Islam (BKPI)**

**Oleh :
Winda Astutik
NIM 1911010054**

**INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI KUDUS
FAKULTAS TARBIYAH
PRODI BIMBINGAN DAN KONSELING PENDIDIKAN ISLAM
TAHUN 2023**



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI KUDUS
FAKULTAS TARBIYAH

Jalan Conge Ngembalrejo Kotak Pos 51 Kudus 59322 Telepon (0291) 438818 Faksimile 441613
Email : akademik@iainkudus.ac.id; Website : www.iainkudus.ac.id



PERSETUJUAN PEMBIMBING SKRIPSI

Yang bertanda tangan di bawah ini menyatakan bahwa Laporan Skripsi saudara :

Nama : WINDA ASTUTIK
NIM : 1911010054
Fakultas : Tarbiyah
Program Studi : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam
Judul : Efektivitas teknik self management untuk mereduksi dampak negatif media sosial tiktok pada mahasiswa prodi BKPI semester 4 IAIN Kudus

benar-benar telah melalui proses pembimbingan dengan pembimbing sejak 17 Maret 2023 sampai dengan 23 Juni 2023 dan disetujui untuk dapat dilanjutkan ke proses munaqosyah.

Kudus, 23 Juni 2023



Arina Fithriyana, M.Pd., Kons.
NIP. 198806072019032012



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI KUDUS
FAKULTAS TARBİYAH**

Program Studi Bimbingan Dan Konseling Pendidikan Islam
Jl. Conge Ngembalrejo Bae Kotak Pos 51 Kudus 59322
Telp. (0291) 432677 Faks. (0291) 441613

PENGESAHAN MUNAQOSYAH

Yang bertanda tangan di bawah ini menyatakan bahwa skripsi saudari:

Nama : Winda Astutik
NIM : 1911010054
Fakultas : Tarbiyah
Program Studi : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam
Judul : “Efektivitas Teknik Self Management untuk Mereduksi Dampak Negatif Media Sosial Tiktok pada Mahasiswa Prodi BKPI Semester 4 IAIN Kudus”

Telah diujikan pada **14 Juli 2023** dan dinyatakan **LULUS** dalam Ujian Majelis Munaqosyah Skripsi, sehingga dapat dilakukan Yudisium Sarjana.

NAMA	TANGGAL	TANDA TANGAN
<u>Dr. Hj. Muzdalifah, S.Psi., M.Si.</u> NIP. 197901122003122002 Ketua/Penguji I	17/ 07-23	
<u>Khilman Rofi Azmi, M.Pd.</u> NIP. 199304242018011001 Penguji II	18/ 07-23	
<u>Enny Yulianti, M.Pd</u> NIP. 198707132020122009 Sekertaris Sidang	20/ 07-23	
<u>Arina Fithriyana, M.Pd., Kons.</u> NIP. 198806072019032012 Dosen Pembimbing	18/ 07-23	
<u>Dr. M. Nur Ghufron, S.Ag., M.Si.</u> NIP. 197811012005011002 Dekan Fakultas Tarbiyah	20/ 07-23	



PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Dengan penuh kejujuran dan tanggungjawab, saya **Winda Astutik, NIM.1911010054** menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi ini :

1. Seluruhnya adalah karya sendiri dan belum pernah diterbitkan dalam bentuk dan untuk keperluan apapun ;dan
2. Tidak berisi material yang pernah ditulis orang lain kecuali informasi yang terdapat dalam referensi yang dijadikan rujukan dalam penulisan skripsi ini.

Saya bersedia menerima sanksi apabila di kemudian hari ditemukan ketidakbenaran pernyataan saya ini.

Kudus, 27 juni 2023
Yang menyatakan,



Winda Astutik
NIM.1911010054

MOTTO

*Jika Kamu Tidak Bisa Mengontrol Dirimu Hari Ini, Maka Sekeras
Apapun Usahamu Saat Ini Tidak Akan Membuahkan Hasil di Masa
Mendatang*



PERSEMBAHAN

Alhamdulillah, berkat rahmat Allah SWT. dan syafa'at Rasulullah SAW., dengan penuh rasa cinta dan kasih sayang ku persembahkan skripsi ini kepada:

1. Almamater saya Prodi Bimbingan Konseling Pendidikan Islam Fakultas Tarbiyah Institut Agama Islam Negeri Kudus.
2. Orang tua tercinta Widodo dan Sulastri. Terimakasih untuk bapak dan ibu yang telah berjuang dengan keras dan sepenuh hati dalam mendidik, membesarkanku serta menumpahkan segala keringatnya untuk anak perempuan pertamanya yang selalu menjadi beban keluarga. Terimakasih telah menjadi orang tua yang hebat dan menjadi teladan yang baik untuk anakmu.
3. Saudaraku mbak Erna, mbak Khusnul, dan dek hira. Terimakasih telah menjadi saudara yang baik dan selalu mengingatkan aku tentang kehidupan yang tidak mudah ini.
4. Kepada Bapak dan Ibu guru beserta dosen yang mana telah membimbing saya, mendidik saya, Khususnya kepada dosen pembimbing saya Bu Arina Fithriyana, M.Pd.,Kons. Yang selalu memberikan arahan, semangat, serta memotivasi saya sehingga saya menjadi lebih baik.
5. Temen-temen yang selalu menjadi support system ku dalam pengerjaan skripsi.

Semoga Allah memberikan karuniaNya kepada hambaNya yang selalu berikhtiar dalam jalan kebaikan. Aamin ya robbal 'alamin

PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB LATIN

Konsonan Tunggal						Vokal	
ب	B/b	ش	Sy/sy	ل	L/l	ا	tanpa tanda
ت	T/t	ص	S{/s}	م	M/m	اَ..	A/a
ث	S /s	ض	D{/d}	ن	N/n	اِ..	I/i
ج	J/j	ط	T{/t}	و	W/w	اُ..	U/u
ح	H{/h}	ظ	Z{/z}	ه	H/h	Ma>dd	
خ	KH/kh	ع awal	'A/'a	ء akhir	A/'a'	با	Ba>
د	D/d	ع akhir	A/'a'	ء awal	A/a	بي	Bi>
ذ	Z/z	غ	G/g	ي	Y/y	بو	Bu>
ر	R/r	ف	F/f	Tasydi>d		Ya>' nisbah	
ز	Z/z	ق	Q/q	أب	abb	فَلَكِيّ	falakiy
س	S/s	ك	K/k	رَب	rabb	عَالَمِيّ	'a>lam iy
'Ain/Hamzah di Belakang		'Ain/Hamzah di-waqf		ال		Vokal Rangkap	
قَرَع	qara'a	الْفُرُوعُ	al-furu>'	الْقَمَرُ	al-qamar	غَيْرِي	gairi>
قَرَأَ	qara'a	الْقَضَاءُ	al-qad/a>'	الشَّمْسُ	al-syams	سَيِّئُ	syai'un
Kata Majemuk dirangkai			Kata Majemuk dipisah			Ta>' Marbu>t}ah	
جَمَالُ الدِّينِ	Jama>luddi>n	جَمَالُ الدِّينِ	Jama>l al-Di>n	سَاعَةٌ	sa>'ah		

KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Assalamu'alaikum Warohmatullahi Wabarokatuh

Alhamdulillah rabbil'alamin, puji syukur kepada Yang Maha Melimpahkan Nikmat, Allah SWT. Berkat rahmat, taufiq, dan hidayah-Nya peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini sebagai salah satu syarat yang harus dipenuhi untuk memperoleh gelar Sarjana Strata Satu (S1) di Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Kudus. Sholawat serta salam kepada Nabi Muhammad SAW, semoga kita termasuk umat terbaik sehingga mendapat syafa'atnya di hari kiamat nanti. Atas kehendak Allah SWT, dalam proses pembuatan skripsi ini banyak pihak yang berkenan memberikan bantuan, bimbingan, dan arahan kepada peneliti mulai dari pengajuan judul, proposal, penelitian lapangan, hingga selesainya penyusunan skripsi ini. Oleh karena itu peneliti mengucapkan terimakasih dan menyampaikan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada:

1. Prof. Dr. H. Abdurrahman Kasdi, Lc., M.Si. selaku Rektor Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Kudus.
2. Dr. M. Nur Gufron, S.Ag., M.Si. selaku Dekan Fakultas Tarbiyah Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Kudus.
3. Khilman Rofi Azmi, M.Pd, selaku Ketua Prodi BKPI Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Kudus
4. Arina Fithriyana, M. Pd, Kons. selaku Dosen Pembimbing Skripsi yang telah bersedia meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran untuk memberikan bimbingan dan arahan dalam penyusunan skripsi ini.
5. Para dosen serta staf pengajar di lingkungan IAIN Kudus yang telah membekali berbagai pengetahuan sehingga peneliti mampu menyelesaikan skripsi ini.
6. Kyai Agus Yusrun Nafi' S.Ag., M.Si. dan Ibu Lilik Bidayati Rohmah S.Ag. selaku pengasuh Pondok Pesantren Darul Hasanah29 Ngembalrejo Bae Kudus.
7. Bapak Widodo, Ibu Sulastri, dan segenap keluarga tercinta yang secara langsung maupun tidak langsung telah membantu baik moril maupun materil dalam penyusunan skripsi.
8. Semua pihak yang terlibat dan membantu dalam menyelesaikan skripsi ini yang tidak bisa penulis sebutkan satu per satu.

Atas segala jasa, bantuan, dan bimbingan serta arahan dari beliau-beliau di atas, peneliti hanya bisa memanjatkan do'a. Semoga Allah SWT membalas semua amal kebaikan mereka dengan sebaik-baik pembalasan, serta mencurahkan rahmat dan hidayah-Nya kepada mereka baik di dunia

maupun di akhirat. Akhirnya peneliti menyadari bahwa penyusunan skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan. Oleh karenanya kritik dan saran yang konstruktif selalu peneliti nantikan agar peneliti kedepannya dapat membuat karya tulis ilmiah yang lebih baik lagi. Peneliti berharap semoga skripsi ini bermanfaat bagi seluruh pembaca.

Kudus, 5 Juni 2023
Peneliti

Winda Astutik
NIM.1911010054

