



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

**TERAPI MUHASABAH UNTUK
MENGURANGI KECANDUAN GAME ONLINE
PADA SISWA MTs NEGERI GRESIK DI DESA
METATU KABUPATEN GRESIK**

SKRIPSI

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

Oleh :

**Muhammad Alifian Zulkarnaen
B93218148**

Dosen Pembimbing :

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

**PROGAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
ISLAM
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL
SURABAYA
2022**

PERNYATAAN OTENTITAS SKRIPSI

Bismillahirrohmanirrohim

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Muhammad Alifian Zulkarnaen

NIM : B93218148

Progam Studi : Bimbingan dan Konseling Islam

Alamat : Desa Metatu, RT 02 RW 01, Kecamatan
Benjeng, Kabupaten Gresik

Menyatakan dengan sesungguhnya, bahwa :

1. Skripsi ini tidak pernah dikumpulkan kepada Lembaga Pendidikan tinggi manapun untuk mendapat gelar akademik apapun.
2. *Skripsi adalah benar-benar karya saya secara mandiri dan bukan merupakan hasil plagiasi atau karya orang lain.*
3. Apabila dikemudian hari terbukti pernyataan saya tidak benar dan ditemukan pelanggaran atas karya skripsi ini, saya bersedia menanggung konsekuensi hukum yang terjadi .

Gresik, 10 Mei 2022

Yang telah menyatakan



Muhammad Alifian Zulkarnaen
B93218148

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

Dengan ini menerangkan bahwa sesungguhnya Skripsi dibawah ini telah di periksa dan disetujui oleh Dosen Pembimbing :

Nama : Muhammad Alifian Zulkarnaen
NIM : B93218148
Progam Studi : Bimbingan dan Konseling Islam
Judul Skripsi : Terapi Muhasabah Untuk Mengurangi Kecanduan Game Online Pada Siswa MTs Negeri Gresik di Desa Metatu Kabupaten Gresik

Surabaya, 15 April 2021
Telah diperiksa dan disetujui oleh
Dosen Pembimbing



Dr. Hj. Ragwan Albaar. M.Fil.1
NIP.196303031992032002

LEMBAR PENGESAHAN TIM PENGUJI

Terapi Muhasabah Untuk Mengurangi Kecanduan Game
Online Pada Siswa Mts Negeri Gresik di Desa Metatu
Kabupaten Gresik

SKRIPSI

Disusun Oleh :

Muhammad Alifian Zulkarnaen

NIM. B93218148

Telah diuji dinyatakan lulus dalam ujian Sarjana Strata Satu
Pada tanggal 14 Juli 2022

Tim Penguji Skripsi

Penguji I,

Dr. Hi. Ragwan Albaar, M.Fil.I
NIP. 196303031992032003

Penguji II,

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

Penguji III

Dra. Faizah Noer Laela, M.Si
NIP.196012111992032001

Penguji IV,

Yusria Ningsih, S.Ag., M. Kes
NIP. 197605182007012022

Surabaya, 14 Juli 2022

Dekan,



Mohammad Ghofur Arif, S.Ag, M.Fil.I

NIP.199110171998031001



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA
PERPUSTAKAAN

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

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

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

Nama : Muhammad Alifian Zulkarnaen
.....
NIM : B93218148
.....
Fakultas/Jurusan : Dakwah dan Komunikasi / Bimbingan dan Konseling Islam
.....
E-mail address : alifianzulkarnaen@gmail.com
.....

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 : Terapi Muhasabah Untuk Mengurangi Kecanduan Game Online Pada Siswa Mts Negeri Gresik di Desa Metatu Kabupaten Gresik

.....
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, 14 Juli 2022

Penulis

(Muhammad Alifian Zulkarnaen)

ABSTRAK

Muhammad Alifian Zulkarnaen, NIM B93218148, Terapi Muhasabah Untuk Mengurangi Kecanduan Game Online Pada Siswa MTs Negeri Gresik di Desa Metatu Kabupaten Gresik.

Fokus penelitian ini, Bagaimana proses dan perubahan dari pelaksanaan terapi Muhasabah untuk mengurangi kecanduan game online pada siswa Mts Negeri Gresik di Desa Metatu Kabupaten Gresik. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis data studi kasus dan menganalisis dengan menggunakan teknik analisis deskriptif komparatif.

Dalam penelitian ini dapat disimpulkan bahwa proses pelaksanaan terapi Muhasabah untuk mengurangi kecanduan Game Online pada siswa melalui langkah Identifikasi, Diagnosis, Prognosis, *Treatment*, Evaluasi dan *Follow Up*. Hasil dari penelitian ini adalah berkurangnya jam bermain game online konseli dan juga adanya perubahan sikap terhadap konseli yang sebelumnya tidak dapat membagi waktu sesudah mendapatkan proses konseling sekarang konseli dapat membagi waktu.

Kata Kunci : Terapi muhasabah, Game online, Kecanduan

ABSTRACT

Muhammad Alifian Zulkarnaen, NIM B93218148, Muhasabah Therapy To Reduce Addiction To Online Games In Students Of MTs Negeri Gresik in Metatu Village Gresik Regency.

The focus of this study, How is the process and change from the implementation of Muhasabah therapy to reduce addiction to online games in Students of Mts Negeri Gresik in Metatu Village, Gresik Regency. This research uses a qualitative approach with case study data types and analyzes using comparative descriptive analysis techniques.

In this study, it can be concluded that the process of implementing Muhasabah therapy to reduce addiction to Online Games in students through the steps of Identification, Diagnosis, Prognosis, Treatment, Evaluation and Follow Up. The result of this study is the reduced hours of playing counseling online games and also a change in attitude towards counselors who previously could not divide time after getting the counseling process now counselors can divide time.

Keywords : Muhasabah therapy, Online Games, Addiction

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

تجريدي

علاج ، B93218148 رقم ماجستير طالب ,القرنين ذو علفيان محمد مدرسة طلاب في الإنترنت عبر الألعاب على الإدمان من للحد المحاصصة ريجنسي جريسيك ، ميتاتو قرية في جريسيك نيجيري تسناوية

من للحد المحاصصة علاج تنفيذ من والتغيير العملية تتم كيف ، البحث هذا محور جريسيك نيجيري تسناوية مدرسة طلاب في الإنترنت عبر الألعاب على الإدمان أنواع مع نوعيا منها البحث هذا يستخدم .ريجنسي جريسيك ، ميتاتو قرية في المقارن الوصفي التحليل تقنيات باستخدام والتحليلات الحالة دراسة بيانات

من للحد بالمحاصصة العلاج تنفيذ عملية أن الدراسة هذه في الاستنتاج ويمكن التحديد خطوات خلال من الطلاب لدى الإلكترونية الألعاب على الإدمان هي الدراسة هذه نتيجة .والمتابعة والتقييم والعلاج والتشخيص والتشخيص الموقف في تغيير وأيضا الإنترنت عبر الاستشارة ألعاب لعب ساعات انخفاض على الحصول بعد الوقت تقسيم من السابق في يتمكنوا لم الذين المستشارين تجاه الوقت تقسيم للمستشارين يمكن الآن الاستشارة عملية

ادمان ,لاين اون العاب ,المحصابة علاج : المفتاحية الكلمات

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR ISI

| | Halaman |
|---|---------|
| LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING..... | ii |
| MOTTO | iv |
| PERNYATAAN OTENTITAS SKRIPSI..... | vi |
| ABSTRAK..... | vii |
| KATA PENGANTAR | ix |
| DAFTAR ISI..... | x |
| DAFTAR TABEL..... | xi |
| BAB I PENDAHULUAN..... | 1 |
| A. Latar Belakang | 1 |
| B. Rumusan Masalah..... | 8 |
| C. Tujuan Penelitian | 9 |
| D. Manfaat Penelitian | 9 |
| E. Definisi Konsep..... | 10 |
| F. Sistematika Pembahasan | 17 |
| BAB II KAJIAN TEORITIK..... | 19 |
| A. Kerangka Teoritik..... | 19 |
| 1. Terapi Muhasabah..... | 19 |
| 2. Kecaduan Game Online..... | 33 |
| B. Penelitian Terdahulu Yang Relevan..... | 48 |

| | |
|---|-----|
| BAB III METODE PENELITIAN..... | 51. |
| A. Pendekatan dan Jenis Penelitian | 51 |
| 1. Pendekatan Penelitian..... | 51 |
| 2. Jenis Penelitian..... | 52 |
| C. Sasaran dan Lokasi Penelitian..... | 53 |
| 1. Sasaran Penelitian..... | 53 |
| 2. Lokasi Penelitian | 55 |
| C. Jenis dan Sumber data..... | 55 |
| 1. Jenis-jenis Data..... | 55 |
| 2. Sumber Data | 56 |
| D. Tahap-Tahap Penelitian | 57 |
| 1. Tahap Pra Lapangan..... | 57 |
| 2. Tahap Pelaksanaan / Proses Lapangan..... | 59 |
| E. Teknik Pengumpulan Data..... | 59 |
| 1. Teknik Observasi..... | 59 |
| 2. Teknik Wawancara..... | 60 |
| 3. Dokumentasi..... | 61 |

| | |
|--|-----------|
| F. Teknik Validitas Data | 61 |
| G. Teknik Analisis Data..... | 62 |
| BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN..... | 65 |
| A. Deskripsi Umum Subjek Penelitian | 65 |
| 1. Deskripsi Lokasi Penelitian..... | 65 |
| 2. Deskripsi Konselor dan Konseli..... | 66 |
| 3. Deskripsi Masalah | 71 |
| B. Penyajian Data | 73 |
| 1. Deskripsi Proses Terapi Muhasabah Untuk Mengurangi Kecanduan Game Online Pada Siswa Mts Negeri Gresik di Desa Metatu Kabupaten Gresik..... | 73 |
| 2. Deskripsi Hasil Terapi Muhasabah Untuk Mengurangi Kecanduan Game Online Pada Siswa MTs Negeri Gresik di Desa Metatu Kabupaten Gresik..... | 91 |
| C. Pembahasan Analisis Data dari Hasil Penelitian..... | 92 |
| 1. Perspektif Teori | 93 |
| 2. Perspektif Islam..... | 100 |
| BAB V PENUTUP..... | 103 |

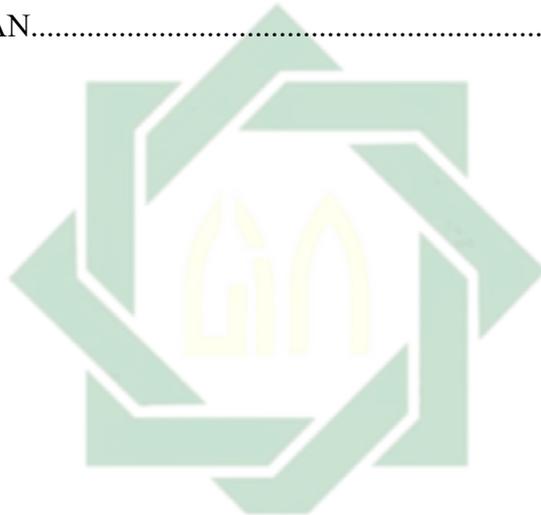
A. Kesimpulan103

B. Saran.....104

C. Keterbatasan Penelitian.....104

DAFTAR PUSTAKA107

LAMPIRAN.....113



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR TABEL

| | |
|--|----|
| Tabel 3.1 Batas Desa Metatu..... | 65 |
| Tabel 3.2 Identitas Konselor..... | 66 |
| Tabel 3.3 Identitas Konseli..... | 67 |
| Tabel 3.4 Data Teori dan Data Lapangan..... | 92 |
| Tabel 3.5 Perbedaan perilaku konseli sebelum dan sesudah terapi muhasabah..... | 99 |



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Perkembangan di bidang teknologi yang maju begitu pesat di awal tahun 1970-1980 membuat sistem komunikasi dan komputer berkembang begitu banyak. Ini terjadi karena perkembangan elektronika dengan penemuan-penemuan baru yang sangat menakjubkan pada zamannya. Perkembangan dunia komunikasi dan komputer menjadi satu sehingga membentuk suatu cabang ilmu baru yang sering dikenal dengan istilah internet. Internet adalah teknologi yang menyimpan segudang fasilitas dan layanan yang patut dipahami sehingga dapat dikuasai oleh siapapun di zaman yang canggih ini. Penjelajah yang belum berpengalaman tentu membutuhkan peta dan pemahaman baik konsep maupun teknis akses nya agar tidak tersesat dan dapat menikmati kegiatan penjelajahan.² Mulai dari perkantoran hingga ke sekolah-sekolah, kini berusaha menggunakan kecanggihan internet untuk melakukan aktivitas sehari-hari. Namun, di balik kesenangan itu internet juga melahirkan keresahan baru di masyarakat, di antaranya muncul kejahatan yang lebih canggih yakni cyber crime.³ Akses teknologi informasi digunakan dalam berbagai hal setiap harinya oleh masyarakat yang mana didukung oleh jaringan internet. Sampai tahun 2009 sekitar 40 juta orang Indonesia

² Budi Sutedjo Dharma Oetomo, *Pengantar Teknologi Informasi Internet: Konsep dan Aplikasi* (Yogyakarta: Andi Offset, 2007), 32.

³ Endah Lestari. *Tinjauan Yuridis Kartu Kredit Di Indonesia*. Jurnal 2012. Surabaya; Universitas Narotama Surabaya. Hlm 1.

menggunakan internet. Angka ini paling tinggi di Asia Tenggara.⁴ Dalam masa remaja, penampilan anak berubah sebagai hasil peristiwa pubertas dan mereka mengambil bentuk tubuh orang dewasa.⁵ Untuk batasan remaja menurut para ahli adalah antara 12 hingga 21 tahun.⁶ Pandangan ini didukung oleh Piaget yang mengatakan bahwa secara psikologis, masa remaja merupakan usia dimana individu menjadi lebih dewasa dalam masyarakat suatu usia dimana anak tidak merasa dirinya berada di bawah tingkat orang yang lebih tua melainkan sejajar.⁷ Anak-anak sangat senang sekali bermain apalagi pada saat ini banyak sekali permainan yang dilakukan secara online melalui smartphone/handphone sehingga permainan yang dilakukan berdasarkan fisik atau tradisional jarang sekali di mainkan. Di masa pandemi ini anak-anak jarang sekali diperbolehkan untuk keluar rumah dikarenakan takut terkena virus dan juga dilarang oleh orang tua masing-masing, maka dari itu para orang tua selalu mengawasi anak-anaknya untuk mengajak belajar dan bermain di rumah saja. Saat ini penggunaan handphone bagi anak-anak meningkat drastis sehingga hal itu mendasari sifat kepedulian anak berkurang dengan keadaan disekitarnya dan juga banyak pula anak di bawah umur sudah bisa berbicara selayaknya orang dewasa dikarenakan menonton

⁴ Atwar Bajari dan S. Sahala Tua Saragih, *Komunikasi Kontekstual; teori dan praktik komunikasi kontemporer*, (Bandung: PT remaja Rosdakarya 2015), hal 467.

⁵ Laura A. King, *Psikologi Umum*, (Jakarta: Salemba Humanika, 2010), h.186

⁶ Desmita, *Psikologi Perkembangan*, (Bandung: PT. Remaja rosdakarya, 2015), h. 190.

⁷ Mohammad Ali dan Mohammad Asrori, *Psikologi Remaja*, (Jakarta: PT. Bumi Aksara, 2014), h.9

tayangan yang ada di smartphone tertentu sehingga ada yang menang dan ada yang kalah, biasanya dalam konteks tidak serius atau dengan tujuan refreshing. Game online adalah permainan yang berbasis elektronik dan visual game online dimainkan dengan memanfaatkan media visual elektronik yang biasanya menyebabkan radiasi pada mata, sehingga mata pun merasa lelah dan terasa kering. Game online dimainkan dengan memanfaatkan media visual elektronik yang biasanya menyebabkan radiasi pada mata, sehingga mata menjadi lebih lelah diiringi dengan sakit kepala.⁸ Para pemain game (*gamers*) mengorbankan waktu untuk hoby yang lain, mengorbankan waktu tidur, bekerja ataupun belajar, bersosialisasi dengan teman dan mengorbankan waktu untuk berkumpul dengan keluarga.⁹Game online dapat dibagi menjadi dua bentuk, yaitu client- based dan web based. *Client-based*, dimana *game publishers* menyediakan *platform* bagi para pengguna agar dapat diunduh pada perangkat komputer yang mereka miliki dan dapat menggunakan game online tersebut tanpa harus membuka website lagi. Sedangkan *web-based* adalah game online yang dapat diakses dengan membuka website terlebih dahulu. Kedua bentuk dari game online tersebut sama - sama melibatkan mental sampai keadaan fisik seseorang ketika digunakan. Bermain memiliki arti penting dalam membantu perkembangan anak bahkan seluruh hidup anak semula untuk bermain. Melalui permainan anak akan melakukan kegiatan-

⁸ Angela, 2013. *Ejournal Ilmu Komunikasi*, Volume 1, Nomor 2, Samarinda : 532-544.

⁹ Griffiths, M, D., Mark N.O.D., Darren Chappel. 2004. *Demographic Factors and Playing Variable in Online Computer Gaming*. *Cyber Psychology and Behavior* Vol.7 No.4

kegiatan dengan senang hati dan kesenangan itulah yang menyebabkan anak ingin terus bermain dan mencari permainan-permainan baru.¹⁰ Bermain game online tidak hanya untuk hiburan bahkan sekarang dapat berperan merangsang imajinasi seseorang, hingga sekarang banyak sekali lomba atau turnamen yang berbasis game online di mana-mana, di desa, sebuah kota, maupun negara besar. Bahkan sekarang game online juga dapat menghasilkan uang dengan memenangkan kompetisi atau lomba tersebut, tak jarang banyak sekali beberapa kelompok orang yang mempertaruhkan hidupnya hanya untuk game online. Tak jarang game online dapat membuat seseorang merasa bahagia dan juga stress, itupun tergantung dari orang tersebut.

Oleh karena itu peneliti menyingkap kasus kecanduan game online ini pada siswa/i yang mengalami kecanduan sehingga belajarnya mengalami kemunduran bahkan membuat mereka tidak fokus belajar. Dampak negatif dari kecanduan bermain permainan online di handphone tidak hanya menghabiskan waktu, bahkan dapat membuat seseorang tidak konsentrasi akan suatu hal, sehingga daya pikirannya hanya terfokus pada pandangan terhadap handphone tersebut. Di dalam game online terdapat percakapan dan kalimat dengan berbagai bahasa sehingga dapat memicu daya kinerja otak untuk mengartikan kalimat tersebut. Bahasa di dalam game online berguna untuk mengasah otak para penggunanya. bahasa merupakan suatu alat yang digunakan untuk berinteraksi atau alat untuk berkomunikasi dengan menyampaikan

¹⁰ Ph.D. 2005. *Addiction to the Internet and Online Gaming*.
Cyberpsychology & Behavior. Vol 8, No. 2.

pikiran, gagasan, konsep atau perasaan seseorang terhadap orang lain serta untuk memperoleh informasi.

Kecanduan atau *addiction* dalam kasus psikologi diartikan sebagai keadaan bergantung secara fisik pada suatu obat bius. Pada umumnya, kecanduan tersebut menambah toleransi terhadap suatu obat bius, ketergantungan fisik dan psikologis, dan menambah gejala pengasingan diri dari masyarakat apabila obat bius dihentikan.¹¹ Kecanduan game online merupakan salah satu jenis bentuk kecanduan yang disebabkan oleh teknologi internet atau yang lebih dikenal dengan *internet addictive disorder*. Seperti yang disebutkan bahwa internet dapat menyebabkan kecanduan, salah satunya adalah *Computer game Addiction* (berlebihan bermain game).¹² Kecanduan game online merupakan salah satu jenis kecanduan yang disebabkan oleh teknologi internet atau yang lebih dikenal dengan *internet addiction disorder*.¹³ Kasus yang diangkat oleh peneliti yakni siswa kelas 8 mts di salah satu sekolah islam yang berada di kabupaten Gresik, yang mengalami kecenderungan terhadap game online pada saat belajar daring di rumah. Siswa tersebut awalnya tidak suka dengan permainan yang berbasis online apalagi yang cuma duduk diam dan tidak memakan banyak energi atau aktivitas secara fisik. Saat adanya pandemi siswa tersebut dilarang oleh orang tuanya untuk

¹¹ Chapin, J.P 2009. *Kamus Lengkap Psikologi Terjemahan Kartini Kartono*. Jakarta : Rajawali Pers.

¹² Soettijpto. 2007, dalam artikel Pratiwi. *Perilaku Adiksi Game Online*. Hal 3.

¹³ Ulfa, "Pengaruh Kecanduan Game Online terhadap Perilaku Remaja di Mabes Game Center," *Jurnal Online Mahasiswa Vol.4 No.1* (Februari 2017) Fakultas FISIP Universitas Riau, h. 4

bermain di luar walaupun dengan memakai masker, sehingga dirinya tidak ada waktu untuk bermain dan hanya bermain di handphone, lama kelamaan siswa tersebut merasa ketagihan karena banyak juga teman sebayanya yang bermain game online. Sehingga siswa tersebut kecanduan alhasil dirinya sampai lupa waktu, lupa untuk ibadah, dan juga lupa akan belajarnya.¹⁴

Bermain game online memang sangat menyenangkan bagi anak-anak sehingga terkadang merasa tidak sadar waktu cepat berlalu akan tetapi bila dapat di manfaatkan atau di bagi jam antara bermain dengan belajar pastinya anak-anak akan merasa lebih nyaman dalam menjalankan kegiatan sehari-hari. Game online merupakan suatu jenis teknologi yang berbentuk permainan yang bersifat fana, didalam game terdapat banyak orang yang memainkan secara bersamaan. kecanduan game online disebabkan karena game online dilakukan secara berulang-ulang dan dibiasakan, sehingga menyebabkan dopaminergik di otak menguat dan menetap sehingga menyebabkan kecanduan, yang akhirnya memperkuat sistem reaktif dan sistem relaktif melemah dan kemampuan kognitif remaja melemah, dan sulit untuk mengontrol diri.

Muhasabah secara sederhana diartikan sebagai kemampuan umat Islam untuk melakukan introspeksi diri dan mampu mengevaluasi segala perkataan, sikap dan perbuatan saat beribadah kepada Tuhan dan diselimuti oleh makhluk lain. Muhasabah adalah introspeksi,

¹⁴ Hasil wawancara dengan konseli pada tanggal 21 September pukul 09.29WIB

wawasan atau pemeriksaan diri. Artinya, setiap tahun, setiap bulan, setiap hari, atau bahkan kapan pun, perilaku dihitung. Oleh karena itu, tidak perlu melakukan penanggalan Hijriah di penghujung tahun maupun bulan. Tapi itu juga butuh dijalankan sehari-hari atau setiap detik.¹⁵ Penerapan terapi Muhasabah dapat digunakan untuk mengatasi kurangnya penerimaan diri dalam remaja berlatar belakang keluarga yang tak harmonis. Muhasabah bisa didefinisikan menjadi refleksi diri guna melakukan penghitungan apakah yang kita jalankan sebelum Allah SWT mengkonsumsi perbuatan kita di hari pembalasan. Renungkan, lakukan introspeksi, introspeksi lalu lakukan perbaikan, dan maksimalkan pencapaian anda. Pemikiran di sini bukan hanya mempertimbangkan dan kemudian berhenti dan berasumsi bahwa segala sesuatu telah selesai, tetapi merupakan bagian dari proses menjadi orang baik. Koreksi, peningkatan, dan peningkatan kinerja sedang dipertimbangkan.¹⁶

Dari uraian di atas menjelaskan bahwa kecanduan game online menyebabkan anak-anak merasa senang sekaligus membuat dirinya lupa waktu baik belajar, sholat, maupun kegiatan lainnya. Bermain game di perbolehkan asalkan dapat membagi waktu dengan kegiatan yang lain. Berdasarkan penelitian terdahulu “Bimbingan Konseling

¹⁵ Ardhalia Zuraida Habiba, *Bimbingan Konseling Islam Dengan Terapi Muhasabah Dalam Menumbuhkan Kurangnya Penerimaan Diri Pada Seorang Remaja Di Desa Kebaron, Kecamatan Tulungan , Kabupaten Sidoarjo, Skripsi.*

(Surabaya: Fakultas Dakwah Dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya, 2021), hlm. 31

¹⁶ Saifuddin Bachrun, *Manajemen Muhasabah Diri*, (Bandung: PT Mizan Pustaka, 2011) hlm. 35.

Islam Dengan Terapi Muhasabah Dalam Menumbuhkan Kurangnya Penerimaan Diri Pada Seorang Remaja Di Desa Kebaron, Kecamatan Tulungan , Kabupaten Sidoarjo”¹⁷ dan “Terapi Muhasabah Untuk Meningkatkan Kesadaran Belajar Remaja (Studi Kasus Pada Salah Satu Remaja Di Kelurahan Watulea Buton Tengah Sulawesi Tenggara”¹⁸ bahwa kecanduan game online dapat berkurang dengan terapi muhasabah pada siswa.

Berdasarkan penelitian di atas, peneliti beranggapan dengan terapi muhasabah dapat mengurangi kecanduan game online terhadap siswa. Oleh karena itu peneliti mengambil judul penelitian **“Terapi Muhasabah Untuk Mengurangi Kecanduan Game Online Pada Siswa MTs Negeri Gresik Di Desa Metatu Kabupaten Gresik.”**

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang sudah dipaparkan diatas, maka rumusan masalah yang diperoleh adalah sebagai berikut:

1. Bagaimana proses terapi muhasabah dapat mengurangi kecanduan game online terhadap belajar daring siswa MTs Negeri Gresik?

¹⁷ Ardhalia Zuraida Habiba, Bimbingan Konseling Islam Dengan Terapi Muhasabah Dalam Menumbuhkan Kurangnya Penerimaan Diri Pada Seorang Remaja Di Desa Kebaron, Kecamatan Tulungan , Kabupaten Sidoarjo, *Skripsi*. (Surabaya: Fakultas Dakwah Dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya, 2021) hlm 7.

¹⁸ Ika Atmala Sari, Terapi Muhasabah Untuk Meningkatkan Kesadaran Belajar Remaja (Studi Kasus Pada Salah Satu Remaja Di Kelurahan Watulea Buton Tengah Sulawesi Tenggara, *Skripsi*. (Surabaya: Fakultas Dakwah Dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya, 2018) hlm 8.

2. Bagaimana hasil terapi muhasabah dapat mengurangi kecanduan game online terhadap belajar daring siswa MTs Negeri Gresik?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang sudah ada diatas, maka tujuan penelitian yang diperoleh adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui proses terapi muhasabah yang dapat mengurangi kecanduan game online terhadap belajar daring siswa MTs Negeri Gresik
2. Untuk mengetahui hasil dari terapi muhasabah yang dapat mengurangi kecanduan game online terhadap belajar daring siswa MTs Negeri Gresik

D. Manfaat Penelitian

Peneliti menguraikan manfaat dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Secara Teoritis
Penelitian ini diharapkan dapat memberikan tambahan ilmu dan wawasan kepada pembaca yang mendalami bidang ilmu bimbingan dan konseling mengenai permasalahan yang sebagian besar orang sering mengalaminya yaitu rasa kecanduan atau ketagihan serta untuk mengetahui bahwa permasalahan ini dapat diatasi dengan menggunakan Terapi muhasabah.
2. Secara Praktis
Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi seseorang yang sedang mengalami kecanduan. Serta diharapkan pula penelitian ini bisa menjadi bahan

rujukan untuk mengatasi hal tersebut, kemudian pemikiran, perilaku, dan keadaan sosial di wilayahnya yang mengalami kecanduan dapat dirubah dengan hal yang lebih positif serta menjadi pribadi yang lebih baik lagi dengan menggunakan terapi muhasabah. Bagi pembaca semoga dapat menerapkan terapi ini ketika menemukan permasalahan yang sama, kemudian dapat bermanfaat untuk kedepannya, dan dapat memperluas kemampuan konselor dalam menyusun penelitian.

3. Universitas / Kampus

Hasil penelitian ini akan menjadi bahan sebagai rujukan dan pengembangan bagi peneliti selanjutnya Para remaja dan Siswa-Siswi.

D. Definisi Konsep

Definisi konsep berisi penjelasan mengenai konsep atau hal-hal yang digunakan dalam penelitian yang memerlukan uraian tertentu. Tujuannya dibuatnya definisi konsep adalah untuk memperjelas maksud dari suatu konsep yang digunakan agar terhindar dari ketidak jelasan hingga salah persepsi. Dalam penelitian ini, ditemukan 3 kata kunci, yaitu Terapi muhasabah, Game online, dan Kecanduan.

1. Terapi Muhasabah

Muhasabah adalah intropeksi, mawas, atau meneliti diri. Yakni menghitung - hitung perbuatan pada tiap tahun, tiap bulan, tiap hari, bahkansetiapsaat. Oleh karena itu muhasabah tidak harus dilakukan pada akhir tahun atau akhir bulan. Namun perlu juga dilakukan setiap hari, bahkan setiap saat. Secara etimologis, muhasabah adalah bentuk *mashdar* (bentuk dasar) dari kata *hasaba- yuhasibu* yang kata dasarnya *hasaba-*

yahsibu atau *yahsubu* yang berarti menghitung.¹⁹ Menjelang pergantian tahunan, ada baiknya kita mengevaluasi diri masing - masing sejauh mana telah melaksanakan perintah Allah dan Rasul- Nya. Terapi muhasabah terdiri dari dua suku kata yaitu terapi dan muhasabah. Terapi dalam bahasa Arab sepadan dengan kata ”*Syafa-Yashfi Shifani*”, yang berarti pengobatan, mengobati, dan menyembuhkan.²⁰ Sedangkan muhasabah yaitu merupakan suatu aktivitas untuk diri sendiri yakni dengan mengintrospeksi, mawas, maupun meneliti diri. Dengan cara menghitung-hitung perbuatan setiap tahun, bulan, hari, bahkan setiap saat. Oleh karena itu muhasabah tidak harus dilakukan pada akhir tahun atau akhir bulan. Namun perlu juga dilakukan setiap hari, bahkan setiap saat.²¹ Muhasabah diperintahkan oleh Allah SWT dengan firman-Nya dalam surat al Hasyr, 18:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَلْتَنْظُرْ نَفْسٌ مَّا قَدَّمَتْ
لِعَدِّهِ وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ خَبِيرٌ بِمَا تَعْمَلُونَ

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

¹⁹ Asad M. Ali Kali, *Kamus Indonesia-Arab*, (Jakarta: Bulan Bintang 1989), hlm: 183.

²⁰ Ummu Kalsum, *“Terapi Senam Perkasa dengan Symbolic Modelling Untuk Menurunkan Rendah Diri Siswa MA HAsyim Asy”ari Bangsari Sukodono Sidoardjo”* (Skripsi, Fakultas Dakwah dan Komunikasi, 2017), hal. 28.

²¹ Amin Syukur, *Tasawuf Bagi Orang Awam (Menjawab Problematika Kehidupan)*, (Yogyakarta: LPK-2, Suara Merdeka), 2006, hal. 83

Artinya :

*“Hai orang-orang yang beriman, bertakwalah kepada Allah dan hendaklah setiap diri memperhatikan apa yang telah diperbuatnya untuk hari esok (akhirat); dan bertakwalah kepada Allah, sesungguhnya Allah Maha Mengetahui apa yang kamu kerjakan”.*²²

Ayat di atas menekankan adanya perencanaan yang baik dalam diri manusia atas segala tindakan di dunia, sehingga mendapatkan keselamatan di akhirat. Manusia sepanjang hidupnya harus introspeksi memperhatikan apa yang telah di perbuatnya untuk kebaikan masa depan, dengan kata lain harus memiliki tujuan dan target, sehingga manusia memiliki hidup yang terarah dan tidak merugi. Muhasabah diri dapat dilakukan dengan berbagai cara, antara lain sebagaimana yang dianjurkan oleh Imam al-Ghazali yang menyatakan apabila seorang hamba telah memberikan persyaratan terhadap dirinya dalam melaksanakan kebenaran pada pagi harinya dan pada waktu sore harinya, ia hendaknya menuntut dirinya dan menghisabnya atas segala gerak dan diamnya sebagaimana yang dilakukan para pedagang terhadap barang dagangannya setiap akhir tahun, atau akhir bulan, tiap harinya, karena demikian besarnya harapan untuk memperoleh keuntungan dan takut mengalami kerugian sehingga perjalanan waktu terasa singkat dan cepat sekali. Muhasabah diri meliputi evaluasi terhadap pemanfaatan umurnya dari masa ke masa dan segala hal yang dilakukan oleh anggota tubuhnya. Rutin harian itu berlaku karena manusia

²² Al-Qur'an, *Al Hasyr* : 18.

sering memikirkan tentang kehidupannya. Ia meliputi rasa syukur kepada Allah dan juga rasa hina di atas segala dosa-dosa dikarenakan perbuatan jahil yang telah dilakukan mereka.

Menurut Imam Al-Ghazali, Muhasabah berarti memerinci perbuatan yangtelah lalu dan yang akan datang. Berdasarkan ijma ‘ulama, muhasabah hukumnya wajib, dan menuntut untuk berpegang teguh kepada kitab Allah (*i'tisham*) dan juga *istiqamah* (luruh dan teguh). Perbedaan antara *i'tisham* dan *istiqamah* yaitu: *i'tisham* artinya berpegang teguh kepada kitab Allah Swt dan memperhatikan batasan – batasannya, sedangkan *istiqamah* bermakna tegak lurus dan tidak condong kepada salah satu ujung dari hal-hal yang dijadikan pegangan. Khairunnas Rajab menyatakan di dalam bukunya bahwa muhasabah diri adalah upaya menghitung - hitung diri atau dengan kata lain, seorang muslim mengenali dirinya, upaya apa yang telah diperbuatnya, dan bagaimana ia mampu mengenali Tuhan-Nya, serta mengaplikasikan keimanannya melalui amalan - amalan dan ibadah. Muhasabah juga merupakan sebuah upaya untuk selalu menghadirkan kesadaran bahwa segala sesuatu yang dikerjakannya tengah dihisab, dicatat oleh Raqib dan Atib sehingga dia pun berusaha aktif menghisab dirinya terlebih dulu agar dapat bergegas memperbaiki diri. Menurut Ibnu Qayyim Al Jauziyah, Muhasabah ada dua macam yaitu, sebelum beramal dan sesudah beramal :

- a) Muhasabah Sebelum Beramal: yaitu dengan berpikir sejenak ketika hendak berbuat sesuatu,

dan tidak langsung mengerjakan sampai nyata kemaslahatan untuk melakukan atau tidak. Al-Hasan AL-Bashri berkata: *“Semoga Allah Swt merahmati seorang hamba yang berdiam sejenak ketika terbetik dalam pikirannya suatu hal, jika itu amalan ketaatan pada Allah, maka ia melakukannya, sebaliknya jika bukan, maka ia tinggalkan”*

b) Muhasabah setelah melakukan perbuatan. Ini ada tiga jenis yaitu:

- 1) Instrospeksi ketaatan berkaitan dengan hak Allah yang belum sepenuhnya ia lakukan, dan
- 2) instrospeksi apakah sudah melakukan ketaatan pada Allah sebagaimana yang dikehendaki Allah Swt atau belum.
- 3) Instrospeksi terhadap perbuatan yang mana meninggalkannya lebih baik dari melakukannya.
- 4) Instrospeksi tentang perkara yang mubah atau sudah menjadi kebiasaan, mengapa mesti dilakukan? Apakah ia mengharap wajah Allah dan negeri akhirat? Sehingga ia akan beruntung dan tidak rugi.

2. Game Online

Secara bahasa, game berasal dari bahasa Inggris yaitu games yang artinya permainan. Dalam bahasan ini, permainan adalah sebuah video yang dapat dimainkan oleh pemain melalui alat permainan seperti komputer atau laptop, gadget / smartphone dan konsol. Sedangkan secara terminologi game online berasal dari

dua kata, yaitu game dan online. Game adalah permainan dan online adalah terhubung dengan internet. Perkembangan game online sendiri tidak lepas juga dari perkembangan teknologi komputer dan jaringan computer itu sendiri. Meledaknya game online sendiri merupakan cerminan dari pesatnya jaringan computer yang dahulunya berskala kecil (*small local network*) sampai menjadi internet yang terus berkembang sampai sekarang. Game online dimulai sejak tahun 1969, ketika pemain untuk dua orang dikembangkan dengan tujuan awal untuk pendidikan. Kemudian pada awal tahun 1970, sebuah sistem dengan kemampuan time - sharing, yang disebut Plato dibuat untuk memudahkan siswa belajar secara online. Game online atau sering disebut dengan Online Games adalah sebuah permainan (games) yang dimainkan di dalam suatu jaringan (baik LAN maupun Internet), permainan ini biasanya di mainkan secara bersamaan dengan pemain yang tidak terbatas banyaknya. Game online dimainkan dengan memanfaatkan media visual elektronik yang biasanya menyebabkan radiasi pada mata, sehingga mata menjadi lelah dan biasanya diiringi dengan sakit kepala. Game online yang sekarang lagi banyak di mainkan yakni game online mobile legends. Menurut Bobby Bodenheimer, game online diartikan sebagai program permainan yang bersambung melalui jaringan yang dapat dimainkan kapan saja, dimana saja, dan dapat dimainkan bersamaan secara kelompok diseluruh dunia dan permainan itu sendiri menampilkan gambar-gambar menarik seperti yang diinginkan, yang didukung oleh computer. Menurut Andrew Rollings dan Ernest Adams, permainan game online lebih tepat disebut sebagai

sebuah teknologi, dibandingkan sebagai sebuah genre permainan; sebuah mekanisme untuk menghubungkan pemain bersama, dibandingkan pola tertentu dalam sebuah permainan. Kecanduan game online atau salah satu jenis bentuk kecanduan yang diakibatkan oleh teknologi internet yang lebih khususnya dikenal dengan internet addictive disorder. Di suatu penelitian disebutkan bahwa internet dapat menyebabkan kecanduan atau juga biasa dikenal dengan computer game addiction (berlebihan bermain game). Dari paparan tersebut dapat disimpulkan bahwa game online merupakan suatu bagian dari internet yang sering dikunjungi dan digemari pada pengguna smartphone maupun PC (personal computer) yang dapat mengakibatkan kecanduan yang memiliki intensitas yang sangat tinggi.

3. Kecanduan

Kecanduan pada awalnya merupakan sebuah kebiasaan yang selalu dilakukan tanpa pengendalian diri. Addiksi menurut KBBI adalah kecanduan atau ketergantungan secara fisik dan mental terhadap suatu zat. Sedangkan menurut American Psychological Association menjelaskan bahwa ketergantungan tidak hanya disebabkan oleh ketergantungan zat-zat adiktif, namun suatu perilaku atau kegiatan tertentu juga dapat menyebabkan kecanduan, salah satunya adalah kegiatan dalam menggunakan internet. Kecanduan atau *addiction* dalam kamus psikologi diartikan sebagai keadaan bergantung secara fisik pada suatu obat bius. Pada umumnya, kecanduan tersebut menambah

toleransi terhadap suatu obat bius, ketergantungan fisik dan psikologis, dan menambah gejala pengasingan diri dari masyarakat apabila obat bius tersebut dihentikan. Kata kecanduan (*addiction*) biasanya digunakan dalam konteks klinis dan diperhalus dengan perilaku berlebihan. Konsep kecanduan dapat diterapkan pada perilaku secara luas termasuk kecanduan teknologi komunikasi informasi.

F. Sistematika Pembahasan

Tujuan dibuatnya sistematika pembahasan adalah semata mata agar mempermudah pembaca dalam mengetahui gambaran penulisan dalam melakukan penelitian ini. Sistematika pembahasan dalam penelitian ini dibagikan menjadi 5 Bab, yang masing-masing di dalamnya memuat hal-hal berikut:

Bab I Pendahuluan, merupakan bab awal yang berisi menjelaskan tentang latar belakang masalah itu menjadi objek penelitian. Pada bab ini memuat latar belakang, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, definisi konsep dan sistematika pembahasan.

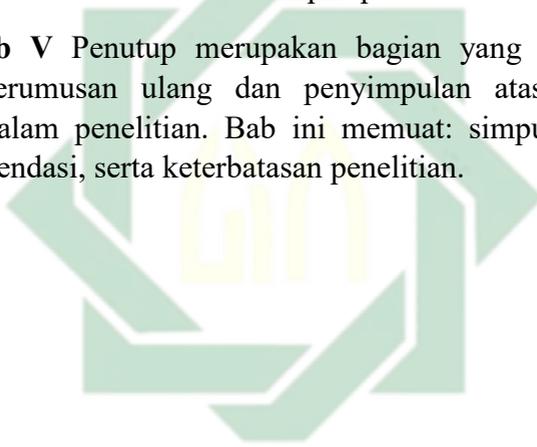
Bab II Kajian teoritik, merupakan bagian yang membahas dan menekankan pada landasan teori yang menjadi fokus dan memperkuat penelitian serta riset terdahulu yang relevan dengan penelitian yang sedang dilakukan. Pada bab ini memuat : kerangka teoritik dalam perspektif umum yang meliputi terapi muhasabah, kecanduan, dan game online,

Bab III Metode penelitian Merupakan bagian yang membahas metode atau langkah-langkah yang digunakan

dalam penelitian ini. Bab ini memuat : pendekatan dan jenis penelitian, lokasi penelitian, jenis dan sumber data, tahap – tahap penelitian, teknik pengumpulan data, teknik validitas data dan teknik analisis data.

Bab IV Hasil dan Pembahasan Penelitian Merupakan bagian yang membahas dan memaparkan data-data hasil penelitian di lapangan secara riil. Bab ini memuat: gambaran umum subjek penelitian, hasil penelitian, dan pembahasan hasil penelitian atau analisis data dalam perspektif teori dan islam.

Bab V Penutup merupakan bagian yang membahas tentang perumusan ulang dan penyimpulan atas rumusan masalah dalam penelitian. Bab ini memuat: simpulan, saran dan rekomendasi, serta keterbatasan penelitian.



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

Bab II

Kajian Teoritik

A. Kerangka Teoritik

1. Terapi muhasabah

a) Pengertian terapi muhasabah

Muhasabah adalah intropeksi, mawas, atau meneliti diri. Yakni menghitung - hitung perbuatan pada tiap tahun, tiap bulan, tiap hari, bahkan setiap saat. Oleh karena itu muhasabah tidak harus dilakukan pada akhir tahun atau akhir bulan. Namun perlu juga dilakukan setiap hari, bahkan setiap saat. Secara etimologis, muhasabah adalah bentuk *mashdar* (bentuk dasar) dari kata *hasaba-yuhasibu* yang kata dasarnya *hasaba-yahsibu* atau *yahsubu* yang berarti menghitung.²³ Muhasabah artinya melakukan penghitungan, penilaian, pemeriksaan serta refleksi diri.²⁴ Terapi muhasabah terdiri dari dua suku kata yaitu terapi dan muhasabah. Terapi dalam bahasa Arab sepadan dengan kata "Syafa-Yashfi Shifani", yang berarti pengobatan, mengobati, dan menyembuhkan.²⁵ Sedangkan dalam kamus Arab-

²³ Asad M. Ali Kali, *Kamus Indonesia-Arab*, (Jakarta: Bulan Bintang 1989), hlm: 183.

²⁴ Abdullah, *The Power of Muhasabah: Manajemen Hidup Bahagia Dunia Akhirat*. Editor: Abd Rasyid dan Yaseer Arafat. Medan: Perdana Publishing 2016, , 3.

²⁵ Ummu Kalsum, "Terapi Senam Perkasa dengan Symbolic Modelling Untuk Menurunkan Rendah Diri Siswa MA HAsyim Asy"ari Bangsari

Indonesia muhasabah mempunyai arti perhitungan dan intropeksi.²⁶ Menurut KH. Toto Tasmoro, muhâsabah adalah melakukan perhitungan hubungan antara orang-orang di dunia dan akhirat atau di lingkungannya dan tindakan mereka sebagai manusia. Karena manusia selalu berinteraksi dengan lingkungan di kehidupannya.²⁷ Muhasabah yaitu merupakan suatu aktivitas untuk diri sendiri yakni dengan mengintropeksi, mawas, maupun meneliti diri. Dengan cara menghitung-hitung perbuatan setiap tahun, bulan, hari, bahkan setiap saat. Oleh karena itu muhasabah tidak harus dilakukan pada akhir tahun atau akhir bulan. Namun perlu juga dilakukan setiap hari, bahkan setiap saat.²⁸ Muhasabah diperintahkan oleh Allah SWT dengan firman-Nya dalam surat al Hasyr, 18:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَتَنْظُرْ نَفْسٌ مَّا
قَدَّمَتْ لِغَدٍ وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ خَبِيرٌ بِمَا تَعْمَلُونَ

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

Sukodono Sidoarjo” (Skripsi, Fakultas Dakwah dan Komunikasi, 2017), hal. 28.

²⁶ Ahmad Warson Munawir, *Al-Munawir Kamus Arab-Indonesia*, (Yogyakarta: Pondok Pesantren Al-Munawir,1984), hal. 283

²⁷ Lina Latifah, *Muhâsabah and Sedona Method. Skripsi*. Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi Fakultas Ushuluddin UIN Walisongo Semarang. 2013. h. 16

²⁸ Amin Syukur, *Tasawuf Bagi Orang Awam (Menjawab Problematika Kehidupan)*, (Yogyakarta: LPK-2, Suara Merdeka), 2006, hal. 83

Artinya :

*“Hai orang-orang yang beriman, bertakwalah kepada Allah dan hendaklah setiap diri memperhatikan apa yang telah diperbuatnya untuk hari esok (akhirat) dan bertakwalah kepada Allah, sesungguhnya Allah Maha Mengetahui apa yang kamu kerjakan”.*²⁹

Ayat di atas menekankan adanya perencanaan yang baik dalam diri manusia atas segala tindakan di dunia, sehingga mendapatkan keselamatan di akhirat. Manusia sepanjang hidupnya harus introspeksi memperhatikan apa yang telah di perbuatnya untuk kebaikan masa depan, dengan kata lain harus memiliki tujuan dan target, sehingga manusia memiliki hidup yang terarah dan tidak merugi. Dalam hadits Rasulullah Shollallahu ,,Alaihi Wasallam, konsep muhasabah disebutkan pada beberapa hadits. Salah satunya yaitu:

Artinya: “Diriwayatkan dari Umar bin Khattab, Nabi bersabda: Hisablah dirimu sebelum kamu dihisab, dan hasilah dirimu sekalian (dengan amal shaleh), karena adanya sesuatu yang lebih luas dan besar, dan sesuatu yang meringankan hisab di hari kiamat yaitu orang-orang yang bermuhasabah atas dirinya ketika didunia. (H.R. Tirmidzi)³⁰

²⁹ Al-Qur’an, *Al Hasyr* : 18.

³⁰ Abdullah Hadziq, *Rekonsiliasi Psikologi Sufistik dan Humanistik*, (Semarang: Rasail, 2005), h. 31

Isa Waley mengartikan istilah Muhasabah itu sebagai pemeriksaan (atau ujian) terhadap diri sendiri dan mengemukakan kaitannya yang sangat penting dengan Haris bin Asad al-Muhasibi (781-857 M) dari Bagdad. Dia juga mengingatkan seseorang tentang ucapan sufi yang sering dikutip, yang sudah diterapkan kepada khalifah ke empat yaitu Ali bin Abi Thalib, yang menyatakan bahwa orang harus memanggil dirinya untuk memperhitungkan sebelum Allah mengundang orang untuk memperhitungkan.³¹ Muhasabah diri dapat dilakukan dengan berbagai cara, antara lain sebagaimana yang dianjurkan oleh Imam al-Ghazali yang menyatakan apabila seorang hamba telah memberikan persyaratan terhadap dirinya dalam melaksanakan kebenaran pada pagi harinya dan pada waktu sore harinya, ia hendaknya menuntut dirinya dan menghisabnya atas segala gerak dan diamnya sebagaimana yang dilakukan para pedagang terhadap barang dagangannya setiap akhir tahun, atau akhir bulan, tiap harinya, karena demikian besarnya harapan untuk memperoleh keuntungan dan takut mengalami kerugian sehingga perjalanan waktu terasa singkat dan cepat sekali. Muhasabah diri meliputi evaluasi terhadap pemanfaatan umurnya dari masa ke masa dan segala hal yang dilakukan oleh anggota tubuhnya. Rutin harian itu berlaku karena manusia sering memikirkan tentang kehidupannya.

³¹ Sudirman Tebba, *Meditasi Sufistik*, (Jakarta: Pustaka Hidayah Cet. I, 2004), h. 27

Ia meliputi rasa syukur kepada Allah dan juga rasa hina diatas segala dosa-dosa dikarenakan perbuatan jahil yang telah dilakukan mereka.

Menurut Imam Al-Ghazali, Muhasabah berarti memerinci perbuatan yangtelah lalu dan yang akan datang. Berdasarkan ijma “ulama, muhasabah hukumnya wajib, dan menuntut untuk berpegang teguh kepada kitab Allah (*i'tisham*) dan juga *istiqamah* (luruh dan teguh). Perbedaan antara *i'tisham* dan *istiqamah* yaitu: *i'tisham* artinya berpegang teguh kepada kitab Allah Swt dan memperhatikan batasan – batasannya, sedangkan *istiqamah* bermakna tegak lurus dan tidak condong kepada salah satu ujung dari hal-hal yang dijadikan pegangan. Khairunnas Rajab menyatakan di dalam bukunya bahwa muhasabah diri adalah upaya menghitung - hitung diri atau dengan kata lain, seorang muslim mengenali dirinya, upaya apa yang telah diperbuatnya, dan bagaimana ia mampu mengenali Tuhan-Nya, serta mengaplikasikan keimanannya melalui amalan - amalan dan ibadah. Muhasabah juga merupakan sebuah upaya untuk selalu menghadirkan kesadaran bahwa segala sesuatu yang dikerjakannya tengah dihisab, dicatat oleh Raqib dan Atib sehingga dia pun berusaha aktif menghisab dirinya terlebih dulu agar dapat bergegas memperbaiki diri.

Kritik diri itu adalah seperti lampu di dalam hati orang beriman dan pemberi peringatan dan

nasehat dalam kesadarannya. Melaluinya, setiap orang yang beriman membedakan antara yang baik dengan yang buruk, mana yang indah dan mana yang jelek, dan mana yang diridhoi Allah dan mana yang dimurkai-Nya, dan dengan bimbingan muhasabah ini bisa mengatasi semua rintangan.³²

Allah berfirman dalam Al-Qur'an Surat (Al-Baqarah: 235) :

وَاعْلَمُوا أَنَّ اللَّهَ يَعْلَمُ مَا فِي أَنْفُسِكُمْ
فَاحْذَرُوهُ

Artinya: “Dan ketahuilah bahwasanya Allah mengetahui apa yang ada dalam hatimu; Maka takutlah kepada-Nya”.³³

Secara teknik psikologis, usaha tersebut dapat dinamakan instrospeksi yang pada dasarnya merupakan cara untuk menelaah diri agar lebih bertambah baik dalam berperilaku dan bertindak, atau merupakan cara berpikir terhadap segala perbuatan, tingkah laku, kehidupan, kehidupan batin, pikiran, perasaan, keinginan, pendengaran,

³² Fathullah Gulen, *Kunci-Kunci Rahasia Sufi*, (Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 2001), h. 30

³³ Al-Qur'an, *Al Baqarah* : 235.

penglihatan dan segenap unsur kejiwaan lainnya.³⁴

b) Manfaat muhasabah

Adapun manfaat dari muhasabah antara lain yaitu:

- 1) Mengetahui aib sendiri, barang siapa yang tidak memeriksa aib dirinya, maka ia akan mungkin menghilangkannya.
- 2) Dengan bermuhasabah, seseorang akan kritis pada dirinya dalam menunaikan hak Allah. Demikianlah keadaan kaum salaf yang selalu mencela diri mereka dalam menunaikan hak Allah. Imam Ahmad meriwayatkan dari Abu Darda bahwa beliau berkata: “Seseorang itu tidak dikatakan faqih dengan sebenar-benarnya sampai ia menegur manusia dalam hal hak Allah, lalu ia gigih mengoreksi dirinya.”
- 3) Diantara manfaat dari muhasabah adalah membantu jiwa untuk muraqabah. Kalau bersungguh-sungguh melakukannya di masa hidupnya, maka akan beristirahat di masa kematiannya. Apabila ia mengekang dirinya dan menghisab sekarang, maka orang tersebut akan istirahat kelak di saat kedahsyatan hari penghisaban.

³⁴ Abdullah Hadziq, *Rekonsiliasi Psikologi Sufistik dan Humanistik*, (Semarang: Rasail, 2005), h. 30.

- 4) Akan terbuka bagi seseorang pintu kehinaan dan ketundukan di hadapan Allah.
- 5) Manfaat yang paling besar yang akan diperoleh adalah keberuntungan masuk dan menempati Surga Firdaus serta memandang wajah Rabb Yang Mulia lagi Maha Suci. Sebaliknya jika seseorang menyia nyiakannya maka orang tersebut merugi dan masuk ke neraka, serta terhalang dari (melihat) Allah dan terbakar dalam adzab yang pedih.³⁵

Ibnu Qoyyim rahimahullah berkata: “Yang paling berbahaya adalah sikap tidak mengindahkan, tidak mau bermuhasabah, dan menggampangkan urusan, karena akan sampai pada kebinasaan. Demikianlah keadaan orang-orang yang tertipu, menutup mata dari akibat (perbuatan) dan hanya mengandalkan ampunan, sehingga tidak dapat mengintropeksi diri dan memikirkan kesudahannya. Jika seseorang dalam melakukan hal ini, akan mudah untuk terjerumus dalam dosa dan akan senang melakukan perbuatan tersebut, serta berat untuk meninggalkannya. Seandainya dalam berbuat dengan menggunakan akal tentulah seseorang tersebut sadar bahwa mencegah lebih mudah daripada berhenti dan meninggalkan kebiasaan”.³⁶

³⁵ Shalih Al-Ulyawi, *Muhasabah (Intropeksi Diri)*, (Madinah: Maktab Dakwah dan Bimbingan Jaliyat Rabwah, 2007), hal. 7

³⁶ Shalih Al-Ulyawi, *Muhasabah (Intropeksi Diri)*, hal. 8

c) Keutamaan Muhasabah

Keutamaan muhasabah antara lain yaitu :

- 1) Kritik diri (*Muhasabah*) bisa menarik kasih dan pertolongan Allah SWT.
- 2) Memampukan seseorang untuk memperdalam iman dan penghambaan, berhasil dalam menjalankan ajaran islam, dan meraih kedekatan dengan Allah dan kebahagiaan abadi.
- 3) Muhasabah dapat mencegah seorang hamba jatuh ke jurang keputusasaan dan kesombongan atau ujub dalam beribadah, serta menjadikannya selamat di hari kemudian.
- 4) Muhasabah dapat membuka pintu menuju ketenangan dan kedamaian spiritual, dan juga menyebabkan seseorang takut kepada Allah dan siksaan-Nya. Muhasabah juga dapat membangkitkan kedamaian dan ketakutan di dalam hati manusia.³⁷

d) Macam-macam Muhasabah

Dijelaskan oleh Raid Abd al-Hadi dalam bukunya Mamarat al-Haq bahwa Muhasabah dapat dilakukan sebelum dan sesudah beramal. Sebelum melakukan sesuatu seseorang harus menghitung dan mempertimbangkan terlebih dahulu buruk baik dan manfaat perbuatannya itu, dan juga menilai kembali motivasinya. Dalam hal

³⁷ Fathullah Gulen, op. cit, h. 30

ini Abd al-Hadi mengutip ucapannya Hasan-Rahimahualloh: “Allah mengasihani seseorang hamba yang berhenti sebelum melakukan sesuatu, jika memang karena Allah, dia akan terus melangkah, tapi bila bukan karena-Nya dia akan mundur”.³⁸ Menurut Ibnu Qayyim Al Jauziyah, Muhasabah ada dua macam yaitu, sebelum beramal dan sesudah beramal :

- 1) Muhasabah Sebelum Beramal: yaitu dengan berpikir sejenak ketika hendak berbuat sesuatu, dan tidak langsung mengerjakan sampai nyata kemaslahatan untuk melakukan atau tidak. Al-Hasan AL-Bashri berkata: *“Semoga Allah Swt merahmati seorang hamba yang berdiam sejenak ketika terbetik dalam pikirannya suatu hal, jika itu amalan ketaatan pada Allah, maka ia melakukannya, sebaliknya jika bukan, maka ia tinggalkan”*
- 2) Muhasabah setelah melakukan perbuatan. Ini ada tiga jenis yaitu:
 - a) Introspeksi ketaatan berkaitan dengan hak Allah yang belum sepenuhnya ia lakukan, dan
 - b) introspeksi apakah sudah melakukan ketaatan pada Allah sebagaimana yang dikehendaki Allah Swt atau belum.

³⁸ Shalih Al-'Ulyawi, *Muhâsabah (Introspeksi diri)*, Terj. Abu Ziyad. (Maktab Dakwah Dan Bimbingan Jaliyat Rabwah, 2007), pdf. h. 5

- c) Introspeksi terhadap perbuatan yang mana meninggalkannya lebih baik dari melakukannya.
- d) Introspeksi tentang perkara yang mubah atau sudah menjadi kebiasaan, mengapa mesti dilakukan? Apakah ia mengharapkan wajah Allah dan negeri akhirat? Sehingga ia akan beruntung dan tidak rugi.

e) Langkah-Langkah Muhasabah

Terapi muhasabah merupakan suatu aktivitas yang dilakukan oleh terapis dengan mengajak konseli membuat kalkulasi diri sendiri. Dalam konseling sufistik dapat dilakukan dengan cara muhasabah diri yang disertai dengan motivasi ayat dan hadist nilai manfaat saat orang dapat menyadari makna diri sebagai makhluk mulia dengan tugas dan mandat sebagai khalifah.

Menurut Ibnu Qoyyim al-Jauziyah, muhasabah dapat dilakukan dengan tiga cara:

- 1) Membandingkan antara nikmat dari Allah dengan keburukan yang dilakukan. Dengan membandingkan nikmat Allah dengan keburukan yang dilakukan tersebut akan tampak jelas kesenjangan yang sangat besar. Sehingga hakikat jiwa dan sifat-sifatnya, keagungan dan segala kesempurnaan dari-Nya adalah karunia

dan setiap dari hukuman dari-Nya adalah keadilan.

- 2) Harus membedakan antara hak Allah atas dirinya berupa kewajiban ubudiyah, melaksanakan ketataan, dan menjauhi maksiat, dengan apa yang menjadi hak dan kewajiban diri sendiri.
- 3) Harus mengetahui bahwa setiap orang merasa puas terhadap ketaatan yang dilakukan, maka hal itu akan merugikan dirinya, dan setiap kemaksiatan yang dicela, maka akan menimpa orang itu.³⁹

Adapun beberapa tahapan dalam penggunaan terapi muhasabah yang telah di temukan oleh peneliti sebagai berikut:

- 1) Mengingat kembali kejadian atau hal-hal yang sulit.
- 2) Niat wudhu (untuk bersuci dan juga menenangkan hati).
- 3) Menjalankan ibadah shalat sunnah taubat 2 rakaat.
- 4) Berdzikir dan berdo'a agar dosa yang telah di perbuat dapat diampuni dan segala urusannya dapat dipermudah. Instropeksi diri dengan mengingat kejadian atau hal hal yang tidak mengenakkan /sulit.
- 5) Berusaha memotivasi diri sendiri menjalani atau membuka lembaran baru

³⁹ Sudirman Tebba, *Meditasi Sufistik*, (Bandung: PUSTAKA HIDAYAH, 2004), hal. 44- 50

dengan menyibukkan diri dengan hal-hal yang bermanfaat danpositif.

f) Muhasabah Dalam Al-Qur'an

Hakikat muhasabah berarti merincikan perbuatan yang telah lalu dan yang akan datang.⁴⁰ Setiap manusia harus mempunyai waktu untuk melakukan muhasabah agar menjauhkan diri dari kejahatan dan membantu dalam mengawal hal yang baik. Salah satu firman Allah yang menganjurkan untuk bermuhasabah yakni dalam :

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَانْتِظِرُوا نَفْسَ
مَا قَدَّمْتُمْ لِعَدِّهِ وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ خَبِيرٌ
بِمَا تَعْمَلُونَ

Artinya :

“Wahai orang-orang yang beriman! Bertaqwalah kepada Allah (dengan mengerjakan suruhan-Nya dan meninggalkan larangan-Nya), dan hendaklah tiap-tiap diri melihat dan memperhatikan apa yang telah ia sediakan (dari amal-amalnya) untuk hari esok (hari Akhirat) dan (sekali lagi diingatkan), bertaqwalah kepada Allah, sesungguhnya Allah amat meliputi

⁴⁰ Anas Ahmad Kazron, *Takziyatun Nafs* (Jakarta Timur: Akbar Media, 2010), hal 155

pengetahuannya akan segala yang kamu kerjakan)”.⁴¹

Ayat di atas adalah sebagai isyarat agar setiap orang membuat perhitungan terhadap amal yang dilakukannya, kemudian segera disusuli dengan perhitungan yang akan datang, esok dan seterusnya.⁴² Dan ayat tersebut menjelaskan ini sebagai perintah untuk melakukan muhasabah terhadap amal-amal yang telah dilakukan. Ihya' Ulumiddin adalah kitab yang di tulis oleh Imam al-Ghazali yang berarti menghidupkan kembali ilmu-ilmu agama. Kitab ini sangat terkenal berbanding hasil karyanya yang lain. Imam al-Ghazali menyusun Ihya' Ulumiddin disebuah sudut di dalam masjid Umawi.⁴³

وَتُوبُوا إِلَى اللَّهِ جَمِيعًا أَيُّهُ الْمُؤْمِنُونَ لَعَلَّكُمْ
تُفْلِحُونَ ۝

Artinya:

*“...Bertaubatlah kamu semua kepada Allah, wahai orang-orang yang beriman, semoga kamu bahagia”.*⁴⁴

⁴¹ Al-Qur'an, *Al Hasyr* : 18

⁴² Abdul Aziz Ismail, *Muhasabah Diri*, (Kuala Lumpur : Al-Hidayah Publisher's, 2004), hal 26

⁴³ Imam Al-Ghazali, *Mutiara Ihya' Ulumuddin*, (Malaysia: Bukubuku, 2009), hal. viii.

⁴⁴ Al-Qur'an, *An Nur* : 31

Taubat yang dimaksudkan di sini ialah meneliti suatu amalan setelah selesai melakukannya dengan perasaan menyesal dan takut. Menyesal sebab terlampau sedikit sekali amalan yang sudah dilakukan dan takut karena khawatir apakah amalannya yang hanya sedikit itu diterima atau tidak oleh Allah.⁴⁵

2. Kecanduan Game Online

a) Pengertian

Kecanduan dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) berasal dari kata candu yang berarti sesuatu yang menjadi kegemaran dan membuat orang ketagihan, maka kecanduan adalah ketagihan, ketergantungan atau kejangkitan pada suatu kegemaran sehingga melupakan hal yang lain-lain. Menurut Thakkar kecanduan merupakan suatu kondisi medis dan psikiatrik yang ditandai oleh penggunaan berlebihan (kompulsif) terhadap suatu zat yang apabila digunakan terus menerus dapat memberikan dampak negatif dalam kehidupan penggunanya (individu yang mengalami kecanduan).⁴⁶ Kata kecanduan berasal dari kata dasar “candu” yang terdapat didalam kamus besar Bahasa Indonesia yang memiliki arti sebagai kejangkitan suatu kegemaran hingga lupa

⁴⁵ Abdul Aziz Ismail, *Muhasabah Diri...*, hal. 26-27.

⁴⁶ Jurusan Bimbingan dan Konseling, and Fakultas Ilmu Pendidikan, “*Pengaruh Gender Terhadap Jenis Kecanduan Internet Implikasinya Bagi,*” 2017.h: 5

hal-hal yang lain.⁴⁷ Kecanduan atau *addiction* dalam kamus psikologi diartikan sebagai keadaan bergantung secara fisik pada suatu obat bius. Pada umumnya, kecanduan tersebut menambah toleransi terhadap suatu obat bius, ketergantungan fisik dan psikologis, dan menambah gejala pengasingan diri dari masyarakat apabila obat bius tersebut dihentikan.⁴⁸ Jares, Luna, & Medina, berpendapat kecanduan adalah satu penyakit kronis yang tidak baik dan mengakibatkan perubahan penyesuaian diri pada psikologis dan fisiologis.⁴⁹

Menurut ajaran islam sesuatu yang menyebabkan kerugian pada diri sendiri merupakan perbuatan yang tidak dianjurkan oleh Allah SWT. Hal tersebut dijelaskan dalam Al-Qur'an Surat Al-Baqarah 195, sebagai berikut :

وَأَنْفِقُوا فِي سَبِيلِ اللَّهِ وَلَا تُلْقُوا

بِأَيْدِيكُمْ إِلَى التَّهْلُكَةِ وَأَحْسِنُوا

إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ

⁴⁷ Wijanarko Jarot, dkk, (2016), *Ayah Ibu Baik Parenting Era Global*, (Jakarta: Keluarga Bahagia), hal. 3.

⁴⁸ Chapin, J. P. *Kamus Lengkap Psikologi Terjemahan Kartini Kartono*. (Jakarta : Rajawali Pers, 2009)

⁴⁹ Noviana Dewi and Stefanus Khrismasagung Trikusumaadi, "*Bahaya Kecanduan Internet Dan Kecemasan Komunikasi Terhadap Karakter Kerja Sama Pada Mahasiswa*" 43 (2016): h: 31.

Artinya :

*“Dan belanjakanlah (harta bendamu) di jalan Allah, dan janganlah kamu menjatuhkan dirimu sendiri ke dalam kebinasaan, dan berbuat baiklah, karena sesungguhnya Allah menyukai orang-orang yang berbuat baik”.*⁵⁰

Game online adalah permainan dimana kita dapat bermain dengan orang lain yang berada ditempat yang berbeda dalam waktu yang bersamaan. Game online pertama kali muncul pada tahun 1979. Salah satu tipe permainan online adalah “massively multiplayer online” dimana kita dapat bermain secara langsung dengan banyak orang.⁵¹ Game online dimulai sejak tahun 1969, ketika pemain untuk dua orang dikembangkan dengan tujuan awal untuk pendidikan. Kemudian pada awal tahun 1970, sebuah sistem dengan kemampuan time-sharing, yang disebut Plato dibuat untuk memudahkan siswa belajar secara online.⁵² Game online dimainkan dengan memanfaatkan media visual elektronik yang biasanya menyebabkan radiasi pada mata, sehingga mata menjadi lelah dan biasanya diiringi dengan sakit kepala.⁵³ Seperti

⁵⁰ Al-Qur’an, *Al Baqarah* : 195

⁵¹ Blind Spot, (2009), *Penemuan Game*, (Jakarta: PT Elex Media Komputindo), hal. 25.

⁵² Abu Ahmadi dan Munawar Sholeh, *Psikologi Perkembangan*, (Jakarta : Rineka Cipta , 2005), 106.

⁵³ Angela, 2013. *Ejournal Ilmu Komunikasi, Volume 1, Nomor 2*, Samarinda : 532-544.

yang telah disebutkan didalam Al-Qur'an bahwa isi dunia ini hanyalah permainan dan senda gurau, sebagaimana yang telah dijelaskan dalam surah Muhammad/47 : 36 sebagai berikut :

إِنَّمَا الْحَيَاةُ الدُّنْيَا لَعِبٌ وَلَهُوَ وَإِنْ تُؤْمِنُوا
وَتَتَّقُوا يُؤْتِكُمْ أُجُورَكُمْ وَلَا يَسْأَلْكُمْ
أَمْوَالَكُمْ

Artinya :

“sesungguhnya kehidupan dunia hanyalah permainan dan senda gurau. Dan jika kamu beriman serta bertakwa, Allah akan memberikan pahala kepadamu dan Dia tidak akan meminta harta-hartamu”.⁵⁴

Selain itu kecanduan merupakan perasaan yang sangat kuat terhadap sesuatu yang di inginkannya sehingga ia akan berusaha mencari sesuatu yang sangat diinginkannya itu, misalnya saja kecanduan internet, kecanduan melihat televisi, kecanduan narkoba, dan juga kecanduan memainkan game online.⁵⁵ Menurut Andrew Rollings dan Ernest Adams, permainan game online lebih tepat disebut sebagai sebuah teknologi, dibandingkan sebagai sebuah genre permainan; sebuah mekanisme untuk menghubungkan pemain bersama, dibandingkan

⁵⁴ Al-Qur'an, Muhammad : 36

⁵⁵ Syafaruddin, dkk, (2016), *Sosiologi Pendidikan*, (Medan: Perdana Publishing), hal. 155.

pola tertentu dalam sebuah permainan.⁵⁶ Kecanduan game online merupakan salah satu jenis kecanduan yang disebabkan oleh teknologi internet. Internet dapat menyebabkan kecanduan, salah satunya adalah berlebihan dalam bermain game. Game online merupakan bagian yang sering dikunjungi dan sangat di gemari dan bisa menyebabkan kecanduan yang sangat tinggi. Game online juga berdampak pada kondisi psikis yang di alami oleh penggunanya karena terlalu sering bermain sehingga individu mengalami kecanduan, di Indonesia banyak sekali kasus-kasus kecanduan seorang pelajar karena teralalu sering bermain game online. Seperti kasus AN (12) siswa kelas 6 SDN Banjarpanjang, Kabupaten Magetan bolos sekolah 4 bulan gara-gara kecanduan game online. FP (25) warga Cibinong, Kabupaten Bogor nekat membunuh sopir taksi online karena ingin mengambil uang milik korban.

Dari penjelasan diatas, dapat disimpulkan bahwa kecanduan merupakan tingkah laku yang bergantung atau keadaan yang terikat yang sangat kuat secara fisik maupun psikologis dalam melakukan suatu hal, dan ada rasa yang tidak menyenangkan jika hal tersebut tidak terpenuhi. Maka pengertian kecanduan game online adalah

⁵⁶ Castronova, Edward. *Synthetic Worlds: The Business and Culture of Online Games*. (University Of Chicago Press : 2006).

suatu keadaan ketika seseorang terikat pada kebiasaan yang sangat kuat dan tidak bisa lepas untuk bermain game online, dari waktu ke waktu sampai terjadi peningkatan durasi, frekuensi, atau jumlah dalam melakukan hal tersebut, tanpa memperdulikan konsekuensi-konsekuensi negatif yang ada pada dirinya.

b) Jenis-jenis game online

Game online memiliki jenis yang banyak, mulai dari permainan sederhana sampai permainan yang rumit dan membentuk dunia virtual yang ditempati oleh banyak pemain sekaligus. Untuk lebih jelasnya berikut ini adalah jenis-jenis game online berdasarkan permainannya dan game online yang memang paling diminati oleh pelajar:

1) MMOFPS (Massively Multiplayer Online First Person Shooter Game)

Pada jenis ini, game online mengambil pemain sebagai sudut pandang orang pertama sehingga pemain secara langsung dapat merasakan bahwa ia sedang bermain didalam permainan tersebut secara nyata. Game online ini memang melibatkan banyak pemain lainnya, yang juga pada setiap pemain memiliki tokoh yang berbeda kemampuan, dan juga refleknnya. Contoh dari jenis game ini adalah game online yang menggunakan keadaan dalam peperangan.

2) MMORTS (Massively Multiplayer Online Real Time Strategi Games)

Pada game online, game ini memfokuskan keunggulan peraturan strategi permainan yang di miliki oleh pemain. Contoh untuk game ini adalah game yang bertemakan fantasi, fiksi ilmiah, dan sejarah. MMORTS pada game jenis ini menggunakan peran dari tokoh khayalan sebagai pemain dan bekerjasama dalam hal sosial, bukan dalam hal kompetisi dalam membuat cerita pada permainan yang mana pemain terbentuk dalam suatu kelompok.

3) Massively Multiplayer Online Browser Game

Pada permainan jenis ini, dapat memainkan game online dengan menggunakan browser seperti opera, Mozilla firefox, dll. Teknologi yang berkembang pada teknologi grafik berbasis web, seperti java dan flash dapat menghasilkan permainan “flash game” atau “java game” yang populer. Teknologi web seperti ajax dapat digunakan pada browser untuk memainkan games yang baru dengan memungkinkan adanya interaksi antara multipleyer.

4) Mobile Legends

Merupakan salah satu game MOBA yang hadir dihandphone android dan termasuk game yang sangat populer dimainkan oleh semua kalangan, baik dari kalangan muda hingga kalangan tua, dari kalangan anak-anak sampai dewasa, semua tau memainkan game mobile legends ini. Untuk pertandingan utama dari mobile legends sendiri melibatkan 2 tim dengan masing-masing 5 orang yang memiliki satu tujuan untuk menghancurkan markas utama. Namun dalam mencapai hal itu, pemain harus menghadapi berbagai rintangan, mulai dari minion, hero, maupun turret musuh. Nantinya setiap pemain dapat memilih satu hero untuk bertanding dan memiliki 3 skill khusus untuk mengalahkan hero, minion, turret dan markas musuh. Menariknya, dikabarkan mobile legends sedang meluncurkan arena pertandingan terbarunya yang bernama Mode Survival.

- 5) Player Unknown's Battlegrounds (PUBG) Sebuah game dimana harus bertahan hidup bertempur melawan 100 pemain lain dan menjadi yang terakhir untuk hidup. Ketika para pemain memulai gamenya, mereka akan terjun dari sebuah pesawat dan menggunakan parasut keberbagai lokasi untuk mereka loot. Sebuah lingkaran putih yang menandakan zona bermain akan

muncul dan para pemain harus mengikuti masuk kedalam lingkaran zona bermain tersebut. Zona bermain PUBG itu akan dipengaruhi dan mengecil ketika waktu lingkaran mencapai 0 hal tersebut membuat beberapa area menjadi tidak aman. Pemain yang berada di luar lingkaran putih atau zona bermain akan kehabisan darah dan mati, lalu lingkaran putih tersebut akan mengecil secara terus menerus dan membuat semua pemain yang tersisa pada lingkaran akhir untuk bertempur habis-habisan agar dapat menjadi pemain terakhir dan memenangkan chicken dinner. Selain kelima game yang sering dimainkan oleh semua kalangan termasuk pelajar, ada juga permainan game online yang pemainnya juga dapat memainkan permainan khusus bahasa inggris misalnya seperti, Word Link, Scrabble, Word Connect, dan lain sebagainya.⁵⁷

c) Faktor-Faktor Penyebab Kecanduan Game Online

Dalam permainan berbasis online seringkali disajikan konten-konten yang mengacu adrenalin pemainnya. Setelah itu, terdapat tantangan yang senantiasa bertambah di setiap

⁵⁷ Andy Krisianto, (2018), *108 Tips Mengoptimalkan Ponsel Android*, (Jakarta: PT Gramedia), hal. 42.

level permainan. Hal ini tertentu menjadi daya tarik sekaligus merupakan resiko bagi orang-orang yang pada dasarnya secara psikologi senang mencari tantangan. Sementara itu, dari sisi sosial, salah satunya pola pengasuhan orangtua yang memberikan game pada anaknya sejak usia dini sehingga membentuk pola pikir bahwa bila game adalah tempat mencari kesenangan, sehingga akhirnya mereka ketergantungan, dan akan menjadi perilaku menyimpang pada remaja.⁵⁸

Tidak hanya itu faktor-faktor yang mempengaruhi pelajar menjadi kecanduan game online ada dua, yaitu:

1) Faktor Internal

Faktor internal adalah suatu penyebab yang dialami oleh seorang anak berdasarkan dari dorongan dalam dirinya sendiri, sebagai contoh adanya keberagaman pilihan, stress atau depresi dan kurang kegiatan. Semakin banyak pengguna game online maka banyak pula pecinta creator yang menciptakan game online dengan lebih menarik dan lebih mengasyikkan. Tampilan visual dari game online juga mempengaruhi minat game, karena semakin bagus tampilan visual dan kecanggihan game online semakin banyak pula pemainnya. Sebagian besar para pemain game online adalah laki-laki,

⁵⁸ Sarlito W Sarwono, (2012), *Psikologi Remaja*, (Jakarta: PT Rajagrafindo Persada), hal. 280.

maka para pencipta berusaha menyesuaikan dan membuat game online baru menurut selera laki-laki dan terbukti ketika tantangan dan akseibilitinya ditambah atau semakin menantang maka pemain bertambah antusias memainkan game karena sebagian dari anak-anak yang bermain game online menyatakan lebih menyukai game online yang menantang.

2) Faktor Eksternal

Faktor eksternal adalah penyebab yang dialami oleh seseorang anak berdasarkan dari dorongan luar diri, sebagai contohnya adalah adanya tawaran kebebasan, kurang perhatian dari orang-orang terdekat, dan lingkungan. Adanya tawaran kebebasan yaitu seseorang dapat mengalami dunia baru dalam bermain game online. Ketika mendapatkan tawaran kebebasan untuk bermain game online, sikap anak mulai berubah kurang terkontrol dan selalu ingin mencoba game online. Bagi orangtua yang selalu memanjakan anaknya dengan fasilitas, efek kecanduan mungkin sangat terjadi. Anak-anak yang tidak terkontrol biasanya akan berperilaku over. Prilaku anak tidak semata-mata terbentuk dalam keluarga, pada saat anak-anak sekolah dan bermain dengan teman-temannya, kesemuanya itu dapat membantu prilaku pada anak. Meskipun pada pihak keluarga

tidak mengenalkan game online, jangan heran bila tiba-tiba anak-anak sudah bisa dan lebih piawai untuk bermain game online. Karena bahwasannya disadari perilaku manusia tidak lepas dari keadaan individu itu sendiri dan lingkungan dimana individu itu berada.⁵⁹

d) Dampak kecanduan game online

Selain memberikan dampak positif dari game online, tentunya para penikmat game online bisa memanfaatkannya dengan baik dalam bermain game online. Dampak positif dari game online ini, ialah:

- 1) Bisa meningkatkan kemampuan belajar Bahasa Inggris. Karena banyak game besar yang menggunakan Bahasa Inggris sebagai bahasa utamanya. Dan ini bisa memanfaatkan para penikmat game online khususnya para pelajar untuk belajar Bahasa Inggris secara lebih optimal dan menyenangkan.
- 2) Dapat mempelajari pengetahuan umum di game. Game online khususnya yang ada di ponsel banyak mengandung pengetahuan umum, misalnya sejarah, tokoh-tokoh terkenal, dan sebagainya. Ini bisa memperluas wawasan para pemain game online. Dan secara tidak sengaja

⁵⁹ Bimo Walgito, (2010), *Pengantar Psikologi Umum*, Yogyakarta: ANDI, hal. 15.

pastilah pemain mempelajari hal-hal baru dengan cara yang menyenangkan.

- 3) Memainkan game yang bisa memberikan pengetahuan dan ketrampilan dikehidupan sehari-hari. Salah satunya cara belajar yang mengasyikkan adalah dengan menggunakan game. Mainkanlah game yang bisa memberikan keterampilan untuk kehidupan sehari-hari, misalnya ada game perdagangan saham, desain rumah, jual beli, Bahasa Inggris, dan lain sebagainya.

Selain itu, dampak negatif dari bermain game online yaitu dampak yang kurang baik bagi para pengguna game online adalah:

- 1) Seseorang yang mengahmbur-hamburkan waktu dan uang dengan sia-sia.
- 2) Dengan bermain game secara berlebihan akan membuat seseorang menjadi kecanduan.
- 3) Dengan bermain game online bisa membuat seseorang lupa waktu, lupa makan, lupa beribadah, lupa waktu pulang dan lain sebagainya.
- 4) Dapat merusak organ tubuh salah satunya adalah mata. Karena terlalu sering menatap layar monitor maupun layar ponsel.
- 5) Seseorang sering berbohong kepada orangtuanya hanya karna untuk bermain game online.
- 6) Membuat seseorang menjadi malas belajar dan lebih senang bermain game. Karena dianggap

belajar adalah kegiatan yang tidak menguntungkan dan berbeda dengan bermain yang keuntungannya berupa rasa senang yang bisa langsung dirasakan.⁶⁰

Selain dampak negatif positif yang telah dijabarkan diatas, kecanduan game online dapat membuat orang lupa akan segalanya bahkan lupa kepada Allah SWT. Bila seseorang mengalami kecanduan game online maka ia akan menghiraukan hal-hal yang ada disekelilingnya. Tidak juga mereka melalaikan kewajiban mereka sebagai seorang muslim hanya untuk berlama-lama memainkan game online. Seperti yang dijelaskan didalam firman Allah SWT, di dalam surah Al-Hasyr ayat 19:

وَلَا تَكُونُوا كَالَّذِينَ نَسُوا اللَّهَ
فَأَنسَاهُمْ أَنفُسَهُمْ أُولَٰئِكَ هُمُ

الْفَاسِقُونَ
UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

Artinya :

“Dan janganlah kamu seperti orang-orang yang lupa kepada Allah, lalu Allah menjadikan mereka

⁶⁰ Wulan Darmanto, (2009), *Anakku Malas Belajar*, (Jakarta: KINIMEDIA), hal. 2

*lupa kepada mereka sendiri. Mereka itulah orang-orang yang fasik”.*⁶¹

e) Cara Mengatasi Kecanduan Game Online

Ada banyak cara yang dapat dilakukan untuk mengatasi kecanduan game online yang terjadi terhadap pelajar khususnya, yaitu:

- 1) Berilah perhatian yang lebih pada anak. Kecanduan game online pada anak ataupun pelajar bisa saja terjadi karena kurangnya perhatian orangtua kepada anak, mereka kemudian mencoba mencari perhatian tersebut.
- 2) dengan bermain game online. Dan ini bisa menjadi salah satu cara sebagai orangtua untuk lebih memperhatikan anak dan memberi perhatian yang lebih kepada mereka.
- 3) Alihkan perhatian anak keaktifitas lainnya, dan ini bisa dilakukan setiap orangtua kepada anak dalam mengatasi kecanduan game online yang terjadi pada anak khususnya dikalangan pelajar dengan mengalihkan perhatian mereka keaktifitas lain yang lebih bermanfaat. Sebagai orangtua khususnya bisa mengikutkan
- 4) anak atau pelajar keprogram les, ekstrakurikuler sekolah dan pengembangan bakat yang tentu saja

⁶¹ Al-Qur'an, *Al Hasyr* : 19

memberikan dampak yang lebih baik daripada bermain game online.

- 5) Jadilah teladan yang baik bagi anak maupun pelajar. Karena kebanyakan anak menjadi kecanduan game online karena kebanyakan waktu luang dan tidak dapat memanfaatkannya dengan baik. Sebagai orangtua harus mampu menjadi teladan yang baik bagi anak, misalnya berlatih teladan bagaimana menghabiskan waktu luang seperti jalan-jalan, membersihkan rumah, membaca dan lain sebagainya
- 6) Dan untuk pendidik khususnya guru BK dapat memberikan layanan BK yang lebih efektif untuk membantu pelajar khususnya yang telah kecanduan game online.
- 7) Pihak sekolah juga bisa lebih mengatur waktu belajar dan waktu bermain bagi pelajar.
- 8) Menjalinkan komunikasi interpersonal agar pelajar dapat terbuka dan lebih terbuka kepada orangtuanya.
- 9) Memberikan waktu khusus untuk bermain game dan mengajarkan anak khususnya pelajar untuk bertanggung jawab dengan apa yang dilakukan.⁶²

⁶² Ridwan Syahrani, (2015), *Ketergantungan Online Game dan Penanganannya*, Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling, Volume 1 Nomor 1, hal. 87-88.

B. Penelitian Terdahulu yang Relevan

1. Ardhalia Zuraida Habiba, 2021. Skripsi yang berjudul “Bimbingan konseling Islam dengan terapi muhasabah dalam menumbuhkan kurangnya penerimaan diri pada seorang remaja di Desa Baron, Kecamatan Tulangan, Kabupaten Sidoarjo.
 - a) Persamaan penelitian yang dilakukan oleh peneliti dengan penelitian yang ada di atas yakni sama- sama menggunakan terapi muhasabah untuk mengurangi sifat negatif yang ada pada diri konseli.
 - b) Perbedaan dengan peneliti yakni terletak di permasalahan yang di hadapi oleh peneliti.
 - c) Hasil akhir penerapan terapi muhasabah untuk menumbuhkan kurangnya penerimaan diri pada seorang remaja tersebut, dengan kurangnya penerimaan diri pada remaja tersebut mengakibatkan dirinya kurang menerima masukan dan juga kepercayaan dirinya berkurang sehingga peneliti memberikan terapi muhasabah supaya remaja tersebut dapat kembali percaya diri dan juga sanggup menerima masukan maupun kritikan dari orang lain.

2. Ika Atmala Sari, 2018. Skripsi yang berjudul “Terapi muhasabah untuk meningkatkan kesadaran belajar remaja (studi kasus pada salah satu remaja di Kelurahan Watulea Buton Tengah Sulawesi Tenggara)
 - a) Persamaan penelitian yang dilakukan oleh peneliti dengan penelitian yang ada di atas yakni sama-sama menggunakan terapi muhasabah dan menggunakan metode penelitian kualitatif.
 - b) Perbedaan peneliti dengan penelitian yang diatas yakni dimana letak permasalahan yang di hadapi oleh konseli.

- c) Hasil akhir penerapan terapi muhasabah untuk meningkatkan kesadaran belajar, dalam hasil akhir ini terlihat dimana remaja tersebut mulai berubah sifat buruk yang ada pada dirinya yang awalnya keluar malam dan pulang telat sekarang sudah dapat di kurangi kegiatan tersebut, semangat belajar kembali, membiasakan diri agar selalu disiplin.
3. Ganang Ramadhani FS, 2020. Skripsi yang berjudul “Analisis dampak game online pada interaksi sosial anak di sd Mintaragen 3 Kota Tegal”
- a) Persamaan: Persamaan peneliti dengan penelitian diatas yakni sama - sama mempunyai permasalahan dampak game online terhadap siswa yang sedang belajar.
 - b) Perbedaan peneliti dengan penelitian diatas yakni konseli yang dihadapi oleh penelitian diatas masih di jenjang sd sedangkan peneliti menggunakan konseli yang masih belajar di smp sehingga perbedaan pola pikir mereka agak berbeda dikarenakan siswa sd masih dalam masa bermain dan juga belajar banyak hal apalagi sampai mereka di suguhkan gadget sampai mengenal game online, sehingga berdampak pada psikologis anak tersebut.
 - c) Hasil akhir dari penelitian diatas yakni dampak penggunaan game online dengan hubungan interaksi sosial anak sd, sehingga berdampak pada siswa sd tersebut karena penggunaan gadgetapalagi game online kepada anak usia dini dapat menyebabkan kurangnya interaksi terhadap sesama dan juga berkurangnya rasa saling percaya satu sama lain.

BAB III Metode Penelitian

A. Pendekatan dan Jenis Penelitian

1. Pendekatan Penelitian

Umumnya penelitian didefinisikan menjadi proses mengumpulkan serta menganalisis data, yaitu proses yang dijalankan dengan cara sistematis serta logis guna meraih sebuah tujuan.⁶³ Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan teknik pendekatan “Kualitatif”. Sebagaimana yang dikutip oleh Margono dalam buku *Metodologi Penelitian Pendidikan*, menurut Bogdan dan Tylor bahwa penelitian kualitatif adalah prosedur penelitian yang menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata tertulis atau lisan dari orang-orang dan perilaku yang dapat diamati.⁶⁴ Penelitian kualitatif adalah suatu penelitian yang ditujukan untuk mendeskripsikan dan menganalisis fenomena, peristiwa, aktivitas sosial individual maupun kelompok.⁶⁵ Metode penelitian kualitatif menggali secara lebih dalam tentang diri konseli yang akan diberikan konseling secara intens dan fokus. Penelitian dengan metode kualitatif adalah

⁶³ Nana Syaodih Sukmadinata, *Metode Penelitian Pendidikan*, (Bandung : PT. Remaja Rosdakarya,2007), 05

⁶⁴ S. Margono, *Metodologi Penelitian Pendidikan*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2004), 36

⁶⁵ Nana Syaodih. *Metode Penelitian Pendidikan*. cet-10 (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya. 2015). hlm.60

penelitian untuk memahami fenomena tentang peristiwa yang dialami oleh subyek penelitian, seperti perilaku, persepsi, motivasi, tindakan dan lain-lain secara menyeluruh dengan cara mendeskripsikan kedalam sebuah kata-kata dan Bahasa.⁶⁶ Sugiyono mendefinisikan bahwa metode deskriptif adalah metode yang digunakan untuk menggambarkan atau menganalisis suatu hasil penelitian tetapi tidak digunakan untuk membuat kesimpulan yang lebih luas.⁶⁷

2. Jenis Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan oleh peneliti yaitu studi kasus. Studi kasus merupakan rangkaian kegiatan ilmiah yang intensif, rinci dan mendalam yang ditujukan pada rencana, peristiwa, serta kegiatan, baik pada individu, kelompok orang, lembaga, atau organisasi, guna mendapatkan ilmu yang meluas tentang fenomena tersebut. Umumnya fenomena yang diseleksi disebut sebagai peristiwa. Peristiwa tersebut nyata terjadi saat ini bukan peristiwa masa lalu.⁶⁸ Menurut walgito studi kasus merupakan suatu metode untuk menyelidiki atau mempelajari suatu kejadian mengenai seseorang. Pada studi kasus juga diperlukan banyak informasi guna mendapatkan integritas dari data

⁶⁶ Burhan Bugin. *Metode Penelitian Sosial: Format-Format Kuantitatif dan Kualitatif*. (Surabaya : Universitas Arlangga. 2001). 128.

⁶⁷ Sugiyono. *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R& D)*. (Bandung: Alfabeta. 2015). hlm.29.

⁶⁸ Burhan Bugin. *Metode Penelitian Sosial: Format-Format Kuantitatif dan Kualitatif*. (Surabaya : Universitas Arlangga. 2001). 128.

yang diperoleh dengan metode lain.⁶⁹ Dengan penelitian jenis studi kasus, peneliti melakukan penelitian secara alamiah tanpa adanya manipulasi dengan mengamati dan mempelajari secara terperinci, mendalam dan menyeluruh terhadap perilaku kecanduan pada siswa.

Penelitian studi kasus ini terdiri dari penyelidikan secara terperinci, data dikumpulkan sesuai periode waktu, fenomena dan konteks yang tujuannya dapat memberikan analisis konteks yang berkaitan dengan isu teoritis yang dipelajari. Fenomena dalam hal ini tidak dapat dipisahkan dari konteksnya, namun akan lebih menarik jika tujuannya memahami perilaku yang sedang dipengaruhi oleh konteks itu sendiri.⁷⁰ Dalam pemaparan tersebut maka penelitian ini menggunakan 5 langkah – langkah konseling dalam studi kasus yaitu : terdapat identifikasi, diagnosis, prognosis, *treatment*, Evaluasi dan *follow up* untuk dapat melakukan penyelidikan mendalam mengenai kasus dan menentukan bantuan terhadap konseli.

B. Sasaran dan Lokasi Penelitian

1. Sasaran Penelitian

Sasaran penelitian yang dilakukan oleh peneliti yakni mengambil salah satu siswa di sekolah yang

⁶⁹ Walgito. *Bimbingan dan Konseling Studi & Karir*. (Yogyakarta: Andi. 2010). hlm.92.

⁷⁰ Unika Prihatsanti. Suryanto & Wiwin Hendriani. “Menggunakan Studi Kasus sebagai Metode Ilmiah dalam Psikologi”. *Buletin Psikologi*. Vol. 26, No. 2, 2018. hlm.128.

bernama ahmad (nama samaran) merupakan warga asli Desa Metatu Kecamatan Benjeng Kabupaten Gresik. Ahmad sekarang duduk di bangku kelas VII di MTs Negeri Gresik Kabupaten Gresik. Ahmad mempunyai 2 saudara yakni keduanya laki-laki, sedangkan ahmad anak paling bungsu. Sejak kecil ahmad tumbuh di desa tempat tinggalnya ahmad paling suka bermain bersama teman-teman di sekitar rumahnya. Ketika menginjak bangku TK kakak tertua ahmad sudah merantau ke luar kota untuk menimba ilmu di kota Y selama 3 tahun karena pendidikan di kota tersebut terbilang cukup maju daripada di daerah tempat tinggal ahmad. 3 tahun setelahnya ahmad menginjak bangku SD kakak yang kedua juga mengikuti kakak yang tertua merantau melanjutkan studi sekolah di kota Y selama 3 tahun sedangkan kakak tertua masih di kota Y untuk melanjutkan sekolah di sana. Ahmad di rumah tumbuh menjadi anak yang baik walaupun terkadang agak bandel karena kedua kakaknya tidak mendampingiya sejak kecil sedangkan kedua orang tuanya bekerja. Ketika menginjak kelas 4 SD ahmad mulai mengenal hp dari teman-temannya yang biasanya bermain di lapangan seketika berubah menjadi nongkrong di warung untuk sekedar menumpang wifi dan membeli es dengan tujuan bermain game di hp. Dan sekarang ahmad bersama teman-temannya bermain game online hp di warung kopi, lama kelamaan ahmad pun merasa ingin memiliki hp sendiri sehingga dapat bermain game online bersama teman-temannya. Hal tersebut dilakukan agar ahmad masih dapat bermain bersama teman-temannya juga agar tidak merasa malu.

2. Lokasi Penelitian

Dalam melakukan penelitian serta demi kelancaran penelitian ini, peneliti melakukan kegiatan penelitian di rumah konseli yang tempat tinggal tak jauh dari rumah peneliti yakni di Desa Metatu RT. 02 RW. 01 Kecamatan Benjeng Kabupaten Gresik (rumah konseli). Demi kenyamanan peneliti mengikuti saran konseli karena konseli merasa nyaman bila berada di rumah ketika proses penelitian yang dilakukan oleh peneliti.

C. Jenis dan Sumber Data

A. Jenis-jenis Data

a) Data primer

Dalam hal ini data primer merupakan data yang langsung dikumpulkan dari sumber pertama.⁷¹ Data yang diperoleh berupa interview, teks hasil wawancara (verbatim) antara peneliti dengan konseli, catatan anekdot selama proses konseling dan juga foto selama proses wawancara berlangsung sebagai dokumentasi. Data primer ini diperoleh peneliti dari keseharian konseli, latar belakang masalah konseli, perilaku konseli, pandangan konseli tentang masalah yang sedang dialami, dampak dari permasalahan yang dialami konseli, pelaksanaan selama proses konseling, hingga akhir dari pelaksanaan konseling.

⁷¹ Burhan Bungin. *Metodologi Penelitian Sosial & Ekonomi*. (Jakarta: Kencana Prenada Media Group. 2013). hlm.128.

b) Data sekunder

Sumber data sekunder dalam penelitian ini diperoleh dari sumber kedua yaitu dari teman, keluarga, kerabat dan lain-lain. Untuk melengkapi data pertama (primer).⁷² Data ini didapatkan dengan cara mengamati, membaca, serta mendengarkan apa yang dibicarakan orang sekitar dan juga teman-temannya terkait kondisi konseli. Cara memperoleh data sekunder ini juga dapat dilihat dari deskripsi gambaran lokasi penelitian, keadaan lingkungan penelitian, perilaku keseharian konseli dan juga riwayat pendidikan konseli.

B. Sumber Data

Sebuah penelitian harus mendapatkan sumber data yang akurat dan akuntabel. Sumber data merupakan sebuah objek dimana data tersebut didapatkan. Sumber data adalah unsur utama yang dijadikan sasaran dalam penelitian untuk memperoleh data-data yang kongkrit dan yang dapat memberikan informasi untuk memperoleh data yang diperlukan dalam penelitian. Adapaun sumber data dapat dibedakan menjadi dua yaitu :

a) Sumber data primer

Sumber data primer dalam penelitian ini diperoleh dari konseli itu sendiri, yang mana data tersebut diperoleh ketika peneliti memberikan Konseling Islam dengan Terapi Muhasabah untuk mengurangi kecanduan game online pada siswa.

b) Sumber data Sekunder

⁷² Burhan Bungin. *Metode Penelitian Sosial:Format-Format Kualitatif dan Kuantitatif*. (Surabaya: Universitas Airlangga. 2001). hlm.128

Sumber data sekunder merupakan sumber data yang didapatkan dari orang lain atau pihak ketiga, dalam penelitian ini sumber data diperoleh dari saudara konseli, adik konseli, orang tua konseli dan teman dekat konseli yang sudah mengetahui segala aktivitas konseli setiap harinya.

D. Tahap-Tahap Penelitian

1. Tahap Pra Lapangan

Dalam tahap ini terdapat enam langkah yang harus ditempuh dan satu hal yang juga harus diperhatikan. Berikut merupakan tahapanya :

- a) Menyusun rancangan penelitian
Sebelum melakukan penelitian, peneliti menyusun perihal apa saja yang akan digunakan dan dilaksanakan pada penelitian.
- b) Memilih lapangan penelitian
Tentunya dalam melakukan penelitian harus mempunyai lapangan atau tempat dimana penelitian akan dilaksanakan. Setelah menentukan, peneliti akan mengamati lapangan tersebut agar menemukan kesesuaian antara yang ditulis dan yang terjadi di lapangan.
- c) Mengurus Perizinan
Perizinan termasuk dalam hal terpenting yang dibutuhkan untuk melakukan penelitian. Kegunaannya adalah untuk mendapatkan izin melaksanakan atau melanjutkan penelitian. Dalam penelitian ini, perizinan sifatnya tidak terlalu formal. Peneliti hanya menyiapkan pegangan pribadi yang dikata penting, yaitu surat tugas :

identitas diri seperti kartu Mahasiswa, foto dan lain-lain. Dan perlengkapan penelitian.⁷³

- d) Mengamati dan menilai lapangan
Pada tahapan ini termasuk dalam tahapan orientasi lapangan. Sebelum melakukan penelitian, peneliti harus mengetahui sejarah, tokoh, adat dan kebiasaan yang dilakukan orang sekitar. Dengan tujuan agar peneliti dapat mengenal semua unsur lingkungan yang terkandung didalamnya termasuk social dan budaya. Apabila sudah mengetahui, peneliti harus menyiapkan mental, fisik, psikis maupun keadaan.
- e) Memilih dan memanfaatkan informan
Informan adalah orang yang dimanfaatkan untuk memberi informasi tentang situasi dan kondisi latar penelitian. Dalam penelitian ini, informan adalah ayah, ibu, adik dan teman dekat konseli.
- f) Menyiapkan perlengkapan penelitian
Peneliti menyiapkan perlengkapan guna menunjang kelancaran selama berlangsung penelitian. Perlengkapan tersebut adalah semua yang diperlukan saat penelitian.
- g) Persoalan mengenai etika penelitian
Penelitian kualitatif memiliki salah satu ciri yaitu sebagai alat atau instrument persoalan dalam penelitian muncul ketika peneliti dalam melakukan penelitian tidak menghormati, menghargai, tidak mengindahkan nilai-nilai yang ada dalam masyarakat ditempat penelitian

⁷³ Burhan Bugin. *Metode Penelitian Sosial: Format-Format Kuantitatif dan Kualitatif*. (Surabaya : Universitas Arlangga. 2001). hlm.128.

yang dilakukan. Ketika peneliti mengalami persoalan dalam penelitian maka peneliti akan mematuhi semua peraturan yang ada dalam masyarakat tersebut.

2. Tahap Pelaksanaan / Proses Lapangan

- a) Tahap memahami penelitian dan persiapan diri
Dalam tahap pelaksanaan penelitian ini mempersiapkan fisik dan mental sangat perlu dilakukan peneliti sebelum masuk ke lingkungan penelitian, peneliti harus paham betul terkait latar belakang penelitian.
- b) Tahap memasuki lapangan
Pada tahap ini peneliti harus menjalin hubungan baik dengan subjek yang ingin diteliti, karena jika hubungan kurang baik, maka akan membuat kurangnya informasi yang didapat dalam hasil penelitian.
- c) Berperan dan ikut serta dalam pengumpulan data
Peneliti harus berperan aktif dalam melakukan sebuah penelitian, serta mempersiapkan waktu, biaya tenaga dan data yang diperoleh dalam penelitian.

E. Teknik Pengumpulan Data

Dalam penelitian kualitatif teknik pengumpulan data sangatlah berguna dalam mendapatkan data. Adapun teknik pengumpulan data yang peneliti gunakan sebagai berikut :

1. Teknik Observasi

Observasi merupakan pengamatan terhadap peristiwa yang diamati secara langsung oleh peneliti. Observasi yaitu pengamatan dan penelitian yang sistematis terhadap gejala yang diteliti. Observasi ini dilakukan untuk mengamati dilapangan mengenai fenomena sosial yang terjadi dengan gejala-gejala psikis untuk kemudian dilakukan dengan pencatatan. Gejala yang diteliti secara langsung itulah yang dinamakan dengan observasi.⁷⁴ Pada saat observasi peneliti mengamati perilaku yang tampak pada konseli dari sebelum dan sesudah proses konseling. Dengan observasi ini peneliti fokus untuk mengumpulkan informasi dan menemukan perilaku yang berubah dari konseli sebelum dan sesudah proses konseling.

2. Teknik Wawancara

Wawancara adalah pencarian data atau informasi secara mendalam dalam bentuk pertanyaan secara lisan kepada responden atau informan.⁷⁵ Dalam penelitian ini, wawancara yang digunakan adalah wawancara mendalam dengan pedoman umum dengan tujuan peneliti diharapkan dapat memperoleh pengetahuan makna-makna subjektif yang dipahami subjek berkenaan dengan topik yang diteliti, pengalamannya serta seperti apa emosi dan motifnya dalam melakukan kegiatannya sehingga kemudian akan

⁷⁴ Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. (Bandung: Alfabeta. 2012). hlm.145.

⁷⁵ Mahi M Hikmat, *Metode Penelitian dalam Perspektif Ilmu Komunikasi dan Sastra*, (Yogyakarta: Graha Ilmu, 2011), 79.

dilakukan eksplorasi terhadap topik yang diteliti. Wawancara mendalam dimaksudkan untuk mendapatkan informasi mengenai konseli yang kecanduan bermain game, dan keinginan seperti apa yang diinginkan konseli untuk kehidupannya yang lebih baik.

3. Dokumentasi

Dokumentasi merupakan metode pengumpulan data dengan cara mengumpulkan dokumen atau catatan peristiwa yang sudah berlalu yang dapat berupa tulisan atau karya monumental dari seseorang.⁷⁶ Dalam penelitian ini, dokumentasi sangat dibutuhkan guna mendapatkan gambaran terkait lokasi penelitian yang meliputi : kondisi rumah konseli, kegiatan keseharian konseli, serta data lain yang pendukung dalam penelitian.

F. Teknik Validitas Data

Teknik validitas data digunakan untuk mengetahui keabsahan data agar dapat dipertanggung jawabkan dengan semestinya. Adapun teknik validitas data dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Perpanjangan Penelitian

Perpanjangan penelitian adalah cara yang digunakan untuk memperkecil kesalahan dalam keabsahan data. Teknik ini juga digunakan untuk menumbuhkan

⁷⁶ Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan (pendidikan kuantitatif kualitatif dan R&D)*, (Bandung, Penerbit Alfabeta, 2015). 329

kepercayaan anantara peneliti dan konseli.⁷⁷ Lamanya penelitian menentukan banyaknya pengumpulan data. Apabila data yang dikumpulkan masih kurang maka dapat dilakukan perpanjangan waktu untuk melengkapi data yang kurang lengkap tersebut agar dapat digunakan sesuai dengan kebutuhan.

2. Ketekunan Pengamatan

Untuk meningkatkan keabsahan data selama proses penelitian, maka peneliti harus dapat memahami pokok perilaku, situasi, kondisi serta proses konseling sebagai pokok penelitian. Ketekunan pengamatan dilakukan untuk memperoleh data yang lebih lengkap. Data yang sudah diperoleh tersebut kemudian di cek ulang kembali. Data yang telah diketahui kevalidannya, maka perpanjangan waktu dapat diakhiri.

3. Triangulasi

Triangulasi adalah teknik keabsahan data yang memanfaatkan sesuatu yang lain di luar data itu untuk keperluan pengecekan atau sebagai pembandingan terhadap data tersebut.⁷⁸ Dalam penelitian ini, peneliti menggabungkan dan meneliti data yang diperoleh dari observasi, wawancara, dan dokumentasi yang telah dilakukan untuk melakukan perbandingan data yang tidak valid.⁷⁹

G. Teknik Analisis Data

Data-data yang telah diperoleh dari sumber data melalui Teknik pengumpulan data akan dianalisis menggunakan

⁷⁷ Haris Herdiansyah, *Metode Penelitian Kualitatif Untuk Ilmu-Ilmu Sosial*, (Jakarta: Salemba Humanika, 2011), 200.

⁷⁸ Lexy J. Moleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, (Bandung : PT Remaja Kosdakarya, Tahun 2013), 330.

⁷⁹ Lexi J. Moelong. *Metode Penelitian Kualitatif*, 288.

Analisa deskriptif. Pada tahapan ini peneliti membuat pemecahan masalah dengan menggambarkan masalah-masalah dan kondisi konseli saat sekarang berdasarkan pada fakta-fakta sebagaimana adanya.⁸⁰ Pada proses analisis data, peneliti menggunakan dua bentuk Teknik yakni :

1. Teknik analisis deskriptif

Yang merupakan usaha menjabarkan dan menginterpretasi fakta-fakta yang didapatkan selama penelitian (mengenai kondisi atau hubungan yang ada, pendapat yang sudah tumbuh, proses yang sedang berlangsung, akibat atau efek yang terjadi atau kecenderungan yang tengah berkembang).⁸¹

2. Analisis komparatif

Yakni metode yang dilakukan dengan cara membandingkan anatar satu catatan keterangan dan informasi dengan catatan keterangan dan informasi yang lain.⁸² Dalam penelitian ini dilakukan pada perbandingan proses secara teori dengan hasil catatan lapangan dan perbandingan hasil sebelum dan sesudah dilakukan konseling.

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

⁸⁰ Hadari Nawawi, Dkk. *Penelitian Terapan*. (Yogyakarta : Gadjah Mada University. 1996). hlm.73.

⁸¹ Sumanto. *Teori dan Aplikasi Metode Penelitian*. (Jakarta: CAPS. 2014). hlm.179.

⁸² Lexi J. Moelong. *Metode Penelitian Kualitatif Edisi Revisi*. (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya. 2014). hlm.288.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Umum Subjek Penelitian

1. Deskripsi Lokasi Penelitian

Desa Metatu merupakan salah satu desa yang terletak di Kecamatan Benjeng, Kabupaten Gresik, terletak di provinsi Jawa Timur. Desa Metatu menaungi beberapa dusun yakni dusun Medangan dan dusun Purworejo. Terletak di selatan kabupaten Gresik dan berjarak hampir 40 menit dari kota Gresik, meskipun jauh dari kota tetapi desa Metatu terbilang cukup maju karena banyak sekali lembaga pendidikan yang ada di sekitar desa tersebut. Di antaranya ada MTs Negeri Gresik yang berbasis negeri satu-satunya di kabupaten Gresik, MA Negeri 2 Gresik yang tak kalah bagus dari MA Negeri 1 Gresik yang terletak di kecamatan Bungah yang berada di Utara kabupaten Gresik. Desa Metatu di kelilingi oleh 4 kecamatan yakni, kecamatan Benjeng, kecamatan Cerme, kecamatan Duduk Sampeyan, kecamatan Balongpanggang. Jarak antara 4 kecamatan dari desa metatu berkisar 15 menit. Selain itu desa Metatu juga kaya akan beragam UMKM dan hampir terbilang cukup lengkap karena letaknya yang strategis. Mulai dari kuliner, pakaian, elektronik, peralatan sekolah, apotek, pasar desa dan banyak sekali warung-warung kopi. Sehingga bisa dianggap desa Metatu juga sebagai daerah yang setingkat dengan kecamatan. Secara administrasi desa Metatu memiliki batas wilayah :

Tabel 3.1
Batas Desa Metatu

| No | Uraian | Desa | Kecamatan |
|----|-----------------|--------------|-----------|
| 1 | Sebelah Utara | Pundut Trate | Benjeng |
| 2 | Sebalah Selatan | Klompok | Benjeng |
| 3 | Sebelah Timur | Kandangan | Cerme |
| 4 | Sebelah Barat | Jogodalu | Benjeng |

Desa Metatu di sebelah barat berbatasan dengan desa Jogodalu, sedangkan di sebelah timur berbatasan dengan kecamatan cerme yakni desa Kandangan, di sebelah utara berbatasan dengan desa Pundut Trate, dan yang terakhir di sebelah selatan berbatasan dengan desa Klompok. Sejarah dinamakannya desa metatu bermula dari adanya telaga yang berada di desa metatu. Telaga ini pernah menjadi tempat peristirahatan pasukan Giri. Kala itu pasukan kerajaan Giri mengadakan perjalanan ke Majapahit. Ketika sampai di desa ini, hari sudah menjelang petang. Pasukan menginap beristirahat, esok pagi perjalanan dilanjutkan kembali. Kini masyarakat lebih mengenal dengan nama desa Metatu yang dulu awalnya (Mbetatu). Desa metatu sudah berganti kepala desa sebanyak 12 kali hingga sekarang.⁸³

2. Deskripsi Konselor dan Konseli

a) Deskripsi Konseli

Konselor merupakan seseorang yang mempunyai kemampuan untuk membantu

⁸³Hasil wawancara dengan beberapa tokoh desa dan warga setempat pada tanggal 20 Maret 2022

menyelesaikan permasalahan konseli yang bertugas sebagai penasehat dalam proses konseling dan membantu mengoptimalkan kemampuan yang dimiliki konseli. Dalam penelitian ini, yang menjadi konselor adalah peneliti sendiri. Peneliti atau konselor berupaya membantu dan membimbing konseli untuk menyelesaikan masalah yang dihadapi. Adapun bioadata konselor yaitu :

Tabel 3.2

| | |
|--------------|---|
| Nama : | Muhammad Alifian Zulkarnaen |
| TTL : | Gresik, 17 Mei 2000 |
| Agama : | Islam |
| Alamat : | Desa Metatu RT 02 RW 01, Kecamatan Benjeng, Kabupaten Gresik |
| Pendidikan : | Mahasiswa semester 8 Bimbingan dan Konseling Islam UIN Sunan Ampel Surabaya |

b) Pengalaman Konselor

Sebagai seorang mahasiswa dan juga calon konselor harus memiliki banyak pengalaman selama berkuliah di UIN Sunan Ampel Surabaya dan ada beberapa mata kuliah yang mengharuskan untuk terjun langsung ke lapangan atau praktek konseling di lembaga - lembaga tertentu seperti sekolah, pondok pesantren, instansi pemerintah maupun konseli sesama (perorangan). Kuliah Kerja Nyata (KKN). Konselor juga pernah mengikuti program KKN yang diadakan oleh kampus, UIN

Sunan Ampel Surabaya selama dua bulan penuh. Selain melaksanakan KKN konselor juga mengikuti beberapa kegiatan penunjang antara lain pengabdian masyarakat sebanyak 2 kali, dan juga magang di sekolah. Di dalam kegiatan pengabdian masyarakat konselor banyak melakukan hubungan interaksi dengan pemukiman sekitar bersama warga. Banyak sekali pelajaran hidup maupun pengalaman yang di dapatkan oleh konselor sebagai ilmu untuk menunjang karir konselor nantinya. Magang yang dilakukan oleh konselor bersifat perseorangan di suatu instansi sekolah yang bernama MTs Negeri Gresik yang berlangsung selama kurang lebih 2 bulan.

- c) Deskripsi Konseli
 1) Identitas konseli

Tabel 3.3

| | |
|------------|---|
| Nama | Ahmad (nama samaran) |
| TTL | Gresik, 13 Maret 2008 |
| Alamat | Desa Metatu RT 03 RW 02 Kecamatan Benjeng, Kabupaten Gresik |
| Pendidikan | Kelas VIII MTs Negeri Gresik |

- 2) Latar belakang keluarga

Ahmad merupakan anak ketiga dari pasangan ibu Surni dan bapak Rudi. Ahmad memiliki 2 kakak laki-laki yang pertama sudah bekerja di salah satu outlet yang memperjual belikan minuman ringan sudah menginjak usia 25 tahun,

sedangkan kakak yang kedua sudah di semester 6 perkuliahan dan menuntut ilmu di universitas di daerah kota Malang. Ayahnya bekerja di ladang dan mempunyai tanah untuk di tanam berbagai sayuran, sedangkan ibunya berprofesi sebagai guru di sekolah dasar di sekitar rumah ahmad dan kadang setelah pulang mengajar ibu ahmad membantu ayahnya di ladang. Ayah dan ibu ahmad terlalu sibuk mencari nafkah dan kedua kakaknya tidak berada di rumah sehingga ahmad tumbuh tanpa perhatian dan kasih sayang penuh dari keluarga.

3) Latar belakang pendidikan

Keluarga ahmad termasuk keluarga yang berkecukupan, ahmad tumbuh bersama anak-anak seusianya di sekitar rumah. Ahmad memulai pendidikan dari bangku Paud RAM Roudlotul Ulum Metatu, setelah itu ahmad melanjutkan pendidikan di MI Roudlotul Ulum Metatu, sampai sekarang meneruskan di MTs Negeri Gresik. Beruntung di lingkungan rumah ahmad di dukung oleh pendidikan yang cukup mumpuni dan berkompeten sehingga ahmad tidak jauh-jauh untuk sekolah di luar desa atau kecamatan.

4) Latar belakang ekonomi

Keluarga ahmad tergolong berkecukupan dan tidak juga banyak pengeluaran. Bapaknya bekerja di ladang dan memiliki tanah sendiri untuk di tanami berbagai macam sayuran, jika musim panen biasanya beberapa warga juga membantu memanen hasil tanam. Sedangkan

ibu ahmad mengajar di salah satu sekolah dasar di sekitar rumah, jam mengajar dari pukul 7 pagi sampai 1 siang. Biasanya setelah pulang dari sekolah ibu ahmad membantu ayah di ladang sambil membawa makanan.

5) Latar belakang agama

Keluarga ahmad menganut ajaran Islam sejak kecil. Sebagai anak laki-laki ahmad di ajarkan untuk lebih mandiri sejak dini, dan juga karena banyak laki-laki di rumah sejak kecil ahmad di ajarkan untuk mengaji oleh ibunya dan juga wajib menghafal beberapa surat-surat pendek di mulai dari bangku sekolah dasar agar ahmad mempunyai bekal agama yang lebih baik. Selain belajar mengaji di rumah ahmad juga dikenalkan mengaji di lembaga taman pendidikan qur'an (TPQ) di sekitar rumah ahmad.

6) Latar belakang lingkungan di sekitar rumah

Desa tempat ahmad tinggal merupakan desa yang cukup asri, ramai, dan apa saja yang dicari pasti ada di desa dikarenakan banyak sekali toko-toko kecil maupun besar yang ada di desa tempat tinggal ahmad. Rumah ahmad berada di pinggir jalan raya sehingga ramai akan lalu lalang kendaraan. Tetangga di sekitar rumah ahmad banyak sekali yang membantu ketika ada yang kesusahan maupun ketika diadakannya kerja bakti tiap hari minggu warga akan bergotong royong membersihkan lingkungan di sekitar rumah.

3. Deskripsi Masalah

Semua manusia tidak akan bisa lepas dari yang namanya masalah dimana pun seseorang berada pasti ada masalah di sekitar maupun dirinya sendiri. masalah dapat diatasi tergantung individu yang mengalami masalah tersebut, karena dengan adanya permasalahan seseorang akan dapat melatih emosi, kecerdasan, maupun tindakan yang di ambil agar dapat menyelesaikan masalah yang dialaminya.

Konseli merupakan seorang individu yang masih duduk di bangku sekolah menengah islam atau madrasah tsanawiyah kelas 8 di desa Metatu kecamatan Benjeng. Permasalahan yang di alami konseli bermula ketika konseli masih duduk di bangku sekolah dasar, kala itu konseli masih aktif bermain bersama teman-temannya di sekitar rumah seperti sore bermain sepak bola di lapangan. Setelah duduk di bangku kelas 5, teman-teman konseli mulai tidak sering bermain sepak bola dikarenakan sudah banyak yang mempunyai ponsel pinjaman dari orang tua dan konseli di ajak untuk bermain yang dinamakan game online. Sejak saat itu konseli bersama teman-temannya berlama-lama bermain game online di rumah temannya, di warung maupun ditempat yang sekiranya nyaman bagi mereka. Oleh karena itu hp orang tuanya yang berada di rumah diisi oleh ahmad permainan game online. Ahmad terlalu sering bermain game online baik sendiri maupun di luar bersama teman-temannya hingga lupa waktu ibadah, mengaji, dan waktu belajar. Konseli gemar sekali bermain game online hingga sekarang sampai suatu ketika konseli begadang hanya untuk bermain game dan belum belajar sama sekali karena besok sudah

mulai ujian untuk menentukan peringkat di kelas, setelah pagi hari konseli merasa ngantuk sekali dan ketika ujian tidak bisa fokus sama sekali karena pikirannya masih mengingat game online semalaman. Selama seminggu melaksanakan ujian dan seminggu kemudian waktu pembagian rapot akhirnya konseli mendapatkan peringkat terakhir setelah pembagian rapot yang diterima oleh orang tuanya. Orang tuanya marah besar bagaimana bisa anaknya mendapatkan nilai yang jelek sekali.

Konseli bercerita bahwa saat di marahi oleh orang tuanya apa yang diucap oleh orang tua konseli tidak bisa di respon karena konseli memikirkan game yang akan dirinya mainkan setelah ini, alhasil setelah diceramahi panjang lebar konseli segera meraih hp dan bermain game online sepuasnya tanpa memperdulikan ucapan yang di beritahu oleh orang tuanya tersebut. Konseli pernah di ajari oleh guru les privat yang didatangkan oleh orang tuanya untuk meningkatkan belajar dirinya, tetapi tidak berlangsung lama hanya 2 minggu konseli merasa bosan belajar terus dan tidak diperbolehkan memegang hp atau pergi bermain di luar bersama teman-temannya.

Ketika di sekolah terkadang diam-diam konseli membawa hp dan ketika jam sekolah istirahat atau jam kosong tidak ada gurunya konseli bermain hp di kelas bersama teman-temannya atau sekedar ijin ke toilet ataupun ke kantin dengan membawa hp. Konseli aslinya murid yang taat kepada guru dan tidak pernah di hukum, sejak fokusnya beralih ke hp daripada belajar kehidupan di sekolah konseli sudah berantakan, di kelas tidak fokus belajar, terkadang tidur di kelas, di hukum oleh

guru, di panggil ke kantor karena tidak masuk sekolah, dan berbagai macam masalah lainnya.⁸⁴

B. Penyajian Data

1. Deskripsi Proses Konseling Islam dengan Terapi Muhasabah untuk Mengurangi Kecanduan Game Online pada siswa MTs Negeri Gresik di Desa Metatu Kabupaten Gresik.

Dalam tahap ini penyajian data menggunakan metode atau cara dari penelitian kualitatif untuk menghasilkan data deskriptif yang berupa uraian dari perilaku konseli yang telah diamati. Data yang diperoleh dari lapangan kemudian di deskripsikan dengan fokus penelitian yaitu mengurangi kecanduan game online dengan menggunakan Terapi Muhasabah.

Proses konseling islam dengan Terapi Muhasabah pada siswa MTs Negeri Gresik di Kabupaten Gresik, sebelum melakukan proses konseling, konselor meminta perjanjian terlebih dahulu kepada konseli untuk mendapatkan kepercayaan dan sikap terbuka dari konseli. Hal tersebut dilakukan agar pada saat proses konseling berlangsung konseli mendapatkan kenyamanan dan diharapkan dengan konseli untuk memperoleh perubahan yang lebih baik dari adanya proses konseling.

Penelitian ini dilakukan pada akhir bulan Maret 2022, hal tersebut diawali dengan mengumpulkan data

⁸⁴ Hasil wawancara dengan beberapa tokoh desa dan warga setempat pada tanggal 14 April 2022

diri konseli melalui observasi dari aktivitas konseli setiap hari dan wawancara baik kepada konseli maupun orang terdekatnya. Dengan beberapa target yang telah di diskusikan Bersama melalui pembuatan formula perubahan perilaku. Adapun waktu pelaksanaan proses konseling berkisar 60 menit sesuai dengan target yang ingin dicapai dan dengan adanya protokol kesehatan yang membuat konseling dan konselor tidak terlalu lama berada dalam satu ruangan. Tempat pelaksanaan proses konseling yang dilakukan oleh konselor dan konseli adalah di rumah konseli. Karena proses konseling membutuhkan tempat yang nyaman dan aman untuk konseli.

Terapi Muhasabah merupakan terapi islam yang mengutamakan kepada pernyataan atau perbuatan seseorang yang dinilai salah menurut diri sendiri atau orang lain dengan tujuan untuk mengingat permasalahan yang telah dilakukannya agar dapat segera bertobat dan menginstropeksi diri supaya kedepannya tidak melakukan kesalahan kembali dan menjadi pribadi yang lebih baik lagi. Disini konselor akan menggunakan terapi muhasabah untuk mengurangi kecanduan game online siswa dengan cara mengelola sikap atau perilaku agar mencapai tujuan tertentu yakni mengelola waktu dan tidak lupa akan ibadah dan kewajiban sebagai seorang siswa.

a) Identifikasi Masalah

Identifikasi masalah dilakukan untuk mengetahui secara mendalam masala yang sedang dihadapi oleh konseli. Dalam hal ini identifikasi

masalah yang dilakukan oleh konselor melalui wawancara secara langsung. Selain itu informasi lainnya, melalui teman dan saudara konseli, karena mereka yang lebih tau kepribadian konseli. Adapaun data yang diperoleh dari sumber - sumber tersebut adalah sebagai berikut :

1) Data bersumber dari konseli

Permasalahan yang di alami oleh ahmad (nama samaran) yang berusia 14 tahun, merupakan anak ketiga dari 3 bersaudara. Permasalahan yang di hadapi oleh konseli ini bermula ketika konseli dan teman-temannya sudah tidak bermain seperti dulu lagi yang biasanya bermain sepak bola dan layang-layang di lapangan, sekarang sudah berganti menjadi bermain game online di hp. Sehingga aktivitas sehari-hari konseli menjadi berantakan dan seakan lupa tanggung jawabnya.

Konseli dulu anak yang baik, nurut kepada guru dan orang tua, walaupun tidak terlalu pintar tetapi konseli orangnya pekerja keras dan ingin mewujudkan cita-citanya. Akan tetapi semenjak mengenal game online konseli mulai mengabaikan kegiatan sehari-harinya seperti sering bolos mengaji di tpq, suka melamun di kelas, suka izin di kelas, melaksanakan sholat tidak 5 waktu, sehingga orang tuanya berkali-kali menegur konseli agar segera mengalihkan fokusnya ke tanggung jawabnya.

Konseli berkata bahwa semenjak dirinya asyik bermain game online semua yang dirinya pelajari disekolah seolah-olah tidak masuk ke dalam otak karena konseli di kelas banyak sekali melamun dan terkadang mengantuk. Dan juga sering kali konseli di tegur oleh guru di kelas baik karena sikapnya dan tidak jarang tidak mengerjakan tugas sekolah.⁸⁵

2) Data bersumber dari teman konseli

Konselor segera beralih untuk mencari data yang akan di tuju yakni teman konseli. Konselor memberikan beberapa pertanyaan terkait situasi dan kondisi konseli sekarang. Dalam hal ini yang menjadi sumber data sekunder adalah teman konseli.

Konselor bertemu teman konseli yang berinisial M di sekitaran desa ketika konselor sedang jalan-jalan. Menurut apa yang diceritakan oleh teman M ini, konseli itu orangnya dulunya baik, penurut, jujur dan berani. Ahmad suka sekali bermain bersama teman-temannya ketika selesai mengaji ataupun sepulang dari sekolah, tidak lupa belajar dan mengaji. Di sekolah ahmad orangnya baik pada sesama, penurut sama guru walaupun tidak terlalu pintar. Akan tetapi setelah salah satu teman yang lainnya mulai bermain game online, ahmad diajak untuk bermain bersama serta teman-

⁸⁵ Hasil wawancara dengan konseli pada tanggal 06 April 2022

teman lainnya. Dari situ ahmad mulai ketagihan bahkan hampir tidak bisa lepas dari game online yang ada di hp miliknya. Hingga saat ini kepribadian dan perilaku ahmad jauh berbeda dan kebalikannya seperti jarang sekali menyahut ketika di panggil, suka sekali berbohong, tidak nurut guru di kelas dan juga sering kali menatap terlalu lama layar hp untuk sekedar bermain game online berjam-jam lamanya.⁸⁶

3) Data bersumber dari tetangga konseli

Ketika konselor sedang berkililing desa tersebut dan mendapati tidak jauh dari rumah konseli, ada warga yang sedang keluar rumah dengan membawa sapu lidi untuk membersihkan halaman depan rumahnya. Adapun konselor mendekat ke tetangga tersebut untuk bertanya-tanya apakah mengenal sosok konseli beserta sifat yang ada sekarang. Tetangga tersebut berinisial A, menurut penjelasan dari tetangga A, konseli sekarang berbeda dengan yang dulu karena konseli sekarang memiliki kepribadian yang kurang enak di pandang masyarakat apalagi tetangga yang suka sekali dengan gosip (ghibah). Sehingga konseli memiliki kesan yang kurang baik di mata tetangga sekitaran.⁸⁷

4) Data bersumber dari orang tua konseli

⁸⁶ Hasil wawancara dengan teman konseli pada tanggal 06 April 2022

⁸⁷ Hasil wawancara dengan tetangga sekitar pada tanggal 06 April 2022

Konselor juga melakukan pendekatan dengan orang terdekat dari konseli yakni orang tua, yang di saat berada di rumah hanya ibu dari konseli. Konselor menggali sebanyak mungkin data dan memberikan beberapa pertanyaan terkait sikap dan kondisi konseli yang sekarang. Ketika berada di rumah konseli menjadi pribadi yang menurut, suka bandel sama kakaknya, suka tidak taat ketika di panggil orang tuanya, suka menunda-nunda waktu dan terkadang lupa waktu. Tetapi baiknya itu konseli tidak terlalu sering begadang karena tahu orang tua konseli mengawasi anaknya. Semenjak anaknya menjadi kecanduan bermain game online yang dulunya memiliki kepribadian yang baik dan dapat di banggakan oleh orang tuanya sekarang menjadi tidak dapat di kontrol baik di rumah maupun di luar rumah. Ibu konseli sangat prihatin dengan sikap anaknya yang berubah semenjak kecanduan bermain game online. Maka dari itu orang tua konseli berharap dengan penelitian yang dilakukan oleh konselor bisa dapat merubah sikap dan kepribadian anaknya secara bertahap.

b) Diagnosa

Setelah mendapatkan banyak sekali data dari, konseli, teman konseli, tetangga konseli, dan orang tua dari konseli mengenai permasalahan yang di

hadapi oleh konseli, langkah selanjutnya yakni diganosis. Diagnosis merupakan langkah untuk menetapkan masalah yang di alami oleh konseli. sehingga konselor menarik kesimpulan bahwasanya konseli mengalami kecanduan bermain game online. Berikut beberapa kesimpulan hasil identifikasi masalah yang sudah konselor analisis :

- 1) Konseli mengalami penurunan dalam belajar
- 2) Konseli suka sekali tidak taat kepada orang tua maupun guru
- 3) Konseli sering kali lupa waktu untuk ibadah dan kegiatan lainnya
- 4) Konseli suka sekali tidak dapat mengatur waktu baik untuk bermain game online maupun belajar / mengaji.

Berdasarkan hasil identifikasi masalah yang sudah di analisis oleh konselor, konseli mengalami kecanduan game online dan lupa waktu akan kegiatan sehari-harinya sehingga konseli menjadi individu yang tidak dapat bertanggung jawab sebagai seorang pelajar.

c) Prognosis

Dari hasil diagnosis yang di lakukan oleh konselor menetapkan bahwa konseli mengalami kecanduan game online, sehingga pemberian berupa terapi yakni terapi Muhasabah dinilai tepat sasaran dengan kondisi konseli yang sekarang. Dalam

pemberian terapi muhasabah,terdapat beberapa langkah-langkah yang konselor lakukan dan menggunakan cara dari Ibnu Qoyyim al-Jauziyah:

- 1) Membandingkan antara nikmat dari Allah dengan keburukan yang dilakukan. Mengingat kembali kejadian atau hal-hal sulit yang di alami oleh konseli
- 2) Harus membedakan antara hak Allah atas dirinya berupa kewajiban ubudiyah, melaksanakan ketaatan, dan menjauhi maksiat, dengan apa yang menjadi hak dan kewajiban diri sendiri. Dengan cara melaksanakan shalat sunnah 2 rakaat dan berdzikir.
- 3) Harus mengetahui bahwa setiap orang merasa puas terhadap ketaatan yang dilakukan, maka hal itu akan merugikan dirinya, dan setiap kemaksitan yang dicela maka akan menimpa orang itu. Menginstropeksi diri sendiri setelah mengingat masa-masa sulit dan juga memotivasi diri sendiri untuk membuka lembaran baru sehingga dapat menjalankan kehidupan yang bermanfaat bagi semua orang.

d) Treatment / Terapi

Langkah berikutnya yakni pemberian treatment atau terapi untuk konseli. Treatment atau terapi merupakan langkan dalam pelaksanaan proses konseling dari konselor kepada konseli dengan

memberikan terapi untuk mengatasi permasalahan yang di hadapi oleh konseli. Dalam hal ini konselor memberikan terapi Muhasabah untuk mengurangi kecanduan game online pada diri konseli. Terapi muhasabah merupakan suatu terapi untuk mengintropeksi, menilai, dan mengevaluasi perbuatan yang dilakukan setiap saat.⁸⁸ Sedangkan manfaat dari terapi muhasabah ialah untuk mengetahui aib dari setiap perbuatan yang dilakukannya.⁸⁹ Terapi muhasabah ini memfokuskan untuk merubah sikap atau perilaku seseorang saat ini untuk menjadi pribadi yang lebih baik lagi.

Konselor mengawali langkah treatment atau terapi ini dengan mengadakan pertemuan antara konselor dan konseli di rumah konseli. Meskipun sebelumnya konselor telah saling mengenal dengan konseli, akan tetapi untuk menghilangkan kecanggungan, pada pertemuan pertama ini proses konseling dilakukan dengan diselingi tegur sapa, berbincang-bincang mengenai kabar konseli, ibu konseli, dan aktivitas konseli. Perbincangan ini dilakukan dengan hangat untuk membangun kepercayaan dengan komunikasi yang lebih interaktif antara konselor dan konseli dengan harapan bahwa akan lebih kondusif pada pemberian bantuan. Karena dengan ini konseli diharapkan

⁸⁸ Amin Syukur, *Tasawuf Bagi Orang Awam (Menjawab Problematika Kehidupan)*, (Yogyakarta: LPK-2, Suara Merdeka, 2006), hal. 83

⁸⁹ Shalih Al-'Ulyawi, *Muhasabah (Intropeksi Diri)*, Terjemahan Abu Ziyad, (Maktab Dakwah dan Bimbingan Jaliyat Rabwah, 2007), hal, 5.

bersedia mengikuti langkah demi langkah dalam kegiatan konseling dengan pendekatan terapi muhasabah. Dalam proses pemberian konseling, konselor melakukannya sebanyak kurang lebih tiga kali pada tahapan-tahapan dalam menangani kasus konseli yang mengurangi kecanduan game online. Berikut proses dalam pemberian terapi muhasabah

- 1) Membandingkan antara nikmat dari Allah dengan keburukan yang dilakukan

Pada tahap pertama, konselor melakukan proses konseling di rumah konseli yang telah disepakati sebelumnya. Konselor mengawali pendekatan terapi muhasabah dengan bercerita tentang nikmat yang diberikan oleh Allah SWT. Seperti kita bisa bernafas setiap saat, nikmat yang di berikan oleh Allah SWT tidak terkira bila di hitung. Dari pernyataan yang diberikan oleh konselor, selanjutnya konselor memberikan pertanyaan, apakah sudah bersyukur hari ini? Konseli menjawab bahwasanya dirinya merasa dapat hidup sampai sekarang berkat orang tuanya dan merasa bersyukur diberikan kesehatan baik dirinya sendiri maupun keluarganya. Kemudian konselor menambahkan beberapa nasihat, “setelah mengetahui betapa banyak nikmat yang diberikan oleh Allah SWT setiap hari hingga tidak dapat dihitng. Anda masih memiliki kedua orang tua yang masih utuh beserta kakak yang ada dan juga anda masih

dapat bersekolah hingga bangku Mts sekarang. Di luar sana banyak sekali anak-anak yang terbilang memiliki kondisi yang kurang beruntung seperti anda sekarang. Seperti tidak lengkap orang tuanya, putus sekolah, tidak memiliki biaya yang cukup untuk bersekolah dan lain-lainnya. Namun beberapa kondisi tersebut bisa dikatakan memiliki sebab dan akibat misalnya, putus sekolah bisa penyebabnya dari orang tua maupun perekonomian dari keluarga”. Saat konselor memberikan nasihat tersebut konseli terdiam menyimak dengan serius.

Setelah memberikan gambaran terkait nikmat yang di berikan oleh Allah SWT hingga tak terkira. Selanjutnya konselor membandingkan sikap atau perbuatan konseli dengan nikmat yang diberikan oleh Allah SWT. Konselor mendorong konseli untuk mulai memikirkan kembali betapa banyak nikmat yang tidak terlihat oleh konseli dengan perbuatan yang telah di alami konseli selama ini. Konseli menjawab memangnya apa saja nikmat yang tak terlihat yang diberikan oleh Allah SWT kepada kita para manusia?, konselor menjawab “banyak sekali seperti bernafas, dapat melihat secara jelas, mendengar, menggerakkan anggota tubuh dan banyak sekali nikmat lainnya dan yang lebih penting manusia dapat dibilang beruntung karena memiliki kecerdasan di atas para

mahluk lain yang diciptakan oleh Allah SWT. Apa yang kamu perbuat selama ini tidak bakal habis dengan nikmat yang di berikan oleh Allah SWT.

Setelah konselor memberikan beberapa arahan dan nasihat, konseli terdiam dengan lama sekali, oleh karena itu konselor memberikan sedikit lagi dorongan agar konseli tersadar, “perbuatanmu selama ini apakah sebanding dengan nikmat yang diberikan oleh Allah SWT kepadamu”. Setelah itu konseli tersadar dan secara tidak sengaja menetekkan air mata. Konselor melihat kejadian tersebut merasa ada harapan untuk melanjutkan proses konseling. Konselor juga menjelaskan bahwa di dunia ini semua hanyalah titipan, seperti yang telah disebutkan didalam Al-Qur’an bahwa isi dunia ini hanyalah permainan dan senda gurau, sebagaimana yang telah dijelaskan dalam surah Muhammad/47 : 36 sebagai berikut :

إِنَّمَا الْحَيَاةُ الدُّنْيَا لَعِبٌ وَلَهُوَ وَانِ
تُؤْمِنُوا وَتَتَّقُوا يُؤْتِكُمْ أَجْرَكُمْ وَلَا
يَسْأَلُكُمْ أَمْوَالَكُمْ

Artinya :

“sesungguhnya kehidupan dunia hanyalah permainan dan senda gurau. Dan jika kamu

*beriman serta bertakwa, Allah akan memberikan pahala kepadamu dan Dia tidak akan meminta harta-hartamu”.*⁹⁰

Setelah itu konselor memberikan nasihat agar konseli semakin paham akan dirinya yang telah berbuat salah. Bahwasanya hidup ini jika dijalani dengan ikhlas dan baik pasti nanti akan kembali kepada kita dengan yang baik pula, sebagaimana sebaliknya jika hidup kita anggap susah dan sulit maka diri kita juga akan merasa sulit.

- 2) Harus membedakan antara hak Allah atas dirinya berupa kewajiban ubudiyah, melaksanakan ketaatan, dan menjauhi maksiat, dengan apa yang menjadi hak dan kewajiban diri sendiri.

Pada tahap kedua ini setelah hari selanjutnya melaksanakan tahap pertama, konselor berkunjung kembali ke rumah konseli saat itu konseli sedang makan pagi / sarapan sekitar pukul 08.30 WIB. Setelah selesai makan pagi konseli mempersilahkan konselor duduk, sebelum melanjutkan proses konseling tahap kedua, konseli bercerita apa yang telah di bicarakan oleh konselor kemaren. “sebelum saya tidur saya mencoba mengingat kembali apa yang telah saya perbuat terhadap orang di sekitar saya, saya merasa diri saya itu orang paling

⁹⁰ Al-Qur'an, Muhammad : 36

penting sehingga orang di sekitar saya itu tidaklah penting” setelah itu saya mulai tidak menghiraukan panggilan dari orang lain dan lebih asyik memainkan game online dari hp. Mengingat kejadian itu saya berpikir bila yang memanggil itu ada berita penting atau pembicaraan penting pasti bakal berdampak pada diri saya, oleh karena itu saya menyesal dan tidak akan mengulangi kembali.

Di tahap kedua, konselor mereview dampak dari proses konseling tahap pertama kemaren, konseli mulai menyadari bahwa dirinya salah dan menyesal dan ketika menjelang tidur konseli mengingat kesalahan yang telah dilakukannya dan tidak akan mengulanginya lagi. Konseli tidak lagi bermain game online diatas jam tidur, jadi ketika sudah malam di atas pukul 22.00 konseli sudah tidur dan tidak memegang hp. Setelah mereview konselor memberikan pertanyaan “apakah sudah bisa lebih nyenyak tidurmu?” jawab konseli “kalau cuma sehari belum terlalu berdampak tetapi jam tidur saya lebih banyak dari yang sebelumnya”, konselor memberikan pertanyaan selanjutnya “memangnya sebelum-sebelumnya jam tidurmu tidak teratur?”, Konseli menjawab “iya tepat, bahkan pernah ketika esok hari ahad saya terbiasa begadang cuma untuk bermain game online sampai jam 2 dini hari”.

Setelah menjawab pertanyaan dari konselor tersebut, konselor memberikan kesadaran pada konseli bahwa kita manusia mempunyai kewajiban terhadap Allah SWT yaitu melaksanakan sholat, puasa, mengaji, belajar, dan membantu orangtua. Setelah itu konselor mengajak konseli untuk meningkatkan kesadaran kepada Allah SWT dengan melaksanakan shalat sunnah 2 rakaat dan berdzikir dengan tujuan agar konseli semakin bertekad untuk berubah menjadi pribadi yang lebih baik. Selepas melaksanakan shalat sunnah 2 rakaat, konselor mengajak konseli berdzikir mengucapkan kalimat tasbih, tahmid, dan tahlil. Konseli sejenak merenung dan mengikuti dengan khusyuk sesekali konselor mengingatkan konseli agar fokus. Tidak terasa sudah 1 jam berdzikir, konselor mengakhiri dan bertanya kepada konseli, “bagaimana suasana hatimu sekarang?”, konseli menjawab “sudah agak mendingan dan hati saya terasa lebih enak dan pikiran lebih jernih”. Setelah itu konselor memberikan nasihat kembali untuk konseli, setiap muslim wajib melaksanakan ibadah yang di perintah oleh Allah baik yang wajib maupun yang sunnah, karena yang wajib sudah dipastikan mendapat ganjaran apalagi di tambah dengan melaksanakan yang sunnah bertambah lagi berkah dalam hidupnya, dan juga Allah melarang setiap

muslim untuk mengerjakan kemaksiatan dan menjauh dari maksiat tersebut. Karena godaan di akhir zaman sekarang bertambah banyak sehingga ketaatan kepada Allah SWT harus ditingkatkan lagi agar terhindar dari dosa

- 3) Harus mengetahui bahwa setiap orang merasa puas terhadap ketaatan yang dilakukan, maka hal itu akan merugikan dirinya, dan setiap kemaksiatan yang dicela maka akan menimpa orang itu.

Keesokan harinya konselor kembali mengunjungi konseli untuk melakukan proses konseling terakhir, konselor menyapa konseli dan bertanya bagaimana kabarnya, konseli menjawab, sudah baik dan keadaannya jauh lebih sehat dari hari sebelumnya. Pada tahap ketiga ini yakni harus mengetahui bahwa setiap manusia yang merasa puas terhadap ketaatan ataupun keberhasilan yang dicapai, maka akan merugikan diri konseli karena terdapat rasa puas dan cukup dalam diri manusia tersebut. Jika terdapat rasa cukup dan puas dalam diri seseorang maka pengetahuan yang dimiliki tersebut terbatas. Dan setiap kemaksiatan yang diremehkan dan dilakukan, maka dosa dari kemaksiatan yang dilakukan tersebut akan menimpa yang mengerjakannya. Konselor memberikan pemahaman bahwasanya apa yang selalu di perbuat oleh manusia apapun

itu akan mendapatkan balasannya kelak nanti, sehingga manusia tidak akan bisa lepas dari Allah SWT karena Allah maha melihat dan ada malaikat yang setiap saat mendampingi manusia. Konselor juga mengingatkan kembali dengan perbuatan yang di alami oleh konseli sebelumnya. Pada tahap terakhir ini konselor mengajak konseli untuk menginstropeksi diri dengan cara beristighfar sebanyak 100x dengan juga mengingat apa yang telah konseli perbuat selama ini ternyata itu salah.

Salah satu firman Allah yang menganjurkan untuk bermuhasabah yakni dalam :

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

Artinya :

“Wahai orang-orang yang beriman! Bertaqwalah kepada Allah (dengan mengerjakan suruhan-Nya dan meninggalkan larangan-Nya), dan hendaklah tiap-tiap diri melihat dan memperhatikan apa yang telah ia sediakan (dari amal-amalnya) untuk hari esok (hari Akhirat) dan (sekali lagi diingatkan),

bertaqwalah kepada Sllah, sesungguhnya Allah amat meliputi pengetahuannya akan segala yang kamu kerjakan) ”⁹¹

Ayat di atas adalah sebagai isyarat agar setiap orang membuat perhitungan terhadap amal yang dilakukannya, kemudian segera disusuli dengan perhitungan yang akan datang, esok dan seterusnya. Konselor berpesan kepada konseli “jadilah pribadi yang baik yang dapat bertanggung jawab akan semua perbuatan yang engkau lakukan”. Setelah itu konseli memberikan apresiasi kepada konselor karena telah menyadarkan dirinya akan kesalahan dan perbuatan yang telah dirinya lakukan. Sebelum mengakhiri sesi konseling, konselor memberikan nasihat terakhir “Allah maha melihat dan maha mengetahui, maka dari itu jadilah dirimu sendiri dengan versi terbaikmu dan tetaplah berbuat baik kepada sesama, taati orang tua dan perbanyak ibadah”.

e) Follow Up / Evaluasi

Setelah melaksanakan sesi terapi, langkah terakhir dari proses konseling yaitu evaluasi dan Follow up. yang dimaksud disini ialah untuk mengetahui sejauh mana program dan tindakan yang sudah

⁹¹ Al-Qur'an, *Al Hasyr* : 18

dilaksanakan dan disepakati oleh konseli. Adapun waktu yang ditentukan adalah satu minggu atau tujuh hari setelah proses terapi muhasabah. Evaluasi dan follow up ini juga dilakukan untuk melihat gejala-gejala yang dialami apakah sudah tidak dilakukan, kadang-kadang dirasakan, atau bahkan masih dirasakan, data evaluasi ini berdasarkan observasi dan hasil wawancara konselor dengan ibu konseli, konseli, guru, teman, maupun keluarga konseli. Proses ini sangat diminati oleh konseli karena konseli sudah mulai merasakan efek dari proses treatment / terapi. Konselor juga berpesan kepada konseli agar menjaga shalat sunnah dan jangan lupa berdzikir untuk menenangkan pikiran dan hati. Kemudian hari konselor berkunjung ke rumah konseli untuk melihat sejauh mana perkembangan aktivitas dari konseli selepas melaksanakan berbagai macam sesi terapi.

2. Deskripsi Hasil Konseling Islam Dengan Terapi Muhasabah untuk Mengurangi Kecanduan Game Online pada siswa Mts Negeri Gresik di Desa Metatu Kabupaten Gresik.

Setelah melaksanakan sesi konseling dengan terapi muhasabah untuk mengurangi kecanduan game online siswa MTs Negeri Gresik di Desa Metatu, maka peneliti dapat mengetahui dan menyimpulkan bahwa hasil yang telah dilakukan selama proses konseling dapat mengatasi masalah konseli. Selama

proses konseling berlangsung konseli lebih sering merenungkan akibat perbuatan yang di perbuatnya selama ini, hal ini menunjukkan bahwasanya proses konseling yang dilaksanakan memberikan efek tertentu bagi konseli dan juga setelah selesai melaksanakan proses konseling, konselor juga berpesan untuk selalu meningkatkan ibadah serta berdzikir kepada Allah SWT agar efek dari proses konseling berkelanjutan. Konselor juga beberapa kali berjumpa dengan konseli di luar rumah dengan kegiatan yang berbeda yakni menyapu halaman dan membuang sampah, konselor bertanya bagaimana kabarnya, apakah sudah mulai terbiasa dengan kehidupan yang lebih baik, konseli bercerita setelah mendapatkan terapi dari konselor, kini kegiatan konseli lebih teratur, tidak lupa waktu untuk ibadah, dan juga orang tua. Konselor juga melihat dampak dari proses terapi muhasabah, tubuh konseli merasa lebih sehat, penglihatannya lebih jernih dan ketika di ajak berbicara enak di dengar.

C. Pembahasan Hasil Penelitian dan Analisis Data

Berikut merupakan hasil analisis data mengenai proses pemberian terapi muhasabah untuk mengurangi kecanduan game online terhadap siswa Mts Negeri Gresik di Desa Metatu Kabupaten Gresik. Dalam penelitian ini menggunakan jenis penelitian deskriptif komparatif. Penelitian deskriptif komparatif merupakan teknik analisis data yang digunakan untuk membandingkan pelaksanaan konseling saat ini yang ada dilapangan dengan teori yang sudah ada. Setelah melakukan penelitian, selanjutnya

konselor membuat perbandingan dengan uraian deskripsi atau table seperti berikut :

1. Perspektif Teori

Berdasarkan proses pelaksanaan konseling terdapat lima tahapan yang sudah dilakukan konselor untuk membantu mengatasi permasalahan konseli diantaranya, identifikasi masalah, diagnosis, prognosis, *treatment*, dan Evaluasi (*Follow Up*). dari hasil yang sudah didapatkan kemudian konseli membandingkan data antara data teori dengan data empiris atau data lapangan, Adapun hasil perbandingan sebagai berikut :

Tabel 3.4

| No | Data Teori | Data Lapangan |
|----|---|--|
| 1 | Identifikasi masalah ini digunakan untuk mengetahui lebih mendalam bagaimana keadaan konseli dan masalah apa saja yang sebenarnya terjadi pada dirinya secara mendetail | Konselor mengumpulkan data yang diperoleh dari berbagai sumber data dari konseli teman konseli, tetangga konseli, dan ibu konseli. Dari hasil data yang diperoleh di lapangan melalui beberapa kali wawancara dan observasi menunjukkan bahwa permasalahan yang dialami konseli adalah : <ol style="list-style-type: none"> 1. Konseli terlalu lama bermain game online sehingga lupa waktu 2. Konseli tidak nurut kepada orang tua dan guru di sekolah 3. Konseli susah sekali belajar karena lebih senang bermain game online 4. Konseli selalu menunda untuk melakukan pekerjaan di rumah dan tidak membantu orang tuanya |
| 2 | Diagnosis | Berdasarkan data yang telah |

| | | |
|---|--|---|
| | <p>Pada langkah ini konselor menetapkan masalah konseli dan gejala yang dialami konseli.</p> | <p>dikumpulkan maka konselor mengambil kesimpulan mengenai permasalahan yang sedang dihadapi oleh konseli yaitu sulitnya konseli untuk meninggalkan game online daripada melakukan kegiatan yang bermanfaat, sehingga banyak waktu yang terbuang sia-sia hanya untuk di pakai bermain game online di hp. Konseli merasa kurang percaya diri sebab banyak sekali pelajaran yang susah di pahami dan belajar semakin sulit karena memang konseli jarang belajar di rumah.</p> |
| 3 | <p>Prognosis, pada langkah ini konselor menetapkan jenis bantuan atau terapi yang sesuai dengan permasalahan yang dihadapi oleh konseli.</p> | <p>Berdasarkan perolehan data yang didapat konselor dari langkah diagnosa, konselor menetapkan jenis bantuan atau terapi yang dilakukan kepada konseli yaitu dengan memberikan bantuan berupa terapi muhasabah kepada konseli, karena di rasa cukup pas untuk permasalahan yang di alami oleh konseli dengan kecanduan game online.</p> |
| 4 | <p><i>Treatment</i> /Terapi, proses pemberian bantuan kepada konseli berdasarkan bantuan apa yang telah ditetapkan dalam prognosis.</p> | <p>Proses pemberian treatment atau terapi terhadap konseli dilakukan melalui beberapa tahapan sebagai berikut :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Membandingkan antara nikmat dari Allah dengan keburukan yang dilakukan, Pada tahap pertama konselor mengawali pendekatan terapi muhasabah dengan bercerita tentang nikmat yang diberikan oleh Allah SWT. Seperti kita bisa bernafas setiap saat, nikmat yang di berikan oleh |

| | | |
|--|--|---|
| | | <p>Allah SWT tidak terkira bila di hitung. Dari pernyataan yang diberikan oleh konselor, selanjutnya konselor memberikan pertanyaan, apakah sudah bersyukur hari ini? Konseli menjawab bahwasanya dirinya merasa dapat hidup sampai sekarang berkat orang tuanya dan merasa bersyukur diberikan kesehatan baik dirinya sendiri maupun keluarganya. Kemudian konselor menambahkan beberapa nasihat, “setelah mengetahui betapa banyak nikmat yang diberikan oleh Allah SWT setiap hari hingga tidak dapat dihitung. Anda masih memiliki kedua orang tua yang masih utuh beserta kakak yang ada dan juga anda masih dapat bersekolah hingga bangku Mts sekarang. Di luar sana banyak sekali anak-anak yang terbilang memiliki kondisi yang kurang beruntung seperti anda sekarang. Seperti tidak lengkap orang tuanya, putus sekolah, tidak memiliki biaya yang cukup untuk bersekolah dan lain-lainnya. Namun beberapa kondisi tersebut bisa dikatakan memiliki sebab dan akibat misalnya, putus sekolah bisa penyebabnya dari orang tua maupun perekonomian dari keluarga”. Saat konselor memberikan nasihat tersebut konseli terdiam menyimak dengan serius. Setelah memberikan gambaran</p> |
|--|--|---|

| | | |
|--|--|--|
| | | <p>terkait nikmat yang di berikan oleh Allah SWT hingga tak terkira. Selanjutnya konselor membandingkan sikap atau perbuatan konseli dengan nikmat yang diberikan oleh Allah SWT. Konselor mendorong konseli untuk mulai memikirkan kembali betapa banyak nikmat yang tidak terlihat oleh konseli dengan perbuatan yang telah di alami konseli selama ini. Apa yang kamu perbuat selama ini tidak bakal habis dengan nikmat yang di berikan oleh Allah SWT.</p> <p>2. Harus membedakan antara hak Allah atas dirinya berupa kewajiban ubudiyah, melaksanakan ketaatan, dan menjauhi maksiat, dengan apa yang menjadi hak dan kewajiban diri sendiri.</p> <p>Di tahap kedua, konselor memberikan kesadaran pada konseli bahwa kita manusia mempunyai kewajiban terhadap Allah SWT yaitu melaksanakan sholat, puasa, mengaji, belajar, dan membantu orangtua. Setelah itu konselor mengajak konseli untuk meningkatkan kesadaran kepada Allah SWT dengan melaksanakan shalat sunnah 2 rakaat dan berdzikir dengan tujuan agar konseli semakin bertekad untuk berubah menjadi pribadi yang lebih baik. Selepas melaksanakan shalat sunnah 2 rakaat, konselor mengajak</p> |
|--|--|--|

| | | |
|--|--|--|
| | | <p>konseli berdzikir mengucapkan kalimat tasbih, tahmid, dan tahlil. Konseli sejenak merenung dan mengikuti dengan khusyuk sesekali konselor mengingatkan konseli agar fokus. Tidak terasa sudah 1 jam berdzikir, konselor mengakhiri dan bertanya kepada konseli, “bagaimana suasana hatimu sekarang?”, konseli menjawab “sudah agak mendingan dan hati saya terasa lebih enak dan pikiran lebih jernih”.</p> <p>3. Harus mengetahui bahwa setiap orang merasa puas terhadap ketaatan yang dilakukan, maka hal itu akan merugikan dirinya, dan setiap kemaksiatan yang dicela maka akan menimpa orang itu.</p> <p>Pada tahap ketiga ini setiap manusia yang merasa puas terhadap ketaatan ataupun keberhasilan yang dicapai, maka akan merugikan diri konseli karena terdapat rasa puas dan cukup dalam diri manusia tersebut. Jika terdapat rasa cukup dan puas dalam diri seseorang maka pengetahuan yang dimiliki tersebut terbatas. Dan setiap kemaksiatan yang diremehkan dan dilakukan, maka dosa dari kemaksiatan yang dilakukan tersebut akan menimpa yang mengerjakannya. Konselor memberikan pemahaman bahwasanya apa yang selalu di perbuat oleh manusia apapun itu akan</p> |
|--|--|--|

| | | |
|---|---|--|
| | | <p>mendapatkan balasannya kelak nanti, sehingga manusia tidak akan bisa lepas dari Allah SWT karena Allah maha melihat dan ada malaikat yang setiap saat mendampingi manusia. Konselor juga mengingatkan kembali dengan perbuatan yang di alami oleh konseli sebelumnya. Pada tahap terakhir ini konselor mengajak konseli untuk menginstropeksi diri dengan cara beristighfar sebanyak 100x dengan juga mengingat apa yang telah konseli perbuat selama ini ternyata itu salah.</p> |
| 5 | <p>Follow Up / Evaluasi Tahap ini untuk mengetahui sejauh mana hasil dari proses konseling yang dilakukan</p> | <p>Yang dimaksud disini ialah untuk mengetahui sejauh mana program dan tindakan yang sudah dilaksanakan dan disepakati oleh konseli. Adapun waktu yang ditentukan adalah satu minggu atau tujuh hari setelah proses terapi muhasabah. Evaluasi dan follow up ini juga dilakukan untuk melihat gejala-gejala yang dialami apakah sudah tidak dilakukan, kadang-kadang dirasakan, atau bahkan masih dirasakan, data evaluasi ini berdasarkan observasi dan hasil wawancara konselor dengan ibu konseli, konseli, guru, teman, maupun keluarga konseli. Proses ini sangat diminati oleh konseli karena konseli sudah mulai merasakan efek dari proses treatment / terapi.</p> |

| | | |
|--|--|--|
| | | |
|--|--|--|

Berdasarkan data perbandingan yang di peroleh di atas, menunjukkan bahwa konseli suka sekali bermain game online sampai lupa waktu akan segalanya baik, ibadah, belajar maupun membantu orang tua dan kegiatan lainnya. Terapi muhasabah dirasa cukup efektif untuk di terapkan pada permasalahan yang dihadapi oleh konseli. sudah terbukti dari kegiatan konseli setelah melaksanakan proses konseling karena proses ini merubah sikap konseli menjadi lebih baik lagi seperti, jam tidur malamnya di kurangi, sudah mulai ibadah shalat 5 waktu, belajar setiap hari dan membantu orang tua. Oleh karena itu konselor memberikan terapi muhasabah untuk mengurangi kecanduan game online pada konseli. Jadi berdasarkan perbandingan teori dan data lapangan pada saat pelaksanaan proses terapi muhasabah , diperoleh data antara kesesuaian dan persamaan dalam proses terapi muhasabah.

Tabel 3.5
Perbedaan perilaku konseli sebelum dan sesudah
proses terapi muhasabah

| No | Perilaku Konseli | Sebelum | | | Sesudah | | |
|----|-----------------------------------|---------|---|---|---------|---|---|
| | | A | B | C | A | B | C |
| 1 | Menunda belajar, mengaji | | √ | | | √ | |
| 2 | Tidak membantu orang tua di rumah | √ | | | | | √ |

| | | | | | | | |
|---|--------------------------------|---|---|--|--|---|---|
| 3 | Tidak nurut orang tua dan guru | ✓ | | | | | ✓ |
| 4 | Suka sekali akan lupa waktu | | ✓ | | | ✓ | |

A : Dilakukan

B : Kadang dilakukan

C : Tidak sama sekali

Berdasarkan penjelasan tersebut dapat disimpulkan bahwa proses konseling ini berhasil, karena konseli yang sebelumnya tidak bisa membagi waktu antara bermain game online dengan kegiatan lainnya seperti, belajar, mengaji dan lainnya. Sebelum pelaksanaan proses konseling, konseli lebih sering bermain game online sehingga konseli lupa waktu karena terlalu asyik bermain, setelah melaksanakan proses konseling kini konseli dapat membagi waktu antara bermain game dengan kegiatan lainnya dan juga konseli tidak lagi begadang hanya untuk bermain game.

2. Perspektif Islam

Berdasarkan hasil penelitian di atas, peneliti menemukan bahwasanya adanya perubahan dalam diri konseli setelah melakukan proses konseling yaitu lebih berkurangnya jam untuk bermain game online dan lebih banyak melakukan aktivitas yang bermanfaat lainnya. Menurut pandangan Islam hal ini sebagai perubahan pada manusia yang pada dasarnya mengalami perbedaan yang mengarah pada hal baik. Jika manusia bersungguh-sungguh ingin merubah dirinya, maka Allah akan merubahnya sesuai dengan keinginan

hambany-Nya. Hal ini tentunya dijelaskan dalam Al-Quran Surat Ar-Ra'd ayat 11 yang berbunyi :

لَهُ مُعَقِّبَاتٌ مِّنْ بَيْنِ يَدَيْهِ وَمِنْ خَلْفِهِ
يَحْفَظُونَهُ مِّنْ أَمْرِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ
مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا مَا بِأَنفُسِهِمْ وَإِذَا
أَرَادَ اللَّهُ بِقَوْمٍ سُوءًا فَلَا مَرَدَّ لَهُ وَمَا
لَهُمْ مِنْ دُونِهِ مِنْ وَالٍ

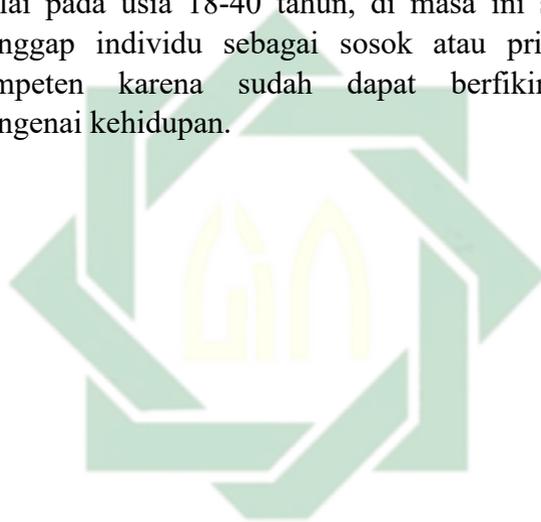
Artinya :

*“Bagi manusia ada malaikat-malaikat yang selalu menjaganya bergelirian, dari depan dan belakangnya. Mereka menjaganya atas perintah Allah. Sesungguhnya Allah tidak akan mengubah keadaan suatu kaum sebelum mereka mengubah keadaan diri mereka sendiri. Dan apabila Allah menghendaki keburukan terhadap suatu kaum, maka tidak ada yang dapat menolaknya dan tidak ada pelindung bagi mereka selain dia”.*⁹²

Setiap individu memiliki masa dimana mereka mengalami fase pertumbuhan, di saat proses pertumbuhan berlangsung setiap individu mempunyai sifat dan karakteristik berbeda-beda baik ketika masih fase balita di usia 0-5 tahun, dimana pada usia 5-12 tahun anak-anak mulai memahami dunianya dan suka sekali meniru setiap sikap dari orang tuanya, di fase ketiga dimana usia sudah memasuki 12-18 tahun individu sudah bisa dianggap sebagai remaja karena di

⁹² Al-Qur'an, Ar-Ra'd : 11

masa ini anak sudah mengalami masa pubertas atau disebut *murobah* bisa juga disebut balig. Di fase ini remaja mulai mengerti arti dari rasa ingin tahu dan ingin mencari jati dirinya sendiri, di fase ini pula sifat anak mulai susah di atur, maunya ingin diikuti rasa ingin tahunya yang tinggi dan suka sekali emosinya tidak dapat di kontrol. Dan yang terakhir fase dewasa di mulai pada usia 18-40 tahun, di masa ini sudah bisa dianggap individu sebagai sosok atau pribadi yang kompeten karena sudah dapat berfikir realistik mengenai kehidupan.



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

Bab V

Penutup

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil dari analisis proses rangkaian pelaksanaan terapi muhasabah untuk mengurangi kecanduan game online pada siswa Mts Negeri Gresik di Desa Metatu Kabupaten Gresik, peneliti dapat menyimpulkan sebagai berikut :

1. Proses konseling dengan terapi muhasabah dilakukan secara sistematis sesuai urutan Adapun tahapan konseling yang dilakukan yaitu identifikasi masalah, diagnosis, prognosis, *treatment* atau terapi dan *follow up* (evaluasi). Dalam pelaksanaan konseling, konselor menggunakan terapi Islam yakni terapi muhasabah dengan memberikan pertanyaan, memberi nasihat, mengajak wudhu, melaksanakan shalat sunnah, berdzikir kepada Allah SWT dan Rasulullah SAW.
2. Hasil dari pelaksanaan proses konseling dengan menggunakan terapi muhasabah terbilang cukup berhasil karena terdapat perubahan sikap pada diri konseli yakni sikap yang dulunya tidak dapat di toleransi, sehingga tidak semua sifat konseli yang bisa berubah seperti tidak mematuhi orang tua dan guru itu terkadang masih dilakukan oleh konseli. adanya perbedaan sikap sebelum dan sesudah melakukan proses konseling juga menjadi pertimbangan bagi konselor untuk lebih memaksimalkan kembali proses konseling dengan permasalahan yang berbeda nantinya.

B. Saran

Sebagai upaya untuk mencegah permasalahan serupa yang terjadi pada konseli terulang kembali, maka peneliti atau konselor memberikan saran sebagai berikut :

1. Konselor

Sebagai seorang calon konselor, dalam melakukan proses konseling di harapkan dapat memaksimalkan kembali upaya yang dapat digunakan untuk mencegah permasalahan serupa terulang kembali dengan cara lebih banyak penambahan dalam proses konseling karena di rasa belum cukup maksimal.

2. Pembaca

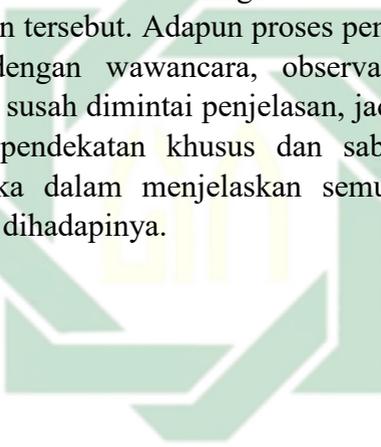
Menurut penelitian ini, para pembaca yang biasanya sering mengalami permasalahan serupa harus dapat membagi waktunya, sehingga masalah tersebut tidak sampai terlalu parah hingga lupa waktu. Jika para pembaca menjumpai adanya kesalahan atau kekeliruan dalam penelitian ini, semoga para pembaca bisa memahami dan melengkapi bahan referensi terkait penelitian ini.

3. Penelitian berikutnya

Peneliti seharusnya merasa puas, karena menurut peneliti, penelitian ini belum sempurna, maka dari itu peneliti berharap adanya reformasi terkait terapi yang digunakan oleh konselor, walaupun dengan permasalahan yang sama ataupun yang berbeda, peneliti berharap dengan adanya penelitian ini dirasa dapat sebagai acuan dan referensi untuk para peneliti selanjutnya.

C. Keterbatasan penelitian

Dalam pelaksanaan penelitian baik dari awal sampai akhir, peneliti menyadari bahwa banyak sekali kekurangan dan rintangan yang dihadapi oleh peneliti, baik dari segi penulisan, merangkai kata-kata, dan saat proses konseling. Karena peneliti mengambil subjek remaja atau siswa yang masih berusia 14 tahun yang masih dalam masa pubertas yang mengalami permasalahan kecanduan game online yang semua anak bahkan orang dewasa masih mengalami permasalahan tersebut. Adapun proses pencarian data yang dilakukan dengan wawancara, observasi, konseli tipe remaja yang susah dimintai penjelasan, jadi konselor harus melakukan pendekatan khusus dan sabar agar konseli dapat terbuka dalam menjelaskan semua permasalahan yang tengah dihadapinya.



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR PUSTAKA

Abdullah. 2006. *The Power of Muhasabah: Manajemen Hidup Bahagia Dunia Akhirat*. Editor: Abd Rasyid dan Yaseer Arafat. Medan: Perdana Publishing.

Al-Ulyawi, Shalih. 2007. *Muhasabah (Introspeksi Diri)*, Madinah: Maktab Dakwah dan Bimbingan Jaliyat Rabwah.

Al-'Ulyawi, Shalih. 2007. *Muhâsabah (Introspeksi diri)*, Terj. Abu Ziyad. Maktab Dakwah Dan Bimbingan Jaliyat Rabwah,

Angela. 2013. *Ejournal Ilmu Komunikasi*, Volume 1, Nomor 2, Samarinda.

Bachrun, Saifuddin. 2011. *Manajemen Muhasabah Diri*. Bandung: PT Mizan Pustaka.

Bugin, Burhan. 2001. *Metode Penelitian Sosial: Format-Format Kuantitatif dan Kualitatif*. (Surabaya : Universitas Arlangga.

Chappel, Griffiths, M, D., Mark N.O.D., Darren. 2004. *Demographic Factors and Playing Variable in Online Computer Gaming*. Cyber Psychology and Behavior.

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

Desmita. 2015. *Psikologi Perkembangan*. Bandung: PT. Remaja rosdakarya.

Dkk, Wijanarko Jarot. 2016. *Ayah Ibu Baik Parenting Era Global*. Jakarta: Keluarga Bahagia.

Dkk, Syafaruddin. 2016. *Sosiologi Pendidikan*, Medan: Perdana Publishing.

Darmanto, Wulan. 2009. *Anakku Malas Belajar*. Jakarta: KINIMEDIA.

Dkk, Hadari Nawawi. 1996. *Penelitian Terapan*. Yogyakarta : Gadjah Mada University.

Endah, Lestari. 2012. *Tinjauan Yuridis Kartu Kredit Di Indonesia*. Jurnal. Surabaya; Universitas Narotama Surabaya.

Edward, Castronova. 2006. *Synthetic Worlds: The Business and Culture of Online Games*. University Of Chicago Press.

Gulen, Fathullah. 2001. *Kunci-Kunci Rahasia Sufi*, Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.

Hikmat, Mahi M. 2011. *Metode Penelitian dalam Perspektif Ilmu Komunikasi dan Sastra*. Yogyakarta: Graha Ilmu.

Hadziq, Abdullah. 2005. *Rekonsiliasi Psikologi Sufistik dan Humanistik*. Semarang: Rasail.

Herdiansyah, Haris. 2011. *Metode Penelitian Kualitatif Untuk Ilmu-Ilmu Sosial*. Jakarta: Salemba Humanika.

Ismail, Abdul Aziz. 2014. *Muhasabah Diri*. Kuala Lumpur : Al-Hidayah Publisher's.

Imam Al-Ghazali. 2009. *Mutiara Ihya' Ulumuddin*. Malaysia: Bukubuku.

Jurusan Bimbingan dan Konseling, and Fakultas Ilmu Pendidikan. 2017. "*Pengaruh Gender Terhadap Jenis Kecanduan Internet Implikasinya Bagi,*".

Kali, Asad M. Ali. 1989. *Kamus Indonesia-Arab*. Jakarta: Bulan Bintang.

Kalsum, Ummu. 2017. "*Terapi Senam Perkasa dengan Symbolic Modelling Untuk Menurunkan Rendah Diri Siswa MA HAsyim Asy"ari Bangsari Sukodono Sidoardjo*". Skripsi, Fakultas Dakwah dan Komunikasi.

Kazron, Anas Ahmad. 2010. *Takzimatun Nafs*. Jakarta Timur: Akbar Media.

Krisianto, Andy. 2018. *108 Tips Mengoptimalkan Ponsel Android*, Jakarta: PT Gramedia.

Laura, A. King. *Psikologi Umum*. 2010. Jakarta: Salemba Humanika.

Latifah, Lina, 2013. *Muhâsabah and Sedona Method*. Skripsi. Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi Fakultas Ushuluddin UIN Walisongo Semarang.

Mohammad Asrori dan Mohammad Ali. 2014. *Psikologi Remaja*. Jakarta: PT. Bumi Aksara.

Munawir, Ahmad Warson. 1984. *Al-Munawir Kamus Arab-Indonesia*, Yogyakarta: Pondok Pesantren Al-Munawir.

Munawar Sholeh dan Abu Ahmadi. 2005. *Psikologi Perkembangan*. Jakarta : Rineka Cipta.

Moleong ,Lexy J. 2013. *Metodologi Penelitian Kualitatif*, Bandung : PT Remaja Kosdakarya.

Moelong ,Lexy J. 2014 *Metode Penelitian Kualitatif Edisi Revisi*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.

n.d. “Hasil wawancara dengan beberapa tokoh desa dan warga setempat pada tanggal 20 Maret 2022 ”.

n.d. “.Hasil wawancara dengan beberapa tokoh desa dan warga setempat pada tanggal 14 April 2022 ”.

n. d.“Hasil wawancara dengan konseli pada tanggal 06 April 2022 ”.

n.d. “Hasil wawancara dengan teman konseli pada tanggal 06 April 2022 ”.

n.d. “.Hasil wawancara dengan tetangga sekitar pada tanggal 06 April 2022 “.

Oetomo, Budi Sutedjo Dharma. 2007. *Pengantar Teknologi Informasi Internet: Konsep dan Aplikasi*. Yogyakarta: Andi Offset.

Ph.D. 2005. *Addiction to the Internet and Online Gaming*. Cyberpsychology & Behavior.

- S. Sahala, Atwar Bajari dan Tua Saragih. 2015. *Komunikasi Kontekstual; teori dan praktik komunikasi kontemporer*, Bandung: PT remaja Rosdakarya.
- Soettjipto. 2007, dalam artikel Pratiwi. *Perilaku Adiksi Game Online*.
- Syukur, Amin. 2006. *Tasawuf Bagi Orang Awam (Menjawab Problematika Kehidupan)*, Yogyakarta: LPK-2, Suara Merdeka.
- Stefanus Khrismasagung Trikusumaadi, Noviana Dewi. 2016. "Bahaya Kecanduan Internet Dan Kecemasan Komunikasi Terhadap Karakter Kerja Sama Pada Mahasiswa".
- Spot, Blind. 2009. *Penemuan Game*, Jakarta: PT Elex Media Komputindo.
- Sarwono, Sarlito W. 2012. *Psikologi Remaja*. Jakarta: PT Rajagrafindo Persada.
- Syahrani, Ridwan. 2015. *Ketergantungan Online Game dan Penanganannya*, Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling, Volume 1 Nomor 1.
- Sukmadinata, Nana Syaodih. 2007. *Metode Penelitian Pendidikan*, Bandung : PT. Remaja Rosdakarya.
- S. Margono. 2004. *Metodologi Penelitian Pendidikan*, Jakarta: Rineka Cipta.

- Syaodih, Nana. 2015. *Metode Penelitian Pendidikan*. cet-10 Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Sugiyono. 2015. *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R& D)*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. 2012. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. 2015 *Metode Penelitian Pendidikan (pendidikan kuantitatif kualitatif dan R&D)*. Bandung, Penerbit Alfabeta.
- Sumanto. 2014 *Teori dan Aplikasi Metode Penelitian*. Jakarta: CAPS.
- Tebba, 2004. Sudirman. *Meditasi Sufistik*, Jakarta: Pustaka Hidayah Cet. I.
- Ulfa, 2017. “*Pengaruh Kecanduan Game Online terhadap Perilaku Remaja di Mabes Game Center*,” Jurnal Online Mahasiswa Vol.4 No.1. Fakultas FISIP Universitas Riau.
- Walgito, Bimo. 2010. *Pengantar Psikologi Umum*, Yogyakarta: ANDI.
- Walgito. 2010. *Bimbingan dan Konseling Studi & Karir*. Yogyakarta: Andi.
- Wiwin Hendriani, Unika Prihatsanti & Suryanto. 2018 “*Menggunakan Studi Kasus sebagai Metode Ilmiah dalam Psikologi*”. *Buletin Psikologi*. Vol. 26, No. 2.