



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

**BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM DENGAN
TEKNIK *SELF MANAGEMENT* DAN MUHASABAH
DALAM MENGURANGI KECANDUAN GAME ONLINE
PADA SEORANG REMAJA DI KECAMATAN
PLUMPANG KABUPATEN TUBAN**

SKRIPSI

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

Oleh:
SOFFA AL MA'WA
B93219150

**PROGAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL
SURABAYA
2023**

PERNYATAAN OTENTISITAS SKRIPSI

PERNYATAAN OTENTISITAS SKRIPSI

Bismillahirrahmanirrahim

Nama : SOFFA AL MA'WA
NIM : B93219150
Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul **Bimbingan dan Konseling Islam Dengan Teknik *Self Management* dan Muhasabah dalam Mengurangi Kecanduan Game Online Pada Seorang Remaja di Kecamatan Plumpang Kabupaten Tuban** merupakan karya sendiri. Adapun hal-hal yang dianggap sebagai plagiasi merupakan sebuah rujukan yang akan diberikan footnote dan juga dicatat dalam Daftar Pustaka.

Apabila dikemudian hari terbukti bahwa pernyataan yang saya buat tidak benar dan didapati ada pelanggaran atas Karya Skripsi ini, maka saya bersedia menerima Sanksi akademik dengan mencopot Gelar yang telah saya peroleh.

Surabaya, 12 Januari 2023
Yang membuat pernyataan

A 1000 Rupiah Indonesian banknote is shown with a signature written over it. The signature is in black ink and appears to be 'Soffa'. The banknote is yellow and orange, with the number '1000' and 'SERERAN RUPIAH' visible. The serial number '5A54880017204510' is also visible at the bottom of the note.

SOFFA AL MA'WA
NIM: B93219150

LEMBAR PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING

LEMBAR PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING

Nama : SOFFA AL MA'WA

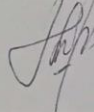
NIM : B93219150

Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam

Judul Skripsi : **Bimbingan dan Konseling Islam Dengan Teknik Self Management dan Muhasabah dalam Mengurangi Kecanduan Game Online Pada Seorang Remaja di Kecamatan Plumpang Kabupaten Tuban.**

Skripsi ini telah diperiksa dan disetujui untuk diujikan.

Surabaya, 4 Januari 2022
Pembimbing



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

LEMBAR PENGESAHAN UJUAN SKRIPSI

LEMBAR PENGESAHAN UJUAN SKRIPSI

BIMBINGAN DAN KONSELING INDIVIDU DENGAN
TEKNIK *SELF MANAGEMENT* UNTUK MENGURANGI
KECANDUAN GAME ONLINE PADA REMAJA DI
KECAMATAN PLUMPANG KABUPATEN TUBAN

SKRIPSI

Disusun Oleh
Soffa Al Ma'wa
B93219150

Telah diuji dan dinyatakan Lulus dalam Ujian Sarjana Strata
Satu Pada Tanggal
Tim Penguji

Penguji I

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

Penguji II

Dr. Hj. Sri Astutik, M.Si
NIP. 195902051986032001

Penguji III

Drs. H Suwatah, M.Si
NIP. 196412152014111002

Penguji IV

Amriana, M.Pd
NIP. 198904112020122019

11 Januari 2023

dekan,



Dr. H. M. H. Harif, S.Ag., M.Fil.I
NIP. 1961071998031001

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

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

Nama : Soffa Al Ma'wa
NIM : B93219150
Fakultas/Jurusan : Dakwah dan Komunikasi / Bimbingan dan Konseling Islam
E-mail address : soffamawa25@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah :
 Sekripsi Tesis Desertasi Lain-lain (.....)
yang berjudul : Bimbingan dan Konseling islam dengan Teknik *Self Management* dan Muhasabah dalam mengurangi kecanduan game online pada seorang remaja di Kecamatan Plumpang Kabupaten Tuban

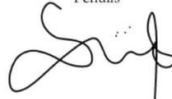
berserta perangkat yang diperlukan (bila ada). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya berhak menyimpan, mengalih-media/format-kan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (database), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di Internet atau media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

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

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya, 17 Januari 2023

Penulis



(SOFFA AL MA'WA)

ABSTRAK

Soffa Al Ma'wa, 2023, *Bimbingan dan Konseling Islam dengan Teknik Self Management dan Muhasabah dalam Mengurangi Kecanduan Game Online Pada Seorang Remaja di Kecamatan Plumpang Kabupaten Tuban.*

Fokus penelitian ini adalah: 1). Bagaimana penerapan Bimbingan dan Konseling Islam dengan teknik *Self Management* dan *Muhasabah* dalam membantu mengurangi Kecanduan Game Online pada seorang Remaja di Kecamatan Plumpang Kabupaten Tuban?. 2). Bagaimana Hasil dari Penerapan Bimbingan dan Konseling Islam dengan menggunakan teknik *Self management* dan *Muhasabah* dalam membantu Mengurangi Kecanduan game Online pada seorang Remaja di Kecamatan Plumpang Kabupaten?.

Adapun metode yang dipakai dalam penelitian ini yaitu menggunakan Metode penelitian Kualitatif dimana data yang diperoleh akan dinarasikan dalam bentuk kalimat.

Proses pelaksanaan teknik *Self Management* dalam mengurangi kecanduan Game Online yang dialami oleh seorang remaja di Kecamatan Plumpang kabupaten Tuban dilakukan dengan beberapa tahapan, mulai dari Monitoring diri, Identifikasi dan penetapan target perilaku, penentuan Program *Self Management*, Komitmen diri. Kemudian peneliti menerapkan terapi *Muhasabah* sebagai sarana pendukung dalam menerapkan Bimbingan dan Konseling secara Islami. Dari penerapan teknik *Self management* dan terapi *Muhasabah* tersebut diperoleh hasil penurunan intensitas perilaku yang biasa dilakukan Konseli seperti: sering membuka Handphone untuk bermain game online, sering pergi ke warung kopi dan sering berkumpul dengan teman-temannya yang suka bermain game online.

Kata Kunci: *Self Management*, *Muhasabah*, Kecanduan.

ABSTRACT

Soffa Al Ma'wa, 2023, *Islamic Guidance and Counseling with Self Management and Muhasabah Techniques in Reducing Online Game Addiction in a Teenager in Plumpang District, Tuban Regency.*

The focus of this research are: 1). How is the application of Islamic Guidance and Counseling with Self Management and Muhasabah techniques in helping reduce Online Game Addiction in a Teenager in Plumpang District, Tuban Regency? 2). What are the results of implementing Islamic Guidance and Counseling using self-management and muhasabah techniques in helping reduce online game addiction in a teenager in Plumpang District, Regency?

The method used in this study is using a qualitative research method where the data obtained will be narrated in the form of sentences

The process of implementing Self Management techniques in reducing Online Game addiction experienced by a teenager in Plumpang District, Tuban Regency was carried out in several stages, starting from self-monitoring, identifying and setting behavioral targets, determining self-management programs, self-commitment. Then the researcher applies Muhasabah therapy as a supporting means in implementing Islamic Guidance and Counseling. From the application of self-management techniques and Muhasabah therapy, the result is a decrease in the intensity of behavior that is usually done by counselees, such as: frequently opening cellphones to play online games, often going to coffee shops and often hanging out with friends who like to play online games.

Keywords: Self Management, Muhasabah, Addiction.

نبذة مختصرة

، التوجيه والإرشاد الإسلامي مع الإدارة الذاتية. 2023, Sofa Al Ma'wa ، تقنيات المحسبة في الحد من إدمان الألعاب عبر الإنترنت لدى المراهقين في منطقة بلومبانج ، توبان ريجنسي.

محور هذا البحث هو: 1). كيف يتم تطبيق الإرشاد والتوجيه الإسلامي بتقنيات الإدارة الذاتية والمحاسبة في المساعدة على الحد من إدمان الألعاب عبر الإنترنت لدى مراهق في منطقة بلومبانج ، توبان ريجنسي؟ 2). ما هي نتائج تطبيق التوجيه والإرشاد الإسلامي باستخدام تقنيات الإدارة الذاتية والمحاسبة للمساعدة في الحد من إدمان الألعاب عبر الإنترنت لدى مراهق في منطقة بلومبانج ، ريجنسي؟

الطريقة المستخدمة في هذه الدراسة هي استخدام أسلوب البحث النوعي حيث يتم سرد البيانات التي تم الحصول عليها في شكل جمل

تم تنفيذ عملية تنفيذ تقنيات الإدارة الذاتية في الحد من إدمان الألعاب عبر الإنترنت من قبل مراهق في منطقة بلومبانج ، توبان ريجنسي على عدة مراحل ، بدءًا من المراقبة الذاتية ، وتحديد الأهداف السلوكية وتحديدّها ، وتحديد برامج الإدارة الذاتية ، والالتزام الذاتي . ثم تقوم الباحثة بتطبيق العلاج بالمحسبة كوسيلة مساعدة في تطبيق التوجيه والإرشاد الإسلامي. من تطبيق تقنيات الإدارة الذاتية وعلاج المحسبة ، تكون النتيجة انخفاض في شدة السلوك الذي عادة ما يقوم به المستشارون ، مثل: فتح الهواتف المحمولة بشكل متكرر للعب الألعاب عبر الإنترنت ، وغالبًا ما الذهاب إلى المقاهي والتسكع في كثير من الأحيان مع الأصدقاء الذين يحبون ممارسة الألعاب عبر الإنترنت.

الكلمات المفتاحية: الإدارة الذاتية ، المحسبة ، الإدمان.

S U R A B A Y A

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
LEMBAR PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING.....	ii
LEMBAR PENGESAHAN UJUAN SKRIPSI	iii
MOTTO	iii
PERNYATAAN OTENTISITAS SKRIPSI	iv
ABSTRAK.....	v
ABSTRACT.....	vii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xiii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
A. Rumusan Masalah.....	7
B. Tujuan Penelitian	7
C. Manfaat Penelitian	8
D. Definisi Konsep.....	8
E. Sistematika Pembahasan.....	15
BAB II KAJIAN TEORETIK.....	17
A. Kerangka Teoritik	17
1. Bimbingan dan Konseling Islam	17
2. Self Management.....	33
3. Muhasabah.....	37
4. Kecanduan Game Online.....	39
5. Remaja.....	43

B. Penelitian Terdahulu Yang Relevan	45
BAB III METODE PENELITIAN	47
A. Pendekatan penelitan dan Jenis Penelitian.....	47
B. Lokasi Penelitian.....	48
C. Jenis dan Sumber Data.....	51
1. Jenis Data	51
2. Sumber data.....	51
D. Tahap-Tahap Penelitian	52
E. Teknik Pengumpulan Data.....	53
F. Teknik Validitas Data	53
G. Teknik Analisis Data.....	54
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	55
A. Gambaran Umum Subjek Penelitian.....	55
1. Deskripsi Konseli	55
2. Deskripsi Konselor	59
B. Penyajian Data	61
1. Deskripsi Proses penerapan Layanan Bimbingan Konseling Islam dengan Teknik <i>Self Management</i> dan Muhasabah dalam membantu mengurangi Kecanduan Game Online.....	61
2. Hasil penerapan Layanan Konseling Islam dengan Teknik <i>Self Management</i> dan Muhasabah	79
C. Pembahasan Hasil Penelitian	82
1. Perspektif Teori.....	82
2. Perspektif Keislaman.....	101
BAB V PENUTUP.....	103
A. Simpulan	103

B. Saran.....	104
C. Keterbatasan Penelitian.....	105
DAFTAR PUSTAKA	106



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Batas wilayah Desa Klotok	48
Tabel 3.2 Lokasi Warung Kopi didusun Klotok	50
Tabel 4.1 Intensitas Perilaku Konseli sebelum menjalani Program konseling	71
Tabel 4.2 Penilaian terhadap Kebiasaan Konseli sebelum menjalani program konseling	72
Tabel 4.3 Perilaku yang ingin di capai	73
Tabel 4.4 Jadwal Kegiatan harian Konseli	74
Tabel 4.5 Intensitas Perilaku setelah menjalani Program konseling	76
Tabel 4.6 Perbandinagn perilaku Konseli sebelum dan setelah menjalani program konseling	77
Tabel 4.7 Perubahan Intensitas Perilaku Konseli	79
Tabel 4.8 Perbandingan Data Teori dan Data Lapangan	83
Tabel 4.9 Perbandingan Intensitas Perilaku bermasalah	98



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pada zaman sekarang teknologi mengalami perkembangan begitu pesat. Teknologi sendiri merupakan sebuah desain atau rancangan untuk memberikan nilai tambah dalam menghasilkan suatu produk dan memberikan cara yang lebih efektif bagi setiap manusia. Dari perkembangan teknologi ini membawa dampak positif dan negatif bagi penggunaannya. Adapun dampak positifnya adalah mempermudah setiap pekerjaan manusia dengan memberikan solusi bagi setiap pekerjaan yang dilakukan. Dengan adanya perkembangan teknologi tersebut kita juga dapat menggunakan manfaatnya sebagai hiburan misalnya berbalas pesan dengan teman ataupun sebatas bermain game online dan lain sebagainya. Sedangkan dampak negatifnya adalah seseorang banyak menghabiskan waktunya untuk bermain game online dengan ponselnya tanpa peduli dengan aktifitas lain.

Game online sendiri merupakan Permainan yang berbasis Internet. Secara umum, game online juga dapat dikatakan sebagai permainan yang dapat dilakukan jika perangkat yang digunakan tersambung dengan Internet. Salah satu keuntungan dari game online adalah pemain bisa bermain dengan permainan multiplayer atau bisa bermain dengan beberapa orang.¹ Nanda K. Wardhana P, mengatakan bahwa game sendiri memiliki makna suatu aktivitas yang dilakukan untuk mendapatkan sebuah kesenangan. Didalam game

¹ Zakira Azhura Aulia, dkk, *Segenggam Mozaik untk Masyarakat*, Yogyakarta: Zahir Publishing, 2020), h. 30.

biasanya terdapat aturan-aturan yang menjadikan Game tersebut semakin seru dan lebih menantang, sehingga dalam game tersebut ada pemain yang kalah. Namun bukan hanya itu juga, Nanda Khakim mengatakan bahwa game online adalah sebuah permainan yang dapat dimainkan dengan banyak orang atau pemain, dimana alat yang digunakan disambungkan dengan akses Internet.²

Saat ini game online menjadi tren yang begitu diminati oleh semua kalangan terutama kalangan anak-anak sampai remaja namun tak sedikit juga banyak usia dewasa yang ikut menikmati tren game online ini. Game online mempunyai banyak permainan yang bisa dimainkan dan dapat diakses dengan mengunduh Aplikasi Game yang diinginkan di Playstore terlebih dahulu. Game Online yang disediakan dalam Platform (Playstore) tersebut sangat banyak dan beragam dengan jenis dan Fitur permainan yang berbeda-beda. Misal game yang lagi terkenal zaman sekarang di antaranya adalah seperti: Mobile Legend, Free Fire, PUBG, Higgs Domino dan masih banyak lagi.

Didalam Islam Hukum game online dipandang sebagai sesuatu yang bersifat mubah atau boleh, hal ini sesuai dengan Kaidah Fikih yang mengatakan:

الأصل في الأشياء الإباحة
Yang Artinya: *"Hukum asal dari segala sesuatu adalah Mubah sampai ada Dalil yang melarangnya"*.³

Namun pada kenyataannya, Game online juga dapat menyebabkan kecanduan bagi para penggunanya.

² Nanda Khaki wardhana P, "Pengaruh Game Online Terhadap Motivasi belajar siswa Kelas XI SMK PGRI 4 Kediri Tahun Pelajaran 306/2017", (Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia, Volume 01, Nomer 07, 2017), h. 74.

³ Syek Muhammad Yusuf qardhawi, *Halal dan haram dalam Islam*, terj, H. Mu'ammaly Hamidy, (t.t.p: PT. Ina Ilmu, 1993), h. 280

Pengaruh yang disebabkan dari Game Online sendiri adalah Ambisi atau keinginan untuk memenangkannya. Dampak dari Kecanduan game Online ini dapat mencakup beberapa aspek: Kesehatan, Pendidikan Psikologis dan ekonomi.⁴

Kecanduan Game online adalah sebuah bentuk ketertarikan pada sebuah Permainan yang dapat dilakukan jika tersambung dengan akses Internet. Kecanduan Game Online juga dapat diartikan Ketertarikan pada sebuah Permainan yang dikaitkan dengan Internet yang mana dapat menyebabkan pengaruh yang negatif pada seseorang dan dapat menyebabkan perilaku yang menyimpang.⁵ Kecanduan Game online juga mempunyai dampak yang negatif seperti halnya kecanduan Narkotika. Karena seseorang yang mengalami kecanduan Game Online akan menjadi individu yang tidak bisa mengatur waktunya dengan baik. Seseorang yang mengalami kecanduan cenderung akan sering menghabiskan waktunya sehari-hari untuk bermain Game seperti halnya seseorang yang kecanduan Narkotika yang sering mengisi kegiatan sehari-harinya dengan mengkonsumsi narkotika. Mereka menganggap bahwa bermain game dapat memberikan kesenangan bagi dirinya. Bermain game merupakan hal yang masih wajar dilakukan oleh semua orang jika tidak mengganggu aktivitas atau kegiatan yang lainnya, seperti makan, tidur, beribadah, belajar atau kegiatan penting lainnya, justru bermain game Online juga dapat dilakukan untuk melatih konsentrasi

⁴ Eryzal Novrialdy, Kecanduan game Online Pada remaja: Dampak dan Pencegahannya, Buletin Psikologi, Vol. 27, No. 02.

⁵ Mimi Ulfa, Pengaruh Kecanduan game Online Terhadap perilaku remaja di Mabas game center Jalan Hr. Subrantas Kecamatan Tampan Pekanbaru”, *Jom Fisip*, Vol 4. No 1, (Februari, 2017), h. 4-5.

dan meningkatkan kecerdasan, seperti Game Simulator dan Game Catur.⁶

adapun dampak yang ditimbulkan dari kecanduan game online diantaranya adalah sebagai berikut:

1. *Sailence*, (yakni berfikir agar selalu bisa bermain game setiap hari dan terus menerus).
2. *Tolerance* (meningkatkan Intensitas kebiasaan bermain game tersebut dan menyebabkan seseorang yang bermain semakin kecanduan).
3. *Mood Modification* (selalu melarikan diri dari masalah dengan cara bermain game).
4. *Relapse* (keinginan kembali ingin memainkan Game tersebut setelah sekian lama berhenti bermain),
5. *Withdrawa* (merasa cemas jika tidak bermain game)
6. *Conflict* (game online juga dapat menyebabkan konflik atau perkelahian bagi penggunanya).
7. *Problems* (akibat sering bermain game Online dapat menimbulkan berbagai masalah).⁷

Dari penjelasan diatas kemudian peneliti mengamati fenomena di sebuah desa dan menemukan seorang remaja di Desa klotok kecamatan Plumpang Kabupaten Tuban yang mengalami kecanduan game Online secara berlebihan. Peneliti mengamati bahwa remaja yang mengalami kecanduan game Online ini cenderung lebih suka menghabiskan waktunya di warung kopi dengan bermain Game Online bersama teman-temannya, serta terlihat lebih boros karena seringnya memakai uang nya

⁶ Andik Susilo, *Teknik cepat memahami komputer dan Internet*, (jakarta: PT Elex media Komputindo, 2010), hal:35

⁷ Dona Febriandari, DKK, "Hubungan Kecanduan bermain Game Online terhadap identitas diri remaja", *Jurnal keperawatan Jiwa*, Vol. 4, No. 1, 2016), h. 50.

untuk membeli paket data internet agar bisa bermain game Online.⁸ Sehingga dari kasus tersebut, peran Bimbingan dan konseling perlu dilakukan untuk memberi bantuan bagi remaja yang mengalami kecanduan Game Online tersebut.

Bimbingan merupakan sebuah upaya yang dilakukan oleh para ahli (Konselor) kepada seorang individu (Konseli) yang berupa arahan untuk mengembangkan potensi yang dimiliki Konseli secara maksimal sesuai dengan kebutuhan lingkungannya. Sedangkan Konseling merupakan interaksi khusus yang dilakukan oleh seorang Konselor dengan Konseli, dimana dalam hubungan tersebut bersifat individu kepada individu, namun juga terkadang ada yang bersifat kelompok atau terdiri dari beberapa orang. Konseling ini dirancang untuk membantu Konseli atau Klien untuk bisa memahami dan menjalani kehidupannya dengan baik dan juga untuk membantu Klien mencapai sebuah tujuan yang dia inginkan.⁹

Adapun teknik yang diberikan berupa teknik *Self Management* sebagai sarana untuk membantu Konseli agar menjadi pribadi yang lebih terarah. *Self Management* merupakan sebuah teknik konseling yang dilakukan dengan langkah khusus untuk menuntut seseorang agar mampu mengatur dan mengontrol perilakunya sendiri.¹⁰ Mochamad Nursalim mengatakan bahwa *Self Management* adalah sebuah upaya yang dilakukan agar Konseli dapat merubah perilakunya

⁸ Hasil Assesment yang dilakukan oleh peneliti, pada tanggal: 25 April 2022.

⁹ Abu bakar M Luddin, *Dasar-dasar Konseling Tinjauan, Teori dan praktik*, (Bandung: Citapustaka Media Perintis, 2010), hal: 16-17.

¹⁰ Muafi, "Peran Self Management practice terhadap kepuasan kerja karyawan Bank perkreditan Rakyat", (*jurnal BK Unesa*, Vol. 14, No. 01, 2010), h. 88.

menjadi lebih baik dengan tahapan-tahapan yang sudah di tentukan.¹¹ Menurut Gantiina Komalasari, Teknik *self management* merupakan rangkaian teknik untuk merubah perilaku, perasaan dan juga pikiran. Dalam kasus ini, yakni kecanduan game online. Gantina Komalasari juga membuat langkah-langkah dalam menangani kasus dengan beberapa Tahap: 1). Tahap Pemantauan diri dan Observasi diri, 2). Tahap Evaluasi, 3) Tahap pemberian penguatan dan juga penghapusan.¹²

Dari teknik *Self Management* tersebut kemudian didukung dengan penerapan Muhasabah diri sebagai sarana dalam menerapkan layanan Bimbingan dan Konseling secara Islami. Muhasabah sendiri secara etimologis berasal dari kata *hasiba*, *yahsubu* yang mempunyai arti menghitung. Secara Terminologi Muhasabah dapat berarti sebagai upaya yang dilakukan seseorang dalam melakukan evaluasi terhadap perilaku atau tindakan yang pernah dia lakukan dalam setiap kebaikan ataupun keburukan. Adanya Muhasabah dilakukan adalah agar kita menjadi pribadi yang selalu mengintrospeksi kesalahan yang sering kita lakukan agar bisa menjadi pribadi yang lebih baik disisi Allah SWT.¹³

Allah SWT berfirman dalam Al-Qur'an Surat Al-Hasyr ayat: 18

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَانظُرُوا نَفْسَ مَا قَدَّمْتُمْ لِغَدٍ
وَ اتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ خَبِيرٌ بِمَا تَعْمَلُونَ

¹¹ Mochamad nursalim, "Penerapan teknik Self management dalam menguirangi perilaku Agresif", (*Jurnal Fokus Konseling*, Vol. 2, No. 1, 2018), h 69.

¹² Gantiina Komalasari, dkk, *Teori dan teknik Konseling*, (jakarta: Indeks, 2011), h. 174).

¹³ Wiwit, *Muhasabah*, (Sleman: Deepublish, 2020), hal: 20.

*Wahai 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 mengetahui apa yang kamu kerjakan.*¹⁴

Berdasarkan penjelasan terkait dengan permasalahan dan juga Teknik konseling diatas, maka peneliti akan melakukan sebuah penulisan Skripsi sebagai salah satu Karya Ilmiah untuk memenuhi tugas Akhir Perkuliahan dengan judul “Bimbingan dan Konseling Islam dengan Teknik *Self Management* dan Muhasabah dalam mengurangi Kecanduan game online pada remaja di kecamatan Plumpang Kabupaten Tuban”.

B. Rumusan Masalah

Mengenai penjelasan dari latar belakang diatas dapat disimpulkan Rumuskan masalah nya sebagai berikut.

1. Bagaimana penerapan Bimbingan dan Konseling Islam dengan teknik *Self Management* dan Muhasabah dalam membantu mengurangi Kecanduan Game Online pada seorang Remaja di Desa Klotok Kecamatan Plumpang Kabupaten Tuban.
2. Bagaimana Hasil dari Penerapan Bimbingan dan Konseling Islam dengan menggunakan teknik *Self management* dan Muhasabah dalam membantu Mengurangi Kecanduan game Online pada seorang Remaja di Desa Klotok Kecamatan Plumpang Kabupaten Tuban.

C. Tujuan Penelitian

Dari pemaparan rumusan masalah diatas peneliti menyimpulkan tujuan penelitian ini sebagai berikut:

¹⁴ *Ibid*, hal: 21.

1. Untuk Mengetahui Proses penerapan dari layanan Bimbingan dan Konseling Islam dengan teknik *Self Management* dan Muhasabah dalam mengurangi Kecanduan Game Online pada seorang Remaja di Desa Klotok Kecamatan Plumpang Kabupaten Tuban.
2. Untuk melihat hasil dari proses layanan Bimbingan Konseling Islam dengan teknik *Self management* dan Muhasabah dalam membantu mengurangi kecanduan Game Online pada Remaja di Desa Klotok kecamatan plumpang kabupaten Tuban.

D. Manfaat Penelitian

Dari beberapa Tujuan yang telah disebutkan diatas maka penelitian ini berharap ada manfaat baik secara teoritis atau secara praktis antra lain sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Memberikann wawasan tentang bagaimana penerapan Layanan Bimbingan dan Konseling Islam dengan Teknik *Self Management* dan Muhasabah dalam melakukan Praktek Konseling.

2. Manfaat Praktis

Untuk memberikan rujukan sebagai contoh dari penerapan Teknik *Self Management* dan Muhasabah yang dilakukan dalam menjalankan Proses Koneling dan berharap pembaca dapat mengambil ilmu dan bisa menerapkan teknik tersebut dalam membantu mengurangi Kecanduan Game Online.

E. Definisi Konsep

1. Bimbingan dan Konseling Islam

Suherman menjelaskan arti dari Bimbingan yaitu sebuah upaya yang dilakukan oleh para ahli (Konselor) kepada seorang individu (Konseli) yang berupa arahan untuk mengembangkan potensi yang dimiliki Konseli secara maksimal sesuai dengan kebutuhan lingkungannya. Kemudian Sukardi dan

Kusmawati mendefinisikan Bimbingan adalah sebuah upaya bantuan oleh seorang profesional (Konselor) kepada Individu ataupun kelompok individu kemudian dilakukan secara berulang ataupun berkelanjutan agar menjadi pribadi yang lebih baik. Sementara itu, Nurihsan juga menjelaskan pengertian dari Bimbingan dilingkungan pendidikan yaitu sebuah bantuan yang diberikan kepada para siswa agar mampu beradaptasi dengan lingkungan pendidikan, memahami dirinya dan juga lingkungannya serta dapat dijadikan sarana sebagai upaya untuk membantu siswa ataupun agar mampu memahami pelajaran yang disampaikan guru nya ketika disekolah dan agar siswa dapat bertingkah laku secara wajar sesuai tuntutan sekolah, lingkungan masyarakat, lingkungan keluarga dan lingkungan-lingkungan yang akan di masukinya kelak.

Sedangkan Pengertian *Konseling*. Kalau dilihat dari segi Historis atau sejarahnya sendiri, Konseling mempunyai banyak Definisi dari setiap Teori Tokoh yang mengemukakan pendapatnya. Hal seperti ini biasa terjadi dan di anggap sebagai hal yang Lumrah karena para Tokoh tersebut berasal dari pendidikan yang berbeda. Beberapa Tokoh seperti Shertzer dan Stone menjelaskan bahwa awal mula Konseling menjadi kebutuhan untuk di adakan adalah berangkat dari pertanyaan yang kerap kali di ucapkan oleh individu yaitu “apa yang dapat dilakukan setiap individu”. Dari sinilah Konseling menjadi alat bantu untuk membantu menjawab permasalahan Individu tersebut sehingga dapat menjadi upaya dalam membantu menyelesaikan permasalahan yang di hadapi oleh Individu. Didalam penjelasan atau definisi yang lebih Luas, Rogers

menjelaskan bahwa Konseling merupakan sebuah Interaksi khusus yang dilakukan oleh dua orang yaitu antara Konselor yang berperan sebagai pemberi bantuan kepada Konseli sebagai Individu yang membutuhkan bantuan. Dalam pelaksanaan Konseling tersebut bertujuan membantu Konseli dalam menyelesaikan permasalahan yang dia hadapi dengan baik. Dalam hal ini Rogers mengartikan bantuan yang dipakai oleh Konselor salah satunya adalah dengan menyediakan Kondisi yang baik, sarana yang baik dan juga keterampilan untuk membantu Konseli dan juga untuk membuat konseli agar merasa Nyaman ketika sedang membuat keputusan dan juga aktualisasi diri. Dalam memberikan bantuan ini dapat dijadikan saran Konselor untuk dapat mencari tahu lebih dalam terkait dengan permasalahan Konseli ataupun penyebab munculnya permasalahan yang sedang di hadapi Konseli.¹⁵

Sedangkan Bimbingan dan Konseling Islam Aunur RF mendefinisikan Bimbingan konseling Islam sebagai suatu tindakan yang dilakukan oleh Konselor kepada konseli berupa arahan ataupun nasehat agar perilaku Konseli dapat selaras dengan nilai-nilai keislaman.

2. Teknik Self Management

Teknik *Self management* dapat diartikan sebagai teknik khusus yang dilakukan dengan langkah-langkah untuk menuntut seseorang agar bisa

¹⁵ Namora Lumongga Lubis, *memahami Dasar-Dasar Konseling Dalam Teori dan Praktik*, (Jakarta: Kencana, 2011), hal: 2

mengatur dan mengontrol perilakunya sendiri.¹⁶ Dalam penjelasan lain Mochamad nursalim mengatakan, *Self Management* adalah langkah atau strategi khusus yang dilakukan agar Konseli mampu merubah perilakunya menjadi lebih baik dan terarah.¹⁷ Menurut Gantiina komalasari mengatakan bahwa Teknik *self management* rangkaian teknik untuk merubah perilaku, perasaan dan juga pikiran. Dalam kasus ini, yakni kecanduan game online, Gantina membuat langkah-langkah daklam menangani kasus dengan beberapa Tahap: 1). Tahap Penelitian 2). Tahap penilaian, 3) Tahap pemberian Reinforcement dan perubahan.¹⁸

3. Muhasabah

Muhasabah sendiri secara etimologis berasal dari kata *hasiba*, *yahsubu* yang mempunyai arti menghitung. Secara Terminologi Muhasabah dapat berarti sebagai upaya yang dilakukan seseorang dalam melakukan evaluasi terhadap perilaku atau tindakan yang pernah dia lakukan dalam setiap kebaikan ataupun keburukan. Adanya Muhasabah dilakukan adalah agar kita menjadi pribadi yang selalu mengintrospeksi kesalahan yang sering kita lakukan agar bisa menjadi pribadi yang lebih baik disisi Allah SWT.¹⁹

¹⁶ Muafi, "Peran Self Management practice terhadap kepuasan kerja karyawan Bank perkreditan Rakyat", (*Jurnal BK Unesa*, Vol. 14, No. 01, 2010), h. 88.

¹⁷ Mochamad nursalim, "Penerapan teknik Self management dalam menguirangi perilaku Agresif", (*Jurnal Fokus Konseling*, Vol. 2, No. 1, 2018), h 69.

¹⁸ Gantina Komalasari, dkk, *Teori dan teknik Konseling*, (jakarta: Indeks, 2011), h. 174).

¹⁹ Wiwit, *Muhasabah*, (Sleman: Deepublish, 2020), hal: 20.

Al-Mawardi menjelaskan Arti Muhasabah sebagai sarana yang dilakukan seseorang pada malam hari dengan mengoreksi perbuatannya yang telah dilakukan disiang hari. Apabila perbuatan yang dilakukannya bernilai kebaikan maka perbuatan tersebut akan dilakukannya lagi dihari berikutnya dengan menambah kebaikan-kebaikan yang lain. Jika perbuatan yang dilakukan disiang harinya ada nilai keburukan maka ia akan mencoba meninggalkan dan menghapusnya serta akan mengiringinya dengan perbuatan yang lebih baik agar mampu meninggalkan perbuatan serupa dihari berikutnya atau dimasa yang akan datang. Beberapa Ulama lain menjelaskan arti Muhasabah atau Introspeksi diri ialah apabila seseorang mampu menggunakan akalnya untuk mengendalikan Hawa nafsu supaya tidak terjebak kedalam arus kehidupan yang tidak diinginkan. Seseorang yang mampu mengontrol Hawa Nafsunya akan lebih terarah dalam melakukan perbuatan. Apabila perbuatan tersebut dilakukan atas niat tulus karena Allah SWT maka boleh dilakukan, namun jika perbuatan tersebut dilakukan namun bukan tulus karena Allah maka perbuatan tersebut akan dihentikan. Seseorang yang melakukan Muhasabah akan menghitung kesalahan yang telah ia lakukan kemudian menghapusnya dengan cara melakukan tindakan yang lebih baik.²⁰

4. Kecanduan game Online

Kecanduan merupakan sebuah ketertarikan terhadap suatu hal secara berlebihan sehingga dapat mengakibatkan dampak negatif. ICD (*International*

²⁰ Muhammad bin Shalih A.M, *Pelajaran tentang Muhasabah diri*, (Hikam Pustaka, 2021), hal: 38.

Classification of Disease) mengatakan bahwa kecanduan adalah sebuah Kegiatan atau yang dilakukan secara berulang-ulang dalam menggunakan suatu hal yang disenangi. Kecanduan juga dapat dikatakan bahwa seseorang mengalami ketertarikan secara berlebihan terhadap suatu zat yang ia senangi tanpa peduli dengan Akibat yang ditimbulkan. Kecanduan juga bisa di artikan sebuah aktivitas yang sering dilakukan terhadap suatu hal yang di senangi.²¹

Kecanduan Game online adalah sebuah bentuk ketertarikan pada sebuah Permainan yang dapat dilakukan jika tersambung dengan akses Internet. Kecanduan Game Online juga dapat diartikan Ketertarikan pada sebuah Permainan yang dikaitkan dengan Internet yang mana dapat menyebabkan pengaruh yang negatif pada seseorang dan dapat menyebabkan perilaku yang menyimpang.²²

5. Remaja

Remaja merupakan individu dalam masa perkembangan yang terjadi dari masa anak-anak sampai masa Dewasa. Para ahli berpendapat bahwa remaja merupakan masa perkembangan seorang Individu yang dimulai dari umur 10-13 tahun sampai dengan umur 18-22 Tahun, Sehingga masa ini disebut sebagai Remaja Awal dan Remaja Akhir. Santrock dan John W berpendapat bahwa Masa Remaja di Mulai ketika seorang individu sudah mulai menginjak bangku Sekolah Menengah

²¹ Ruslia Isnawati, *pentingnya Problem Solving bagi seorang Remaja*, (Surabaya: CV. Jalad Media Publishing), h. 65.

²² Mimi Ulfa, Pengaruh Kecanduan game Online Terhadap perilaku remaja di Mabes game center Jalan Hr. Subrantas Kecamatan Tampen Pekanbaru”, *Jom Fisip*, Vol 4. No 1, (Februari, 2017), h. 4-5.

Pertema (SMP) sampai mencapai umur 15 Tahun ke atas. Menurut WHO, masa Remaja dimulai dari kisaran umur 10 Tahun sampai 19 Tahun. Menurut Menteri Kesehatan mendefinisikan bahwa remaja merupakan fase perkembangan seorang Individu yang dimulai ketika seorang individu sudah berusia 10 tahun sampai dia berusia 18 Tahun. Badan kependudukan dan Keluarga Berencana (BKKBN) mendefinisikan bahwa umur atau usia dari seorang Remaja dimulai dari Kisaran umur 10 Tahun sampai dengan Umur 24 Tahun dan masih lajang atau belum menikah.

Dari perbedaan pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa tidak ada patokan khusus terkait batasan Usia Remaja, Tetapi dapat dikatakan bahwa Masa Remaja merupakan masa perkembangan individu baik secara Biologis ataupun Psikologis seorang individu yang dimulai dari kisaran umur 10 tahun hingga 19 Tahun. Remaja bisa juga diartikan sebagai seorang individu yang harus mempersiapkan diri untuk memasuki masa dewasa ketika akan mengalami perkembangan Penting baik dari segi biologis, fisik ataupun emosional serta tahapan seorang untuk menuju kemandirian secara ekonomi serta membentuk identitas dari seorang individu untuk menuju masa dewasa dan membentuk kemampuan bernegosiasi.

Pada masa remaja inilah yang biasanya perkembangan seorang individu akan di pengaruhi oleh masa kanak-kanaknya. Kemudian pada masa remaja inilah yang nanti akan menjadi pengaruh untuk masa selanjutnya yaitu masa dewasa. Sarwono dan Sarlito Mendefinisikan Remaja menjadi Tiga

Kriteria yaitu Transisi secara biologis, Psikologis dan Secara Ekonomi.²³

F. Sistematika Pembahasan

Sistematika ditulis dengan tujuan untuk memudahkan dalam memaknai Deskripsi umum Penelitian. Adapun Sistematika Pembahasan dalam Penelitian ini meliputi bagian depan dan juga bagian inti.

1. Bagian Awal: pada bagian awal dalam Proposal penelitian ini berisikan Cover yang meliputi Judul Penelitian dan lain-lain. Kemudian lembar Persetujuan Dosen Pembimbing, Abstrak, motto dan beberapa lembar dokumen yang harus ditulis sesuai panduan penulisan skripsi.
2. Bagian inti: pada bagian inti penelitian berisi Pembahasan-pembahasan penelitian ini terbagi menjadi Lima bab, diantaranya:

BAB I : Pendahuluan

Pada Bab ini dituliskan tentang Latar belakang masalah, tujuan, manfaat dan Sistematika Pembahasan yang disesuaikan dengan buku Panduan penulisan Skripsi.

BAB II :Kajian Teoritik

Pada BAB ini peneliti menuliskan Kajian Teori terkait dengan penjelasan dari Permasalahan serta teknik dan juga Layanan yang dijadikan fokus penelitian. Adapun permasalahan yang dikaji dalam penelitian ini adalah mengenai Kecanduan game Online, yang pembahasannya meliputi Pengertian, penyebab, Gejala, dan Dampaknya. Kemudian Teknik yang dibahas ialah teknik Self Management serta penerapan Muhasabah sebagai upaya dalam

²³ Mia Fatma Ekasari, *Latihan Keterampilan Hidup bagi Remaja*, (Windeka Media), hal 3-4.

membantu menangani masalah Kecanduan Game Online.

BAB III : Metode Penelitian

Didalam BAB ini berisi penjelasan tentang Metode penelitian apa yang dipakai dalam proses penelitian. Kemudian peneliti akan menjelaskan tentang Jenis dan Metode Penelitian, jenis dan sumber data, langkah-langkah Metode Penelitiannya serta tahapan-tahapan dalam pengumpulan datanya.

BAB IV : Hasil penelitian dan pembahasan

Pada bagian ini, peneliti akan mencatatkan Hasil dari Penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti dengan menggambarkan Subjek Penelitian, Lokasi Penelitian serta mendeskripsikan seubjek Penelitian atau Konseli, kemudian menjelaskan tentang proses teknik Self Management dan juga penerapan Muhasabah diri dalam melakukan Layanan Konseling kemudian mencatat hasil dari penggunaan Teknik *Self management* serta Muhasabah yang dilakukan, dan yang terakhir akan menjelaskan Analisa teknik *Self management* dari Prepektif Islam

BAB V : Penutup

Pada BAB terakhir atau Penutup, Peneliti akan memberikan Kesimpulan dari Penelitian serta rekomendasi dan menuliskan keterbatasan penelitian.

BAB II KAJIAN TEORETIK

A. Kerangka Teoritik

1. Bimbingan dan Konseling Islam

a. Pengertian Bimbingan dan Konseling Islam

Bimbingan merupakan istilah dari kata yang berbahasa Inggris yaitu ‘guidance’ yang berarti menunjukkan, menuntun atau mengemudikan. Namun secara harfiah akar kata dari *guidance* sendiri berasal dari kata *Guide* yang berarti: mengarahkan, menunjukkan, mengelola dan juga mengendalikan. Namun dari penjelasan secara bahasa ini, ada beberapa ahli yang mendefinisikan arti Bimbingan sebagai berikut:

Suherman mengatakan arti bimbingan ialah pemberian bantuan yang dilakukan oleh Konselor kepada konseli berupa arahan untuk mengembangkan potensinya agar menjadi lebih baik dan sesuai dengan keadaan lingkungannya. Kemudian Sukardi dan Kusmawati mendefinisikan Bimbingan sebagai upaya berupa arahan yang dilakukan oleh seorang konselor kepada konseli baik secara Individu ataupun kelompok individu dan dilakukan secara berulang ataupun berkelanjutan dengan tujuan supaya Konseli atau Klien tersebut dapat meningkatkan potensi yang dimiliki dengan maksimal serta dapat menjadikan Konseli menjadi pribadi lebih baik. Sementara itu, Nurihsan juga menjelaskan pengertian dari Bimbingan dilingkungan pendidikan yaitu sebuah bantu khusus yang dilakukan Konselor atau guru sekolah berupa arahan kepada siswanya agar mampu beradaptasi dengan lingkungan pendidikan, memahami dirinya dan

juga lingkungannya serta dapat dijadikan sarana sebagai upaya untuk membantu siswa ketika disekolah agar dapat bertingkah laku secara wajar sesuai tuntutan Sekolah, lingkungan Masyarakat, lingkungan Keluarga dan lingkungan yang akan di masukinya kelak.

Frak W Miller juga mendefinisikan Bimbingan adalah sebuah upaya berupa motivasi atau pengarahan dari Konselor yang diberikan kepada konseli supaya mampu beradaptasi dengan Lingkungan sekitarnya, baik lingkungan sekolah, keluarga ataupun Masyarakat. W.S Winkel juga mendefinisikan Bimbingan sebagai pembertian bantuan berupa arahan atau motivasi yang di lakukan oleh seorang Konselor kepada Konseli agar menjadi seseorang yang mampu bersikap lebih bijaksana dan lebih baik.

Dilihat dari penjelasan para tokoh diatas kita dapat menyimpulkan bahwa bimbingan adalah suatu bantuan yang dilakukan oleh seorang ahli yang atau professional secara bertahap ataupun secara berkesinambungan dengan tujuan agar konseli dapat mengembangkan potensi diri, pengarahan diri, pemantapan diri secara Optimal agar Konseli dapat beradaptasi terhadap lingkungan sekolah, keluarga ataupun Masyarakat.²⁴

Kemudian Pengertian *Konseling*. Kalau dilihat dari segi Historis atau sejarahnya sendiri, Konjseling mempunyai banyak Definisi dari setiap Teori Tokoh yang mengemukakan pendapatnya. Hal seperti ini biasa terjadi dan di

²⁴ Ahmad Susanto, *Bimbingan dan Konseling di Sekolah Konsep, Teori dan Aplikasinya*, (Jakarta: Kencana, 2018), h: 2-4

anggap sebagai hal yang Lumrah karena para Tokoh tersebut mempunyai asal yang berbeda beda baik berupa latar belakang ataupun pendidikan. Beberapa Tokoh seperti Shertzer dan Stone menjelaskan bahwa awal mula Konseling menjadi kebutuhan untuk di adakan adalah berangkat dari pertanyaan yang kerap kali muncul dengan pertanyaan “hal apa saja yang bisa dilakukan setiap individu”, dari sinilah Konseling menjadi alat bantu untuk membantu menjawab permasalahan Individu tersebut, sehingga dapat menjadi upaya dalam membantu menyelesaikan permasalahan yang di hadapi oleh Individu. Didalam penjelasan atau definisi yang lebih Luas, Rogers menjelaskan bahwa konseling yaitu sebuah Interaksi khusus yang dilakukan oleh Konselor yang berperan sebagai seorang yang memberikan arahan kepada Konseli sebagai seorang yang membutuhkan arahan. Dalam pelaksanaan Konseling tersebut bertujuan agar Konseli mampu menyelesaikan masalah-masalah yang ia miliki dengan baik. Dalam hal ini Rogers mengartikan bantuan yang dipakai oleh Konselor salah satunya adalah dengan menyediakan Kondisi yang baik, sarana yang baik dan juga keterampilan untuk membantu Konseli dan juga untuk membuat konseli agar merasa Nyaman ketika sedang membuat keputusan dan juga aktualisasi diri. Dalam memberikan bantuan ini dapat dijadikan saran Konselor untuk dapat mencari tahu lebih dalam terkait dengan permasalahan Konseli ataupun

penyebab munculnya permasalahan yang sedang di hadapi Konseli.²⁵

Dari segi bahasa Konseling merupakan istilah serapan dari bahasa Inggris *Counsel* yang berarti nasihat, perintah, saran ataupun anjuran. Dari arti bahasa tersebut dapat dikatakan bahwa Konseling merupakan saran oleh seorang ahli kepada Individu.²⁶ Robinson mengartikan Konseling merupakan hubungan antara dua orang yaitu antara Konselor sebagai seorang yang memberikan bantuan atau arahan kepada seorang Konseli, yang dimana dalam hubungan tersebut konselor memberikan bantuan kepada Konseli atau Klien bisa menyesuaikan diri dengan Lingkungannya. Kemudian Pepensky juga mendefinisikan Konseling sebagai hubungan atau Interaksi antara seorang Konselor dan Konseli yang terjadi dalam suasana Profesional sebagai upaya membantu konseli bisa beradaptasi dengan Lingkungan yang ia tempati, serta membantu Konseli menjadi pribadi yang lebih baik. Gibsons juga menjelaskan bahwa Konseling merupakan sebuah bantuan atau bentuk tolong menolong oleh seorang Konselor kepada seorang Konseli agar bisa menyesuaikan dirinya dengan Lingkungannya serta dapat mengambil keputusan dengan sebaik mungkin.

Dalam pembahasan lain dikatakan bahwa Konseling merupakan sebuah interaksi khusus yang dilakukan konselor dengan klien, dimana

²⁵ Namora Lumongga Lubis, *memahami Dasar-Dasar Konseling Dalam Teori dan Praktik*, (Jakarta: Kencana, 2011), hal: 2

²⁶ W. S Winkel, *Bimbingan dan Konseling di lingkungan pendidikan*, (Jakarta: PT. Gramedia Widiasarana Indonesia, 1997), hal 170.

dalam hubungan tersebut bersifat individu kepada individu, namun juga terkadang ada yang bersifat kelompok atau terdiri dari beberapa orang. Konseling ini dirancang untuk membantu Konseli atau Klien untuk bisa memahami dan menjalani kehidupannya dengan baik dan juga untuk membantu Klien mencapai sebuah tujuan yang dia inginkan.²⁷ Dari penjelasan diatas mengenai definisi dari Bimbingan dan Konseling maka dapat disimpulkan bahwa arti dari Bimbingan dan konseling adalah sebuah tindakan yang dilakukan oleh konselor kepada konseli untuk memberikan arahan dan juga nasihat agar konseli dapat menyelesaikan masalah yang dialami.

Sedangkan arti Bimbingan dan Konseling Islam beberapa ahli mendefinisikan sebagai berikut:

- 1) Aunur RF mendefinisikan Bimbingan konseling Islam sebagai suatu tindakan yang dilakukan oleh Konselor kepada konseli berupa arahan ataupun nasehat agar perilaku Konseli dapat selaras dengan nilai-nilai keislaman.
- 2) Samsul Munir Amin mendefinisikan arti Bimbingan konseling islam dalam buku karyanya yaitu sebuah upaya yang dilakukan Konselor berupa bantuan yang diberikan kepada Konseli atau klien secara terarah dan berkelanjutan agar perilaku Konseli dapat sesuai perintah agama.

²⁷ Abu bakar M Luddin, *Dasar-dasar Konseling Tinjauan, Teori dan praktik*, (Bandung: Citapustaka Media Perintis, 2010), hal: 16-17.

- 3) Anwar Sutoyo menjelaskan arti dari Bimbingan dan Konseling Islam adalah sebuah tindakan khusus yang dilakukan oleh seorang ahli yang disebut Konselor kepada konseli agar kembali menjadi pribadi yang baik serta untuk meningkatkan kualitas keimanan seseorang untuk mempelajari semua hal yang sudah diperintahkan oleh Allah dan juga Rosulnya.
- 4) Thohari Musnamar menjelaskan bahwa bimbingan konseling Islam merupakan sebuah nasehat atau arahan yang diberikan oleh konselor kepada konseli untuk mencapai keselamatan di dunia atau di akhirat.
- 5) Hallen mengartikan Bimbingan Konseling Islam sebagai bantuan yang dilakukan oleh konselor kepada konseli secara sistematis dan berkelanjutan agar konseli dapat mengembangkan fitrah agama yang ia miliki secara maksimal sesuai ajaran yang terkandung didalam Al-Qur'an dan Hadis Nabi Muhammad.
- 6) Hamdani bakran mendefinisikan Bimbingan Konseling Islam sebagai sebuah aktivitas yang dilakukan konselor kepada Konseli untuk membimbing, mengarahkan dan mendidik Konseli agar dapat menjadi Individu yang mampu mengembangkan Potensinya secara maksimal, baik dan benar agar dapat selaras sesuai ajaran yang ada dalam Al-qur'an.²⁸

²⁸ M Fuad Anwar, *Landasan Bimbingan dan Konseling Islam*, (Sleman: Penerbit Deepublish, 2019), hal: 16-17.

b. Tujuan Bimbingan dan Konseling Islam

Menurut Shartzer and Stone tujuan dari Bimbingan Konseling yaitu untuk menjadikan Klien supaya mampu mengembangkan potensi yang ia miliki supaya menjadi pribadi yang lebih produktif. Namun jika di tinjau lebih dalam terkait tujuan dari Bimbingan dan Konseling dapat mencakup beberapa Aspek diantaranya: Pribadi dan Sosial, Akademik, Karir dan lain-lain maka tujuan Bimbingan dan konseling jika dilihat dari beberapa aspek tersebut adalah sebagai berikut:

- 1) Di lihat dari aspek Pribadi-Sosial:
 - a) Agar klien memiliki kepercayaan yang kuat terhadap Tuhan yang Maha Esa serta terhadap nilai-nilai keagamaan dan Ketaqwaan yang telah diajarkan oleh agama baik dari lingkup Pribadi, Keluarga, Sekolah ataupun Tempat kerjanya.
 - b) Agar Klien dapat memiliki rasa Toleransi yang tinggi terhadap sesama temannya yang memiliki keyakinan yang berbeda dengannya dan dapat saling menghormati keyakinan mereka masing-masing.
 - c) Agar klien memiliki kesadaran dan juga dapat memahami setiap situasi yang ada, baik situasi yang menyenangkan maupun situasi yang menyedihkan tidak diinginkan, serta dapat menerimanya dengan baik dan juga dengan lapang dada.
 - d) Memiliki pemahaman yang baik terhadap dirinya sendiri, baik memahami kekurangan diri atau kelebihanannya dan

mampu bersikap Objektif serta Konstruktif terhadap dirinya.

- e) Memiliki sikap peduli pada diri sendiri dengan menerima segala anugrah yang telah diberikan serta memiliki sifat peduli dengan sesama Individu serta tidak merendahkan kekurangan orang lain.
 - f) Agar Konseli atau klien dapat memiliki kemampuan untuk memilih atau menentukan pilihan secara baik.
 - g) Agar Konseli mempunyai sikap yang lebih bertanggung jawab terhadap semua hal salah satunya dapat di wujudkan dengan bentuk tugas dan kewajibannya.
 - h) Memiliki sikap yang mudah berinteraksi dengan sesama Temannya, hal ini dapat diterapkan dalam hubungan pertemanan atau persahabatan yang di jalani.
 - i) Konseli mampu memberikan solusi alternatif dalam menyelesaikan permasalahan yang ia hadapi baik masalah secara Internal (dalam diri sendiri) maupun masalah dari luar (lingkungan).
 - j) Agar Konselin memiliki kemampuan dalam menentukan solusi dan dapat mengambil keputusan secara tepat.
- 2) Di lihat dari Aspek Akademik, Bimbingan dan Konseling memiliki beberapa tujuan:
- a) Mempunyai kesadaran akan potensi pelajaran yang dia miliki serta memahami hambatan-hambatan ketika belajar.
 - b) Mempunyai kebiasaan yang baik seperti rajin membaca buku, disiplin dalam

mengerjakan tugas serta aktif dalam pembelajaran didalam kelas.

- c) Mempunyai semangat untuk selalu belajar dan menjadi pribadi yang lebih baik.
 - d) Mempunyai kecerdasan dalam belajar yang baik dan efektif seperti kecerdasan dalam belajar, dan dalam latihan soal ketika akan melakukan ujian.
 - e) Mempunyai keterampilan dalam membuat jadwal sehari-hari, seperti jadwal belajar, mengerjakan tugas untuk membentuk sikap yang disiplin
 - f) Mempunyai mental yang kuat ketika melakukan Ujian sekolah.
- 3) Jika dilihat dari Aspek Karir maka Bimbingan dan Konseling mempunyai tujuan agar Konseli:
- a) Mempunyai pemahaman tentang dirinya sendiri tentang minat dan bakatnya yang berkaitan dengan Karirnya kedepan.
 - b) Mempunyai pengetahuan serta pengalaman dalam mencari Informasi tentang sebuah pekerjaan yang ia inginkan.
 - c) Mempunyai sikap yang selalu positif terhadap apapun jenis pekerjaannya serta selalu bertanggung jawab terhadap pekerjaan yang di jalani dan tidak merasa malu dengan pekerjaan tersebut selagi pekerjaan tersebut tidak menyalahi aturan hukum.
 - d) Mempunyai kemampuan untuk memahami setiap Informasi dan tahap-

tahap yang harus dilakukan dalam mencapai pekerjaan yang diinginkan.

- e) Mempunyai kemampuan untuk melengkapi persyaratan-persyaratan yang dibutuhkan ketika melamar pekerjaan seperti menyiapkan dokumen yang diminta dan dapat melihat pekerjaan tersebut prospek atau tidak kedepannya.
- f) Mempunyai kemampuan menata masa depan dengan menyusun kehidupan yang lebih rasional dalam memperoleh tujuan-tujuan yang sesuai dengan minat dan bakatnya.
- g) Mempunyai kemampuan untuk menentukan arah kedepan bagi karir yang telah dijaninya
- h) Mempunyai kemampuan mengenali keterampilan-keterampilan yang sesuai dengan minat dan bakatnya dalam bidang karir atau pekerjaannya.²⁹

Adapun pengertian Bimbingan konseling Islam Musnamar mendefinisikan menjadi beberapa poin diantaranya adalah sebagai berikut:

- 1) Membantu individu agar menjadi pribadi yang dapat mengenali dirinya sendiri sesuai dengan fitrah yang telah diberikan agar sesuai tuntunan Al-qur'an dan Assunah.
- 2) Membantu individu menerima dirinya sendiri baik dari kelebihan dan kekurangan yang ia miliki sesuai apa yang telah diberikan Allah kepadanya serta

²⁹ Fuad Anwar, *Landasan Bimbingan dan Konseling Islam*, (Sleman: Penerbit Deepublish, 2019), hal: 5-9.

menyadarkan individu untuk selalu berikhtiar untuk mencapai hidup yang lebih baik sesuai dengan nilai-nilai keislaman.

- 3) Membantu individu memahami keadaan lingkungan sekitarnya serta untuk menumbuhkan kesadaran akan nilai-nilai penting dalam bermasyarakat.
- 4) Membantu individu untuk memecahkan masalahnya dengan bijak agar sesuai dengan nilai-nilai keislaman
- 5) Membantu individu mengembangkan potensinya serta membantu individu agar mampu mengantisipasi setiap permasalahan yang akan datang serta membantu individu agar lebih berhati-hati dalam melakukan tindakan.³⁰

c. Fungsi bimbingan Konseling Islam

Adapun fungsi dari Bimbingan Konseling Islam dibagi kedalam beberapa aspek diantaranya adalah:

1) Fungsi Pemahaman

Layanan bimbingan dan Konseling Individu ini salah satunya ialah berfungsi Pemahaman, dimana dalam proses layanan Konseling dapat memberikan pemahaman kepada Klien tentang potensi yang ada dalam dirinya seperti: Minta bakat, kondisi Lingkungan dan juga tentang Informasi tentang pendidikan ataupun Karir yang berkaitan dengan Minat dan bakatnya.

2) Fungsi Pencegahan

³⁰ Sahrul Tanjung, *Bimbingan Konseling Islami di Pesantren*, (Medan: Umsu Press, 2021), hal: 49-50.

Dalam Layanan Konseling Individu juga mempunyai Fungsi pencegahan yaitu Konseling mampu mencegah terjadinya hal-hal yang tidak di inginkan yang dapat merugikan atau menyakiti konseli serta orang lain di sekitarnya.

3) Fungsi Pengentasan

Dalam Fungsi ini, Layanan Konseling dilakukan untuk membantu mengentaskan atau menyelesaikan masalah yang sedang di hadapi oleh konseli.

4) Fungsi Pemeliharaan dan Pengembangan

FungsiKonseling Individu selanjutnya adalah Pemeliharaan dan Pengembangan. Dalam Fungsi ini Konselor akan mengarahkan Konseli agar mampu memelihara dan juga mengembangkan Minat dan juga bakat yang ia miliki serta meningkatkan Potensi atau kemampuan yang Konseli miliki.

5) Fungsi Advokasi

Dalam fungsi ini, Konseling Individu dilakukan dengan Maksud agar Konseli mendapat pembelaan terkait hak-hak yang ia miliki serta terkait dengan kepentingan pendidikan dan juga Perkembangan Konseli.

Dari beberapa Fungsi diatas dapat disimpulkan fungsi inti dari Layanan Bimbingan dan Konseling Individu adalah untuk memberikan Pemahaman Konseli atau Klien terkait dengan Potensi diri dan juga minat bakat yang ada dalam diri nya, serta mengantisipasi kejadian yang tidak diinginkan terjadi kedepannya. Layanan Konseling individu juga dapat berfungsi

sebagai pengentasan dimana Proses Konseling individu ini dilakukan agar Konseli mampu keluar dari jerat masalah-masalah yang ia hadapi serta sebagai pengembangan terkait dengan Minat bakatnya konseli dan juga sebagai upaya untuk membela hak-hak Konseli dalam hal apapun.³¹

d. Asas-asas Bimbingan dan Konseling Islam

Dalam Layanan Bimbingan dan Konseling individu terdapat Asas-asas yang menjadi dasar jalannya Layanan Konseling Individu. Asas- asas ini di bentuk agar proses Konseling Individu berjalan sesuai harapan. Berikut adalah asas-asas Bimbingan dan Konseling Individu:

1) Asas kerahasiaan

Dalam Proses konseling Individu ini akan dilakukan secara Intens dan juga secara Personal, jadi tidak menutuop kemungkinan apabila Konseli akan bercerita tentang segala permasalahan yang ia hadapi ataupun rahasia yang selama ini Klien Simpan. Dalam hal ini asas kerahasiaan menjadi salah satu hal penting dalam proses Layanan Konseling Individu agar Konselor dapat menjaga Rahasia dari Konselinya yang diceritakan sewaktu proses Konseling berlangsung. Serta konselor harus bertanggung jawab penuh atas rahasia yang telah disampaikan oleh Konseli dengan tujuan Konseling selanjutnya

³¹ Hartono dan oy Sudarmadji, *Psikologi konseli*, (jakarta: Prenadamedia Group, 2012), hal: 36-37.

berjalan sesuai apa yang di inginkan dan konseli merasa nyaman dengan Konselor.

Asas kerahasiaan merupakan salah satu tumpuan terpenting dalam menerapkan bimbingan dan konseling islam. Sebelum memulai proses bimbingan dan konseling hendaknya Konselor menyampaikan kepada konseli bahwa ia tidak akan menceritakan rahasia yang konseli samapaikan. Hal ini dilakukan agar konseli merasa nyaman ketika menjalani proses bimbingan dan konseling.³²

2) Kesukarelaan

Asas Konseling Individu selanjutnya adalah kesukarelaan, dimana seorang Konseli dalam mengikuti kegiatan Konseling tersebut tidak merasa dipaksa. Karena Konseli pada dasarnya membutuhkan bantuantanpa ada paksaan sedikitpun dari konselor. Oleh karena itu konselor harus bersikap Profesional dengan tidak memaksa Konseli dalam hal apapun.

3) Keterbukaan

Keterbukaan ini maksudnya adalah Konseli harus bersikap terbuka, jujur, dan konseli di haruskan bercerita dengan jujur terkait permasalahan yang ingin disampaikan. Asas keterbukaan ini dapat terwujud jika Konselor dapat menjaga Asas kerahasiaan sehingga Klien akan percaya sepenuhnya terhadap Konselor dan lebih berani untuk terbuka

³² Ragwan Albaar dan M yusuf, The Principle of Confidentiality in Islamic Guidance and Counselingg A Review of Healt, *Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, 2022, 202.

secara terang-terangan terkait permasalahan yang akan disampaikan.

4) Kekinian

Asas ini berarti apapun masalah yang diceitakan bersifat kekiknian dalam artian Masalah tersebut terjadi sekarang dan bukan permasalahan yang sudah lama terjadi

5) Kemandirian

Dalam layanan Konseling Individu ini bertujuan membentuk konseli agar menjadi pribadi yang lebih Mandiri dalam menyelesaikan masalah-masalah yang ia hadapi dan tidak melulu bergantung kepada Konselor ataupun orang lain. Kemandirian Konseli harus diwujudkan sebagai hasil dari proses konseling yang harus disadari oleh Konselor ataupun Konseli, agar layanan konseling Individu ini dapat memberikan pengaruh bagi perubahan pribadi Konseli dalam menyikapi segala permasalahan yang ia hadapi sekarang dan masalah yang akan datang.

6) Keterpaduan

Dalam layanan Konseling ada Asas keterpaduan dimana dalam layanan Konseling tersebut Konseli mampu memadukan aspek kepribadian Konseli dengan Minat dan bakatnya. Dari keterpaduan antara Aspek kepribadian dengan minat dan juga bakat yang ada dalam diri konseli di harapkan dapat meningkatkan segala potensi yang ia miliki.

7) Kenormatifan

Asas kenormatifan merupakan salah satu Asas yan penting dalam pelaksanaan layanan

Bimbingan dan Konseling Individu agar layanan tersebut berjalan sesuai dengan norma atau aturan yang berlaku.

8) Keahlian

Asas Keahlian merupakan asas yang menuntut Konselor sebagai seorang yang Ahli atau berkompeten dalam bidang Layanan Konseling tersebut. Oleh karena itu layanan Konseling Individu ini harus dilakukan dengan orang-orang yang memang benar-benar berkompeten di bidangnya. Keahlian ini dapat diterapkan dalam suasana yang tidak memaksa sehingga hasil layanan sesuai dengan apa yang diharapkan.

9) Alih tangan

Dalam layanan Konseling Individu tidak semua permasalahan mampu diselesaikan Konselor secara Pribadi. Jika ada masalah-masalah berat yang berkaitan dengan Kondisi mental atau Fisik Konseli, maka Konselor tidak memiliki kewenangan terkait masalah yang ada. Misalnya, Konseli mengalami Stress atau gangguan jiwa yang parah, maka masalah tersebut harus di alihkan tangan pada Psikiater. Atau jika Konselor mengalami gangguan secara Medis maka kasus ini harus di alih tangankan kepada Dokter atau kepada seorang yang Kompeten dalam masalah tersebut.

10) Tut wuri Handayani

Asas terakhir adalah Tut Wuri Handayani yang artinya dalam Layanan Konseling individu Konselor dapat memberikan manfaat kepada Konseli agar bisa memahami dirinya dan juga mengembangkan Potensi-

potensi yang ada dalam dirinya. Sehingga proses layanan Konseling ini dapat berjalan dengan hasil yang diinginkan.³³

2. Self Management

a. Pengertian teknik *Self Management*

Menurut Mochamad nursalim, *Self Management* adalah suatu usaha yang dilakukan Individu untuk merubah perilakunya sendiri dengan menggunakan satu Strategi atau beberapa Strategi.³⁴ Teknik *Self management* dapat diartikan sebagai teknik khusus yang dilakukan dengan langkah-langkah untuk menuntut seseorang agar bisa mengatur dan mengontrol perilakunya sendiri. Dalam penjelasan lain Mochamad nursalim mengatakan, *Self Management* adalah langkah atau strategi khusus yang dilakukan agar Konseli mampu merubah perilakunya menjadi lebih baik dan terarah. Teknik *Self Management* merupakan sebuah teknik khusus yang dilakukan dengan langkah-langkah untuk menuntut seseorang agar bisa mengatur dan mengontrol perilakunya sendiri. Dalam penjelasan lain Mochamad nursalim mengatakan, *Self Management* adalah langkah atau strategi khusus yang dilakukan agar Konseli mampu merubah perilakunya menjadi lebih baik dan terarah.³⁵

³³ *Ibid*, hal: 40-45

³⁴ Mochamad nursalim, "Penerapan teknik Self management dalam menguirangi perilaku Agresif", (*Jurnal Fokus Konseling*, Vol. 2, No. 1, 2018), h 69.

³⁵ Muafi, "Peran Self Management practice terhadap kepuasan kerja karyawan Bank perkreditan Rakyat", (*jurnal BK Unesa*, Vol. 14, No. 01, 2010), h. 88.

Menurut Gantiina komalasari, Teknik *self management* merupakan rangkaian teknik untuk merubah perilaku, perasaan dan juga pikiran. Dalam kasus ini, yakni kecanduan game online, Gantina membuat langkah-langkah daklam menangani kasus dengan beberapa Tahap: 1). Tahap Penelitian 2). Tahap penilaian, 3) Tahap pemberian Reinforcement dan perubahan.³⁶

Menurut Gie, Self management adalah sebuah upaya yang dilakukan untuk sebuah dorongan dalam diri sendiri agar bisa mengatur pola hidup dengan lebih baik, dan juga meningkatkan berbagai macam hal yang ada pada diri dalam kehidupan agar menjadi lebih sempurna.³⁷ Sedangkan menurut Fajriani dkk dalam penelitiannya menjelaskan bahwa *Self Management* merupakan sebuah tindakan yang dilakukan oleh Konselor terhadp konseli untuk membantu merubah perilaku dengan cara mengatur dan juga mengamati dalam bentuk pengamatan diri dan memberi apresiasi pada diri sendiri tanpa adanya paksaan dari orang lain.³⁸

Dari penjelasan diatas maka dapat disimpulkan Teknik *self management* merupakan rangkaian usaha yang dilakukan untuk merubah perilaku dan juga meningkatkan potensi diri dengan menggunakan beberapa

³⁶ Gantiina Komalasari, dkk, *Teori dan teknik Konseling*, (jakarta: Indeks, 2011), h. 174).

³⁷ Gie, The Liang, *Cara belajar yang baik bagi Mahasiswa edisi kedua*, (Yogyakarta: Gadjah mada University Press, 2000), h. 77

³⁸ Fajriani, dkk, "Self Management untuk meningkatkan kedisiplinan siswa: studi Kasus di SMA negeri 5 banda Aceh", (*Jurnal Unsyiah*, Vol. 10, No. 2, 2016), h. 95.

langkah diantaranya: 1. Tahap penelitian diri, 2. Tahap penilaian diri, 3. Tahap Pemberian reinforcement dan juga punishment.

b. Asumsi Dasar teknik *Self Management*

Dalam Teknik *self Management* terdapat beberapa asumsi yang menjadi dasar dalam penerapannya. Adapun Asumsi-asumsi dasar dalam teknik *Self management* adalah:

- 1) Konseli dianggap mempunyai kemampuan khusus untuk mengenali dirinya, kepribadiannya dan juga potensi-potensi yang ada dalam dirinya.
- 2) Konseli dianggap sebagai seorang individu yang mempunyai keterampilan-keterampilan yang bisa dikembangkan.
- 3) Pada dasarnya Konseli mempunyai kemampuan dan juga kekuatan yang bisa dilakukan untuk membuat dirinya merasa senang.
- 4) Tanggung jawab dalam melakukan penyelesaian masalah sebenarnya diserahkan kembali kepada Konseli, karena konseli yang lebih tahu tentang dirinya. Tanggung jawab ini diberikan kepada konseli agar menjadi pribadi yang lebih selektif dan lebih mandiri.
- 5) Konseli mempunyai Inisiatif dalam mengubah dan juga dalam mengembangkan potensi-potensi nya agar menjadi pribadi lebih baik.³⁹

c. Tujuan teknik *Self Management*

³⁹ Siti Nurzaakiyah dan Nanang budiman, "Teknik *Self Management* dalam mereduksi ody Dysmorphic Disorder", *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Bimbingan*, 2013, hal: 18.

Adapun beberapa tujuan dari *Self management* Menurut Dyah ayu Retnowulan adalah untuk meningkatkan potensi seseorang lebih maksimal serta agar lebih teliti dalam memposisikan diri dalam segala situasi agar dapat meminimalisir kejadian yang tidak diinginkan.⁴⁰ Rismanto menjelaskan Tujuan *Self Management* adalah untuk mendorong diri untuk lebih baik, mengatur seluruh kemampuan diri, meningkatkan kemampuan diri menjadi lebih baik.⁴¹

d. Tahap-tahap Teknik Self Management

Gantina Komalasari mengatakan *Self Management* adalah sebuah Upaya yang dilakukan oleh Konselor terhadap konseli dengan beberapa prosedur untuk mengatur perilakunya sendiri. Didalam penulisan skripsi ini, langkah-langkah penanganan masalah di kuatkan dalam penjelasan Gantina komalasari. Adapun langkah-langkah teknik *Self management* biasanya dilakukan dengan beberapa langkah berikht ini: 1) Tahap observasi diri, 2) Tahap evaluasi diri, dan 3). Tahap Pemberian reinforcement.⁴² Diantara tahapan-tahapan teknik *self Management* adalah seperti berikut ini:

- 1) pamantauan dan observasi diri

⁴⁰ Dyah Ayu Retnowulan, "pengaruh Strategi Pengelolaan diri (self Management) untuk mengurangi kenakalan Remaja akibat Broken Home", (*jurnal BK Unesa*, Vol. 03, No. 01, 2013), h. 336-337.

⁴¹ Rismanto, "meningkatkan *Self management* dalam belajar melalui layanan Bimbingan Kelompok dengan teknik Modeling", (*Jurnal Penelitian tindakan Bk*, Vol. 02, No. 01, 2016), h. 33.

⁴² *Op.Cit*, gantina Komalasari, h. 147

Pada tahap ini, konseli di perintah untuk mengamati perilaku dan kebiasaannya sehari-hari kemudian mencatat hasil pengamatannya. Catatan ini dapat ditulis dengan menggunakan buku yang dibawa sewaktu melakukan observasi. Adapun hal-hal yang dapat dicatat klien ketika melakukan observasi di antaranya adalah: kebiasaan dan Perilaku sehari-hari.

2) Penilaian atau evaluasi diri

Setelah melakukan pemantauan diri langkah selanjutnya adalah Klien disuruh memberikan penilaian terhadap tingkah laku yang sedang di tulis kemudian membuat target perubahan yang ingin dicapai, tujuannya yaitu apakah teknik yang dipakai bisa berhasil atau tidak serta untuk mengamati apakah target target tingkah laku memiliki ekpektasi yang tinggi sehingga perilaku yang di targetkan sulit terwujud.

3) Pemberian penguatan (Reinforcement)

Pada tahap yang terakhir ini Konseli akan memberikan sebuah Apresiasi pada target perilaku yang di inginkan. Pada tahap ini merupakan tahap yang perlu di perhatikan agar konseli dapat merubah perilakunya sendiri.⁴³

3. Muhasabah

Muhasabah sendiri secara etimologis berasal dari kata *hasiba*, *yasubu* yang mempunyai arti menghitung. Secara Terminologi Muhasabah dapat berarti sebagai upaya yang dilakukan seseorang dalam melakukan evaluasi terhadap perilaku atau

⁴³ *Op.Cit*, Mimi Ulfa, dkk, h. 15

tindakan yang pernah dia lakukan dalam setiap kebaikan ataupun keburukan. Adanya Muhasabah dilakukan adalah agar kita menjadi pribadi yang selalu mengintrospeksi Kesalahan yang sering kita lakukan agar bisa menjadi pribadi yang lebih baik disisi Allah SWT.⁴⁴

Al-Mawardi menjelaskan Arti Muhasabah sebagai sarana yang dilakukan seseorang pada malam hari dengan mengoreksi perbuatannya yang telah dilakukan disiang hari. Apabila perbuatan yang dilakukannya bernilai kebaikan maka perbuatan tersebut akan dilakukannya lagi dihari berikutnya dengan menambah kebaikan-kebaikan yang lain. Jika perbuatan yang dilakukan disiang harinya ada nilai keburukan maka ia akan mencoba meninggalkan dan menghapusnya serta akan mengiringinya dengan perbuatan yang lebih baik agar mampu meninggalkan perbuatan serupa dihari berikutnya atau dimasa yang akan datang. Beberapa Ulama lain menjelaskan arti Muhasabah atau Introspeksi diri ialah apabila seseorang mampu menggunakan akal nya untuk mengendalikan Hawa nafsu supaya tidak terjebak kedalam arus kehidupan yang tidak diinginkan. Seseorang yang mampu mengontrol Hawa Nafsunya akan lebih terarah dalam melakukan perbuatan. Apabila perbuatan tersebut dilakukan atas niat tulus karena Allah SWT maka boleh dilakukan, namun jika perbuatan tersebut dilakukan namun bukan tulus karena Allah maka perbuatan tersebut akan dihentikan. Seseorang yang melakukan Muhasabah akan menghitung kesalahan yang telah ia lakukan kemudian

⁴⁴ Wiwit, *Muhasabah*, (Sleman: Deepublish, 2020), hal: 20.

menghapusnya dengan cara melakukan tindakan yang lebih baik.⁴⁵

4. Kecanduan Game Online

a. Pengertian Kecanduan Game Online

Kecanduan yaitu sebuah ketertarikan terhadap suatu hal secara berlebihan sehingga dapat mengakibatkan dampak negatif. ICD (*International Classification of Disease*) menyatakan kecanduan yaitu sebuah kebiasaan yang sering dilakukan dalam menggunakan suatu hal yang disenangi. Kecanduan juga dapat dikatakan bahwa seseorang mengalami ketertarikan secara berlebihan terhadap suatu zat yang ia senangi tanpa peduli dengan Akibat yang ditimbulkan. Kecanduan juga bisa di artikan sebuah aktivitas yang sering dilakukan terhadap suatu hal yang di senangi.⁴⁶

Kecanduan Game online adalah sebuah bentuk ketertarikan pada sebuah Permainan yang dapat dilakukan jika tersambung dengan akses Internet. Kecanduan Game Online juga dapat diartikan Ketertarikan pada sebuah Permainan yang dikaitkan dengan Internet yang mana dapat menyebabkan pengaruh yang negatif pada seseorang dan dapat menyebabkan perilaku yang menyimpang.⁴⁷

⁴⁵ Muhammad bin Shalih A.M, *Pelajaran tentang Muhasabah diri*, (Hikam Pustaka, 2021), hal: 38.

⁴⁶ Ruslia Isnawati, *pentingnya Problem Solving bagi seorang Remaja*, (Surabaya: CV. Jalad Media Publishing), h. 65.

⁴⁷ Mimi Ulfa, Pengaruh Kecanduan game Online Terhadap perilaku remaja di Mabes game center Jalan Hr. Subrantas Kecamatan Tampen Pekanbaru", *Jom Fisip*, Vol 4. No 1, (Februari, 2017), h. 4-5.

b. Faktor-faktor yang menyebabkan kecanduan Game Online

Adapun Faktor-faktor yang mempengaruhi atau menyebabkan kecanduan Game Online diantaranya adalah sebagai berikut:

1) Ciri Khas (Salience)

Kebiasaan bermain Game Online biasanya disebabkan oleh pikiran yang berlebihan tentang bermain game. hal ini bahkan biasa dilakukan ketika sedang melakukan aktifitas-aktivitas lain seperti belajar atau sedang melakukan kegiatan yang lainnya. Seseorang yang kecanduan Game Online biasanya akan sering berfantasi atau berimajinasi tentang bermain Game. sehingga hal inilah yang menjadikan seseorang akan selalu terobsesi untuk memainkannya.

2) Penggunaan yang berlebihan

Seringnya menggunakan game online secara berlebihan dapat menyebabkan hilangnya pengertian tentang bagaimana cara mengatur waktu yang baik. Penggunaan Game yang dilakukan secara berlebihan akan menyebabkan seseorang yang kecanduan melupakan waktu-waktu yang digunakan untuk memenuhi kebutuhan sehari-hari seperti Tidur, Makan, mandi atau aktivitas lainnya. Sehingga seseorang yang kecanduan game online akan cenderung kurang berkumpul dengan orang lain bahkan dengan Keluarganya sendiri.

3) Pengabaian Tugas

Faktor selanjutnya adalah karena seseorang yang kecanduan Game Online

sering mengabaikan Tugas-tugas yang harusnya dikerjakan. Kebiasaan ini dapat menyebabkan hilangnya produktivitas dari seseorang. Sehingga pekerjaan atau tugas yang harus diselesaikan menjadi terbengkalai atau tidak terselesaikan karena diabaikan oleh pemain.

4) Antisipasi (Anticipation)

Bermain Game online biasa dijadikan pelarian seseorang dari permasalahan yang sedang ia alami. Seseorang yang kecanduan game online akan biasa mencari kesenangan lewat game Online untuk melepaskan penat dari permasalahan yang ia alami. Sehingga dari pengaruh tersebut, pemain akan terbiasa dengan kebiasaan yang dia lakukan. Pengaruh Game Online ini akan memberikan dampak negati bagi seseorang dikarenakan perilaku dan pikirannya sudah didominasi dengan kebiasaan yang dilakukan.

5) Mengabaikan kehidupan Sosial

Kurangnya bersosialisasi dengan masyarakat dapat menjadi Faktor yang mempengaruhi seseorang kecanduan Game Online. Hal ini dikarenakan kurangnya aktivitas luar yang dilakukan oleh seseorang yang mengalami kecanduan Game Online. Sehingga pengaruh dari Game online salah satunya dapat mengakibatkan kurangnya rasa bersosialisasi dengan Masyarakat atau kegiatan sosial yang lainnya, seperti kumpul dengan tetangga, gotong royong atau kegiatan sosial yang lainnya.

6) Ketidakmampuan mengontrol diri.

Seseorang yang Kecanduan Game Online dapat dipengaruhi karena ketidakmampuan dirinya dalam membatasi penggunaan Game Online. Seseorang yang kecanduan Game Online akan cenderung kurang bisa mengatur Waktu bermainnya dengan baik. Seseorang yang kecanduan Game Online akan menghabiskan banyak Waktunya untuk bermain game Setiap hari.⁴⁸

c. Indikasi kecanduan Game Online

Adapun indikator-indikator kecanduan game adalah sebagai berikut:

- 1) Selalu berfikir untuk bisa bermain game setiap saat.
- 2) Gelisah ketika tidak membawa HP
- 3) Melupakan aktivitas-aktivitas lain ketika sedang bermain Game.
- 4) Mengalami masalah di rumah maupun ditempat lain terkait kebiasaan main game⁴⁹

d. Dampak kecanduan Game Online

Adapun dampak Negatif dari Kecanduan Game Online adalah sebagai berikut:

- 1) Dapat mengganggu kesehatan mata
- 2) Mengalami masalah pada sistem motorik
- 3) Mengalami sakit pada persendian
- 4) Kurangnya bersosialisasi dengan Masyarakat karena waktunya sering dihabiskan untuk bermain game.

⁴⁸ Andri Arif K dan Andy Widhiya bayu Utomo, *Jangan Suka Game Online dan tindakan pencegahan*, (Magetan: CV AE Media Grafika, 2019), hal: 30-32.

⁴⁹ <https://www.alodokter.com/ini-ciri-ciri-kecanduan-game-online-dan-cara-mengatasinya> (diakses pada tanggal 30 September 2022, Pukul: 15:25).

- 5) Mengalami masalah ketika berkomunikasi
- 6) Menjadikan anak pemain lebih Agresif.⁵⁰

5. Remaja

a. Pengertian Remaja

Remaja merupakan perubahan atau perkembangan yang terjadi antara Masa anak-anak sampai masa Dewasa seseorang baik dari segi biologis ataupun dari segi Emosional seseorang. Para ahli berpendapat bahwa masa Remaja adalah masa perkembangan seorang Individu yang dimulai dari umur 10-13 tahun sampai dengan umur 18-22 Tahun, Sehingga masa ini disebut sebagai Remaja Awal dan Remaja Akhir. Santrock dan John W berpendapat bahwa Masa Remaja di Mulai ketika seorang individu sudah mulai menginjak bangku Sekolah Menengah Pertama (SMP) sampai mencapai umur 15 Tahun ke atas. Menurut WHO, masa Remaja dimulai dari kisaran umur 10 Tahun sampai 19 Tahun. Menurut Menteri Kesehatan mendefinisikan bahwa remaja merupakan fase perkembangan seorang Individu yang dimulai ketika seorang individu sudah berusia 10 tahun sampai dia berusia 18 Tahun. Badan kependudukan dan Keluarga Berencana (BKKBN) mendefinisikan bahwa umur atau usia dari seorang Remaja dimulai dari Kisaran umur 10 Tahun sampai dengan Umur 24 Tahun dan masih lajang atau belum menikah.

Dari perbedaan pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa tidak ada patokan Khusus

⁵⁰ <https://www.halodoc.com/artikel/anal-anak-sering-main-game-hati-hati-7-dampak-ini> (diakses pada tanggal 30 September 2022, Jam: 15:38).

terkait batasan Usia Remaja. Namun dari beberapa pendapat diatas tentang pengertian Remaja dapat disimpulkan bahwa tidak ada batasan umur secara Khusus. Namun dapat dikatakan juga bahwa masa remaja adalah Masa seorang untuk menuju kemandirian secara Ekonomi ataupun Soisial serta membentuk Identitas dari seorang Individu untuk menuju masa Dewasa dan membentuk kemampuan bernegosiasi. Pada masa Remaja ini biasanya perkemabangan seorang Individu akan di pengaruhi oleh masa kanak-kanaknya. Kemudian pada masa Remja inilah yang menjadi pengaruh bagi masa selanjutnya yaitu masa Dewasa. Sarwono dan Sarlito Mendefinisikan Remaja menjadi Tiga Kriteria yaitu Transisi secara biologis, Psikologis dan Secara Ekonomi.⁵¹

b. Tugas Perkembangan Masa Remaja

Adapaun tugas-tugas seorang individu apabila sudah memasuki usia dewasa adalah sebagai berikut:

- 1) Menerima apapun bentuk Fisiknya sekaligus menerima apapun Kodrat yang diberikan Tuhan kepadanya baik berupa seorang laki-laki ataupun perempuan.
- 2) Dapat membentuk atau menjalin hubungan dengan Teman-teman barunya dalam lingkungan Sekolah ataupun Masyarakat.
- 3) Dapat menciptakan kebebasan pada dirinya, sehingga tidak terlalu di kekang oleh orang tuanya maupun orang lain disekitarnya.

⁵¹ Mia Fatma Ekasari, *Latihan Keterampilan Hidup bagi Remaja*, (Windeka Media), hal 3-4.

- 4) Mendapatkan kebebasan dalam mengatur dirinya sendiri sesuai dengan aturan yang berlaku, sehingga tidak melanggar peraturan yang telah di tetapkan.
- 5) Menyiapkan diri untuk menentukan arahnya kedepan baik berupa karir ataupun pekerjaan.
- 6) Dapat meningkatkan kemampuan diri atau Potensi-potensi menjadi lebih baik jika suatu saat akan di butuhkan dalam melamar pekerjaan yang diinginkan.
- 7) Bisa mewujudkan Keinginan dan juga bisa berperilaku sesuai dengan peraturan lingkungannya, baik lingkungan Sekolah maupun lingkungan Masyarakat.
- 8) Menyiapkan diri dalam menentukan pernikahan atau berkeluarga
- 9) Mempelajari kembali pelajaran-pelajaran yang sudah didapatkan disekolah.⁵²

B. Penelitian Terdahulu Yang Relevan

Sebuah Penelitian bisa dilakukan oleh siapapun dan juga dimanapun. Oleh karena itu tidak akan menutup kemungkinan jika sebuah penelitian mempunyai Kaitan atau Relevansi antara satu Penelitian dengan Penelitian lainnya. Adapun Penelitian terdahulu yang menjadi rujukan penelitian ini diantaranya adalah:

1. Penelitian Reza Febrianti, tahun 2017 yang berjudul: “Efektifitas Konseling Kelompok Dengan teknik *Self Management* Untuk Meningkatkan Disiplin Belajar Peserta Didik Kelas XI Administrasi Perkantoran Bandara di SMK Penerbangan Raden Intan Bandar Lampung T.A. 2017/2018,

⁵² Shilpy A octavia, *Motivasi belajar dalam perkembangan Remaja*, (Sleman: CV udi Utama, 2020), hal: 10.

Skripsi, Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung”.

Persamaan: adapun kesamaan dengan penelitian ini adalah terletak pada Teknik yang dipakai, yaitu Teknik *self Management* Sebagai upaya dalam membantu mengatasi Masalah.

Perbedaan: Dalam Penulisan penelitian ini letak perbedaannya terletak pada masalah yang diangkat. Dalam penelitian ini penulisan mengangkat Masalah Disiplin Belajar, sedangkan dalam penulisan Skripsi ini peneliti mengangkat masalah Kecanduan Game Online pada Remaja di kecamatan Plumpang kabupaten Tuban.

2. Penelitian Desi Mayanti, Tahun 2019, yang berjudul: “Pengaruh Teknik *Extinction* Terhadap Penggunaan *Online Game* yang Berlebihan Pada Peserta Didik Kelas X MiA 1 di SMA Negeri 1 Sungai Are Sumatera Selatan Tahun Ajaran 2018/2019, Skripsi, Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung.

Persamaan: relevansi dengan penelitian ini adalah terletak pada Masalah yang sedang di teliti

Perbedaan: Perbedaan dalam penelitian ini terletak pada Teknik Yang dipakai. Dalam Skripsi tersebut Peneliti menggunakan Teknik *Extinction* sedangkan Proposal ini meneliti efektifitas Teknik *self Management* sebagai upaya mengurangi kecanduan Game Online.

BAB III METODE PENELITIAN

A. Pendekatan penelitan dan Jenis Penelitian

Pada Penulisan Proposal Skripsi ini dilakukan menggunakan pendekatan Kualitatif deskriptif dimana data akan disajikan dalam bentuk kalimat penjelasan mengenai suatu fenomena yang di alami oleh objek penelitian dengan memanfaatkan metode alamiah.⁵³ Pendekatan tersebut dilakukan untuk mendapatkan pemahaman yang luas tentang permasalahan yang sedang di amati dengan menggunakan dan melibatkan studi kasus yang akan diteliti dari berbagai sumber atau Informan agar mengetahui konteks permasalahan secara mendalam.⁵⁴

Adapun jenis penelitian yang digunakan dalam penelitan ini yaitu *Case study* atau studi Kasus yang mana penelntian ini akan difokuskan pada permasalahan yang sedang diteliti dengan mencari beberapa Sumber atau Informasi untuk untuk menggali atau mengumpulkan data secara Valid.⁵⁵ Dalam penelitian ini, peneliti akan meneliti sebuah teknik *Self Management* dalam Layanan bimbingan Konseling Individu sebagai upaya untuk membantu Mengurangi Kecanduan Game Online Pada seorang Remaja di Kecamatan plumpang kabupaten Tuban. Dalam menggunakan Pendekatan dan jenis penelitian seperti ini data lapangan yang telah diperoleh akan dijelaskan

⁵³ Lexy Moleong, *Metode Penelitian Kualitatif*, (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya Offset, 2018), h. 6.

⁵⁴ Haris Herdiansyah, *Metode Penelitian Kualitatif untuk ilmu-ilmu sosial*, (jakarta: Salemba Humanika, 2011), h. 76.

⁵⁵ Tohirin, *Metode Penelitian Kualitatif dalam Pendidikan dan bimbingan konseling*, (Jakarta: PT. Raja grafindo Persada, 2012), hal: 20.

dalam sebuah Narasi atau di deskripsikan dalam bentuk kalimat dalam pembahasan hasil penelitian.

B. Lokasi Penelitian

Adapun tempat yang dijadikan sebagai Lokasi Penelitian ini berada di Desa klotok kecamatan Plumpang kabupaten Tuban Rt 06, Rw 02. Desa Klotok sendiri berada dilokasi 3, 87 lintang utara dan 126,99.⁵⁶

Dalam memilih Lokasi penelitian ini tentu saja dilandasi oleh beberapa alasan yang diantaranya adalah Lokasi penelitian merupakan Kampung Halaman dari seorang penelti, secara tidak langsung peneliti sudah mengerti budaya yang ada didalam Desa Klotok sendiri. Selain itu terdapat obyek penelitian yang menjadi fokus penelitian dalam penelitian yang menarik untuk diteliti yang kemudian ditulis dalam bentuk karya ilmiah berupa Skripsi.

Tabel 3.1
Batas wilayah Desa Klotok

No	Batas Wilayah	Nama Desa
1	Sebelah Barat	Bandungrejo
2	Sebelah Utara	Magersari
3	Sebelah Timur	Kedungsoko
4	Sebelah Selatan	Kebomlati

Didalam melakukan Observasi penelitian untuk mengumpulkan Data lapangan, peneliti mendatangi Rumah Konseli yang kebetulan jarak rumahnya tidak

⁵⁶ <https://www.klotok-plumpang.desa.id/artikel/2016/8/26/sejarah-des>
diakses pada Tanggal: 7 April 2022, pada pukul: 23:44.

jauh dari rumah peneliti dan juga mengamati beberapa Warung Kopi yang biasa dijadikan tempat nongkrong oleh Konseli ketika bermain game bersama teman-temannya.

Adapun beberapa Warung Kopi yang menjadi Lokasi Penelitian sebagai upaya mengumpulkan data adalah sebagai berikut:

1. Warung Kopi (Mbak Narti)

Tempat ini bisa dikatakan sebagai Semi Warung Kopi, karena Warung kopi ini bukan hanya menjual Kopi saja namun lebih banyak menjual aneka Jajanan dan juga minuman dingin. Warung Kopi ini bersebelahan dengan Rumah Konseli, sehingga Konseli terkadang tidak perlu keluar Rumah untuk mengakses jaringan Wifi dari Warung tersebut, cukup membeli Snack atau Es kemudian bertanya password WiFi nya konseli bisa WiFi an dari Rumah. Namun Warung tersebut lebih banyak anak-anak yang ke situ untuk membeli jajanan-jajanan atau Es.

2. Warung Kopi (Arini)

Warung Kopi ini lumayan dekat dengan Rumah Konseli, Kisaran berjarak Kurang dari 100 Meter dari Rumah Konseli. Warung Kopi ini menyediakan WiFi juga, sehingga biasa dijadikan tempat nongkrong Konseli bareng teman-temannya dipagi hari setelah mengantar neneknya dipasar jika Konseli tidak tidur. Warung Kopi tersebut juga biasa dijadikan nongkrong sama bapak-bapak disana.

3. Warung Kopi (Xena)

Warung ini berada tidak terlalu jauh dari rumah Konseli, sama dengan Warung Kopi Arini, yang berjarak kurang dari 100 meter an dari rumah Konseli. Warung ini menyediakan WiFi dengan Jaringan yang lumayan Stabil sehingga banyak dikunjungi oleh Remaja yang seumuran dengan konseli untuk nongkrong dan Main Game dengan teman-temannya. Namun Konseli sering pergi kesini pada malah hari.

4. Warung Kopi (Munir)

Warung Kopi ini juga tidak terlalu Jauh dari rumah Konseli, Mungkin hanya butuh waktu 5 Menit an ketika Naik Sepeda untuk pergi ke warung Kopi tersebut. Warung kopi ini juga menyediakan WiFi didalamnya. Warung Kopi ini juga lumayan Ramai dikunjungi oleh Remaja seumuran Konseli dan juga tidak sedikit bapak-bapak juga banyak yang nongkrong disini. Warung Kopi ini memang sudah ada sejak lama, sehingga masih banyak dari kalangan bapak-bapak yang masih suka nongkrong disitu. Biasanya Siang hari setelah sholat Dzuhur Konseli pergi ke Warung Kopi ini, samapai menjelang Ashar atau sampai lewat Ashar biasanya Konseli baru balik pulang ke Rumah.

Tabel 3.2
Lokasi Warung Kopi didusun Klotok

No	Warung Kopi	RT/RW
1	Warkop Mbak Narti	08/06
2	Warkop Arini	08/06

3	Warkop Xena	08/06
4	Warkop Munir	09/06

Dari Beberapa Laporan mengenai beberapa lokasi Warung Kopi diatas dicantumkan sebagai sarana pendukung sebuah Laporan yaitu sebagi tempat Observasi dan juga Lokasi yang menjadi salah satu pendukung untuk mengumpulkan data lapangan dalam kegiatan penelitian ini.

C. Jenis dan Sumber Data

1. Jenis Data

Jenis data yang dipakai dalam penelitian ini adalah Data Verbal. Dimana data yang diperoleh akan di jelaskan dalam bentuk Kalimat-kalimat yang menjelaskan semua data yang di dapatkan dilapangan.

2. Sumber data

a. Sumber Primer

Sumber primer atau sumber pokok merupakan sumber data yang berasal dari subjek penelitian. sumber Primer dalam penelitian ini yaitu Konseli sendiri yang sedang mangalami permasalahan untuk dijadikan topik pembahasan. Sumber data ini diperoleh denga wawancara langsung bersama Konseli.

Sumber Primer diangap sebagai data yang sangat penting karena data tersebut didapatkan dari Sumber Utama yang menjadi obyek sasaran dalam sebuah penelitian sehingga

Sumber Primer menjadi sumber yang lebih Penting dari Sumber Sekunder.⁵⁷

b. Sumber Sekunder

Sumber data Sekunder bisa dikatakan sebagai sumber data yang digambarkan oleh pihak ketiga yang bukan menjadi Subyek Penelitian.⁵⁸ Sumber sekunder diperoleh melalui Wawancara dengan orang terdekat Konseli (Significant Other) entah itu Teman atau Kerabat dekat Konseli. Adapun yang menjadi sumber sekunder dalam penelitian ini adalah Teman Dekat dan Ayah Konseli.

D. Tahap-Tahap Penelitian

Adapun tahap-tahap dalam proses penelitian ini dibagi menjadi dua yaitu:

1. Tahap Pra Lapangan

Tahap pra Lapangan adalah tahapan-tahapan yang telah disusun oleh peneliti sebelum terjun ke lapangan langsung untuk mengumpulkan datanya. Dalam tahap ini peneliti akan membuat rancangan-rancangan penelitian yang meliputi: Pemilihan Subjek penelitian, Masalah yang akan di angkat dari Sub jek Tersebut, Menentukan Significant Othernya, menentukan Teknik yang akan dipakai serta menentukan lokasi yang dijadikan sebagai tempat pengambilan datanya.

2. Tahap Lapangan.

Pada tahap ini, Peneliti akan melakukan pengamatan atau observasi secara langsung serta membangun keakraban dengan Konseli agar mau di wawancarai untuk melakukan pengambilan datanya

⁵⁷ Evanirosa, dkk, *Metode Penelitian kepustakaan (Library Research)*, (Bandung: C.V Media Sains Indonesia, 2022), hal: 86

⁵⁸ *Ibid*

E. Teknik Pengumpulan Data

1. Wawancara

Wawancara adalah Proses memperoleh keterangan untuk mencapai tujuan penelitian dengan cara melakukan tanya jawab dengan tatap muka secara langsung antara peneliti dengan Informan yang sudah terseleksi atas dasar beberapa kriteriadan sebagai rangkain untuk memperoleh data lapangan.⁵⁹

Dalam wawancara ini dilakukan dengan pedoman wawancara terstruktur yaitu wawancara yang dilakukan dengan menetapkan pertanyaan-pertanyaan yang sesuai dengan fenomena yang sedang diteliti.⁶⁰

Wawancara ini dilakukan kepada konseli serta kepada Ayah dan juga teman Konseli sebagai *Significant Other* dalam membantun mengumpulkan data penelitian.

2. Dokumentasi

Dokumentasi dapat diartikan sebagai kegiatan mengumpulkan data beberapa instrumen, diantaranya bisa berupa Foto, atau Dokumen-dokumen yang berhubungan dengan penelitian.⁶¹

Dokumntasi yang dilakukan berupa foto yang diambil oleh peneliti ketika konseli bermain Game online.

F. Teknik Validitas Data

⁵⁹ Sujatmika, *Menuju Penganggaran berdasarkan Pancasila*, (Malang: Anggota IKAPI, 2020) h. 84.

⁶⁰ Lexy J Meleong, *metode penelitian Kualitatif*, (Bandung: PT. Remaja Roesdakarya, 2005), hal: 138.

⁶¹ Haris Herdiansyah, *metode Penelitian kualitatif Untuk ilmu-ilmu sosial*, (Jakarta: salemba Humanika, 2011), h 123.

Dalam tahap ini, Konselor menggunakan beberapa cara diantaranya adalah sebagai berikut:

1. Memperpanjang durasi Waktu
Memanjangkan waktu penelitian untuk mengurangi kesalahan-kesalahan dalam pengambilan data. Dengan memperpanjang durasinya akan membuat hubungan antara Konseli dan konselor menjadi lebih dekat.
2. Re-Checking
Cara ini dilakukan untuk mengecek kembali data yang telah dikumpulkan untuk meminimalisir kesalahan dan memastikan kevalidan datanya. Re Checking dapat dilakukan di tengah proses penelitian
3. Triangulasi
Triangulasi merupakan penggunaan data yang lebih yang diaatkan dari sumber lain dan kemjudian membandingkannya dengan data yang didapat dari subjek agar keabsahan data dapat di pertanggung jawabkan. Adapun Trianggulasi ini dilakukan dengan mencari sumber dari beberapa informan yang dapat memberikan informasi lebih detail mengenai masalah yang diteliti.⁶²

G. Teknik Analisis Data

Setelah data yang diperoleh telah valid, peneliti akan melakukan analisis data. Analisis yang dilakukan adalah analisis descriptive Comparative. Yakni Peneliti akan membandingkan antara proses Teknik Self Management yang di pelajari dengan kenyataan praktek yang dilakukan serta untuk mengetahui Apakah Teknik yang dipakai dapat memberikan pengaruh terhadap perubahan Perilaku Konseli atau tidak

⁶² Suwardi Endrswara, *Metode, Teori, Teknik Penelitian Kebudayaan*, (Sleman: Pustaka Widyatama, 2006), hal: 110.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum Subjek Penelitian

1. Deskripsi Konseli

Konseli merupakan seorang remaja yang berusia 19 Tahun yang tinggal didesa Klotok Kecamatan Plumpang Kabupaten Tuban. Adapun identitas dari konseli adalah sebagai berikut.

a. Identitas Konseli:

- 1) Nama : Budi (*Nama Samaran*)
- 2) Umur : 19 Tahun
- 3) Alamat : Desa Klotok, Kec
Plumpang, kab Tuban.
- 4) Pekerjaan : Petani
- 5) Agama : Islam

Dalam menjaga kerahasiaan data Pribadi konseli, maka nama Konseli di samarkan agar identitas Konseli tidak di Publikasikan atas dasar permintaan dari Konseli.

b. Latar Belakang Konseli

Konseli Merupakan seorang Remaja yang tinggal dengan Ayah dan juga Adiknya. Ibu Konseli kebetulan sudah meninggal dunia beberapa tahun lalu. Setelah lulus sekolah konseli tidak melanjutkan Kuliah sehingga masih dirumah sampai saat ini. Kesibukan konseli setiap pagi setelah sholat Subuh adalah mengantar Neneknya pergi ke pasar untuk berjualan.

Setelah mengantar neneknya ke pasar biasanya Konseli langsung balik ke Rumah untuk tidur, karena kebiasaan konseli yang sering begadang sampai larut malam. Kemudian kisaran jam 11 an siang jika konseli sudah bangun maka ia akan

menjemput neneknya di pasar, jika Konseli konseli masih tidur maka ayahnya yang akan menyusul neneknya di pasar. Setelah Dhuhur biasanya Konseli akan pergi ke Warkop untuk ngopi dan Wifi an bersama teman-temannya sampai menjelang adzan Ashar biasanya Konseli akan pulang ke rumah. Setelah Sholat Ashar biasanya konseli diajak Ayahnya untuk pergi ke sawah untuk merawat tanaman Padi atau Melon.

Konseli juga merupakan teman dekat peneliti sehingga sering kali peneliti main ke rumah konseli atau konseli yang main ke rumah Peneliti. Dari kedekatan inilah peneliti akan lebih gampang mencari informasi tentang Konseli untuk mengumpulkan data penelitian yang dibutuhkan.

c. Latar belakang Pendidikan Konseli

Dari Kecil Konseli merupakan seorang anak yang disekolahkan disekolah yang berbasis Agama Islam. Mulai dari Sekolah Dasar sampai Sekolah Menenngah Atas. Pada waktu masih dijenjang sekolah dasar Konseli bersekolah di sebuah yayasan yang tidak jauh dari tempat tinggalnya yaitu *Madrasah Ibtidaiyah Husnul Aulad*. Kemudian setelah lulus konseli melanjutkan sekolah di *Madrasah Tsanawiyah Negeri Rengel* yang lumayan jauh dari rumahnya sehingga mengharuskan Konseli untuk tinggal di Ma'had yang berada didalam sekolahnya. Setelah lulus dari Madrasah Tsanawiyah, Konseli melanjutkan pendidikan di *Madrasah Aliyah Negeri 2*

Tuban yang jaraknya tidak jauh dari Madrasah Tsanawiyah nya. Namun pada saat masa Aliyah Konseli memilih untuk berangkat dan pulang sekolah menggunakan Motor.

Bukan hanya pendidikan Formal berupa Sekolah, Pada saat kecil sampai lulus Madrasah Ibtidaiyah Konseli juga dididik di sebuah Tempat Pembelajaran Al-Qur'an (TPQ/TPA) dan belajar ngaji disalah satu Musholla yang berada didekat rumahnya.

Dari latar belakang pendidikan Konseli yang telah dijelaskan diatas maka dapat disimpulkan bahwasannya konseli merupakan anak yang terdidik dan banyak paham tentang ilmu Agama.

d. Latar belakang Lingkungan Konseli

Sejak Kecil Konseli tinggal dengan orang tuanya di Desa Klotok, Kecamatan Plumpang, Kabupaten Tuban. Disekitar rumah konseli banyak sekali Warung kopi yang menyediakan WiFi, sehingga Konseli sering sekali pergi ke Warung Kopi untuk Wifi an. Hampir setiap malam kebiasaan nongkrong di warkop juga sering dilakukan konseli sehabis Isya', namun akhir-akhir ini Konseli kelihatan lebih sering bermain di rumah sepupunya yang kebetulan dirumah sepupunya tersebut juga dipasang Wifi.

Kebiasaan tersebut biasa dilakukan konseli bukan hanya disiang hari tetapi juga dilakukan pada malam hari. Teman-teman konseli disana juga banyak yang menggemari game online, sehingga sering kali Konseli ketika berkumpul dengan

teman-temannya akan bermain game online secara bersamaan.

e. Deskripsi Masalah konseli

Dalam setiap kehidupan seseorang pasti ada yang namanya masalah. Masalah yang dihadapi setiap individu mempunyai perbedaan yang bermacam-macam. Dari permasalahan tersebut sudah barang tentu mempunyai Solusi permasalahan yang berbeda-beda pula. Didalam pembahasan ini akan diuraikan permasalahan yang sedang dialami Konseli. Sudah dijelaskan diatas bahwa konseli merupakan Remaja yang sudah ditinggal pergi oleh Ibunya, sehingga membuat ia hanya tinggal dan dirawat oleh ayahnya sendiri.

Konseli hanya tinggal serumah dengan ayah dan juga adiknya yang masih kecil. Setelah kepergian Ibunya konseli menjadi pribadi yang kurang mendapat perhatian lebih dari ayahnya. Maksudnya, kehidupan Konseli sebelum ditinggal oleh Ibu nya sangat diperhatikan namun setelah kepergian Ibunya sudah pasti perhatian yang dulu ia alami menjadi berkurang, mengingat setiap seorang ayah biasanya lebih memberikan kebebasan pada seorang anaknya.

Dari sini kemudian Konseli menjadi pribadi yang suka keluar Rumah, entah di siang hari atau dimalam hari untuk bisa berkumpul dengan teman-temannya. Kebiasaan itu dilakukan Konseli semata untuk mencari kesenangan dan melepas kejenuhan dengan kesendirian ketika sedang rumah. Konseli biasa keluar untuk Ngopi

atau WiFi an di Warung bersama teman-temannya. Kebiasaan ini cenderung dilakukan Konseli setiap hari. Selama dirumah Konseli juga lebih sering memegang Handphone atau *Gadget* untuk bermain Game Online. Setiap kali pergi ke Warung kopi juga terlihat bahwa Konseli sering menggunakan gadget nya untuk bermain Game online dengan teman-temannya. Game yang biasa di mainkan Konseli antara lain, Mobile Legend dan High Domino.

kebiasaan ini dilakukan konseli dengan sangat sering, bahkan di Waktu pagi sampai malam hari banyak Waktunya yang digunakan untuk bermain Game. Sewaktu ditanya oleh Konselor, Konseli mengaku bahwa tidak ada kebiasaan lain yang dilakukan selama memegang Handphone kecuali bermain game Online.⁶³

Dari latar belakang permasalahan yang dialami konseli maka perlu adanya pendampingan dari Konselor untuk membantu menurunkan kebiasaan buruk yang dilakukan oleh Konseli.

2. Deskripsi Konselor

Konselor merupakan seorang Alumni dari Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya yang mengambil jurusan Bimbingan dan Konseling Islam di Fakultas Dakwah dan Komunikasi. Adapun Identitas lengkap Konselor adalah sebagai berikut:

a. Identitas Konselor

Nama Lengkap : Tri Lestari

⁶³ Budi, *Wawancara dengan Konseli*, Pada tanggal 30 Oktober Pukul 16:12.

Umur : 22 Tahun
Jenis Kelamin : Perempuan
Agama : Islam

- b. Riwayat Pendidikan :
- 1) TK Dharma Wanita Persatuan Klotok (2004-2006)
 - 2) SDN Klotok 1 (2006-2012)
 - 3) SMPN 3 Plumpang (2012-2015)
 - 4) MAN 2 Tuban (2015-2018)
 - 5) UIN Sunan Ampel Surabaya (2018-2022)

c. Pengalaman Konselor

Sudah dijelaskan diatas bahwasanya Konselor merupakan seorang Mahasiswa disalah satu Universitas yang ada di Surabaya yaitu Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya. Selama menjadi Mahasiswa, Konselor banyak mempelajari ataupun mengkaji pelajaran-pelajaran atau teori-teori Konseling yang di ajarkan oleh bapak dan ibu dosen ketika Kuliah. Mulai dari mata Kuliah yang berkaitan dengan Bimbingan Konseling ataupun Mata Kuliah yang berhubungan dengan Psikologi. Adapun beberapa Mata kuliah yang sudah pernah di pelajari Konselor diantaranya adalah: Pengantar Bimbingan Konseling, Pengantar Psikologi, Psikologi Perkembangan, Psikologi Dakwah, Teori dan teknik Konseling dan masih banya lagi mata kuliah yang sudah pernah di pelajarnya. Dari pengalaman belajar yang pernah ditempuh Konselor dapat menjadi bekal sebagai sarana untuk melakukan praktek Konseling atau melakukan pendampingan kepada Klien.

Saat kuliah Konselor pernah melakukan Praktek Konseling untuk menangani suatu permasalahan yang dihadapi Konseli, hal ini dilakukan Konselor untuk memenuhi Tugas yang telah diberikan oleh bapak atau Ibu Dosen sebagai persyaratan kelulusan mata kuliah. Dari beberapa pengalaman Konselor yang telah disebutkan diatas menjadikan peneliti untuk berinisiatif memilihnya sebagai seseorang yang dapat memberikan Intervensi atau penanganan dalam memberikan bantuan kepada seorang Konseli yang bermasalah.

B. Penyajian Data

1. Deskripsi Proses penerapan Layanan Bimbingan Konseling Islam dengan Teknik *Self Management* dan Muhasabah dalam membantu mengurangi Kecanduan Game Online.

Dalam melakukan Layanan Bimbingan Konseling dilakukan dengan beberapa tahapan. Tahap yang pertama adalah *Identifikasi Masalah*. Tahap ini dilakukan peneliti untuk mengumpulkan data penelitian yang sedang diteliti dengan cara melakukan Observasi, wawancara dan juga dokumentasi. Setelah mengidentifikasi masalah tahap selanjutnya yang akan dilakukan oleh peneliti adalah melakukan *Diagnosis*. Diagnosis dilakukan dengan tujuan untuk menentukan permasalahan apa yang sedang dialami oleh Konseli atau klien yang menjadi Subjek penelitian. Setelah melakukan Diagnosis, tahap selanjutnya adalah *Prognosis*. Pada tahap ini, peneliti akan menentukan teknik atau Terapi apa yang bisa dipakai untuk mengurangi permasalahan yang sedang diamati. Adapun Teknik yang dipakai untuk membantu mengurangi Masalah

Konseli adalah Teknik *Self management* yang didukung dengan penerapan *Muhasabah* sebagai pendukung keberhasilan dalam memberikan bantuan berupa Layanan Bimbingan Konseling Islam kepada Klien. Kemudian tahap terakhir adalah tahap *Follow Up*, pada tahap ini Peneliti akan mengevaluasi hasil dari penerapan layanan Konseling terhadap masalah yang sedang diteliti serta untuk mengamati perubahan yang terjadi pada konseli.⁶⁴ Pada tahap ini juga penlitit akan membandingkan hasil dari kebiasaan Konseli *sebelum* diberikan Layanan Bimbingan Konseling dan *Sesudah* diberikan Layanan Bimbingan Konseling.

Adapaun penjelasan dari setiap tahap-tahap dalam melakukan penelitian adalah sebagai berikut:

a. Identifikasi Masalah

Dalam melakukan penelitian perlu adanya tahapan penelitian yang disebut Identifikasi Masalah. Identifikasi masalah sendiri dapat dikatakan sebagai langkah awal dalam melakukan sebuah penelitian. Identifikasi masalah dilakukan untuk mengumpulkan data tentang suatu fenomena secara mendalam. Dengan adanya Identifikasi masalah, peneliti dapat menarik kesimpulan terkait gejala atau fenomena yang dijadikan fokus penelitian.

Dalam melakukan Identifikasi masalah, peneliti melakukannya dengan beberapa cara antara lain yaitu dengan melakukan Observasi untuk mencari informasi tentang kejadian sebenarnya yang terjadi dilapangan.

⁶⁴ Sofyan S Willis, *Konseling Individual Teori dan Praktek*, (Bandung: CV Alfabeta, 2007), hal. 50

Cara selanjutnya dapat dilakukan dengan Wawancara dengan seseorang yang dapat memberikan informasi penting. Dan yang terakhir adalah Dokumentasi Adapun pemaparan mengenai teknik pengumpulan data adalah sebagai berikut:

1) Observasi

Observasi dilakukan dengan mengamati secara langsung tentang fenomena yang terjadi dilapangan. Observasi ini dilakukan di Desa Klotok Kecamatan Plumpang Kabupaten Tuban. Dalam Observasi ini peneliti mendapati seorang Remaja yang bernama Budi yang mengalami kecanduan game Online. Budi cenderung lebih suka pergi ke warung untuk mencari WiFi agar bisa bermain Game online dengan teman-temannya yang lain. Dalam Observasi juga didapati bahwa Budi sering keluar pada malam hari untuk bermain game Online di Warung Kopi ataupun di rumah sepupunya untuk bisa mengakses WiFi agar bisa bermain Game Online.

2) Wawancara

Teknik pengumpulan data selanjutnya ada wawancara. Wawancara ini dilakukan dengan melakukan tanya jawab kepada seseorang yang menjadi subyek penelitian dan juga kepada *Significant other* atau pada orang-orang terdekat dari Subjek penelitian:

adapun data penelitian yang dihasil dari Wawancara ini adalah sebagai berikut:

a) Wawancara dengan Konseli

Pada saat wawancara Konseli mengaku bahwa ia sering bermain game Online pada saat menggunakan Handphone. Konseli mengatakan pada peneliti bahwa tidak ada aktivitas lain yang dilakukan Konseli pada saat memegang Handphone kecuali bermain Game Online. Selain itu, konseli juga mengaku bahwasanya ia sering pergi ke warung Kopi untuk mencari WiFi ketika tidak punya Paket Data untuk bermain game Online. Kemudian Ketika Konseli ditanya oleh peneliti apakah sering Keluar malam atau Tidak, konseli menjawab sering keluar malam karena ada Jadwal Latihan Silat.⁶⁵

b) Wawancara dengan Ayah Konseli

Selain melakukan wawancara dengan konseli, peneliti juga melakukan wawancara dengan ayah konseli. Ayah Konseli menjelaskan bahwa Konseli sering keluar rumah pada malam hari dan

⁶⁵ Budi, *Wawancara dengan Konseli*, Pada Tanggal 30 Oktober 2022 pukul 16:12.

pulang samapai larut malam sehingga ia merasa kesulitan ketika membangunkan Konseli untuk Sholat Shubuh. Ayah Konseli juga mengatakan bahwa Konseli sering bangun kesiangan sehingga sering tidak bisa mengantarkan neneknya pergi kepasar setelah Sholat Shubuh untuk berjualan. Bukan hanya itu, Ayah konseli juga mengeluhkan kebiasaan Konseli yang sulit untuk diperintah oleh ayahnya ketika lagi pegang Handphone atau saat bermain Game.⁶⁶

c) Wawancara dengan Teman Konseli

Selain melakukan Wawancara dengan Konseli dan juga Ayahnya, Peneliti juga melakukan Wawancara dengan salah satu teman Konseli yang berinisial H. H mengatakan pada peneliti bahwa Konseli merupakan seorang anak yang bisa dikatakan mengalami Kecanduan game Online. H mengatakan bahwa setiap berkumpul bersama konseli sering diajak untuk Main game bareng atau mereka sering menyebutnya dengan istilah

⁶⁶ Mahfud, *Wawancara dengan ayah Konseli*, Pada Tanggal 1 November pukul 14:35

Maabar. H juga mengatakan jika pada siang hari konseli sering pergi ke Warung Kopi untuk mencari WiFi agar bisa bermain Game Online dengan teman-temannya yang lain. Bukan hanya disiang hari, Konseli juga sering keluar malam ke Masjid yang berada didekat rumahnya untuk menyambung WiFi yang dipasangkan didekat area Masjid tersebut untuk bermain game online.⁶⁷

Dari hasil Identifikasi Masalah ini kemudian Peneliti akan memberikan Diagnosa dari permasalahan yang dialami oleh budi sebagai Klien dalam sebuah penelitian ini.

b. Diagnosis

Setelah melakukan Identifikasi masalah tahap yang dilakukan selanjutnya adalah menentukan permasalahan atau memberi diagnosa mengenai hasil dari Identifikasi masalah yang telah dilakukan. Dari hasil pengamatan yang dilakukan, peneliti menyimpulkan bahwa Konseli atau Klien mengalami masalah yang berupa Kecanduan Game Online.

Dari permasalahan yang dialami oleh Konseli ini menyebabkan ia menjadi pribadi yang suka keluar malam dan pulang sampai

⁶⁷ Hamdan, *Wawancara dengan Teman Konseli*, Pada Tanggal 3 November 2022, Pukul: 19:25.

larut malam. Konseli juga terlihat kurang bisa mengatur waktunya dengan baik. Misalnya dalam hal tidur yang tidak teratur yang menyebabkan ia sering tidak bangun pagi hari untuk Sholat Shubuh dan juga tidak mengantarkan neneknya ke pasar. Kemudian sering mengabaikan kegiatan yang lainnya seperti makan, mandi atau Ibadah.

Dari Diagnosa permasalahan yang sedang dialami oleh Konseli, langkah selanjutnya dalam tahap penelitian ini adalah melakukan Prognosis. Prognosis dilakukan guna menentukan teknik atau terapi apa yang dipakai dalam membantu mengurangi masalah yang dialami oleh konseli serta menunjuk Konselor sebagai seseorang yang dipilih untuk memberikan *Intervensi* kepada klien dengan menerapkan teknik atau terapi yang telah ditentukan untuk membantu mengurangi permasalahan yang sedang dialami oleh Konseli.

c. Prognosis

Prognosis merupakan langkah penelitian selanjutnya untuk menentukan teknik atau terapi apa yang akan digunakan. Dalam penelitian ini peneliti akan menggunakan Teknik *Self management* sebagai upaya untuk mengurangi masalah yang dialami Konseli. Kemudian dari teknik tersebut akan didukung dengan penerapan *Muhasabah* sebagai sebuah terapi untuk membantu keberhasilan penerapan teknik Konseling yang ditentukan dalam mengatasi masalah yang dialami Konseli.

Teknik *Self Management* sendiri merupakan sebuah teknik Konseling yang dilakukan untuk mendorong diri sendiri agar bisa mengatur pola hidup dengan lebih baik, dan juga meningkatkan berbagai macam hal yang ada pada diri dalam kehidupan agar menjadi lebih sempurna.⁶⁸

Adapun tahapan-tahapan dari teknik *Self Management* yang dipakai dalam penelitian ini ada beberapa tahap diantaranya adalah sebagai berikut:

- 1) Pemantauan diri
Tahap pertama Konselor akan mengajak Konseli untuk melakukan pengamatan terhadap kebiasaan atau perilaku yang sering ia lakukan.
- 2) Menentukan target
Pada tahap selanjutnya konselor akan mengajak konseli untuk menentukan Target apa yang ingin dirubah dan juga Target apa yang ingin dicapai.
- 3) Tahap Penentuan strategi
Pada tahap ini Konselor akan menentukan Strategi apa yang akan dipakai dalam melakukan layanan Konseling.
- 4) Tahap komitmen diri
Tahap selanjutnya konselor akan meminta konseli untuk berkomitmen kepada dirinya sendiri agar melakukan rangkaian program yang telah ia buat bersama Konselor

⁶⁸ Gie, The Liang, *Cara belajar yang baik bagi Mahasiswa edisi kedua*, (Yogyakarta: Gadjah mada University Press, 2000), h. 77

- 5) Tahap Pelaksanaan strategi
Pada tahap ini Konselor akan meminta konseli untuk melakukan Program yang telah dibentuk dan disepakati bersama Konselor.
- 6) Tahap Evaluasi
Pada tahap ini konselor akan mengajak konseli untuk melakukan evaluasi terhadap perkembangan yang dicapai dengan cara membandingkan perilaku awal sebelum menjalani program dengan perilaku konseli setelah melakukan rangkaian program yang telah dibuat
- 7) Tahap reinforcement
Pada tahap ini Konseli akan diajak untuk mempertahankan kebiasaan yang ia lakukan selama menjalani program yang sudah disusun bersama konselor.⁶⁹

Dari penerepan Teknik *Self Management* tersebut diharapkan dapat membantu mengurangi atau bahkan mengatasi permasalahan yang sedang dialami oleh Konseli.

d. Treatment

Tahap selanjutnya setelah menentukan teknik Konseling adalah melakukan treatment atau Penerapan Teknik Konseling yang akan dipakai. Dalam melakukan treatment ini

⁶⁹⁶⁹ Sinta maesaroh, Penerapan Teknik Self Management Untuk Mengatasi kesulitan belajar Pada Remaja di Pondok Pesantren Mambaul Huda Rengel Tuban, *Skripsi*, Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam UIN Sunan Ampel Surabaya, 2022, hal: 77-78.

Konselor akan melakukannya dengan beberapa tahapan. Adapun tahap-tahap pelaksanaan Layanan Bimbingan Konseling dengan teknik *Self Management* dan *Muhasabah* adalah sebagai berikut:

1) Pemantauan Diri

Pada tahap awal ini Konselor akan menemui konseli dirumahnya pada tanggal 5 November 2022 untuk melakukan langkah awal dalam penerapan *Treatment self Management* untuk Konseli. mengajak Konseli untuk mengamati perilaku yang sering ia lakukan. Kemudian Konseli disuruh mencatat perilaku apa saja yang ingin dirubah. Pada tahap ini Konseli mencatat beberapa perilaku yang menjadi permasalahannya. Adapun perilaku yang Konseli catat adalah sebagai berikut:

- a) Sering membuka HP untuk main game
- b) Sering keluar ke Warung Kopi
- c) Sering Kumpul dengan Teman yang suka main Game Online
- d) Sering pulang Larut malam

Setelah Konseli menuliskan beberapa perilaku yang ingin ia rubah kemudian Konselor akan menanyakan Intensitas perilaku yang dilakukan tersebut. Dari pertanyaan Konselor kepada Konseli tentang Intensitas yang dilakukan kemudian Konselor meminta Konseli untuk

merenungi perilaku yang menjadi kebiasaannya tersebut sebagai *Muhasabah* pada diri Konseli. Adapun dari pertanyaan terkait dengan intensitas diperoleh jawaban dari Konseli sebagai berikut:

Tabel 4.1

Intensitas Perilaku Konseli sebelum menjalani Program konseling

No	Perilaku yang dipermasalahkan	Penilaian Perilaku		
		S	J	TP
1.	Sering membuka HP untuk Main game	√		
2.	Sering keluar ke warung Kopi	√		
3.	Sering Kumpul dengan Teman yang suka main Game Online	√		
4.	Sering Pulang Sampai larut malam	√		

Keterangan:

S: Sering

J: Jarang

TP: Tidak Pernah

Dari beberapa jawaban tentang Intensitas pada perilaku tersebut kemudian Konselor mengajak Konseli untuk *menilai* kebiasaan atau

perilaku yang dilakukan tersebut Baik, Kurang Baik atau Tidak baik.

Adapun jawaban dari pertanyaan tersebut diperoleh jawaban sebagai berikut:

Tabel 4.2

Penilaian terhadap Kebiasaan Konseli sebelum menjalani program konseling

No	Perilaku yang dipermasalahkan	Penilaian Perilaku		
		B	KB	TB
1.	Sering membuka HP untuk Main game			√
2.	Sering keluar ke warung Kopi			√
3.	Sering Kumpul dengan Teman yang suka main Game Online			√
4.	Sering Pulang Sampai larut malam			√

Keterangan:

B: Baik

KB: Kurang Baik

TB: Tidak Baik

Tujuan dari diberikannya pertanyaan diatas kepada Konseli adalah untuk *Muhasabah diri* serta sebagai upaya Konselor untuk membantu menyadarkan Konseli

dalam mengurangi perilaku yang **sering** ia lakukan.

2) Menentukan target

Pada tahap selanjutnya setelah mengetahui perilaku yang telah dituliskan. Selanjutnya Konselor akan mengajak Konseli untuk menentukan Target perilaku yang ingin dicapai. Tahap ini dilakukan setelah Konselor mengajak konseli untuk melakukan Observasi diri. Adapaun Target perilaku yang ingin dicapai Konseli adalah sebagai berikut:

Tabel 4.3

Perilaku yang ingin di capai

No	Target Perilaku yang ingin dicapai
1.	Mengurangi Intensitas dalam bermain Game
2.	Mengurangi Kebiasaan pergi ke Warung Kopi
3.	Mengurangi kebiasaan Kumpul dengan teman yang suka Main Game Online
4.	Mengurangi kebiasaan Pulang Larut malam

3) Tahap Penentuan program

Tahap selanjutnya setelah menentukan Target perilaku yang ingin dicapai adalah Konselor

mengajak Konseli untuk mennetukan Program atau Strategi sebagai upaya untuk mengurangi kebiasaan perilaku yang sudah ia catat. Pada tahap ini Konselor dan Konseli akan berdiskusi untuk menentukan Program apa yang akan dilakukan dalam proses penelitian ini. Pada tahap ini konselor mengajak Konseli untuk membuat Jadwal aktivitas Konseli. Dari jadwal tersebut akan dituliskan beberapa Aktivitas yang sudah disesuaikan dengan kebiasaan Konseli.

Adapun gambaran jadwal yang telah dibuat konseli bersama Konselor adalah sebagai berikut:

Tabel 4.4
Jadwal Kegiatan harian Konseli

No.	Waktu	Kegiatan
1.	05:00 – 08:00	Mandi, Sarapan, Ngranter nenek ke pasar
2.	07:00 – 10:00	Bantu Ayah disawah
3.	10:00 – 11:00	Jemput Nenek dipasar
4.	11:00 – 12:00	Istirahat, Sholat dhuhur
5.	12:00 – 15:00	Tidur, Sholat Ashar.
6.	15:00 – 17:00	Ngopi, nge Game atau ke Sawah.

7.	17:00 – 18:00	Mandi, Sholat maghrib.
8.	18:00 – 19:00	Main HP, Sholat Isya
9.	19:00 – 22:00	Main Hp dirumah
10.	22:00 – 05:00	Tidur, Shubuh

4) Tahap Komitmen diri

Pada tahap ini konselor akan mengajak Konseli untuk berkomitmen kepada dirinya sendiri agar menjalankan program yang telah dibentuk bersama Konselor. Konseli harus bisa berupaya untuk melakukan kegiatan-kegiatan yang sudah dijadwalkan oleh dia sendiri bersama Konselor

5) Tahap Pelaksanaan Program

Setelah Konseli melakukan *Self Contract* atau Komitmen diri, tahap selanjutnya adalah menjalankan program berupa jadwal kegiatan sehari-hari yang telah dibuat Konseli bersama dengan Konselor. pelaksanaan program ini dilakukan pada tanggal 6 November 2022, sehari setelah melakukan tahap observasi diri, penentuan target perilaku, penentuan program dan komitmen diri.

6) Tahap Evaluasi diri

Setelah melaksanakan Program *Self management* Konselor akan

membuat kesepakatan dengan konseli untuk melakukan Evaluasi diri. Adapun Evaluasi diri ini dilakukan setelah 7 hari, yakni pada tanggal 13 November 2022 setelah menjalani Program yang telah dibuat Konseli bersama Konselor berupa jadwal kegiatan sehari-hari konseli

Adapun tujuan dari evaluasi diri ini dilakukan adalah untuk mengetahui hasil penerapan Program layanan *self Management* dan *muhasabah* sebagai upaya dalam membantu mengatasi Kecanduan Game Online yang Konseli alami. Adapun hasil Evaluasi yang diperoleh dapat di catatkan dalam tabel dibawah ini:

Tabel 4.5

Intensitas Perilaku setelah menjalani Program konseling

No	Perilaku yang dipermasalahkan	Penilaian Perilaku		
		S	J	TP
1.	Sering membuka HP untuk Main game		√	
2.	Sering keluar ke warung Kopi		√	
3.	Sering Kumpul dengan Teman yang suka main Game Online		√	
4.	Sering Pulang	√		

	Sampai malam	larut			
--	-----------------	-------	--	--	--

Keterangan:

S: Sering

J: Jarang

TP: Tidak Pernah

Tabel 4.6

Perbandingan perilaku Konseli sebelum dan setelah menjalani program konseling.

No.	Perilaku yang di targetkan	Sebelum	Sesudah	Ket
1.	Sering membuka HP untuk Main game	Sering	Jarang	Berubah
2.	Sering keluar ke warung Kopi	Sering	Jarang	Berubah
3.	Sering Kumpul dengan Teman yang suka main Game Online	Sering	Jarang	Berubah
4.	Sering	Sering	Sering	Tidak

	Pulang Sampai larut malam			Berubah
--	---------------------------	--	--	---------

7) Tahap Reinforcement

Setelah melakukan tahap Evaluasi diri, tahap selanjutnya adalah Tahap pemberian *Reinforcement* atau penguatan berupa apresiasi terhadap pencapaian target yang sudah dibuat oleh Konseli bersama Konselor. Adapun *Reinforcement* atau apresiasi yang diberikan kepada Konseli berupa traktiran berupa kopi secara Gratis. Hal ini dilakukan supaya Konseli lebih bersemangat dalam menjalani Program yang sudah dibuat bersama Konselor agar lebih baik dalam mengatur dirinya sendiri.

e. *Follow Up / Evaluasi*

Proses selanjutnya setelah melakukan Treatmen adalah melakukan Evaluasi. Proses Evaluasi dilakukan untuk menilai hasil dari penerapan treatmen yang telah dijalankan. Evaluasi ini dilakukan konseli dengan membandingkan intensitas perilaku yang dtargetkan antara sebelum dan sesudah mendapatkan penanganan berupa layanan Konseling yang dilakukan oleh Konselor. Dari evaluasi ini Konseli menyadari masi ada 1 target perilaku yang belum berhasil. Perilaku tersebut adalah “masih sering keluar dan pulang Larut Malam Game Online”.

2. Hasil penerapan Layanan Konseling Islam dengan Teknik Self Management dan Muhasabah

Setelah melakukan serangkaian proses Konseling yang dimulai dari Identifikasi Masalah sampai pada Penerapan Teknik *Self management* yang kemudian ditunjang dengan penerapan *Muhasabah diri* dalam membantu mengatasi kecanduan Game Online yang dialami oleh seorang Remaja di Desa Klotok Kecamatan Plumpang kabupaten Tuban, selanjutnya peneliti akan memaparkan hasil dari penerapan Teknik Konseling yang dilakukan.

Adapun hasil penerapan Layanan Konseling islam dengan Teknik *Self Management* dan *Muhasabah* dalam membantu mengurangi Kecanduan Game Online yang dialami seorang remaja di Desa Klotok Kecamatan Plumpang Kabupaten Tuban dapat dilihat dalam Tabel dibawah ini:

Tabel 4.7

Perubahan Intensitas Perilaku Konseli

No.	Perilaku yang di targetkan	Sebelum	Sesudah	Ket
1.	Sering membuka HP untuk Main game	Sering	Jarang	Berubah
2.	Sering keluar ke warung	Sering	Jarang	Berubah

	Kopi			
3.	Sering Kumpul dengan Teman yang suka main Game Online	Sering	Jarang	berubah
4.	Sering Pulang Sampai larut malam	Sering	Sering	Tidak Berubah

Dari tabel diatas dapat dilihat hasil dari penerapan Layanan Konseli Islam dengan teknik *Self management* dan *Muhasabah* dalam mengatasi masalah seorang remaja Desa klotok kecamatan plumpang Kabupaten Tuban yang mengalami kecanduan Game Online. Dapat dideskripsikan sebagai berikut:

- a. Perilaku pertama: Sering membuka HP untuk Main game

Pada perilaku yang pertama dapat dikatakan bahwa sebelum mendapatkan Intervensi konseli merupakan remaja yang sering membuka HP untuk bermain Game. Data ini dipaparkan berdasarkan hasil Wawancara yang dilakukan oleh peneliti dengan Konseli, *Significant Other* (Ayah Konseli dan teman Konseli) dalam mengumpulkan data lapangan yang sudah diskripsikan dibagian atas.

Kemudian setelah mendapatkan Intervensi dari konselor perilaku Konseli mengalami perubahan sehingga dari Intensitas yang **sering** menjadi **Jarang** membuka HP untuk main Game.

- b. Perilaku Kedua: Sering keluar ke warung Kopi

Pada perilaku kedua ini bisa dibilang kebiasaan Konseli mengalami perubahan setelah mendapatkan Layanan Bimbingan dan Konseling dari Konselor.

Sebelum mendapatkan Intervensi atau Layanan, Konseli sering sekali pergi keluar ke Warung Kopi untuk mencari WiFi ketika Konseli tidak mempunyai Paket Data Internet untuk main Game Online. Kemudian Setelah mendapatkan Intervensi Konseli menjadi Jarang pergi ke Warung Kopi untuk bermain Game Online

- c. Perilaku ketiga: Sering Kumpul dengan Teman yang suka main Game Online

Pada perilaku atau kebiasaan yang ketiga ini sebelum mendapatkan Intervensi dari Konselor, Konseli masih sering berkumpul dengan teman-temannya yang bermain game online. Oleh karena itu secara tidak langsung Konseli akan ikut menjadi pribadi yang suka bermain Game Online. Setelah mendapatkan Intervensi Konseli mulai agak menjauhi perkumpulan dengan teman-temannya yang bisa dibilang juga sering bermain game Online.

- d. Perilaku keempat: Sering Pulang Sampai larut malam

Sebelum mendapatkan Intervensi atau layanan Bimbingan dan Konseli Konseli merupakan Remaja yang sering keluar malam. Kemudian setelah menjalani Proses Konseling ternyata kebiasaan tersebut masih sering dilakukan oleh Konseli. Namun kebiasaan itu dilakukan Konseli biasanya karena ada jadwal Latihan Silat.

Sehingga dari keempat perilaku Konseli diatas dapat dikatakan bahwa penerapan Layanan Bimbingan Konseling dengan Teknik *Self Management* dan didukung dengan penerapan *Muhasab* yang dilakukan dapat dikatakan berhasil dalam mengurangi Kecanduan Game Online yang dialami seorang Remaja di Desa Klotok kecamatan Plumpang kabupaten Tuban . Hal ini didasari atas adanya 3 Perilaku yang berubah dari 4 Perilaku yang ditargetkan.

C. Pembahasan Hasil Penelitian

1. Perspektif Teori

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan teknik Analisis data *Deskriptif Komparatif*. Teknik Analisis data ini dilakukan dengan cara membandingkan teori tentang Teknik Self Manaagement yang dipelajari dengan praktik dilapangan. Serta membandingkan hasil dari penggunaan teknik Self Management terhadap perilaku Konseli antara sebelum dan sesudah mendapatkan Intervensi dari Konselor. Dari penjelasan tentang Prespektif teori ini peneliti akan memaparkan Dua Poin terkait dengan: Analisis Proses pelaksanaan Konseling dan juga Analisis Hasil dari Pelaksaan Konseling.

a. Analisis Proses pelaksanaan Konseling


Pada ponit yang pertama Peneliti akan menuliskan proses pelaksanaan Konseling yang dilakukan Konselor kepada seorang Remaja yang mengalami Kecanduan Game Onlien di Desa Klotok kecamatan Plumpang Kabupaten Tuban. Dalam pelaksanaan Konseling ini Konselor menggunakan Teknik *Self Manafgement* untk membantu mengurangi Kecanduan Game Online yang dialami oleh seorang Remaja tersebut. Adapun Proses Pelaksanaan Konseling Individu dengan Teknik *Self Management* adalah sebagai berikut:

Tabel 4.8

Perbandingan Data Teori dan Data Lapangan

No.	Data Teori	Data Lapangan
1.	<p>Idebtefikasi Masalah Identifikasi masalah merupakan tahap penelitian yang dilakukan dengan tujuan untuk mengumpulkan data secara mendalam. Dengan adanya Identifiikasi masalah, peneliti dapat menarik kesimpulan</p>	<p>Pada tahap ini Peneliti akan melakukan Identifikasi untuk mengumpulkan data-data tentang permasalahan yang sedang dikaji. Adapun identifikasi Maassalah ini dilakukan dengan cara Observasi atau mengamati angsung keadaan di lapangan dan juga melakukan Wawancara kepada Subyek penelitian yang juga menjadi Konseli dalam penelitian ini serta kepada Significant Other atau informan lain yang</p>

	<p>terkait gejala atau fenomena yang dijadikan fokus penelitian.</p>	<p>mempunyai hubungan dekat dengan konseli. bukan hanya itu , peneliti juga akan menggunakan Dokumentasi berupa foto tentang kebiasaan Konseli yaitu ketika dia sedang bermain Game.</p> <p>Adapun hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti bersama Konseli dan juga Significant other dapat dipaparkan sebagai berikut:</p> <p>1) Wawancara dengan Konseli</p> <p>Pada saat wawancara Konseli mengaku bahwa ia sering bermain game Online pada saat menggunakan Handphone. Konseli mengatakan pada peneliti bahwa tidak ada aktivitas lain yang dilakukan Konseli pada saat memegang Handphone kecuali bermain Game Online. Selain itu, konseli juga mengaku bahwasanya ia sering pergi ke warung untuk mencari WiFi ketika tidak</p>
--	--	--

		<p>punya Paket Data untuk bermain game Online.</p> <p>2) Wawancara dengan Ayah Konseli</p> <p>Ayah Konseli menjelaskan bahwa Konseli sering keluar rumah pada malam hari dan pulang tengah malam. Ayahnya juga mengatakan kepada peneliti bahwa ia sering kesulitan membangunkan Konseli untuk Sholat Shubuh. Ayah Konseli juga mengatakan bahwa Konseli sering bangun kesiangan sehingga tidak bisa mengantarkan neneknya pergi kepasar setelah Sholat Shubuh untuk berjualan dipasar. Ayah konseli juga mengeluhkan kebiasaan Konseli yang sulit untuk diperintah oleh ayahnya ketika lagi pegang Handphone atau saat bermain Game.</p> <p>3) Wawancara dengan Teman Konseli</p> <p>Selain melakukan Wawancara dengan Konseli dan juga</p>
--	--	--

		<p>Ayahnya, Peneliti juga melakukan Wawancara dengan salah satu teman Konseli yang berinisial H. H mengatakan pada peneliti bahwa Konseli merupakan seorang anak yang bisa dikatakan mengalami Kecanduan game Online. H mengatakan bahwa setiap berkumpul bersama konseli sering diajak untuk Main game bareng atau mereka sering menyebutnya dengan istilah <i>Mabar</i>. H juga mengatakan bahwa konseli sering pergi ke Warung Kopi untuk mencari WiFi agar bisa bermain Game Online dengan teman-temannya yang lain. Bukan hanya disiang hari, namun kata H kepada peneliti juga menyampaikan bahwa Konseli sering keluar malam di Masjid yang dekat dengan rumah konseli untuk menyambung WiFi yang dipasangkan dekat Masjid tersebut.</p>
--	--	---

2.	<p>Diagnosis</p> <p>Diagnosa merupakan tahap penelitian yang dilakukan untuk menentukan permasalahan yang dialami konseli</p>	<p>Setelah mengidentifikasi masalah untuk mengumpulkan data penelitian dengan melihat gejala atau fenomena yang terjadi dilapangan tahap selanjutnya yang dilakukan peneliti adalah mendiagnosa permasalahan yang dialami konseli. Adapun diagnosa permasalahannya adalah Konseli mengalami Kecanduan Game Online.</p>
3.	<p>Prognosis</p> <p>Prognosis merupakan tahapan penelitian yang dilakukan untuk menentukan teknik atau bantuan apa yang akan dipakai dalam membantu mengatasi permasalahan dari hasil Diagnosis yang</p>	<p>Dari hasil Diagnosis yang dilakukan. Peneliti kemudian akan mencari teknik atau bantuan apa yang tepat untuk membantu mengatsai permasalahan yang sedang dialami Konseli. Adapun Teknik yang dipilih peneliti dalam membantu mengatasi masalah Konseli adalah teknik <i>Self Management</i>. Teknik <i>Self Management</i> dapat dikatan sebagai teknik konseling yang</p>

	<p>dilakukan</p>	<p>dapat digunakan untuk membantu individu agar lebih baik dalam <i>mengatur diri, mengembangkan potensi diri, dan memotivasi diri.</i></p> <p>Adapun tahapan-tahapan teknik <i>Self Mangement</i> dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:</p> <ol style="list-style-type: none"> a. Tahap Monitoring diri Pada tahap ini Konselor akan mengajak Konseli untuk mengamati kebiasaan kurang baik yang biasa dilakukan Konseli. b. Tahap penetapan target Setelah berhasil mengamati perilaku dan sudah mencatat perilaku yang bermasalah, Konseli akan diminta untuk menetapkan Target perilaku yang ingin dicapai. c. Tahap penentuan Strategi Setelah
--	------------------	---

		<p>menetapkan target perilaku yang ingin dicapai, Konselor akan mengajak Konseli untuk menentukan Strategi atau Program apa yang sesuai untuk mencapai keberhasilan perilaku yang sudah ditargetkan.</p> <p>d. Tahap komitmen diri Setelah menentukan strategi atau program yang akan dipakai, Konselo akan meminta konseli agar berkomitmen pada dirinya sendiri agar menjalankan rangkaian program yang telah dibuat bersama Konselor.</p> <p>e. Tahap pelaksanaan strategi. Pada tahap ini Konseli akan melaksanakan Program yang telah tanpa di dampingi Konselor.</p>
--	--	--

		<p>sedangkan Konselor akan mengamati jalannya program yang dilakukan Konseli.</p> <p>f. Tahap Evaluasi. Pada tahap ini Konseli akan diminta konselor untuk mengevaluasi hasil dari program yang telah dijalankan. Apakah program tersebut dapat berjalan secara maksimal atau tidak.</p> <p>g. Tahap pemberian penguatan. Tahap terakhir ini Konselor akan memberikan apresiasi kepada konseli untuk menumbuhkan semangat untuk menjalankan Program yang telah dibuat.</p>
4.	<p>Treatment Tahap ini dilakukan untuk menerapkan teknik</p>	<p>Pada tahap treatment ini Konselor akan menerapkan tahapan tahapan dari teknik Konseing yang telah</p>

	<p>Konseling yang telah dipilih untuk membantu mengatasi permasalahan Konseli.</p>	<p>dipilih, yaitu teknik <i>self Management</i>.</p> <p>Adapun tahapan – tahapan dalam teknik self management yang dipakai dalam penelitian ini ada beberapa tahap diantaranya adalah sebagai berikut:</p> <p>a. Tahap Monitoring diri.</p> <p>Pada tahap awal ini Konselor akan menemui konseli dirumahnya pada tanggal 5 November 2022 untuk pertama kalinya untuk menerapkan langkah awal dari treatment untuk mengajak konseli mengamati perilaku apa yang sering ia lakukan. Kemudian Konseli disuruh mencatat perilaku apa saja yang ingin dirubah. Pada tahap ini Konseli mencatat beberapa perilaku yang menjadi permasalahannya. Adapun perilaku yang Konseli catat adalah sebagai berikut:</p> <p>1) Sering membuka HP untuk main game</p>
--	--	--

		<p>2) Sering keluar ke Warung Kopi</p> <p>3) Sering kumpul dengan teman – teman yang suka ngopi</p> <p>4) Sering pulang Larut malam</p> <p>b. Tahap penetapan Target perilaku</p> <p>Setelah konseli sudah menentukan perilaku yang bermasalah. Tahap selanjutnya adalah Konselor akan mengajak konseli untuk menetapkan target perilaku yang ingin dicapai. Adapun Target perilaku yang ingin dicapai Konseli adalah sebagai berikut:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Mengurangi Intensitas dalam bermain game 2) Mengurangi kebiasaan pergi ke warung kopi 3) Mengurangi kebiasaan kumpul bersama
--	--	--

		<p>teman yang suka main game online.</p> <p>4) Mengurangi kebiasaan pulang larut malam</p> <p>c. Tahap penentuan strategi. Pada tahap ini Konselor akan mengajak konseli untuk menentukan Strategi atau Program yang berkaitan dengan <i>Self Management</i>. Adapun program yang dibuat adalah Konselor dan Konseli membuat <i>jadwal Aktivitas</i> dari Konseli.</p> <p>d. Tahap komitmen diri Pada tahap ini konselor akan mengajak Konseli untuk berkomitmen kepada dirinya sendiri agar menjalankan program yang telah dibentuk bersama Konselor. Konseli harus bisa berupaya</p>
--	--	---

		<p>untuk melakukan kegiatan-kegiatan yang sudah dijadwalkan oleh dia sendiri bersama Konselor</p> <p>e. Tahap pelaksanaan Strategi</p> <p>Setelah Konseli melakukan <i>Self Contract</i> atau Komitmen diri, tahap selanjutnya adalah menjalankan program berupa jadwal kegiatan sehari-hari yang telah dibuat Konseli bersama dengan Konselor. pelaksanaan program ini dilakukan pada tanggal 6 November 2022, sehari setelah melakukan tahap observasi diri, penentuan target perilaku, penentuan program dan komitmen diri.</p> <p>f. Tahap Evaluasi</p> <p>Setelah malakukan Program <i>Self management</i> Konselor akan</p>
--	--	---

	 <p data-bbox="257 989 862 1117">UIN SUNAN AMPEL SURABAYA</p>	<p>membuat kesepakatan dengan konseli untuk melakukan Evaluasi diri. Adapun Evaluasi diri ini dilakukan setelah 7 hari yakni pada tanggal 13 November 2022, setelah menjalani Program yang telah dibuat Konseli bersama Konselor berupa jadwal kegiatan sehari-hari konseli. Adapun tujuan dari evaluasi diri ini dilakukan adalah untuk mengetahui hasil penerapan Program layanan <i>self Management</i> dan <i>muhasabah</i> sebagai upaya dalam membantu mengatasi Kecanduan Game Online yang Konseli alami. Adapun hasil Evaluasi ini didasarkan pada target perilaku yang ingin dirubah. dari 4</p>
--	--	---

		<p>Target perilaku masih ada 1 perilaku yang belum bisa dirubah kebiasaanya. Yaitu “Sering Kumpul dengan Teman yang suka main Game Online”.</p> <p>g. Tahap <i>Reiforcement</i> atau pemberian penguatan. Tahap terakhir adalah pemberian penguatan kepada Konseli dengan memberikan Apresiasi berupa uang untuk membeli Es atau Kopi kepada konseli.</p>
<p>5.</p>	<p><i>Follow Up / Evaluasi</i> Tahap ini dilakukan untuk memantau kembali keberhasilan dalam penerapan teknik <i>Self Management</i> dalam membantu mengatasi</p>	<p>Proses Evaluasi dilakukan untuk menilai hasil dari penerapan <i>treatmen</i> yang telah dijalankan. Evaluasi ini dilakukan konseli dengan membandingkan intensitas perilaku yang dtargetkan antara sebelum dan sesudah mendapatkan penanganan berupa layanan <i>Konseling</i> dengan teknik <i>Self</i></p>

	maslaah Konseli	<p><i>Management</i> yang dilakukan oleh Konselor berupa pembuatan Program berupa Jadwal Aktivitas Sehari-hari Konseli . Dari hasil evaluasi ini Konseli menyadari bahwa masih ada 1 target perilaku yang belum berhasil dirubah, Perilaku tersebut adalah “masih sering berkumpul dengan teman yang suka bermain Game Online”.</p>
--	-----------------	--

Dari isi tabel perbandingan Data Teori dengan Data Lapangan diatas mengenai Analisis Pelaksanaan Proses Konseling dapat dikatakan bahwa pelaksanaan Konseling yang dilakukan sesuai dengan tahapan-tahapan Konseling pada umumnya, yang meliputi *Identifikasi Masalah, Diagnosis, Prognosis, Treatmen* dan *Follow Up (Evaluasi)*.

b. Analisis Hasil dari Pelaksanaan Konseling

Pada bagian ini peneliti akan memaparkan hasil dari proses pelaksanaan Konseling Individu yang dilakukan dengan menggunakan Teknik *Self Management* yang ditunjang dengan penerapan *Muhasabah diri* sebagai upaya mengatasi Kecanduan Game Online pada seorang remaja di Desa Klotk Kecamatan Plumpang Kabupaten Tuban.

Adapun hasil dari penerapan Layanan Konseling Islam dengan Teknik *Self Management* yang dilakukan adalah sebagai berikut:

Tabel 4.9
Perbandingan Intensitas Perilaku bermasalah

No.	Perilaku yang di targetkan	Sebelum	Sesudah	Ket
1.	Sering membuka HP untuk Main game	Sering	Jarang	Berubah
2.	Sering keluar ke warung Kopi	Sering	Jarang	Berubah
3.	Sering Kumpul dengan Teman yang suka main Game Online	Sering	sering	Tidak berubah
4.	Sering Pulang Sampai larut malam	Sering	jarang	Berubah

Dari tabel diatas dapat dilihat hasil dari penerapan Layanan Konseli Islam dengan teknik *Self management* dan *Muhasabah* dalam mengatasi masalah seorang remaja Desa klotok kecamatan plumpang Kabupaten Tuban yang mengalami kecanduan Game Online. Dapat dideskripsikan sebagai berikut:

- e. Perilaku pertama: Sering membuka HP untuk Main game

Pada perilaku yang pertama dapat dikatakan bahwa sebelum mendapatkan Intervensi konseli merupakan remaja yang sering membuka HP untuk bermain Game. Data ini dipaparkan berdasarkan hasil Wawancara yang dilakukan oleh peneliti dengan Konseli, *Significant Other* (Ayah Konseli dan teman Konseli) dalam mengumpulkan data lapangan yang sudah diskripsikan dibagian atas.

Kemudian setelah mendapatkan Intervensi dari konselor perilaku Konseli mengalami perubahan sehingga dari Intensitasi yang **sering** menjadi **Jarang** membuka HP untuk main Game.

- f. Perilaku Kedua: Sering keluar ke warung Kopi

Pada perilaku kedua ini bisa dibilang kebiasaan Konseli mengalami perubahan setelah mendapatkan Layanan Bimbingan dan Konseling dari Konselor.

Sebelum mendapatkan Intervensi atau Layanan, Konseli sering sekali pergi keluar ke Warung Kopi untuk mencari WiFi ketika Konseli tidak mempunyai Paket Data Internet untuk main Game Online.

Kemudian Setelah mendapatkan Intervensi Konseli menjadi Jarang pergi ke Warung Kopi untuk bermain Game Online

- g. Perilaku ketiga: Sering Kumpul dengan Teman yang suka main Game Online

Pada perilaku atau kebiasaan yang ketiga ini sebelum mendapatkan Intervensi dari Konselor, Konseli masih sering berkumpul dengan teman-temannya yang bermain game online. Oleh karena itu secara tidak langsung Konseli akan ikut menjadi pribadi yang suka bermain Game Online. Setelah mendapatkan Intervensi Konseli mulai agak menjauhi peerkumpulan dengan teman-temannya yang bisa dibidang juga sering bermain game Online.

- h. Perilaku keempat: Sering Pulang Sampai larut malam

Sebelum mendapatkan Intervensi atau layanan Bimbingan dan Konseli Konseli merupakan Remaja yang sering keluar malam. Kemudian setelah menjalani Proses Konseling ternyata kebiasaan tersebut masih sering dilakukan oleh Konseli. Namun kebiasaan itu dilakukan Konseli biasanya karena ada jadwal Latih Silat.

Sehingga dari keempat perilaku Konseli diatas dapat dikatakan bahwa penerapan Layanan Bimbingan Konseling dengan Teknik *Self Management* dan didukung dengan penerapan *Muhasab* yang dilakukan dapat dikatakan berhasil dalam mengurangi Kecanduan Game Online yang dialami seorang Remaja di Desa Klotok kecamatan Plumpung kabupaten Tuban . Hal ini didasari

atas adanya hasil yang diperoleh berupa 3 perilaku yang berubah dari 4 perilaku yang ditargetkan.

2. Perspektif Keislaman

Dari pemaparan data penelitian yang dilakukan diatas mengenai analisis Proses Pelaksanaan Konseling dan Juga Analisis hasil yang sudah dideskripsikan. Maka Tahap selanjutnya adalah peneliti akan melihat hasil Deskripsi diatas adri Prespektif Islam tentang bagaimana Proses Bimbingan dan Konseling Islam yang dilakukan dalam membantu menangani masalah Kecanduan Game online yang dialami oleh seorang remaja di Desa Klotok Kecamatan Plumpung Kabjupaten Tuban tersebut.

Dalam prespektif islam peneliti akan memakai penggalan dari salah satu ayat dalam Al Qur'an Surat Ar-Ra'd Ayat 11 berikut ini:

إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا مَا بِأَنفُسِهِمْ

Artinya: *Sesungguhnya Allah tidak akan merubah keadaan Suatu Kaum sebelum mereka berusaha untuk merubah diri mereka sendiri.*⁷⁰

Dari potongan ayat diatas dapat disimpulkan bahwasannya peran Konselor daalm memberikan Bimbingan dan Konseling kepada Konseli hanyalah berupa bantuan yang sifatnya tidak menjamin keberhasilan berubahnya perilaku Konseli. Oleh

⁷⁰ R.H.A Soenarjo, *Al-Qur'an dan Terjemahannya*, (Jakarta: Yayasan Penyelenggara penterjemahan/Penafsir Al Qur'an, 1971), Surat Ar-Rad ayat 11.

karena itu perlu adanya peran dari Konseli sendiri untuk berusaha Merubah perilakunya tersebut dengan berkomitmen dengan dirinya sendiri sepenuhnya untuk mengikuti tahapan-tahapan Konseling yang diberikan oleh Konselor. Buka hanya berkomitmen kepada diri sendiri, konseli juga perlu adanya Muhasabah diri yang harus dilakukan untuk merenungi setiap perilaku-perilaku kurang baik yang sering ia lakukan. Adanya Muhasabah dilakukan adalah agar kita menjadi pribadi yang selalu mengintrospeksi Kesalahan yang sering kita lakukan agar bisa menjadi pribadi yang lebih baik disisi Allah SWT.⁷¹ Allah SWT berfirman dalam Al-Qur'an Surat Al-Hasyr ayat: 18

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَلْتَنْظُرْ نَفْسٌ مَّا قَدَّمَتْ
لِعَدِيٍّ وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ خَبِيرٌ بِمَا تَعْمَلُونَ

*Wahai 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 mengetahui apa yang kamu kerjakan.*⁷²

⁷¹ Op.cit, hal: 20.

⁷² *Ibid*, hal: 21.

BAB V PENUTUP

A. Simpulan

Dari pemaparan data penelitian mengenai penerpaan Layanan Bimbingan Konseling Islam dengan Teknik *Self Management* dan *Muhasabah* dalam mengurangi kecanduan Game Online pada Seorang Remaja di Kecamatan Plumpang Kabupaten Tuban dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Proses Penerapan Layanan bimbingan Konseling Islam dengan Teknik *Self Management* dan *Muhasabah* dalam Mengatasi Kecanduan Game Online pada seorang Remaja di Kecamatan Plumpang Kabupaten Tuban dilakukan dengan beberapa Tahapan, Mulai dari Identifikasi Masalah, Diagnosis, Prognosis, Treatmen, Evaluasi. Kemudian dalam menerapkan Teknik *Self Management* dalam proses Konseling ini dilakukan dengan beberapa tahap yaitu: Monitoring diri, penetapan target perilaku, Penentuan Program, Komitmen diri, Penerapan Program, Evaluasi kemudian ditutup dengan pemberian penguatan (*Reinforcement*).
2. Adapun hasil dari penerapan layanan Bimbingan Konseling yang dilakukan dapat disimpulkan bahwa Konseli mampu merubah Perilaku Yang ditargetkan. Dari 4 Perilaku yang ditaergetkan dan Konseli dapat merubah 3 Perilaku dari 4 Perilaku yang ditargetkan tersebut yaitu: Seringnya bermain Game Online ketika membuka Handphone, kemudian setelah mendapatkan Intervensi dari Konselor perilaku tersebut berubah menjadi jarang. *Kedua*, Konseli Seringpergi ke Warung Kopi untuk mencari WiFi agar bisa bermain Game Online, kemudian setelah mendapatkan Intervensi intensitas tersebut berubah

menjadi Jarang. *Ketiga*, Konseli sering berkumpul dengan Temannya yang sama mengalami Kecanduan Game Online, kemjrdian setelah mendapatkan Intervensi konseli menjadi Jarang berkumpul dengan temannya yang suka bermain game tersebut. Namun pada perilaku yang *keempat* yaitu Konseli masih Sering keluar malam. Namun ketika ditanya oleh peneliti ia mengaku kalau pada saat ia keluar malam karena ada jadwal latihan Silat.

Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa penerapan Layanan Bimbingan dan Konseling Islam dengan teknik *Self Management* dan *Muhasabah* dalam mengatasi kecanduan Game Online pada seorang Remaja diKecamatan Plumpang Kabupaten Tuban berjalan sesuai tahapan-tahapn Konseling pada umumnya sehingga hasil yang ditargetkan dapat tercapai.

B. Saran

Dari penelitian yang dilakukan ini, mencakup saran untuk beberapa orang diantaranya:

1. Bagi Konselor

Adapun saran kepada Konselor yaitu agar dapat menyempurnakan metode atau Program yang dipakai dalam mengaplikasikan Teknik *Self Management* agar dapat mencapai hasil yang maksimal.

2. Bagi Konseli

Adapun saran bagi Konseli adalah agar selalu mengikuti Intrruksi atau perintah yang diberikan Konselor dalam menjalani rangkain program yang telah dibentuk supaya penerapan layanan konseling lakukan dapat berjalan dan mencapai hasil yang maksimal.

3. Kepada Pembaca

Adapun saran bagi pembaca penelitian ini adalah dapat memakai penelitian ini sebagai referensi dalam melakukan praktek konseling ataupun dalam melakukan penelitian yang lebih mendalam tentang *self management*.

C. Keterbatasan Penelitian

Dalam melakukan penelitian ini peneliti menyadari masih banyak kekurangan dari pemaparan data ataupun dari segi penulisan hasil penelitian. Oleh karena itu peneliti sangat berharap mendapatkan kritik yang membangun dari bapak ibu pembimbing serta penguji untuk memberi masukan agar peneliti dapat merevisinya dengan lebih baik.



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR PUSTAKA

A.M, Muhammad bin Shalih, 2021, *Pelajaran tentang Muhasabah diri*, (Hikam Pustaka)

Albaar, Ragwan dan M yusuf, 2022, The Principle of Confidentiality in Islamic Guidance and Counselinfng A Review of Healt, *Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*.

Anwar, Fuad, 2019, *Landasan Bimbingan dan Konseling Islam*, (Sleman: Penerbit Deepublish)

Arif K, Andri dan Andy Widhiya bayu Utomo, 2019, *Jangan Suka Game Online dan tindakan pencegahan*, (Magetan: CV AE Media Grafika)

Ekasari, Mia Fatma *Latihan Keterampilan Hidup bagi Remaja*, (Windeka Media).

Evanirosa, dkk, 2022, *Metode Penelitian kepustakaan (Library Research)*, (Bandung: C.V Media Sains Indonesia)

Fajriani, dkk, 2016, “Self Management untuk meningkatkan kedisiplinan siswa: studi Kasus di SMA negeri 5 banda Aceh”, (*jurnal Unsyiah*, Vol. 10, No. 2)

Fatih, Aunur Rahim, 2001, *Bimbingan Konseling Islam*, (Yogyakarta: UII Press)

Febriandari, Dona, DKK, 2016, “*Hubungan Kecanduan bermain Game Online terhadap identitas diri remaja*”, *Jurnal keperawatan Jiwa*, Vol. 4, No. 1)

Gie, The Liang, 2000, *Cara belajar yang baik bagi Mahasiswa edisi kedua*, (Yogyakarta: Gadjah mada University Press)

Hamdan, *Wawancara dengan Teman Konseli*, Pada Tanggal 3 November 2022, Pukul: 19:25.

Hartono dan Sudarmadji, 2012, *Psikologi konseli*, (jakarta: Prenadamedia Group)

Hellen, 2005, *Bimbingan dan Konseling*, (jakarta: Quantum Teaching)

Herdiansyah, Haris, 2011, *Metode Penelitian Kualitatif untuk ilmu-ilmu sosial*, (jakarta: Salemba Humanika)

<https://www.alodokter.com/ini-ciri-ciri-kecanduan-game-online-dan-cara-mengatasinya> (diakses pada tanggal 30 September 2022, Pukul: 15:25).

<https://www.halodoc.com/artikel/anal-anak-sering-main-game-hati-hati-7-dampak-ini> (diakses pada tanggal 30 September 2022, Jam: 15:38).

<https://www.klotok-plumpang.desa.id/artikel/2016/8/26/sejarah-desa> diakses pada Tanggal: 7 April 2022, pada pukul: 23:44.

Endrswara Suwardi, 2006, *Metode, Teori, Teknik Penelitian Kebudayaan*, (Sleman: Pustaka Widyatama).

Isnawati, Ruslia, *pentingnya Problem Solving bagi seorang Remaja*, (Surabaya: CV. Jalad Media Publishing)

Komalasari, Gantina dkk, 2011, *Teori dan teknik Konseling*, (jakarta: Indeks)

Lubis, Namora Lumongga, 2011, *memahami Dasar-Dasar Konseling Dalam Teori dan Praktik*, (Jakarta: Kencana)

Luddin, Abu bakar M , 2010, *Dasar-dasar Konseling Tinjauan, Teori dan praktik*, (Bandung: Citapustaka Media Perintis)

Lunenburg, Fred C, 2010, *School Guidance and Counseling Services*, Vol.No.1

M Fuad Anwar, *Landasan Bimbingan dan Konseling Islam*, (Sleman: Penerbit Deepublish, 2019), hal: 16-17.

maesaroh, Sinta, 2022, Penerapan Teknik Self Management Untuk Mengatasi kesulitan belajar Pada Remaja di Pondok Pesantren Mambaul Huda Rengel Tuban, *Skripsi*, Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam UIN Sunan Ampel Surabaya

Moleong, Lexy, 2018, *Metode Penelitian Kualitatif*, (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya Offset)

Muafi, 2010, "Peran Self Management practice terhadap kepuasan kerja karyawan Bank perkreditan Rakyat", (*jurnal BK Unesa*, Vol. 14, No. 01)

Novrialdy, Eryzal, Kecanduan game Online Pada remaja: Dampak dan Pencegahannya, *Buletin Psikologi*, Vol. 27, No. 02.

Nursalim, Mochamad, 2018, "Penerapan teknik Self management dalam menguirangi perilaku Agresif", (*Jurnal Fokus Konseling*, Vol. 2, No. 1)

Nurzaakiyah, Siti dan Nanang budiman, 2013, "Teknik *Self Management* dalam mereduksi ody Dymorphic Disorder", *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Bimbingan*

Octavia, Shilpy A 2020, *Motivasi belajar dalam perkembangan Remaja*, (Sleman: CV udi Utama)

Raco, J.R, *Metode Peelitian Kualitatif*

Retnowulan, Dyah Ayu, 2013, "pengaruh Strategi Pengelolaan diri (self Management) untuk mengurangi kenakalan Remaja akibat Broken Home", (*jurnal BK Unesa*, Vol. 03, No. 01)

Rismanto, 2016), "meningkatkan Self management dalam belajar melalui layanan Bimbingan Kelompok dengan teknik Modeling", (*Jurnal Penelitian tindakan Bk*, Vol. 02, No. 01

Soenarjo, R.H.A, *Al-Qur'an dan Terjemahannya*, (Jakarta: Yayasan Penyelenggara penterjemahan/Penafsir Al Qur'an, 1971), Surat Ar-Rad ayat 11.

Susanto, Ahmad, 2018 *Bimbingan dan Konseling di Sekolah Konsep, Teori dan Aplikasinya*, (Jakarta: Kencana)

Susilo, Andik, 2010 *Teknik cepat memahami komputer dan Internet*, (jakarta: PT Elex media Komputindo)

Tanjung, Sahrul, 2021, *Bimbingan Konseling Islami di Pesantren*, (Medan: Umsu Press)

Ulfa, Mimi, 2017), Pengaruh Kecanduan game Online Terhadap perilaku remaja di Mabes game center Jalan Hr. Subrantas Kecamatan Tampan Pekanbaru", *Jom Fisip*, Vol 4. No 1, (Februari

Wardhana P, Nanda Khaki, 2017, "Pengaruh Game Online Terhadap Motivasi belajar siswa Kelas XI SMK PGRI 4

kediri Tahun Pelajaran 306/2017”, (Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia, Volume 01, Nomer 07)

Willis, Sofyan S, 2007, *Konseling Individual Teori dan Praktek*, (Bandung: CV Alfabeta)

Sujatmika, 2020, *Menuju Penganggaran berdasarkan Pancasila*, (Malang: Anggota IKAPi)

Qardhawi, Syek Muhammad Yusuf 1993), *Halal dan haram dalam Islam*, terj. H. Mu’ammaly Hamidy, (t.t.p: PT. Ina Ilmu)

Tohirin, 2012, *Metode Penelitian Kualitatif dalam Pendidikan dan bimbingan konseling*, (Jakarta: PT. Raja grafindo Persada)

W. S Winkel, *Bimbingan dan Konseling di lingkungan pendidikan*, (Jakarta: PT. Gramedia Widiasarana Indonesia, 1997), hal 170.

Wiwit, 2020, *Muhasabah*, (Sleman: Deepublish)

Aulia, Zakira Azhura, dkk, 2020, *Segenggam Mozaik untk Masyarakat*, Yogyakarta: Zahir Publishing)



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A