



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

**KONSELING ISLAM DENGAN TEKNIK *SELF CONTROL* MENGGUNAKAN MUHASABAH DIRI
UNTUK MENGURANGI KECANDUAN *K-POP* PADA
SEORANG REMAJA DI DESA SIDOKERTO,
SIDOARJO**

SKRIPSI

Diajukan Kepada Universitas Islam Negeri Sunan Ampel
Surabaya untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan dalam
Memperoleh Gelar Sarjana Ilmu Sosial (S.Sos)

Oleh :

Novandina Izzatillah Firdausi
NIM. B03216028

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING ISLAM
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL
SURABAYA
2020**

**KONSELING ISLAM DENGAN TEKNIK *SELF CONTROL* MENGGUNAKAN MUHASABAH DIRI
UNTUK MENGURANGI KECANDUAN *K-POP* PADA
SEORANG REMAJA DI DESA SIDOKERTO,
SIDOARJO**

SKRIPSI

Diajukan Kepada Universitas Islam Negeri Sunan Ampel
Surabaya untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan dalam
Memperoleh Gelar Sarjana Ilmu Sosial (S.Sos)

Oleh :

Novandina Izzatillah Firdausi
NIM. B03216028

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING ISLAM
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL
SURABAYA
2020**

PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING

Nama : Novandina Izzatillah Firdausi
Nim : B03216028
Prodi : Bimbingan dan Konseling
Judul : Konseling Islam dengan Teknik *Self Control*
Menggunakan Muhasabah Diri untuk Mengurangi
Kecanduan *K-pop* pada Seorang Remaja di desa
Sidokerto, Sidoarjo.

Skripsi ini telah diperiksa dan disetujui oleh dosen pembimbing
untuk diujikan

Surabaya, 18 Maret 2020
Telah disetujui oleh :



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

PEGESAHAN TIM PENGUJI SKRIPSI

Konseling Islam dengan Teknik *Self Control* Menggunakan
Muhasabah Diri untuk Mengurangi Kecanduan *K-pop* pada Seorang
Remaja di Desa Sidokerto Sidoarjo

SKRIPSI

Disusun oleh:

Novandina Izzatillah Firdausi

B03216028

Telah diuji dan dinyatakan lulus dalam ujian Sarjana Strata Satu pada
tanggal, 20 Maret 2020

Tim Penguji

Penguji I

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

NIP. 197311212005011002

Penguji III

Dr. Hj. Ragwan Albaar, M.Fil.I

NIP. 196303031992032002

Penguji II

Mohamad Thohir, M.Pd

NIP. 197905172009011007

Penguji IV

Yusria Ningsih, S.Ag., M.Kes

NIP. 197605182007012022

Surabaya, 24 Juni 2020

Dekan

Dr. H. Abd. Halim, M.Ag
NIP. 196307251991031003

MOTTO

... وَلَا تُسْرِفُوا ۚ إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ ﴿141﴾

Artinya : Dan janganlah kamu berlebih-lebihan. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang yang berlebih-lebihan.¹

¹ Al-Qur'an, Al-An'am : 141

PERSEMBAHAN

Bismillahirrahmanirrahim

Alhamdulillah, skripsi ini saya persembahkan kepada..

Allah SWT, kedua orang tua yang telah mendidik dan selalu mendoakan saya tanpa henti, Adik dan seluruh keluarga, Calon pendamping masa depan saya, dan sahabat serta teman teman di sekitar saya.

Semoga senantiasa diberikan panjang umur dan kesehatan jasmani dan rohani.

PERNYATAAN KEASLIAN KARYA

"Dengan menyebut nama Allah yang Maha Pengasih lagi Maha Penyayang"

Saya bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Novandina Izzatillah Firdausi
NIM : B03216028
Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang berjudul *"Konseling Islam dengan Self Control Menggunakan Muhasabah Diri untuk Mengurangi Kecanduan Kpop Pada Remaja di desa Sidokerto, Sidoarjo"* adalah benar merupakan karya sendiri. Hal-hal yang bukan karya saya, dalam skripsi tersebut diberi tanda sitasi dan ditunjukkan dalam daftar pustaka.

Apabila dikemudian hari terbukti pernyataan saya tidak benar dan ditemukan pelanggaran atas karya skripsi ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan skripsi dan gelar yang saya peroleh dari skripsi tersebut.

Surabaya, 18 Maret 2020

Saya yang menyatakan,



Novandina Izzatillah Firdausi

NIM: B03216029

ABSTRAK

Novandina Izzatillah Firdausi (B03216028) Konseling Islam dengan Teknik *Self Control* Menggunakan Muhasabah Diri untuk Mengurangi Kecanduan K-pop Seorang Remaja di Sidoarjo.

Fokus penelitian ini adalah (1) Bagaimana Proses Konseling Islam dengan Terapi *Self Control* Menggunakan Muhasabah Diri untuk Mengurangi Kecanduan *K-pop* pada Seorang Remaja di Sidoarjo? (2) Bagaimana Hasil Akhir Konseling Islam dengan Terapi *Self Control* Menggunakan Muhasabah Diri untuk Menangani Kecanduan *K-pop* pada Seorang Remaja di Sidoarjo?

Peneliti melakukan penelitian dengan menggunakan pendekatan kualitatif dan jenis studi kasus. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini dengan wawancara, observasi dan dokumentasi. Data yang peneliti dapatkan di lapangan dianalisis menggunakan analisis komparatif.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui penerapan Konseling Islam dengan Terapi *Self Control* Menggunakan Muhasabah Diri untuk Mengurangi Kecanduan K-pop Seorang Remaja untuk menjelaskan mengenai proses dan hasil penelitian tersebut, peneliti menggunakan terapi *self control* dengan muhasabah diri, sehingga peneliti menggunakan unsur-unsur keislaman dalam penerapan terapinya. Terapi tersebut dilakukan untuk mengurangi kecanduan *K-pop*.

Hasil dari beberapa tahapan Konseling Islam dengan terapi *self control* menggunakan muhasabah diri yang telah dilakukan yakni konseli mengalami perubahan yang cukup baik. Dimana konseli sudah mampu mengurangi jumlah durasi ia menonton *K-pop*, mengurangi kebiasaan berbohong dan meningkatkan tugas serta kewajibannya.

Kata Kunci : Konseling Islam, Terapi self control, K-pop

ABSTRACT

Novandina Izzatillah Firdausi (B03216028) Islamic Counseling with Self Control Techniques Using Self-Guidance to Reduce *K-pop* Addiction to a Teenager in Sidoarjo.

The focus of this research is (1) How is the Process of Islamic Counseling with Self-Control Therapy Using Self-Study to Reduce *K-pop* Addiction in a Teenager in Sidoarjo? (2) What is the Final Result of Islamic Counseling with Self-Control Therapy Using Self-Study to Deal with *K-pop* Addiction in a Teenager in Sidoarjo?

Researchers conduct research using qualitative approaches and case study types. Data collection techniques in this study were interviews, observation and documentation. The data that researchers get in the field are analyzed using comparative analysis.

This study aims to determine the application of Islamic Counseling with Self Control Therapy Using Self-Study to Reduce *K-pop* Addictions A Teenager in Sidoarjo to explain the process and results of the study, researchers used self-control therapy with self-practice, so researchers used Islamic elements in the application the treatment. The therapy is done to reduce *K-pop* addiction.

The results of several stages of Islamic Counseling with self-control therapy using muhasabah themselves which have been done namely the counselee experienced a pretty good change. Where the counselee has been able to reduce the amount of time he watched *K-pop*, reduce lying habits and improve his duties and obligations.

Keywords: Islamic counseling, self control therapy, K-pop

KATA PENGANTAR

Puji Syukur kehadiran Allah SWT, atas limpahan rahmat, taufiq dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penelitian Skripsi yang berjudul **“Konseling Islam dengan Terapi *Self Control* Menggunakan Muhasabah Diri untuk Mengurangi Kecanduan *K-pop* Seorang Remaja di desa Sidokerto, Sidoarjo”**. Sholawat serta salam semoga tetap tercurahkan kepada Sang Revousioner Rasulullah SAW yang menjadi suri tauladan bagi UmatIslam dalam menapaki dinamika kehidupan.

Tak lupa pula penulis sampaikan terimakasih kepada pihak-pihak yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini, kepada:

1. Prof. Masdar Hilmy, S.Ag., MA., Ph.D selaku Rektor UIN Sunan Ampel Surabaya.
2. Dr. H. Abd. Halim, M.Ag selaku Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi.
3. Dr. Lukman Fahmi, S.Ag., M.Pd selaku Ketua Program Studi Bimbingan Konseling Islam.
4. Dr. Lukman Fahmi, S.Ag., M.Pd selaku dosen pembimbing skripsi.
5. Seluruh dosen dan staf di Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam, UIN Sunan Ampel Surabaya.
6. Ayah dan ibu tercinta yang telah mendididku, menyayangi dan mendoakan sepanjang waktu.
7. Semua guru-guruku yang telah memberi ilmunya dalam kehidupanku.
8. Keluarga tercinta yang selalu memberi semangat dan dukungan.

9. Teman teman toerah : Faiq, Faridz, Yusran, Maulana, Novita, Meiliana, Ocha, Husnul, Mila, Mayzuhro, Kakak Indah, Tyas dan Luthfi terima kasih sudah bersama-sama melewati suka duka perkuliahan dan pertemanan dari semester 1 sampai semester 8, membantu dalam penyusunan skripsi ini. Semoga sehat selalu
10. Teman-teman seperjuangan BKI 16
11. Teman-teman ku Visca, Nanda, Intan, Fiska dan Regina serta teman teman lain semoga sehat selalu
12. Untuk Achmad Ilyas Dimas selalu perhatian dan menghibur saat pusing mengerjakan skripsi
13. Konseli beserta keluarga yang berperan penting dalam terselesaikannya skripsi ini.
14. Semua pihak yang terlibat dan turut serta membantu dalam penelitian skripsi ini, yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu.

Akhirnya, tanpa mengingkari adanya kekurangan dan kelemahan, penulis berharap semoga tulisan ini bermanfaat dan memberikan sumbangsih bagi kajian-kajian ilmu keislaman, khususnya dalam bidang Bimbingan dan Konseling Islam. Hanya kepada Allah Azza Wajalla semata penulis serahkan.

Surabaya, 18 Maret 2020
Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	ii
PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING	iii
PEGESAHAN TIM PENGUJI SKRIPSI	iv
MOTTO	v
PERSEMBAHAN.....	vi
ABSTRAK.....	viii
KATA PENGANTAR.....	x
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL.....	xv
BAB I.....	1
A. Latar Belakang	1
B. RUMUSAN MASALAH	5
C. TUJUAN PENELITIAN	6
D. MANFAAT PENELITIAN.....	6
E. DEFINISI KONSEP.....	7
1. Konseling Islam.....	7
2. <i>Self control</i>	8
3. Muhasabah Diri	9
4. <i>K-pop</i>	10
F. SISTEMATIKA PEMBAHASAN.....	10
BAB II.....	12
A. Kerangka Teoritik.....	12
1. Konseling Islam.....	12
2. <i>Self Control</i>	18

3.	Muhasabah Diri	22
4.	<i>K-pop</i>	27
B.	Penelitian Terdahulu yang Relevan.....	32
BAB III		35
A.	Pendekatan dan Jenis Penelitian.....	35
B.	Sasaran dan Lokasi Penelitian	36
C.	Jenis dan Sumber Data	36
D.	Teknik Pengumpulan Data	37
E.	Tahapan-Tahapan Penelitian	40
F.	Teknik Analisis Data	41
G.	Teknik Keabsahan Data.....	42
BAB IV		44
A.	Deskripsi Umum Objek.....	44
1.	Deskripsi Lokasi Penelitian.....	44
2.	Deskripsi Konselor	45
3.	Deskripsi Konseli	46
4.	Deskripsi Masalah Konseli.....	49
B.	Deskripsi Pelaksanaan Penelitian	50
1.	Deskripsi Proses Konseling Islam dengan Terapi <i>Self Control</i> Menggunakan Muhasabah Diri untuk Mengurangi Kecanduan <i>K-pop</i> pada Seorang Remaja	50
2.	Deskripsi Hasil Konseling Islam dengan Terapi <i>Self Control</i> Menggunakan Muhasabah Diri untuk Mengurangi Kecanduan <i>K-pop</i> pada Seorang Remaja di Sidoarjo	60
C.	Pembahasan Hasil Penelitian.....	62

1. Perspektif Teori	62
2. Perspektif Islam	72
BAB V.....	80
A. Kesimpulan.....	80
B. Saran	81
DAFTAR PUSTAKA	82
LAMPIRAN DOKUMENTASI	86



DAFTAR TABEL

Tabel 4.1	
Perilaku yang di kurangi	56
Tabel 4.2	
Evaluasi perubahan	58
Tabel 4.3	
Hasil perubahan konseli	61
Tabel 4.4	
Perbandingan proses konseling berdasarkan teori dengan data lapangan	63
Tabel 4.5	
Perbandingan perilaku konseli sebelum dan sesudah menjalani terapi.....	70

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Penyebaran budaya Korea menghasilkan sebuah fenomena yaitu demam budaya Korea dalam tingkat global yang disebut *Korean Wave*. *Korean Wave* atau *Hallyu* mengacu pada globalisasi korea ditingkat dunia. Dalam waktu yang singkat popularitas budaya Korea mempengaruhi masyarakat dunia, tak terkecuali Indonesia. *Korean Wave* lantas meluas ke negara-negara luas Asia melalui video-video *K-pop* yang menyebar melalui *youtube*. Dengan pesatnya budaya *K-pop* mencapai popularitasnya di mancanegara, tidak hanya di Asia, tetapi di Eropa Barat, Amerika Latin, hingga Afrika.²

Beragamnya media yang menyebabkan produk-produk Korea sampai pada masyarakat sangat beragam, seperti televisi, VCD, DVD, media cetak dan yang paling fenomenal adalah internet. Internet mempunyai andil yang besar dalam globalisasi budaya Korea. Salah satu efek globalisasi budaya Korea adalah munculnya fanatisme pada remaja. Karena pada dasarnya, pasar produk budaya Korea, khususnya *K-pop* lebih menitik beratkan pada remaja. Maka tidak heran ketika artis Korea muncul terutama *boyband* dan *girlband* yang tampil dengan suara dan tarian yang mengagumkan serta wajah yang rupawan, lantas remaja menunjukkan ketertarikannya dan mengagumi mereka secara berlebihan.

Pada masa remaja ini individu memiliki ciri-ciri tertentu yang berbeda dengan periode-periode sebelumnya, pada masa remaja ini individu lebih banyak mengalami masa-masa sulit baik bagi dirinya sendiri maupun bagi

² Wikipedia, *Korean Wave*, di akses pada Jum'at, 29 November 2019 dari https://en.wikipedia.org/wiki/Korean_Wave

orang tuanya. Menurut Sidik Jatmika, masa-masa sulit pada remaja ini berangkat dari beberapa fenomena remaja dengan beberapa ciri-ciri khusus seperti remaja mulai menyampaikan kebebasannya dan haknya untuk mengemukakan pendapatnya sendiri, remaja lebih mudah dipengaruhi oleh teman-temannya daripada orangtuanya, remaja mengalami perubahan fisik yang luar biasa, dan remaja sering menjadi terlalu percaya diri (*over confidence*) dan ini bersama-sama dengan emosinya yang biasanya meningkat, mengakibatkan sulit menerima nasihat dan pengarahan orangtua.³

Seperti fenomena yang ditemui peneliti. Dimana konseli mudah terpengaruh oleh teman-temannya dan emosinya yang masih labil membuat konseli memiliki beberapa masalah. Putri adalah siswi kelas XI di SMA Swasta di Sidoarjo. Putri mengenal musik Korea sejak kelas X SMA dengan *fandom* ONCE dan bias (anggota yang disukai) Tzuyu. Putri menjadi *K-popers* karena teman-temannya sering memperlihatkan video klip TWICE dan Putri menjadi tertarik dengan gerakan *dance* mereka, lalu berlanjut tertarik dengan lagu-lagu TWICE. Putri mulai mencari tahu mengenai TWICE dan menjadi suka terhadap member. Masalah-masalah yang timbul semenjak putri menyukai TWICE ini adalah ia mulai suka berbohong pada orang tuanya, menghabiskan waktunya untuk menonton *youtube*, selain itu ia juga jarang membaca Al-Qur'an. Dalam sehari biasanya Putri menonton *K-pop* melalui *youtube* ataupun mendengarkan lagu melalui aplikasi musik online, *JOOX* selama kurang lebih 6 jam. Biasanya setelah pulang sekolah ia menonton hingga 2 jam, kemudian di sekolahpun ia juga mencuri-curi waktu untuk menonton

³ Sidik Jatmika, *Genk Remaja, Anak Haram Sejarah ataukah Korban Globalisasi?* (Yogyakarta: Kanisius, 2010), 10

video *K-pop*. Beda lagi halnya di hari libur. Putri bisa menonton video tentang *K-pop* lebih dari 6 jam.

Dalam mengkonsumsi barang-barang *K-pop*, Putri membeli berbagai macam *merchandise* *girlband* idolanya TWICE seperti CD, stiker, poster maupun pernak-pernik lain dengan harga yang cukup tinggi. Setelah mendapatkan semua *merchandise* tersebut, Putri tidak menggunakannya kembali, ia hanya ingin di puji oleh teman teman dekatnya yang juga penggemar *K-pop* karena mampu membeli *merchandise*.

Padahal Allah SWT telah mengingatkan dalam QS. Al-Baqarah [2] : 195

وَأَنْفِقُوا فِي سَبِيلِ اللَّهِ وَلَا تُلْقُوا بِأَيْدِيكُمْ إِلَى التَّهْلُكَةِ ۚ وَأَحْسِنُوا ۗ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ
 الْمُحْسِنِينَ ﴿١٩٥﴾

“Dan belanjakanlah (harta bendamu) di jalan Allah, dan janganlah kamu menjatuhkan dirimu sendiri ke dalam kebinasaan, dan berbuat baiklah, karena sesungguhnya Allah menyukai orang-orang yang berbuat baik.” QS. Al-Baqarah [2] : 195.⁴

Dalam proses meningkatkan, menyusun, membimbing, mengatur dan mengarahkan bentuk perilaku konseli yang dapat membawa ke arah konsekuensi positif. Maka disini konselor menggunakan teknik *self control* yang di dalamnya juga menyelipkan pendekatan islam seperti muhasabah diri dalam menangani remaja yang kecanduan *K-pop*.

Menurut Averill, *self control* merupakan kemampuan seseorang untuk memodifikasi perilakunya

⁴ Al-Qur'an, Al-Baqarah: 195

dan mengolah suatu informasi serata kemampuan untuk menentukan keputusan-keputusan yang dipilihnya.⁵ Selain itu, *self control* juga didefinisikan sebagai kemampuan seseorang untuk membimbing perilaku diri sendiri agar mampu untuk menekan perilaku impulsif.⁶ Yang dimaksud dengan kemampuan mengontrol diri adalah mempertimbangkan segala hal sebelum membuat keputusan untuk melakukan sebuah tindakan.⁷

Dalam memperkuat teknik *self control* peneliti juga menggunakan muhasabah diri. Muhasabah merupakan bentuk evaluasi diri yang bertujuan untuk menilai perbuatan diri sendiri yang telah dilakukan dan memikirkan kembali perbuatan yang ingin dilakukan. Dengan mengetahui nkesalahan dan kekurangannya maka akan muncul keinginan untuk memperbaiki dirinya dan menjaga dirinya dari perbuatan yang munkar.

Muhasabah diri identik dengan bentuk evaluasi diri, mengintrospeksi diri dan menilai diri sendiri dengan mengacu pada perintah Allah sebagai dasar penilaian bukan berdasarkan keinginan diri sendiri. Setiap hamba Allah dianjurkan untuk senantiasa bermuhasabah diri sebagai bentuk evaluasi diri ke arah yang lebih baik sehingga tidak ada penyesalan di kemudian hari, sebagaimana firman Allah dalam QS. Al-Hasyr ayat 18:

⁵ Ririn Anggraeni dan Sulis Mariyanti, "Hubungan antara Kontrol Diri dan Perilaku Konsumtif Mahasiswi Universitas Esa Unggul", *Jurnal Psikologi*, Vol. 12 No. 1, Juni 2014, Jakarta, 35

⁶ Muhammad Al-Mighwar, *Psikologi Remaja; Petunjuk Bagi Guru dan Orang Tua* (Bandung: Pustaka Setia, 2006), 136

⁷ M. Nur Ghufron dan Rini Risnawita S, *Teori-Teori Psikologi* (Yogyakarta: Ar-Ruzz Media, 2011), 25-26.

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَلْتَنْظُرْ نَفْسٌ مَّا قَدَّمَتْ لِغَدٍ ۖ وَاتَّقُوا اللَّهَ ۗ إِنَّ اللَّهَ خَبِيرٌ بِمَا تَعْمَلُونَ ﴿18﴾

“Wahai orang-orang yang beriman! Bertaqwalah kepada Allah (dengan mengerjakan suruhanNya dan meninggalkan laranganNya), dan hendaklah tiap-tiap diri melihat dan memperhatikan apa yang telah ia sediakan (dari amal-amalnya) untuk hari esok (hari Akhirat) dan (sekali lagi diingatkan), bertaqwalah kepada Allah, sesungguhnya Allah amat meliputi pengetahuannya akan segala yang kamu kerjakan” (QS Al-Hasyr ayat 18).⁸

Dari kasus di atas peneliti tertarik untuk meneliti sebab mengingat apabila perilaku kecanduan *K-pop* di biarkan terus menerus maka akan mengakibatkan munculnya perilaku-perilaku negatif yang menguasai konseli. Sehingga dalam penelitian ini, peneliti akan berfokus pada penanganan perilaku konseli yang menyimpang dan merugikan dirinya. Dengan penelitian tersebut peneliti akan melakukan penelitian yang berjudul ***“Konseling Islam dengan Teknik Self control Menggunakan Muhasabah Diri untuk Mengurangi Kecanduan K-pop pada Seorang Remaja di desa Sidokerto, Sidoarjo”***

B. RUMUSAN MASALAH

1. Bagaimana proses konseling Islam dengan teknik *self control* menggunakan muhasabah diri untuk mengurangi

⁸ Al-Qur'an, Al-Hasyr: 18

kecanduan *K-pop* pada seorang remaja di desa Sidokerto, Sidoarjo?

2. Bagaimana hasil konseling Islam dengan teknik *self control* menggunakan muhasabah diri untuk mengurangi kecanduan *K-pop* pada seorang remaja di desa Sidokerto, Sidoarjo?

C. TUJUAN PENELITIAN

1. Untuk mengetahui proses konseling Islam dengan teknik *self control* menggunakan muhasabah diri untuk mengurangi kecanduan *K-pop* pada seorang remaja di desa Sidokerto, Sidoarjo.
2. Untuk mengetahui hasil konseling Islam dengan teknik *self control* menggunakan muhasabah diri untuk mengurangi kecanduan *K-pop* pada seorang remaja di desa Sidokerto, Sidoarjo.

D. MANFAAT PENELITIAN

Dengan adanya penelitian ini, peneliti berharap adanya manfaat dari penelitian ini baik secara teoritis maupun praktis bagi pembaca. Manfaat dari penelitian ini antara lain:

1. Manfaat Teoritis
 - a. Memberikan wawasan bagi peneliti dalam bidang Bimbingan Konseling Islam tentang teknik *self control* menggunakan muhasabah diri dalam menangani seorang remaja kecanduan *K-pop*.
 - b. Sebagai sumber informasi dan referensi khususnya bagi program studi Bimbingan Konseling Islam dan mahasiswa umum mengemai Bimbingan Konseling Islam dalam menangani seorang remaja kecanduan *K-pop*.

2. Manfaat Praktis

- a. Penelitian ini diharapkan dapat membantu permasalahan seorang remaja kecanduan *K-pop*.
- b. Bagi konselor, penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai salah satu wadah untuk mengembangkan dan mengaplikasikan pendekatan-pendekatan yang diperoleh selama proses kuliah secara efektif dalam menangani permasalahan seorang remaja kecanduan *K-pop*.

E. DEFINISI KONSEP

1. Konseling Islam

Konseling Islam adalah proses pemberian bantuan kepada individu agar menyadari kembali eksistensinya sebagai makhluk Allah yang seharusnya dalam kehidupan keagamaan senantiasa selaras dengan ketentuan-ketentuan dan petunjuk dari Allah, sehingga dapat mencapai hidup yang bahagia di dunia dan di akhirat.⁹ Tujuan dari Konseling Islam sendiri adalah agar individu menyadari eksistensinya sebagai makhluk ciptaan Allah SWT serta seharusnya menjalani kehidupan sesuai dengan ketentuan petunjuk dari Allah SWT.

Konseling Islam juga merupakan bantuan yang diberikan konselor secara terarah, kontinu dan sistematis kepada konselinya dengan tujuan agar konseli dapat mengembangkan potensi-potensi yang dimilikinya secara optimal. Dalam prosesnya konselor dapat menyematkan nilai-nilai yang terkandung dalam Al-Qur'an dan Hadits ke dalam diri konseli, sehingga

⁹ Ainur Rahim Faqih, *Bimbingan Konseling dalam Islam* (Yogyakarta: UII Press, 2004), 4

konseli dapat menjalankan kehidupannya selaras dengan pedoman hidup Al-Qur'an dan hadits.¹⁰

2. *Self control*

Menurut Ghufron *Self control* merupakan suatu aktivitas pengendalian tingkah laku, pengendalian tingkah laku mengandung makna melakukan pertimbangan-pertimbangan terlebih dahulu sebelum memutuskan sesuatu untuk bertindak.¹¹

Menurut Averill, *self control* merupakan kemampuan seseorang untuk memodifikasi perilakunya dan mengolah suatu informasi serata kemampuan untuk menentukan keputusan-keputusan yang dipilihnya.¹² Selain itu, *self control* juga didefinisikan sebagai kemampuan seseorang untuk membimbing perilaku diri sendiri agar mampu untuk menekan perilaku impulsif.¹³ Yang dimaksud dengan kemampuan mengontrol diri adalah mempertimbangkan segala hal sebelum membuat keputusan untuk melakukan sebuah tindakan.¹⁴ Peranan *Self control* ini sangat penting dalam pembentukan perilaku, dimana jika remaja mempunyai *Self control* yang baik maka ia akan dapat membentengi diri dari pengaruh buruk. Sedangkan remaja yang mempunyai

¹⁰ Samsul Munir, *Bimbingan Dan Konseling Islam* (Jakarta: Amzah, 2010), 23

¹¹ M. Nur Ghufron dan Rini Risnawita S, *Teori-Teori Psikologi*, (Yogyakarta: Ar-Ruzz Media, 2011), 25-26.

¹² Ririn Anggraeni dan Sulis Mariyanti, "Hubungan antara Kontrol Diri dan Perilaku Konsumtif Mahasiswi Universitas Esa Unggul", *Jurnal Psikologi*, Vol. 12 No. 1, Juni 2014, Jakarta, 35

¹³ Muhammad Al-Mighwar, *Psikologi Remaja; Petunjuk Bagi Guru dan Orang Tua* (Bandung: Pustaka Setia, 2006), 136

¹⁴ M. Nur Ghufron dan Rini Risnawita S, *Teori-Teori Psikologi* (Yogyakarta: Ar-Ruzz Media, 2011), 25-26.

Self control yang lemah maka mereka akan mudah untuk berperilaku menyimpang.

3. Muhasabah Diri

Muhasabah diri merupakan suatu bentuk introspeksi diri yang memiliki tujuan untuk membuat diri sadar akan hal-hal yang menyimpang dengan melakukan penyesalan dalam hati. Selain itu muhasabah juga digunakan untuk menghitung kesalahan yang telah dilakukan melalui perenungan dan introspeksi diri secara pribadi maupun bantuan pendamping. Dengan harapan bisa mendapatkan penyadaran yang sungguh-sungguh, taubat nasuhah dan tidak mengulang kembali perbuatan-perbuatannya yang merugikan yakni kembali pada kesadaran.

Pada penelitian ini konselor mengajak konseli untuk mengontrol diri dengan menilai perilakunya sendiri. Dalam menilai perilakunya konselor memberikan pertanyaan-pertanyaan yang membuat konseli bisa mengintrospeksi perilakunya. Bentuk introspeksi itu disebut juga sebagai muhasabah. Obsesi konseli terhadap *K-pop* sangatlah tinggi, hingga membuat konseli sering memebuang-buang uang dan waktu untuk hal-hal yang kurang bermanfaat seperti membelanjakan uang untuk membeli pernak-pernik *K-pop*, menonton *K-Drama* seharian hingga larut malam yang menyebabkan jam tidur konseli terganggu dan membuat ia malas sholat subuh, terlambat masuk sekolah hingga tidak mengerjakan tugas. Dilihat dari masalah konseli tersebut, muhasabah diri dapat menjadi salah satu bentuk terapi yang tepat untuk mengurangi kecanduan *K-pop* agar konseli dapat melihat manfaat dan mudharatnya.

4. *K-pop*

K-pop (dalam bahasa Korea, Gayo) singkatan dari Korean Pop atau *Korean Popular Music* adalah sebuah genre musik terdiri dari pop, *dance*, *electropop*, hip hop, rock, R&B dan *electronic music* yang berasal dari Korea Selatan. Banyak orang menyebut seruan *K-pop* sebagai hallyu atau gelombang Korea (*Korean Wave*).

Dalam perkembangannya, *K-pop* telah tumbuh menjadi sebuah subkultur yang menyebar secara luas di berbagai belahan dunia. Idol group dan solo artis sangat terkenal di negara-negara Asia Timur dan Asia Tenggara termasuk di Indonesia bahkan sampai ke benua Eropa. Maklum, *K-pop* tidak hanya memanjakan mata dan telinga, tetapi juga menancapkan imajinasi tentang selebriti Korea yang berpenampilan apik dan berwajah mulus. Tidak heran, kini banyak anak muda yang ingin menjadi selebriti Korea. Banyak anak muda di mana-mana histeris melihat aksi *boyband* dan *girlband* Korea.

F. SISTEMATIKA PEMBAHASAN

Sistematika pembahasan ini bertujuan untuk mempermudah penulisan skripsi dan pembaca. Penulis menyusun skripsi ini dalam lima bab. Masing-masing bab terdiri dari beberapa sub bab sebagai berikut:

BAB I PENDAHULUAN

Dalam bab pendahuluan, berisi tentang latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, definisi konsep, metode penelitian dan sistematika pembahasan.

BAB II KAJIAN TEORITIK

Dalam bab ini, berisi kajian teoritik yang meliputi, konseling Islam, *self control*, muhasabah diri dan *K-pop* serta penelitian terdahulu yang relevan.

BAB III PENYAJIAN DATA

Dalam bab ini, memuat tentang penyajian data, yaitu memaparkan mengenai deskripsi subyek dan lokasi penelitian dan juga deskripsi data penelitian.

BAB IV ANALISA DATA

Dalam bab ini, berisi mengenai analisis data yang terdiri dari analisis tentang proses konseling Islam dengan teknik *self control* menggunakan muhasabah diri untuk mengurangi kecanduan *K-pop* pada seorang remaja dan hasil konseling Islam dengan teknik *self control* menggunakan muhasabah diri untuk menangani kecanduan *K-pop* pada seorang remaja.

BAB V PENUTUP

Dalam bab penutup ini, merupakan bagian akhir yang berisi kesimpulan dari uraian-uraian yang telah dibahas dalam keseluruhan penelitian dan saran yang ditujukan untuk pembaca serta penelitian terkait selanjutnya.

BAB II

KAJIAN TEORITIK

A. Kerangka Teoritik

1. Konseling Islam

a. Definisi Konseling Islam

Konseling merupakan proses pemberian bantuan yang dilakukan oleh seorang konselor kepada individu yang mengalami suatu masalah (disebut konseling) yang bermuara pada teratasinya masalah yang dihadapi oleh konseli.¹⁵ Konseling dapat diartikan sebagai bantuan konselor terhadap klien dalam mengambil keputusan solusi mana yang tepat akan masalahnya. Dalam hal ini, konselor membantu konseli untuk memahami dirinya dan keadannya saat ini serta kemungkinan-kemungkinan yang terjadi di masa depan dengan melihat potensi yang dimilikinya saat ini, sehingga konseli dapat menjawab sendiri pertanyaan-pertanyaan atas masalahnya dan dapat menentukan kebutuhan-kebutuhan di masa yang akan datang.¹⁶

Konseling menurut Rochman Natawijaya mengartikan konseling sebagai proses hubungan berupa bantuan kepada individu agar individu dapat memahami dirinya dan berperilaku secara normal sesuai dengan kondisi lingkungan keluarga, sekolah dan masyarakat.¹⁷

¹⁵ Syaiful Ahyar Lubis, *Konseling Islami*, (Yogyakarta: eLSAQ Press, 2007), 98

¹⁶ Sulistyarini dan Mohammad Jauhar, *Dasar-Dasar Konseling* (Jakarta: Prestasi Pustakaraya, 2014), 28-29

¹⁷ Syamsu Yusuf dan Juntika Nurihsan, *Landasan Bimbingan dan Konseling*, 6

Sementara itu, Rogers mengartikan konseling adalah hubungan di mana salah satu pihak (konselor) membantu pihak (konseli) dengan tujuan meningkatkan kemampuan dan fungsi mental dengan baik supaya dapat mengatasi persoalan atau konflik yang dihadapi.¹⁸

Dari beberapa pengertian konseling menurut ahli maka dapat disimpulkan bahwa, konseling adalah sebuah upaya untuk memberikan bantuan pada konseli secara langsung (*face to face*) agar konseli dapat mengambil keputusan sendiri sehingga dapat menyelesaikan masalahnya dengan baik.

Istilah “Islam” berasal dari bahasa arab yang memiliki arti selamat, damai dan sentosa. Menurut Syaikh Ahmad bin Muhammad Al-Maliki Al-Shawi Islam adalah serangkaian aturan Ilahi yang dapat menjadikan manusia dengan akal sehat menuju pada kebahagiaan hidup dunia dan akhirat.¹⁹

Konseling Islam adalah proses pemberian bantuan kepada individu agar menyadari kembali eksistensinya sebagai makhluk Allah yang seharusnya dalam kehidupan keagamaan senantiasa selaras dengan ketentuan-ketentuan dan petunjuk dari Allah, sehingga dapat mencapai hidup yang bahagia di dunia dan di akhirat.²⁰ Tujuan dari Konseling Islam sendiri adalah agar individu menyadari eksistensinya sebagai makhluk ciptaan Allah SWT serta seharusnya

¹⁸ Namora Lumonggas Lubis, *Memahami Dasar-Dasar Konseling* (Jakarta : Kencana, 2011), 2

¹⁹ Ahmad bin Muhammad al-Malik al-Shawi, *Syarh al-Shawi 'ala Auhar al-Tauhid*, 62

²⁰ Ainur Rahim Faqih, *Bimbingan Konseling dalam Islam* (Yogyakarta: UII Press, 2004), 4

menjalani kehidupan sesuai dengan ketentuan petunjuk dari Allah SWT.

b. Sejarah Konseling Islam

Sebenarnya konseling dalam kehidupan muslim sudah ada sejak zaman Nabi Adam dan Nabi-nabi setelahnya, mereka mendapat amanah dari Allah SWT sebagai salah satu dari berbagai tugas manusia adalah membina dan membentuk manusia sesuai dengan fitrahnya, mengarah pada kebaikan dan sesuatu yang bermanfaat sesuai tuntutan Allah SWT.

Pada zaman tersebut praktik konseling direpresentasikan oleh Rasulullah dalam bentuk dakwah dan penyelesaian masalah-masalah yang dihadapi oleh para sahabat, hal tersebut dapat disebut sebagai suatu bentuk konseling karena terjadi adanya interaksi antara Rasulullah sebagai konselor yang membantu dalam menyelesaikan problematika, sedangkan sahabat sebagai konseli yang sedang menghadapi masalah.

Islam adalah agama yang menjunjung tinggi nilai keilmuan. Selain itu, Islam juga merupakan agama cahaya yang dimana didalamnya terdapat petunjuk-petunjuk dan pedoman hidup umat islam sesuai apa yang dikehendaki oleh Allah SWT.²¹

Konselor muslim menjadikan model konseling Rasulullah sebagai rujukan karena konseling yang dilakukan Rasulullah terbukti dapat menghantarkan umat manusia pada kehidupan yang baik.

²¹Hajir Tajiri, "Konseling Islam: Studi terhadap Posisi dan Peta Keilmuan", *Ilmu Dakwah: Academic Journal for Homiletic Studies*, Vol. 6 No. 2, 2 Desember 2012, Bandung, 228

c. Dasar Konseling Islam

Al-Quran dan Hadis adalah pedoman bagi umat Islam, untuk menjalankan seluruh aktivitasnya sepanjang masa kehidupannya. Bahkan urusan yang bersifat privasi pun Al-Quran memberikan pedoman, untuk diikuti umat Islam dengan tanpa paksaan agar hidupnya bahagia didunia dan diakhirat. maka dari itu konseling Islam menjadikan Al-Quran dan Hadits sebagai dasar utamanya. Dalam mencapai harapan konseling Islam maka Somayya Abdullah berpendapat bahwa yang dapat dilakukan adalah mengeksplorasi Al-Qur'an dan Hadits agar menemukan sebuah terapi yang dapat dikembangkan menjadi sebuah pendekatan konseling Islam.²²

Sebagaimana Firman Allah dalam QS. Adz-Dzariyaat [51] yang menjelaskan mengenai isyarat kepada manusia untuk saling menasihati (konseling).

وَذَكِّرْ فَإِنَّ الذِّكْرَى تَنْفَعُ الْمُؤْمِنِينَ ﴿55﴾

“Dan tetaplah memberi peringatan, karena sesungguhnya peringatan itu bermanfaat bagi orang-orang yang beriman” (QS. Adz-Dzariyaat [51]:55).²³

d. Tujuan Konseling Islam

Tujuan konseling dalam Islam adalah mengembalikan manusia pada fitrahnya. Dimana tujuan manusia di muka bumi ini adalah menjadi

²²Agus Santoso, *Konseling Spiritual* (Yogyakarta: Trussmedia Grafika, 2017), 82

²³ Al-Qur'an, *Adz-Dzariyat:55*

seorang Khalifah dan seorang Hamba yang diberikan potensi akal, pendengaran pengelihatan, hati dan petunjuk Ilahiyah agar dapat menentukan kehidupannya sesuai dengan fitrahnya juga mampu mempertanggung jawabkan segala perbuatannya.

Konseling juga bertujuan untuk menanamkan nilai-nilai keimanan pada klien dalam menyikapi masalah yang dihadapinya. Misalnya yakin bahwasanya bersama dengan adanya kesulitan atau sebuah masalah maka Allah akan selalu memberikan kemudahan atau jalan keluar pada setiap hamba-Nya. Seperti halnya pada QS. Al-Insyirah: 5-6

﴿ 5 ﴾ إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ﴿ 6 ﴾

“Maka Sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan, sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan” (QS. Al-Insyirah: 5-6)²⁴

Tujuan umum konseling Islam juga dapat dilihat dalam definisi konseling Islam yang sudah tertuang di dalamnya, yakni menyadarkan individu akan eksistensinya sebagai makhluk yang diciptakan oleh Allah SWT agar dapat mencapai kehidupan yang bahagia di dunia maupun di akhirat. Sedangkan, tujuan konseling Islam secara khusus menurut Adz-Dzaky adalah sebagai berikut:

- 1) Membantu konseli untuk merubah dan memperbaiki jiwa dan mental yang menyimpang agar lebih sehat. Jiwa yang sehat akan menunjukkan ketenangan dan kedamaian, sikap yang lapang, dan mendapatkan pencerahan dari Allah SWT.

²⁴ Al-Qur'an, *Al-Insyirah*: 5-6

- 2) Membantu konseli untuk merubah dan memperbaiki tingkah laku yang menyimpang agar dapat memberikan manfaat bagi dirinya sendiri dan orang-orang yang disekitarnya.
- 3) Membantu konseli untuk menghidupkan kecerdasan emosi agar mampu mengembangkan rasa toleransi, tolong menolong dan rasa kasih sayang.
- 4) Membantu konseli untuk menghidupkan kecerdasan spiritual agar mampu mengembangkan rasa ketulusan dalam menjalankan segala perintah Allah dan ketabahan dalam menerima ujian yang diberikan oleh Allah.²⁵

e. Fungsi Konseling Islam

Adapun fungsi bimbingan konseling Islam yang ditinjau dari manfaatnya adalah sebagai berikut:

- 1) Fungsi preventif, merupakan fungsi yang membantu konseli dalam mencegah timbulnya suatu masalah.
- 2) Fungsi kuratif, merupakan fungsi yang membantu konseli dalam pemecahan suatu masalah yang sedang dihadapi.
- 3) Fungsi preservatif, merupakan fungsi yang membantu konseli dalam menjaga memelihara situasi dan kondisi yang semula tidak baik dapat bertahan menjadi baik.
- 4) Fungsi pengembangan, merupakan fungsi yang membantu konseli mengembangkan situasi dan kondisi yang semula sudah baik agar tetap baik

²⁵Baidi Bukhori, "Dakwah Melalui Bimbingan dan Konseling Islam", *Jurnal Konseling Religi*, Vol. 5 No. 1, 1 Juni 2014, Semarang, 12

atau menjadi lebih baik, sehingga kecil kemungkinan untuk menjadi sebab kemunculan suatu masalah.²⁶

2. *Self Control*

a. Definisi *Self Control* an nahl ayat 97

Definisi *self control* yang yang dikemukakan oleh Chaplin merupakan suatu bentuk kemampuan seseorang dalam mengontrol perilakunya dan mengarahkan dirinya pada hal-hal yang berdampak positif.²⁷

Sedangkan menurut Averill, *self control* merupakan kemampuan seseorang untuk memodifikasi perilakunya dan mengolah suatu informasi serata kemampuan untuk menentukan keputusan-keputusan yang dipilihnya.²⁸ Selain itu, *self control* juga didefinisikan sebagai kemampuan seseorang untuk membimbing perilaku diri sendiri agar mampu untuk menekan perilaku impulsif.²⁹ Yang dimaksud dengan kemampuan mengontrol diri adalah mempertimbangkan segala hal sebelum membuat keputusan untuk melakukan sebuah tindakan.³⁰

²⁶Baidi Bukhori, “Dakwah Melalui Bimbingan dan Konseling Islam”, *Jurnal Konseling Religi*, Vol. 5 No. 1, 1 Juni 2014, Semarang, 11

²⁷ Retno Tri Hariastuti, *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling* (Surabaya: Unesa University Press, 2008), 62-63

²⁸ Ririn Anggraeni dan Sulis Mariyanti, “Hubungan antara Kontrol Diri dan Perilaku Konsumtif Mahasiswi Universitas Esa Unggul”, *Jurnal Psikologi*, Vol. 12 No. 1, Juni 2014, Jakarta, 35

²⁹ Muhammad Al-Mighwar, *Psikologi Remaja; Petunjuk Bagi Guru dan Orang Tua* (Bandung: Pustaka Setia, 2006), 136

³⁰ M. Nur Ghufron dan Rini Risnawita S, *Teori-Teori Psikologi* (Yogyakarta: Ar-Ruzz Media, 2011), 25-26.

Calhoun dan Acocella berpendapat alasan pentingnya seseorang melakukan *self control* ialah karena setiap individu hidup berkelompok dan mempunyai tuntutan-tuntutan kemasyarakatan. Ketika seorang individu hidup berkelompok maka mereka akan mudah dipengaruhi atau mempengaruhi orang lain disekitarnya, sehingga dibutuhkan untuk kontrol diri agar tidak merugikan diri sendiri dan lingkungannya.

Dari beberapa pendapat diatas maka dapat dijelaskan bahwasannya *self control* adalah kemampuan individu untuk mengarahkan perilakunya pada hal-hal yang berdampak positif dan menekan perilaku impulsif serta mampu untuk menentukan keputusan yang dipilihnya secara tepat.

b. Fungsi *Self Control*

Surya memberikan pendapatnya mengenai fungsi dari *self control* yakni mengolah dorongan-dorongan kuat yang menjadi sebuah inti dari tingkat kemampuan, keinginan, keyakinan, keberanian dan emosi yang ada dalam diri seseorang. *Self control* menjadi sangat penting agar seseorang tidak terlibat dalam pelanggaran-pelanggaran norma di sekolah, masyarakat, dan sosial³¹

Menurut Messina dan Messina, *self control* memiliki beberapa fungsi diantaranya adalah:

- 1) Memberi batasan perhatian seseorang kepada orang lain.
- 2) Memberi batasan keinginan seseorang untuk mengendalikan orang lain.

³¹ Lilik Sriyanti, "Pembentukan *Self Control* dalam Perspektif Nilai Multikultural", *Jurnal Kajian Pendidikan*, Vol. 4 No. 1, 2012, Salatiga, 71

- 3) Membatasi Individu untuk berperilaku negatif
- 4) Membantu seseorang untuk memenuhi kebutuhan hidupnya secara seimbang.³²

Tingkah laku pelanggaran norma yang membutuhkan *self control* adalah:

- 1) Perilaku yang menyimpang di masyarakat dan bertentangan dengan norma seperti berperilaku tidak sopan dan berbicara kasar dengan orang tua atau guru
- 2) Pelanggaran norma yang riangan seperti, berbohong dan membolos
- 3) Pelanggaran norma yang berat merupakan tindakan kriminal seperti merampok, membunuh, begal, dan mengkonsumsi Narkoba.³³

c. Faktor Pembentukan *Self Control*

Banyak faktor yang dapat mempengaruhi pembentukan *self control* pada seseorang, pembentukan tersebut dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal sebagai berikut:

1) Faktor Internal

Setiap manusia memiliki perkembangan *self control* yang unik. Menurut Mischel perkembangan *self control* seseorang dapat dipengaruhi oleh faktor internal yakni usia. Selain itu perkembangan *self control* seseorang juga dipengaruhi oleh emosi positif dalam dirinya.

³² Singgih Gunarsa, *Psikologi Remaja* (Jakarta: PT. BPK Gunung Mulia, 2009), 138-139

³³ Lilik Sriyanti, "Pembentukan *Self Control* dalam Perspektif Nilai Multikultural", *Jurnal Kajian Pendidikan*, Vol. 4 No. 1, 2012, Salatiga, 71

2) Faktor Eksternal

Faktor luar yang mempengaruhi perkembangan *self control* setiap individu adalah keadaan sosio-emosional lingkungan. Dalam hal ini, lingkungan keluarga dan lingkungan teman sebaya menjadi yang utama. Apabila lingkungan tersebut memiliki hubungan yang harmonis, saling menghargai, dan saling bertanggung jawab satu sama lain, maka orang tersebut cenderung memiliki *self control* yang baik.³⁴

d. Aspek-Aspek yang digunakan dalam Teknik *Self Control*

Menurut Averill, *self control* terbagi menjadi beberapa aspek yang digunakan dalam teknik *self control*, diantaranya adalah sebagai berikut:

a. *Behavior Control*

Behavior control terbagi menjadi dua bagian yakni: regulasi administrasi atau mengatur pelaksanaan dan memodifikasi stimulus. mengatur pelaksanaan merupakan kemampuan seseorang untuk menentukan siapa yang akan mengendalikan suatu kondisi, dirinya sendiri atau orang lain dan lingkungan sekitarnya (faktor eksternal). Sedangkan modifikasi stimulus adalah sebuah kemampuan untuk mengetahui kapan dan bagaimana suatu stimulus yang tidak dikehendaki hadir.

³⁴ M. Nur Ghufron & Rini Risnawita S, *Teori-Teori Psikologi*, (Jogjakarta: Ar-Ruzz Media, 2010), 32

b. *Cognitive Control*

Kontrol kognitif merupakan suatu kemampuan untuk memodifikasi akibat-akibat dari tekanan. *Cognitive Control* terbagi menjadi dua bagian yakni memperoleh informasi dan melakukan penilaian. Dengan memperoleh informasi seseorang dapat memngantisipasi suatu kondisi dengan berbagai pertimbangan. Dengan melakukan penilaian seseorang dapat berusaha untuk menilai suatu kondisi dengan cara mengamati dari segi positif dan subjektif.

c. *Decision Control*

Kontrol keputusan merupakan suatu kemampuan individu untuk mengambil keputusan berdasarkan pada apa yang ia yakini.

d. *Information Control*

Kontrol emosi dapat mereduksi tekanan dengan meningkatkan kemampuan seseorang untuk memprediksi dan membuat persiapan terhadap segala sesuatu yang akan terjadi dengan mereduksi ketakutan-ketakutan yang dimiliki seseorang terhadap sesuatu yang takterduga.³⁵

3. Muhasabah Diri

a. Pengertian Muhasabah

Muhasabah adalah perbuatan memperhatikan hal-hal yang baik dan yang buruk yang telah diperbuat. Termasuk melihat niat dan

³⁵ Edward. P. Sarafino, *Helth Psychology, biopsychosocial*. (USA: Interactions, 1999), 139

tujuan suatu perbuatan yang telah dilakukan.³⁶ Beberapa ulama menyatakan bahwasannya muhasabah diri adalah suatu bentuk kesiapan akal untuk menjaga dirinya agar tidak berbuat perbuatan yang merugikan dan senantiasa bertanya kepada dirinya sendiri mengenai hal-hal yang telah ia perbuat. Mengapa ia melakukan hal tersebut dan manfaat atau mudharat yang ia dapatkan?. Namun bila dia berbuat karena selain Allah maka segera dia menghentikannya dan menyalahkan dirinya atas kekurangan dan kesalahan yang dia lakukan. Hendaknya ia berusaha menghukum dirinya atau memalingkan ke arah kebaikan.

Pendapat lain mengatakan bahwa muhasabah diri adalah menghitung amal perbuatan sendiri. Apabila seseorang telah melakukan introspeksi diri terhadap amal perbuatannya, tentunya ia akan mengetahui kelebihan dan kekurangannya. Dengan mengetahui kekurangannya, akan muncul keinginan untuk memperbaiki keadaan dirinya dengan meningkatkan amal kebaikan dan memperbaiki hubungan dengan Allah SWT. Dengan demikian maka terpelihara ia dari perbuatan yang tidak diridhai Allah SWT.³⁷

³⁶ Anas Ahmad Kazron, *Takziyatun Nafs* (Jakarta Timur: Akbar Media, 2010), 154

³⁷ Azyumardi Azra, *Ensiklopedia Tasawuf*, Jilid II (Bandung : Angkasa, 2012), 881-882

b. Muhasabah Dalam Al-Qur'an

Hakikat muhasabah berarti merincikan perbuatan yang telah lalu dan yang akan datang.³⁸ Setiap manusia harus mempunyai waktu untuk bermuhasabah untuk menjauhkan diri dari kejahatan dan membantu dalam mengawal hal yang baik. Salah satu firman Allah yang menganjurkan untuk bermuhasabah yakni dalam QS Al-Hasyr: 18

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَانْتَظِرُوا نَفْسَ مَا قَدَّمْتُمْ لِغَدٍ
وَاتَّقُوا اللَّهَ ۗ إِنَّ اللَّهَ خَبِيرٌ بِمَا تَعْمَلُونَ ﴿18﴾

“Wahai orang-orang yang beriman! Bertaqwalah kepada Allah (dengan mengerjakan suruhanNya dan meninggalkan laranganNya), dan hendaklah tiap-tiap diri melihat dan memperhatikan apa yang telah ia sediakan (dari amal-amalnya) untuk hari esok (hari Akhirat) dan (sekali lagi diingatkan), bertaqwalah kepada Allah, sesungguhnya Allah amat meliputi pengetahuannya akan segala yang kamu kerjakan” (QS Al-Hasyr ayat 18)

Ayat di atas adalah sebagai isyarat agar setiap orang membuat perhitungan terhadap amal yang dilakukannya, kemudian segera disusuli dengan perhitungan yang akan datang, esok dan

³⁸ Anas Ahmad Kazron, *Takziyatun Nafs* (Jakarta Timur: Akbar Media, 2010), 155

seterusnya.³⁹ Dan ayat tersebut menjelaskan ini sebagai perintah untuk melakukan muhasabah terhadap amal-amal yang telah dilakukan.

c. Urgensi Muhasabah Diri

Ketahuiilah bahwa semua perbuatan yang dilakukan manusia tidak ada yang tersembunyi. Semuanya telah dicatat oleh malaikat Rakib dan Atid. Oleh karena itu semua manusia seharusnya melakukan muhasabah diri dan mengkaji kehidupan masa lalunya agar bisa dijadikan pelajaran demi meningkatkan kualitas hidupnya.

Muhasabah diri mempunyai peran yang aktif dalam pembinaan jati diri. Muhasabah diri menjadikan seorang muslim bisa segera waspada dari segala musibah dan mendorong untuk tetap pada jalan yang lurus.⁴⁰ Muhasabah diri memiliki pengaruh dan manfaat yang luar biasa, antara manfaatnya adalah :

1) Mengetahui aib sendiri

Mengetahui aib sendiri sangatlah dianjurkan karena membantu manusia agar dapat menutup kekurangan dengan kebaikan. Sebaliknya jika orang yang tidak pernah bermuhasabah diri tidak akan mengetahui aibnya sehingga dia hidup di bumi seperti orang yang tidak mempunyai dosa.⁴¹

³⁹ Abdul Aziz Ismail, *Muhasabah Diri*, (Kuala Lumpur : Al-Hidayah Publisher's, 2004), 26

⁴⁰ Ahmad Umar Hasyim, *Menjadikan Muslim Kaffah : Berdasarkan Al-Qur'an dan Sunnah Nabi s.a.w* (Yogyakarta : Mitra Pustaka, 2004), 214

⁴¹ Abu Salman Al-Jawy, *Amalan Satu Jam Memperlancar Rezeki dengan Muhasabah*, (Jakarta : Al-Maghfirah, 2012), 52

2) Berkesempatan memperbaiki pergaulan dengan Allah maupun manusia

Jika sudah mengetahui aib sendiri, maka seseorang berkesempatan untuk memperbaikinya. Baik pergaulan dengan Allah maupaun dengan manusia. Tuntutan dalam muhasabah diri adalah mengoreksi amalan kepada Allah. Dengan memperbaiki amalan yang serampangan atau setengah hati, maka demikian tentu rahmat Allah pun jadi semakin dekat dan pertolongan Allah mudah diraih.⁴²

d. Waktu-Waktu Terbaik untuk Muhasabah Diri

Sebenarnya tidak ada batasan waktu atau waktu tertentu bagi muhasabah. Seorang muslim dapat mengawasi dirinya, mencela dirinya dan mengintrospeksi dirinya setiap waktu. Namun sebaiknya ia duduk seorang diri sesaat sebelum tidur di malam hari untuk muhasabah. Ini merupakan waktu yang paling mengena, karena saat itu ia akan menghitung perbuatan yang dilakukannya pada hari itu untuk mengetahui keuntungan dan kerugian.

Satu jam antara subuh dan dhuha dapat digunakan untuk menghitung kesalahan diri sendiri. Dengan memulai melihat kesalahan diri, tentu ini akan lebih baik. Lakukan setiap hari dan secara terus menerus karena sesuatu yang

⁴² Abu Salman Al-Jawy, *Amalan Satu Jam Memperlancar Rezeki dengan Muhasabah*, (Jakarta : Al-Maghfirah, 2012), 56

dilakukan secara berkala meski sedikit akan lebih bagus akhirnya.⁴³

Bisa juga melakukan muhasabah setelah shalat fardhu. Sebelum beranjak dan sesudah dzikir dengan diam sebentar, merenungi kesalahan yang dilakukan. Jika kesalahan itu sudah didapatkan, maka di catat. Kalau perlu dengan membawa buku kecil itu lebih baik karena seseorang mempunyai pengingatnya.⁴⁴

Intinya, waktu muhasabah bagus dijadwal agar dapat terus menerus melakukannya. Kalau sesudah sholat tdiak dapat melakukannya karena alas an sibuk, maka waktu paling tepat adalah sesudah subuh.

4. K-pop

a. Musik Popular Korea

Music popular Korea atau musik pop Korea (*K-pop*) muncul sebagai salah satu komoditas budaya popular Korea yang menyebar ke seluruh penjuru dunia melalui gelombang *Hallyu* atau *Korean Wave*.

Istilah *Hallyu* atau *Hanliu* muncul pada pertengahan 1999 di China. Fenomena *Korean Wave* membuat semua sapek kebudayaan Korea menjadi popular di mata dunia. Tidak hanya drama Korea (K-Drama) dan musik popular Korea (*K-pop*) saja yang diminati, melainkan juga bahasa, animasi,

⁴³ Abu Salman Al-Jawy, *Amalan Satu Jam Memperlancar Rezeki dengan Muhasabah*, (Jakarta : Al-Maghfirah, 2012), 65

⁴⁴ Abu Salman Al-Jawy, *Amalan Satu Jam Memperlancar Rezeki dengan Muhasabah*, (Jakarta : Al-Maghfirah, 2012), 67

komik, film bahkan teknologi (*smartphone* dan *automobile*)⁴⁵

Korean Wave pada dasarnya adalah salah satu upaya yang digencarkan pemerintah Korea pada tahun 1994 untuk mewujudkan visi nasional dan sasaran strategi pembangunan negara, yaitu globalisasi. Selain bisa mengenalkan budayanya pada seluruh dunia, *Korean Wave* juga menjadikan kekuatan baru untuk meningkatkan perekonomian Korea Selatan yang sempat mengalami krisis ekonomi pada awal tahun 2000-an. Kini, hasilnya memang luar biasa. Dahsyatnya *Korean Wave* juga bisa disamakan besarnya dengan pengaruh Bollywood di beberapa negara Asia Tenggara, seperti Malaysia dan Indonesia.⁴⁶

b. Sejarah Musik Korea

Dalam bahasa Korea, musik Korea atau *K-pop* disebut dengan istilah *gayo*. Sejarah musik pop atau *K-pop* diawali dengan musik pop pra-modern yang muncul pada 1930-an. Penjajahan Jepang kepada Korea menjadikan musik Korea tidak dapat berkembang dan hanya dapat mengikuti perkembangan budaya Jepang.⁴⁷ Pada tahun 1950-an sampai 1960-an musik pop Korea berubah menjadi “oldies”. Pada era 1985 muncul Lee

⁴⁵ Wikipedia, *Korean Wave*, diakses pada 29 November 2019 dari https://en.wikipedia.org/wiki/Korean_Wave

⁴⁶ Song Hyo Bin, *Super Duper Korea Fever* (Yogyakarta, Klik Publishing, 2011), 14

⁴⁷ Endang Dwi Hastuti, dkk, “Korean Pop di Indonesia : Deskripsi dan Dampak Sosialnya”, *Mengintip Budaya Korea : Pandangan Generasi Muda Indonesia*, (INAKOS (*The International Association of Korea Studies in Indonesia*) dan Pusat Studi Korea Universitas Gadjah Mada), 154-155

Gwang-jo dengan lagunya “You’re Too Far Away to Get Close to” dengan era musik balada.

Pada tahun 1990-an, musisi-musisi Korea mencoba mulai memasukkan *style* musik Amerika seperti *rap*, *rock* dan *techno* ke dalam musik mereka. Tahun 1992 merupakan titik balik bagi industri musik Korea dengan kemunculan grup musik Soe Taji and Boys. Kesuksesan Soe Taji and Boys kemudian diikuti dengan munculnya artis-artis seperti Yoo Seungjun, Deux, Jinusean, ITYM dan Drunker Tiger.⁴⁸

Abad 21 dikenal dengan mewabahnya fenomena *hallyu* dengan munculnya *boyband/girlband* maupun solo artist Korea seperti, Big Bang yang sukses di pasaran lokal maupun mancanegara.⁴⁹ Eksistensi K-pop di dunia mancanegara terus meningkat dengan semakin banyaknya jumlah penikmat dan penggemar musik mereka. Pada tahun 2012, *K-pop* menerobos dunia dengan kemunculan lagu “Gangnam Style” oleh Psy. Gangnam Style dengan tarian khasnya mampu meraih 2 milyar penonton di youtube.

c. Penggemar Musik K-pop

Sebagai akibat dari *Korean Wave* timbul fenomena lain yaitu menjamurnya *fans K-pop* di seluruh belahan dunia. Dalam dunia *K-pop*, *fans* memerankan peran yang penting dalam kepopuleran

⁴⁸ Wikipedia, *K-pop*, diakses pada 10 Desember 2019 dari <https://en.wikipedia.org/wiki/K-pop>

⁴⁹ Myung Oak Kim dan Sam Jaffe, *The new Korea : Mengungkap Kebangkitan Ekonomi Korea Selatan* (Jakarta : PT Elex Media Komputindo, 2010),214

seorang artisnya, karena kepopuleran seorang artis ditentukan oleh seberapa banyak *fans* yang mereka miliki. Fans dari berbagai belahan dunia membentuk komunitas besar di bawah naungan *fandom* atau *fanbase*. Setiap *boyband*, *girlband* maupun solo artis di Korea memiliki nama *fandom* resmi yang dikeluarkan oleh agensi yang menaungi artis terkait.

Fanbase Korea memiliki struktur yang berbeda dari *fanbase* di negara-negara barat. Setiap *fandom* memiliki nama dan warna tersendiri sebagai identitas artis terkait. Sebagai contoh, nama penggemar TWICE adalah *Once* dengan warna *peach*, penggemar Day6 adalah *My Day*, penggemar GOT7 adalah *iGOT7* dengan warna *green and white*. Selain mewakili identitas artis idola, warna dalam *fandom* K-pop juga bertujuan untuk menunjukkan loyalitas dan kesatuan dukungan dari para penggemar.

Penggemar *K-pop* lebih sering melakukan aktivitasnya di dunia maya. Internet sebagai media utama dalam menyebarnya budaya K-pop dan menjadikan penghubung antara semua penggemar yang berasal dari berbagai negara. Penggemar juga melakukan aktivitas produksi kreatif dengan membuat karya seni dengan istilah *fan art* dan *fan fiction*. Adapun aktivitas yang biasa dilakukan penggemar dalam *fandom* antara lain :

- 1) *Fan-site*, yaitu situs dan akun online yang dibuat penggemar.
- 2) *Fan-gathering*, yaitu acara berkumpul antar penggemar di wilayah tertentu. Biasanya di daerah yang berdekatan.
- 3) *Fan-art*, yaitu hasil karya fans. Bisa berupa foto idol yang diedit atau gambar komik.

- 4) *Fan-base*, yaitu unit kecil fandom. Fanbase berjasa menyalurkan info/berita/ foto ter-update para K-pop idol melalui media online seperti, twitter, facebook, blog atau instagram.
- 5) *Fan-cam*, yaitu video idol yang sedang tampil, sedang dijalan atau dimanapun fans bertemu yang direkam dan di *upload* ke dunia maya.
- 6) *Fan-chant*, yaitu teriakan/yel-yel fans ketida idol tampil. Fanchant setiap fandom bahkan setiap lagu berbeda-beda. Fanchant yang paling umum adalah “mengabsen” nama asli member.
- 7) *Fan-fiction*, yaitu cerita fiksi yang dibuat/ditulis oleh fans.
- 8) *Fan-taken*, yaitu foto idol yang dipotret langsung oleh fans.
- 9) *Fan-war*, yaitu perang antar *fandom*/fans. Perang disini diartikan saling menjatuhkan artis *fandom* lain.
- 10) *Sasaeng fans*, yaitu sebutan untuk fans yang selalu mengikuti kemanapun sang idola pergi, bahkan sampai keranah pribadi.
- 11) *Pre-debut*, yaitu masa sebelum idol debut dan terkenal.
- 12) *Rookie*, yaitu artis/penyanyi pendaatang baru.
- 13) *Maknae*, yaitu member yang usianya paling muda.
- 14) *Comeback Stage*, yaitu kembalinya idol dengan album/lagu terbarunya. Penampilan pertama mereka dengan lagu baru/album baru di sebuah acara musik.⁵⁰

⁵⁰ Hazrierin, *K-pop Attack!* (Jakarta : PT Mizan Publika, 2012),123-126

B. Penelitian Terdahulu yang Relevan

1. Bimbingan dan Konseling Islam Dalam Mengembangkan Self Control Siswa Pengguna Teknologi Komunikasi Handphone Saat Kegiatan Belajar Mengajar Berlangsung (Studi Kasus Siswa Kelas IX SMP Muhammadiyah 5 Surabaya). Berisikan tentang faktor yang menyebabkan lemahnya self control siswa adalah Karena kurangnya dorongan orang tua terhadap disiplin tata tertib sekolah, karena orang tua tidak terlalu memperhatikan pendidikan anak.

Oleh : Janur Sandi Kuncoro (B03208033) IAIN Sunan Ampel Surabaya, Fakultas Dakwah, Jurusan Bimbingan Dan Konseling Islam, Tahun 2012.

Persamaan : Pada penelitian terdahulu dan penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan jenis penelitian studi kasus.

Perbedaan : Pada penelitan terdahulu bertujuan untuk mengetahui penyebab *Self Control* siswa lemah, adapun pada penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan *Self Control* seorang remaja untuk mengatasi kecanduan *K-pop*.

2. Hubungan Antara Tingkat Kontrol Diri Dengan Kecenderungan Perilaku Kenakalan Remaja Jurnal Psikologi Pendidikan dan Perkembangan oleh Dewi Retno Suminar, Fakultas Psikologi Universitas Airlangga Surabaya, tahun 2012. Berisikan bahwa terdapat hubungan negatif antara tingkat kontrol diri dengan kecenderungan perilaku kenakalan remaja. Semakin tinggi tingkat kontrol diri maka semakin rendah kecenderungan tingkat kenakalan remaja.
Persamaan : Pada penelitian ini dan peneliti yang saya lakukan sama sama berfokus pada *Self Control* pada

anak usia 14-19 tahun, pada penelitian yang saya lakukan subjek penelitian berumur 16 tahun.

Perbedaan : Pada penelitian terdahulu menggunakan penelitian kuantitatif dengan alat ukur variable control diri dan alat ukur kecenderungan perilaku kenakalan remaja, analisis data yang dilakukan dengan teknik korelasi Product Moment dengan bantuan program statistis SPSS. Pada penelitian yang saya lakukan, peneliti menggunakan metode penelitian kualitatif dengan pengumpulan data menggunakan wawancara, obserfasi dan dokumentasi yang hasil datanya dianalisis dengan metode deskriptif komparatif yaitu dengan membandingkan sebelum dan sesudah penelitian dilakukan.

3. Vanila Ayu Soraya (2013) Pengaruh Budaya *K-pop* Terhadap Sikap Remaja di Kota Surabaya.

Persamaan : Subjek dalam penelitian ini dan penelitian yang saya lakukan pecandu *K-pop*. Berisikan tentang K-pop (Korean Pop Culture) menjadi fenomena besar di banyak negara termasuk Indonesia. K-pop tidak hanya merupakan genre musik, tetapi juga merupakan fenomena budaya bagi banyak orang. Selain itu, K-pop juga dapat mempengaruhi sikap dari para penggemarnya. Penelitian ini berusaha menganalisis sejauh mana K-pop mempengaruhi sikap remaja di Surabaya.

Perbedaan : Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif, sedangkan saya menggunakan metode penelitian kualitatif.

4. Ainul Mardziah binti Zul Kifli (2018) Konsep Muhasabah Diri Menurut Imam Al-Ghazali. Berisikan tentang Konsep muhasabah diri menurut Imam al-Ghazali di dalam kitab Ihya' Ulumiddin adalah selalu memikirkan, memperhatikan serta memperhitungkan

apa yang telah diperbuat dan apa yang akan diperbuat. Tujuan muhasabah diri menurut konsep Imam al-Ghazali adalah agar seseorang itu dapat melihat kekurangan dan kesilapan dirinya serta bertanggung jawab terhadap amalan sehari-hari yang dilakukannya. Persamaan: sama-sama menggunakan Muhasabah Diri dan sama-sama menggunakan analisis deskriptif
Perbedaan: penelitian ini meneliti mengenai konsep muhasabah menurut Imam Al-Ghazali sedangkan penelitian yang peneliti lakukan menggunakan muhasabah sebagai bentuk terapi untuk mengurangi gejala kecanduan K-pop.



BAB III METODE PENELITIAN

A. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan pendekatan kualitatif menurut *Bagdan* dan *Taylor* yang dikutip dari *Lexy J. Maloeng* dalam bukunya “Metode Penelitian Kualitatif” adalah sebagai prosedur penelitian yang menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata tertulis atau lisan dari orang yang menjadi subjek penelitian. Data tersebut mungkin berasal dari naskah, wawancara, catatan lapangan, foto, dokumentasi pribadi, catatan atau memo, dan komunikasi resmi lainnya.⁵¹

Peneliti menggunakan pendekatan kualitatif dikarenakan data-data yang didapatkan nantinya adalah data kualitatif berupa kata-kata atau tulisan, tidak berbentuk angka dan untuk mengetahui serta memahami fenomena secara terperinci, mendalam dan menyeluruh. Sedangkan jenis penelitian yang digunakan adalah studi kasus atau dalam penelitian kasus. Penelitian kasus merupakan studi mendalam mengenai unit sosial tertentu, yang hasil penelitiannya itu memberikan gambaran luas dan mendalam mengenai unit sosial tertentu.⁵²

Maka penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dalam bentuk studi kasus, karena peneliti ingin memahami lebih dalam fenomena atau kejadian yang dialami oleh konseli dalam waktu tertentu.

⁵¹ Lexy, J. Moleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, (Bandung : Remaja Rosdakarya, 2007), 11.

⁵² Sundarwan Danim, *Menjadi Peneliti Kualitatif*, (Bandung : CV. Pustaka Setia, 2002), 55

B. Sasaran dan Lokasi Penelitian

Dalam penelitian ini, yang menjadi subjek sasaran penelitian adalah seorang remaja berumur 16 tahun. Dia bernama Putri. Putri adalah siswi kelas XI di SMA Swasta di Sidoarjo. Putri mengenal musik Korea sejak kelas X SMA dengan *fandom* ONCE dan bias (anggota yang disukai) Tzuyu. Putri menjadi *K-popers* karena teman-temannya sering memperlihatkan video klip TWICE dan Putri menjadi tertarik dengan gerakan *dance* mereka, lalu berlanjut tertarik dengan lagu-lagu TWICE. Putri mulai mencari tahu mengenai TWICE dan menjadi suka terhadap member. Masalah-masalah yang timbul semenjak putri menyukai TWICE ini adalah ia mulai suka berbohong pada orang tuanya, menghabiskan waktunya untuk menonton *youtube*, selain itu ia juga jarang membaca Al-Qur'an. Dalam sehari biasanya Putri menonton K-pop melalui *youtube* ataupun mendengarkan lagu melalui aplikasi musik online, *JOOX* selama kurang lebih 6 jam. Lokasi penelitian ini bertempat di Sidoarjo.

C. Jenis dan Sumber Data

Jenis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah data yang berbentuk kata-kata atau deskripsi yang dihasilkan melalui wawancara dan observasi, sehingga data yang dihasilkan bukan berupa angka.

a. Jenis data dalam penelitian ini ada dua yaitu:

1) Data primer

Data primer adalah data yang diperoleh atau dikumpulkan langsung di lapangan. Data primer merupakan data utama dalam penelitian kualitatif. Data ini berupa kata-kata dan bukan menggunakan angka. Data primer dalam penelitian ini yaitu data

hasil wawancara dengan konseli.⁵³ Data yang dihasilkan berupa deskripsi tentang perilaku konseli, hubungan konseli dengan keluarganya. Selain wawancara data primer juga berupa data hasil mengamati perilaku konseli serta mendeskripsikan perilaku konseli.

2) Data sekunder

Data sekunder adalah data yang diperoleh bukan dari sumber pertama. Data ini sebagai sarana untuk memperoleh data atau informasi untuk menjawab masalah yang diteliti. Data sekunder diperoleh melalui *significant other* guna melengkapi data primer.⁵⁴

b. Sumber data dalam penelitian ini ada dua yaitu:

- 1) Sumber data primer adalah sumber data yang didapat dari konseli, dalam penelitian ini sumber data berupa hasil wawancara konseli
- 2) Sumber data sekunder adalah sumber data penunjang sumber data primer. Dalam penelitian ini sumber data sekunder didapat dari signifikan others konseli, meliputi tetangga konseli dan teman konseli.

D. Teknik Pengumpulan Data

Adapun teknik pengumpulan data yang digunakan peneliti, adalah sebagai berikut:

1. Observasi
 - a. Pengertian Observasi

⁵³ Iqbal Hasan, *Analisis Data Penelitian Dengan Statistik* (Jakarta: Media Grafika, 2004), 19

⁵⁴ Burhan Bungin, *Metode Penelitian Sosial: Format-Format Kualitatif dan Kuantitatif* (Surabaya: Universitas Airlangga, 2001), 128

Observasi merupakan suatu proses kompleks suatu proses yang tersusun dari biologis dan psikologis. Dua diantara yang penting adalah pengamatan dan ingatan.⁵⁵ Metode ini menggunakan pengamatan atau penginderaan langsung terhadap suatu benda, kondisi, situasi, proses atau perilaku. Pengumpulan data dengan menggunakan alat indera dan diikuti dengan pencatatan secara sistematis terhadap gejala-gejala atau fenomena yang diteliti.⁵⁶

b. Kegunaan Observasi

Observasi ini juga mempunyai kegunaan yaitu untuk memunculkan teori dan hipotesis dari apa yang telah diamati sebelumnya.⁵⁷

c. Sasaran Observasi

Sasaran dari observasi ini adalah konseli, orangtua, saudara dan temannya dengan cara menamati perilaku dan kebiasaan yang dilakukan.

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan teknik observasi non partisipan dimana peneliti tidak ikut serta dalam proses kehidupan sehari-hari subjek penelitian, namun hanya selaku pengamat saja.

2. Wawancara (*interview*)

a. Pengertian Wawancara

Wawancara adalah bentuk komunikasi antara dua orang, melibatkan seseorang yang ingin memperoleh informasi dari seseorang yang lainnya

⁵⁵ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif dan R&D*, (Bandung : Alfabeta, 2015), 145.

⁵⁶ Cholid Narbuka & Abu Achmadi, *Metodologi Penelitian*, (Jakarta : Bumi Aksara, 1997), 70

⁵⁷ Iryana & Rizky Kawasati, *Teknik Pengumpulan Data Metode Kualitatif*, 10

dengan mengajukan pertanyaan-pertanyaan, berdasarkan tujuan tertentu.⁵⁸

b. Kegunaan Wawancara

Wawancara ini berguna untuk mencatat dan mendapatkan informasi berkaitan dengan kehidupan konseli.⁵⁹

c. Sasaran Wawancara

Sasaran dari wawancara ini adalah konseli, orangtua, saudara dan temannya dengan cara menggali informasi lebih dalam mengenai identitas, kondisi keluarga, dan permasalahan yang dialami.

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan teknik wawancara tak terstruktur, yaitu wawancara yang bebas, dimana peneliti tidak menggunakan pedoman wawancara, yang digunakan hanya berupa garis-garis besar permasalahan yang akan ditanyakan. Pertanyaan disesuaikan dengan keadaan dan ciri unik dari responden dan pelaksanaan Tanya jawab mengalir seperti percakapan sehari-hari.⁶⁰

3. Dokumentasi

a. Pengertian Dokumentasi

Dokumentasi merupakan catatan peristiwa yang telah berlalu. Dokumen bisa berbentuk tulisan, gambar, atau karya-karya monumental dari seseorang. Dokumen yang berbentuk tulisan misalnya catatan harian, sejarah kehidupan, cerita, biografi, peraturan, kebijakan. Dokumen yang

⁵⁸ Dedy Mulyana, *Metodologi Penelitian Kualitatif Paradigma Baru Ilmu Komunikasi dan Ilmu Sosial Lainnya*, (Bandung : PT. Remaja Rosdakarya, 2003),180

⁵⁹ Iryana & Rizky Kawasati, *Teknik Pengumpulan Data Metode Kualitatif*, 4

⁶⁰ Lexy, J. Moleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, (Bandung : PT. Remaja Rosdakarya, 2007), 191

berbentuk gambar misalnya, foto, gambar hidup, sketsa, dan lain-lain. Dokumen yang berbentuk karya misalnya karya seni yang dapat berupa gambar patung, film, dan lain-lain.⁶¹

b. Kegunaan Dokumentasi

Dokumentasi sendiri mempunyai tujuan yaitu sebagai bukti bahwa peneliti sudah melakukan penelitian.

E. Tahapan-Tahapan Penelitian

Dalam penelitian kualitatif terdapat 3 tahapan, diantaranya yaitu:⁶²

a. Tahap pra lapangan

Tahap pra lapangan adalah tahap dimana seorang peneliti melakukan peninjauan terlebih dahulu di lapangan. Pada tahap ini, seorang peneliti melakukan:

- 1) Menyusun rancangan penelitian
- 2) Memilih lapangan penelitian
- 3) Menjajaki dan menilai keadaan lapangan

b. Tahap persiapan lapangan

Pada tahap ini, peneliti melakukan persiapan untuk memasuki lapangan dan menyusun jadwal penelitian yang mencakup waktu dan tempat penelitian dilakukan. Mengurus surat perizinan, memilih dan memanfaatkan informasi dan menyiapkan perlengkapan penelitian.

c. Tahap pekerjaan lapangan

Pada tahap ini, peneliti memulai terjun lapangan dengan melakukan pendekatan dan memanfaatkan

⁶¹ Sugiyono, *Metode Penelitian Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*, (Bandung : Alfabeta, 2008),329

⁶² Lexy J. Moleong, *Metode Penelitian Kualitatif*, (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2001),85

significant other melalui wawancara. Setelah mendapatkan data dari lapangan, peneliti menyajikan data dengan mendeskripsikan konseling Islam dengan teknik *self control* untuk menangani kecanduan *K-pop* pada seorang remaja.

F. Teknik Analisis Data

Analisis data kualitatif adalah upaya dengan jalan bekerja dengan data, mengorganisasikan data, memilah-milah menjadi satuan yang dapat dikelola, mensintesiskannya, mencari dan menemukannya pola, dan menemukan apa yang penting dan apa yang dipelajari, dan memutuskan apa yang dapat diceritakan kepada orang lain.⁶³

Dalam penelitian ini, peneliti mengumpulkan data dari lapangan dan memasukkannya dalam bentuk catatan, yang kemudian disajikan dalam bentuk data. Selanjutnya, peneliti melakukan pemilahan data dan menentukan data yang penting dan data tidak penting atau tidak berkaitan dengan penelitian, kemudian memutuskan apa yang dapat dideskripsikan kembali. Selanjutnya, peneliti mengkaji lebih mendalam data yang sudah terpilah yang kemudian disajikan dalam bentuk laporan penelitian.

Setelah data sudah terkumpul, maka tahap selanjutnya adalah analisis data. Penelitian ini menggunakan teknik analisis berupa analisis deskriptif komparatif. Analisis yang dilakukan adalah sebagai berikut :

- a. Mendeskripsikan proses konseling Islam dengan teknik *self control* untuk mengatasi kecanduan *K-pop* pada seorang remaja.

⁶³ Lexy, J. Moleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, (Bandung : PT. Remaja Rosda Karya, 2005), 284

- b. Mendeskripsikan hasil konseling Islam dengan teknik *self control* untuk mengatasi kecanduan *K-pop* pada seorang remaja.

G. Teknik Keabsahan Data

Dalam hal ini peneliti langsung menganalisa data di lapangan untuk menghindari kesalahan-kesalahan. Teknik keabsahan data yang digunakan dalam penelitian ini ada tiga macam, yaitu :

- a. Perpanjangan Keikutsertaan

Keikutsertaan tersebut tidak hanya dilakukan dalam waktu singkat, tetapi memerlukan waktu yang cukup panjang. Hal tersebut dilakukan guna untuk memperoleh data yang valid. Jadi keikutsertaan peneliti dalam waktu yang cukup lama menentukan banyaknya data yang dikumpulkan.

- b. Ketekunan Pengamatan

Peneliti melakukan pengamatan secara lebih cermat dan berkesinambungan. Melalui pengamatan yang dilakukan secara terus menerus, peneliti dapat memperhatikan sesuatu dengan lebih cermat, terperinci dan mendalam. Pada tahap ini, peneliti menemukan ciri-ciri dan unsur-unsur situasi yang relevan dengan persoalan yang sedang dicari. Oleh karena itu ketekunan pengamatan sangat penting dalam pemeriksaan keabsahan data, sehingga tidak sedikitpun akan luput dari pengamatan peneliti.

- c. Triangulasi

Triangulasi adalah penggunaan beberapa metode dan sumber data dalam pengumpulan data untuk menganalisis suatu fenomena yang saling berkaitan dari

perspektif yang berbeda.⁶⁴ Dalam arti lain, triangulasi data merupakan pencarian kebenaran data yang diperoleh peneliti dari lapangan dengan situasi yang sesungguhnya dengan melakukan pengecekan data yang diperoleh dari sumber lain (data sekunder) dengan data yang diperoleh dari sumber primer penelitian (data primer).

Dalam triangulasi, peneliti akan melakukan pengecekan dengan membandingkan data yang didapat dari lapangan, dengan cara sebagai berikut:

- 1) Membandingkan data hasil pengamatan dengan data hasil wawancara peneliti dengan sumber data atau informan
- 2) Membandingkan informasi yang didapat, baik itu dari keluarga maupun teman dekat klien dengan informasi dari klien
- 3) Membandingkan hasil wawancara dengan isi suatu dokumen yang berkaitan dengan data yang sudah didapatkan

Dalam penelitian ini, peneliti telah menggunakan teknik wawancara dan observasi untuk memperoleh data. Sehingga data yang diperoleh benar-benar akurat baik dari data primer maupun data sekunder.

⁶⁴ Zainal Arifin, *Penelitian Pendidikan*, (Bandung : Remaja Rosdakarya, 2011),164

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Umum Objek

1. Deskripsi Lokasi Penelitian

a. Letak dan Kondisi Masyarakat

Desa Sidokerto memiliki letak yang sangat strategis, karena merupakan salah satu desa yang dilewati jalur yang menghubungkan antara dua kota besar di Jawa Timur yaitu Sidoarjo dan Surabaya. Desa Sidokerto terletak di bagian utara kecamatan Buduran Sidoarjo.

Desa Sidokerto memiliki 35 RT dan 9 RW dan luas wilayah sebesar 250,56 hektare, yaitu 6% dari luas wilayah Kecamatan Buduran.

b. Sosial ekonomi

Mata pencaharian masyarakat desa Sidokerto saat ini sangat beranekaragam. Berdasarkan data statistik Badan Pusat Statistik Sidoarjo tahun 2014 adalah jumlah Pegawai Negeri sebanyak 343 orang, ABRI sebanyak 188 orang, Petani sebanyak 66 orang, Buruh Tani sebanyak 2 orang, Buruh Swasta sebanyak 3461 orang, Pedagang sebanyak 185 orang, Usaha Konstruksi sebanyak 1 orang, Usaha Industri/ kerajinan sebanyak 9 orang, Usaha Jasa Angkutan sebanyak 25 orang, dan Jasa Lainnya sebanyak 81 orang.

c. Sosial Keagamaan

Penduduk Desa Sidokerto memiliki keanekaragaman agama. Semua agama yang diakui di Indonesia ada di Desa Sidokerto kecuali Konghucu. Agama Islam merupakan agama mayoritas penduduk di Indonesia. Sebesar 83.20% penduduk Desa Pagerwojo memeluk Agama Islam,

sedangkan 7.85% sisanya memeluk Agama Kristen dan Katolik, 0.49% memeluk Agama Hindu dan 0.62% memeluk Agama Budha. Sebagai desa yang mayoritas penduduknya beragama Islam, maka hal tersebut didukung oleh tersedianya tempat ibadah berupa masjid dan mushola. Di Desa Sidokerto terdapat 6 masjid dan 23 mushola.⁶⁵

2. Deskripsi Konselor

Konselor merupakan mahasiswi program studi Bimbingan Konseling Islam di UIN Sunan Ampel Surabaya. Konselor merupakan orang yang membantu konseli dalam menghadapi masalah yang sedang dihadapi.

Dalam penelitian ini konselor bernama Novandina Izzatillah Firdausi yang berasal dari Ds. Larangan, Kec. Candi, Kab. Sidoarjo Jawa Timur. Konselor lahir di Sidoarjo pada tanggal 21 November 1998 yang merupakan anak pertama dari dua bersaudara. Adapun riwayat pendidikan yang dimiliki konselor diantara menempuh pendidikan di TK Aisyiyah Bustanul Athfal 3 Sidoarjo pada tahun 2002-2004, SD Muhammadiyah 2 Sidoarjo pada tahun 2004-2010, kemudian konselor menempuh pendidikan di SMP Muhammadiyah 1 Sidoarjo pada tahun 2010-2013, dilanjutkan ke sekolah SMA Muhammadiyah 2 Sidoarjo pada tahun 2013-2016 dan menempuh pendidikan S1 di UIN Sunan Ampel Surabaya Fakultas Dakwah dan Komunikasi dengan program studi Bimbingan Konseling Islam.

⁶⁵ Katalog BPS, *Statistik Kecamatan Buduran* (Sidoarjo : BPS Sidoarjo, 2019)

Mengenai pengalaman yang didapatkan konselor diantaranya praktek di ibu-ibu PKK untuk menyampaikan salah satu materi pemahaman individu. Konselor pernah mempraktekkan teknik *reward and punishment* untuk menangani kedisiplinan seorang anak sekolah pada mata kuliah modifikasi perilaku. Dalam mata kuliah keterampilan komunikasi konseling dan Teori dan Teknik Konseling, konselor mendapatkan tugas konseling individu dan kelompok untuk melakukan praktek konseling. Konselor pernah menyampaikan materi tentang hubungan baik dengan kedua orang tua di sekolah SMK 1 YPM Taman. Selain itu, konselor juga memiliki pengalaman observasi di Rumah Sakit Jiwa Dr. Radjiman Wediodiningrat Lawang dan SLB 02 Yogyakarta serta Pondok Rehabilitasi Narkoba INABAH Surabaya yang mana konselor melakukan konseling kepada salah satu anak kecanduan narkoba. Selain itu, konselor juga melakukan Praktek Pengalaman Langsung (PPL) di KUA Wonokromo Surabaya. Dari semua pengalaman yang didapatkan oleh konselor ini dapat dijadikan sebagai tambahan pengetahuan dalam memberi konseling pada konseli dan dapat menjadi bekal untuk proses-proses konseling selanjutnya kelak.

3. Deskripsi Konseli

a) Data Diri Konseli

Konseli merupakan seorang siswi SMA Muhammadiyah 2 Sidoarjo yang berasal dari Sidoarjo. Konseli bernama Putri (disamarkan) yang lahir pada tanggal 20 Juli 2003. Ia kini berusia 16 tahun. Konseli adalah anak pertama dari dua bersaudara, ia memiliki adik laki-laki. Konseli memiliki cita-cita mempunyai butik khusus *Korean*

style sehingga selaras dengan hobinya yang senang menonton *youtube* tentang *K-pop* sekaligus memperhatikan *style* yang mereka kenakan diatas panggung selain itu, konseli juga memiliki bakat menggambar.

Dalam riwayat pendidikannya konseli menempuh pendidikan mulai TK di Krian tahun 2007-2009, SDN Pagerwojo tahun 2009-2015, SMP Muhammadiyah 1 Sidoarjo tahun 2015-2018. Saat ini konseli sedang duduk di bangku kelas 2 SMA Muhammadiyah 2 Sidoarjo.⁶⁶

b) Latar Belakang Konseli

Konseli lahir dari keluarga yang dikatakan berkecukupan. Ia merupakan anak pertama dari dua bersaudara, ia memiliki adik laki-laki yang masih duduk di bangku SMP. Ayahnya bekerja sebagai Kepala TU di salah satu sekolah SMA di Sidoarjo. Sedangkan ibu konseli bekerja di salah satu rumah sakit di Tulangan Sidoarjo. Ayah konseli yang terkadang keluar kota di waktu *weekend* untuk mengikuti *sinergi building* bersama para pemimpin sekolah jarang memiliki waktu bersama keluarga. Masa kecilnya dihabiskan konseli bersama asisten rumah tangga karena ayah dan ibunya yang sibuk bekerja. Sejak ia duduk di bangku SMA, ibunya mulai banyak waktu dirumah kerena hanya mengambil *shift* pagi di rumah sakit tempat beliau bekerja.⁶⁷

c) Kondisi Lingkungan Konseli

⁶⁶ Hasil wawancara Putri di rumahnya Pagerwojo Sidoarjo, pada tanggal 29 November 2019

⁶⁷ Hasil wawancara Putri di rumahnya Pagerwojo Sidoarjo, pada tanggal 29 November 2019

Saat ini, konseli tinggal bersama orang tua dan adiknya di sebuah perumahan di Sidoarjo. Di lingkungannya, konseli merupakan anak yang ramah kepada tetangganya. Konseli tidak mengikuti kegiatan apapun dirumahnya, tetapi ia aktif didalam kegiatan sekolah seperti mengikuti ekstrakurikuler paduan suara. Selama mengikuti ekstrakurikuler paduan suara ia dan tim beberapa kali telah menjuarai lomba di berbagai kota. Di dalam kelas, konseli mempunyai teman sesama penyuka *K-pop*. Pada saat jam istirahat setelah membeli makanan dan minuman di kantin ia dan temannya menonton *K-pop* sampai bel masuk kelas berbunyi. Sepulang sekolah ia sering *hangout* bersama teman-temannya entah itu membaca buku *K-pop* di gramedia atau hanya sekedar makan di café.⁶⁸

d) Kepribadian Konseli

Dari hasil pengamatan konselor, konseli merupakan individu yang pemalu. Seringkali ia tidak berani untuk memulai percakapan, sehingga ia menunggu ada seseorang untuk mengajaknya berbicara. Ketika di rumah konseli jarang berbicara dengan orang tuanya karena sibuk bekerja. Saat di hari libur konseli bisa menghabiskan waktunya dikamar untuk nonton konser idolnya atau nonton *K-Drama*. Saat idol favoritnya *comeback*, ia menabung jauh-jauh hari agar bisa membeli album ataupun pernak-pernik tersebut, apabila uang yang ditabung

⁶⁸ Hasil wawancara dan observasi Putri di rumahnya pada tanggal 1 Desember 2019

kurang ia berbohong kepada orang tua dengan cara meminta uang untuk kas kelas.⁶⁹

4. Deskripsi Masalah Konseli

Pada masa remaja memang seringkali disebut sebagai masa transisi dimana seseorang mencari jati dirinya, seperti inilah yang membuat seorang remaja mudah dipengaruhi oleh lingkungan sekitarnya seperti teman-teman dilingkupnya hal inilah yang membentuk sifat, sikap, dan perilakunya. Seperti halnya konseli yang menyukai *K-pop* akibat dipengaruhi oleh teman-temannya. Dampak negatif setelah ia mengenal *K-pop* adalah ia mulai malas belajar, membaca Al-Qur'an, boros dan terkadang berbohong kepada orang tuanya agar diberi uang lebih untuk membeli pernak-pernik *K-pop* yang ia inginkan. Ia juga suka membolos les karena ikut teman-temannya pergi makan dan nonton *live broadcasting* artis *K-pop* yang sedang melakukan kegiatan seperti, melakukan kegiatan sebelum tampil ke panggung, sedang berulang tahun dan lainnya.

Di samping itu, konseli masih memiliki beberapa teman yang mengingatkan ia agar tidak terlalu menyukai *K-pop* secara berlebihan dan memperhatikan tugas-tugas sekolah, tetapi konseli tidak terlalu menghiraukan nasehat mereka ia lebih mendengarkan temannya sesama pecinta *K-pop*. Meskipun begitu teman yang lain tidak berhenti menasehatinya.

⁶⁹ Hasil wawancara dan observasi Putri di rumahnya pada tanggal 1 Desember 2019

B. Deskripsi Pelaksanaan Penelitian

1. Deskripsi Proses Konseling Islam dengan Terapi *Self Control* Menggunakan Muhasabah Diri untuk Mengurangi Kecanduan *K-pop* pada Seorang Remaja

a. Identifikasi Masalah

Dalam melaksanakan identifikasi masalah, peneliti menggunakan metode wawancara dan observasi dalam mengumpulkan data mengenai masalah yang dihadapi konseli. Peneliti melakukan wawancara dengan konseli langsung, dengan ibu konseli dan teman sekolah konseli.

Putri adalah anak pertama dari dua bersaudara, menurut pengakuannya ia melakukan hal seperti mencintai idolnya adalah hal yang wajar sebagai *K-poppers* itu sebagai bentuk kesetiaan kepada idol favoritnya, seperti membeli pernak-pernik dan semua album. Akan tetapi, menurut teman kelasnya (VA) kebiasaan Putri tersebut sangat berlebihan dan tidak bermanfaat untuk dirinya

Menurut pernyataan ibu konseli, ia menghabiskan waktunya menonton *K-Drama* di dalam kamar hingga menghabiskan tiga episode yang mana satu episode memiliki durasi satu jam. Sehingga ia melalaikan tugas sekolah dan kewajibannya. Ia juga selalu tidur larut malam karena ingin menyelesaikan cerita yang ada di *K-Drama* favoritnya. Dan setiap pagi ia selalu terburu-buru menyiapkan buku pelajaran terkadang sampai tertinggal dirumah.

b. Diagnosis

Dari beberapa sumber data yang diperoleh peneliti, mulai dari hasil wawancara hingga observasi yang dilakukan oleh konseli, ibu konseli dan teman konseli di Sidoarjo serta lingkungan konseli, maka peneliti mendiagnosis permasalahan konseli yakni konseli mengalami kecanduan *K-pop*. Hal ini dapat dilihat dari gejala-gejala yang dialami oleh konseli.

Dari hasil wawancara dan observasi yang telah dilakukan, dapat dilihat beberapa ciri-ciri kecanduan *K-pop* yang tampak pada diri konseli yakni ia bisa seharian berada di dalam kamar hanya untuk menonton K-Drama dan *live broadcasting* idol favoritnya (TWICE). Ia membeli beberapa atribut seperti jaket, kaos dan poster. Selain atribut ia juga membeli beberapa album TWICE yang harganya 300.000 rupiah, sedangkan uang saku yang diberi ibunya hanya 30.000 rupiah per hari. Efeknya selama di sekolah ia jarang jajan, uangnya ditabung untuk membeli pernak-pernik tersebut. Apabila uang yang ditabungnya kurang, ia meminta uang dengan cara berbohong kepada ibunya untuk membayar kas. Terkadang sepulang sekolah ia bersama temannya menonton *K-pop* di sekolah menggunakan wifi sekolah. Sampai disini konseli masih belum menyadari bahwa kebiasaannya selama ini merugikan dan tidak ada manfaatnya.

c. Prognosis

Konselor membuat perencanaan terapi yang efektif untuk penyelesaian masalah konseli. Dalam hal ini konselor memutuskan untuk

menggunakan pendekatan terapi *self control*. Tahapan-tahapn yang digunakan konselor pada pendekatan terapi *self control* ini adalah sebagai berikut :

- 1) Mengajak konseli untuk menilai perilakunya.
- 2) Tahap selanjutnya membuat kesepakatan dengan konseli untuk memilih tingkah laku yang akan di ubah.
- 3) Tahap ketiga menentukan jenis penguatan yang ditetapkan.

Dari tahap-tahap tersebut dapat dilihat bahwa konselor akan menggunakan teknik dalam pendektan *self control* yaitu teknik bermuhasabah diri dan *reward and punishment*.

d. *Treatment*

Pada langkah *treatment* ini konselor akan mengaplikasikan tahap-tahap yang telah direncanakan pada langkah prognosis.

Pada pertemuan pertama dalam proses konseling, konselor menggunakan bahasa yang tidak begitu formal agar komunikasi yang dibangun lebih efektif dan interaktif. Dengan begitu menjadi hal yang bagus untuk konselor agar konseli bersedia untuk mengikuti *treatment*. Berikut adalah langkah-langkah pemberian proses *treatment* :

- 1) Mengajak konseli untuk menilai perilakunya.
Sebelum melakukan perubahan pada perilaku konseli, konselor membantu konseli untuk menyadari perilakunya yang merugikan dalam proses menyadarkan tersebut konselor menggunakan muhasabah yang digunakan

untuk mengintrospeksi perilaku-perilakunya. Dengan memberi pertanyaan berupa seperti :

- a) Apakah perilaku konseli saat ini dapat membuat dirinya lebih baik?

Konseli menjawab positifnya ia menjadi K-popers adalah ia banyak memiliki teman.

- b) Apakah dengan konseli berbohong kepada orang tua dapat membuat kamu bangga?

Konseli menjawab ia merasa bersalah apabila berbohong terus menerus. Konselor memberi respon dengan memberi nasehat seperti dalam Firman Allah SWT dalam surat An-Nahl ayat 105 :

إِنَّمَا يَفْتَرِي الْكَذِبَ الَّذِينَ لَا يُؤْمِنُونَ بِآيَاتِ
 اللَّهِ وَأُولَٰئِكَ هُمُ الْكٰذِبُونَ ﴿١٠٥﴾

Artinya : Sesungguhnya yang mengadakan kebohongan, hanyalah orang-orang yang tidak beriman kepada ayat-ayat Allah, dan mereka itulah orang-orang pendusta.⁷⁰

- c) Apakah dengan tidak melaksanakan tugas dan kewajiban akan membuat konseli tenang?

Konseli menjawab ia tidak bisa tenang karena selalu tertinggal pelajaran terlalu fokus pada K-pop. Disini konselor menasehati konseli bahwa pendidikan

⁷⁰ Al-Qur'an, An-Nahl : 105

adalah yang utama agar bisa mencapai masa depan yang cerah dan membanggakan orang tua.

- d) Apakah dengan membeli pernak-pernik K-pop yang banyak dapat memberi manfaat?

Dalam langkah ini muhasabah menjadi hal yang penting karena dengan muhasabah konseli bisa menginstropeksi dirinya. Maka dari itu konselor memberi respon sepadan konseli dengan memberikan nasehat seperti yang terdapat dalam Firman Allah SWT dalam surat Al-An'am ayat 141 :

... وَلَا تُسْرِفُوا ۚ إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ ﴿١٤١﴾

Artinya : dan janganlah kamu berlebihan. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang yang berlebihan.⁷¹

Hasil dari memberikan pertanyaan tersebut konseli mulai dapat menilai bagaimana perilakunya. Dalam langkah ini muhasabah menjadi hal yang penting karena dengan muhasabah konseli bisa menginstropeksi dirinya seberapa besar yang telah ia lakukan tidak mendatangkan mudhorot? Kalaupun tidak mendatangkan mudhorot apakah aktivitas yang konseli jalani bukan sesuatu yang mubadzir atau sia-sia. Dengan begini konseli dapat mencermati diri

⁷¹ Al-Qur'an, Al-An'am : 141

sendiri bukan semata kelebihan-kelebihan yang membuat seseorang percaya diri melainkan kekurangan juga dapat membuat seseorang memperbaiki diri. Manfaat dari muhasabah ini yakni konseli dapat membenahi diri dan membuka mata untuk melihat kelemahan dan kekurangan untuk kemudian memperbaiki.

- 2) Membuat kesepakatan dengan konseli untuk memilih tingkah laku yang akan di ubah.

Pada tahap ini, konselor mempersilahkan konseli untuk menulis perilaku yang ingin konseli kurangi ataupun hilangkan. Konseli menulis ada 3 perilaku yang ingin dikurangi yaitu pertama, konseli menghilangkan kebiasaan menonton K-pop berlebihan. Kedua, konseli menghilangkan kebiasaan berbohong khususnya pada orang tua, dan yang ketiga konseli akan mengurangi kebiasaan boros. Lebih jelasnya terdapat pada tabel 4.1

Selain menulis perilaku yang akan dikurangi, konseli juga sepakat untuk menghafalkan ayat tentang muhasabah diri dan menerapkan muhasabah diri setiap sehabis sholat subuh. Ayat muhasabah diri seperti dalam surat Al-Hasyr ayat 18:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَلْتَنْظُرْ نَفْسٌ مَّا قَدَّمَتْ لِغَدٍ ۖ
وَاتَّقُوا اللَّهَ ۚ إِنَّ اللَّهَ خَبِيرٌ بِمَا تَعْمَلُونَ ﴿18﴾

Artinya : Hai orang-orang yang beriman bertakwalah kepada Allah dan

hendaklah setiap diri memperhatikan apa yang telah diperbuatnya untuk hari esok (akhirat); dan bertakwalah pada Allah Maha Mengetahui apa yang kamu kerjakan. (Q.S Al-Hasyr : 18)⁷²

Dalam tahap ini konselor dan konseli sudah menentukan perilaku apa yang akan di ubah yakni mengurangi kebiasaan konseli untuk tidak lagi berlebihan menonton *K-pop* ataupun *K-Drama* baik diluar atau didalam rumah, walaupun konseli diajak oleh teman dari luar lingkungan dan diharapkan untuk tidak ikut serta dalam nonton *K-pop* bersama teman-temannya.

Tabel 4.1
Perilaku yang akan di kurangi

No.	Perilaku yang ingin dikurangi/dihilangkan
1.	Menghilangkan kebiasaan menonton K-pop berlebihan
2	Menghilangkan kebiasaan berbohong
3	Mengurangi kebiasaan boros

- 3) Menentukan jenis penguatan yang ditetapkan.
Pada tahap ini konselor dan konseli sudah menyepakati jenis penguatan dengan

⁷² Al-Qur'an, Al-Hasyr : 18

menggunakan *reward and punishment*. Maksudnya, konseli akan mendapatkan *reward* dari konselor apabila ia melakukan apa yang ia tulis di tabel perilaku yang ingin di kontrol seperti, mengurangi kebiasaan menonton K-pop berlebihan, mengurangi kebiasaan berbohong, mengurangi kebiasaan boros di dua bulan kedepan. Dan konseli akan mendapat *punishment* apabila melanggar perilaku seperti mengurangi kebiasaan menonton K-pop berlebihan, mengurangi kebiasaan berbohong, mengurangi kebiasaan boros dengan belajar selama 30 menit.

Setelah melakukan *reward and punishment*, konseli mulai bisa mengurangi hal-hal yang dituliskannya pada tabel 4.1 dan konseli mendapat *reward* dari konselor berupa mukenah dan Al-Qur'an.

e. *Follow Up* dan Evaluasi

Tahap terakhir dalam proses konseling adalah *Follow Up* yang dilakukan guna mengetahui perkembangan dan perubahan konseli setelah mnejalankan serangkaian proses konseling. *Follow Up* pada konseli ini dilakukan dengan menggunakan tabel evaluasi perubahan. Hal ini dilakukan agar memudahkan konselor dan konseli dalam memilih langkah-langkah selanjutnya. *Follow Up* juga dilakukan untuk mengetahui apakah gejala-gejala yang dialami oleh konseli masih dirasakan atau tidak dirasakan. Perubahan konseli terlihat mulai minggu ketiga. Berikut merupakan tabel evaluasi perubahan konseli:

Tabel 4.2
Evaluasi perubahan

No	Minggu Ke	Perubahan Perilaku Konseli
1	Minggu Ketiga 5 Januari 2020	<ul style="list-style-type: none"> - <u>Tidak tidur larut malam untuk melihat konten K-Drama</u> - <u>Mulai sholat subuh</u>
2	Minggu Keempat 11 Januari 2020	<ul style="list-style-type: none"> - <u>Tidak tidur larut malam untuk melihat konten K-Drama</u> - <u>Mulai sholat subuh</u> - <u>Terlambat berangkat sekolah</u>
3	Minggu Kelima 19 Januari 2020	<ul style="list-style-type: none"> - <u>Tidak tidur larut malam untuk melihat konten K-Drama</u> - <u>Mulai sholat subuh</u> - <u>Tidak terlambat berangkat ke sekolah</u>
4	Minggu Keenam 31 Januari 2020	<ul style="list-style-type: none"> - <u>Tidak tidur larut malam untuk</u>

		<p><u>melihat konten K-Drama</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - <u>Mulai sholat subuh</u> - <u>Tidak terlambat berangkat ke sekolah</u> - <u>Prestasi menurun</u> - <u>Mulai jujur kepada orang tua</u>
5	Minggu Ketujuh 8 Februari 2020	<ul style="list-style-type: none"> - <u>Tidak tidur larut malam untuk melihat konten K-Drama</u> - <u>Mulai sholat subuh</u> - <u>Tidak terlambat berangkat ke sekolah</u> - <u>Mulai jujur kepada orang tua</u> - <u>Mau membantu orangtua dan mulai mentaati perintah orangtua</u>
6	Minggu Kedelapan 15 Februari 2020	<ul style="list-style-type: none"> - <u>Tidak tidur larut malam untuk melihat konten K-Drama</u> - <u>Mulai sholat subuh</u> - <u>Tidak terlambat berangkat ke sekolah</u>

		<ul style="list-style-type: none"> - <u>Mulai jujur kepada orang tua</u> - <u>Mau membantu orangtua dan mulai mentaati perintah orangtua</u>
--	--	--

2. Deskripsi Hasil Konseling Islam dengan Terapi *Self Control* Menggunakan Muhasabah Diri untuk Mengurangi Kecanduan *K-pop* pada Seorang Remaja di Sidoarjo

Setelah menjalankan tahap demi tahap proses konseling dengan *self control* terhadap konseli yang mengalami kecanduan *K-pop*, mulai tampak beberapa perubahan yang terlihat dari konseli, namun perubahan yang terjadi tersebut masih belum menyeluruh. Pada awalnya konselor membantu konseli untuk menyadari perilakunya yang merugikan dalam proses menyadarkan tersebut konselor menggunakan muhasabah yang digunakan untuk mengintrospeksi perilaku-perilakunya. Seperti boros, bohong kepada orang tua, melalaikan tugas dan kewajiban.

Dirumah, konseli mulai terbuka dengan orang tuanya, konseli juga berani mengatakan yang jujur tentang uang yang selama ini ia minta, setelah melakukan muhasabah diri konseli takut akan konsekuensi kedepannya apabila terus berbohong pada orang tua. Selain itu, konseli mengurangi menutup diri berada dikamar untuk melakukan hal yang tidak bermanfaat seperti menonton *K-pop* seharian saat libur sekolah. Selain itu konseli mulai aktif lagi berada di dalam ekstrakurikuler paduan suaranya, menyibukkan

diri dengan kegiatan sekolah agar tidak menghabiskan waktunya hanya untuk *K-pop*.

Selain itu, konseli juga berniat untuk menjual sebagian album dan pernak-pernik *K-pop* yang ia punya dengan tujuan agar ia bisa mengurangi kebiasaan yang tidak memiliki manfaat.

Untuk memahami tugas-tugas perubahan yang telah dilakukan atau pun yang belum dilakukan oleh konseli, maka konselor tidak hanya melihat dari hasil wawancara dengan konseli. Konselor juga melibatkan ibu dan teman-teman les konseli untuk mengetahui hasil perubahan konseli. Selain dari hasil wawancara, konselor juga melakukan observasi terhadap konseli mengenai perilaku keseharian konseli baik di rumah, di sekolah dan di luar rumah ketika bersama teman-temannya. Hasil observasi tersebut diantaranya adalah, konseli mulai mengontrol dirinya dan keinginannya. Perilaku berbohong pada orang tua sudah mulai berkurang, konseli juga sudah mengurangi kebiasaan menonton *K-pop* yang berlebihan konseli sekarang lebih bisa membaaur dengan teman-temannya secara menyeluruh. Konseli ada keinginan untuk menjual sebagian album yang ia punyai, ini menandakan bahwa konseli mulai mengurangi kecanduan *K-pop*.

Tabel 4.3
Hasil Perubahan Konseli

No.	Rencana Perubahan	A	B	C
1.	Menabung dan membelanjakan uangnya untuk hal yang bermanfaat		√	

2.	Mengatur jadwal tidurnya dan membatasi durasi waktu mneonton konser K-pop	√		
3.	Mulai menjalankan sholat Shubuh	√		
4.	Berangkat sekolah tepat waktu	√		
5.	Menyiapkan PR dari sejak malam hari		√	
6.	Semangat belajar meningkat			√
7.	Jujur kepada orang tua dan mentaati peraturannya	√		
8.	Peningkatan prestasi			√
9.	Mau membantu orang tua dan tidak membantah lagi	√		

Keterangan:

A : Telah direalisasikan

B : Sedang direalisasikan

C : Belum direalisasikan

C. Pembahasan Hasil Penelitian

1. Perspektif Teori

- a. Analisis Proses Konseling Islam dengan *Self Control* menggunakan muhasabah diri untuk Menangani Kecanduan *K-pop* pada Remaja di Sidoarjo.

Berlandaskan pada penyajian data yang telah menjelaskan mengenai proses konseling Islam dengan terapi dzikir untuk menangani kecanduan *K-pop* pada Remaja di Sidoarjo, tahap-tahap konseling yang dijalankan selama proses konseling yakni identifikasi masalah, diagnosis, prognosis,

treatment, dan *follow up*. Pada penelitian ini, peneliti menggunakan analisis deskriptif komparatif, pada penelitian ini peneliti akan membuat perbandingan tentang konsep dari proses konseling secara teori dengan proses konseling yang dilaksanakan di lapangan. Perbandingan tersebut akan disajikan dalam tabel di bawah ini:

Tabel 4.4
Perbandingan proses konseling berdasarkan teori dengan data di lapangan

No	Data Teori	Data Lapangan
1.	Identifikasi Masalah, adalah tahap yang dijadikan peneliti untuk mendapatkan data dari berbagai sumber mengenai konseli, mulai dengan latar belakang, hingga masalah yang dialami oleh konseli, sehingga konselor dapat mendapatkan informasi dan memahami masalah yang dialami oleh konseli.	Identifikasi Masalah, konselor melakukan penggalian data dengan menggunakan teknik wawancara dan observasi kepada konseli, orang tua konseli dan teman konseli. Dari hasil wawancara dan observasi yang telah dilakukan konselor, diketahui bahwasannya konseli sedang

		<p>kecanduan K-pop yang tampak dari sikap konseli, seperti menghamburkan uang untuk membeli pernak-pernik K-pop seperti album, jaket, kaos, dan poster, menghabiskan waktunya untuk menonton <i>K-Drama</i> dan Konser <i>K-pop</i> di <i>youtube</i> hingga membuat konseli tidur larut malam hingga bangun kesiangan sampai melalaikan tugas dan kewajibannya.</p>
2.	<p>Diagnosis, adalah tahap untuk menetapkan masalah konseli yang diikuti dengan latar belakang masalahnya.</p>	<p>Diagnosis, dilihat melalui hasil identifikasi masalah konselor mendiagnosis bahwasannya masalah yang dialami konseli adalah perilaku</p>

		yang merugikan, seperti pemborosan, prestasi yang menurun, melalaikan tugas dan kewajibannya, dan berbohong kepada orang tua
3.	Prognosis, merupakan tahap penentuan terapi untuk membantu permasalahan konseli, tahap prognosis ini ditetapkan berdasarkan dari hasil identifikasi masalah dan diagnosis	Prognosis, berdasarkan hasil diagnosis maka konselor menetapkan pemberian bantuan melalui teknik <i>self control</i> . Terapi ini digunakan karena melihat perilaku-perilakunya yang banyak merugikan baik bagi dirinya sendiri juga sekelilingnya. Pada terapi ini konselor menggunakan muhasabah diri dengan mengajak konseli untuk

		<p>menilai perilaku-perilakunya. Selain itu konselor juga konselor mengajak konseli untuk membuat kesepakatan dengan konseli untuk memilih tingkah laku yang ingin diubah, kemudian konselor juga menggunakan penguatan agar konseli bisa</p>
4.	<p><i>Treatmnet</i>, langkah ini merupakan langkah dimana konseli mempraktikkan teknik-teknik yang telah ditetapkan pada tahap prognosis. Adapun teknik yang digunakan konselor adalah <i>self control</i> dengan muhasabah diri. Berikut langkah-langkah yang digunakan</p>	

	<p>a. Mengajak konseli untuk menilai perilakunya. konselor membantu konseli untuk menyadari perilakunya yang merugikan dalam proses menyadarkan tersebut konselor menggunakan muhasabah yang digunakan untuk mengintrospeksi perilakunya</p>	<p>a) Konselor berperan sebagai fasilitator yang mendengarkan argumen konseli dan menyadarkan pola pikir konseli dengan memberikan beberapa pertanyaan agar konseli dapat menilai pola pikirnya.</p> <p>b) Konselor meminta konseli untuk mengungkapkan bagaimana perasaannya ketika berada di lingkungan sosialnya dan hal baik dan buruk apa saja yang di dapatkan konseli ketika ia menampakkan perilaku tersebut.</p>
--	--	---

		<p>c) Memotivasi konseli untuk berubah menjadi lebih baik lagi, dapat mencermati diri sendiri bukan semata kelebihan-kelebihan yang membuat seseorang percaya diri melainkan kekurangan juga dapat membuat seseorang memperbaiki diri dengan muhasabah diri.</p>
	<p>b. Membuat kesepakatan dengan konseli untuk memilih tingkah laku yang akan di ubah.</p>	<p>a) Konselor mengajak konseli untuk menulis perilaku yang akan di kurangi ataupun dihilangkan. b) Setelah konseli</p>

		menulis perilaku yang akan dikurangi atau dihilangkan, konselor membimbing konseli untuk berkomitmen dalam menjalankan perilaku yang ingin di kurangi.
5.	<i>Follow up, tahap</i> yang dilakukan guna mengetahui perkembangan dan perubahan konseli setelah mnejalankan serangkaian proses konseling	<i>Follow Up,</i> pada tahap ini dilakukan dengan menggunakan tabel evaluasi perubahan setiap minggu. Hal ini dilakukan agar memudahkan konselor dan konseli dalam memilih langkah-langkah selanjutnya.

Dari tabel perbandingan di atas antara konsep tentang teori proses konseling dengan pelaksanaan proses konseling di lapangan, secara

keseluruhan sama, namun proses konseling di lapangan dapat tampak lebih jelas karena disertai dengan masalah-masalah di lapangan.

- b. Analisis Hasil Konseling Islam dengan *Self Control* untuk Menangani Kecanduan K-pop pada Remaja di Sidoarjo.

Untuk menganalisis perubahan perilaku yang dialami oleh konseli, peneliti membuat perbandingan perilaku konseli sebelum mendapatkan konseling dengan sesudah mendapatkan konseling dengan terapi *self control*. Perbandingan perubahan perilaku konseli sebelum dan sesudah mendapatkan konseling dapat dilihat dari data yang telah dianalisis oleh peneliti, seperti berikut:

Tabel 4.5
Perbandingan perilaku konseli sebelum dan sesudah dilakukan konseling dengan terapi *self control*

No	Sebelum dilakukan konseling	Sesudah dilakukan konseling
1.	Membuang-buang uang untuk membeli pernak pernik K-pop	Konseli mulai mampu menahan keinginan dan memikirkan manfaatnya membeli barang-barang tersebut. Ia mulai menabung uang untuk

		kebutuhan yang lebih bermanfaat.
2.	Berbohong kepada orang tua agar mendapatkan uang untuk membeli pernak pernik K-pop	Konseli mulai mampu mengontrol keinginannya, dan memikirkan konsekuensi kedepan apabila terus berbohong pada orang tuanya.
3.	Malas melaksanakan tugas dan kewajibannya	Konseli mulai sedikit melaksanakan tugas dan kewajibannya walaupun masih sedikit mengeluh. Seperti apabila di perintah orang tuanya, ia sedikit mengulur waktu untuk mengerjakannya
4.	Membuang-buang waktu untuk menonton konser K-pop dan menonton K-Drama	Konseli sudah mulai mengurangi waktu menonton di dalam kamar, ia mulai banyak waktu mengobrol dengan orang tuanya.
5.	Sering bangun kesiangan hingga tidak sholat subuh dan terlambat masuk	Konseli berusaha untuk tidur tepat waktu dan bangun subuh dengan menggunakan

	sekolah serta lupa mengerjakan PR	bantuan alarm hp, dan ia mulai memperhatikan PR dengan cara menulis di note sebagai pengingat.
--	-----------------------------------	--

Berdasarkan analisis hasil konseling yang telah dilakukan di lapangan, konseling Islam dengan terapi *self control* menggunakan muhasabah diri untuk menangani remaja kecanduan *K-pop* yang memberikan dampak pada konseli ketergantungan sehingga membuat konseli membuang-buang waktunya secara percuma untuk menonton konser *K-pop* dan menonton *K-Drama*, membuang-buang uang untuk membeli pernak-pernik *K-pop*, hingga berbohong kepada orang tuanya. Sehingga dengan *self control* dan muhasabah diri ini, konseli bisa mengontrol perilaku-perilaku yang merugikan dirinya, ketika konseli tidak ketergantungan *K-pop* maka otomatis jam tidurnya akan teratur sehingga kewajiban dan tugasnya seperti sholat subuh, berangkat sekolah dan mengerjakan PR bisa teratur. Mengurangi pembelian pernak-pernik *K-pop* sehingga ia bisa menabung dan tidak membohongi orang tuanya lagi untuk meminta uang tambahan. Selain itu, konseli juga tidak membuang-buang waktu untuk hal yang tidak bermanfaat.

2. Perspektif Islam

Pada penelitian ini, peneliti menggunakan konseling Islam yang didalamnya menggunakan *self control* dengan muhasabah diri. Muhasabah seringkali

diidentikkan dengan evaluasi diri, introspeksi diri, dan menilai diri sendiri. Muhasabah penting dilakukan baik sebelum maupun sesudah melakukan setiap perbuatan untuk melakukan pertimbangan-pertimbangan yang lebih matang. Dengan muhasabah manusia dapat menilai dan mengevaluasi perbuatannya agar menjadi lebih baik lagi dan tidak menyebabkan penyesalan di kemudian hari. Sebagaimana firman Allah dalam QS. Al-Hasyr ayat 18

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَلْتَنْظُرْ نَفْسٌ مَّا قَدَّمَتْ لِغَدٍ ۖ وَاتَّقُوا اللَّهَ ۗ إِنَّ اللَّهَ خَبِيرٌ بِمَا تَعْمَلُونَ ﴿١٨﴾

Artinya : *Hai 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.* (QS. Al-Hasyr: 18)⁷³

Dalam hal ini konselor mengetahui kondisi yang tengah dirasakan konseli yaitu takut dan penyesalan. Maka dalam surah Al-Hasyr ayat 18 ini Allah menyerukan kepada hamba-Nya untuk selalu memperhatikan apa yang telah ia perbuat dalam artian muhasabah agar tidak terjadi penyesalan di waktu yang akan datang.

⁷³ Al-Qur'an, *Al-Hasyr*: 18

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan

Dari penelitian yang telah dilakukan mengenai konseling Islam dengan teknik *self control* menggunakan muhasabah diri untuk mengurangi kecanduan *K-pop* yang telah dilakukan, sehingga peneliti dapat membuat kesimpulan bawasannya:

1. Pada praktiknya di lapangan, proses konseling Islam dilaksanakan mulai dari Identifikasi masalah, Diagnosis, Prognosis, *Treatment*, dan *Follow Up*. Dalam praktik identifikasi masalah, konselor dapat memahami keadaan konseli secara menyeluruh dengan menilik gejala-gejala yang tampak pada konseli melalui informasi yang konselor dapatkan baik dari diri konseli sendiri maupun *significant other*. Langkah yang kedua adalah diagnosis, pada tahapan ini konselor akan memahami dengan jelas gejala-gejala yang muncul pada diri konseli yang disertai dengan latar belakangnya. Langkah yang ketiga adalah prognosis, pada tahapan ini konselor menetapkan suatu *treatment* yang akan dijalankan oleh konseli. Langkah yang keempat adalah *treatment*, dalam tahap ini konselor membantu konseli menyadari menggunakan muhasabah diri sebagai introspeksi diri terhadap perilaku-perilaku yang merugikan. Langkah selanjutnya membuat kesepakatan dengan konseli untuk memilih tingkah laku yang akan diubah, pada tahap ini konselor mempersilahkan konseli menulis perilaku yang ingin konseli kurangi. Langkah selanjutnya disini konselor akan menggunakan penguatan *reward and punishment*. Langkah yang terakhir adalah *follow up*, pada tahap ini konselor dapat

mengetahui perubahan yang dialami oleh konseli setelah melakukan serangkaian proses konseling.

2. Hasil dari proses mengenai konseling islam dengan teknik *self control* menggunakan muhasabah diri untuk mengurangi kecanduan *K-pop* pada seorang remaja di Sidoarjo ini mampu mengubah kecanduan *K-pop* yang disebabkan oleh pengaruh eksternal konseli dan mengakibatkan konseli sering boros, berbohong kepada orang tua hingga melalaikan tugas menjadi dapat mengontrol diri agar tidak berbohong dan mengolah waktu serta keuangannya, sehingga konseli dapat melakukan hal-hal ke arah yang lebih positif.

B. Saran

1. Bagi konselor, proses konseling tidak dapat selesai dengan melihat perubahan konseli, maka dengan ini hendaknya konselor tetap memantau perkembangan konseli dengan menjalin hubungan silaturahmi, baik melalui media maupun bertatap muka. Selain itu, konselor juga tetap harus mempelajari ilmu-ilmu bimbingan konseling secara mendalam.
2. Bagi konseli, tetap semangat dalam melaksanakan perubahan ke arah yang lebih baik lagi. Menggemari sesuatu memang bukan kesalahan asalkan sesuatu yang digemari tersebut memberikan manfaat dan tidak menimbulkan pelanggaran-pelanggaran norma seperti berbohong, menghamburkan uang hingga melalaikan tugas.
3. Bagi pembaca, peneliti berharap agar penelitian ini dapat menjadi acuan bagi pihak-pihak yang membutuhkan, khususnya bagi mahasiswa program studi bimbingan konseling Islam.

DAFTAR PUSTAKA

- Al-Jawy, Abu Salman, *Amalan Satu Jam Memperlancar Rezeki dengan Muhasabah*, Jakarta : Al-Maghfirah, 2012
- Al-Mighwar, Muhammad, *Psikologi Remaja; Petunjuk Bagi Guru dan Orang Tua*, Bandung: Pustaka Setia, 2006
- Anggraeni, Ririn dan Sulis Mariyanti, “Hubungan antara Kontrol Diri dan Perilaku Konsumtif Mahasiswi Universitas Esa Unggul”, *Jurnal Psikologi*, Vol. 12 No. 1, Juni 2014, Jakarta
- Arifin, Zainal, *Penelitian Pendidikan*, Bandung : Remaja Rosdakarya, 2011
- Azra, Azyumardi, *Ensiklopedia Tasawuf Jilid II*, Bandung : Angkasa, 2012
- Bukhori, Baidi, “Dakwah Melalui Bimbingan dan Konseling Islam”, *Jurnal Konseling Religi*, Vol. 5 No. 1, 1 Juni 2014, Semarang
- Bungin, Burhan, *Metode Penelitian Sosial: Format-Format Kualitatif dan Kuantitatif*, Surabaya: Universitas Airlangga, 2001
- Danim, Sundarwan, *Menjadi Peneliti Kualitatif*, (Bandung : CV. Pustaka Setia, 2002), hal. 55

- Endang Dwi Hastuti, dkk, “Korean Pop di Indonesia : Deskripsi dan Dampak Sosialnya”, *Mengintip Budaya Korea : Pandangan Generasi Muda Indonesia*, (INAKOS (*The International Association of Korea Studies in Indonesia*) dan Pusat Studi Korea Universitas Gadjah Mada
- Faqih, Ainur Rahim, *Bimbingan Konseling dalam Islam*, Yogyakarta:UII Press, 2004
- Ghufroon, M. Nur dan Rini Risnawita S, *Teori-Teori Psikologi*, Yogyakarta: Ar-Ruzz Media, 2011
- Gunarsa, Singgih, *Psikologi Remaja*, Jakarta: PT. BPK Gunung Mulia, 2009
- Hariastuti, Retno Tri, *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*, Surabaya: Unesa University Press, 2008
- Hasan, Iqbal, *Analisis Data Penelitian Dengan Statistik*, Jakarta: Media Grafika, 2004
- Hasyim, Ahmad Umar, *Menjadikan Muslim Kaffah : Berdasarkan Al-Qur'an dan Sunnah Nabi s.a.w*, Yogyakarta: Mitra Pustaka, 2004
- Hazrierin, *K-pop Attack!*, Jakarta : PT Mizan Publika, 2012
- Ismail, Abdul Aziz, *Muhasabah Diri*, Kuala Lumpur : Al-Hidayah Publisher's, 2004
- Jatmika, Sidik, *Genk Remaja, Anak Haram Sejarah ataukah Korban Globalisasi?*, Yogyakarta:Kanisius, 2010

- Katalog BPS, *Statistik Kecamatan Buduran*, Sidoarjo: BPS Sidoarjo, 2019
- Kazron, Anas Ahmad, *Takziyatun Nafs*, Jakarta Timur: Akbar Media, 2010
- Lubis, Syaiful Ahyar, *Konseling Islami*, Yogyakarta : eLSAQ Press, 2007
- Moleong, Lexy J., *Metode Penelitian Kualitatif*, Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2001
- Mulyana, Dedy, *Metodologi Penelitian Kualitatif Paradigma Baru Ilmu Komunikasi dan Ilmu Sosial Lainnya*, Bandung: PT. Remaja Rosdakarya
- Munir, Samsul, *Bimbingan Dan Konseling Islam*, Jakarta: Amzah, 2010
- Myung Oak Kim dan Sam Jaffe, *The new Korea : Mengungkap Kebangkitan Ekonomi Korea Selatan*, Jakarta : PT Elex Media Komputindo, 2010
- Namora Lumonggas Lubis, 2011, *Memahami Dasar-Dasar Konseling*, Jakarta : Kencana
- Narbuka, Cholid & Abu Achmadi, *Metodologi Penelitian*, Jakarta : Bumi Aksara, 1997
- Santoso, Agus, *Konseling Spiritual*, Yogyakarta: Trussmedia Grafika, 2017

- Sarafino, Edward. P., *Helth Psychology, biopsychosocial.*, USA: Interactions, 1999
- Song Hyo Bin, *Super Duper Korea Fever*, Yogyakarta, Klik Publishing, 2011
- Sriyanti, Lilik, “Pembentukan *Self Control* dalam Perspektif Nilai Multikultural”, *Jurnal Kajian Pendidikan* , Vol. 4 No. 1, 2012, Salatiga
- Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif dan R&D*, Bandung : Alfabeta, 2015
- Sulistyarini dan Mohammad Jauhar, *Dasar-Dasar Konseling* Jakarta:Prestasi Pustakaraya, 2014
- Tajiri, Hajir, “Konseling Islam: Studi terhadap Posisi dan Peta Keilmuan” *Ilmu Dakwah: Academic Journal for Homiletic Studies*, Vol. 6 No. 2, 2 Desember 2012, Bandung
- Wikipedia. *Korean Wave*. Diakses pada Jum’at, 29 November 2019 dari https://en.wikipedia.org/wiki/Korean_Wave
- Wikipedia. *K-pop*. Diakses pada 10 Desember 2019 dari <https://en.wikipedia.org/wiki/K-pop>

LAMPIRAN DOKUMENTASI

Verbatim treatment 1

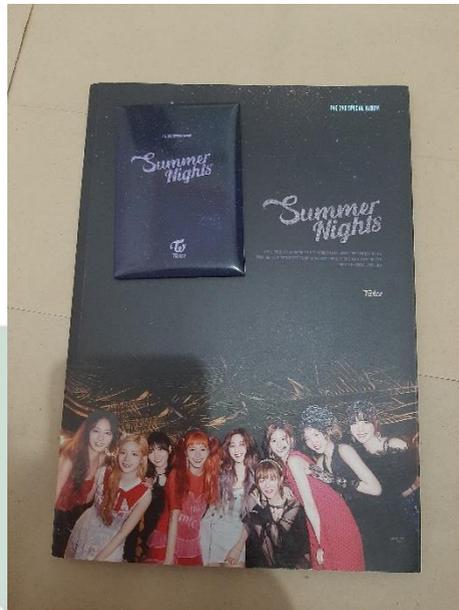
Konselor/Konseli	Narasi
Konselor:	Menurutmu, perilaku yang kamu lakukan saat ini apakah membuat kamu lebih baik ?
Konseli :	Iya mbak, karena dengan menjadi <i>K-popers</i> membuat saya lebih banyak teman.
Konselor :	Apakah hanya menambah relasi pertemanan saja?
Konseli :	Menurut saya iya, selain itu pengetahuan saya mengenai <i>K-pop</i> nambah mbak.
Konselor :	Oke. Selain itu, apa dengan kamu berbohong kepada orang tua dapat membuat kamu bangga?
Konseli :	Tidak, saya merasa bersalah mbak. Saya takut jika saya berbohong pasti kedepannya pasti bermasalah. Saya ingin lebih baik mbak.

Konselor :	Nah, kamu telah m,enyadari kesalahan yang kamu perbuat. Kemudian, apa dengan tidak melaksanakan tugas dan kewajiban akan membuat kamu tenang?
Konseli :	Tidak mbak, saya ketinggalan mata pelajaran, nilai saya banyak yang turun dibandingkan sebelum saya mengenal K-pop.
Konselor :	Lalu, menurut kamu, apa manfaat membeli pernak-pernik <i>K-pop</i> ?
Konseli :	Saya senang saja mbak mengoleksinya, ketika teman saya belum punya dan saya sudah punya, saya merasa bangga. Setelah itu, saya menyadari bahwa albumnya tidak terpakai hanya memenuhi keinginan untuk memiliki, setelah itu yasudah mbak hanya disimpan saja sebagai pajangan.

Verbatim setelah beberapa minggu menjalani proses konseling

Konselor/Konseli	Narasi
Konselor :	Bagaimana putri, sekarang sudah sesi terakhir konseling. Menurutmu setelah menjalani proses konseling apakah ada perubahan perilaku ?
Konseli :	Iya mbak, Alhamdulillah ada mbk. Saya sudah mulai bisa menabung dari sisa uang saku untuk memenuhi kebutuhan saya yang lebih penting. Saya sadar kedepannya banyak pengeluaran karena saya sekarang sudah mau naik kelas tiga. Saya juga berusaha tidak berbohong lagi sama orang tua. Sekarang saya juga lebih banyak menghabiskan waktu bersama keluarga dan mengurangi untuk tidak menonton drakor ketika hari libur. Saya sekarang juga berusaha istiqomah menjalankan kewajiban shalat, seperti shalat subuh, biasanya saya menyalakan alarm agar tidak kesiangan.

Konselor :	Oh ya... Alhamdulillah, kamu hebat bisa melakukan itu semua. Pasti orang tuamu sangat bangga dengan perubahanmu yang sekarang. Apakah kamu masih merasa ingin mengulangi perilaku yang seperti kemarin?
Konseli :	Terimakasih banyak mbak, telah membantu saya selama ini dan sabar menghadapi sikap saya. Kalau keinginan sih masih ada mbak, tapi saya berusaha melakukan hal yang lebih bermanfaat lainnya, supaya saya tidak lagi mengingat hal itu.





**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI**

Jl. A. Yani 117 Surabaya 60237 Telp. 031-8410298 Fax. 031-8413300 email : fdk@uinsby.ac.id

Nomor : B - ~~001~~Un.07/05/D/TL.00/02/2020
Lampiran : Satu Berkas
Perihal : Permohonan Izin Penelitian

Surabaya, 03 Februari 2020

Kepada Yth,
Kepala Desa Sidokerto
Jl. Raya Sidokerto No. 17, Sono, Sidokerto, Kecamatan Buduran
Kabupaten Sidoarjo, Jawa Timur
Di Sidoarjo

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Dengan Hormat, diberitahukan bahwa mahasiswa :

Nama : **Novandina Izzatillah Firdausi**
NIM : **B03216028**
Prodi : **Bimbingan dan Konseling Islam**
Semester : **Delapan**

Akan mengadakan penelitian dalam rangka Penyusunan Penelitian Skripsi :

Judul : **Konseling Islam dengan Teknik Self Control Untuk Mengatasi Kecanduan Kpop
Pada Remaja di Sidoarjo**
Lokasi : **Sidokerto, Buduran**
Waktu : **16 Desember 2019 - 15 Februari 2020**

Sehubungan dengan hal di atas, kami mohon kepada Bapak / Ibu untuk memberikan izin dan membantu kelancaran proses penelitian tersebut. Bersama ini kami lampirkan proposal penelitian yang bersangkutan.

Demikian atas kerjasamanya kami sampaikan terimakasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.





KEMENTERIAN AGAMA
 UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL
 FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
 Jl. A Yani 117 Surabaya, Kode Pos 60217, Telp. 10111 8437067
 Fax 10331 8482245 e-mail: fdk@uinsby.ac.id

MAHASISWA

KARTU BIMBINGAN SKRIPSI

Nama Mahasiswa : Novandina Izzatillah . F NIM : B03216028
 Pembimbing : Dr. Lukman Fuhmi, S.Ag., M.Pd Program Studi : Bimbingan dan Konseling IS

NO	TANGGAL	MATERI	PEMBIMBING
1	22 - 10 - 19	Bimbingan judul dan outline	
2	29 - 10 - 19	Bimbingan proposal	
3	30 - 10 - 19	Ujian proposal	
4	11 - 03 - 20	Bimbingan Bab I	
5	12 - 03 - 20	Revisi Bab I dan bimbingan Bab II	
6	12 - 03 - 20	Revisi Bab II	
7	16 - 03 - 20	Bimbingan Bab III, IV dan V	
8	17 - 03 - 20	Revisi Bab IV dan Bab V	
9			
10			
11			
12			

Judul Skripsi:

Catatan:
 Proses Pembimbingan Skripsi
 sekurang-kurangnya 8 (delapan) kali konsultasi

Surabaya, _____
 Dosen Pembimbing

(Signature)
 Dr. Lukman Fuhmi, S.Ag., M.Pd
 NIP. 197311212005011002



BERITA ACARA UJIAN PROPOSAL SKRIPSI
PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA

Hari/Tanggal: Kamis, 21 Oktober 2019

Nama Mahasiswa : Novandina Izzatillah Firdausi
 NIM : 803216028
 Judul Skripsi : Konseling Islam dengan teknik self control untuk mengatasi kelanduan KPOP pada seorang remaja di Sidarjo

Catatan Perbaikan :

1. Rumusan masalah disempurnakan, bahasa diperbaiki dengan judul + nama daerah
2. Teknik penyebutan diperbaiki
3. Teknik pengumpulan data disempurnakan dengan kegunaan dan sasaran

Keterangan :

Yang bersangkutan telah melaksanakan seminar proposal skripsi dengan catatan perbaikan sebagaimana tersebut di atas.

Surabaya, 21 Oktober 2019

Tim Penguji Seminar Proposal,

Ketua,


 Dr. Lukman Fahmy, S. Ag, M. Pd.
 NIP. 197311212003011002

Penguji


 Drs. H. Cholid, M. Pd. I.
 NIP. 196506151993031005

CATATAN TIM PENGUJI SKRIPSI
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA

Hari / Tanggal	: Jumat, 20 Maret 2020
Nama Mahasiswa	: Novandina Izzatillah Firdausi
NIM	: 803216028
Program Studi	: BKI
Judul Skripsi	: Konseling Islam dengan teknik self control menggunakan muhasabah diri untuk mengurangi kecanduan k-pop pada seorang remaja di Sidoarjo

Catatan Perbaikan :

A. Teknik Penulisan dan Bahasa Tulis

- Di kata pengantar cukup ditulis penulis saja

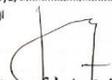
B. Metodologi Penelitian

C. Pembahasan Materi / Isi

Keterangan :

Yang bersangkutan telah melaksanakan ujian skripsi dengan catatan perbaikan sebagaimana tersebut di atas

Surabaya, Jumat, 20 Maret 2020
Penguji


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

CATATAN TIM PENGUJI SKRIPSI
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA

Hari / Tanggal : _____

Nama Mahasiswa : Novandina Izzatillah Firdausi

NIM : _____

Program Studi : _____

Judul Skripsi : _____

Catatan Perbaikan :

A. Teknik Penulisan dan Bahasa Tulis

Pada treatmen halaman 52 dst menggunakan 3 tahapan treatmen, 3 tahapan ini tidak ada landasan pada teori bab 2, tahapan tretmen harus sesuai dengan bab 2 atau yang bab2 diperbaiki.

Treatmen halaman 52 sd 57 TIDAK tampak sama sekali muhasabah dengan AL Quran, yang tampak hanya 3 tahapan saja.

Padahal Judulnya menggunakan muhasabah diri Al Qur'an

Maka, Silahkan perbaiki treatmen, tampilkan sentuhan muhasabah diri dan sentuhan Al Qurannya sesuai judul dan bab2

Atau ubah judul tanpa muhasabah diri, dan hapus muhasabah al qur'an pada bab 2

B. Metodologi Penelitian

C. Pembahasan Materi / Isi

Keterangan :

Yang bersangkutan telah melaksanakan ujian skripsi dengan catatan perbaikan sebagaimana tersebut di atas.

Surabaya, 20 Maret 2020

Penguji

Ttd

Mohamad Thohir, M.Pd.J
 NIP. 197905172009011007

CATATAN TIM PENGUJI SKRIPSI
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA

Hari Tanggal : **Jum'at, 20 Maret 2020**
 Nama Mahasiswa : **Novandina Izzatillah**
 NIM : **B03216028**
 Program Studi : **Bimbingan dan Konseling Islam**
 Judul Skripsi : **Konseling Islam dengan Teknik *Self Control* menggunakan Muhasabah Diri untuk Mengurangi Kecanduan *K-POP* pada Seorang Remaja di Sidoarjo**

Catatan Perbaikan :

A. Teknik Penulisan Dan Bahasa

1. Motto diberi foot note . Abstrak 1 halaman saja
2. Lokasi penelitian lebih di spesifik lagi misalnya desa atau kecamatan
3. Kutipan dari artikel harus mencantumkan nama pengarang, judul, alamat Web.(h. 1) cek juga yang lain
4. Ayat al-Qur'an diberi foot note. Hal. 16 tidak sesuai dengan pedoman penulisan skripsi, cek juga lainnya
5. Ada sebagian Kutipan dari buku, judulnya belum dimiringkan (h.8) cek juga lainnya.
6. Foot note bab III dan IV, spasinya tidak sesuai pedoman (lebih dari 1 spasi)
7. Verbatim bab IV dimasukkan lampiran saja
8. Daftar Pustaka belum diurutkan abjad. Spasi antara 1 buku dengan yang lain berbeda. Lihat buku pedoman Penulisan Skripsi

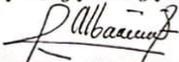
B. Metode Penelitian

1. Teknik pengumpulan data masih dalam tataran teoritis, belum ada gambaran riil di lapangan
2. Teknik Analisa data menggunakan teknik diskriptif (bab III, h. 42), tetapi dilupakan menggunakan diskriptif Komparatif (bab IV, h. 70)

C. Pembahasan Materi / Isi

1. Penelitian terdahulu yang relevan diberi penjelasan dulu baru persamaan dan perbedaan, lihat buku panduan
2. BAB II Sub bab Sejarah Konseling Islam pada alinea kedua sebaiknya diberi foot note agar dapat dijadikan sebagai argument yang dapat dipertanggung jawabkan, sedangkan pada dasar konseling Islam dicantumkan juga hadits Nabi
3. Bab IV, poin b. diagnosis belum menggambarkan penyebab terjadi masalah, poin e, seharusnya Evaluasi dan Follow up
4. Treatment belum menggambarkan teknik muhasabah diri perspektif Islam, hanya muncul pada analisisnya, seharusnya ada pada treatment baru dijelaskan pada analisis perspektif Islam.
5. Tabel 4.3 hanya dicantumkan yang sudah berubah minggu ke 3 s/d ke 8, sedangkan yg minggu pertama dan kedua dimasukkan diskripsi masalah

Surabaya, 20 Maret 2020
 Penguji-I/ Penguji-II/ Penguji III/ Penguji-IV


Dr. Ragwan Albaar, M.Fil.I
 NIP. 196303031992032002

CATATAN TIM PENGUJI SKRIPSI
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA

Hari / Tanggal : Jumat / 20 Maret 2020
 Nama Mahasiswa : Alwardina Izzati Priska
 NIM : 60210028
 Program Studi : PLH
 Judul Skripsi : KT dengan teknik self control menggunakan muhasabah diri w/ menggunakan bekal dari ke-paf pada perang ampu di Idungo

Catatan Perbaikan :

Catatan Perbaikan :

A. Teknik Penulisan dan Bahasa Tulis

1. Teknik penulisan & keaktifan dengan Triel dan Giku perindean & motto & beri footnote dan ada katanya dengan skripsi yang & telah
2. Pada defenisi teknik self control menggunakan muhasabah diri self rub sapa & di jelaskan muhasabah yang diartikan itu apa saja

B. Metodologi Penelitian

- Teknik yang digunakan muhasabah dijelaskan dan di pertamak lain sebagai penalaran apa saja dalam diri sendiri yang baik & perbaikan & masalahnya harus jadi dan terdapat seperti apa / langkah nya & itu secara lengkap &
- C. Pembahasan Materi / Isi** lengkap / treatment

Analisa yang didapat dalam laporan harus & itu langkah selanjutnya harus dapat maksimal & (+) analisa lengkap

Keterangan :

Yang bersangkutan telah melaksanakan ujian skripsi dengan catatan perbaikan sebagaimana tersebut di atas.

Surabaya, 20 Maret 2020

Penguji



YUSRA NINGSIH

NIP. (19601182007012022



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA
PERPUSTAKAAN

Jl. Jend. A. Yani 117 Surabaya 60237 Telp. 031-8431972 Fax. 031-8413300
 E-Mail: perpus@uinsby.ac.id

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

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

Nama : Novandina Izzatillah Firdausi
 NIM : BO3216028
 Fakultas/Jurusan : Dakwah dan komunikasi / BKI
 E-mail address : novandina21@gmail.com

Daari 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 self control Menggunakan Mukhabab Din
untuk Mengurangi Kecanduan K-pop pada Remaja di Desa Sidokerto, Sidoarjo

berserta perangkat yang diperlukan (bila ada). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya berhak menyimpan, mengalih-media/format-kan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (database), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di Internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya,

Penulis



(Novandina Izzatillah.F.)
nama terang dan tanda tangan