



UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A

**IMPLEMENTASI TERAPI MUHASABAH  
UNTUK MENGELOLA *SELF CONTROL*  
REMAJA KECANDUAN SITUS PORNO DI  
DESA PUTAT KECAMATAN TANGGULANGIN  
SIDOARJO**

**SKRIPSI**

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

**Oleh:**

**Arief Hidayatullah**

**NIM: B73218077**

**PRODI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM  
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI  
UIN SUNAN AMPEL  
SURABAYA**

**2022**

# PERNYATAAN OTENTITAS SKRIPSI

*Bismillahirrohmanirrahim*

Yang bertanda tangan dibawah ini, saya :

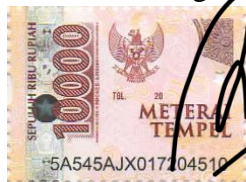
Nama : Arief Hidayatullah  
NIM : B73218077  
Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam  
Alamat : Desa Putat RT 03 RW 01, Kec.  
Tanggulangin, Kab. Sidoarjo. Kode Pos  
61272

Menyatakan dengan sejujur-jujurnya, bahwa :

1. Skripsi ini tidak pernah disebarakan, dikumpulkan dan dipublikasikan kepada lembaga manapun untuk memperoleh gelar akademik apapun.
2. Skripsi ini secara otentifikasi merupakan karya sendiri serta bukan hasil dari karya orang lain ataupun plagiasi.
3. Apabila pernyataan ini tidak benar atau ada bukti pelanggaran terkait karya skripsi ini dikemudian hari, saya bersedia menanggung konsekuensi hukum yang berlaku.

Sidoarjo, 25 Februari 2022

Yang menyatakan dan tanda tangan



**Arief Hidayatullah**

**NIM. B73218077**

## LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

Dengan ini menyatakan bahwasanya skripsi dibawah ini telah diperiksa serta disetujui oleh dosen pembimbing, atas nama:

Nama : Arief Hidayatullah  
Nim : B73218077  
Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam  
Judul Skripsi : Implementasi Terapi Muhasabah Untuk Mengelola *Self Control* Remaja Kecanduan Situs Porno Di Desa Putat Kecamatan Tanggulangin Sidoarjo

Surabaya, 21 Februari 2022

Telah diperiksa dan disetujui oleh

Dosen Pembimbing



**Dra. Faizah Noer Laela, M.Si.**

**NIP. 196012111992032001**

# PENGESAHAN TIM PENGUJI

## Implementasi Terapi Muhasabah Untuk Mengelola *Self Control* Remaja Kecanduan Situs Porno Di Desa Putat Kecamatan Tanggulangin Sidoarjo

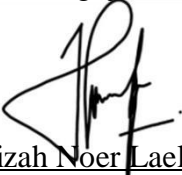
SKRIPSI

Oleh:

Arief Hidayatullah (B73218077)

Tim Penguji

Penguji 1



Dra. Faizah Noer Laela, M. Si.

NIP. 196012111992032001

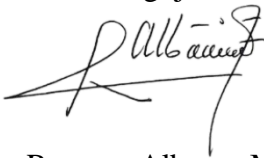
Penguji 2



Drs. Abd. Basyid, MM.

NIP.196009011990031002

Penguji 3



Dr. Ragwan Albaar, M.Fil.I.

NIP.196303031992032002

Penguji 4



Dr. Agus Santoso, S.Ag., M.Pd.

NIP.197008251998031002

Surabaya, 4 April 2022

Dekan



Dr. Abdul Halim, M. Ag.

NIP.1963072519910310



**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](mailto:perpus@uinsby.ac.id)

---

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI  
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

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

Nama : Arief Hidayatullah  
NIM : B73218077  
Fakultas/Jurusan : Bimbingan dan Konseling Islam  
E-mail address : [Arief.Vanburrick@gmail.com](mailto:Arief.Vanburrick@gmail.com) / [B73218077@uinsby.ac.id](mailto:B73218077@uinsby.ac.id)

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

Skripsi  Tesis  Desertasi  Lain-lain (.....)

Yang berjudul :

Implementasi Terapi Muhasabah Untuk Mengelola *Self Control* Remaja Kecanduan

Situs Porno Di Desa Putat Kecamatan Tanggulangin Sidoarjo

---

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

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

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya, 18 Mei 2022

Penulis

( Arief Hidayatullah )

*nama terang dan tanda tangan*

## ABSTRAK

Arief Hidayatullah, B73218077, Implementasi Terapi Muhasabah Untuk Mengelola *Self Control* Remaja Kecanduan Situs Porno Di Desa Putat Kecamatan Tanggulangin Sidoarjo.

Kecanduan Situs Porno merupakan kegiatan untuk melihat, mengakses dan mengunjungi situs porno yang dilakukan secara terus-menerus yang menyebabkan gangguan dalam fisik, psikis dan perilaku. Seseorang yang mengalami kecanduan situs porno, akan mengalami kurangnya control dan pengendalian diri. Maka dari itu, pengelolaan *self control* penting supaya rasa kecanduan yang dialaminya dapat ditekan dan dikendalikan menjadi lebih baik dan terhindar dari perilaku negative lagi.

Dalam pemberian bantuan, peneliti menggunakan terapi muhasabah yang diintegrasikan dalam mengelola *self control* remaja kecanduan situs porno. Pelaksanaan terapi muhasabah dilakukan dengan berbagai langkah, yaitu: *Pertama*, tabayyun merupakan introspeksi diri. *Kedua*, Al-Hikmah merupakan penggalan konsep dan kemampuannya. *Ketiga*, Maudzah merupakan pemberian contoh kongkrit. *Keempat*, Mujadalah yang merupakan menciptakan kondisi yang dialogis. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan pendekatan studikasus.

Hasil penelitian yang sudah dilakukan, bahwasanya dapat dikatakan berhasil dalam mengelola *self control* remaja yang kecanduan situs porno. Terdapat beberapa perubahan yang berhasil secara cepat maupun bertahap. Sehingga perilaku yang awalnya negative menjadi lebih positif.

**Kata Kunci:** Terapi Muhasabah, *Self control*, Kecanduan Situs Porno

## ABSTRACT

Arief Hidayatullah, B73218077, Implementation of Muhasabah Therapy to Manage *Self-Control* of Teens Addicted to Porn Sites in Putat Village, Tanggulangin District, Sidoarjo.

Porn site addiction is an activity to view, access and visit pornographic sites that are carried out continuously which causes physical, psychological and behavioral disorders. Someone who is addicted to porn sites, will experience a lack of control and self-control. Therefore, *self-control* is important so that the addiction experienced can be suppressed and controlled for the better and avoid negative behavior again.

In providing assistance, researchers use meditation therapy which is integrated in managing *self-control* of adolescents addicted to porn sites. Implementation of muhasabah therapy is carried out in various steps, namely: *First*, tabayyun is self-introspection. *Second*, Al-Hikmah is an exploration of concepts and abilities. *Third*, Maudzah his a concrete example. *Fourth*, Mujadalah which is creating a dialogical condition. This study uses a qualitative research method with a case study approach.

The results of the research that has been done, that it can be said to be successful in managing the *self-control* of adolescents who are addicted to porn sites. There are some changes that work quickly or gradually. So that initially negative behavior becomes more positive.

**Keywords:** Meditation Therapy, *Self control*, Porn Site Addiction

## DAFTAR ISI

IMPLEMENTASI TERAPI MUHASABAH UNTUK MENGELOLA <i>SELF CONTROL</i> REMAJA KECANDUAN SITUS PORNO DI DESA PUTAT KECAMATAN TANGGULANGIN SIDOARJO.....	I
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING .....	i
PENGESAHAN TIM PENGUJI .....	ii
LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI..	iii
MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	iv
ABSTRAK .....	vi
ABSTRACT .....	vii
KATA PENGANTAR .....	viii
DAFTAR ISI .....	ix
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah.....	8
C. Tujuan Penelitian.....	8
D. Manfaat Penelitian.....	8
E. Definisi Operasional.....	9
F. Sistematika Pembahasan.....	10
KAJIAN TEORITIK.....	12
A. Terapi Muhasabah .....	12
1. Pengertian Muhasabah .....	12
2. Ruang Lingkup Muhasabah.....	14



3.	Bentuk Muhasabah.....	16
4.	Keutamaan Muhasabah .....	17
5.	Langkah – Langkah Terapi Muhasabah .....	18
B.	<i>Self Control</i> .....	20
1.	Pengertian <i>Self Control</i> .....	20
2.	Faktor yang mempengaruhi <i>Self Control</i> .....	21
3.	Tipe-Tipe <i>Self Control</i> .....	23
4.	Fungsi <i>Self Control</i> .....	25
C.	Kecanduan Situs Porno.....	27
1.	Pengertian Kecanduan Situs Porno.....	27
2.	Faktor Yang mempengaruhi Kecanduan Situs Porno 29	
3.	Dampak dari Kecanduan Situs Porno .....	30
D.	Hubungan Terapi Muhasabah Untuk Mengelola <i>Self control</i> Kecanduan Situs Porno.....	32
E.	Penelitian Terdahulu Yang Relevan.....	35
METODOLOGI PENELITIAN .....		38
A.	Pendekatan dan Jenis Penelitian.....	38
B.	Objek Penelitian .....	39
C.	Jenis dan Sumber Data .....	40
D.	Tahap-Tahap Penelitian .....	42
E.	Teknik Pengumpulan Data.....	44
F.	Teknik Validitas Data.....	47
G.	Teknik Analisis data .....	48

PENYAJIAN DATA.....	50
A. Deskripsi Umum Objek Penelitian.....	50
1. Lokasi Penelitian.....	50
2. Deskripsi Konselor.....	52
3. Deskripsi Identitas Subjek Penelitian .....	54
4. Deskripsi Permasalahan Konseli .....	57
B. Penyajian Data .....	60
1. Deskripsi proses aplikasi terapi muhasabah untuk mengelola selfcontrol remaja kecanduan situs porno Di Desa Putat Kecamatan Tanggulangin Sidoarjo .....	60
2. Deskripsi hasil aplikasi terapi muhasabah untuk mengelola selfcontrol remaja kecanduan situs porno Di Desa Putat Kecamatan Tanggulangin Sidoarjo .....	86
C. Pembahasan Hasil Penelitian .....	89
1. Perspektif Teori .....	89
2. Perspektif Islam .....	97
PENUTUP.....	101
A. Kesimpulan .....	101
B. Kritik, Saran dan Rekomendasi .....	102
C. Keterbatasan Penelitian .....	103
DAFTAR PUSTAKA .....	104
LAMPIRAN .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>

## DAFTAR TABEL

TABEL 4.1 Identitas Konselor .....	52
TABEL 4.2 Pendidikan Konseli .....	55
TABEL 4.3 Kondisi Konseli Sebelum Mendapatkan Bimbingan dan Konseling Islam.....	59
TABEL 4.4 Hasil Penyajian Data Kondisi Konseli Sebelum dan Sesudah Mendapatkan Bimbingan dan Konseling Islam .	88
TABEL 4.5 Data Teoritis dengan Data Lapangan.....	89
TABEL 4.6 Perbandingan prilaku konseli sebelum dan sesudah proses bimbingan dan konseling.....	96



UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A

## DAFTAR GAMBAR

GAMBAR 4.1 PETA DESA PUTAT ..... 51



UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Remaja bisa dikatakan sebagai masa perubahan dari masa kanak-kanak 0-10 tahun menuju masa dewasa >25 tahun. Pada kondisi ini, terjadi perubahan yang sangat signifikan dan pesat dari pertumbuhan dan perkembangan dalam bentuk fisik maupun psikis.<sup>1</sup> Sebagaimana yang dijelaskan pada Peraturan KEMENKES RI Nomor 25 Tahun 2014, bahwasanya masa remaja merupakan warga negara Indonesia yang memiliki usia sekitar 9 sampai 18 tahun. Adapun badan kependudukan dan keluarga berencana (BKKBN) menjelaskan bahwa masa remaja merupakan manusia yang memiliki rentang usia sekitar 10 sampai 24 tahun serta belum menikah.

fase remaja mengalami perkembangan dan perubahan secara drastis di kondisi fisik, psikis, kognitif, sosial, watak dan kepribadian<sup>2</sup>. Dari perkembangan tersebut masa remaja dijuluki masa gejolak dan mencari identitas. Masa itu ditandai dengan berkembangnya intelektual serta emosinya yang berawal dari kondisi kognitif menuju ke abstrak. Hal ini berdampak pada terbentuknya jati diri, sifat dan watak individu.

Hal ini dipaparkan dalam UUD 1945 Pasal 28 B ayat 2, berbunyi setiap anak memiliki hak dalam mendapatkan

---

<sup>1</sup> Alex Sobur, *Psikologi umum dalam lintasan sejarah*, (Bandung: Pustaka setia, 2003), h.134.

<sup>2</sup> Singh D. Gunarsa, *Psikologi Perkembangan Anak dan remaja*, (Jakarta: Gunung Mulia, 2008), h.196

kelangsungan hidup, tumbuh, berkembang serta mendapatkan perlindungan dari kekerasan maupun diskriminasi. Dari peraturan perundang-undangan, bisa dijelaskan bahwa setiap anak berhak mengeksplorasi perkembangannya menjadi lebih baik tanpa adanya intervensi dari pihak lain. Sehingga setiap anak mampu mengetahui potensinya menjadi lebih baik.

Dalam pencarian informasi, remaja mencari informasi sebanyak-banyaknya sesuai dengan minat dan kesukaannya. Tetapi yang perlu diperhatikan dalam mencari informasi, yaitu media informasi yang negatif. Hal ini dikarenakan mudahnya mengakses dan mencari informasi, sehingga media informasi positif maupun negatif dapat dijangkau. Adapun contoh informasi negatif adalah situs porno atau pornografi.

Dalam UU Pornografi No 44 Tahun 2008 menjelaskan bahwa, Pornografi merupakan suatu gambar, sketsa, ilustrasi, foto, tulisan, suara, bunyi, gerak tubuh, animasi dan media pesan serta komunikasi lainnya yang memuat pencabulan dan eksploitasi seksual yang dipertontonkan secara umum sehingga melanggar norma di masyarakat<sup>3</sup>.

Di Indonesia, situs porno sangat umum karena mudahnya mengakses situs porno di Indonesia. Hal ini berdampak pada remaja yang mudahnya mengakses situs porno di Indonesia. Walaupun banyak situs berbau porno sudah di tutup, tetapi banyak juga situs porno yang masih ada di Indonesia. Kraus (2016) pernah menyatakan bahwa menonton situs porno berlebihan dapat mengakibatkan kecanduan dalam perilaku dan mental remaja. Sehingga

---

<sup>3</sup>Sahid HM, *Pornografi Dalam Kajian Fiqh Jinayah*, (Surabaya: UinsaPress, 2011), h.80

orang yang menonton situs porno secara berlebihan kesulitan dalam mengontrol dirinya untuk tidak menonton situs porno. Kesulitan mengontrol diri untuk mencegah situs porno akibat dari dorongan yang kuat, gangguan sosial dan mengatasi kecemasan.

Dalam kasus ini, konseli mengalami penyimpangan kecanduan menonton situs porno. Sehingga ia melakukan tindakan menyimpang yang berlebihan, seperti: seks bebas, onani dan sebagainya. Dari hasil observasi dan wawancara yang dilakukan, bahwasanya remaja ini mengalami kecanduan situs porno. Hal ini dilatarbelakangi karena sejak kecil ia merupakan anak broken home dimana ia sering tidak diurus, diasuh dan diperdulikan orang tuanya. *Kedua*, ia dijuluki atau di *labeling* dengan anak nakal oleh orang tua, guru, teman maupun masyarakat. *Ketiga*, ia berkumpul dengan teman-teman yang menyukai situs porno, sehingga ia sering mengakses situs porno. *Keempat*, ia merupakan korban bullying disekolah maupun dimasyarakat. Sehingga bentuk pelampiasan permasalahannya dengan mengakses situs porno yang ada dan tidak bisa mengontrolnya<sup>4</sup>.

Dari penjelasan yang sudah dikemukakan konseli, dampak dari kecanduan menonton situs porno adalah sulitnya mengontrol diri yang berdampak pada ia sulit tidur, sulit berbaur dengan orang sekitar, mudah emosi, malas, pesimis, sering berbicara cabul, berfantasi dengan seks, melakukan kegiatan onani yang keterusan, melakukan hubungan seks dan sering melamun. Pentingnya remaja dalam mengontrol dan mengakses situs porno supaya tidak

---

<sup>4</sup>Hasil wawancara dengan konseli pada tanggal 9 Oktober 2021.

masuk dalam perilaku seksual yang tidak sehat. Sebagaimana yang dijelaskan wahyudi (2000), bahwa perilaku seksual yang tidak sehat memberikan dampak pada kontrol dirinya dalam melakukan sesuatu secara tidak baik atau negatif.

*Self Control* merupakan kemampuan individu dalam mengelola, mengontrol dan menjalankan tindakan dari informasi yang sudah diberikan dari pengalaman, pemikiran dan peristiwa yang terjadi. Menurut Ghufron dan Risnawita, Setiap individu mampu mengelola *selfcontrol* dari suatu informasi yang baik maupun buruk. Sehingga individu dapat membuat tindakan dan keputusan atas dasar dari pengelolaan informasi. Dalam masa pertumbuhan dan perkembangan remaja, *self control* dibutuhkan dalam mengelola sebuah informasi yang di dapatkan<sup>5</sup>.

*Self control* yang rendah merupakan ketidakmampuan individu dalam mengelola, mengontrol, memilah dan memutuskan tindakan dalam suatu informasi yang diperoleh. Dalam *self control* yang rendah, remaja tidak mampu mengelola serta memilah informasi yang di dapatkan. Sehingga berdampak pada tindakannya yang menyimpang dari norma, kenakalan remaja dan sebagainya.

*Self control* yang rendah sangat tidak dianjurkan oleh Allah kepada Umat islam dalam setiap perbuatan serta perilaku di kehidupan. Hal ini dapat dijelaskan pada Al-Qur'an surat Al-Hujurat (49) ayat 12, yang Allah berfirman :

---

<sup>5</sup> M. Nur Ghufron dan Rini Risnawita, *Teori-Teori Psikologi*, (Jogjakarta: Ar-Ruz Media, 2011) h.25-26



يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اجْتَنِبُوا كَثِيرًا مِّنَ الظَّنِّ إِنَّ بَعْضَ الظَّنِّ إِثْمٌ وَلَا تَجَسَّسُوا وَلَا يَغْتَبَ بَعْضُكُم بَعْضًا أَيُحِبُّ أَحَدُكُمْ أَنْ يَأْكُلَ لَحْمَ أَخِيهِ مَيْتًا فَكَرِهْتُمُوهُ وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ تَوَّابٌ رَّحِيمٌ ﴿١٢﴾

“Wahai orang-orang yang beriman! Jauhilah banyak dari prasangka, sesungguhnya sebagian prasangka itu dosa dan janganlah kamu mencari-cari kesalahan orang lain dan janganlah ada di antara kamu yang menggunjing sebagian yang lain. Apakah ada di antara kamu yang suka memakan daging saudaranya yang sudah mati? Tentu kamu merasa jijik. Dan bertakwalah kepada Allah, sesungguhnya Allah Maha Penerima tobat, Maha Penyayang.”<sup>6</sup>

Dapat disimpulkan, bahwa permasalahan yang dialami konseli adalah *self control* yang rendah pada remaja kecanduan situs porno. *Self control* harus dikelola dengan baik, supaya tidak berdampak pada tingkah lakunya yang kurang percaya diri, sulit berbaur dengan sekitar dan melakukan kegiatan yang menyimpang. Sebagaimana yang dijelaskan oleh Durham (2015), bahwa kecanduan situ porno memberikan adiksi secara berlebihan atau kompulsif terkait konten porno secara terus-menerus yang berdampak negatif terhadap fisik, psikis, sosial dan sebagainya. *Self control* yang rendah juga berdampak pada kesehatan mentalnya jika tidak diatasi. Maka dari itu, pengelolaan *self control* merupakan bentuk untuk menghilangkan kecanduannya kepada situs porno. Sehingga bentuk penanganan yang dapat dilakukan untuk mengatasi permasalahan ini dengan menggunakan terapi muhasabah.

---

<sup>6</sup>Al-qur'an, Surat Al-hujurat (49):12.

Muhasabah merupakan bentuk introspeksi diri, mawas diri, serta perenungan diri. Muhasabah merupakan suatu perenungan dari perbuatan yang dilakukan saat melakukan ataupun melakukan sesuatu setiap hari. Maka dari itu, muhasabah merupakan bentuk perenungan yang harus dilakukan setiap saat. Selain itu, muhasabah bisa menjadi bentuk evaluasi dari atas apa yang sudah diperbuatnya dan tolak ukur keimanan dalam melaksanakan perintah Allah SWT serta Rasulullah. Maka dari itu, muhasabah sebagai bentuk meningkatkan keimanan kepada Allah yang harus ditingkatkan serta sebagai bentuk pengampunan dosa atau tobat atas kejahatan yang sudah dilakukan<sup>7</sup>.

Ibnu Qayyim Al Jauziyyah (691-751 H) pernah menjelaskan, bahwa muhasabah merupakan salah satu proses untuk menahan atau berhenti sejenak ketika manusia mempunyai keinginan atau hasrat dalam melakukan sesuatu, supaya dapat memahami dampak atau Mudharat dari hasrat tersebut.

Dari paparan diatas, sudah tertuang dalam Al-Qur'an surat Al-Hasyr (59) ayat 18-19 yang Allah Berfirman :

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

وَلَا تَكُونُوا كَالَّذِينَ نَسُوا اللَّهَ فَأَنْسَاهُمْ أَنْفُسَهُمْ أُولَٰئِكَ هُمُ الْفٰسِقُونَ ﴿١٩﴾

“(18)Wahai orang-orang yang beriman! Bertakwalah kepada Allah dan hendaklah setiap orang memperhatikan

---

<sup>7</sup> Amin Syukur, *Tasawuf Bagi Orang Awam (Menjawab Problematika Kehidupan)*, (Yogyakarta: LPK-2, Suara Merdeka, 2006), H. 83

*apa yang telah diperbuatnya untuk hari esok (akhirat), dan bertakwalah kepada Allah. Sungguh, Allah Mahateliti terhadap apa yang kamu kerjakan.”*

*(19) Dan janganlah kamu seperti orang-orang yang lupa kepada Allah, sehingga Allah menjadikan mereka lupa akan diri sendiri. Mereka itulah orang-orang fasik.”<sup>8</sup>*

Bisa disimpulkan dari penjelasan yang sudah dikemukakan diatas, bahwa terapi muhasabah merupakan sebuah terapi yang dilakukan dengan cara mengevaluasi diri. Yang melakukan kegiatan tersebut adalah konseli dengan arahan konselor. Evaluasi diri yang dimaksud adalah dengan berhenti sebentar dari rutinitas dengan memikirkan serta introspeksi diri perbuatan yang telah dilakukan, apakah perbuatan tersebut membawa dampak positif atau justru mengakibatkan banyak dampak negatif pada diri maupun orang lain. Sehingga perbuatan tersebut di kemudian hari dapat dihindari perilaku – perilaku yang berdampak negatif. Serta, perbuatan yang bersifat positif dapat ditingkatkan lagi.

Dari beberapa paparan terkait kasus yang sudah dijelaskan diatas. Peneliti melakukan penelitian dengan judul **“Implementasi terapi Muhasabah untuk mengelola *self control* remaja kecanduan situs porno Di Desa Putat Kecamatan Tanggulangin Sidoarjo”**. Penelitian ini menggunakan terapi muhasabah untuk mengelola *self control* remaja kecanduan situs porno karena ada beberapa faktor, yaitu: *pertama*, terapi muhasabah merupakan terapi yang mereduksi pikiran individu yang awalnya menyimpang menjadi lebih baik.

---

<sup>8</sup>Al-qur’an, *Surat Al-Hasyr (59):18-19*.

*Kedua*, terapi muhasabah merupakan suatu terapi islam yang relevansi digunakan untuk mengelola *self control* remaja yang kecanduan situs porno.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan dari pembahasan terkait permasalahan yang sudah diangkat, maka rumusan masalah penelitian ini adalah:

1. Bagaimana proses implementasi terapi muhasabah untuk mengelola *self control* remaja kecanduan situs porno Di Desa Putat Kecamatan Tanggulangin Sidoarjo?
2. Bagaimana hasil implementasi terapi muhasabah untuk mengelola *self control* remaja kecanduan situs porno Di Desa Putat Kecamatan Tanggulangin Sidoarjo?

## **C. Tujuan Penelitian**

Dari rumusan masalah dan rumusan masalah yang sudah dijelaskan, maka tujuan dari penelitian ini adalah :

1. Untuk Mengetahui proses aplikasi terapi muhasabah untuk mengelola *self control* remaja kecanduan situs porno Di Desa Putat Kecamatan Tanggulangin Sidoarjo
2. Untuk Mengetahui hasil aplikasi terapi muhasabah untuk mengelola *self control* remaja kecanduan situs porno Di Desa Putat Kecamatan Tanggulangin Sidoarjo

## **D. Manfaat Penelitian**

Dari hasil penelitian ini dapat diharapkan memberikan manfaat secara teoritis maupun praktis, yang meliputi :

1. Manfaat teoritis

- a. Penelitian ini diharapkan memberikan informasi, keilmuan dan pengetahuan baru mengenai Bimbingan dan konseling islam.
  - b. Penelitian ini diharapkan dijadikan referensi dan pembandingan bagi peneliti yang ingin melakukan penelitian serupa.
2. Manfaat Praktis
- a. Penelitian ini diharapkan memberikan sumbangan pemikiran dan keilmuan bagi konselor maupun guru yang mengalami kasus permasalahan rendahnya *Self control* remaja yang kecanduan situs porno.
  - b. Penelitian ini diharapkan memberikan sumbangan informasi terkait rendahnya *Self control* remaja yang kecanduan situs porno.
  - c. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan peneliti dalam melaksanakan tugas penelitian yang selanjutnya.

## **E. Definisi Operasional**

Dalam memberi dan membatasi pemahaman terkait penelitian yang akan dilakukan, peneliti memberikan penjelasan mengenai konsep yang sesuai dengan judul yang ditentukan dalam penelitian ini. Definisi konsep ini dimaksudkan agar tidak terjadi kesalahpahaman dalam pengertian serta memahami inti dari penelitian ini. Berikut merupakan istilah dari beberapa yang dijelaskan:

### **1. Terapi Muhasabah**

Terapi Muhasabah merupakan proses bantuan atau terapi yang dilakukan untuk mengevaluasi diri atas perbuatan, keinginan dan hasrat yang dimiliki, sehingga dari perbuatannya dapat mengetahui dampak positif dan

negatif dari diri sendiri maupun orang lain serta dapat menata ulang kehidupan menjadi lebih baik.

## 2. *Self Control*

*Self Control* merupakan bentuk keahlian dalam mengendalikan, mengelola, mengatur, membimbing dan menyusun suatu keinginan atau hasrat perilaku individu yang di sadari maupun tidak disadari, sehingga dapat mengarahkan menjadi perilaku yang lebih positif.

## 3. Kecanduan Situs Porno

Kecanduan Situs Porno atau *Cyber-Sexual Addiction* merupakan ketidakmampuan dalam mengontrol diri untuk melihat, mengakses dan mengunjungi situs porno yang dilakukan secara terus-menerus yang menyebabkan gangguan dalam fisik, psikis dan perilaku.

## **F. Sistematika Pembahasan**

Sistematika pembahasan dipaparkan untuk mempermudah susunan penelitian. Sehingga pembaca maupun peneliti mampu memahami masalah secara sistematis serta terarah. Adapun susunan dalam sistematika pembahasan, meliputi:

### **BAB I PENDAHULUAN**

Pendahuluan dalam bab I adalah pemberian gambaran terkait penelitian yang dilakukan atau bisa disebut dasar penelitian. Adapun pembahasan dalam pendahuluan, meliputi: Latar Belakang Masalah, Rumusan Masalah, Tujuan Penelitian, Manfaat penelitian, Defisi Konsep serta Sistematika Pembahasan

### **BAB II KAJIAN TEORI**

Melalui teori serta referensi, yaitu pendalaman teori dan permasalahan terkait judul yang dibahas dalam penelitian ini, yang meliputi: pengertian, tujuan, faktor, dampak dan sebagainya. Adapun dalam bagian akhir akan lebih membahas tentang penelitian terdahulu yang relevan dengan penelitian ini.

### BAB III METODE PENELITIAN

Pada bab IV lebih membahas terkait pendekatan dan jenis penelitian, lokasi penelitian yang dilakukan, jenis dan sumber data dalam penelitian, tahapan penelitian, Teknik pengumpulan data, Teknik keabsahan data, dan Teknik analisis data

### BAB IV PENYAJIAN DATA

Pada bab IV membahas tentang proses analisis dalam aplikasi terapi muhasabah untuk mengelola *self control* remaja yang kecanduan situs porno. Kemudian, penjelasan tentang hasil dari proses aplikasi terapi muhasabah untuk mengelola *self control* remaja yang kecanduan situs porno.

### BAB V PENUTUP

Pada bab V atau terakhir membahas tentang gambaran keseluruhan proses penelitian atau kesimpulan, keterbatasan dalam melakukan penelitian serta masukan dan saran terkait penelitian yang dilakukan

UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A

## BAB II

### KAJIAN TEORITIK

#### A. Terapi Muhasabah

##### 1. Pengertian Muhasabah

Muhasabah bisa dikatakan dengan mengatur ulang hidup. Adapun dalam etimologi, muhasabah berasal dari bahasa arab yaitu hasaba-yushasibu yang berbentuk masdar dari kata hasaba-yahsibu yang memiliki arti hitung atau menjumlah. Penjelasan muhasabah dalam terjemahan arab-indonesia bisa diartikan dengan menghitung atau introspeksi. Jadi bisa dikatakan muhasabah ( حِسَابِي ) merupakan suatu kesatuan konsep untuk menghitung ataupun menetapkan sesuatu untuk ditanggungjawabkan.

Muhasabah merupakan bentuk introspeksi diri, mawas diri, serta perenungan diri. Muhasabah merupakan suatu perenungan dari perbuatan yang dilakukan saat melakukan ataupun melakukan sesuatu setiap hari. Maka dari itu, muhasabah merupakan bentuk perenungan yang harus dilakukan setiap saat. Selain itu, muhasabah bisa menjadi bentuk evaluasi dari atas apa yang sudah diperbuatnya dan tolak ukur keimanan dalam melaksanakan perintah Allah SWT serta Rasulullah. Maka dari itu, muhasabah sebagai bentuk meningkatkan keimanan kepada Allah yang harus ditingkatkan serta sebagai bentuk pengampunan dosa atau tobat atas kejahatan yang sudah dilakukan<sup>9</sup>.

---

<sup>9</sup> Amin Syukur, *Tasawuf Bagi Orang ...*, h.83



Menurut Ibnu Qayyim Al Jauziyyah (691-751 H), muhasabah merupakan salah satu proses untuk menahan atau berhenti sejenak ketika mempunyai keinginan atau hasrat dalam melakukan sesuatu, supaya dapat memahami dampak atau Mudharat dari hasrat tersebut.

Muhammad Al – Ghazali (1335-1416 H/ 1917-1996M) pernah menjelaskan, bahwa muhasabah bisa dikatakan sikap mengevaluasi diri sebagai bentuk menata ulang kehidupan yang baik sehingga sifat-sifat buruk dapat ditinggalkan. Apabila diumpamakan sebagai rumah, maka manusia harus melakukan renovasi supaya lebih baik dan layak.

Saefuudin Bachrun (Penulis dan Da'i Modern) menjabarkan muhasabah sebagai salah satu alternatif dalam menata kehidupan menjadi lebih baik serta berkualitas. Selain itu, muhasabah sebagai bentuk rasa syukur atas nikmat yang sudah diberikan oleh Allah SWT. Konsep muhasabah adalah dengan siklus PDCA, Plan (Perencanaan), Do (Pelaksanaan), Check (Pemeriksaan), Action (Tindakan Perbaikan).<sup>10</sup>

Al-Muhasibi menyatakan maksud yang sama tetapi penyampaian bahasa yang berbeda dengan Saefudin, bahwa muhasabah adalah akal manusia dalam pemikiran yang telah diperbuat dapat diterima atau disukai oleh Allah atau tidak, sehingga ia senantiasa

---

<sup>10</sup> Siti Shahilatul Arasy, *Urgensi Muhasabah (Introspeksi Diri) di Era Kontemporer (Studi Ma'anil Hadist)*, (Yogyakarta: UIN Sunan Kalijaga, 2014), h.97.

berfikir untuk menjaga dirinya dari sifat buruk dan nafsunya.<sup>11</sup>

Jadi dapat disimpulkan bahwa, terapi muhasabah merupakan kegiatan mengevaluasi diri atas perbuatan, keinginan dan hasrat yang dimiliki, sehingga dari perbuatannya dapat mengetahui dampak positif dan negatif dari diri sendiri maupun orang lain serta dapat menata ulang kehidupan menjadi lebih baik.

## 2. Ruang Lingkup Muhasabah

Adapun ruang lingkup dalam muhasabah meliputi tiga aspek, yaitu:

a) Muhasabah sebagai aspek peribadatan yang berhubungan dengan Allah SWT.

Dalam melakukan ibadah, umat islam melaksanakan ibadah yang sudah dijelaskan serta diatur oleh Allah SWT dalam Al-Qur'an maupun Hadist Rasul. Rosulullah SAW telah bersabda dalam sebuah hadist, bahwa : *“Dan apabila terdapat urusan di dalam duniamu, maka kamu lebih mengetahui dariku serta jika terdapat permasalahan dalam agamamu, maka merujuklah kepadaku (rasulullah).”* (HR. Ahmad).

b) Muhasabah dalam aspek pekerjaan dan perolehan rizki.

Muhasabah dalam aspek pekerjaan dan memperoleh rizki ini sering dilupakan oleh setiap orang. Hal ini dikarenakan kebanyakan orang

---

<sup>11</sup>Abu Danda Mohamad, dkk, “KonsepTazkiyah al-nafs menurut Al-Harith bin Asad Al-Muhasibi”, *Jurnal Sultan Alauddin Sulaiman Shah*, 2017, Vol 4 Bil 1, h.121

menganggap urusan diniawi tidak termasuk dalam urusan ukhrawiyah. Rasulullah SAW pernah bersabda dalam hadits yang berkaitan permasalahan tersebut, yaitu : *“tidak akan bergerak telapak tangan ibnu adam, sehingga ditanyai terkait lima perkara, umurmu buat apa dihabiskan, apa yang kamu pergunakan di masa mudamu, harya itu diperoleh dari mana, dan dibelanjakan kemana, serta pengalamammu sejauh mana terkait ilmu.”* (HR.Tirmidzi).

c) Muhasabah sebagai aspek kehidupan sosial.

Muhasabah dalam aspek sosial merupakan urusan yang menyangkut tentang muamalah, akhlak dan adab terhadap sesama manusia. Adapun perkara lain, aspek sosial juga termasuk ke dalam tingkah laku, status sosial, kehidupan sosial, hubungan dengan yang lain, interaksi sosial, sikap dan tindakan terhadap orang lain, bisnis dan transaksi.

Maka dari itu, aspek tersebut yang penting dilakukan oleh manusia terutama umat islam. sebagaimana yang dijelaskan Rasulullah SAW dalam sebuah hadits, yang bersabda: *”Maka orang – orang tersebut diberikan pahala kebaikan – kebaikan dirinya. Hingga manakala pahala kebajikannya telah habis, sebelum menunaikannya kewajibannya, maka diambillah dosa – dosa mereka dan dicampakkan pada dirinya, lalu diapundimasukkankedalam api neraka.”*(HR.Muslim no. 6522)

### 3. Bentuk Muhasabah

Dalam perputaran waktu, momentum untuk melakukan muhasabah diri dapat dilakukan setiap hari. Dikarenakan, seseorang yang sering mengintropeksi diri dapat menahan serta menekan hawa nafsu pada dirinya. Sehingga ia dapat mendekatkan diri kepada Allah SWT dan mampu melakukan perbuatan baik serta menjauhi larangannya. Dalam melaksanakan muhasabah diri, seseorang mampu melakukannya dengan tiga bentuk:

#### 1) Muhasabah Sebelum Berbuat

Kegiatan ini bisa dikatakan dengan rencana. Dalam muhasabah ini dapat dilakukan dengan memikirkan terlebih dahulu apa yang ingin dilakukan dan dampak yang akan didapatkan. Dalam ajaran islam, melakukan sesuatu kegiatan harus dipikirkan terlebih dahulu sebelumnya yang sesuai dengan ketetapan Allah SWT dan Rasulullah SAW. Supaya dari perbuatan tersebut mendapatkan pahala dan menjauhi dosa.<sup>12</sup>

Hal ini sudah di jelaskan dalam Al-Qur'an Surat At- Takwiir (81) ayat 29, yang Allah berfirman:

﴿٢٩﴾ □ وَمَا تَشَاءُونَ إِلَّا أَنْ يَشَاءَ اللَّهُ رَبُّ الْعَالَمِينَ

“Dan kamu tidak dapat menghendaki (menempuh jalan itu) kecuali apabila dikehendaki Allah, Tuhan seluruh alam..<sup>13</sup>”

---

<sup>12</sup> Ahmad Yani, *160 Materi Dakwah Pilihan*, (Jakarta: Al-Qalam, 2006), h. 34

<sup>13</sup>Al-qur'an, *Surat At-Takwiir (81):29*.

## 2) Muhasabah Saat Melaksanakan Sesuatu

Dalam melakukan muhasabah ini, seseorang melakukan sesuatu harus mengotrol apa yang sudah dikerjakan. Hal ini dilakukan upaya tidak menyimpang dari apa yang sudah dilakukan maupun diperbuat. Dengan melakukan kontrol perbuatan, maka akan mencegah kemungkinan untuk melakukan penyimpangan.

## 3) Muhasabah Setelah melakukan Sesuatu

Dalam muhasabah ini, bisa dikatakan dengan evaluasi diri. evaluasi diri dilakukan supaya menemukan kesalahan,kesuksesan dan perbaikan atas apa yang sudah diperbuat. Apabila udah melakukan kesalahan atau dosa maka seseorang harus bertobat dan menyesali perbuatannya supaya dapat diperbaiki. Sebaliknya, apabila telah melakukan kesuksesan atau amal baik, maka harus ditingkatkan perbuatan itu.<sup>14</sup>

## 4. Keutamaan Muhasabah

Muhasabah merupakan bentuk evaluasi diri atas apa yang dilakukan secara sengaja maupun tidak sengaja. Dengan melakukan muhasabah memberikan dampak yang signifikan apabila dilakukan dengan sungguh-sungguh. Adapun Keutamaan muhasabah untuk kehidupan manusia, yaitu :

- 1) Sebagai bentuk kritik diri (evaluasi) atas nikmat yang sudah diberikan oleh Allah SWT.

---

<sup>14</sup> Ahmad Yani, *160 Materi Dakwah ...*,h.34

- 2) Sebagai cara memperdalam keimanan maupun ketaqwaan kepada Allah SWT, sehingga akan mendapatkan kebahagiaan yang abadi.
- 3) Muhasabah sebagai cara menjauhi perbuatan yang mungkar, seperti sombong, iri, dengki dan takabbur.
- 4) Muhasabah sebagai landasan dalam memperoleh ketenangan jiwa maupun spiritualnya, sehingga rasa cinta, iman dan taqwa kepada Allah meningkat.<sup>15</sup>

## 5. Langkah – Langkah Terapi Muhasabah

Terapi muhasabah merupakan suatu proses yang dilakukan oleh konselor untuk mengajak konseli untuk membuat ataupun menentukan sendiri kalkulasi diri dalam hidupnya. Adapaun muhasabah dalam konseling sufistik menjelaskan bahwa, kegiatan ini dapat dilakukan dengan cara evaluasi kehidupan maupun perbuatannya yang buruk sehingga lebih baik dengan disertai dengan Ayat maupun Hadist sebagai motivasinya. Sehingga kegiatan ini memberikan manfaat kepada seseorang untuk menyadari makna diri sebagai makhluk yang mulia serta menjadi khilafah di muka bumi.

Ibnu Qoyyim-al-Jauziyah menyebutkan, bahwa muhasabah dapat dilakukan dengan tiga cara adalah:

- a. Sebagai bentuk perbandingan maupun pertimbangan dari nikmat yang diberikan dengan perbuatan yang dilakukan.
- b. Mengetahui Hak Allah atas dirinya dengan cara menjalankan kewajiban *ubudiyah*, dengan cara

---

<sup>15</sup>Fathullah Gulen, *Kunci-Kunci Rahasia Sufi*, (Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 2001), h.30

melakukan kewajiban dan menjauhi kemaksiatan dengan sesuai hak dan kewajiban dirinya.

- c. Untuk mengetahui bahwa setiap manusia bangga dan merasa puas dengan ketaqwaan dan ketaatan dirinya. Hal ini berdampak pada sikap takabbur, sehingga muhasabah sebagai cara untuk mengatasi sifat takabbur yang akan berdampak pada sikap tercela lainnya.<sup>16</sup>

Berbeda dari Ibnu Qayyim-al-Jauziyah, peneliti akan menggunakan pendekatan terapi muhasabah dalam layanan bimbingan individu. Yusuf LN & Nurihsan dalam bukunya menguraikan secara tersirat dijelaskan, yaitu: *Pertama*, tabayyun merupakan pendekatan yang mengajak konseli untuk mengintrospeksi dan mengeksplorasi diri secara keseluruhan. *Kedua*, Al-Hikmah merupakan kegiatan konselor dalam mengajak konseli untuk mengaktualisasikan diri atas potensinya dengan cara melakukan konsep maupun strateginya supaya dapat dikembangkan. *Ketiga*, Mauidzah merupakan proses mengajak konseli untuk memberikan nasehat dengan cara memberikan pengajaran dengan baik dan contoh kongkrit di kehidupan. *Keempat*, Mujadalah yang merupakan proses untuk menciptakan kondisi yang dialogis dengan konseli supaya dapat tercapai tujuan dari bimbingan dan konseling. Dalam teknik konseling

---

<sup>16</sup>Sudirman Tebba, *Meditasi Sufistik*, (Bandung: PUSTAKA HIDAYAH, 2004), h. 44-50.

ini, dapat dilakukan pada saat konseling individu maupun kelompok<sup>17</sup>.

## **B. *Self Control***

### **1. Pengertian *Self Control***

*Self control* berasal dari bahasa Inggris yang memiliki arti pengendalian diri. sebagaimana yang dijelaskan Hoffman, bahwa *self control* merupakan kemampuan dalam menahan dirinya dalam godaan yang dari dalam maupun luar, sehingga dapat menuju ke kehidupan yang lebih positif<sup>18</sup>.

Menurut Averill yang relatif sama apa yang sudah dijelaskan Hoffman, bahwa *self control* merupakan kemampuan individu untuk mengedalikan tindakan perilaku dari rangsangan di lingkungan, pemahaman atas makna dari suatu peristiwa dan pengendalian atas alternatif dari suatu pilihan<sup>19</sup>.

Menurut Calhoun dan Acocella memberikan penjelasan *self control* dengan sudut pandang yang berbeda. Menurutnya, *self control* merupakan pengaturan diri dari proses – proses fisik, psikis dan tingkah laku seseorang dalam artian dari beberapa serangkaian proses yang dialaminya yang sehingga terbentuk sifat seseorang tersebut. Dalam penjelasan ini

---

<sup>17</sup>Ardimen, dkk, “Model Bimbingan Kelompok dengan Pendekatan Muhasabah”, *Jurnal Pendidikan Islam*, 2009, Vol.8, No.2, h.287

<sup>18</sup>W. Hofman, dkk, “Everyday temptations: An experience-sampling study of desire, conflict, and self-control”, *Journal of Personality and Social Psychology*, 2012, No.201, h.1320

<sup>19</sup>J.F Averill, “Personal Control Over Aversive Stimuli and Its Relationship to Stress”, *Psychological Bulletin*, 1973, No.80, h.287



dapat diartikan bahwa *self control* terbentuk harus diberikan bekal terlebih dahulu, sehingga individu dapat mengelola pola perilakunya dari keseluruhan proses dari fisik, psikis maupun perilaku<sup>20</sup>.

Menurut Evi yang memberikan penjelasan bahwa, *self control* merupakan bentuk dari suatu kemampuan mengendalikan, menyusun, mengatur, membimbing dan mengarahkan perilaku yang membuat diri ke tingkah laku yang lebih positif<sup>21</sup>.

Dari beberapa penjelasan yang dikemukakan para tokoh. Sehingga *Self Control* merupakan bentuk keahlian dalam mengendalikan, mengelola, mengatur, membimbing dan menyusun suatu keinginan atau hasrat perilaku individu yang di sadari maupun tidak disadari, sehingga dapat mengarahkan menjadi perilaku yang lebih positif.

## 2. Faktor yang mempengaruhi *Self Control*

Dalam kehidupan manusia *self control* sangat diperlukan dalam perilaku individu. setiap individu berbeda-beda dalam memperoleh *self control*. Hal ini dikarenakan latar belakang dan faktor yang mempengaruhi dalam mendapatkan *self control*. *Self control* sebagai mediator dalam perilaku fisik maupun psikis seseorang. *Self control* yang tinggi akan mampu

---

<sup>20</sup>Ramadona Dwi Marsela dan Mamat Supriatna, "Kontrol Diri: Definisi dan Faktor", *Journal of Innovative Counseling: Theory, Praticce & Research*, Agustus 2009, Vol.3, No.2, h.66

<sup>21</sup>Evi aviyah dan Muhammad Farid, "Religiusitas, Kontrol Diri dan Kenakalan Remaja", *Pesona jurnal psikologi Indonesia*, Mei 2014, Vol.3, No.2, h.127

menghilangkan tekanan dengan perilaku yang bersifat positif. Sedangkan, *self control* yang rendah juga mempengaruhi dalam ketidakmampuannya dalam mengontrol perilaku dan tindakan yang mengakibatkan ia akan tidak tahan terhadap rangsangan yang ada.

Menurut gufron dan risnawati membagi faktor yang melatarbelakangi *self control* terjadi, yaitu:

1) Faktor Internal

Usia merupakan faktor internal dari *self control* manusia. Usia membentuk *self control* individu dikarenakan pengalaman dari suatu peristiwa yang terjadi. Kondisi saat marah, komunikasi, empati, simpati, disiplin dan sebagainya merupakan bentuk dari belajar *self control*. Semakin bertambahnya usia maka semakin ia memahami dan bisa mengontrol dirinya terhadap rangsangan dan mungkin malah sebaliknya. Adapun factor internal lain dari *self control* adalah kondisi kognitif. Baumeister dan Boden (1998) memberikan penjelasan bahwa kondisi kognitif sangat mempengaruhi *self control* individu. Dikarenakan kondisi kognitif berupa kesadaran dalam menggunakan pikiran dan pengetahuan dalam memproses suatu tindakan yang lebih bermanfaat, efisien dan strategis. Sehingga sebelum melakukan tindakan memikirkan terlebih dahulu, supaya tepat sasaran. Selain itu, diharapkan dengan kondisi kognitif individu dapat memanipulasi tingkah laku sesuai dengan pengetahuannya<sup>22</sup>.

---

<sup>22</sup>Ramadona Dwi Marsela dan Mamat Supriatna, "Kontrol Diri: Definisi dan Faktor ..., h.67

## 2) Faktor Eksternal

Lingkungan merupakan faktor eksternal yang melatarbelakangi *self control*. Lingkungan merupakan kondisi dimana *self control* dibentuk. Lingkungan yang membentuk *self control* manusia, yang meliputi: keluarga, teman dan masyarakat. Keluarga, teman dan masyarakat yang akan menentukan kemampuan dalam mengontrol diri individu. Di dalam keluarga, penguatan kontrol diri lebih ke penerapan kedisiplinan, simpati, empati dan norma. Dengan menerapkan itu diharapkan mampu menentukan kepribadian menjadi lebih baik. Adapun di dalam pertemanan lebih menentukan kebebasan, empati dan solidaritas. Di faktor ini yang biasanya menentukan *self control* baik atau malah buruk. Di dalam masyarakat, bentuk *self control* lebih ke penekanan norma, adat istiadat, budaya dan musyawarah.<sup>23</sup>

## 3. Tipe-Tipe *Self Control*

Averiiil menjelaskan bahwa terdapat lima jenis tipe *self control*, yang meliputi<sup>24</sup>:

### 1) *Behavioral Control*

*Behavioral Control* merupakan keahlian untuk memutuskan tindakan yang kongkret dalam menghindari dampak stressor. Tindakan tersebut

---

<sup>23</sup>Baumeister Dkk, “ Relation of Threatened Egoism to violence and aggresion: The dark of High Self Esteem”, *Psychological Review*, 1996, No. 103, h.21

<sup>24</sup>E.P Sarafino, *Health Psychology : Biopsychosocial Interactions*, (New York: John Wiley & Sons, INC., 2011), h.263

dilakukan untuk menurunkan intensitas tekanan ataupun memperpendek jangka waktu dari dampaknya. Secara umum, *Behavioral Control* mempunyai dua unsur penting dalam mengelola *self control*, yaitu: mengatur pelaksanaan dan modifikasi stimulus<sup>25</sup>.

2) *Cognitive control*

*Cognitive control* merupakan kemampuan dalam memodifikasi proses-proses yang sudah dipikirkannya sebelumnya, sehingga mampu mengalihkan pengaruh stressornya ataupun mengola apabila tekanan-tekanan itu terjadi. Pengolahan tersebut cenderung dalam fokus kesenangan yang bersifat netral maupun sensasi. Secara umum, *Cognitive control* mempunyai dua komponen penting, yaitu: memperoleh informasi atau melakukan penilaian

3) *Decisional Control*

*Decisional Control* merupakan proses dalam mengontrol serta mencari jawaban dari salah satu alternatif tindakan selanjutnya. Biasanya *Decisional Control* memilih sesuatu hasil atau tindakan sesuai dengan keinginan yang diyakini atau disetujui. *Decisional Control* digunakan untuk memilih alternatif yang bersifat bebas. Sehingga terdapat kesempatan dan kemungkinan individu dalam mencari alternatif.

4) *Informational control*

---

<sup>25</sup>E.P Sarafino, *Health Psychology...*, h.263

*Informational control* merupakan kemampuan mencari atau menggali lebih dalam terkait tekanan-tekanan yang terjadi. Sehingga mampu memprediksi kemungkinan yang ada, serta mempersiapkan kemungkinan dari tekanan tersebut.

5) *Retrospective Control*

*Retrospective Control* merupakan kemampuan untuk menyakini terkait penyebab tekanan itu terjadi. Biasanya *Retrospective Control* saat melakukan tindakan ia tahu dampak yang ditimbulkan<sup>26</sup>.

#### 4. Fungsi *Self Control*

*Self control* memberikan dampak dan peran yang besar dalam pembentukan perilaku individu. Sebagaimana yang dijelaskan Gul dan Pesendofer (2000) bahwa *Self control* memberikan fungsi untuk menyelaraskan antara keinginan pribadi dengan godaan. Kemampuan tersebut dapat mengendalikan keinginan pribadi dan godaan. Sehingga dapat membentuk pribadi yang lebih baik. Setiap manusia secara manusiawi memiliki kebebasan dalam bersikap, berperilaku maupun tindakan. Bahkan kebebasan itu yang menyebabkan manusia melakukan perlawanan dan sering menentang aturan<sup>27</sup>. Maka dari itu, *Self control* diperlukan untuk mengelola perilaku tersebut sehingga menjadi lebih baik.

---

<sup>26</sup>Yuniar Rachdianti, *hubungan antara self-control dengan intensitas penggunaan internet remaja akhir*, (Jakarta: UINJKT, 2011), h.20-22

<sup>27</sup>Lilik Sriyanti, "Pembentukan *Self control* dalam Perspektif Nilai Multikultural", *Mudarrisa*, Vol.4, No.1, Juni 2012, h.70-71

Messina dan messina menjelaskan bahwa *Self control* memiliki beberapa fungsi untuk berperilaku, Yaitu:

- 1) Pembatas atas keinginan pribadi dan orang lain

*Self control* memiliki fungsi yang signifikan dalam kehidupan individu terhadap orang lain. Orang yang *self control* baik akan berfokus pada perhatian dirinya terlebih dahulu sebelum ke orang lain.

- 2) Membatasi perhatian individu untuk mengedalikan orang lain di lingkungan

*Self control* dapat memberikan pemahaman bahwa sikap individualis harus ditekan dan dikendalikan. Selain itu aspirasi orang lain harus di perdengarkan supaya terakomodasi bersama-sama.

- 3) Membatasi individu berperilaku negatif

Dalam hal ini, *self control* diperlukan untuk mengendalikan keinginan ataupun hasrat yang bersifat negatif. Sehingga individu mampu mengelola keinginan negatif menjadi positif.

- 4) Membantu dalam memenuhi kebutuhan hidup secara seimbang<sup>28</sup>

*Self control* mampu mengelola kebutuhanatas dirinya menjadi lebih seimbang. Dikarenakan *self control* akan mengetahui kebutuhan atas dirinya sesuai dengan kemampuannya.

---

<sup>28</sup>Yuniar Rachdianti, *hubungan antara self-control dengan ...*, h.22-23

## C. Kecanduan Situs Porno

### 1. Pengertian Kecanduan Situs Porno

Kecanduan dalam bahasa Inggris bisa dikatakan dengan *Addiction*. Penjelasan terkait kecanduan menurut Chaplin merupakan sebuah aktivitas yang dilakukan terus-menerus yang menyebabkan ketergantungan terhadap suatu objek, sehingga menyebabkan perubahan terkait perilakunya<sup>29</sup>. Adapun penjelasan yang dikemukakan R.A Davis, mengartikan bahwa kecanduan merupakan suatu ketergantungan psikologis terhadap suatu stimulus yang berupa zat, benda maupun perilaku<sup>30</sup>.

Dari beberapa penjelasan tersebut dapat diartikan, bahwa Kecanduan merupakan suatu aktivitas ketergantungan terhadap stimulus yang diberikan akan menjadikan kesenangan untuk dilakukan dengan kontinuitas yang tinggi sehingga mengakibatkan perubahan terhadap fisik, psikologis dan perilaku.

Kecanduan situs porno bisa diartikan sebagai *Cyber-Sexual Addiction*. *Cyber-Sexual Addiction* menurut Kimberly S. Young merupakan kegiatan ketergantungan untuk melihat, menemukan, menelusuri, mendownload dan melakukan kegiatan

---

<sup>29</sup>J.P Chaplin, *Dictionary of Psychology (Terjemahan Kartini Kartono)*, (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2009), h.145

<sup>30</sup>A. Said Hasan Basri, "Kecenderungan *Internet Addiction Disorder* Mahasiswa Fakultas Dakwah dan Komunikasi Ditinjau Dari Religiositas", *Jurnal Dakwah*, Vol.XV, No.2, 2014, h.412

melihat atau percakapan fantasi situ-situs atau kegiatan porno secara komplusif<sup>31</sup>.

Adapun Cooper menjelaskan, bahwa kecanduan situs porno merupakan ukuran individu mengakses, menonton ataupun mengunjungi situs porno berkali kali yang dimaksudkan sebagai cara mencari tahu atau hiburan dengan melihat gambar yang gerak maupun yang bersifat porno<sup>32</sup>.

Menurut Aviel Goodman (1990), Menjelaskan bahwa kecanduan situs porno merupakan kegiatan mengakses situs porno yang dilakukan secara berulang-ulang sehingga ketidakmampuan mengontrol dirinya yang menimbulkan dampak negatif.

Dari beberapa yang dikemukakan diatas, maka kecanduan situs porno merupakan ketidakmampuan dalam mengontrol diri untuk melihat, mengakses dan mengunjungi situs porno yang dilakukan secara terus-menerus yang menyebabkan gangguan dalam fisik, psikis dan perilaku.

UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A

---

<sup>31</sup>A. Said Hasan Basri, "Kecenderungan *Internet Addiction* ...", h.413

<sup>32</sup>Wahid Hasyim Dkk, "Mengenal Kecanduan Situs Porno Pada remaja: Gambaran Mengenai Faktor Penyebab dan Bentuk kecanduan Situs Porno", *Jurnal Psikologi Talenta*, Vol.3, No.2, Maret 218, h. 43



## 2. Faktor Yang mempengaruhi Kecanduan Situs Porno

Young menjelaskan bahwa kecenderungan individu mengakses situs porno secara berlebihan disebabkan oleh dua faktor, yaitu:<sup>33</sup>

### 1) Faktor internal

Faktor internal merupakan kondisi di dalam diri personal, ada tiga faktor yang menyebabkan kecanduan situs porno, yaitu kepribadian, kontrol diri yang rendah dan situasional yang menyebabkan kesehatan seks.

### 2) Faktor eksternal

Adapun faktor eksternal yang menyebabkan individu kecanduan situs porno adalah interaksi dan lingkungan. Hal ini terjadi karena interaksi yang buruk dengan melakukan pembicaraan kotor atau toxic yang menyebabkan individu cenderung senang. Ditambah lagi interaksi melalui internet juga mempengaruhi tingkah laku individu. Sedangkan, di lingkungan adalah pendidikan seks yang rendah dan di tambah lagi pergaulan yang menyebabkan individu kecanduan situs porno.

Adapun Cooper (2002) menjelaskan bahwa 3 faktor yang menyebabkan individu mengakses situs porno, yaitu: pertama, *Accessibility* yang merupakan kenyataan dimana di media internet bebas mengakses apapun terutama situs porno sudah bisa diakses dan punya

---

<sup>33</sup>D.V. Rahmawati Dkk, “Hubungan antara Kecenderungan Perilaku Mengakses Situs Porno Dan Religiusitas Pada Remaja”, *Jurnal Psikologi*, No.1, 2002, h.4-5

wadah untuk mengakses secara bebas. Kedua, *Affordability* adalah kenyataan bahwa dalam mengakses situs porno tidak memerlukan biaya yang besar. Ketiga, *Anonymity* yang mengacu bahwa individu yang mengakses situs porno tidak takut ketahuan atau dikenali orang lain<sup>34</sup>.

### 3. Dampak dari Kecanduan Situs Porno

Kecanduan situs porno merupakan ketergantungan terhadap konten-konten berbau porno. Dalam sudut pandang psikologis, gangguan psikis yang mengakibatkan kondisi fisik dan perilaku terganggu. Hal tersebut harus dihindari supaya tidak berdampak ke kondisi seseorang. Hal ini dijelaskan oleh Abdurrahman, bahwa pengaruh situs porno akan memberikan dampak kepada individu, yang meliputi<sup>35</sup>:

- 1) Mendorong seseorang untuk berfantasi tentang berhubungan dengan seks

Saat menonton situs porno pasti akan meningkatkan libido atau birahinya. Sehingga bentuk dari mengeluarkan tingkat birahinya yang tinggi dengan cara berfantasi tentang berhubungan seks.

- 2) Mendorong menuju praktek seks bebas

Orang yang sering menonton situs porno baik laki-laki ataupun perempuan akan berkeinginan

---

<sup>34</sup>A. Cooper Dkk, "Sexuality on the internet from sexual exploration to pathological expression", *Profesional Psychology: Research and Practice*, Vol.30, No.2, 1999, h. 158

<sup>35</sup>A. Abdurrahman, *Menepis godaan Pornografi*, (Jakarta: Darul Falah, 2005), h. 101

untuk melakukan seks. Dalam hal ini, seseorang yang sering menonton situs porno kemungkinan besar akan melakukan seks bebas. Karena dengan melihat itu porno akan timbul niatan untuk melakukan seks.

3) Memicu kekerasan seksual

Mudahnya mengakses konten porno di internet pasti memberikan dampak yang signifikan perilaku seseorang. Dalam keadaan tertentu, pornografi akan menimbulkan tindak kekerasan seksual. Adapun bentuk tindak kekerasan dalam hubungan seksual adalah pemerkosaan, kekerasan dan sebagainya.

4) Penyimpangan orientasi seksual

Dampak kecanduan situs porno yang paling parah adalah orientasi seks yang menyimpang. Dimana bentuk dari orientasi seks yang menyimpang adalah pola pemikiran seks yang menyimpang dari orang lain. Bentuk dari penyimpangan orientasi seks adalah pedofilia, sodomi, lesbian, homoseksual, dan paling parah berhubungan seks dengan binatang.

Dalam perilaku seseorang, kecanduan seks akan mengakibatkan menurunnya tingkah semangat dalam menjalani hidup. Kementerian Sosial RI menyebutkan dampak yang ditimbulkan dari seringnya seseorang mengakses situs porno, yaitu: Suka berhayal tentang hal porno, Menganggap pornografi merupakan hal yang normal atau biasan, prestasi belajar menurun, suka ketagihan menonton tayangan porno, suka berbicara

cabul atau *toxic*, memicu melakukan hubungan seksual dan suka menyendiri<sup>36</sup>.

Adapun ciri-ciri yang bisa diketahui orang yang kecanduan situs porno, yaitu:

- 1) Sering nampak gugup jika diajak berkomunikasi
- 2) Malas, enggan melakukan aktivitas, enggan bergaul
- 3) Senang menyendiri
- 4) Enggan lepas dengan gawainya
- 5) Melupakan kebiasaan baiknya
- 6) Cemas jika rahasianya terbongkar
- 7) Mudah marah atau tersinggung
- 8) Sulit bersosialisai dengan keluarga, teman dan lingkungan
- 9) Pikirannya sering berfantasi dengan seks dan kacau
- 10) Sulit berkonsentrasi dan pelupa<sup>37</sup>.

#### **D. Hubungan Terapi Muhasabah Untuk Mengelola *Self control* Kecanduan Situs Porno**

Perilaku mengakses situs porno merupakan sebuah permasalahan yang sering terjadi era modern sekarang. Hal ini dikarenakan, kemudahan dalam menggunakan internet yang menyebabkan mudahnya remaja dalam mengakses situs porno. Situs porno sering diakses oleh kalangan remaja karena rasa keinginannya dalam memperoleh

---

<sup>36</sup>Ruaida Murni Dkk, *Dampak Media Berkonten Pornografi terhadap Anak*, (Jakarta: Kementerian Sosial RI, 2018), h.52

<sup>37</sup>Galih Haidar dan Nurliana C. A., "Pornografi Pada Kalangan Anak", *Prosiding Penelitian dan Pengabdian Masyarakat*, Vol.7, No.1, April 2020, h.140

informasi. Sehingga, informasi yang buruk atau yang baik belum dipahami dengan sempurna.

Kecanduan situs porno pada remaja dilihat dari intensitas penggunaan internet dalam mengakses situs porno yang tinggi. Apabila pemakaian internet dalam mengakses situs porno yang tinggi, maka akan menyebabkan remaja ketagihan serta kecanduan mengakses situs porno. Hal ini dikarenakan, remaja yang mengakses situs porno berlebihan berdampak pada *self control* atau pengendalian diri remaja.

*Self control* merupakan pengendalian perilaku yang dilakukan seseorang dalam melakukan pertimbangan sebelum membuat keputusan atau tindakan<sup>38</sup>. *Self control* mempunyai peran untuk mengatur tindakan dan pola pikirnya supaya tidak bertindak secara impulsif atau monoton. Sehingga perilaku yang dilakukan lebih terarah dalam mengambil tindakan atau keputusan.

Remaja penting untuk mengelola *self control*. Sebagaimana yang dijelaskan, bahwa tugas dari perkembangan remaja adalah memperkuat pengendalian diri yang ada pada dirinya atas dasar prinsip-prinsip, skala nilai dan falsafah hidup. Sehingga, remaja yang mempunyai pengendalian diri mampu mengatur tingkah lakunya untuk menjauhi pelanggaran norma yang ada di masyarakat<sup>39</sup>.

---

<sup>38</sup> M.Nur Ghufro dan Rini Risnawita, *Teori-Teori Psikologi...*, h.25-26

<sup>39</sup>Fitriani-grum Munawaroh, *Hubungan antara control diri dengan perilaku kenakalan remaja pada siswa kelas X SMA Muhammadiyah 7 Yogyakarta Tahun Pelajaran 2014/2015*, Yogyakarta: UNY, h.2

Dalam pembahasan kali ini, perilaku kecanduan situs porno pada remaja disebabkan pada pengelolaan *self control* yang rendah. Sebagaimana yang dijelaskan Wahyudi (2000), bahwa perilaku seksual yang tidak sehat memberikan dampak pada kontrol dirinya dalam melakukan sesuatu secara tidak baik atau negatif. Hal ini diperkuat oleh pernyataan Durham (2015), bahwa kecanduan situs porno memberikan adiksi secara berlebihan atau kompulsif terkait konten porno secara terus-menerus yang berdampak negatif terhadap fisik, psikis, sosial dan sebagainya.

*Self control* yang rendah juga berdampak pada kesehatan mentalnya jika tidak diatasi. Kartono menyatakan bahwa rendahnya pengendalian diri pada remaja diakibatkan adanya pergolakan jiwa yang menimbulkan pemberontakan pada tingkah laku individu. Sehingga dari pemberontakan timbul sikap kepercayaan diri tinggi yang cenderung pada egois serta ketakutan yang berlebihan. Maka dari itu, pengelolaan *self control* merupakan bentuk untuk menghilangkan kecanduannya kepada situs porno.

Terapi muhasabah merupakan salah satu upaya dalam mengelola *self control* remaja yang kecanduan situs porno. Hal ini dijelaskan Muhibbuddin, bahwa terapi muhasabah dapat mengelola pengendalian diri atas keinginan yang awalnya negative menjadi positif<sup>40</sup>. Selain itu, terapi muhasabah dalam urgensi mengelola *self control* sebagai pembentuk jati diri remaja yang awalnya belum

---

<sup>40</sup> Muhamaad Muhibbuddin, *terapi & Muhasabah hati (Mengarungi Makna man 'arrafa nafsahu, 'arrafa rabbahu)*, Yogyakarta: Mueeza, h.40

mengetahui perbuatan kecanduan situs porno itu buruk menjadi meninggalkan aib tersebut.

Muhasabah diri bisa dikatakan penekanan atas impulsifitas seseorang dalam melakukan perbuatan. Sehingga mampu mereduksi perilakunya dengan evaluasi diri. Dalam upaya mengelola *self control* remaja yang kecanduan situs porno, terapi muhasabah dilakukan dengan 4 tahapan, yaitu: *Tabayyun*, *Al-Hikmah*, *Mauidzah*, dan *mujadalah*. Didalam 4 tahapan terapi tersebut, diselipkan indikator *self control* di dalam diri manusia, yaitu: *Behavioral control* (Perilaku), *Cognitive control* (Modifikasi Pikiran), *Decisional control* (Jawaban/Alternatif), *Informational control* (Penggalian diri) dan *Retrospective control*(keyakinan terkait penyebab).

#### **E. Penelitian Terdahulu Yang Relevan**

Penelitian ini tidak menutup kemungkinan ada kesamaan atau perbedaan terkait penelitian terdahulu. Dengan hal ini, peneliti melakukan kajian terhadap penelitian terdahulu yang membahas terkait subyek maupun tema yang hampir sama atau serumpun yang diharapkan dapat mengetahui sejauh mana penelitian yang akan dilaksanakan terhadap pembahasan subjek penelitian. Adapun penelitian terdahulu yang menjadi relevansi penelitian ini, yaitu:

1. Kusumawati, Isna. 2018. *Pengaruh Terapi Relaksasi Meditasi Sufistik Dalam Meningkatkan Kontrol Diri (Self Control) Remaja Penyandang Masalah Kesejahteraan Sosial di UPT Pelayanan Sosial Bina Remaja Blitar*. Tulungagung: IAIN Tulungagung

Isi Penelitian :

Pada penelitian ini berfokus kepada upaya untuk meningkatkan kontrol diri remaja penyandang masalah kesejahteraan sosial remaja. Persamaan dari penelitian ini adalah terletak pada subyek yang diteliti, persamaannya yaitu penelitian dahulu dan sekarang adalah upaya dalam mengelola *self control* remaja. Adapun perbedaannya adalah terletak pada metode penelitian yang menggunakan metode penelitian kuantitatif. Adapun perbedaan yang lain adalah jalan keluar dalam memberikan solusi yang menggunakan terapi relaksasi meditasi sufistik. Sedangkan penelitian sekarang menggunakan metode kualitatif dan terapi muhasabah.

2. Helmi, Fuad. 2009. *Muhasabah dan Seks Bebas (Hubungan Antara Kegiatan Muhasabah Dalam Meminimalisir Seks Bebas Pada Mahasiswa Di Kelurahan Plombongan Kecamatan Semarang Utara Kota Semarang)*. Semarang: UIN Walisongo Semarang  
Isi Penelitian :

Pada penelitian ini berfokus kepada pengungkapan beberapa permasalahan yang berkaitan dengan perilaku seks dikalangan mahasiswa yang sering dilakukan di kost serta motivasinya melakukan seks bebas. Persamaan dari penelitian ini adalah objek yang akan diteliti. Persamaannya yaitu penelitian dahulu dan sekarang adalah muhasabah sebagai terapi untuk mereduksi seks bebas. Perbedaan dalam penelitian ini adalah subyek yang diteliti. Yang membedakan penelitian terdahulu dan sekarang adalah subjeknya yang lebih memfokuskan seks bebas di kalangan



mahasiswa. Sedangkan penelitian sekarang lebih ke mengelola *self control* kalangan remaja yang kecanduan situs porno.

3. Ayu Safitri, Ria. 2019. *Konseling Islam Teknik Asosiasi Bebas Untuk Mengatasi Hasrat Seksual Pada Seorang Pekerja di Surabaya*. Surabaya: UIN Sunan Ampel Surabaya

Isi Penelitian :

Pada penelitian ini berfokus kepada penyebab seorang pekerja di Surabaya memiliki hasrat seksual yang tinggi dan upaya mengatasinya. Persamaan terkait penelitian ini dan terdahulu yang menjadi relevansi adalah problematika permasalahan seksualitas ada di tengah masyarakat. Sedangkan, yang membedakan antara peneliti sekarang dan terdahulu adalah pendekatan terapi Islam, subjek yang akan diteliti.



UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A

## BAB III

### METODOLOGI PENELITIAN

#### A. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Penelitian memerlukan penggalan data dari sumber yang akan diteliti. Hal ini dilakukan supaya mendapatkan fakta yang dibutuhkan serta data yang ingin diperoleh, supaya dari data dan fakta tersebut dilakukan uji. Pengujian dilakukan supaya mendapatkan data yang benar dan dapat dipertanggungjawabkan.<sup>41</sup> Sehingga harapan peneliti dalam penelitian ini supaya dapat menemukan, mengembangkan, menggali serta menguji dari data tersebut.

Penelitian ini dilakukan dengan pendekatan metode penelitian kualitatif. Metode penelitian kualitatif adalah pendekatan yang memiliki landasan Positivisme yang digunakan untuk meneliti objek secara alamiah. Maka dari itu, kunci dari metode ini adalah lebih ke peneliti sebagai instrumen awal penelitian. Dalam mendukung metode ini, peneliti melakukan pengumpulan data dengan teknik triangulasi gabungan serta analisis data secara induktif dan kualitatif<sup>42</sup>.

Metode kualitatif mempunyai karakteristik yang alami (*Natural setting*), Dikarenakan dalam pengumpulan penelitian dilakukan secara langsung ke sumbernya. Selain itu, dalam pendekatan ini lebih deskriptif, lebih ke sebuah proses ketimbang hasil, serta bentuk analisis datanya secara

---

<sup>41</sup>Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktis*, (Jakarta: Rineka Cipta, 1997), h.120.

<sup>42</sup>Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2009), h.9

induktif sehingga dapat memberikan sebuah makna yang esensial.

Penelitian ini menggunakan teknik studi kasus (*Case study*). Studi kasus (*case study*) merupakan salah satu pendekatan yang lebih ke pendekatan secara intensif antara peneliti dengan narasumber suapay mendapatkan data yang real dan kongkrit. Pendekatan studi kasus dilakukan dengan cara mempelajari latar belakang dan kegiatan sosial narasumber secara langsung dan menyeluruh<sup>43</sup>. Studi kasus (*case study*) termasuk dalam pendekatan penelitian kualitatif.

## **B. Objek Penelitian**

Penelitian ini dilakukan dengan subjek yang berinisial Kurnia (Samaran). Kurnia sekarang berusia 17 tahun. Kurnia merupakan siswa kelas 1 di SMK Ma'arif Ngaban Tanggulangin. Lokasi penelitian ini dilakukan di rumah narasumber, yaitu rumah Kurnia yang terletak di Desa Putat RT: 03 RW: 01, Kecamatan Tanggulangin, Kabupaten Sidoarjo.

Kurnia ini mengalami penyimpangan kecanduan menonton situs porno. Sehingga ia melakukan tindakan penyimpang yang berlebihan, seperti: seks bebas, onani dan sebagainya. Dari hasil observasi dan wawancara yang dilakukan, bahwasanya remaja ini mengalami kecanduan situs porno. Hal ini dilatarbelakangi karena sejak kecil ia merupakan anak broken home dimana ia sering tidak diurus, diasuh dan diperdulikan orang tuanya. *Kedua*, ia dijuluki atau *labelling* dengan anak nakal oleh orang tua,

---

<sup>43</sup>Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif* ..., h.315

guru, teman maupun masyarakat. *Ketiga*, ia berkumpul dengan teman-teman yang menyukai situs porno, sehingga ia sering mengakses situs porno. *Keempat*, ia merupakan korban bullying disekolah maupun dimasyarakat. Sehingga bentuk pelampiasan permasalahannya dengan mengakses situs porno yang ada dan tidak bisa mengontrolnya.<sup>44</sup>

Dari penjelasan yang sudah dikemukakan konseli, dampak yang dialami konseli adalah sulitnya mengontrol diri yang berdampak pada ia sulit tidur, sulit berbaur dengan orang sekitar, mudah emosi, malas, pesimis, sering berbicara cabul, berfantasi dengan seks, melakukan kegiatan onani yang keterusan, melakukan hubungan seks dan sering melamun.

### **C. Jenis dan Sumber Data**

Lofland dan Lofland pernah mengemukakan bahwa dalam penelitian kualitatif penjelasan secara deskriptif sangat dibutuhkan serta disertai dengan tindakannya, adapun data yang mendukung dengan menggunakan dokumen dan sebagainya.<sup>45</sup> Penelitian tersebut menggunakan dua jenis data dan sumber data, yang meliputi:

#### **a. Jenis Data**

Jenis data bisa dikatakan salah satu metode penelitian dengan menggali data yang diperoleh dengan bentuk ucapan secara verbal atau ucapan maupun deskriptif. Jenis data dalam penelitian ini dibagi menjadi dua, yaitu:

---

<sup>44</sup>Hasil wawancara dengan konseli pada tanggal 9 Oktober 2021.

<sup>45</sup>Lexy J. Moleong, *Metode Penelitian Kualitatif*, (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2015), h. 157.

1) Data Primer

Data primer bisa dikatakan suatu data yang di dapat dari informan atau narasumber secara langsung tanpa campur tangan orang ketiga yang berupa latar belakang masalah kehidupan dan pola perilaku narasumber. Data primer dalam penelitian ini adalah konseli yang mengalami *self control* rendah karena kecanduan situs porno.

2) Data Sekunder

Data sekunder merupakan suatu data yang di dapat dari berbagai macam informasi dalam memenuhi serta pelengkap dari data primer. Data sekunder dapat didapatkan dari gambaran umum mengenai lingkungan narasumber. Data sekunder dalam penelitian ini adalah dari lingkungan sekitar, dokumentasi dan sebagainya.

b. Sumber Data

Sumber data merupakan awal dari data yang sudah di dapatkan atau bisa disebut asal muasal data. Adapun sumber data terbagi menjadi dua, yaitu:

1) Sumber data primer

Sumber data primer merupakan data yang diperoleh langsung dari lapangan, yaitu informan atau narasumber yang mengalami masalah *self control* rendah karena kecanduan situs porno.

2) Sumber data sekunder

Data sekunder merupakan data yang berasal dari lingkungan informan atau narasumber yang bersangkutan. Data itu didapatkan dari keluarga, teman dekat, guru, dokumentasi maupun lingkungannya.

## D. Tahap-Tahap Penelitian

Dalam penelitian ini, peneliti melakukan penelitian melalui beberapa tahapan-tahapan, yaitu:

### a. Tahap Pra-Lapangan

Moleong membagi tahapan dalam pra lapangan menjadi enam, yaitu:<sup>46</sup>

#### 1) Menyusun rancangan

Pada tahapan ini, peneliti harus memahami dan mengetahui berbagai macam metode dan teknik penelitian. Dalam menyusun rancangan penelitian peneliti harus mengetahui fenomena yang akan dijadikan objek penelitian.

#### 2) Memilih lapangan

Tahap ini merupakan tahapan dimana peneliti memulai untuk memilih lapangan yang akan diteliti. Dalam memilih lapangan harus mempertimbangkan teori yang sesuai dengan kondisi lapangan.

#### 3) Mengurus perizinan

Pada tahapan ini, peneliti harus mengetahui orang-orang yang berwenang memberikan izin buat pelaksanaan penelitian. Adapun perizinan dengan menggunakan surat izin penelitian yang akan diberikan ke pihak berwenang disana secara tertulis.

#### 4) Menjajaki dan menilai keadaan

Tahap ini merupakan tahapan orientasi lapangan. Peneliti harus mengenali keadaan di lapangan yang akan diteliti. Dengan mengenali lapangan yang akan diteliti, maka perlengkapan

---

<sup>46</sup>Lexy J. Moleong, *Metode Penelitian Kualitatif ...*, h.127

yang diperlukan akan dipakai maksimal. Setelah mengetahui kondisi lapangan dan perlengkapan yang dibutuhkan, peneliti memulai mengumpulkan data di lapangan.

5) Memilih dan memanfaatkan informan

Informan merupakan orang yang memberikan informasi kepada peneliti terkait kondisi dan situasi objek yang diteliti. Kegunaannya supaya penelitian cepat terselesaikan tanpa kendala atau hambatan.

6) Menyiapkan instrumen

Dalam penelitian, instrumen yang diperlukan dalam penelitian meliputi: Peralatan tulis, rekaman, surat perizinan dan peralatan lain yang berhubungan dengan penelitian. Sehingga penelitian akan berjalan dengan lancar

7) Persoalan etika dalam lapangan

Dalam penelitian, persoalan akan timbul jika peneliti melanggar adat, etika dan tingkah laku yang dilakukan objek yang akan diteliti. Peneliti pada tahapan ini harus menyesuaikan tingkah laku yang dilakukan di lapangan. Sehingga persoalan di dalam lapangan tidak akan terjadi.

b. Tahap Lapangan

Tahap lapangan dapat dikatakan tahapan yang dilakukan peneliti untuk mengetahui dan memahami latar penelitian yang akan dilakukan. Sehingga peneliti mampu mempersiapkan diri untuk melakukan penelitian secara fisik maupun mental<sup>47</sup>. Adapun tahapan

---

<sup>47</sup>Lexy J. Moleong, *Metode Penelitian Kualitatif* ..., h.136

yang diperlukan, yaitu: Memahami dan memasuki lapangan serta Aktif dalam kegiatan

c. Pengolahan Data

Dalam tahapan ini, peneliti yang mendapatkan data dilapangan untuk melakukan pengecekan kembali data yang di dapatkan<sup>48</sup>. Dari pengecekan kembali data yang diperoleh akan memperoleh kesimpulan bahwa data ini dirasa cukup atau perlu penelitian lagi untuk menambah data yang sudah terkumpul. Adapun tahapan dalam pengolahan data, yaitu: Reduksi data, Display data, Analisis, Mengambil kesimpulan dan verifikasi, Meningkatkan keabsahan dan Narasi hasil

## E. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data bisa dimaksud dengan teknik yang utama dari beberapa teknik dalam penelitian. Dikarenakan tujuan dari pengumpulan data yaitu untuk memeperolehsata yang sudah di dapatkan yang sesuai dengan kriteria yang sudah ditetapkan peneliti<sup>49</sup> Adapun teknik pengumpulan data yang dilakukan dalam penelitian ini adalah:

a. Observasi

Marshall menjelaskan dalam sugiono (2017) bahwa, dengan melalui observasi peneliti dapat mempelajari tentang prilaku serta makna dari kehidupan itu sendiri. Nasution juga menjelaskan dalam sugiyono (2017),

---

<sup>48</sup>Moh. Kasiram, *Metodologi Penelitian kualitatif kuantitatif*, (Malang: UIN maliki press, 2010), h.211-288

<sup>49</sup>Sugiyono, *Metode Penelitian Kombinasi (Mix Methods)*, (Bandung: Alfabeta, 2015), h. 308.



bahwa observasi merupakan dasar semua dari ilmu pengetahuan.<sup>50</sup>

Observasi diperlukan supaya data dapat tersusun dengan baik, serta peneliti mampu bekerja dari data yang sudah diperoleh. Observasi sering digunakan dalam penelitian, dikarenakan data dari observasi diperoleh dari terjun langsung ke subjek peneliti dengan melihat kondisi dan situasi subjek penelitian secara nyata dan real. Dengan hal ini, peneliti ikut langsung dalam perilakunya sehingga mendapatkan data secara verbal maupun non-verbal dari perilaku, emosi, interaksi maupun hubungan sosial.

Dalam penelitian ini, peneliti melakukan observasi kepada konseli yang mengalami kecanduan situs porno. Peneliti mengobservasi terkait tingkah laku konseli saat di rumah, kondisi rumah, kamar konseli, tingkah laku saat diluar rumah, kondisi fisik tubuhnya serta pola komunikasi konseli saat di masyarakat.

b. Wawancara

wawancara bisa dikatakan sebagai bentuk interaksi atau percakapan anantara kedua orang atau lebih untuk memenuhi tujuan yang diinginkan. Dalam penelitian, percakapan dilakukan peneliti dengan narasumber yang ingin diwawancarai dengan cara mengajukan beberapa pertanyaan. Tujuan dari wawancara ini adalah untuk mendapatkan data untuk melengkapi beberapa data yang ada. Selain itu, sebagai dari wawancara akan bisa menentukan fokus dari permasalahan yang akan diteliti.

---

<sup>50</sup>Sugiyono, *Metode Penelitian Kombinasi ...*, h. 310

Esterberg pernah menjelaskan bahwa interaksi yang sudah dilakukan dua orang sampai lebih dengan maksud berbeagi ilmu serta informasi dari sesuatu topik bisa dikatakan dengan wawancara.<sup>51</sup> Wawancara salah satu upaya dalam mendapatkan data dan informasi dari subjek yang akan diteliti. Tetapi, dalam melakukan wawancara harus disertai data yang sebelumnya di dapatkan supaya dapat melengkapi data yang ada.

Peneliti melakukan wawancara secara langsung kepada subjek yang bersangkutan atau konseli yang mengalami kecanduan situs porno. selain itu, peneliti melakukan wawancara langsung dengan orang sekitar konseli yang meliputi: orang tua, tetangga dan temannya. Peneliti dalam melakukan wawancara membuat pedoman wawancara yang berguna saat proses wawancara berlangsung tidak melebar kemana-mana.

c. Dokumentasi

Dokumentasi dalam penelitian merupakan penggalian data dengan melakukan analisis catatan peristiwa yang sudah dilakukan objek penelitian. Bentuk catatan dalam penggalian data meliputi: tulisan, gambar ataupun karya-karya monumental dari seseorang. Dalam teknik pengumpulan data, dokumentasi bisa dikatakan sebagai bentuk pengumpulan data dengan tidak langsung. Yang memiliki arti untuk melengkapi serta mendukung data yang sebelumnya sudah di dapatkan dahulu. Dengan adanya dokumentasi, maka hasil dari penelitian dapat

---

<sup>51</sup>Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif...*, h. 137

terpercaya serta mampu menjadi pendukung atas penggalan data menggunakan observasi maupun wawancara.

Peneliti melakukan dokumentasi terkait konseli yang mengalami kecanduan situs porno dengan cara melihat isi chattingan di aplikasi Whatsapp, catatan di bukunya, histori pencarian saat mengakses internet di HP maupun laptop dan buku bacaan penunjang di perpustakaan terdekat. Peneliti melakukan hal ini atas dasar konseli sudah menyetujui untuk diperiksa history dokumentasi konseli.

## F. Teknik Validitas Data

Teknik Validitas data merupakan unsur penting dalam penelitian kualitatif. Teknik validitas digunakan untuk menetapkan keaslian data supaya dapat dipertanggungjawabkan. Teknik ini digunakan guna mendapatkan ketepatan data antara yang dilakukan konseli dengan data yang didapat peneliti. Sehingga bisa dikatakan data tersebut valid serta *real* kejadian yang dialami subjek dengan pemaparan penelitian yang dilakukan peneliti.

Dalam menentukan validitas suatu data, teknik pemeriksaan sangat penting dalam penelitian. Sehinggamelaksanakan teknik pemeriksaan dilakukan sesuai dengan penelitian yang akan diambil<sup>52</sup>. Peneliti menggunakan validitas triangulasi di penelitian ini.

Triangulasi bisa disebut proses mengecek data kembali dari berbagai sumber data dan waktu kejadian.

---

<sup>52</sup>Lexy J. Moleong, *Metode Penelitian Kualitatif*, (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2015), h. 324.

Sehingga triangulasi dapat dikategorikan menjadi tiga, yaitu sumber data yang diambil, teknik pengumpulan data dan waktu pengumpulan data<sup>53</sup>. Oleh karena itu, data penelitian yang sudah didapatkan dari proses observasi, wawancara, dan dokumentasi, di jadikan satu yang kemudian mengecek keaslian maupun valid data sehingga data yang tidak valid dapat di minimalisir.

## G. Teknik Analisis data

Teknik analisis data dilakukan setelah kegiatan pengumpulan data dan menyeleksi menjadi satu kesatuan. Analisis data bisa dikatakan suatu kegiatan menyusun informasi atau data penelitian secara sistematis dari pencarian data untuk dijabarkan, memilih hal yang penting dan menarik kesimpulan dari data tersebut agar dapat dipahami oleh semua orang<sup>54</sup>.

Dari pendekatan penelitian yang dilakukan peneliti, yaitu pendekatan kualitatif. Penelitian ini melakukan analisis data dengan pendekatan analisis deskriptif. Analisis deskriptif bisa dikatakan sebagai proses pemecahan data penelitian yang dilakukan secara terperinci dan cermat sesuai dengan data yang jelas dan fakta, sehingga data tersebut dapat disajikan secara detail yang sesuai dengan kondisi subjek penelitian<sup>55</sup>.

Peneliti juga melakukan analisa data yang didapatkan dengan menggunakan teknik deskriptif komparatif. Teknik

---

<sup>53</sup>Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan RnD)*, (Bandung: Alfabeta, 2017), h. 372.

<sup>54</sup>Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif...*, h.320

<sup>55</sup>Wiwin Yuliani, "Metode Penelitian Deskriptif Kualitatif Dalam perspektif Bimbingan dan Konseling", *Jurnal Quanta*, Vol 2, No 2, Mei 2018, h.87

analisis komparatif merupakan salah satu metode analisis data dengan cara menjabarkan secara rinci seluruh proses penelitian guna membandingkan antara data lapangan dengan data teori yang ada<sup>56</sup>. Dalam penelitian ini yang masuk dalam penelitian bimbingan dan konseling islam, peneliti melakukan analisis permasalahan *self control* yang rendah remaja kecanduan situs porno dengan menggunakan teknik terapi muhasabah. Setelah melakukan penelitian, peneliti melakukan perbandingan data hasil lapangan dengan teori yang dipakai peneliti. Peneliti juga melakukan perbandingan kondisi konseli sebelum dan sesudah perlakuan. Dengan hal ini, maka dapat diketahui perkembangan dan keberhasilan proses bimbingan dan konseling yang dilakukan.



UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A

---

<sup>56</sup> Lexy J. Moleong, *Metode Penelitian Kualitatif...*, h.288

## **BAB IV**

### **PENYAJIAN DATA**

#### **A. Deskripsi Umum Objek Penelitian**

##### **1. Lokasi Penelitian**

Penelitian ini dilaksanakan di desa Putat, Kecamatan Tanggulangin, Kabupaten Sidoarjo. Secara geografis, desa Putat merupakan desa yang berada di wilayah selatan Kabupaten Sidoarjo. Desa putat memiliki 12 RT dan 2 RW. Kode pos desa Putat adalah 61272. Desa Putat berada diposisi 7°21-7°31 Lintang Selatan dan 110°10-111°40 Bujur Timur, dengan ketinggian 15 meter di atas permukaan air laut. Selain itu, keadaan suhu rata-rata pertahun Desa Putat adalah 28°C dengan curah hujan rata-rata pertahun 2.400 mm. Luas wilayah Desa Putat adalah 104,87 Ha, yang terdiri dari: 2,10 Ha area pemukiman, 73,0 Ha area persawahan irigasi teknis, 10,96 Ha area pekarangan, 0,50 Ha areaperkantoran, 1,0 Ha area pemakaman, 1,49 Ha area pemerintahan desa dan 18,80 Ha area prasarana umum. Kemudian, jumlah penduduk Desa Putat adalah ±3.311 jiwa.

Desa putat memiliki tiga organisasi keagamaan, yaitu: Muhammadiyah, Nadhatul Ulama dan Lembaga Dakwah Islam Indonesia (LDII). Kondisi infrastruktur di desa putat, adalah 1000 m jalan pavingisasi, 4000 m jalan aspal penetrasi dan 1000 m jalan aspal hotmix. Desa Putat mayoritas mata pencahariannya adalah butuh pabrik sekitar 35%, petani dan nelayan 20%, wirausaha (UMKM) 25%, Ibu rumah Tangga 15%, dan

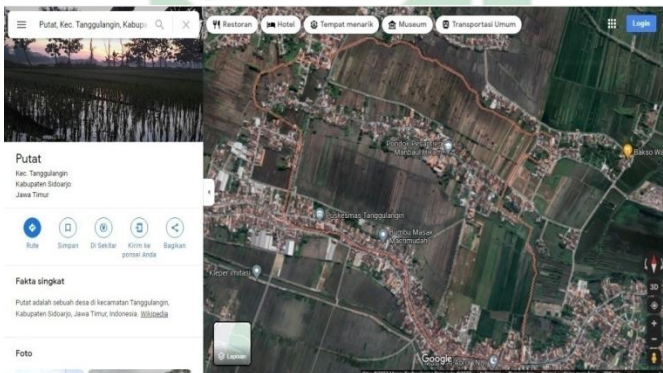
Lainnya 5%. Desa Putat bisa dikatakan berkembang di bidang pendidikan dengan adanya 3 bangunan sekolah tingkat TK, SD, SMP dan SMA. Selain itu, terdapat 1 bangunan pondok pesantren serta 3 bangunan TPQ di Desa Putat. Jumlah tempat ibadah di Desa Putat adalah 4 Masjid dan 17 Musholla.

Batas – batas wilayah desa Putat dari berbagai arah diantaranya sebagai berikut:

- a. Sebelah Utara : Desa Balong Dowo Kecamatan Candi
- b. Sebelah Selatan : Desa Kalidawir Kecamatan Tanggulangin
- c. Sebelah Timur : Desa Kedung Banteng Kecamatan Tanggulangin
- d. Sebelah Barat : Desa Ngaban Kecamatan Tanggulangin

### Gambar 4.1

### PETA DESA PUTAT



Penelitian ini dilakukan dengan cara tatap muka langsung antara konselor dengan konseli serta dilakukan secara daring melalui aplikasi digital *Whatsapp*.

## 2. Deskripsi Konselor

Deskripsi identitas konselor atau peneliti sebagai berikut:

### a. Identitas Konselor

**Tabel 4.1**  
**Identitas Konselor**

Nama	Arief Hidayatullah
Tempat, Tanggal Lahir	Sidoarjo, 23 Januari 1999
Alamat	Ds. Putat RT:03 RW:01, Tanggulangin, Sidoarjo
Jenis Kelamin	Laki-Laki
Kewarganegaraan	WNI
Agama	Islam

### b. Riwayat Pendidikan

- TK : RA Perwanida (2004-2006)
- SD / MI : SD Al-Islamiyah Putat (2006-2012)
- SMP / MTS : SMP Negeri 2 Jabon (2012-2015)



- SMA / MA : SMA Negeri 1 Porong (2015-2018)
  - Perguruan Tinggi : UIN Sunan Ampel Surabaya (2018-Sekarang)
- c. Pengalaman Konselor

Pengalaman merupakan kegiatan yang dilakukan individu untuk digunakan sebagai bekal aktivitas selanjutnya di kehidupan. Pengalaman konselor merupakan sesuatu aktivitas sebagai bekal melakukan sesuatu yang lain dalam bimbingan dan konseling. Dalam memenuhi kompetensi dan pengalaman konselor, dapat dilakukan dengan mengikuti perkuliahan bimbingan dan konseling. Dalam perkuliahan, akan diberikan bekal teori maupun praktek. Selain itu, terdapat juga training konselor dan motivasi yang diharapkan ilmu tersebut dapat diterapkan di sekolah dan masyarakat.

Selama semester 6, konselor telah melakukan Kuliah Kerja Nyata (KKN) Nusantara di kendari, Sultra. Konselor di kegiatan tersebut memberikan bimbingan, penyuluhan dan motivasi secara langsung maupun menggunakan media daring atau sosial media tentang menjaga kesehatan di masa pandemi covid-19. Serta, konselor memberikan semangat dalam pendidikan daring anak. Saat semester 7, konselor melakukan Praktek Pengalaman Lapangan (PPL) di TPQ Assyafi'iyah candi selama dua bulan.

### 3. Deskripsi Identitas Subjek Penelitian

#### a. Identitas Konseli

Subjek penelitian atau konseli dalam penelitian ini merupakan seseorang yang memiliki permasalahan di kehidupannya. Konselor dibutuhkan dalam memberikan dorongan maupun support system. Sehingga perilaku yang menyimpang tersebut dapat dikurangi, dikendalikan bahkan sampai terselesaikan. Adapun identitas seseorang tersebut yang menjadi konseli dalam penelitian ini, yaitu:

- Nama Konseli : Kurnia (Samaran)
- Jenis Kelamin : Laki-Laki
- Tanggal Lahir : 08-11-2005
- Usia : 16 Tahun
- Alamat : Ds. Putat RT 03 RW 01,  
Tanggulangin, Sidoarjo
- Profesi : Pelajar
- Hobbi : pencak silat
- Cita-cita : Konten Kreator
- Bakat : Editing
- Motto Hidup : *"If you want to be with me, you have to want as much as you can in my life"*

#### b. Latar Belakang keluarga

Konseli merupakan anak ketiga dari 3 bersaudara. Ia tinggal bersama ibu, kakak laki-laki serta ayah tirinya. Ibunya merupakan pekerja serabutan di rumah. Ayahnya merupakan wiraswasta di pabrik dan juga menjadi nelayan tambak. Kakak perempuan merupakan ibu rumah

tangga dan ikut suaminya tinggal di desa Kepuh Kemiri kecamatan Tulangan. Kakak laki-lakinya merupakan wirausaha di rumah dan juga jualan secara online.

Konseli merupakan seorang anak yatim sejak kecil. Ayah kandungnya meninggal saat konseli masih di dalam kandungan ibunya. Ibunya kemudian menikah lagi saat usia konseli menginjak 1 tahun.

c. Latar Belakang pendidikan

Adapun pendidikan yang dijalani konseli, yaitu:

**Tabel 4.2**  
**Pendidikan Konseli**

<b>Pendidikan</b>	<b>Tahun Masuk</b>	<b>Tahun Lulus</b>
RA Perwanida Putat	2010	2012
SD Al-Islamiyah Putat	2012	2018
Ponpes Amanatul Ummah Pacet	2018	2021
SMK Ma'arif Tanggulangin	2021	Sekarang

d. Latar belakang Ekonomi

Kondisi ekonomi konseli bisa dikatakan menengah kebawah. Dikarenakan konseli dan keluarganya hidup dalam kesederhanaan. Adapun pekerjaan keluarga konseli sebagai berikut: *pertama*, Ayahnya merupakan pekerja swasta dan nelayan tambak. *Kedua*, ibunya merupakan ibu rumah tangga. *Ketiga*, kakak perempuannya membuka usaha toko di rumah suaminya. *Keempat*,

Kakak laki-lakinya membuka usaha jualan karrung dan palstik bekas. Tetapi, bisa dikatakan kebutuhan keluarga sudah tercukupi.

e. Latar Belakang Agama

Keluaga konseli bisa dikatakan penganut agama islam yang taat. Keluarganya sering sholat di musholla secara berjamaah. Selain itu, keluarga konseli sering mengikuti kegiatan keagamaan juga seperti pengajian dan sebagainya. Tetapi, berbeda dengan konseli yang awalnya taat beribadah. Saat konseli keluar dari pondok, konseli jarang melaksanakan ibadah sholat maupun ngaji, bahkan sampai tidak pernah. hak ini telah dijelaskan oleh konseli.

f. Latar Belakang Kepribadian

Konseli dalam kesehariaannya merupakan seseorang yang memiliki kepribadian yang ekstrovert. Karena, konseli memiliki tipe orang yang mudah bergaul. Ia lebih sukaberkumpul dengan teman-temannya ketimbang berdiam diri di rumah. Dalam menghadapi masalah. Ia malah tidak menceritakan masalahnya dan beranggapan masalahnya akan selesai besok tanpa diceritakan.

Karakteristik ekstrovert yang dimiliki konseli, maka dapat ditentukan tipe kepribadian yang dimiliki konseli. Tipe kepribadian konseli merupakan sanguinis-melankolis. Ia memiliki kepribadian tersebut karena ia merupakan tipe orang yang cepat membangun dan membina relasi. Selain itu, dalam persahabatan ia tidak memilih-milih teman. Tipe sanguinis-melankolis merupakan

perpaduan dari dua kepribadian. Maka, sifat mendasar dari tipe sanguinis-melankolis yang terdapat dalam konseli adalah mudah bergaul, sabar, banyak bicara, sering berempati, senang berkumpul, orang yang menonjol, mudah bosan, dan memiliki humor yang baik.

Tipe kepribadian yang dimiliki konseli yang sanguinis-melankolis memiliki kelemahan dalam menghadapi masalah, yaitu: ia sering khawatir apabila menceritakan masalahnya sehingga cenderung memendamnya, ia sering menghindari masalahnya, apabila menceritakan masalahnya ia lebih sering menceritakan masalahnya orang lain seolah-olah itu merupakan masalahnya, Sering berdalih dan mengulangi cerita yang sama, sering menunda tetapi sering mengeluh, ia sering membantah karena sifat menonjolnya dan sering ngomong kasar.

#### **4. Deskripsi Permasalahan Konseli**

Awal konseli mengalami permasalahan yang dialami konseli adalah saat kecil ia merupakan anak yang nakal. Ditandai dengan perilakunya yang sering melakukan hal jail terhadap teman sekolah beserta tetangganya. Ia tinggal bersama ibu dan ayah tirinya. Ia jarang diperhatikan dan dibanding-bandingkan dengan anak lainnya oleh orang tuanya. Selain itu, keluarganya juga diberikan label yang buruk oleh tetangga sekitar akibat tingkah laku keluarga. Identitas anak nakal yang dibawa konseli berakibat pada pergaulan bebas konseli serta psikologisnya yang sering emosi.

Konseli yang mengalami tekanan tersebut, sehingga mencari jalan untuk melampiaskan tekanan yang dialaminya. Awal ia mengenal dunia situs porno dimulai sejak masuk kelas 4 SD. Ia mengenal itu saat di warnet diberitahukan oleh teman sebaya dan orang yang bermain disana. Dia di warnet sering mengakses situs porno berupa video, majalah maupun gambar saat di warnet. Tetapi terkadang ia bermain game online kesukaannya. Karena sering ke warnet ia jarang komunikasi dengan tetangga, jarang mengerjakan tugas serta sering ke warnet sampai tidak pulang dan kurang di perhatikan. Mulai kecanduan situs porno pada saat kelas 6 SD, karena menurut ia dengan melihat itu masalahnya dapat teratasi atau biasa disebut bentuk pelariannya atas masalah yang dihadapinya. Ia berhenti menonton situs porno saat masuk pondok pesantren. Ia dimasukkan pondok karena orang tuanya capek mengurus anaknya. Pada tahun pertama ia mulai berhenti menonton situs porno.

Ia mengalami kecanduan situs porno pada tahun kedua di pondok. Dikarenakan sifat nakalnya dan pergaulan bebasnya. Ia sering kabur dari pondok untuk mengakses situs porno, selain itu ia sering menyembunyikan hp dan gambar porno di kamarnya untuk melakukan kegiatan onani. Ia sering dihukum oleh pondok sampai hampir dikeluarkan akibat perbuatannya tersebut. Sehingga ia lulus pondok 3 tahun. Ia tetap melakukan perbuatannya sampai ia baru masuk SMA. Saat SMA, ia makin sering mengakses situs porno. Sehingga berdampak pada kondisi konseli yang sering onani, sering keluar malam, sering dugem,

kondisi tidak terawat, kondisi tubuh menurun atau lemah, sering marah, sampai yang lebih parah ia pernah melakukan hubungan intim dengan lawan jenis.

Adapun kondisi di sekolahnya ia merupakan siswa yang jarang mengikuti pelajaran, sering bolos, saat di jam kelas sering keluar dikantin, tidak pernah mengerjakan tugas sekolah, serta sering melakukan bullying dan pelecehan terhadap temannya. Orang sekitar tidak mengetahui permasalahan yang dialaminya dan cenderung tertutup dengan masalahnya. Ia pernah berkata ingin berhenti dengan permasalahannya tetapi kesulitan dan sekarang menjadi lebih parah akibat pergaulan temannya. Ia pernah beranggapan bahwa situs porno merupakan salah satu cara ia melampiaskan masalahnya dan akhir dari melihat situs porno dengan melakukan onani. Dengan cara ini ia tenang dan mulai aktivitas besok<sup>57</sup>.

**Tabel 4.3**

**Kondisi Konseli Sebelum Mendapatkan Bimbingan dan Konseling Islam**

<b>No</b>	<b>Kondisi Konseli Sebelum Mendapatkan Bimbingan dan Konseling</b>
1.	Malas ke sekolah dan tugas terbengkalai.
2.	Sering mengakses situs porno dan kegiatan negative lainnya.
3.	Hubungan kurang harmonis konseli dengan keluarga.

<sup>57</sup>Hasil wawancara dengan konseli pada tanggal 9 Oktober 2021.

4.	Tidak pernah melakukan kegiatan ibadah maupun kegiatan keagamaan lainnya.
5.	Kondisi tubuh kurang terawat.
6.	Konseli jarang berinteraksi dengan tetangganya.
7.	Mudah marah dan pesimis

## B. Penyajian Data

### 1. Deskripsi proses aplikasi terapi muhasabah untuk mengelola *self control* remaja kecanduan situs porno Di Desa Putat Kecamatan Tanggulangin Sidoarjo

Penelitian ini dilakukan dengan metode penelitian kualitatif. Sehingga penyajian data dilakukan dengan panduan metode penelitian kualitatif dengan menguraikan atau menghasilkan data yang kongkrit dengan penjabaran yang deskriptif. Dengan hal ini, suatu penelitian dapat diamati dengan baik dan seksama. Dalam metode ini, data yang diperoleh dijelaskan secara deskriptif dengan tujuan mengelola *self control* remaja kecanduan situs porno dengan teknik terapi muhasabah.

Proses pengaplikasian terapi muhasabah untuk mengelola *self control* remaja kecanduan situs porno Di Desa Putat Kecamatan Tanggulangin Sidoarjo dilakukan dengan cara melakukan kontrak atau perjanjian terlebih dahulu antara konselor dengan konseli sebelum melakukan proses bimbingan dan konseling islam. Cara ini dilakukan supaya konseli tidak merasa terancam, terintimidasi, dan mendapatkan



kenyamanan dalam proses bimbingan dan konseling islam dengan terapi muhasabah. Selain itu, dilakukan perjanjian antara konselor dan konseli diharapkan mampu mencapai tujuan bersama yakni perubahan perilakunya yang buruk menjadi lebih baik.

Proses penelitian ini dilakukan pada bulan September 2021. Proses awalnya dilakukan dengan cara pencarian data dasar permasalahan konseli dengan cara wawancara dan observasi terkait kehidupan konseli sampai kondisi sekarang serta melakukan wawancara terhadap orang terdekatnya. Setelah itu, menentukan target untuk dilakukan proses wawancara dan observasi yang sudah di disetujui oleh konseli dengan acuan pedoman yang sudah disepakati. Hal ini dilakukan supaya dalam pencarian data supaya sasaran penelitian dapat tercapai dan dapat dipertanggungjawabkan. Setelah penentuan target, pembuatan formula perilaku yang ingin dirubah yang sudah di diskusikan dengan konseli. Proses ini dilaksanakan dalam kurun waktu 30 menit sampai 60 menit dengan acuan target yang sudah di diskusikan dan ingin dicapai. Kegiatan ini dilakukan dengan penerapan protocol kesehatan yang baik dan nyaman dengan konseli. Kegiatan ini dilakukan di rumah konseli supaya konseli merasa nyaman, aman dan tidak merasa terganggu dalam proses bimbingan dan konseling islam.

Terapi muhasabah merupakan bentuk terapi islam yang dirancang untuk mereduksi perilaku yang buruk seseorang dengan bentuk evaluasi yang dikelola sebagai penataan diri yang lebih baik. Hubungan dari permasalahan konseli dengan terapi muhasabah, yaitu

pengendalian *self control* yang rendah sehingga dalam pengendalian masalah yang dialami dilakukan dengan cara perilaku yang negative mengakses situs porno. Konselor dalam menangani permasalahan ini diharapkan mampu mengelola *self control* lebih baik serta pengendalian masalahnya yang negative dapat direduksi menjadi lebih baik. Dalam pelaksanaan terapi muhasabah, konselor dan konseli menyusun rencana yang meliputi, yaitu: *tabayyun* (mengintrospeksi dan mengeksplorasi diri secara keseluruhan), *Al-Hikmah* (mengaktualisasikan diri atas potensinya), *Mauidzah* (mengemukakan contoh-contoh kongkrit pada dirinya), dan *Mujadalah* (menciptakan kondisi yang dialogis ).

Upaya starategi ini dilakukan supaya mampu mengevaluasi, mereduksi dan mengelola *self control* yang buruk, sehingga perubahan terkait pengelolaan masalah dengan cara mengakses situs porno dapat dihindari.

#### **a. Identifikasi Masalah**

Identifikasi masalah digunakan sebagai upaya peneliti guna memperoleh secara mendalam suatu permasalahan yang dialami subjek penelitian sebagai data penelitian. Dalam bimbingan dan konseling islam, konselor menggunakan identifikasi masalah psikologis konseli dengan cara wawancara maupun observasi. Selain itu, dalam identifikasi masalah diperlukan data sekunder berupa teman dekat, tetangga maupun orang tua untuk mendapatkan data yang lebih lengkap dari permasalahan konseli.

Berikut merupakan data yang diperoleh konselor dari permasalahan konseli, yaitu:

1) Data Sumber Konseli

Permasalahan konseli adalah sejak kecil ia mengalami kondisi tidak diperdulikan dan dirawat orang tuanya. Ia sering dibandingkan dengan orang lain sehingga ia menjadi anak yang nakal sejak kecil. Konseli sering mendapat label buruk oleh orang disekitarnya. Dengan label buruk tetangga, ia menjadi anak yang salah pergaulan dan sering nongkrong di warnet dengan temannya. Ia diperkenalkan situs porno oleh teman dekatnya dan orang disekitar warnet. Awalnya ia menonton beberapa kali dalam seminggu.

Ia mengalami kecanduan situs porno saat sering dimarahi orang tuanya akibat kenakalannya. Sehingga ia setiap hari pergi ke warnet untuk melampiaskan kemarahannya dengan mengakses situs porno berupa gambar, video, cerita maupun gambar animasi. Ia lakukan selama 1 tahun sampai usia 12 tahun dan akibatnya ia sering onani di kamar mandi warnet maupun rumah.

Ia berhenti mengakses situs porno pada saat orang tuanya mengantarnya untuk melanjutkan pendidikan SMP di pondok. Ia kembali mengakses situs porno pada tahun kedua di pondok. Dikarenakan ia disana sering dibully dan berperilaku nakal. Ditambah lagi pergaulannya di luar pondok yang salah

sehingga ia kembali mengakses situs porno. Sehingga ia sering dihukum saat di pondok sampai mau dikeluarkan.

Konseli mengalami kecanduan situs porno dan sulit mengontrolnya saat ia masuk SMA atau sudah lulus dari pondok. ia awalnya coba-coba mengakses situs porno karena ajakan temannya. Sehingga ia sering mengakses situs porno saat bersama temannya maupun tidak. Ditambah lagi ia tidak diperhatikan dan di urus oleh orang tua. Sehingga saat dirumah ia sering mengakses situs porno melalui laptop maupun handphone dan tidak diketahui orang tuanya. Lalu dampak yang ditimbulkan adalah sering onani, sering keluar malam, sering dugem, kondisi tidak terawat, kondisi tubuh menurun atau lemah, sering marah, sampai yang lebih parah ia pernah melakukan hubungan intim dengan lawan jenis.

Dalam hubungan dengan teman, orang tua dan tetangga ia merupakan orang yang jarang berinteraksi dan kurang percaya diri karena seringnya kumpul dengan temannya dan di dalam kamar. Ia juga sering ngomong kasar dan gampang tersinggung. Ia sering berkelahi bahkan dengan tetangganya karena tersinggung dengan omongan orang disekitarnya<sup>58</sup>.

## 2) Data Sumber Orang Tua

---

<sup>58</sup>Hasil wawancara dengan konseli pada tanggal 9 Oktober 2021.

Dalam penggalian data permasalahan konseli, konselor melakukan wawancara untuk mencari informasi baru terkait kondisi konseli. Penggalian data kali ini ibu konseli yang memberikan keterangan dan mau memberikan informasi terkait keadaan konseli.

Dalam wawancaranya ibu konseli mengatakan bahwa konseli merupakan anak yang patuh kepada ibunya dan jarang membantah ibunya. Tetapi saat ibunya terlibat masalah, ibunya pernah memarahi konseli tanpa jelas sehingga konseli benci kepada ibunya saat usia 11 tahun. Semenjak itu, konseli bersikap dingin kepada ibunya walaupun tidak membentak ibunya. Saat usia tersebut, konseli sering keluar dan bahkan pulang malam sampai tidak pulang kerumah selama 2 hari. Semenjak itu saat lulus SD, ia dipindahkan kepondok supaya perilakunya baik seperti semula. Saat pulang dari pondok, sikapnya tetap dingin tetapi tidak pernah membantah ibunya. Konseli lebih sering ke kamar dan keluar malam dan pulang pagi buat sekolah. Ia tidak pernah ibadah sama sekali. Apabila ibunya mengajaknya sholat ia malah masuk kamar dan bahkan membantahnya. Ia juga merupakan orang yang temperamental bahkan ngomong jorok setiap hari dan bahkan pernah ketahuan mengakses situs porno beberapa kali. Ibunya pernah menegurnya tetapi dimarahi oleh konseli. Lalu ketika berkumpul dengan temannya, perilakunya tambah lebih

dingin bahkan sampai memarahi ibunya saat masuk kamar konseli.

Ia jarang interaksi kepada tetangga, tetapi ia mau interaksi dengan orang yang merasa nyaman termasuk konselor. Ia selalu pulang malam dalam keadaan lemas dan bau mulutnya habis minum. Selain itu, nilai pelajaran saat SMA jelek walaupun saat di tes IQ ia mendapatkan nilai 132, yaitu Bisa dikatakan pintar di sekolahnya. Ia jarang mengerjakan tugas sekolah bahkan buku pun tidak pernah dibukanya. ia di kamar selalu mengunci pintunya dan sering membantah bahkan memarahi ibunya jika diketuk pintunya dan keluar kamar ia dalam kondisi lemas. Ibunya pernah masuk kekamarnya sekali bahwasanya ia melihat banyak sekali tisu dan kasurnya setiap hari kotor<sup>59</sup>.

### 3) Data Sumber Tetangga

Konselor mencari keterangan informasi kepada tetangga terdekat untuk melengkapi data permasalahan dan kondisi konseli. Tetangga konseli berinisial MB dan NI. Dalam wawancara konselor terhadap tetangga terdekat bahwasanya konseli merupakan anak yang nakal. Ia jarang berkomunikasi dengan tetangga sekitar. Ia sering mengurung diri dalam kamar. Ia di kamar sering bermain dengan hpnya setiap hari dengan wajah yang senang. Ia sering keluar

---

<sup>59</sup>Hasil wawancara dengan orang tuakonseli pada tanggal 10Oktober 2021

malam pada pukul 9 malam dan biasanya pulang saat setelah subuh.

Ia merupakan anak yang temperamental karena pernah berkelahi dengan tetangga karena masalah sepele. Ia sering berkata kotor yang berbau intim. Awalnya ia merupakan anak yang sering interaksi dengan tetangga. Tetapi sekarang jarang interaksi bahkan tidak pernah. Ia tidak pernah mengikuti kegiatan keagamaan bahkan ibadah jarang hadir di masjid. Ia sering menutup diri di rumahnya. Ia saat sekolah kondisinya kurang terurus bahkan pernah ibunya cerita bahwa nilai anaknya sering turun dan sering membuat masalah di sekolah. Ia sering mengakses situs porno karena sering kepergok mengakses situs porno saat di warung kopi. Pernah seseorang menegurnya malah marah dan hamper berkelahi.<sup>60</sup>

#### 4) Data Sumber Teman

Konselor juga meminta informasi kepada teman terdekatnya terkait kondisi konseli guna memenuhi data yang sudah di dapatkan sebelumnya. Teman ini berisial S yang merupakan teman sekolah dan nongkrongnya. Teman konseli pernah memberitahukan bahwa ia merupakan tipe orang yang suka marah atau temperamental, tetapi ia merupakan orang yang loyal dengan temannya. Ia merupakan orang yang sering diam dan suka bermain dengan

---

<sup>60</sup>Hasil wawancara dengan tetanggakonseli pada tanggal 10Oktober 2021

hpnya. Saat berkumpul dengan temannya, ia sering membuat kenakalan. Temannya pernah memberikan informasi bahwa ia sering mengakses situs porno bahkan membagikan situs pornonya kepada temannya. Ia pernah melakukan hubungan intim dengan pacarnya dan mengajak temannya untuk menyewa perempuan untuk berhubungan intim mengikuti apa yang dilihat di situs porno. S pernah bertanya terkait masalah itu bahwasanya konseli melakukan ini karena kecanduannya dan bentuk pelampiasan atas permasalahannya.

Saat diajak kerumahnya, para tetangga kelihatan tidak suka dengan perilaku konseli. Ia juga jarang berbicara kepada orang tua dan bersikap dingin dengan orang tuanya. Hal ini dikarenakan sifat anti sosialnya terhadap tetangga. Saat di sekolah, ia merupakan anak yang malas dan kurang percaya diri dengan dirinya dengan mencontek tugas setiap hari. Ia juga merupakan anak yang suka melakukan perundungan terhadap temannya dan sering ngomong kotor di depan teman perempuan. Ia juga sering mengajak bolos sekolah dan jarang mengikuti kegiatan agama di sekolahnya. Saat masuk sekolah, ia setiap hari tidur karena pola hidupnya yang buruk dan setiap sekolah kondisi tubuhnya lemas tidak bertenaga<sup>61</sup>.

## **b. Diagnosa**

---

<sup>61</sup>Hasil wawancara dengan temankonseli pada tanggal 12 Oktober 2021



Informasi yang sudah di dapat konselor terkait konseli dengan menggali informasi terhadap konseli, ibunya, tetangganya dan teman dekatnya. Sehingga konselor mengetahui permasalahan yang dialami konseli beserta factor-faktor yang mempengaruhi konseli mengalami permasalahan *self control* rendah karena kecanduan situs porno. Adapun hasil dari kesimpulan dan penyebab *self control* rendah karena kecanduan situs porno yang sudah konselor analisis sebagai berikut:

- 1) Hubungan kurang harmonis dengan orang tuanya.
- 2) Citra negative yang diberikan kepada konseli dari orang tua, tetangga bahkan ke lingkungan sekolah.
- 3) Pergaulan bebas yang dilakukan konseli.
- 4) Pengendalian diri terhadap masalah yang kurang tepat yang dialami konseli, yaitu mengakses situs porno.

Berdasarkan idenfikasi masalah yang sudah didapatkan konselor, Bahwa masalah utama konseli adalah *self control* yang rendah karena kecanduan situs porno. Hal ini diakibatkan karena pengendalian *self control* yang rendah sehingga dalam pengendalian masalah yang dialami dilakukan dengan cara prilaku yang negative mengakses situs porno. Adapun dampak yang dialami konseli, yaitu:

- a) Malas ke sekolah dan tugas terbengkhilai.
- b) Sering mengakses situs porno dan kegiatan negative lainnya.

- c) Hubungan kurang harmonis konseli dengan keluarga.
- d) Tidak pernah melakukan kegiatan ibadah maupun kegiatan keagamaan lainnya.
- e) Kondisi tubuh kurang terawat.
- f) Konseli jarang berinteraksi dengan tetangganya.
- g) Mudah marah dan pesimis.

**c. Prognosis**

Setelah penentuan permasalahan konseli dan diagnosis permasalahan konseli dari data-data yang sudah di dapatkan konselor, konselor melakukan proses terapi yang akan diberikan konseli yang mengalami *self control* rendah karena kecanduan situs porno. Jenis bantuan tersebut menggunakan terapi muhasabah. Terapi muhasabah digunakan karena terapi ini dapat mereduksi pikiran individu yang awalnya menyimpang menjadi lebih baik. Serta, terapi muhasabah merupakan suatu terapi islam yang relevansi digunakan untuk mengelola *self control* remaja yang kecanduan situs porno.

Adapun beberapa tahapan yang digunakan dalam penggunaan terapi muhasabah, yaitu:

1) Tabayyun

Merupakan pendekatan yang mengajak konseli untuk mengintrospeksi dan mengeksplorasi diri secara keseluruhan. Dalam tahapan ini konselor mengajak konseli untuk mengidentifikasi permasalahan apa yang sedang terjadi, factor-faktor dan dampaknya.

2) Al-Hikmah

Merupakan kegiatan konselor dalam mengajak konseli untuk mengaktualisasikan diri atas potensinya dengan cara melakukan konsep maupun strateginya supaya dapat dikembangkan.

3) Maudzah

Merupakan proses mengajak konseli untuk memberikan nasehat dengan cara memberikan pengajaran dengan baik dan contoh kongkrit di kehidupan. Pemberian pengajaran dengan memberikan upaya dan solusi yang kongkrit serta ditambahi dengan ayat Al-Qur'an sebagai pendukung tujuan proses bimbingan dan konseling. Selain itu, pemberian contoh penting dalam mereduksi perilaku negative individu. Pemberian contoh dalam kegiatan ini dilakukan dengan memberikan cerita yang sesuai dengan permasalahan yang dialami konseli.

4) Mujadalah

Merupakan proses untuk menciptakan kondisi yang dialogis dengan konseli supaya dapat tercapai tujuan dari bimbingan dan konseling. Dalam proses ini, pemberian tugas rumah diperlukan untuk membentuk kondisi konseli yang lebih baik. Dengan memberikan tugas rumah, catatan keinginan dan rencana. Hal ini dilakukan supaya permasalahan yang dialami konseli dapat terselesaikan.

**d. Treatment/Terapi**

Treatment atau terapi bisa dikatakan sebagai bentuk upaya untuk memberikan bantuan dengan

membuat rencana supaya kondisi awalnya negative menjadi positif. Dalam bimbingan dan konseling islam, Treatment atau terapi merupakan salah satu proses untuk menyelesaikan permasalahan perilaku, psikis dan mental seseorang yang dibantu oleh seorang konselor sesuai dengan prosedur yang sudah ditetapkan dan disetujui. Dalam proses ini, konselor memberikan bantuan dengan menggunakan bimbingan dan konseling islam yang menggunakan terapi muhasabah untuk mengelola *self control* rendah karena kecanduan situs porno. Terapi ini dilakukan, karena terapi muhasabah relevansi digunakan untuk mengelola *self control* remaja yang kecanduan situs porno. Selain itu, terapi ini dapat mereduksi pikiran individu yang awalnya menyimpang menjadi lebih baik.

Proses ini dilakukan beberapa kali pertemuan yang sesuai dengan kondisi dan kemauan konseli. Saat pertemuan pertama, konselor beserta konseli membuat perjanjian terkait tentang kesediaan dan persetujuan mengikuti kegiatan bimbingan dan konseling. Dengan melakukan perjanjian tersebut, diharapkan tidak ada lagi paksaan dan maupun menerima proses bimbingan dan konseling yang dilakukan konselor dengan konseli. Selain itu, konselor dan konseli melakukan perjanjian terkait pertemuan proses konseling yang akan datang.

#### 1) Pertemuan pertama

Pertemuan pertama saat proses treatment dilaksanakan pada tanggal 16 Oktober 2021 sekitar pukul 14.00 WIB. Pertemuan kali ini

dilakukan di rumah konseli dan dilakukan dalam kurun waktu 60 menit. Dalam pertemuan kali ini, konselor memberikan pertanyaan terkait permasalahan yang dialami konseli, penyebab dan kondisi konseli sekarang. Dalam penjelasannya yang sudah dikemukakan diidentifikasi masalah. Bahwasanya ia mengalami kecanduan berat terhadap situs porno dua tahun belakangan. Hal ini didasari bahwa konseli mengalami kondisi yang tidak bagus dengan keluarganya, karena pola pengasuhan keluarganya yang keras dan tidak pernah di perhatikan kondisi yang dialami konseli. Sehingga ia memiliki hubungan yang kurang baik bahkan cenderung dingin dengan keluarganya. Ditambah lagi saat dirumah, ia sering dibanding-bandingkan dengan anak lainnya yang mengakibatkan ia tidak nyaman.

Selain itu, tetangga yang memberikan penilaian buruk kepada orang tuanya dan konseli, yaitu: anak nakal, anak tidak terurus, anak keluarga tidak baik dan sebagainya. Hal ini mengakibatkan kurang nyamannya dengan kondisi sekitar rumahnya. Konseli menjelaskan bahwa kondisi sekolah juga sering mengintimidasi dia dari teman maupun guru karena sikap nakalnya dan kepintarannya, sehingga ia jarang berkumpul dengan temannya. Karena itu, ia berkumpul di teman nongkrongnya dan temannya juga mempengaruhi ia untuk mengakses situs porno

di warnet maupun di hp yang awalnya coba-coba atau iseng dan berakhir dengan kecanduannya. ia awalnya dalam pertemuan itu mengatakan sebagai pemuas hasrat seksualnya. Tetapi, sesudah digali lebih dalam situs porno sebagai pelampiasannya atas penyebab yang dialaminya. Dalam menjelaskan itu kondisi konseli ingin marah dan menangis.

Setelah kondisi normal ia menanyakan terkait kondisi konseli saat mengakses situs porno. Ia menjelaskan bahwa ia mengakses situs porno karena hasrat seksual yang tinggi yang harus dilampiaskan seksualitasnya serta dengan menonton situs tersebut membuat ia bahagia dan melupakan masalahnya. Dengan beranggapan tersebut, ia merasakan kebahagiaannya. Ia sering update terkait situs porno terbaru dan berakibat pada pelampiasan seksualitas dengan melakukan onani maupun hubungan seksual.

Dari penjelasan yang dikemukakan konseli, konselor menjelaskan kepada konseli bahwa penyebab ia kecanduan situs porno, yaitu: *Pertama*, pola asuh dan pola didik yang kurang baik dari orang tua kepada anaknya. *Kedua*, citra negative yang diberikan kepada konseli dari orang tua, tetangga bahkan ke lingkungan sekolah. *Ketiga*, pergaulan yang bebas yang dilakukan konseli. *Keempat*, pengendalian diri terhadap masalah yang kurang tepat yang dialami konseli.

Konselor mengakhiri pertemuan dan melakukan janji dengan konseli untuk melakukan pertemuan kembali di waktu yang sudah disepakati, yaitu minggu depan.

2) Pertemuan Kedua

Pertemuan kedua dilaksanakan pada tanggal 23 Oktober 2021 sekitar pukul 09.45 WIB. Pertemuan kali ini dilakukan di rumah konseli dan dilakukan dalam kurun waktu 45 menit. Dalam pertemuan kali ini, konselor melakukan diskusi terkait kegiatannya sehari-hari dan aktivitas terkait kecanduan situs porno tersebut. Konseli menjelaskan bahwa kegiatan sehari-harinya dilakukan dengan seperti biasanya menurutnya.

*“saya melakukan aktivitas itu seperti biasa, yaitu: bangun pagi, sekolah, makan dan main”* kata konseli.

Konseli juga menjelaskan bahwa dalam urusan sekolah, ia tidak pernah mengerjakan tugas rumah dan lebih ke mencontek jawaban teman. ia juga dalam aktivitasnya hpnya tidak ketinggalan sama sekali. Masalah terkait mengakses situs porno timbul apabila pikirannya sudah mengarah ke berbau porno. Ia kesulitan mengontrol pola pikirnya yang mengarah ke pornografi.

*“saya merasakan bahwa setiap hari dalam keadaan rame, sepi, ada masalah maupun tidak ada masalah saat pikiran saya*

*sudah kotor, saya langsung mengakses situs porno” kata konseli*

Konseli menjelaskan bahwa saat keadaan rame saya sering mengunduh sesuatu file yang berbau porno dari beberapa website. Saat keadaan sepi, konseli menontonnya baik secara offline maupun online. Hal ini dilakukan konseli setiap hari. Konseli juga pernah mengatakan bahwa sehari saat mengakses situs porno, biasanya dilakukan beberapa kali sampai tidak kehitungan waktu dan jumlahnya. Ia sering mengakses situs porno pada malam hari pada keadaan sepi. Sehingga memberikan dampak yang signifikan terkait perilaku, fisik dan cara pandang.

*“karena mengakses situs porno perilaku saya menjadi berubah lebih malas dan kurang bergairah, kondisi fisik yang menurun, cara pandang terhadap perempuan yang kelihatannya cantik dan seksi yang membuat nafsu saya bertambah dan menganggap perempuan itu murahan dan suka diajak berhubungan intim. Tidak peduli yang tertutup ataupun yang terbuka” kata konseli*

ia menjelaskan saat menonton situs porno, hal pertama yang dilakukannya adalah onani. Selain itu, ia mengatakan bahwa ia sering keluar malam untuk mengajak perempuan lain berhubungan intim. Ia pernah mengatakan bahwa ia ingin berhenti dengan situasi ini, tetapi ia kesulitan. Dikarenakan, pengendalian



pikirannya yang sangat kurang baik. Saat sudah mengupayakan berhenti, pikiran porno itu selalu muncul dan akhirnya tidak mampu mengatasinya.

Dalam kegiatan ibadah, konseli mengatakan bahwa ia jarang melakukan sholat 5 waktu bahkan tidak sama sekali. ia mengatakan bahwa ia sholat itu cuma sholat jumat dan yang lainnya hampir tidak pernah. Kegiatan lainnya seperti ngaji dan mengikuti pengajian umum, ia tidak pernah melakukannya. Bahkan Al-Qur'an tidak pernah dipegangnya. Hal ini terjadi setahun akhir-akhir ini setelah dari pondok. Ia sering diajak sholat oleh ibunya, tetapi dihiraukannya karena hubungan yang buruk dengan ibunya.

Konselor mengakhiri pertemuan yang kedua dan melakukan janji bertemu dengan konseli di waktu yang sudah disepakati bersama.

### 3) Pertemuan Ketiga

Pertemuan ketiga dilaksanakan pada tanggal 31 Oktober 2021 sekitar pukul 19.00 WIB. Pertemuan kali ini dilakukan di rumah konseli dan dilakukan dalam kurun waktu 65 menit. Dalam pertemuan kali ini, konselor bersama konseli menganalisis permasalahannya dan mengevaluasinya dengan berdiskusi bersama. Dalam hal ini, permasalahan yang dialami konseli adalah *Self control* yang rendah karena kecanduan situs porno. Konselor dan dan

konseli mengevaluasi kasus yang dialami konseli dalam sudut pandang logis maupun islam. Konselor berkesimpulan bahwa konseli harus diberikan bimbingan dan konseling dari permasalahan *Self control* yang rendah karena kecanduan situs porno, yang meliputi:

- a) Malas ke sekolah dan tugas terbengkalai.
- b) Sering mengakses situs porno dan kegiatan negative lainnya.
- c) Hubungan kurang harmonis konseli dengan keluarga.
- d) Tidak pernah melakukan kegiatan ibadah maupun kegiatan keagamaan lainnya.
- e) Kondisi tubuh kurang terawat.
- f) Konseli jarang berinteraksi dengan tetangganya.
- g) Mudah marah dan pesimis.

Konseli saat diskusi mengenai evaluasi permasalahan yang dihadapinya, konselor memberikan semangat bawa konseli mampu untuk mengelola *self control* supaya tidak kecanduan situs porno.

Konselor mengakhiri pertemuan yang ketiga dan melakukan janji bertemu dengan konseli di waktu yang sudah disepakati bersama.

#### 4) Pertemuan Keempat

Pertemuan keempat dilaksanakan pada tanggal 7 November 2021 sekitar pukul 16.12 WIB. Pertemuan kali ini dilakukan di rumah konseli dan dilakukan dalam kurun waktu 60

menit. Pertemuan kali ini, lebih kepenentuan strategi yang akan dilakukan untuk mengatasi permasalahannya. Hal ini dilakukan supaya potensi konseli keluar untuk mengelola *self control*. Konseli disuruh untuk mencatat apa harapan dan rencana mengatasi masalah tersebut, serta menyimpannya dan tidak diberikan ke konselor untuk akhir sesi di tunjukkan ke konselor. Selain itu, konselor memberikan tantangan kecil kepada konseli, yaitu:

- a) Menyapa keluarga
- b) Menyapa tetangga
- c) Tidak memakai gadget setiap 3 jam sehari
- d) Bicara santun dan sopan

Tantangan ini dilakukan karena konseli merupakan tipe ekstrovert, sehingga penarikan diri terhadap lingkungan dapat ditekan dan komunikasi dengan orang sekitar menjadi lebih baik. Konselor juga mengetahui, bahwa konseli saat di luar lingkungan keluarga merupakan orang yang aktif dan mudah berbaur dengan sekitar. Tetapi, di lingkungan keluarga dan sekitarnya ia menutup diri. Tantangan ini dibantu oleh ibunya dan kakak laki-lakinya untuk mengontrol tingkah lakunya dengan diberikan form penilaian.

Konselor mengakhiri pertemuan yang keempat dan melakukan janji bertemu dengan

konseli di waktu yang sudah disepakati bersama.

5) Pertemuan kelima

Pertemuan kelima dilaksanakan pada tanggal 14 November 2021 sekitar pukul 09.51 WIB. Pertemuan kali ini dilakukan di rumah konseli dan dilakukan dalam kurun waktu 60 menit. Pertemuan kali ini, lebih ke memberikan contoh kongrit dan peristiwa yang memotivasi. Hal ini dilakukan supaya ada kepercayaan diri konseli untuk merubah dirinya menjadi lebih baik. Setelah itu, konselor memberikan tantangan kecil kepada konseli, yaitu:

- a) Memulai percakapan dengan keluarga
- b) Memulai percakapan dengan tetangga
- c) Mengurangi mengakses situs porno
- d) Mengurangi kumpul di malam hari dan tidur tepat waktu
- e) Mencoba mengikuti kegiatan keagamaan dan mengusahakan sholat wajib 5 waktu

Tantangan ini juga dibantu oleh ibunya dan kakak laki-laknya untuk mengontrol tingkah laku konseli sesuai dengan form yang sudah disediakan. Dalam tantangan ini, konselor memberikan lebih banyak karena terdapat progress dari pertemuan keempat menuju pertemuan kelima.

Konselor memberikan saran dan masukan dengan memberikan contoh kongrit yang terjadi dalam diri konseli maupun di luar

konseli. Seperti contoh, pengalaman baik konseli yang dibalas dengan perbuatan baik. Konselor juga memberikan peristiwa atau kisah motivasi dari zaman nabi sampai sekarang. Hal ini dilakukan, supaya konseli termotivasi untuk merubah dirinya yang negative menjadi lebih positif. Konselor memberikan masukan terkait pengendalian diri terkait keinginan dan hasrat yang ada di dalam konselor. Karena dengan mengelola pengendalian dirinya konseli dapat terhindar dari kecanduan situs porno atau hawa nafsunya. Sebagaimana dijelaskan di dalam Al-Qur'an surat Al-Hujurat (49) ayat 12, yang Allah berfirman :

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اجْتَنِبُوا كَثِيرًا مِّنَ الظَّنِّ إِنَّ بَعْضَ  
الظَّنِّ إِثْمٌ وَلَا تَجَسَّسُوا وَلَا يَغْتَبَ بَعْضُكُم بَعْضًا أَيُحِبُّ  
أَحَدُكُمْ أَنْ يَأْكُلَ لَحْمَ أَخِيهِ مَيْتًا فَكَرِهْتُمُوهُ وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ  
اللَّهَ تَوَّابٌ رَّحِيمٌ ﴿١٢﴾

*“Wahai orang-orang yang beriman! Jauhilah banyak dari prasangka, sesungguhnya sebagian prasangka itu dosa dan janganlah kamu mencari-cari kesalahan orang lain dan janganlah ada di antara kamu yang menggunjing sebagian yang lain. Apakah ada di antara kamu yang suka memakan daging saudaranya yang sudah mati? Tentu kamu merasa jijik. Dan bertakwalah kepada Allah, sesungguhnya Allah Maha Penerima tobat, Maha Penyayang.”*<sup>62</sup>

---

<sup>62</sup>Al-qur'an, Surat Al-hujurat (49):12

Selain itu, konselor juga memberikan penekanan bahwa pengendalian itu penting untuk melawan hawa nafsu. Dikarenakan banyak pemuda yang sulit mengendalikan hawa nafsunya. Sebagaimana dalam hadist Rasulullah yang bersabda:

يَا مَعْشَرَ الشَّبَابِ مَنْ اسْتَطَاعَ مِنْكُمُ الْبَاءَةَ فَلْيَتَزَوَّجْ فَإِنَّهُ أَغْضُ لِلْبَصْرِ وَأَحْصَنُ لِلْفَرْجِ وَمَنْ لَمْ يَسْتَطِعْ فَعَلَيْهِ بِالصَّوْمِ فَإِنَّ الصَّوْمَ لَهُ وَجَاءٌ

*”Wahai sekalian pemuda, barangsiapa yang sanggup di antara kalian ba’ah (menanggung pernikahan), hendaklah menikah karena hal itu dapat menundukkan pandangan dan menjaga kemaluan, namun siapa yang tidak mampu melakukannya maka berpuasalah, karena puasa sebagai penekan hawa nafsu baginya.”<sup>63</sup>*

Pengendalian diri itu penting, supaya kecanduan situs porno yang dialami konseli dapat diselesaikan. Kecanduan situs porno itu termasuk ke dalam perbuatan zina. Karena, melihat tubuh seseorang maupun gambar yang tidak tertutup. Hal ini bisa disebut masuk kedalamsina mata. Sebagaimana yang dijelaskan di dalam Surat Al-Isra’ (17) ayat 32, Allah berfirman:

وَلَا تَقْرَبُوا الزَّوْجَىٰ إِنَّهُ كَانَ فَاحِشَةً وَسَاءَ سَبِيلًا ﴿٣٢﴾

---

<sup>63</sup> H.R Ahmad No.3819

*“Dan janganlah kamu mendekati zina; (zina) itu sungguh suatu perbuatan keji, dan suatu jalan yang buruk.”<sup>64</sup>.*

Konselor mengakhiri pertemuan yang kelima dan melakukan janji bertemu dengan konseli di waktu yang sudah disepakati bersama.

6) Pertemuan keenam

Pertemuan keenam dilaksanakan pada tanggal 17 November 2021 sekitar pukul 19.32 WIB. Pertemuan kali ini dilakukan di rumah konseli dan dilakukan dalam kurun waktu 60 menit. Dalam pertemuan ini, konselor dan konseli lebih ke menanyakan kondisi dan pemberian tantangan terakhir. Selain itu, kegiatan ini menanyakan keinginan konseli yang sudah dicatat dan disimpan konseli untuk diberitahukan ke konselor.

Dalam tulisan itu, konseli berharap supaya dirinya menjadi anak yang lebih baik dari kemarin, tidak kecanduan situs porno dan mampu mengontrol pikirannya serta tidak lari dari masalah dan tanggung jawab yang ada dalam dirinya. Selain itu, dibawa tulisan itu ada catatan terima kasih kepada konselor telah membantu konseli.

---

<sup>64</sup>Al-qur'an, *Surat Al-Isra'* (17):32.

Lalu konselor memberikan tantangan atau tugas rumah yang harus ditempel di dalam dinding konseli. Tugas rumah tersebut meliputi:

- a) Sering kumpul dengan keluarga
- b) Tidak mengakses situs porno
- c) Aktif mengerjakan tugas sekolah
- d) Kurangi kumpul dan tidur diatas jam 12 malam
- e) Aktif komunikasi dengan keluarga dan tetangga
- f) Aktif sholat 5 waktu dan aktif membaca Al-Qur'an.
- g) Selalu mengucapkan perkataan santun dan kalimat thayyibah.

Konseli mencatat tugas tersebut di kertas Buffalo dan menempelkannya di Lemari belajar konseli. Konselor mengakhiri pertemuan kali ini. Apabila konseli ada permasalahan, konseli diharapkan menghubungi konselor supaya komunikasinya tidak terputus.

**e. Evaluasi (*Follow Up*)**

Evaluasi bisa dikatakan tahapan terakhir setelah dilakukannya proses *treatment*. Tahapan evaluasi dilakukan supaya mengetahui perkembangan konseli yang sudah diberikan proses bimbingan dan konseling. Kegiatan ini dilakukan sebagai bahan evaluasi dan penanganan lanjutan atas perkembangan konseli. Evaluasi ini diukur dari sebelum, pelaksanaan dan setelah proses konseli sesuai dengan perkembangan prilaku konseli.



Dalam permasalahan yang dialami konseli, yaitu *Self control* yang rendah karena kecanduan situs porno. Konselor mengamati perkembangan perilaku konseli sebelum dan setelah dilakukannya terapi atau *treatment*. Dari pengamatan yang dilihat, konseli mengikuti bimbingan dan secara antusias. Karena konseli memiliki kemauan untuk merubah kondisinya yang awalnya negative menjadi lebih baik atau positif. Selain itu, kesadaran dirinya yang mendorong untuk merubah perilakunya tersebut.

Konseli juga mengalami perubahan yang signifikan saat konselor mengamati konseli pasca *Treatment*. Adapun perubahan tersebut, yaitu: hubungan dengan keluarganya yang sudah dekat, penerimaan tetangga terkait konseli dan konseli merasa nyaman dengan kehidupannya, konseli mengalami penurunan perkataan kasar maupun kotor, pola hidupnya yang sudah mulai teratur dan kondisinya sudah merasa bahagia. Adapun perubahan yang tidak terlalu signifikan tetapi ada progress setiap waktu, yaitu: menurunnya mengakses situs porno, mulai mengikuti sholat wajib dan kegiatan pengajian walaupun kadang bolong-bolong, serta mulai ada semangat belajar tetapi seringkali malas dalam mengerjakan tugas<sup>65</sup>. Hal ini wajar dikarenakan merubah perilaku yang awalnya buruk menjadi baik memerlukan waktu dan proses dalam penindakannya.

---

<sup>65</sup>Hasil wawancara dengan konseli pada tanggal 20 November 2021

Konselor juga tetap memantau kondisi konseli dengan mengajak konseli jalan-jalan, ngopi maupun mengobrol bareng terkait kondisi konseli. Selain itu, konselor juga berkomunikasi dengan keluarga, teman dan tetangga terkait kondisi konseli. Hal ini dilakukan karena merupakan tanggung jawab konselor untuk tetap mengontrol kondisi konseli yang butuh bimbingan dan konseling islam. Konselor juga memberikan pesan kepada konseli untuk tetap menjalin komunikasi dan apabila ada problem silahkan hubungi konselor setiap waktu.

## **2. Deskripsi hasil aplikasi terapi muhasabah untuk mengelola *self control* remaja kecanduan situs porno Di Desa Putat Kecamatan Tanggulangin Sidoarjo**

Setelah dilaksanakannya proses bimbingan dan konseling islam melalui terapi muhasabah untuk mengelola *self control* remaja kecanduan situs porno Di Desa Putat Kecamatan Tanggulangin Sidoarjo. Konselor dapat mengetahui terkait hasil dari pelaksanaan terapi muhasabah terhadap konseli yang mengalami *self control* yang rendah akibat kecanduan situs porno.

Konseli mengalami perubahan terkait prilakunya setelah dilakukannya bimbingan dan konseling islam dengan terapi muhasabah. Perubahan tersebut dapat di amati konselor baik yang nampak maupun tidak nampak. Terdapat beberapa perubahan yang sangat signifikan maupun bertahap. Hal ini dikarenakan proses perubahan perilaku konseli yang buruk menuju baik memerlukan proses maupun adaptasi. Sehingga, konselor tetap harus memantau

perkembangan konseli sampai konseli menuju ketujuan yang diinginkan konseli maupun konselor.

Konselor melakukan wawancara dan observasi kepada konseli, perubahan yang dialami konseli, yaitu sudah terjalin secara harmonis antara keluarga dengan konseli. Kondisi ini diperkuat dengan sering berkumpulnya konseli dengan keluarganya, sering mengobrol bareng dan tidak ada rasa canggung ataupun dingin antara konseli dengan keluarga. Sehingga, seringnya berinteraksi dengan keluarga bahkan sampai berbagi lelucon bersama. Selain itu, hubungan antara konseli dengan lingkungan tetangga sudah mulai baik. Hal ini dikarenakan sudah menurunnya ucapan kotor konseli dan lebih berkata dengan santun kepada tetangga, diterimanya konseli oleh lingkungan tetangga yang berdampak dengan psikologisnya yang mulai baik. Konseli juga mengatakan bahwa, sudah memulai dengan pola hidup sehat dengan tidur teratur, makan teratur dan mengurangi kumpul dengan teman yang akan berdampak negative dengan dirinya.

konseli juga memulai untuk mengelola pikiran negatifnya terkait berbau porno yang berdampak pada menurunnya tingkat keinginan mengakses situs porno dan keinginan berbuat negative lainnya. Dalam persoalan ibadah, konseli sudah mulai rajin dalam melakukan ibadah walaupun kadang telat maupun bolong sesekali. Hal ini perlu disyukuri karena adanya progress walaupun harus bertahap. Dalam persoalan pendidikan, konseli sudah mulai aktif dan rajin bersekolah dan mengerjakan tugas, tetapi seringkali

malas. Hal ini perlu di syukuri karena konseli sudah merasakan tugas sekolahnya tidak terbengkalai.

**Tabel 4.4**

**Hasil Penyajian Data Kondisi Konseli Sebelum dan Sesudah Mendapatkan Bimbingan dan Konseling Islam**

No	Kondisi Konseli Sebelum proses Bimbingan dan Konseling	Kondisi Konseli Setelah proses Bimbingan dan Konseling
1.	Malas kesekolah dan tugas terbengkalai.	Rajin kesekolah dan mengerjakan tugas.
2.	Sering mengakses situs porno dan kegiatan negative lainnya.	Jarang mengakses situs porno dan berhenti melakukan kegiatan negatif.
3.	Hubungan kurang harmonis konseli dengan keluarga.	Hubungan harmonis dengan keluarga.
4.	Tidak pernah melakukan kegiatan ibadah maupun kegiatan agama lainnya.	Sering melakukan kegiatan ibadah dan keagamaan lainnya kadang bolong-bolong.
5.	Kondisi tubuh kurang terawat.	Kondisi tubuh sudah terawat.
6.	Konseli jarang berinteraksi dengan tetangganya.	Konseli sering berinteraksi dengan tetangga dan tetangga sudah menerima konseli.

7.	Mudah marah dan pesimis.	Santun dan sudah mulai merasa bahagia.
----	--------------------------	----------------------------------------

## C. Pembahasan Hasil Penelitian

### 1. Perspektif Teori

Pelaksanaan penelitian bimbingan dan konseling islam ini, terdapat lima tahapan yang sudah dilakukan konselor. Lima tahapan ini yang meliputi: identifikasi masalah, diagnosis, prognosis, terapi/*treatment* dan evaluasi (*follow up*). Hasil dari yang di dapatkan dalam melaksanakan penelitian ini, selanjutnya akan di jelaskan dan dibandingkan dari data teoritis dengan data lapangan atau empiris. Hasil dari perbandingan dari data teoritis dengan data empiris atau lapangan, yaitu:

**Tabel 4.5**  
**Data Teoritis dengan Data Lapangan**

No	Data Teori	Data Lapangan
1.	Identifikasi Masalah bisa dikatakan sebagai tahapan mengetahui kepribadian, karakteristik, prilaku dan masalah subjek yang	Konselor melakukan pengumpulan data yang didapatkan dari beberapa sumber yang terkait subjek yang akan diteliti atau konseli. Konselor melakukan observasi dan wawancara kepada konseli, teman konseli, orang tua serta tetangga konseli. Dari hasil data yang sudah di dapatkan, bahwa konseli memiliki permasalahan yang terkait <i>self control</i> rendah akibat dari kecanduan situs porno. adapun permasalahan yang dialami konseli,

	akan diteliti	<p>yaitu:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>a) Malas kesekolah dan tugas terbengkalai.</li> <li>b) Sering mengakses situs porno dan kegiatan negative lainnya.</li> <li>c) Hubungan kurang harmonis konseli dengan keluarga.</li> <li>d) Tidak pernah melakukan kegiatan ibadah maupun kegiatan keagamaan lainnya.</li> <li>e) Kondisi tubuh kurang terawat.</li> <li>f) Konseli jarang berinteraksi dengan tetangganya.</li> <li>g) Mudah marah dan pesimis.</li> </ol>
2.	Diagnosis dalam bimbingan dan konseling islam, yaitu penetapan permasalahan atau gejala yang dialami subjek penelitian.	Penetapan permasalahan yang dilakukan konselor beserta konseli bahwasanya konseli memiliki permasalahan terkait kecanduannya mengakses situs porno. peristiwa ini terjadi karena konseli setiap hari mengakses situs porno beberapa kali sampai satu tahun belakangan ini. Konseli kesulitan mengendalikan kecanduannya sehingga <i>self control</i> yang dimiliki konseli rendah. Selain itu, dari kecanduannya tersebut berdampak pada prilaku konseli yang cenderung negatif.
3.	Prognosis sebagai langkah bantuan atau	Dari permasalahan yang dialami konseli di dalam prognosa. Maka, konselor menetapkan bantuan yang akan diberikan kepada konseli adalah terapi

	<p>terapi yang diberikan untuk mengatasi masalah yang dialami dan sesuai dengan permasalahan nya</p>	<p>muhasabah. Terapi muhasabah merupakan terapi evaluasi diri atas perilaku yang dilakukannya untuk menjadikan dirinya lebih baik. Dalam kasus yang dialami konseli, yaitu <i>self control</i> rendah akibat kecanduan situs porno. konselor melakukan tahapan terapi muhasabah, yaitu: Tabayyun, Al-Hikmah, Maudzah, dan Mujadalah.</p>
4.	<p>Terapi/<i>Treatment</i> bisa dikatakan proses dalam pemberian bantuan yang diberikan guna mengatasi masalah yang sudah ditetapkan di prognosis</p>	<p>Penerapan dalam pemberian bantuan yang akan dilakukan konselor kepada konseli yang memiliki permasalahan <i>self control</i> yang rendah akibat kecanduan situs porno. konselor melakukan perumusan tahapan terapi muhasabah. Terapi ini dilakukan 6 kali pertemuan. Hasil dari perumusan itu adalah:</p> <p>a) Tabayyun</p> <p>Dalam tahapan ini, konselor menanyakan permasalahan yang dialami konseli dalam pertemuan pertama dan kedua adalah <i>self control</i> yang rendah akibat kecanduan situs porno. Setelah dijelaskan permasalahannya konseli, konselor memberikan pemahaman kepada konseli terkait permasalahannya dalam sudut pandang logis maupun islam di</p>

		<p>pertemuan ketiga. Konselor juga memberikan semangat bahwa konseli mampu untuk mengelola <i>self control</i> supaya tidak kecanduan situs porno.</p> <p>b) Al Hikmah          Dalam tahapan ini lebih ke penentuan strategi yang akan dilakukan untuk mengatasi permasalahannya di pertemuan keempat. Hal ini dilakukan supaya potensi konseli dalam keluar untuk mengelola <i>self control</i>nya. Konselor dalam penentuan strategi memberikan challenge setiap pertemuan yang di dalamnya akan dibantu oleh ibunya dan kakaknya untuk mengecek perilaku konseli dengan form yang sudah ditentukan.</p> <p>c) Maudzah          Tahapan ini lebih ke mengemukakan contoh-contoh kongrit atas kejadian yang sudah dialami di pertemuan kelimha. Konselor memberikan contoh kongrit yang terjadi dalam diri konseli maupun di luar konseli. Seperti contoh, pengalaman baik konseli yang dibalas dengan perbuatan baik. koselor juga memberikan peristiwa atau kisah motivasi dari zaman nabi sampai sekarang, seperti contoh seorang pembunuh yang bisa masuk surga,</p>
--	--	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------



		<p>pelacur yang mehmberikan minum ke anjing dan masuk surga dan sebeagainya. Hal ini dilakukan, supaya konseli termotivasi untuk merubah dirinya yang negative menjadi lebih positif.</p> <p>Selain itu, konselor juga memberikan challenge kepada konseli yang dibantu lagi oleh ibu dan kakaknya dengan meningkatkan intensitas yang lebih tinggi. Selain itu, konselor memberikan semangat kepada konseli dengan pemahaman dalam islam yang dijelaskan dalam surat Al-Hujurat (49) ayat 12, Surat Al-Isra' (17) ayat 32, dan Hadist H.R Ahmad No.3819.</p> <p>d) Mujadalah</p> <p>Tahapan ini dilakukan di pertemuan keenam yang lebih ke menanyakan kondisi dan pemberian tantangan terakhir yaitu (tugas rumah). Selain itu, kegiatan ini menanyakan keinginan konseli yang sudah dicatat dan disimpan konseli untuk diberitahukan ke konselor.</p> <p>Lalu konselor memberikan tantangan atau tugas rumah yang harus ditempel di dalam dinding konseli. Tugas rumah tersebut meliputi:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Sering kumpul dengan keluarga</li> <li>2) Tidak mengakses situs porno</li> </ol>
--	--	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

		<ul style="list-style-type: none"> <li>3) Aktif mengerjakan tugas sekolah</li> <li>4) Kurangi kumpul dan tidur diatas jam 12 malam</li> <li>5) Aktif komunikasi dengan keluarga dan tetangga</li> <li>6) Aktif sholat 5 waktu dan kegiatan keagamaan lainnya</li> <li>7) Selalu mengucapkan perkataan santun dan kalimat thayyibah.</li> </ul>
5.	<p>Evaluasi (<i>Follow Up</i>) bisa dikatakan langkah terakhir yang digunakan untuk mengamati dan mengetahui hasil yang di dapat dari tahapan-tahapan sebelumnya.</p>	<p>Dalam tahapan ini, konselor meninjau perilaku yang dialami konseli sebelum dan sesudah dilakukannya terapi. Hal ini dilakukan konselor sebagai bahan evaluasi terkait tindak lanjut kepada konseli kedepan.</p> <p>Konseli juga mengalami perubahan yang signifikan maupun bertahap saat konselor mengamati konseli pasca <i>Treatment</i>. Adapun perubahan tersebut, yaitu: hubungan dengan keluarganya yang sudah dekat, penerimaan tetangga terkait konseli dan konseli merasa nyaman dengan kehidupannya, konseli mengalami penurunan perkataan kasar maupun kotor, pola hidupnya yang sudah mulai teratur dan kondisinya sudah merasa bahagia. Adapun progress perubahan setiap waktu walaupun tidak signifikan, yaitu: menurunnya mengakses situs porno, mulai mengikuti sholat wajib</p>

		<p>dan kegiatan pengajian walaupun kadang bolong-bolong, serta mulai ada semangat belajar tetapi seringkali malas dalam mengerjakan tugas.</p> <p>Konselor tetap meninjau kondisi konseli walaupun ada perubahan secara signifikan ataupun bertahap.</p>
--	--	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

*Self control* yang rendah disebabkan karena kecanduan situs porno yang dilakukannya setiap hari dalam kurun beberapa tahun. Penerapan terapi muhasabah secara efektif mampu diterapkan pada konseli yang memiliki permasalahan tersebut, karena dapat terbukti mengelola *self control* yang awalnya kecanduan situs porno dan tidak bisa dikendalikan menjadi mampu mengendalikan kecanduan situs porno. hal ini dibuktikan dengan sudah mulai menurunnya kecanduannya, ibadahnya menjadi lebih aktif dan mulai rajin membaca Al-qur'an, kondisi tubuh yang lemah menjadi lebih bertenaga dan hidup sehat, mulai rajin dan aktif bersekolah dan mengerjakan tugas sekolah, lebih optimis dan percaya diri, interaksi dengan keluarga dan lingkungan tetangga menjadi lebih baik, perilaku mudah emosi dan bullying sudah mulai berhenti serta perilaku onani dan seks bebasnya menjadi berkurang bahkan menghentikannya. Dengan begitu, pemberian terapi muhasabah kepada konseli dapat mengelola *self control* yang rendah karena kecanduan situs porno.

Berdasarkan perbandingan antara data teori dan data lapangan ketika proses terapi muhasabah, dapat ditetapkan perilaku konseli sebelum terapi maupun sesudah terapi dilakukan, yaitu:

**Tabel 4.6**

**Perbandingan perilaku konseli sebelum dan sesudah proses bimbingan dan konseling**

No	Prilaku Konseli	Sebelum Konseling			Setelah konseling		
		S	J	T	S	J	T
1.	Malas ke sekolah dan tugas terbengkalai.	√					√
2.	Sering mengakses situs porno dan kegiatan negative lainnya.	√				√	
3.	Hubungan kurang harmonis konseli dengan keluarga.	√					√
4.	Tidak pernah melakukan kegiatan ibadah maupun kegiatan keagamaan lainnya.	√				√	
5.	Kondisi tubuh kurang terawat.	√					√
6.	Konseli jarang berinteraksi dengan tetangganya.	√					√
7.	Mudah marah dan pesimis.	√					√

Keterangan:

S: Sering dilakukan

J: Jarang dilakukan

T: tidak pernah dilakukan

Berdasarkan data yang sudah dikemukakan di tabel, bahwasanya proses bimbingan dan konseling dengan menggunakan terapi muhasabah untuk mengelola *self control* remaja kecanduan situs porno di desa Putat kecamatan Tanggulangin Sidoarjo bisa dikatakan berhasil. Hal ini dikarenakan konseli yang awalnya sering mengakses situs porno setiap hari dan melakukan kegiatan menyimpang lainnya menjadi jarang mengakses situs porno setelah dilakukannya bimbingan dan konseling. Selain itu, sikap konseli yang menutup diri kepada lingkungan keluarga dan tetangga menjadi lebih akrab dan dekat. Kondisi tubuhnya yang lemah dan pesimis menjadi lebih bertenaga dan lebih percaya diri. Dalam urusan ibadah, konseli yang awalnya tidak pernah ibadah menjadi aktif beribadah. Dalam urusan tingkah lakunya yang awalnya sering melakukan perundungan dan ngomong kasar menjadi lebih santun dan tidak pernah melakukan tindakan perundungan. Serta dalam sekolah, konseli yang sebelumnya tugas sekolah terbengkalai akibat dari malas bahkan sampai bolos sekolah menjadi lebih rajin untuk bersekolah dan mengerjakan tugas.

## 2. Perspektif Islam

Hasil dari penelitian ini terjadi perubahan yang signifikan dari orang yang berperilaku buruk menjadi berperilaku lebih baik. Dengan menggunakan terapi muhasabah dapat mengelola *self control* remaja

kecanduan situs porno. sehingga pengelolaan pengendalian dirinya mampu mereduksi yang awalnya kecanduan situs porno menjadi tidak kecanduan situs porno. hal ini dilakukan, karena *self control* yang rendah akan membuat pengendalian dirinya rendah yang mengakibatkan perilaku seseorang akan sering membuat perbuatan negative. Sebagaimana dalam Al-Qur'an Al-Hujurat (49) ayat 12, yang Allah berfirman :  
يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اجْتَنِبُوا كَثِيرًا مِّنَ الظَّنِّ إِنَّ بَعْضَ الظَّنِّ إِثْمٌ وَلَا تَجَسَّسُوا وَلَا يَغْتَبَ بَعْضُكُم بَعْضًا أَيُحِبُّ أَحَدُكُمْ أَنْ يَأْكُلَ لَحْمَ أَخِيهِ مَيْتًا فَكَرِهْتُمُوهُ وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ تَوَّابٌ رَّحِيمٌ ﴿١٢﴾

“Wahai orang-orang yang beriman! Jauhilah banyak dari prasangka, sesungguhnya sebagian prasangka itu dosa dan janganlah kamu mencari-cari kesalahan orang lain dan janganlah ada di antara kamu yang menggunjing sebagian yang lain. Apakah ada di antara kamu yang suka memakan daging saudaranya yang sudah mati? Tentu kamu merasa jijik. Dan bertakwalah kepada Allah, sesungguhnya Allah Maha Penerima tobat, Maha Penyayang.”<sup>66</sup>

Terkait permasalahan yang dialami konseli, yaitu *self control* yang rendah remaja kecanduan situs porno. Allah telah melarang seseorang untuk melakukan perbuatan tersebut. Hal ini dikarenakan mengakses situs porno bisa dikatakan perbuatan zina. Zina merupakan perbuatan untuk melakukan hubungan suami istri tanpa ikatan perkawinan yang sah. Allah telah melarang perbuatan tersebut bahkan untuk

---

<sup>66</sup>Al-qur'an, Surat Al-hujurat (49):12

mendekatinya. Hal ini sudah dijelaskan dalam Al-Qur'an Surat Al-Isra' (17) ayat 32, Allah berfirman:

﴿ ٣٢ ﴾ وَلَا تَقْرَبُوا الزَّوْجَىٰ إِنَّهُ كَانَ فَاحِشَةً وَسَاءَ سَبِيلًا

“Dan janganlah kamu mendekati zina; (zina) itu sungguh suatu perbuatan keji, dan suatu jalan yang buruk.”<sup>67</sup>

Dari penjelasan tersebut, bahwasanya mendekati hal yang berkaitan dengan zina dilarang. Hal yang berkaitan mendekati zina termasuk dalam kecanduan situs porno karena melihat gambar, video, tulisan dan foto yang memperlihatkan aurat seseorang. Maka dari itu, perbuatan tersebut harus dihindari supaya tidak menjadikan seseorang kecanduan atas perbuatan tersebut. Islam memandang kecanduan merupakan perbuatan berlebih-lebihan. Allah melarang seseorang berlebih-lebihan dalam melakukan sesuatu yang sudah dijelaskan di dalam Al-Qur'an surat Al-A'raf (7) ayatke 31, yaitu Allah berfirman:

﴿ ٣١ ﴾ تَسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ □ ﴿ ٣١ ﴾

“Wahai anak cucu Adam! Pakailah pakaianmu yang bagus pada setiap (memasuki) masjid, makan dan minumlah, tetapi jangan berlebihan. Sungguh, Allah tidak menyukai orang yang berlebih-lebihan.”<sup>68</sup>

Pengelolaan *self control* untuk mengatasi kecanduan situs porno sangat diperlukan. Karena akan

<sup>67</sup>Al-qur'an, Surat Al-Isra' (17):32.

<sup>68</sup>Al-qur'an, Surat Al-A'raf (7):31.

mereduksi perilaku negative individu menjadi perilaku yang baik. Dalam penelitian ini, permasalahan tersebut dilakukan bimbingan dan konseling islam menggunakan terapi muhasabah. Terapi muhasabah bisa dikatakan terapi pengendalian diri dengan cara mengevaluasi dirinya supaya menjadi lebih baik. Allah berfirman di dalam Al-Qur'an surat Al-Hasyr (59) ayat 18, yang berfirman:

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

“Wahai orang-orang yang beriman! Bertakwalah kepada Allah dan hendaklah setiap orang memperhatikan apa yang telah diperbuatnya untuk hari esok (akhirat), dan bertakwalah kepada Allah. Sungguh, Allah Mahateliti terhadap apa yang kamu kerjakan.”<sup>69</sup>

Berdasarkan pendapat diatas, bahwasanya pengelolaan *self control* diperlukan untuk mereduksi kecanduan situs porno dan pembuatan negative lainnya. Dalam mengelola *self control* remaja kecanduan situs porno, menggunakan terapi muhasabah sangat relevan. Karena tahapan dari terapi muhasabah mampu mengelola *self control* dan mereduksi kecanduan situs porno konseli.

---

<sup>69</sup>Al-qur'an, Surat Al-Hasyr (59):18.



# BAB V

## PENUTUP

### A. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, permasalahan dan teknik penyelesaiannya yang dapat diambil kesimpulannya, yaitu:

1. Pelaksanaan implementasi terapi muhasabah untuk mengelola *self control* remaja kecanduan situs porno di desa Putat kecamatan Tanggulangin Sidoarjo dilakukan dengan 4 tahapan konseling, yaitu *Pertama*, identifikasi masalah konseli. *Kedua*, menetapkan masalah konseli atau diagnosa. *Ketiga*, penetapan bantuan yang akan dilakukan atau prognosis. *Keempat*, proses pelaksanaan terapi atau *treatment*. *Kelima*, evaluasi atau *follow up*. Adapun bentuk bimbingan dan konseling yang dilakukan menggunakan terapi muhasabah dengan 4 tahapan, yaitu: Tabayyun, Al-Hikmah, Maudzah, dan mujadalah.

Dalam pelaksanaannya dilapangan, penerapan terapi muhasabah untuk mengelola *sel fcontrol* remaja kecanduan situs porno dilakukan 6 kali sesi *treatment* atau terapi. Dimana pembagiannya sesuai dengan tahapan terapi muhasabah adalah pertemuan pertama, kedua dan ketiga merupakan tabayyun yang merupakan tahap evaluasi diri. Pertemuan keempat merupakan bentuk Al-Hikmah, yaitu penentuan rencana bersama dengan cara memberi tantangan. Pertemuan kelima merupakan bentuk dari Maudzah yang merupakan pemberian penjelasan dan contoh kongkrit buat memotivasi konseli serta dibantu dengan pendekatan

dalil yang sesuai ayat Al-Qur'an surat Al-Hujurat (49) ayat 12, Surat Al-Isra' (17) ayat 32, dan Hadist H.R Ahmad No.3819. Dan pertemuan keenam merupakan mujadalah yang merupakan membuat kondisi dialogis dengan cara pemberian tugas rumah kepada konseli.

2. Berdasarkan hasil dari Pelaksanaan implementasi terapi muhasabah untuk mengelola *self control* remaja kecanduan situs porno di desa Putat kecamatan Tanggulangin Sidoarjo, bahwasanya konseli sudah mengalami perubahan baik secara signifikan maupun bertahap. Adapaun perubahan tersebut, yaitu: hubungan dengan keluarganya yang sudah dekat, penerimaan tetangga terhadap konseli dan konseli merasa nyaman dengan kehidupannya, konseli mengalami penurunan perkataan kasar maupun kotor serta berhentinya tindakan perundungan, pola hidupnya yang sudah mulai teratur dan kondisinya sudah merasa bahagia. Adapun progress perubahan setiap waktu walaupun tidak signifikan, yaitu: menurunnya mengakses situs porno, mulai mengikuti sholat wajib dan kegiatan pengajian walaupun kadang bolong-bolong, serta mulai ada semangat belajar tetapi seringkali malas dalam mengerjakan tugas. Perubahan tersebut terjadi karena kesadaran konseli terkait perilaku negatifnya yang harus dihilangkan.

## **B. Kritik, Saran dan Rekomendasi**

Penelitian ini sudah dilakukan dengan maksimal. Tetapi, ada beberapa hal yang menjadi bahan evaluasi supaya lebih baik lagi. Maka dari itu, peneliti memberikan saran dan rekomendasi terkait penelitian penelitian yang selanjutnya

supaya bisa lebih baik lagi. Adapun masukan maupun rekomendasi yang diberikan peneliti, yaitu:

1. Bagi Peneliti, diharapkan mencari sumber referensi dan data yang lebih banyak dan validitasnya dapat dipertanggung jawabkan. Serta dalam proses konseling, dilakukan dengan maksimal mungkin dan tepat sasaran.
2. Bagi Pembaca, setiap penelitian pasti mempunyai kelebihan maupun kelemahannya. Apabila ada kekliruan dalam penulisan ataupun hasil dalam penelitian ini, diharapkan untuk memberikan kritik maupun saran terkait penelitian ini yang diharapkan menambah wawasan keilmuan dan lebih mendalam di masa datang.
3. Bagi konseli, semoga dari penelitian ini menjadi bentuk pembelajaran terhadap dirinya supaya lebih baik lagi dalam kehidupan di masyarakat. Selain itu, penelitian ini dilakukan supaya tidak ada kasus permasalahan yang serupa di kemudian hari.

### **C. Keterbatasan Penelitian**

Dalam penelitian ini, peneliti menyadari bahwa terdapat banyak kekurangan dalam pelaksanaan maupun penulisan dari peneliti ini. Kasus yang diangkat dalam penelitian ini bisa dikatakan harus memiliki kemampuan dan kemauan yang tinggi dalam perilaku maupun waktu. Selain itu, kondisi konseli yang bisa dikatakan remaja yang memiliki ego tinggi. Sehingga menyebabkan peneliti harus menyesuaikan konsep yang akan dilakukan dengan kondisi konseli. Hal ini dilakukan untuk menyeleraskan keinginan maupun harapan peneliti dengan keinginan konseli dalam menyelesaikan permasalahan tersebut.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abdurrahman, A. 2005. *Menepis godaan Pornografi*. Jakarta: Darul Falah.
- Alwisol. 2009. *Psikologi Kepribadian Edisi Revisi*. Malang: UMM Press.
- Ardimen Dkk. 2019. "Model Bimbingan Kelompok dengan Pendekatan Muhasabah". *Jurnal Pendidikan Islam Vol 8, No 2*.
- Arikunto, Suharsimi. 1997. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktis*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Averiil, J.F. 1973. "Personal Control Over Averssive Stimuli and It's Relationship to Stress", *Psychological Bulletin No 80*.
- Aviyah, Evi & Muhammad Farid. 2014. "Religiusitas, Kontrol Diri dan Kenakalan Remaja", *Pesona jurnal psikologi Indonesia Vol 3 No 2*.
- Baumeister Dkk. 1996. "Relation of Theatened Egoism to violence and aggresion: The dark of High Self Esteem", *Psychological Review No 103*.
- Chaplin, J.P. 2009. *Dictionary of Psychology (Terjemahan Kartini Kartono)*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Cooper, A. Dkk. 1999. "Sexuality on the internet from sexual exploration to pathological expresion". *Profesional Psychology: Research and Practice Vol 30 No 2*.

- Dwi Marsela, Ramadona & Mamat Supriatna. 2009. “Kontrol Diri: Definisi dan Faktor”, *Journal of Innovative Counseling: Theory, Praticce & Research Vol 3 No 2*.
- Munawaroh, Fitrianingrum. 2018. *Hubungan antara control diri dengan perilaku kenakalan remaja pada siswa kelas X SMA Muhammadiyah 7 Yogyakarta Tahun Pelajaran 2014/2015*. Yogyakarta: UNY.
- Ghufron, M. Nur & Rini Risnawita. 2011. *Teori-Teori Psikologi*. Jogjakarta: Ar-Ruz Media.
- Gulen, Fathullah. 2001. *Kunci-Kunci Rahasia Sufi*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Gunarsa, Singgh D. 2008. *Psikologi Perkembangan Anak dan remaja*. Jakarta: Gunung Mulia.
- Haidar, Galih & Nurliana C. A. 2020. “Pornografi Pada Kalangan Anak”, *Prosiding Penelitian dan Pengabdian Masyarakat Vol 7 No 1*.
- Hasan Basri, A. Said. 2014. “Kecenderungan *Internet Addiction Disorder* Mahasiswa Fakultas dakwah dan Komunikasi Ditinjau Dari Religiositas”. *Jurnal Dakwah Vol XV No 2*.
- Hasyim, Wahid Dkk. 2018. “Mengenali Kecanduan Situs Porno Pada remaja: Gambaran Mengenai Faktor Penyebab dan Bentuk kecanduan Situs Porno”. *Jurnal Psikologi Talenta Vol 3 No 2*.
- HM, Sahid. 2011. *Pornografi Dalam Kajian Fiqh Jinayah*. Surabaya: Uinsa Press.

- Hofman, W. Dkk. 2012. "Everyday temptations: An experience-sampling study of desire, conflict, and self-control", *journal of personality and social psychology* No 201.
- Kasiram, Moh. 2010. *Metodologi Penelitian kualitatif kuantitatif*. Malang: UIN Maliki press.
- Mohamad, Abu Dandaa dkk. 2017. "Konsep Tazkiyah al-nafs menurut Al-Harith bin Asad Al-Muhasibi". *Jurnal Sultan Alauddin Sulaiman Shah Vol 4 Bil 1*.
- Moleong, Lexy J. 2015. *Metode Penelitian Kualitatif*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Muhibbuddin, Muhammad. 2019. *Terapi & Muhasabah Hati Mengarungi Makna Man'Arrafa Nafsahu, 'Arrafa Rabbahu*. Yogyakarta: Mueeza.
- Muntaqo, Lutfan. 2006. *Porno Definisi & Kontroversi*. Yogyakarta: Jagad Pustaka.
- Murni, Ruaida Dkk. 2018. *Dampak Media Berkonten Pornografi terhadap Anak*. Jakarta: Kementerian Sosial RI.
- Rachdianti, Yuniar. 2011. *Hubungan antara self-control dengan intensitas penggunaan internet remaja akhir*. Jakarta: UIN Jakarta.
- Rahmawati Dkk. 2002. "Hubungan antara Kacenderungan Perilaku Mengakses Situs Porno Dan Religiusitas Pada Remaja". *Jurnal Psikologi No 1*.
- Sarafino, E. P. 2011. *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions*. New York: John Wiley & Sons, INC.

- Shahilatul Arasy, Siti. 2014. *Urgensi Muhasabah (Intropeksi Diri) di Era Kontemporer (Studi Ma'anil Hadist)*. Yogyakarta: UIN Sunan Kalijaga.
- Sobur, Alex. 2003. *Psikologi umum dalam lintasan sejarah*. Bandung: Pustaka setia.
- Sriyanti, Lilik. 2012. "Pembentukan *Self control* dalam Perspektif Nilai Multikultural". *Mudarrisa Vol 4 No 1*.
- Sugiyono. 2009. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- \_\_\_\_\_. 2015. *Metode Penelitian Kombinasi (Mix Methods)*. Bandung: Alfabeta.
- \_\_\_\_\_. 2017. *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan RnD)*. Bandung: Alfabeta.
- Syukur, Amin. 2006. *Tasawuf Bagi Orang Awam (Menjawab Problematika Kehidupan)*. Yogyakarta: LPK-2, Suara Merdeka.
- Tebba, Sudirman. 2004. *Meditasi Sufistik*. Bandung: Pustaka Hidayah.
- Yuliani, Wiwin. 2018. "Metode Penelitian Deskriptif Kualitatif Dalam perspektif Bimbingan dan Konseling". *Jurnal Quanta Vol 2 No 2*.
- Yani, Ahmad. 2006. *160 Materi Dakwah Pilihan*. Jakarta: Al-Qalam.
- Yusuf, Syamsu & Juntika Nurihsan. 2020. *Landasan Bimbingan dan Konseling*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.