



UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A

**PENERAPAN *COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY* (CBT)  
DENGAN TERAPI MUHASABAH DALAM  
MENGATASI PERILAKU KECANDUAN GAME  
ONLINE PADA REMAJA DI MADRASAH ALIYAH  
BAHAUDDIN TAMAN SIDOARJO**

**SKRIPSI**

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

Oleh:

**Lailatul Putri Salsabillah**  
**NIM. B73219076**

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

## PERNYATAAN KEASLIAN KARYA

Nama : Lailatul Putri Salsabillah  
NIM : B73219076  
Judul : Penerapan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) Dengan Terapi Muhasabah Dalam Mengatasi Perilaku Kecanduan Game Online Pada Remaja di Madrasah Aliyah Bahauddin Taman Sidoarjo.

Menyatakan dengan ini bahwa skripsi yang berjudul Penerapan *Cognitive Behaviour Therapy* (CBT) Dengan Terapi Muhasabah Dalam Mengatasi Perilaku Kecanduan Game Online Pada Remaja di Madrasah Aliyah Bahauddin Taman Sidoarjo, merupakan hasil karya sendiri.

Apabila dikemudian hari terbukti pernyataan saya ini tidak benar atau ditemukannya pelanggaran atas skripsi saya ini, saya siap menerima sanksi akademik yang telah ditentukan.

Surabaya, 23 Februari 2023

Yang Menyatakan,



Lailatul Putri Salsabillah  
NIM. B73219076

## PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING

Nama : Lailatul Putri Salsabillah

NIM : B73219076

Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam

Judul Skripsi : Penerapan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT)  
Dengan Terapi Muhasabah Dalam Mengatasi  
Perilaku Kecanduan Game Online Pada Remaja  
Di Madrasah Aliyah Bahauddin Taman Sidoarjo

Skripsi ini telah diperiksa dan telah disetujui untuk diujikan.

Surabaya, 23 Februari 2023

Menyetujui Pembimbing,



Dra. Psi. Mierrina., M.Si

NIP. 196804132014112001

## LEMBAR PENGESAHAN TIM PENGUJI SKRIPSI

Penerapan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) Dengan Terapi Muhasabah Dalam Mengatasi Perilaku Kecanduan Game Online Pada Remaja Di MA Bahauddin Taman Sidoarjo

Disusun Oleh:  
Lailatul Putri Salsabillah  
(B73219076)

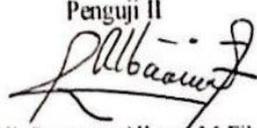
Telah diuji dan dinyatakan lulus dalam ujian Sarjana Strata  
Satu Pada Tanggal 16 Maret 2023

Tim Penguji

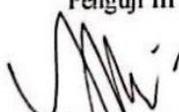
Penguji I

  
Dra. Psi. Miftina, M.Si  
NIP. 196804132014112001

Penguji II

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

Penguji III

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

Penguji IV

  
Dr. H. Cholil, M.Pd.I  
NIP. 196506151993031005

Surabaya, 16 Maret 2023

Dekan,



  
Dr. M. H. Choirul Arif, S.Ag., M.Fil.I  
NIP. 197110171998031011



UIN SUNAN AMPEL  
SURABAYA

**KEMENTERIAN AGAMA**  
**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA**  
**PERPUSTAKAAN**

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

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI  
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

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

Nama : LAILATUL PUTRI.SALSABILLAH  
NIM : B73219076  
Fakultas/Jurusan : Dakwah dan Komunikasi / Bimbingan dan Konseling Islam  
E-mail address : B73219076@student.uinsby.ac.id

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 :

PENERAPAN *COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY* (CBT) DENGAN TERAPI  
MUHASABAH DALAM MENGATASI PERILAKU KECANDUAN GAME ONLINE  
PADA REMAJA DI MADRASAH ALIYAH BAHAUDDIN TAMAN SIDOARJO

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

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

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya, 08 Juni 2023

Penulis

(Lailatul Putri Salsabillah)

## ABSTRAK

Lailatul Putri Salsabillah, B73219076, 2023, *Penerapan Cognitive Behavior Therapy (CBT) Dengan Terapi Muhasabah Dalam Mengatasi Perilaku Kecanduan Game Online Pada Remaja Di Madrasah Aliyah Bahauddin Taman Sidoarjo.*

Fokus penelitian ini adalah: 1) Bagaimana proses pelaksanaan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) dengan terapi muhasabah dalam mengatasi perilaku kecanduan game online pada remaja di Madrasah Aliyah Bahauddin Taman Sidoarjo? 2) Bagaimana hasil pelaksanaan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) dengan terapi muhasabah dalam mengatasi perilaku kecanduan game online pada remaja di Madrasah Aliyah Bahauddin Taman Sidoarjo?

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan proses dan hasil dari *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) dengan terapi muhasabah dalam mengatasi perilaku kecanduan game online pada rema di Madrasah Aliyah Taman Sidoarjo. Dalam hal ini, peneliti menggunakan penelitian kualitatif dengan analisis deskriptif. Dimana analisis tersebut membandingkan antara teori dengan hasil yang ada di lapangan saat melakukan penelitian data yang di dapatkan melalui metode observasi, wawancara, dan dokumentasi.

Dalam penelitian ini dapat disimpulkan bahwa proses pelaksanaan CBT dengan terapi muhasabah untuk mengatasi perilaku kecanduan game online pada remaja melalui langkah Identifikasi, Diagnosis, Prognosis, Treatment, Evaluasi dan Follow Up. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa (1) proses *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) dengan terapi muhasabah dalam mengatasi perilaku kecanduan gameae online pada remaja memiliki 3 tahapan, yakni: tahap pertama membandingkan antara nikmat dari Allah dengan keburukan yang dilakukan, kemudian tahap kedua harus membedakan

anantara hak Allah atas dirinya berupa kewajiban sebagai hamba Allah SWT, dilanjutkan tahap ketiga yaitu harus mengetahui bahwa setiap orang merasa puas terhadap ketaatan yang dilakukan maka hal itu akan merugikan dirinya, dan setiap kemaksiatan dicela maka akan menimpa orang itu. (2) *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) dengan terapi muhasabah dikatakan cukup berhasil dalam mengatasi perilaku kecanduan game online pada remaja di Madrasah Aliyah Bahauddin Taman Sidoarjo, hal ini dapat dilihat dari hasil sebelum dan sesudah diberikannya treatment terhadap konseli.

**Kata Kunci:** *Cognitive Behavior Therapy (CBT), Terapi Muhasabah, Kecanduan Game Online, Remaja*



UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A

## ABSTRACT

Lailatul Putri Salsabillah, B73219076, 2023, Application of Cognitive Behavior Therapy (CBT) with Muhasabah Therapy in Overcoming Online Game Addiction Behavior in Adolescents at Madrasah Aliyah Bahauddin Taman Sidoarjo.

The focus of this research are: 1) How is the process of implementing Cognitive Behavior Therapy (CBT) with muhasabah therapy in overcoming online game addiction behavior in adolescents at Madrasah Aliyah Bahauddin Taman Sidoarjo? 2) What are the results of the implementation of Cognitive Behavior Therapy (CBT) with muhasabah therapy in overcoming online game addiction behavior in adolescents at Madrasah Aliyah Bahauddin Taman Sidoarjo?

This study aims to describe the process and results of Cognitive Behavior Therapy (CBT) with muhasabah therapy in overcoming online game addiction behavior in teenagers at Madrasah Aliyah Taman Sidoarjo. In this case, researchers used qualitative research with descriptive analysis. Where the analysis compares the theory with the results in the field when conducting data research obtained through observation, interview, and documentation methods.

In this study it can be concluded that the process of implementing CBT with muhasabah therapy to overcome online game addiction behavior in adolescents through the steps of Identification, Diagnosis, Prognosis, Treatment, Evaluation and Follow Up. The results of this study indicate that (1) the process of Cognitive Behavior Therapy (CBT) with muhasabah therapy in overcoming online game addiction behavior in adolescents has 3 stages, namely: the first stage compares the blessings of Allah with the bad things that are done, then the second stage must distinguish between Allah's rights to himself in the form of obligations as a servant of Allah SWT, followed by the third

stage, namely having to know that everyone is satisfied with the obedience done then it will harm him, and every disobedience is denounced then it will befall that person. (2) Cognitive Behavior Therapy (CBT) with muhasabah therapy is said to be quite successful in overcoming online game addiction behavior in adolescents at Madrasah Aliyah Bahauddin Taman Sidoarjo, this can be seen from the results before and after treatment for the counselee.

**Keywords:** *Cognitive Behavior Therapy (CBT), Muhasabah Therapy, Online Game Addiction, Teenagers*



UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A

## خلاصة

، تطبيق تقنيات العلاج 2023، B73219076، Lailatul Putri Salsabillah ، التغلب على سلوك إدمان الألعاب عبر الإنترنت لدى (CBT) السلوكي المعرفي في MA Bahauddin Taman Sidoarjo المراهقين في

يركز هذا البحث على: 1) ما هي عملية تنفيذ تقنيات العلاج السلوكي المعرفي في MA Bahauddin Taman Sidoarjo التغلب على سلوك إدمان الألعاب عبر الإنترنت لدى المراهقين في ؟ 2) ما هي نتائج تطبيق تقنيات العلاج السلوكي MA Bahauddin Taman Sidoarjo التغلب على سلوك إدمان الألعاب عبر الإنترنت لدى المراهقين في MA Bahauddin Taman Sidoarjo؟

تهدف طريقة البحث المستخدمة باستخدام نهج نوعي إلى وصف عملية ونتائج تطبيق تقنيات العلاج المعرفي السلوكي في التغلب على سلوك إدمان الألعاب عبر الإنترنت لدى المراهقين. في هذه الحالة استخدم الباحث التحليل الوصفي المقارن. حيث يقارن التحليل بين النظرية والنتائج في الميدان عند إجراء بحث على البيانات التي تم الحصول عليها من خلال الملاحظة والمقابلات والتوثيق.

تظهر هذه الدراسة أن عملية تقنيات العلاج المعرفي السلوكي في التعامل مع إدمان الألعاب عبر الإنترنت لدى المراهقين لها 4 مراحل. بعد أن يتم إعطاء العلاج للمستشار.

، إدمان الألعاب عبر (CBT) الكلمات المفتاحية: تقنيات العلاج السلوكي المعرفي الإنترنت ، المراهقون

UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A

## DAFTAR ISI

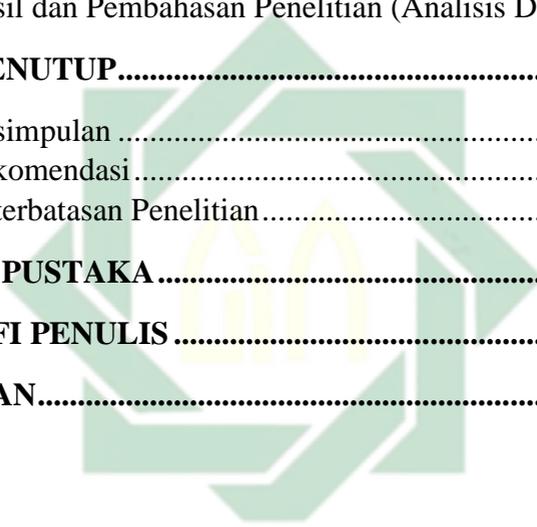
<b>PERNYATAAN PERTANGGUNGJAWABA PENULISAN SKRIPSI.....</b>	<b>ii</b>
<b>PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING SKRIPSI.....</b>	<b>iii</b>
<b>LEMBAR PENGESAHAN TIM PENGUJI SKRIPSI.....</b>	<b>iv</b>
<b>LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....</b>	<b>v</b>
<b>MOTTO &amp; PERSEMBAHAN.....</b>	<b>vi</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>vii</b>
<b>ABSTRACT.....</b>	<b>ix</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>xii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>xv</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah.....	11
C. Tujuan Penelitian.....	11
D. Manfaat Penelitian.....	12
E. Definisi Konsep.....	13
F. Sistematika Pembahasan.....	16
<b>BAB II KAJIAN TEORITIK.....</b>	<b>17</b>
A. Kerangka Teori.....	17
1. Teknik <i>Cognitive Behavior Therapy</i> (CBT).....	17
a. Pengertian <i>Cognitive Behavior Therapy</i> (CBT).....	17
b. Tujuan Terapi <i>Cognitive Behavior Therapy</i> ...	18

c.	Manfaat Terapi <i>Cognitive Behavior Therapy</i> .	18
d.	Fokus Terapi <i>Cognitive Behavior Therapy</i> .....	19
e.	Tahapan-tahapan <i>Cognitive Behavior Therapy</i> (CBT) .....	19
f.	Teknik <i>Cognitive Behavior Therapy</i> (CBT) ...	20
2.	Terapi Muhasabah	
a.	Pengertian Terapi Muhasabah.....	23
b.	Aspek-aspek Terapi Muhasabah .....	27
c.	Macam-macam Terapi Muhasabah .....	29
d.	Keutamaan Terapi Muhasabah.....	31
e.	Langkah-langkah Terapi Muhasabah.....	31
3.	Kecanduan <i>Game Online</i> .....	21
a.	Pengertian Kecanduan.....	21
b.	Karakteristik Kecanduan.....	22
c.	Pengertian <i>Game Online</i> .....	23
d.	Jenis-jenis <i>Game Online</i> .....	24
e.	Faktor Seseorang Bermain <i>Game Online</i> .....	25
f.	Pengertian Kecanduan <i>Game Online</i> .....	26
g.	Factor Penyebab Kecanduan <i>Game Online</i> ....	27
h.	Dampak Bermain <i>Game Online</i> .....	28
4.	Remaja .....	29
a.	Pengertian Remaja .....	29
b.	Karakteristik Remaja.....	32
c.	Aspek-aspek Perkembangan Pada Masa Remaja .....	36
B.	Penelitian Terdahulu yang Relevan .....	34

### **BAB III METODE PENELITIAN .....** 37

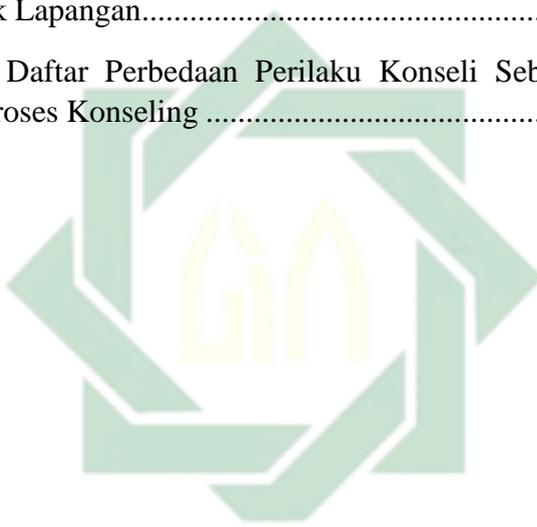
A.	Pendekatan dan Jenis Penelitian .....	37
B.	Lokasi Penelitian.....	38
C.	Jenis dan Sumber Data.....	38
D.	Tahap-tahap Penelitian.....	39

E. Teknik Pengumpulan Data.....	41
F. Teknik Analisis Data.....	43
G. Keabsahan Data.....	43
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>45</b>
A. Gambaran Umum Subjek Penelitian.....	45
B. Penyajian Data .....	50
C. Hasil dan Pembahasan Penelitian (Analisis Data) .....	67
<b>BAB V PENUTUP.....</b>	<b>80</b>
A. Kesimpulan .....	80
B. Rekomendasi.....	81
C. Keterbatasan Penelitian.....	82
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>85</b>
<b>BIOGRAFI PENULIS .....</b>	<b>89</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>90</b>


  
 UIN SUNAN AMPEL  
 S U R A B A Y A

## DAFTAR TABEL

Tabel 4.1 Identitas Konselor .....	49
Tabel 4.2 Deskripsi Konseli.....	50
Tabel 4.3 Riwayat Pendidikan Konseli.....	51
Tabel 4.4 Perbandingan Tahapan Konseling Berdasarkan Teori dan Praktik Lapangan.....	72
Tabel 4.5 Daftar Perbedaan Perilaku Konseli Sebelum Dan Sesudah Proses Konseling .....	78



UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan bersama konseli dan sudah disepakati oleh guru BK di sekolah. Konseli sempat menceritakan tentang perubahan perilakunya selama pandemi yang mengakibatkan konseli bermasalah dengan guru BK di sekolah. Pada saat pandemi melanda seluruh pembelajaran di sekolah terpaksa harus dilaksanakan secara online, yang mengakibatkan seluruh peserta didik harus dihadapkan dengan perubahan media pembelajaran yang awalnya bisa secara tatap muka kita berdiskusi namun, setelah adanya pandemi kita harus melakukannya secara online dimana pembelajaran dilakukan dengan cara jarak jauh dari rumah masing-masing dan tidak bisa secara langsung tatap muka apabila kita ingin bertanya atau berdiskusi.

Konseli pada awalnya merasakan perubahan perilakunya pada saat pandemi melanda. Konseli menceritakan pada saat ia duduk dibangku SMP kelas 9 dia merasa bahwa dirinya selalu disiplin terhadap semua kegiatan yang konseli lakukan. Konseli juga merasakan bahwa adanya pandemi ini mengakibatkan konseli menjadi sangat jenuh dan bermalas-malasan pada saat melakukan hal apapun entah kegiatan di dalam rumah maupun kegiatan di luar rumah, seiring berjalannya waktu dan pandemi masih melanda peserta didik harus terpaksa berada di rumah selama jangka waktu yang pada saat itu tidak ditentukan kapan akan berakhirnya masa pembelajaran online. Konseli yang bingung harus melakukan kegiatan apa saat di rumah akhirnya melampiaskannya dengan cara bermain game online

yang menurutnya bisa mengisi waktu kosong selama di rumah.

Konseli juga mengatakan bahwa dengan bermain *game online* ia tidak merasa jenuh lagi, sebab dengan bermain *game online* konseli merasa senang tanpa memikirkan hal lain, namun seiring berjalannya waktu konseli tidak menyadari bahwa dirinya sudah mulai kecanduan bermain *game* sampai ia melupakan kewajibannya sebagai pelajar. Selama pandemi konseli mengatakan bahwa dirinya tidak bisa lepas dari bermain *game*, karena konseli selama berada di rumah ia hanya terbaring di tempat tidur dan tidak ada kegiatan selain bermain *game*. Pada saat pembelajaran daring dimulai konseli mengatakan bahwa dirinya jarang mengikuti pembelajaran dan seringkali tidak mengisi absensi secara tepat waktu yang mana akibatnya absensi sering kosong, alasan yang dikatakan konseli saat ia tidak mengikuti pembelajaran daring adalah ketiduran karena setiap malam ia begadang bermain *game online* hingga larut malam sampai menjelang pagi. Konseli juga mengatakan bahwa dirinya sering diingatkan oleh orang tuanya untuk tidak sering bermain *game* karena mengakibatkan konseli menjadi pemalas dan tidak disiplin dalam melakukan pembelajaran online.

Konseli juga mengatakan bahwa dirinya juga sulit untuk bersosialisasi dengan orang sekitarnya dan hanya bisa bersosialisasi dengan orang-orang tertentu, ia mengatakan jika bersosialisasi dengan teman lakilakinya dikelas membuat ia merasa tidak nyaman karena menurutnya teman lakilakinya tidak bisa menghargai dirinya sehingga membuat ia memilih berteman dengan teman perempuannya karena dengan ia berteman perempuan konseli merasa dirinya bisa lebih di hargai. Akibat perilaku yang dilakukan konseli ia terpaksa

harus dipanggil oleh guru BK di sekolah sebab banyak faktor yang ditimbulkan dari perilaku konseli.

Pada era zaman modern saat ini kemajuan teknologi yang semakin maju telah menghasilkan produk-produk yang berteknologi tinggi. Produk-produk yang dihasilkan tersebut sangat memberikan banyak manfaat serta kemudahan bagi para penggunanya. Salah satu produk teknologi yang dapat memberikan manfaat hiburan yaitu *game online*, game yang biasa dimainkan lebih dari satu pemain dan bisa dimainkan secara berkelompok melalui jaringan internet.<sup>3</sup> Selain itu *game online* yang biasanya dimainkan oleh pemain lokal saja, saat ini bisa dimainkan hingga ke luar negeri.

Sarana hiburan *game online* ini sudah sangat digemari di berbagai Negara bahkan di Indonesia sendiri, permainan game online ini lebih digemari di kalangan anak-anak, remaja, bahkan orang dewasa. Berdasarkan hasil survei sejak tahun 2010 jumlah pemain game online di Indonesia terus mengalami pertumbuhan, bahkan tumbuh melesat dibandingkan dengan negara-negara lain dengan kenaikan jumlah gamer sebanyak 33% setiap tahunnya. Sebanyak 80% pemainnya berusia 15-25 tahun yang berasal dari lima kota besar yaitu, Jakarta, Depok, Yogyakarta, Surabaya, dan Medan.<sup>4</sup>

Hampir semua kalangan remaja sudah mengenal *game online* Mereka cukup mendominasi pada permainan ini, sehingga bisa dikatakan permainan game online pada kalangan remaja sudah mencapai tingkat

---

<sup>3</sup> John W. Santrock, *Perkembangan Anak Jilid 1*, (Jakarta: Erlangga 2007), hal. 300

<sup>4</sup> [www.teknologi.news.viva.co.id](http://www.teknologi.news.viva.co.id) Diakses Pada Tanggal 28 November 2022 Pukul 14.36 WIB

yang mengkhawatirkan. Hal ini perlu kita perhatikan meskipun pada masa remaja bermain memang sudah hal yang wajar karena penting untuk perkembangan seseorang di usia remaja. Masa remaja adalah masa dimana perubahan dari anak-anak menuju dewasa, disinilah mereka mengalami banyak pengalaman serta perubahan baik fisik maupun secara emosional. Perubahan emosional pada diri seorang remaja yang kemudian akan tercermin dalam sikap dan tingkah laku. Seiring dengan perkembangan zaman serta teknologi yang sangat canggih membuat pengalaman itu mulai berubah. Remaja merupakan salah satu kelompok yang mudah terpengaruh oleh adanya perkembangan teknologi yang sangat canggih saat ini baik yang positif maupun yang negatif.<sup>5</sup>

*Game online* merupakan permainan yang dapat diakses melalui jaringan internet. Game online tidak hanya memberikan hiburan tetapi juga memberikan berbagai tantangan yang menarik bagi para pemain sehingga individu saat bermain tidak memperhitungkan waktu demi mencapai kepuasan saat bermain, berbagai macam game tersebut sengaja dirancang khusus agar anak menjadi ingin terus bermain. Salah satu rancangan tersebut adalah diciptakannya tantangan di dalam game tersebut. Hal ini yang dikhawatirkan akan menjadi kecanduan seseorang.<sup>6</sup>

Memainkan *game online* dengan cara yang berlebihan akan mengurangi kegiatan positif yang seharusnya mereka alami pada masa perkembangan usia remaja. Dari segi pendidikan motivasi belajar mereka

---

<sup>5</sup> Singgih D Gunarsa, *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*, (Jakarta : PT. BPK Gunung Mulia, 2003), hal.118

<sup>6</sup> Sanjaya Rahmat, *Perilaku Pecandu Game*, (Jakarta : Intan Persada Pers,2013), hal.33

akan menurun serta akan bermalasan dalam belajar. Dalam segi kesehatan mereka akan mengalami gangguan pada penglihatan serta kesulitan untuk tidur, sedangkan dampak psikologis dari game online yaitu mereka akan terus menerus memikirkan bagaimana caranya mereka terus bermain, perilaku agresif yang seringkali muncul saat bermain game online, dan kurangnya interaksi kepada teman sebaya mereka maupun lingkungan sosialnya.

Remaja saat ini lebih cenderung banyak menghabiskan waktunya dengan bermain dan mencoba hal-hal yang baru, tidak jarang dari mereka bermain dan memuaskan rasa penasaran akan hal-hal yang baru mereka temui melalui permainan game online yang baru mereka temukan, karena game online dianggap sebagai hal yang sangat menarik. game online banyak menyajikan banyak fitur, dimana para pemain diajak untuk memecahkan berbagai masalah, interaksi sosial, serta menghadapi dilemma moral yang sering kita temui di kehidupan nyata. Dalam hal ini, anak-anak akan selalu ingin bermain game, dan akhirnya menjadi kecanduan game.<sup>7</sup>

*Game online* akan menyebabkan seseorang menjadi kecanduan dan ketagihan bagi pemainnya, karena mereka akan terus menerus dibuat penasaran dengan kelanjutan permainannya. *Game online* akan sering membuat para pemainnya lupa akan kegiatan ataupun kehidupan sosialnya. Maka dari itu, banyak sekali dampak negative yang ditimbulkan dari *game online*. Bermain merupakan kebutuhan dasar bagi setiap manusia, salah satunya dengan bermain *game online*.

---

<sup>7</sup> Khotimah, N, dan Wahyu, N, Dampak Penggunaan Gadget Terhadap Interaksi Sosial Anak Usia 5-6 Tahun, jurnal PAUD Teratai. Vol. 05 No. 03. Hlm 182-186

Dengan bermain, seseorang akan bisa menghilangkan rasa jenuh dan bosannya. Setiap manusia memiliki keinginan untuk bermain, sama seperti halnya yang sudah di sebutkan di dalam Al-Qur'an bahwa di dunia ini hanyalah sebuah permainan, seperti yang telah di jelaskan dalam surat Muhammad (47:36), sebagai berikut:

إِنَّمَا الْحَيَاةُ الدُّنْيَا لَعِبٌ وَلَهْوٌ وَإِنْ تُؤْمِنُوا وَتَتَّقُوا يُؤْتِكُمْ أَجْرَكُمْ وَلَا يَسْأَلْكُمْ أَمْوَالَكُمْ ﴿٣٦﴾

Artinya: “*Sesungguhnya kehidupan dunia hanyalah permainan dan senda gurau. Dan jika kamu beriman serta bertakwa, Allah akan memberikan pahala kepadamu dan Dia tidak akan meminta hartahartamu*”.<sup>8</sup>

Ayat di atas menjelaskan, bahwa di dunia ini hanyalah tempat bermain dan tertawa semata. Sama halnya dengan *game online*, banyak anak-anak bahkan remaja yang senang bermain *game online*. permainan berbasis online ini sering tidak diketahui atau dijangkau oleh para orang tua, karena biasanya anak atau remaja yang bermain *game online* ini melakukannya di dalam kamar atau warung kopi yang terdapat fasilitas jaringan internet ataupun wifi. Sehingga banyak orang tua yang tidak menyadari akan adanya perubahan perkembangan pada anak yang sudah kecanduan *game online*.

Kecanduan *game online* biasanya timbul dari masalah keluarga, pola hidup, dan kegagalan dalam mengendalikan diri. Kecanduan *game online* saat ini telah dikenal secara internasional, menurut World Health Organization (WHO) kecanduan bermain *game* ini juga akan diklasifikasikan sebagai salah satu

---

<sup>8</sup> Departemen Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahnya*, (Jakarta: Departemen RI, 2006), hal. 510

gangguan kesehatan mental pada tahun 2018. Namun World Health Organization (WHO) juga menjelaskan bahwa tidak semua kecanduan game memberikan dampak negatif terhadap kesehatan mental pemainnya. Oleh karena itu World Health Organization (WHO) berharap para orang tua bisa lebih memperhatikan anak mereka saat anak sedang bermain game agar bisa terhindar dari kecanduan.

Seiring dengan perkembangan teknologi dan banyaknya pilihan game yang baru disajikan akan memberikan pengaruh bagi penggunaannya serta akan bergantung yang menjadikan seseorang kecanduan game. Remaja yang sudah kecanduan game akan menjadi pribadi yang lebih agresif, cuek terhadap kegiatan serta lingkungan sekitarnya. Penggunaan *game online* secara berlebihan akan memberikan dampak yang buruk bagi individu, hal tersebut dapat berpengaruh pada perubahan sikap dan perilaku individu yang menyimpang. Perilaku menyimpang yang sering kali ditimbulkan pada individu yang gemar bermain *game online* adalah menjadi pemalas, tidak menomorsatukan belajar, berbohong kepada orangtua untuk meminta uang dimana seharusnya uang yang diberikan digunakan untuk keperluan sekolah, biasanya lebih diutamakan individu untuk membeli kuota internet untuk bermain game online.

Seseorang yang kecanduan bermain game online biasanya lebih banyak membuang waktunya untuk bermain game bahkan bisa seharian penuh, akibatnya anak menjadi pemalas dalam melakukan aktivitas apapun baik di dalam lingkungan sekolah maupun lingkungan rumah, suka menunda-nunda saat akan belajar, seseorang yang sudah gemar bermain *game*

*online* biasanya akan terkena gangguan emosi yang kurang terkontrol, seperti mengeluarkan kata-kata yang tidak pantas diucapkan pada sesama teman sebaya bahkan pada guru, dan juga orangtua, seperti menghina, mencibir, menghujat serta menyauti guru saat mereka diberi teguran dan biasanya mereka juga membantah orang tuanya saat akan disuruh mengerjakan sesuatu.

Manusia telah diperingatkan oleh Allah SWT barangsiapa yang melalaikan dan melupakan kewajiban yang Allah SWT sudah perintahkan maka kecanduan *game online* berarti salah satunya. Didalam ajaran islam sesuatu yang membuat manusia merasa candu maka Allah SWT melarang perbuatan itu, sebab Allah SWT sudah peringatkan kepada manusia bahwa sesuatu yang mengakibatkan kecanduan maka di dalam ajaran Islam menganjurkan untuk menjauhinya. Seperti halnya dengan seseorang yang kecanduan minuman keras (*Khamr*). Seseorang yang kecanduan *game online* akan menyebabkan dirinya menjadi lalai dan tidak akan menghiraukan hal-hal lain yang ada disekitarnya bahkan pada saat bermain *game* seseorang akan bisa menghabiskan waktu seharian dan bahkan sampai lupa beribadah kepada Allah SWT. Seperti yang sudah dijelaskan dalam firman Allah SWT sebagai berikut:

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

Artinya: “Dan janganlah kamu seperti orang-orang yang lupa kepada Allah, lalu Allah menjadikan mereka lupa kepada mereka sendiri. Mereka itulah orang-orang yang fasik” (Q.S. Al-Hasyr ayat 19).<sup>9</sup>

Orang yang kecanduan *game online* biasanya lebih menomorsatukan *game* daripada beribadah, sehingga

---

<sup>9</sup> Al-Qur'an, *Al-Hasyr* : 19

mereka yang kecanduan game online berada jauh dari sisi Allah SWT. Berdasarkan fenomena diatas dapat kita uraikan bahwa seseorang yang sudah kecanduan game online harus segera diatasi karena akan menjadi dampak yang buruk jika kita lalai dalam menyikapinya.

Sebenarnya hiburan *game online* dapat memberikan kita manfaat sebagai pengguna yang dapat menggunakannya dengan baik. Akan tetapi, saat ini banyak orang yang menyalahgunakannya sehingga mereka menjadi kecanduan. Kasus kecanduan game online saat ini banyak terjadi pada anak-anak hingga remaja, hal tersebut dapat memberikan dampak negatif apabila menggunakannya secara berlebihan. Salah satunya dalam hal pendidikan, karena terlalu sering bermain game dan menomorduakan belajar prestasi pada siswa akan menurun, tidak ada waktu yang digunakan dalam belajar karena sudah terlalu nyaman dengan game yang dimainkannya. Dari segi keungan, anak yang kecanduan game online cenderung lebih boros, karena biasanya uang yang seharusnya untuk keperluan sekolah justru lebih diutamakan untuk mengisi paket kuota. Dari segi sosial, tentunya anak yang kecanduan game online biasanya mengalami kesusahan dalam bersosialisasi, karena kesehariannya hanya asik digunakan untuk memainkan *gadget* tanpa perdulikan orang-orang disekitarnya. Dari segi kesehatan juga perlu diperhatikan, karena anak yang sering bermain game mereka akan lupa akan waktunya makan, sehingga akibat yang ditimbulkan adalah penyakit yang ada pada tubuhnya dan akan mengganggu waktu tidur mereka.

Kecanduan *game online* apabila tidak ditangani secara efektif dan tepat, maka akan menimbulkan terjadinya hambatan pada saat proses belajar, yang

nantinya akan berdampak pada kegagalan belajar dan akan berdampak negative pada perkembangan siswa sendiri. Maka perlu dilibatkannya antara guru disekolah, peran orang tua yang sangat penting bagi anak, serta lingkungan positif yang akan berdampak baik bagi perkembangan anak.

Peran bimbingan dan konseling perlu diterapkan agar siswa mampu mengatur pola hidupnya, mempunyai pandangan sendiri, dan berani menanggung akibat serta konsekuensi dari tindakan-tindakan yang diperbuat sendiri. Bantuan ini bersifat psikis dan *psikologis*, karena berperan langsung terhadap pikiran dan perasaan seseorang serta dorongan dari dirinya sendiri serta posisinya didalam lingkungan hidupnya. Adanya program bimbingan dan konseling di sekolah sangat membantu siswa dalam mengembangkan potensi, serta keinginan positif yang ingin dicapai oleh siswa. Tujuan dari adanya bimbingan dan konseling disekolah merupakan salah satu bagian yang tidak bisa dipisahkan dari pendidikan. Karena dengan adanya bimbingan dan konseling disekolah siswa akan merasa terbantu dalam mengembangkan potensi mereka.<sup>10</sup> Peran bimbingan dan konseling sangat membantu apabila kita menerapkannya sesuai dengan prosedur dan teknik-teknik yang sudah kita pelajari dalam bimbingan dan konseling.

Pada penelitian ini, *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) akan menjadi landasan utama dalam melakukan proses konseling. Dalam praktinya akan digunakan terapi muhasabah dalam membantu proses konseling. Muhasabah adalah evaluasi diri sendiri, sehingga penjabaran akan makna muhasabah berasal dari kata

---

<sup>10</sup> Prayitno dan Erman Amti, *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2004), h. 114.

hasiba yang artinya adalah menghisab ataupun menghitung. Dalam penggunaan katanya, muhasabah diidentikan dengan menilai diri sendiri atau mengevaluasi, atau intropeksi diri.

*Cognitive Behavior Therapy* (CBT) merupakan pendekatan yang dilakukan untuk menyelesaikan permasalahan yang ada pada diri konseli dengan cara melakukan reskontruksi kognitif pada perilaku yang menyimpang. Pendekatan pada *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) ini mengajarkan kepada individu atas dasar pemahaman serta keyakinan pada pola perilaku konseli. Dengan diterapkannya teknik *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) ini kami berharap akan membawa perubahan keyakinan pada diri individu pada perubahan emosi dan perilaku kerah yang lebih baik dan positif. *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) ini adalah terapi pengembangan pada remaja dalam meningkatkan kemampuan kognitif dan perilaku individu.<sup>11</sup>

Berdasarkan permasalahan yang konseli hadapi dan fenomena yang telah di uraikan diatas peneliti merasa tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul **“Penerapan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) Dengan Terapi Muhasabah Dalam Mengatasi Perilaku Kecanduan Game Online Pada Remaja di Madrasah Aliyah Bahauddin Taman Sidoarjo”**

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan dari latar belakang pada penelitian di atas, maka peneliti memfokuskan rumusan masalah dalam peneltian ini adalah:

---

<sup>11</sup> Dewi Khurun Aini, “Penerapan *Cognitive Behaviour Therapy* dalam Mengembangkan Kepribadian remaja di Panti Asuhan”. Jurnal Ilmu Dakwah Volume 39, No. 1, 2019

1. Bagaimana proses pelaksanaan teknik *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) dengan terapi Muhassabah dalam mengatasi perilaku kecanduan game online pada remaja di MA Bahauddin Taman Sidoarjo?
2. Bagaimana hasil pelaksanaan teknik *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) dengan terapi Muhassabah dalam mengatasi perilaku kecanduan game online pada remaja di MA Bahauddin Taman Sidoarjo?

### **C. Tujuan Penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui:

1. Untuk mengetahui proses pelaksanaan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) dengan terapi Muhassabah dalam mengatasi perilaku kecanduan game online pada remaja di MA Bahauddin Taman Sidoarjo
2. Untuk mengetahui hasil pelaksanaan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) dengan terapi Muhassabah dalam mengatasi perilaku kecanduan game online pada remaja di MA Bahauddin Taman Sidoarjo

### **D. Manfaat Penelitian**

Dengan penelitian ini, peneliti berharap akan muncul kegunaan teoritis dan praktis pada hasil penelitian. Manfaat yang diharapkan peneliti dari penelitian ini sebagai berikut:

1. Secara Teoritis
  - a. Peneliti berharap agar penelitian ini dapat memberikan manfaat, menambah wawasan serta menjadi bahan referensi dengan menggunakan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) dengan terapi Muhassabah dalam mengatasi perilaku remaja yang kecanduan game online.
2. Manfaat Praktis
  - a. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi kepada siapa saja yang mengalami permasalahan yang sama.

- b. Penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan pertimbangan pada peneliti lain dalam rangka mengatasi perilaku kecanduan game online pada remaja.

## **E. Definisi Konsep**

### **1. *Cognitive Behavior Therapy* (CBT)**

Terapi CBT ini merupakan terapi tingkah laku dari gabungan beberapa teori belajar. Adapaun aspek penting dari terapi behavioristik adalah bahwa perilaku dapat kita definisikan dengan cara diamati, diukur, dan operasional. Para ahli behavioristik mengatakan bahwa gangguan tingkah laku biasanya diakibatkan dari proses belajar yang salah. Oleh karena itu, perilaku tersebut dapat diubah dengan cara mengubah lingkungan negative menjadi lingkungan yang lebih positif supaya berdampak baik pada diri individu.<sup>12</sup>

*Cognitive Behavior Therapy* (CBT) adalah psikoterapi yang menggunakan antara terapi perilaku dengan terapi kognitif yang didasarkan pada asumsi bahwa perilaku manusia secara tidak langsung di pengaruhi oleh pemikiran, perasaan, proses berpikir, serta dapat menerima konsekuensi pada tindakan perilaku yang dibuatnya sendiri.

*Cognitive behavior therapy* (CBT) merupakan bentuk terapi pertama yang berpusat pada proses berfikir yang berkaitan dengan keadaan emosi, perilaku, dan psikologi individu. CBT berpusat pada pikiran bahwa orang tertentu yang mampu mengubah

---

<sup>12</sup> Namora Lumongga Lubis, *Memahami Dasar-Dasar Konseling dalam Teori dan Praktik*, (Jakarta: Kharisma Putra Utama, 2013), hlm.164

kognisi individu, dan dapat mengubah dampak dari pemikiran emosional mereka.<sup>13</sup>

## 2. Terapi Muhasabah

Muhasabah menurut Ibnu Qayyim al-Jauziyah merupakan suatu sikap menghitung atau menghisab tindakan atau perilaku seseorang yang sesuai atau tidak bertentangan dengan kehendak Allah, sehingga dapat menghindari dari perasaan bersalah yang berlebihan, cemas, dan lain sebagainya. Muhasabah bertujuan untuk mengatasi masalah atau gejala-gejala yang dialami oleh seorang individu dengan cara merenungkan perbuatan-perbuatan buruk yang telah dilakukan dan menggantinya dengan perbuatan-perbuatan yang baik. Perubahan perilaku tersebut dilakukan secara sadar dan merupakan buah dari perenungan atau introspeksi diri.<sup>14</sup>

## 3. Kecanduan *Game Online*

Kecanduan atau *addiction* menurut Gripton dan Bokular adalah suatu keadaan interaksi antara psikis terkadang juga fisik dari organisme hidup dan juga obat, disebabkan oleh tanggapan perilaku dan respon yang lainnya dimana selalu menyertakan suatu keharusan untuk mengambil obat secara terus menerus atau berkala untuk mengalami efek psikis,

---

<sup>13</sup> Fibriana Miftahus Sa'adah dan Imas Kania Rahman, "Konsep Bimbingan dan Konseling Cognitive Behavior Therapy (CBT) Dengan Pendekatan Islam Untuk Meningkatkan Sikap Al-*Truisme* Siswa". Dalam Jurnal Hisbah, Vol, 12, No. 2 Desember 2015, hlm. 55

<sup>14</sup> Jamal Ahmad, Muhasabah Sebagai Upaya Mencapai Kesehatan Mental, diakses pada 17 Februari 2023 dari [https://www.academia.edu/38063243/Muhasabah\\_Sebagai\\_Upaya\\_Mencapai\\_Kesehatan\\_Mental](https://www.academia.edu/38063243/Muhasabah_Sebagai_Upaya_Mencapai_Kesehatan_Mental)

dan kadang-kadang untuk menghindari ketidaknyamanan ketiadaan obat.<sup>15</sup>

Kecanduan atau addiction dalam kamus psikologi diartikan sebagai keadaan dimana bergantung secara fisik pada suatu obat bius. Pada umumnya, kecanduan tersebut menambah toleransi terhadap suatu obat bius, ketergantungan baik fisik dan psikologis, dan menambah gejala pengasingan diri dari lingkungan masyarakat sekitar apabila obat bius dihentikan.<sup>16</sup>

Dari penjelasan diatas dapat kita simpulkan bahwa kecanduan merupakan suatu keadaan dan tingkah laku yang bergantung pada sesuatu yang membuat seseorang menjadi terikat dan tidak bisa lepas akan sesuatu yang membuat dirinya merasa tidak menyenangkan apabila hal tersebut tidak terpenuhi. Maka dapat kita pahami bahwa kecanduan game online merupakan suatu keadaan seseorang yang tidak bisa lepas dan terikat pada kebiasaan yang membuat seseorang untuk terus bermain game online dalam jangka waktu dan peningkatan durasi yang panjang, tanpa memikirkan konsekuensi negative yang ada pada dirinya.

#### 4. Remaja

Remaja merupakan masa peralihan dari masa kanak-kanak menuju dewasa. Pada masa ini individu

---

<sup>15</sup>Rahmad Anhar, “Hubungan Kecanduan Game Online Dengan Keterampilan Sosial Remaja Di 4 Game Centre”, Dalam Jurnal, Central Library Of Maulana Malik Ibrahim State Islamic Universitas Malang, 2014, hlm. 9

<sup>16</sup>Chapin, J. P. *Kamus Lengkap Psikologi Terjemahan Kartini Kartono*, (Jakarta : Rajawali Pers, 2009), hlm.42

memiliki berbagai macam tantangan tersendiri, dimana remaja dianggap sudah lebih mandiri dibandingkan pada masa sebelumnya yakni pada saat menjadi masa kanak-kanak, namun di satu sisi masa remaja dianggap belum sepenuhnya bisa bertanggung jawab. Masa remaja biasanya disebut sebagai masa dimana individu mencari identitas dirinya.

Adapun pendapat yang mengatakan bahwa masa remaja adalah masa mencari jati diri, menemukan siapa mereka dan arah tujuan hidupnya kelak, serta bereksplorasi terhadap peran dalam kehidupan mereka yang akan datang. Kondisi seperti ini yang akan mengidentifikasi diri remaja dengan teman sebaya, karena apa yang akan mereka lakukan akan diterima dan diakui keeksistensinya oleh teman-teman mereka. Pada masa remaja, peran teman sebaya sebagai lingkungan terdekat dengan anak akan sangat mempengaruhi perilaku positif maupun perilaku negatif akan ditampilkan oleh anak.<sup>17</sup>

## F. Sistematika Pembahasan

Pada pembahasan inti ini penulisan skripsi terbagi menjadi lima bab pokok bahasan sebagai berikut:

**Bab I Pendahuluan.** Bab ini menguraikan berkaitan dengan latar belakang, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, definisi konsep, dan sistematika pembahasan.

**Bab II Kajian Teoritik.** Bab ini menjelaskan tentang: (1) *Cognitive Behavior Therapy* yang meliputi pengertian *Cognitive Behavior Therapy*, tujuan terapi

---

<sup>17</sup> Hurlock, E, *psikologi perkembangan*, (Jakarta: Erlangga, 1996), hlm. 30

CBT, tahapan terapi CBT, teknik terapi CBT. (2) Terapi Muhasabah yang meliputi pengertian terapi muhasabah, aspek-aspek terapi muhasabah, macam-macam terapi muhasabah, keutamaan terapi muhasabah, langkah terapi muhasabah. (3) Kecanduan game online yang meliputi pengertian kecanduan, pengertian bermain game online, dampak bermain game online. (4) Remaja yang meliputi pengertian remaja, karakteristik remaja.

**Bab III Metode Penelitian.** Pada bab ini berisi tentang metode penelitian yang akan digunakan meliputi pendekatan dan Jenis Penelitian, Lokasi Penelitian, Jenis Dan Sumber Data, Tahap-Tahap Penelitian, Teknik Pengumpulan Data, Teknik Validitas Data, Dan Teknik Analisis Data.

**Bab IV Hasil Penelitian Dan Pembahasan.** Dalam bab ini membahas tentang penyajian data yang menjelaskan terkait proses dan hasil dari penerapan teknik Cognitive Behavior therapy (CBT) dalam mengatasi perilaku siswa yang kecanduan game online di MA Bahauddin Taman Sidoarjo.

**Bab V Penutup.** Bab penutup merupakan bab terakhir dalam skripsi yang berisi kesimpulan dan saran keterbatasan penulis selama melakukan penelitian.

UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A

## BAB II

### KAJIAN TEORITIK

#### A. Kerangka Teoritik

##### 1. *Cognitive Behavior Therapy*

###### a. Pengertian *Cognitive Behavior Therapy*

*Cognitive Behavior Therapy* (CBT) atau “terapi perilaku”, adalah terapi yang sudah terbukti sangat efektif diterapkan dalam mengatasi berbagai kondisi psikologis manusia.<sup>18</sup> Terapi CBT ini sudah terbukti efektif dalam mengatasi gangguan psikologis manusia apabila terapi lainnya tidak dapat mengatasinya.

*Cognitive Behavior Therapy* (CBT) adalah psikoterapi yang menggaungkan antara terapi perilaku dengan terapi kognitif yang didasarkan pada asumsi bahwa perilaku manusia secara tidak langsung di pengaruhi oleh pemikiran, perasaan, proses berpikir, serta dapat menerima konsekuensi pada tindakan perilaku yang dibuatnya sendiri. Aspek penting dari terapi behavioristik adalah bahwa perilaku dapat kita definisikan dengan cara diamati, diukur, dan operasional. Para ahli behavioristik mengatakan bahwa gangguan tingkah laku biasanya diakibatkan dari proses belajar yang salah. Oleh karena itu, perilaku tersebut dapat diubah dengan cara mengubah lingkungan negative menjadi lingkungan yang lebih positif supaya berdampak baik pada diri individu. *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) mencoba menguraikan akibat dari adanya perilaku yang menyimpang adalah

---

<sup>18</sup> Jane E Fisher, William T Odonohue, *Cognitiv Behavior Therapy* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2017)., hlm. 1

adanya pikiran dan asumsi irasional dan adanya kesalahan dalam proses berpikir manusia.

Seseorang dapat menilai situasi dan bagaimana cara mereka menginterpretasikan suatu kejadian yang sangat berpengaruh terhadap kondisi emosional mereka yang kemudian akan mempengaruhi tindakan yang dilakukan individu.<sup>19</sup>

b. Tujuan Terapi *Cognitive Behavior Therapy*

Terapi CBT ini bertujuan untuk mengajak konseli dengan melawan pikiran dan emosi yang salah dengan menunjukkan adanya sebab-sebab yang bertentangan dengan permasalahan mereka. Konselor berharap bisa membantu konseli dalam mencari kepercayaan yang ada dalam diri individu dan secara kuat mencoba mengurangnya.

Dengan menerapkan teknik *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) ini konselor berharap agar konseli mampu berpikir lebih jelas, mempunyai keinginan untuk merubah perilaku yang salah, mampu menenangkan pikiran supaya bisa berpikir lebih baik lagi, dan mampu membuat keputusan yang tepat. Akan tetapi, didalam proses CBT ini diharapkan tetap menyesuaikan dengan karakteristik dan permasalahan individu, supaya konselor masih tetap memahami prinsip-prinsip yang ada di dalam *Cognitive Behavior Therapy* (CBT).

c. Manfaat Terapi *Cognitive Behavior Therapy*  
*Cognitive Behavior Therapy* (CBT) memiliki keuntungan berjangka panjang, tidak

---

<sup>19</sup> A. Kasandra Oemarjoedi, *Pendekatan Cognitif Behavior dalam Psikoterapi*, (Kreatif Media : Jakarta, 2003 ), hlm. 7

seperti obat yang berguna pada saat digunakan. CBT menolong orang-orang “belajar meninggalkan” ketakutan mereka dan menjauhi perilaku itu, serta terjadinya pembelajaran baru mempelajari *relative safety* dalam hubungan terhadap situasi ketakutan asli.<sup>20</sup>

d. Fokus Terapi *Cognitive Behavior Therapy*

Seperti yang dapat dilihat dari namanya, pendekatan Cognitive Behavior berfokus utama pada faktor cognitive (pikiran, perasaan, sikap dan harapan) dan faktor perilaku (tindakan, hal-hal yang anda lakukan). Pada intinya, premis dasar kognitif-behavioral adalah bahwa kondisi keberadaan anda ditentukan oleh pikiran anda.<sup>21</sup>

Aspek kognitif dalam terapi kognitif behavior antara lain mengubah cara berfikir, kepercayaan, sikap, asumsi, imajinasi dan memfasilitasi konseli belajar mengenali dan mengubah kesalahan dalam aspek kognitif. Sedangkan aspek behavioral dalam terapi kognitif behavior yaitu mengubah hubungan yang salah antara situasi permasalahan dengan kebiasaan mereaksi permasalahan, belajar mengubah perilaku, menenangkan pikiran dan tubuh sehingga merasa lebih baik, serta berpikir lebih jelas kedepan.<sup>22</sup>

e. Tahapan-tahapan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT)

---

<sup>20</sup> A. Kasandra Oemarjoedi, *Pendekatan Cognitive Behavior dalam Psikoterapi*, (Jakarta: Kreatif Media, 2003), hal. 6

<sup>21</sup> Timothy J. Sharp, *Happyness is Now* (Depok: Penebar Swadaya Grup, 2007) hal. 122.

<sup>22</sup> A. Kasandra Oemarjoedi, *Pendekatan Cognitive Behavior dalam Psikoterapi*, (Jakarta: Kreatif Media, 2003), hal. 9.

Dalam pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT), tingkah laku yang bermasalah adalah tingkah laku yang berlebihan dan tingkah laku yang kurang. Tingkah laku yang berlebihan biasanya akan dirawat dengan menggunakan teknik konseling untuk menghilangkan serta mengurangi tingkah laku, sedangkan untuk tingkah laku yang kurang biasanya akan diberikan terapi dalam meningkatkan tingkah laku. Adapun tahapan-tahapan yang harus kita ketahui dalam teknik *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) adalah:

1. Melakukan Asesmen

Tujuan pada tahap ini adalah untuk menentukan tujuan yang akan dilakukan oleh konseli. Asesmen yang dilakukan adalah kegiatan yang nyata, pikiran konseli, melibatkan perasaan konseli.

2. Menetapkan tujuan (*Goal Setting*)

Dalam menetapkan tujuan konselor dan konseli membuat kesepakatan bersama sesuai dengan informasi yang telah disusun dan dianalisa. Burks dan Engkeles berpendapat dimana fase *goal setting* disusun menjadi tiga langkah, yaitu dengan membantu konseli dengan memandang masalah konseli atas dasar tujuan yang diinginkan, memperhatikan konseli atas dasar kemungkinan terjadinya hambatan-hambatan situasi belajar yang dapat diterima dan diukur, dan memecahkan masalah tujuan kedalam sub tujuan dan menyusun tujuan menjadi susunan yang berurutan.

3. Implementasi dan Teknik

Setelah tujuan konseling sudah dirumuskan maka konselor harus menentukan strategi yang tepat dan efektif dalam membantu konseli supaya dapat mencapai perubahan perilaku yang diharapkan.

#### 4. Evaluasi dan Pengakhiran

Pada tahap pengakhiran dalam teknik *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) ini dapat mengevaluasi hasil akhir pada proses konseling. Mengevaluasi atas dasar apa yang konseli perbuat sebagai dasar evaluasi keefektivitasan teknik yang digunakan.<sup>23</sup>

##### f. Teknik *Cognitive Behavior Therapy* (CBT)

Didalam teknik CBT perubahan emosi, tingkah laku, serta kognisi merupakan bagian yang sangat penting dalam *Cognitive Behavior Therapy* (CBT). Didalam penelitian CBT ini metode yang digunakan saat ini sudah sangat berkembang sesuai dengan kebutuhan konseli, yang bersikap aktif, dan berstruktur. Pada terapi CBT ini biasanya digunakan untuk mengalihkan pikiran yang tidak rasional dengan melakukan aktivitas lain, seperti pekerjaan rumah, menghilangkan asumsi negative yang dibuat oleh pikirannya sendiri, serta dapat mengubah polah pikir dan pola bicara yang salah.<sup>24</sup>

---

<sup>23</sup> Eka Wahyuni dan Karsih Gantina Komalasari, *Teori Dan Teknik Konseling* (Jakarta: Indeks, 2011). hlm. 157-160.

<sup>24</sup> Elna Yuslima Siregar, „Penerapan Cognitive Behavioral Therapy (CBT) Terhadap Pengurangan Durasi Bermain Game Pada Individu Yang Mengalami Games Addiction,“. *Jurnal Psikologi*, Vol. 9 No. 1 (2013), hlm. 20

## 2. Terapi Muhassabah

### a. Pengertian Terapi Muhasabah

Menurut bahasa muhasabah berasal dari kata hâsaba yuhâsibu hisâban wa muhâsabatan, yang berarti menghitung-hitung. Sedangkan menurut istilah muhasabah memiliki arti sebagai penyucian diri dan berhati-hati, baik saat melaksanakan perintah Allah SWT maupun menghindari larangan-Nya.<sup>25</sup>

Muhasabah berarti upaya penghitungan diri, evaluasi diri atau introspeksi.<sup>26</sup> Pada pengertian lain muhasabah didefinisikan sebagai menghitung diri atau melakukan introspeksi terhadap semua apa (ucapan atau perbuatan lahir maupun batin) yang telah diperbuat. Seperti kata-kata yang diucapkan oleh Umar bin Khatab, *“Hisablah dirimu sebelum dihisab oleh Allah, dan timbanglah diri dan perbuatan kalian itu sebelum ditimbang oleh Allah”*.<sup>27</sup>

Kalimat diatas menjelaskan mengenai perintah untuk bermuhasabah terhadap segala kesalahan, dosa-dosa, maupun perbuatan negatif yang pernah seseorang lakukan baik terhadap dirinya maupun pada orang lain. Dalam penjelasan lain, muhasabah mempunyai arti menanamkan larangan-larangan agama pada jiwa, lalu mendidiknya untuk menanamkan

---

<sup>25</sup> M. Abdul Mujieb, *Ensiklopeida Tasawuf Imam Al-Ghazali*, ( Jakarta: PT Mizan Publika, 2009), hal.300

<sup>26</sup> Imam al-Ghazali, *Ihya ‘Ulumuddin: Awas dan Waswas Diri, Tafakur, Mati dan Kejadian Sesudahnya*, terj. Irwan Kurniawan, (Bandung: MARJA, 2011), hal. 15

<sup>27</sup> M. Abdul Mujieb, *Ensiklopedia Tasawuf Imam al-Ghazali*, (Jakarta: PT Mizan Publika, 2009), hal. 300

perasaan minder yang menjadi hambatan untuk mencapai ketulusan hati, mahabbah dan keikhlasan.<sup>28</sup>

Konsep Muhasabah, dalam Al-Qur'an terdapat dalam surat (Al- Hasyr: 18-19).

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَلِنَنْظُرَ نَفْسٌ مَّا قَدَّمَتْ لِغَدٍ  
وَاتَّقُوا اللَّهَ ۚ إِنَّ اللَّهَ خَبِيرٌ بِمَا تَعْمَلُونَ ﴿١٨﴾  
وَلَا تَكُونُوا كَالَّذِينَ نَسُوا اللَّهَ فَأَنْسَاهُمْ أَنفُسَهُمْ ۗ أُولَٰئِكَ هُمُ  
الْفَاسِقُونَ ﴿١٩﴾

Artinya: “Hai orang-orang yang beriman, bertakwalah kepada Allah dan hendaklah setiap diri memperhatikan apa yang telah diperbuatnya untuk esok (hari akhirat) dan bertakwalah kepada Allah. Sesungguhnya Allah Maha Mengetahui apa yang kamu kerjakan. (18) Dan janganlah kamu seperti orang-orang yang lupa kepada Allah, lalu Allah menjadikan mereka lupa kepada diri mereka sendiri. Mereka itulah orang-orang yang fasik. (19) (QS. Al-Hasyr: 18-19).<sup>29</sup>

Ini adalah isyarat dari al-muhâsabah kepada segala amal perbuatan yang telah berlalu. Karena itulah Umar r.a. berkata: ”adakanlah almuhâsabah kepada dirimu sendiri, sebelum kamu diadakan orang akan almuhâsabah dan timbangkanlah akan dirimu itu sebelum kamu ditimbangkan orang lain”

Menurut Muhammad Isa Waley yang dikutip oleh Sudirman Tebba mendefinisikan muhasabah

<sup>28</sup> Abdul Qadir Isa, *Hakekat Tasawuf*, terj. Khairul Amru Harahap dan Afrizal Lubis, (Jakarta: Qisthi Press, 2011), hal. 199

<sup>29</sup> Departemen Agama RI, *AL-QUR'AN TAJWID*, 548.

seperti pengamatan atau ujian terhadap diri sendiri.<sup>30</sup> Pemikiran Abu Hamid al-Ghazali yang dikutip oleh Sudirman Tebba, hakikat muhasabah yaitu memperbaiki diri dan memerhatikan apa yang telah diperbuat di masa lalu dan akan diperbuat di masa yang akan datang.<sup>31</sup>

Metode Muhasabah juga sering disebut sebagai metode mawas diri. Yang dimaksud dengan proses mawas diri yakni meninjau ke dalam, ke hati nurani demi menyadari apakah benar atau tidaknya, bertanggung jawab atau tidaknya suatu usaha yang telah dilakukan. Sementara itu pada pengertian lain dijelaskan, metode mawas diri juga merupakan integrasi diri dimana egoisme maupun egosentrisme diubah dengan *sepi ing pamrih*. Tahap integrasi diri ini perlu ditempuh bersama perubahan diri menggunakan latihan-latihan agar manusia bisa memperoleh identitas baru, ego baru, dan diakhiri bersama partisipasi manusia pada aktivitas Ilahi. Mawas diri ini merupakan salah satu cara untuk membuat antisipasi terhadap dirinya sendiri mengenai apa yang telah terjadi dimasa lalunya, kemudian memperbaiki keadaannya dimasa kini, dan tetap yakin dijalan yang benar.<sup>32</sup>

Menurut teknik psikologis, usaha tersebut bisa dikatakan sebagai introspeksi yang pada dasarnya adalah cara untuk memperelajari diri

---

<sup>30</sup> Sudirman Tebba, *Meditasi Sufistik*, (Tangerang: Pustaka irVan, 2007), hal. 27

<sup>31</sup> Sudirman Tebba, *Meditasi Sufistik...*, hal. 28

<sup>32</sup> Dinatul Muthoharoh, Skripsi: "*Hubungan Antara Muhasabah Dengan Motivasi Belajar Pada Mahasiswa Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi Angkatan 2012*" (Semarang: IAIN Walisongo, 2014) hal. 14

agar lebih bertambah baik saat berperilaku maupun bertindak, atau merupakan cara berpikir terhadap seluruh aktivitas, perilaku, kehidupan, kehidupan batin, pandangan, perasaan, harapan, pendengaran, penglihatan dan segenap unsur kejiwaan yang lain.<sup>33</sup>

Namun usaha dalam introspeksi ini sering ditemukan adanya hambatan-hambatan psikologis yang tampak dari diri sendiri. Hambatan-hambatan ini antara lain berupa:

- 1) Penghayatan terhadap seluruh sesuatu terkadang tidak mampu diingat kembali secara totalitas.
- 2) Terkadang adanya kecenderungan selama menghilangkan dan meningkatkan beberapa hal yang tidak relevan pada hasil penghayatan selaku upaya pembelaan diri.
- 3) Kerap kali tampak ketidakjujuran pada diri sendiri, sehingga tidak adanya keberanian saat menuliskanseala sesuatu terutama menyangkut pikiran-pikiran yang buruk
- 4) Seringkali adanya pandangan lebih terhadap keutuhan diri ketimbang kondisi yang sebenarnya.<sup>34</sup>

Oleh sebab itu, menjadi orang Islam dan beriman, seharusnya senantiasa dapat memperbaiki dan membersihkan aib atau kesalahan-kesalahan yang terjadi pada diri sendiri dan berusaha dengan segala upaya untuk

---

<sup>33</sup> Abdullah Hadziq, *Rekonsiliasi Psikologi Sufistik dan Humanistik*, (Semarang: Rasail, 2005), hal. 30

<sup>34</sup> Abdullah Hadziq, *Rekonsiliasi Psikologi Sufistik dan Humanistik...*, hal.

menahan hawa nafsu. Sebab pada dasarnya, kesalahan-kesalahan yang tumbuh itu bisa terjadi akibat menuruti hawa nafsu.

Dari beberapa pengertian muhasabah diatas, dijelaskan bahwa muhasabah merupakan suatu cara memberikan nasehat sesuai apa yang dialami oleh seorang individu dengan cara bermuhasabah (intropeksi) diri dengan tujuan dapat menurunkan ataupun mengubah gejala-gejala negative yang ada dalam diri seseorang agar dapat berkembang kearah kepribadian yang lebih positif.

b. Tujuan Terapi Muhasabah

Muhasabah perlu untuk diketahui dan juga dipahami dengan baik oleh setiap muslim. Karena bila dijalankan dengan baik, muhasabah akan banyak memberi manfaat baik untuk kehidupan dunia dan akhiratnya kelak. Dari bersifat vertical, hubungan manusia hamba dengan Allah maupun secara horizontal, hubungan manusia dengan sesama manusia yang lainnya dalam kehidupan sosial.

Menurut ibnul Qayyim rahimahullah dalam Abdullah Hadziq: Muhasabah memiliki pengaruh dan manfaat yang luar biasa, antara lain:

- 1) Mengetahui aib sendiri. Barangsiapa yang tidak memeriksa aib dirinya, maka ia tidak akan mungkin menghilangkannya.
- 2) Dengan bermuhâsabah, seseorang akan kritis pada dirinya dalam menunaikan hak Allah. Demikianlah keadaan kaum salaf, mereka mencela diri mereka dalam menunaikan hak

Allah. Imam Ahmad meriwayatkan dari Abu Darda bahwa beliau berkata: "Seseorang itu tidak dikatakan faqih dengan sebenarnya sampai ia menegur manusia dalam hal hak Allah, lalu ia gigih mengoreksi dirinya". Ibnul Qayyim rahimahullah berkata: "Mencela diri dalam Dzat Allah adalah termasuk sifat shiddiqin (orang-orang yang benar), seorang hamba akan dekat dengan Allah Ta'ala dalam sekejap, berlipatlipat melebihi dekatnya melalui amalnya". Abu Bakar As-Shiddiq r.a berkata: "Barangsiapa yang mencela dirinya berkaitan dengan hak Allah (terhadap dirinya), maka Allah akan memberinya keamanan dari murka-Nya"

- 3) Dengan Muhasabah akan membantu seseorang untuk muraqabah. Kalau ia bersungguh-sungguh melakukannya di masa hidupnya, maka ia akan beristirahat di masa kematiannya. Apabila ia mengekang dirinya dan menghisabnya sekarang, maka ia akan istirahat kelak di saat kedahsyatan hari penghisaban.
- 4) Dengan muhasabah seseorang mampu memperbaiki hubungan diantara sesama manusia. Introspeksi dan koreksi diri merupakan kesempatan untuk memperbaiki keretakan yang terjadi diantara manusia. Menurut anda, bukankah penangguhan ampunan bagi mereka yang bermusuhan, tidak lain disebabkan karena mereka enggan untuk mengoreksi diri sehingga mendorong mereka untuk berdamai?

- 5) Terbebas dari sifat nifak sering mengevaluasi diri untuk kemudian mengoreksi amalan yang telah dilakukan merupakan salah satu sebab yang dapat menjauhkan diri dari sifat munafik.
- 6) Dengan muhasabah akan terbuka bagi seseorang pintu kehinaan dan ketundukan di hadapan Allah.
- 7) Manfaat paling besar yang akan diperoleh adalah keberuntungan masuk dan menempati Surga Firdaus serta memandang Wajah Rabb Yang Mulia lagi Maha Suci. Sebaliknya jika ia menyia-nyiakannya maka ia akan merugi dan masuk ke neraka, serta terhalang dari (melihat) Allah dan terbakar dalam adzab yang pedih.<sup>35</sup>

c. Macam-macam Terapi Muhasabah

Pergantian waktu menjadi momentum selama menjalankan muhasabah atau intropeksi diri. Orang yang selalu melakukan muhasabah dapat menekan hawa nafsu dalam dirinya agar selalu melaksanakan amalan-amalan yang dapat mendekatkan diri kepada Allah dan dapat menghindari dosa yang akan dilakukannya. Muhasabah dapat dilakukan dengan tiga cara, yaitu:

1) Muhasabah Sebelum Berbuat

Dalam muhasabah ini seorang individu mementingkan apakah yang akan diperbuat itu sudah pantas dengan ketentuan Allah Swt dan Rasul-Nya. Dalam kaitan ini, seorang muslim harus melakukan sesuatu

---

<sup>35</sup> Abdullah Hadziq, Rekonsiliasi Psikologi, 36.

sebagaimana ketentuan Allah dan RasulNya, sehingga sesuatu itu tidak langsung dilaksanakan, tetapi memikirkan terlebih dahulu secara matang kalau yang hendak dilaksanakan itu pantas dengan ketentuan didalam Islam, akan terus melaksanakan meski hambatan dan tantangannya besar. Sedangkan, bila tidak sesuai dengan ketentuan akan meninggalkannya meskipun menguntungkan secara duniawi.<sup>36</sup>

2) Muhasabah Saat Melakukan Sesuatu

Dengan mengontrol diri agar tidak menyimpang karena yang sebaiknya dilakukan dan bagaimana mengerjakannya. Muhasabah dapat mencegah kemungkinan terjadinya penyimpangan pada saat melaksanakan sesuatu atau menghentikannya sama sekali.<sup>37</sup>

3) Muhasabah Setelah Melakukan Sesuatu

Dengan tujuan agar mampu menjumpai kesalahan yang dilakukan, lalu mengakhiri dengan taubat dan tidak melakukannya lagi di masa yang akan mendatang.<sup>38</sup>

Berdasarkan penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa seorang individu yang melakukan muhasabah dapat mengendalikan hawa nafsunya agar selalu mengerjakan amalan-amalan yang dapat mendekatkan diri kepada Allah Swt dan juga menghindari perbuatan yang menimbulkan dosa.

---

<sup>36</sup> Ahmad Yani, *Be Excellent Menjadi Pribadi Terpuji*, (Jakarta: AlQalam: Gema Insani, 2007), hal. 235

<sup>37</sup> Ahmad Yani, *Be Excellent Menjadi Pribadi Terpuji...*, hal. 235

<sup>38</sup> Ahmad Yani, *Be Excellent Menjadi Pribadi Terpuji...*, hal. 235

d. Keutamaan Muhasabah

Keutamaan muhasabah antara lain yaitu:

- 1) Penilaian terhadap diri sendiri (Muhasabah) bisa meraih kasih sayang dan pertolongan dari Allah SWT.
- 2) Memampukan seorang individu lebih memperdalam iman dan penghambaan, tercapai ketika melaksanakan ajaran islam, lalu meraih kedekatan dengan Allah Swt dan memperoleh kebahagiaan yang abadi.
- 3) Muhasabah mampu mencegah seorang hamba jatuh ke jurang keputusasaan dan keangkuhan atau ujub saat melakukan ibadah, serta menjadikannya selamat di kemudian hari.
- 4) Muhasabah dapat mencegah seorang hamba jatuh ke jurang keputusasaan dan keangkuhan atau ujub saat melakukan ibadah, serta menjadikannya selamat di kemudian hari.<sup>39</sup>

e. Langkah-langkah Muhasabah

Menurut Ibnu Qoyyim al-Jauziah, muhasabah dapat dilakuakn dengan tiga cara:

- 1) Membandingkan antara nikmat dari Allah Swt terhadap keburukan yang diperbuat.<sup>40</sup> Yakni seseorang harus melakukan perbandingan antara kebaikan dan keburukan diri sendiri. Dengan perbandingan seseorang akan tahu mana

---

<sup>39</sup> Fathullah Gulen, *Kunci-Kunci Rahasia Sufi*, (Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 2001), hal. 30

<sup>40</sup> Sudirman Tebba, *Meditasi Sufistik*, ( Tangerang: Pustaka irVan, 2007), hal. 37

yang paling banyak dilakukan, kebaikan atau keburukan.

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

Banyak orang yang memandang sesuatu yang menjadi haknya untuk mengerjakan atau meninggalkannya sebagai kewajiban untuk mengerjakan atau meninggalkannya. Kemudian mereka melakukan ibadah dengan meninggalkan apa yang menjadi haknya, seperti perkara mubah, dan menganggap bahwa meninggalkan perkara mubah itu sebagai kewajiban atau beribadah dengan melakukan apa yang seseorang berhak meninggalkannya karena mengira hal itu sebagai kewajiban.

- 3) Perlu memahami bahwa setiap individu merasa puas terhadap ketaatan yang diperbuat, maka perkara itu akan membuat rugi dirinya sendiri, lalu setiap kemaksiatan yang dicela, maka akan menimpa orang tersebut.

Seseorang seharusnya tidak merasa puas terhadap ketaatannya kepada Allah. Orang yang memiliki tekad yang kuat dan akan bersungguh-sungguh meminta ampunan kepada Allah setelah melakukan ketaatan kepada Allah, karena melihat kekurangan dirinya dalam melaksanakan ketaatan itu dan merasa belum melaksanakan ketaatan itu

sesuai dengan kesabaran dan keagungan Allah.

Dari penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa muhasabah atau intropeksi diri perlu dilakukan oleh seorang individu apabila dia ingin berubah menjadi pribadi yang lebih baik dan melaksanakan ketaatan terhadap Allah SWT.

### **3. Kecanduan Game Online**

#### **a. Pengertian Kecanduan**

Kecanduan merupakan suatu keadaan individu dimana mereka terdorong untuk melakukan suatu aktivitas yang menimbulkan efek kesenangan untuk dirinya. Kecanduan juga biasa diartikan sebagai aspek perilaku yang tidak bisa terkontrol sehingga mendorong mereka untuk terus melakukan hal yang membuat dirinya merasa lebih nyaman dan apabila tidak dilakukan akan merasa terganggu.

Kecanduan menurut Chaplin adalah suatu keadaan dimana individu ketergantungan pada suatu obat bius. Terdapat banyak definisi mengenai kecanduan yaitu keinginan pada sesuatu yang mereka inginkan, dengan begitu mereka akan mencari sesuatu yang mereka inginkan salah satunya yaitu kecanduan membeli barang, kecanduan bermain game, kecanduan belajar, kecanduan menonton televisi, kecanduan narkoba, kecanduan olahraga dan bahkan masih banyak hal lain yang menyebabkan individu menjadi kecanduan karena salah satu faktor dari dalam maupun faktor dari luar.

Seseorang bisa dikatakan kecanduan apabila mereka tidak bisa mengendalikan dirinya

terhadap kesenangan yang mereka inginkan. Hal tersebut akan memberikan dampak negatif pada diri individu karena tidak bisa mengontrol diri mereka. Seseorang yang sudah menjadi pecandu maka dirinya akan sulit keluar dari zona nyaman yang mereka perbuat sendiri sehingga mereka akan lebih sering membuang waktunya sia-sia hanya untuk memenuhi kesenangan yang dia rasa belum terpenuhi.

Menurut Grippson dan Bokular kecanduan atau *addiction* adalah suatu keadaan interaksi antara psikis terkadang juga fisik dari organisme hidup dan juga obat, disebabkan oleh tanggapan perilaku dan respon yang lainnya dimana selalu menyertakan suatu keharusan untuk mengambil obat secara terus menerus atau berkala untuk mengalami efek psikis, dan kadang-kadang untuk menghindari ketidaknyamanan ketiadaan obat.

Dari penjelasan diatas dapat kita simpulkan bahwa kecanduan adalah suatu perilaku yang dibuat oleh individu itu sendiri sehingga mereka tidak bisa keluar dari keadaan buruk yang mereka perbuat tanpa tau konsekuensi yang akan menimpa dirinya.

b. Karakteristik Kecanduan

- 1) Adanya perilaku yang tidak terkontrol, yang membuat mereka tidak bisa menahan perilaku yang tidak sepatutnya mereka lakukan seperti halnya saat disuruh oleh orang tuanya mereka tidak akan langsung bergegas saat dipanggil yang membuat orangtua menjadi marah dan anak akan banyak beralih.

- 2) Selalu fokus kepada layar gadget atau komputer, tidak bisa terganggu jika sudah menatap layar computer karena dengan begitu mereka akan merasa bahagia dan tidak bisa diganggu.
  - 3) Tidak memperhatikan lingkungan sekitar mereka, apalagi orangtua, teman sebaya, dan orang disekelilingnya apabila sudah menatap layar *gadget*
  - 4) Tidak bisa mengatur waktu, yang mengakibatkan individu susah tidur dan tidak bisa membagi waktu untuk aktivitas yang lainnya
  - 5) Melupakan aktivitas diluar rumah yang jauh lebih menyenangkan seperti olahraga, pergi berlibur, dan aktivitas lainnya yang jauh lebih menyenangkan.<sup>41</sup>
- c. Pengertian Game Online

*Game online* merupakan sarana hiburan yang disajikan dari internet yang biasa dimainkan oleh beberapa orang dan bahkan bisa berkelompok. *Game online* biasanya dimainkan dari beberapa manca Negara dan tentunya pemain lokal sendiri. Sarana hiburan yang disajikan oleh internet ini biasanya sangat digemari oleh kalangan anak-anak hingga remaja dan bahkan bisa menyebabkan kecanduan pada diri individu. *Game online* merupakan sarana hiburan yang dapat memberikan manfaat bagi penggunanya apabila menggunakannya dalam hal positif seperti memainkan game disaat lagi suntuk atau dalam keadaan bosan.

---

<sup>41</sup> Elizabeth T. Santosa, *Raising Children In Digital Era*, (Jakarta: PT Elex Media, 2015), hlm. 94-96.

Seiring berkembangnya teknologi yang semakin canggih, media sosial dan semua teknologi akan sangat membawa pengaruh bagi kita semua. Seperti halnya aplikasi game online yang merupakan salah satu sarana hiburan yang berkembang sangat pesat dan semakin baik di setiap tahunnya dengan disajikan berbagai macam game baru yang terus disajikan kepada kita semua dan membuat kita semakin tergiur untuk mencoba fitur baru tersebut.<sup>42</sup>

d. Jenis-jenis Game Online

Beragam jenis permainan *game online* yang dapat kita akses pada jaringan internet, sehingga kita bisa memilih jenis permainan apa saja yang ingin kita mainkan. Adapun beberapa jenis bentuk permainan ini adalah *Massively Multiplayer Online First-person Shooter Games* (MMOFPS). *Game online* jenis ini mengambil jenis sudut pandang orang pertama sehingga seolah-olah permainan berada dalam permainan tersebut. Jenis permainan ini biasanya dapat dimainkan dengan melibatkan beberapa orang. Salah satu contoh dalam game ini adalah *Point Blank* *Quake* dan banyak macam jenis yang terkait dalam permainan ini.

Jenis permainan yang lain adalah *Massively Multiplayer Online Role-Playing Games* (MMORPG) pada jenis permainan ini biasanya dimainkan oleh peran tokoh khayalan yang lebih mengarah berkolaborasi daripada kompetisi. Jenis permainan RPG ini biasanya berkolaborasi dalam satu kelompok. Contoh dari jenis

---

<sup>42</sup> Elizabeth T. Santosa, *Raising Children In Digital Era*, (Jakarta: PT Elex Media, 2015), hlm. 85.

permainan ini adalah *Ragnorok Online*, *The Lord Of The Rungs Online*, *Shadows Of Amhmar*, *Final Fantasy*, *Dota*.<sup>43</sup> Dari berbagai jenis permainan yang sudah kita uraikan diatas masih banyak lagi jenis permainan game online yang dapat kita ketahui.

e. Faktor Seseorang Bermain Game Online

Salah satu faktor yang mengakibatkan seseorang tertarik untuk bermain game online antara lain:

- 1) Hubungan komunikasi yang kurang antara anak dengan orangtua. Hal tersebut biasanya terjadi akibat sang anak kurang mendapat perhatian serta kasih sayang, yang menyebabkan sang anak mengalihkannya mencari kesenangan diluar salah satunya dengan bermain game online.
- 2) Menerapkan pola asuh yang salah kepada anak sejak awal. setiap orangtua pasti mempunyai cara yang berbeda-beda dalam mengasuh anak, terkadang ada yang terlalu memanjakan anak, terlalu memberi kebebasan kepada anak yang akan berdampak buruk pada anak nantinya karena orangtua biasanya tidak mengetahui apa yang diinginkan oleh sang anak sehingga hal-hal yang tidak diinginkan akan terjadi dan akan merugikan anak.
- 3) Pengawasan orangtua yang kurang kepada anak. Hal tersebut tentunya akan membuat anak menjadi semaunya sendiri dalam

---

<sup>43</sup> Abdul Rozaq, *Mengenal Game*, (Surabaya : CV Suber Jaya 2009), hlm.12-14

melakukan kegiatan apapun, karena tidak adanya pengawasan dari orang tua yang menyebabkan anak akan terjerumus dalam hal negative yang akan merugikan dirinya sendiri.

f. Pengertian kecanduan *game online*

Terdapat beberapa pernyataan dan penyebab yang dapat memicu seseorang menjadi kecanduan, seperti kecanduan narkoba, kecanduan seks, dan berbagai macam aktivitas yang bisa menyebabkan seseorang menjadi kecanduan. Di era zaman modern serta perkembangan yang sangat pesat saat ini salah satunya yaitu game online. permainan yang sangat digemari oleh kalangan anak-anak hingga remaja saat ini yang membuat anak menjadi kecanduan karena mereka tidak bisa mengontrol rasa penasaran mereka terhadap hal-hal baru.

Kecanduan *game online* merupakan bentuk kecanduan yang diakibatkan oleh teknologi dan jaringan dari internet yang biasa dikenal dengan *Internet Addictive Disorder* (kecanduan internet). Seperti yang sudah kita ketahui sebelumnya bahwa internet dapat membuat seseorang menjadi kecanduan apabila tidak digunakan dengan sebaik mungkin salah satunya *Computer Game Addiction* (berlebihan bermain game).<sup>44</sup> Dari sini dapat disimpulkan bahwa *game online* merupakan bentuk permainan yang disajikan dalam internet yang sering dikunjungi dan sangat digemari yang bahkan bisa

---

<sup>44</sup> Soetjipto, *Perilaku Adiksi Game online*, (Semarang : CV Permata Buku, 2007), hlm.3

mengakibatkan kecanduan yang intensitasnya sangat tinggi tanpa memperdulikan konsekuensi negative yang ada pada dirinya.

g. Faktor-faktor Penyebab Kecanduan *Game Online*

Banyak faktor-faktor penyebab seseorang kecanduan game online adalah rasa penasaran yang kuat sehingga membuat diri individu terus mempunyai keinginan untuk mencobanya, rasa ketidaknyamanan saat berada dirumah yang membuat anak mencari hiburan diluar dengan bermain game online, tidak mempunyai kegiatan yang membuat diri individu bingung harus melarikan rasa bosannya, ketidakberdayaan individu dalam mengatur aktivitas saat berada didalam rumah maupun aktivitas di luar rumah, serta kurangnya self control pada diri individu yang menyebabkan seseorang kecanduan game online. adapun beberapa faktor lainnya yang menyebabkan seseorang menjadi kecanduan bermain game online (1) mendapat dukungan sejak awal oleh orang-orang disekelilingnya dengan maksud ingin berinteraksi antara pemain satu dengan yang lain, (2) *Manipulation*, faktor ini biasanya pemain berperan sebagai objek untuk memanipulasi mereka dengan tujuan kepuasan diri individu. Factor ini disebabkan atas dasar pemain akan merasa senang dan puas saat dirinya bermain curang, mengejek pemain yang lain, (3) *Immersion*, pada factor ini biasanya pemain lebih suka saat dirinya menjadi orang lain dalam permainan tersebut. Dengan kata lain mereka akan menciptakan dengan “dunia khayal” mereka yang seolah-olah alur cerita dan tokoh dalam permainan ini sama, (4) *Escapism*, dalam

factor ini mereka akan melibatkan dunia maya hanya untuk sementara karena dengan tujuan awal mereka yang hanya sekedar untuk menghilangkan rasa ketidaknyamanan mereka, menghilangkan stress, dan saat mereka ada masalah di kehidupan nyata, (5) factor penyebab terakhir adalah keinginan individu untuk menjadi lebih kuat saat di dunia virtual (*Achivement*).<sup>45</sup>

h. Dampak Bermain *Game Online*

*Game online* akan memberikan dampak banyak bagi kita penggunaannya apabila kita menggunakannya dengan baik maka akan memberikan dampak positif untuk diri individu. Namun, apabila kita tidak bisa memanfaatkannya dengan baik maka dampak negatif yang akan muncul hingga merugikan diri sendiri. Banyak dampak positif yang dapat kita dapatkan apabila kita menggunakannya dengan tepat salah satunya adalah kita bisa menguasai dan pandai mengoperasikan komputer dengan baik, paham dengan bahasa Inggris yang terdapat dalam game online karena mau tidak mau kita harus mengartikannya sendiri.

Namun dampak negative yang akan ditimbulkan apabila kita tidak pandai dalam menggunakan sarana hiburan seperti game online maka, individu akan merasa rugi karena mereka harus menghabiskan waktu secara sia-sia hanya untuk bermain game seharian, menghabiskan uang untuk membeli paket kuota internet, menjadi pemalas dalam melakukan aktivitas

---

<sup>45</sup> Yee N, *Motivations of Play in Online Games Cyberpsychology and Behavior*, (Surabaya : Intan Pratama 2014), hlm.13-14

didalam rumah maupun saat diluar rumah, suka berbohong, mereka yang sudah kecanduan game online biasanya mereka akan rela bolos sekolah hanya untuk pergi bermain game.

Dampak negative yang ditimbulkan selain penyebab diatas adalah kesehatan akan terganggu, mereka akan lupa waktu apabila sudah bermain game, lupa waktu untuk makan yang mengakibatkan munculnya penyakit yang ada dalam dirinya, tidur tidak teratur karena sering begadang hanya untuk bermain game, dan seringnya melihat layar gadget dengan radiasi yang sangat tinggi membuat individu menjadi sakit mata hingga sakit kepala.

#### 4. Remaja

##### a. Pengertian remaja

Menurut Mappiare, masa remaja biasanya berlangsung pada umur 12 tahun sampai dengan 21 tahun bagi wanita dan 13 tahun sampai 22 tahun bagi pria. Rentang usia remaja ini dapat dibagi menjadi dua bagian, yaitu usia 12-13 tahun sampai dengan 21-22 tahun dapat dikategorikan sebagai remaja akhir.<sup>46</sup>

Istilah remaja berasal dari kata latin *adolescere* yang berarti tumbuh atau tumbuh menjadi dewasa.<sup>47</sup> Secara psikologis remaja bisa dikatakan usia dimana individu dapat berintegrasi dengan masa dewasa, usia dimana anak tidak lagi merasa dibawah tingkatan orang-orang yang lebih tua melainkan berada dalam

---

<sup>46</sup> Sri Rumini, Siti Sundari, *Perkembangan Anak & Remaja*, (Jakarta: PT Rineka Cipta, 2004), hlm. 54-56

<sup>47</sup> Santrock, *Adolescence: Perkembangan Remaja*, (Jakarta: Erlangga, 2003), hlm 19

tingkatan yang sama, sekurang-kurangnya dalam masalah. Integrasi dalam masyarakat (dewasa) mempunyai banyak aspek efektif, kurang lebih berhubungan dengan masa puber, termasuk juga perubahan intelektual yang mencolok. Transformasi intelektual yang khusus dari cara berfikir remaja ini memungkinkan untuk mencapai integrasi dalam berhubungan sosial orang dewasa, yang kenyataannya merupakan ciri khas yang umum dari perkembangan remaja.<sup>48</sup>

Banyak tokoh yang memberikan definisi tentang remaja, seperti DeBurn yang mendefinisikan remaja sebagai periode pertumbuhan antara masa kanak-kanak dan dewasa. Sedangkan menurut Papalia dan Olds masa remaja adalah masa transisi perkembangan antara masa kanak-kanak dan dewasa yang pada umumnya dimulai pada usia 12 hingga 13 tahun dan berakhir pada usia akhir belasan tahun atau awal dua puluh tahunan.<sup>49</sup>

Sedangkan menurut Anna Freud ia berpendapat bahwa pada masa remaja terjadi proses perkembangan meliputi perubahan-perubahan yang berhubungan dengan perkembangan psikoseksual, dan juga terjadi perubahan dalam hubungan dengan orang tua, cita-cita mereka dimana pembentukan cita-cita merupakan proses pembentukan orientasi masa depan.

---

<sup>48</sup> Elizabeth B.Hurlock, Psikologi Perkembangan, (Jakarta: Erlangga, 2005), h.206

<sup>49</sup> Yudrik Jahja, Psikologi Perkembangan, (Jakarta: Kencana Prenamedia Group, 2011), h. 220.

Masa remaja biasanya identik dengan masa puber. Pubertas adalah suatu periode kedewasaan kerangka tubuh dan seksual yang cepat, terutama terjadi pada masa awal remaja. Pertumbuhan yang cepat, terutama terjadi pada awal masa remaja. Pertumbuhan yang cepat pada anak laki-laki terjadi 2 tahun lebih telat daripada anak perempuan, yakni 12 ½ tahun usia awal rata-rata pada anak laki-laki, 10 ½ tahun usia awal rata-rata pada anak-anak perempuan. Kematangan individu pada masa pubertas bersifat menyeluruh.<sup>50</sup>

Pada umumnya masa remaja memiliki ciri pertumbuhan fisik yang relative cepat. Organ-organ fisik mencapai taraf kematangan yang memungkinkan berfungsinya system reproduksi dengan sempurna. Konsekuensinya, apabila mereka melakukan hubungan seksual, maka akan mengakibatkan kehamilan. Oleh karena itu, para orang tua mulai mencemaskan keberadaan anak-anaknya yang telah menginjak masa remaja. Sementara itu, remaja mulai merasa tak mau dikekang atau dibatasi secara kaku oleh aturan keluarga. Mereka ingin memperoleh kesempatan untuk mengembangkan diri untuk mewujudkan jati diri (*self identity*). Hanya saja cara berfikir mereka cenderung egosentris dan sulit untuk memahami pola pikir orang lain. Itulah sebabnya, antara orang tua, dan remaja terjadi perbedaan pandangan dan konflik. Bila tak terselesaikan dengan baik, maka hal ini cenderung

---

<sup>50</sup> John W. Santrock, *Life-Span Development: Perkembangan Masa Hidup Edisi 5 Jilid II*, Terj. Dari *Life-Span Development 5 E* oleh Achmad Chusairi dan Juda Damanik, (Jakarta: Erlangga, 2002), h. 15.

menyebabkan masalah keluarga. Secara umum yang tergolong remaja adalah mereka yang berada pada usia 13-21 tahun.<sup>51</sup>

Remaja biasa diartikan sebagai masa perkembangan peralihan antara masa anak-anak dan masa dewasa yang mencakup perubahan biologis, perilaku, perubahan sosial yang ada di lingkungan sekitarnya. Batasan usia remaja yang umum digunakan adalah antara 12 hingga 21 tahun. Rentang waktu usia remaja ini biasanya dibedakan atas tiga, yaitu 12-15 tahun sebagai masa remaja awal, 15-18 tahun sebagai masa remaja pertengahan, dan 18-21 tahun sebagai masa remaja akhir.<sup>52</sup>

Berdasarkan pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa remaja adalah masa peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa, masa remaja dibagi menjadi 3 fase yakni remaja awal, remaja pertengahan, dan remaja akhir.

#### b. Karakteristik Remaja

Menurut Hurlock dalam rentang kehidupan masa remaja, remaja mempunyai aspek-aspek yang sangat penting dalam menjalani kehidupan, masa remaja mempunyai ciri-ciri tertentu dalam membedakannya dengan aspek sebelum dan sesudahnya. Ciri-ciri tersebut akan dijelaskan secara singkat di bawah ini:

##### 1) **Masa remaja sebagai periode yang penting.** Semua periode dalam rentang

---

<sup>51</sup> Agoes Dariyo, Psikologi Perkembangan Anak Tiga Tahun Pertama, (Bandung: Refika Aditama, 2007), h. 40

<sup>52</sup> Hurlock, E.B, *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*, (Jakarta: Erlangga, 2006), hlm 20

kehidupan adalah penting, namun kadar pentingnya berbeda-beda. Ada beberapa periode yang lebih penting dari pada beberapa periode lainnya, karena akibatnya yang langsung terhadap sikap dan perilaku, dan ada lagi yang lebih penting karena akibat-akibat jangka panjangnya. Pada periode remaja, baik akibat langsung maupun akibat jangka panjang tetap penting.

2) **Masa remaja sebagai periode peralihan.**

Peralihan tidak berarti terputus dengan atau berubahnya dari apa yang telah terjadi sebelumnya, melainkan lebih-lebih sebuah peralihan dari satu tahap perkembangan ke tahap berikutnya. Artinya, apa yang terjadi sekarang dan yang akan datang.

3) **Masa remaja sebagai periode perubahan.**

Menurut Hurlock ada empat perubahan yang hampir sama bersifat universal yakni sebagai berikut: (1) Meningginya emosi, yang intensitasnya lebih bergantung pada tingkat perubahan fisik dan psikologis yang terjadi, (2) Perubahan tubuh, minat dan peran yang diharapkan oleh kelompok sosial, (3) Perubahan minat dan pola perilaku, maka nilai-nilai juga berubah. Pada saat masa kanak-kanak sesuatu yang dianggap penting pada masa dewasa hal tersebut tidak dianggap penting lagi, (4) Sebagai besar remaja bersikap ambivalen terhadap setiap perubahan. Mereka menginginkan kebebasan, tetapi mereka sering takut untuk bertanggung jawab atas akibatnya dan

mereka ragu untuk dapat mengatasi perbuatan yang diakibatkannya.

- 4) **Masa remaja sebagai usia bermasalah.** Setiap individu mempunyai akan masalahnya sendiri-sendiri, namun masalah remaja sering menjadi masalah yang sulit untuk diatasi baik oleh anak laki-laki maupun perempuan. Terdapat dua alasan bagi kesulitan itu. Yang pertama, pada masa kanak-kanak, masalah yang terjadi pada anak-anak sebagian biasa diselesaikan oleh orang tua dan guru, sehingga sebagian remaja tidak berpengalaman dalam menyelesaikan masalahnya. Kedua, para remaja merasa dirinya sudah mandiri, sehingga mereka ingin berusaha mengatasi masalahnya sendiri tanpa meminta bantuan guru ataupun orang tua.
- 5) **Masa remaja sebagai masa mencari identitas.** Pada masa akhir kanak-kanak, penyesuaian diri dengan standar kelompok adalah jauh lebih penting bagi anak yang lebih besar dari pada individualitas. Seperti telah ditunjukkan dalam hal; berpakaian, berbicara, dan perilaku anak yang lebih besar ingin lebih cepat seperti teman-temannya.
- 6) **Masa remaja sebagai usia yang menimbulkan ketakutan.** Banyak anggapan tentang remaja yang mempunyai arti bernilai, dan sayangnya, banyak diantaranya bersifat negatif. Banyak yang menganggap bahwa remaja adalah anak-anak yang tidak dapat dipercaya dan cenderung merusak dan berperilaku merusak, yang akan

menyebabkan orang dewasa harus membimbing serta mengawasi kehidupan remaja muda yang takut untuk bertanggung jawab atas tindakannya dan bersikap tidak simpatik terhadap perilaku remaja yang normal.

- 7) **Masa remaja sebagai masa yang tidak realistik.** Remaja sering melihat dirinya sendiri dan orang lain sebagaimana yang di inginkan dan bukan sebagaimana adanya, terlebih dalam hal cita-cita. Cita-cita yang tidak realistik ini, tidak hanya bagi dirinya sendiri tetapi juga bagi keluarga dan teman-temannya, yang akan menyebabkan tingginya emosi yang merupakan ciri dari awal masa remaja.
- 8) **Masa remaja sebagai ambang masa.** Dengan semakin dekatnya usia kematangan yang sah, remaja menjadi gelisah untuk meninggalkan pengalaman belasan tahun yang telah terjadi dan untuk memberikan kesan bahwa mereka sudah hamper dewasa. Berpakaian dan bertindak seperti orang dewasa ternyata belum cukup . oleh karena itu, remaja mulai memusatkan diri pada perilaku merokok, minum-minuman keras, dan lain sebagainya. Karakteristik remaja di atas dapat disimpulkan bahwa semua periode remaja itu sangat penting, jika masa periode tersebut tidak berjalan dengan baik maka akan berpengaruh pada sikap dan perilaku remaja yang akan datang.<sup>53</sup>

---

<sup>53</sup> Elizabeth B.Hurlock, *Psikologi Perkembangan*, (Jakarta: Erlangga, 2005), hlm. 207-209

- c. Aspek-aspek Perkembangan Pada Masa Remaja  
Ada tiga aspek perkembangan menurut Papalia dan Olds antara lain sebagai berikut:<sup>54</sup>

1) Perkembangan Fisik

Perkembangan fisik adalah perubahan-perubahan pada tubuh, otak, kapasitas sensori, dan ketrampilan motoric. Tubuh remaja mulai beralih dari tubuh kanak-kanak menjadi tubuh orang dewasa yang cirinya ialah kematangan. Perubahan fisik otak strukturnya semakin sempurna untuk meningkatkan kemampuan kognitif.

2) Perkembangan Kognitif

Menurut Piaget seorang remaja termotivasi untuk memahami dunia karena perilaku adaptasi secara biologis mereka. Dalam pandangan Piaget, remaja secara aktif membangun dunia kognitif mereka, di mana informasi yang didapatkan tidak langsung diterima begitu saja ke dalam skema kognitif mereka. Remaja telah mampu membedakan antara hal-hal atau ide-ide yang lebih penting dibanding ide lainnya, lalu remaja juga menghubungkan ide-ide ini. Seorang remaja tidak saja mengorganisasikan apa yang dialami dan diamati, tetapi remaja mampu mengolah cara berfikir mereka sehingga memunculkan suatu ide baru. Perkembangan kognitif adalah perubahan kemampuan mental seperti belajar, memori, menalar, berfikir, dan bahasa.

---

<sup>54</sup> Yudrik Jahja, *Psikologi Perkembangan*, (Jakarta: Prenadamedia Group, 2011), hlm. 231-234

### 3) Perkembangan Kepribadian dan Sosial

Perkembangan kepribadian adalah perubahan secara individu berhubungan dengan dunia dan menyatakan emosi secara unik, sedangkan perkembangan sosial berarti perubahan dalam berhubungan dengan orang lain. Perkembangan kepribadian masa remaja yang penting pada masa remaja ialah pencarian identitas diri. Pencarian identitas diri adalah proses menjadi seseorang yang unik dengan peran yang penting dalam hidup. Perkembangan sosial pada remaja lebih melibatkan kelompok teman sebaya dibanding dengan orang tua.

## **B. Penelitian Terdahulu yang Relevan**

Setelah peneliti melakukan peninjauan, diketahui bahwasannya ada beberapa penelitian yang relevan seperti penelitian yang dilakukan oleh peneliti:

1. **Romadhon Egi Dwi Cahyono.** Dampak Kecanduan Game Online Pada Kalangan Remaja Di Kelurahan Sidotopo Wetan Kecamatan Kenjeran Surabaya<sup>55</sup>
  - a. Persamaan: Sama-sama meneliti tentang kecanduan game online
  - b. Perbedaan: Penelitian ini fokus pada dampak kecanduan game online sedangkan penelitian saya berfokus pada mengatasi perilaku kecanduan game online

---

<sup>55</sup> Romadhon Egi Dwi Cahyono, "Dampak Kecanduan Game Online Pada Kalangan Remaja Di Kelurahan Sidotopo Wetan Kecamatan Kenjeran Surabaya", *Skripsi*, Jurusan Ilmu Sosial Program Studi Sosiologi, 2019.

2. **Ika Qothrun Nada.** Pengaruh Game Online Mobile Legend Terhadap Sikap Belajar Siswa Kelas XI MIPA 2 SMAN 1 Taman Sidoarjo.<sup>56</sup>
  - a. Persamaan: Sama-sama membahas tentang *Game Online*
  - b. Perbedaan: Penelitian ini berfokus pada sikap belajar siswa sedangkan penelitian saya berfokus pada mengatasi perilaku kecanduan game online pada siswa.
3. **Thalita Nabilla Apsari.** Cognitive Behavior Therapy Melalui Sholat Dan Membaca Al-Qur'an Dalam Mengatasi Kecanduan Gawai Pada Remaja Di Driyorejo Gresik.<sup>57</sup>
  - a. Persamaan: Sama-sama membahas tentang *Cognitive Behavior Therapy (CBT)*
  - b. Perbedaan: Penelitian ini lebih berfokus kepada terapi melalui sholat dan membaca Al-Qur'an dalam mengatasi kecanduan gawai sedangkan penelitian saya berfokus pada mengatasi perilaku kecanduan game online pada siswa.

UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A

---

<sup>56</sup> Ika Qothrun Nada, "Pengaruh Game Online Mobile Legend Terhadap Sikap Belajar Siswa Kelas Xi Mipa 2 Sman 1 Taman Sidoarjo", *Skripsi*, Jurusan Pendidikan Agama Islam, 2019.

<sup>57</sup> Thalita Nabilla Apsari, "Cognitive Behavior Therapy Melalui Sholat Dan Membaca Al-Qur'an Dalam Mengatasi Kecanduan Gawai Pada Remaja Di Driyorejo Gresik", *Skripsi*, Jurusan Bimbingan Dan Konseling Islam, 2019.

## Tabel Analisis Teori

Penerapan Teknik *Cognitive Behavior Therapy* (CBT)  
Dalam Mengatasi Perilaku Kecanduan Game Online  
Pada Siswa Di MA Bahauddin Taman Sidoarjo



Siswa yang tidak bisa membagi waktunya



Adapun tahapan dan prosedur konseling yang harus melalui tahapan sebagai berikut:

- a) Melakukan assessment  
Pada tahap ini bertujuan untuk menentukan apa yang dilakukan oleh konseli pada saat ini. Asesmen yang dilakukan adalah aktivitas yang nyata, perasaan, serta pikiran konseli.
- b) Menentukan Tujuan (*Goal Setting*)
- c) Mengimplementasikan Teknik (*Technique Implementation*)
- d) Evaluasi dan Mengakhiri Konseling (*Evaluation Termination*)



Terapi cbt dapat mengatasi perilaku kecanduan game online pada siswa di MA Bahauddin Taman Sidoarjo

## BAB III

### METODE PENELITIAN

#### A. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan pendekatan kualitatif. Pendekatan kualitatif adalah suatu penelitian yang bertujuan untuk mengetahui secara rinci adanya perilaku kecanduan game online pada remaja di Madrasah Aliyah Bahauddin Taman Sidoarjo. Dari penelitian ini peneliti dapat mencari fakta-fakta yang ada di lapangan dengan menggunakan langkah-langkah yang ditentukan. Tujuan lain penelitian ini juga untuk memahami suatu problem dalam konteks sosial secara alamiah dengan mengedepankan proses interaksi komunikasi yang mendalam antar peneliti dengan yang diteliti. Penelitian kualitatif ini memiliki kasus sesuai fakta dan fenomena yang ada tanpa rekayasa, dalam penelitian ini biasanya bersifat naturalistik.<sup>58</sup>

Data yang diperoleh dari penelitian kualitatif adalah berupa kata-kata tertulis ataupun lisan dari orang yang sedang di wawancarai sehingga mampu memperoleh informasi secara detail dan mendalam serta menyeluruh.<sup>59</sup> Adapun jenis penelitian yang digunakan adalah kualitatif deskriptif dimana peneliti dapat mengetahui proses dan hasil untuk diamati samapi tuntas secara alami dengan mendeskripsikan keadaan yang diamati pada saat berada di lapangan secara spesifik, mendalam dan totalitas, intensif, utuh serta terkait dalam waktu dan aktifitas yang ada.<sup>60</sup>

---

<sup>58</sup> Ismail Nawani, *Metode Penelitian Kualitatif*, (Jakarta: CV. Dwipura Pustaka Jaya, 2012). hlm 53.

<sup>59</sup> C. P. Chaplin, *Kamus Psikologii*, (Jakarta: Renika cipta, ttg), hlm. 305

<sup>60</sup> Muhammad Idrus, *Metode penelitian kualitatif*, (Jakarta: Erlangga, 2009), hlm. 58

## **B. Lokasi Penelitian**

Penelitian ini dilaksanakan di salah satu lembaga pendidikan Sekolah di Madrasah Aliyah Bahauddin Taman Sidoarjo. Penelitian kali ini berada di ruang BK sekolah, adanya konselor memilih tempat di ruangan tersebut agar konseli lebih mudah dan nyaman jauh dari keramaian.

Adapun objek dalam penelitian ini adalah salah satu remaja laki-laki yang berusia 18 tahun di Madrasah Aliyah Bahauddin Taman Sidoarjo yang mengalami kecanduan game online.

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

Jenis dan sumber data dalam penelitian kualitatif yang bersifat deskriptif sebagai penjelasan dari suatu penelitian atau informasi yang didapat. Sumber data ini terbagi menjadi dua yaitu data primer dan data sekunder. Data dalam penelitian dapat diklasifikasikan berdasarkan jenis data dan sumber data, adalah sebagai berikut:

### **1. Jenis Data**

Jenis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah nonstatistik, dimana data yang diperoleh akan berupa kata-kata verbal dan deskriptif. Adapun jenis data dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

#### **a) Data Primer**

Data primer adalah data yang diperoleh langsung dari sumber primer di lapangan. Dalam data primer ini dapat dikumpulkan melalui konsteks permasalahan konseli, aktivitas konseli sehari-hari, perilaku konseli terkait dengan perilaku kecanduan game online, serta dampak yang ditimbulkan pada proses

pelaksanaan kepada konseli, serta hasil dari proses konseling.

b) Data Sekunder

Data sekunder adalah data yang diperoleh dari bahan pustaka. Data ini digunakan untuk melengkapi data primer. Data ini meliputi deskripsi tempat penelitian, keadaan lingkungan klien, dan perilaku keseharian klien yang di tempat tinggal konseli saat ini yaitu sidoarjo.

2. Sumber Data

a) Sumber Data Primer

Data primer biasanya bersumber dari sumber langsung. Data yang diperoleh dari konseli berupa latar belakang masalah yang dihadapi konseli, masalah yang dihadapi konseli, penyebab masalah serta akibat dari masalah yang dialami konseli.

b) Sumber Data Sekunder

Data sekunder biasanya bersumber dari sumber lain. Dalam hal ini data yang didapatkan dari selain konseli sehingga data yang diperoleh akan semakin rinci. Adapun sumber data yang dimaksud dalam hal ini adalah significant other (guru, kerabat dekat, atau keluarga)

**D. Tahap-Tahap Penelitian**

Dalam penelitian ini terdapat dua tahapan yaitu:

1. Tahap Pra Lapangan

Adapun tahap pra lapangan yang wajib dilakukan oleh peneliti, yaitu:

a) Menyusun Rencana Penelitian

Dalam hal ini peneliti menggali informasi sebanyak mungkin agar mengetahui permasalahan yang dihadapi konseli.

Selanjutnya peneliti menetapkan jenis bantuan untuk diberikan kepada konseli sesuai permasalahan yang sedang dihadapi yakni menerapkan *Cognitive Behavior Therapy* dengan terapi muhasabah. Lalu selanjutnya peneliti akan membuat rumusan masalah, tujuan penelitian, definisi konsep, dan membuat rancangan data-data penelitian yang diperlukan.

b) Menentukan Lokasi Penelitian

Dalam hal ini, lokasi yang dipilih adalah ruang BK di sekolah Madrasah Aliyah Bahaudin Taman Sidoarjo.

c) Mengurus Perizinan

Setelah menentukan lokasi penelitian, selanjutnya langkah yang dilakukan adalah meminta izin kepada konseli untuk permasalahan dan proses pemberian terapi yang dialami dan dilakukan oleh konseli kedepannya nanti untuk diangkat dalam skripsi peneliti. Dengan itu antara peneliti dan konseli bisa melaksanakan proses kedepannya dengan baik.

d) Menyiapkan Perlengkapan Penelitian

Peralatan yang dapat disiapkan untuk mendukung proses penelitian dapat berupa buku catatan, perekam suara, handphone, panduan wawancara, dan alat bantu lainnya yang membantu dalam menggali data penelitian.

2. Tahap Kerja Lapangan

Tahap ini dilakukan untuk memahami latar penelitian dan mempersiapkan diri baik secara fisik maupun mental. Hal pertama yang akan dilakukanyaitu dengan mencari data yang terkait dengan keadaan lingkungan. Saat dilapangan peneliti

akan menjalin keakraban dan hubungan baik dengan subjek-subjek penelitian tujuannya untuk mendapatkan dan memudahkan peneliti untuk memperoleh informasi. Selanjutnya penggalan data melalui observasi, wawancara dan dokumentasi kepada konseli dan significant other terkait masalah yang dihadapi konseli. Selanjutnya konseling yang akan dilakukan setelah permasalahan sudah diketahui melaksanakn pemberian bantuan yang sudah direncanakan yakni dengan menerapkannya *Teknik Cognitive Behavior Therapy* (CBT). Setelah proses konseling, selanjutnya dilakukan kembali penggalan data untuk mengathui hasil proses akhir.

#### **E. Teknik Pengumpulan Data**

Teknik pengumpulan data yang dilakukan dalam penelitian ini yakni melalui wawancara, obervasi dan dokumentasi, sebagai berikut:

##### **1. Wawancara**

Wawancara adalah metode pengumpulan data yang dilakukan dengan mengadakan komunikasi dengan sumber data dengan dialog tanya jawab secara lisan baik langsung maupun tidak langsung. Tujuannya agar tidak ada ketegangan dalam memperoleh informasi dengan mempersiapkan terlebih dahulu gambaran umum pertanyaan-pertanyaan yang akan diajukan. Ketika proses wawancara penelitian membuat catatan mengenai hal-hal yang diungkapkan oleh konseli, mengajukan pertanyaan, meminta penjelasan dan jawaban dari pertanyaan yang diberikan.<sup>61</sup>

##### **2. Observasi**

---

<sup>61</sup> Imani Nur Rachmawati, "Pengumpulan data dalam Penelitian Kualitatif : Wawancara" *Vol II No 1* (Maret 2007).hlm 36–37.

Observasi adalah salah satu teknik pengumpulan data dengan mengamati suatu gejala atau peristiwa yang ada di lapangan. Observasi dilakukan guna memperoleh fakta sesuai data dari lapangan untuk mendapatkan informasi-informasi yang dibutuhkan dalam suatu penelitian. Observasi dilakukan dengan menggunakan bantuan instrument di lapangan saat mencari informasi. Tujuan observasi sendiri adalah untuk mengamati adanya perilaku kecanduan game online yang terjadi pada siswa, yang nantinya akan mendapatkan suatu kesimpulan yang akan disusun dalam sebuah laporan penelitian.<sup>62</sup>

### 3. Dokumentasi

Dokumentasi adalah suatu teknik pengumpulan data berupa gambaran dari klien dan konselor, surat, benda, tulisan dan lain sebagainya. Dokumentasi berfungsi sebagai bukti dan penguat sebuah penelitian yang dilakukan, dengan tujuan dapat memberikan informasi penting tentang permasalahan yang dihadapi konseli dan kenyataan untuk menjaga kemungkinan yang bisa dapat mengubah, maka oleh sebab itu dokumentasi bersifat pemeliharaan dalam sebuah penelitian dimana terjaga keaslian dan kejelasan informasi dapat dilakukan dengan baik dan benar.<sup>63</sup>

## F. Keabsahan Data

### a) Perpanjangan Pengamatan

Yang dimaksud dengan adanya perpanjangan pengamatan adalah peneliti kembali lagi ke

---

<sup>62</sup> Hasyim Hasanah, "Teknik-Teknik Observasi" *Vol.8 No.1* (Juli 2016).hal 42

<sup>63</sup> Yeni Pebrianti, "Kajian Penyusun Dokumen Sistem (Panduan, Prosedur, dan Formulir) guna mendukung Manajemen Mutu Perpustakaan" *Vol 2 No 2* (Desember 2016).hal 81.

lapangan, dan kembali melakukan wawancara dengan sumber data yang sebelumnya pernah bertemu ataupun dengan sumber data yang baru.<sup>64</sup>

Dalam perpanjangan pengamatan ini peneliti akan mengecek lagi kembali data yang telah diberikan selama ini sudah benar atau tidak, dan juga berubah atau tidaknya. Setelah proses pengecekan data sudah benar dapat dikatakan kredibel maka waktu perpanjangan pengamatan dapat diakhiri.

b) Meningkatkan Ketekunan

Meningkatkan ketekunan berarti melakukan pengamatan secara lebih cermat dan berkesinambungan.<sup>65</sup> Dalam pengamatan yang dilakukan secara tekun dan sungguh-sungguh terhadap berbagai data yang didapatkan, baik itu hasil dari observasi, wawancara maupun dokumentasi.

c) Triangulasi

Triangulasi merupakan pengecekan data dari berbagai sumber dengan berbagai cara dan berbagai waktu. Hal ini dilakukan sebagai salah satu bentuk pembandingan pada data tersebut, peneliti akan mengecek ulang data tersebut, data didapatkan dari subyek penelitian yang melalui wawancara atau observasi. Data dapat dipertanggungjawabkan saat data sudah dibandingkan dengan diluar sumber lain.

## G. Teknik Analisis Data

Setelah proses pengambilan data dengan permasalahan kecanduan game online pada siswa selesai dirampungkan, tahap yang dilakukan selanjutnya adalah

---

<sup>64</sup> Endang Widi Winarni. *Teori dan Praktik Penelitian Kuantitatif Kualitatif*. (Jakarta: PT. Cahaya Prima Sentosa, 2018), 180

<sup>65</sup> Endang Widi Winarni. *Teori dan Praktik Penelitian Kuantitatif Kualitatif*. (Jakarta: PT. Cahaya Prima Sentosa, 2018), 182

analisis data. Tahap analisis data adalah tahap mengumpulkan semua data yang telah diperoleh dari konseli yang sudah di proses pengumpulan data yang bertujuan untuk menentukan pola yang sesuai atau cocok untuk diolah dan diterapkan dalam sebuah penelitian. Hasil dari pola tersebut lalu dianalisis dengan metode penelitian kualitatif. Dari data yang telah dikumpulkan, selanjutnya akan dianalisis menggunakan teknik analisis deskriptif terkait dengan Penerapan Teknik *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) dengan terapi Muhasabah dalam mengatasi perilaku kecanduan game online pada remaja di MA Bahauddin Taman Sidoarjo.



UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A

## BAB IV

### HASIL DAN PEMBAHASAN

#### A. Gambaran Umum Subyek Penelitian

##### 1. Deskripsi Lokasi Penelitian

###### a) Lokasi Penelitian

Adapun penelitian ini dilaksanakan di salah satu lembaga pendidikan Sekolah Madrasah Aliyah Bahauddin Taman Sidoarjo. Penelitian kali ini berada di ruang BK sekolah, adanya konselor memilih tempat di ruangan tersebut agar konseli lebih mudah dan nyaman jauh dari keramaian.

###### b) Visi dan Misi MA Bahauddin Taman Sidoarjo

1) Visi Sekolah: “Terwujudnya iman bernalar bening, trampil dan berbudi pekerti yang luhur berdasarkan iman dan taqwa yang dijiwai ajaran Islam *Ahlussunnah Wal Jama'ah*”.

2) Misi Sekolah: (1) Menyelenggarakan pendidikan berorientasi pada mutu lulusan yang berkualitas baik secara keilmuan, moral dan sosial. (2) Mengembangkan sumber daya insani yang unggul di bidang Iptek dan Imtaq melalui proses pembelajaran yang efektif dan efisien. (3) Menumbuhkan-kembangkan semangat keunggulan dalam bidang ilmu pengetahuan, teknologi, agama, budaya, dan ketrampilan bagi seluruh sivitas akademika. (4) Menumbuhkan penghayatan dan pengalaman ajaran Islam Aswaja sehingga dapat ditumbuhkan pribadi yang beriman bertaqwa dan berakhlakul karimah. (5) Meningkatkan kualitas pembelajaran di

MA dengan berbasis IPTEK dan IMTAQ. (6)  
Meningkatkan pencapaian prestasi akademik dan prestasi non akademik.

2. Deskripsi Konselor
  - a) Biodata Konselor

Konselor pada penelitian ini merupakan mahasiswa aktif program studi Bimbingan dan Konseling Oslam di Universitas Negeri Sunan Ampel Surabaya semester 8, berikut biodata konselor:

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

1.	Nama	Lailatul Putri Salsabillah
2.	Jenis Kelamin	Perempuan
3.	Tempat, Tanggal Lahir	Sidoarjo, 14 April 2001
4.	Agama	Islam
5.	Usia	21 tahun
6.	Alamat	Bebekan Meduran, RT/20 RW/06

**Tabel 4.2**  
**Riwayat Pendidikan Konselor**

No.	Tingkat Pendidikan	Tahun Masuk	Tahun Keluar
1.	SDN Bebekan 1 Taman	2008	2013
2.	SMP Ypm 1 Taman	2014	2016
3.	SMA Wachid Hasyim 2 Taman	2017	2019

b) Pengalaman Konselor

Konselor merupakan mahasiswa aktif semester 8. Konselor telah menempuh beberapa mata kuliah yang ada di program studi Bimbingan dan Konseling Islam seperti pemahaman individu, appraisal konseling, terapi Islam klasik, teknik-teknik konseling, konseling pesantren dan madrasah juga telah menempuh ketrampilan komunikasi konseling. Dari yang telah konselor pelajari konselor mendapatkan pelatihan penilaian konseling, observasi, penerapan teknik serta teori konseling.

3. Deskripsi Konseli

a) Identitas Konseli

Konseli merupakan remaja pertengahan yang berusia 18 tahun, berjenis kelamin laki-laki yang bertempat tinggal di Desa Bebekan Masjid Gg. 05 RT. 1/RW. 04. Saat ini konseli tinggal bersama ibu dan juga saudara kandungnya.<sup>66</sup>

**Tabel 4.3**

**Identitas Konseli**

1.	Nama	Ulum (Nama samaran)
2.	Jenis Kelamin	Laki-laki
3.	Tempat, Tanggal Lahir	Sidoarjo, 6 September 2004
4.	Agama	Islam
5.	Kewarganegaraan	Indonesia
6.	Pendidikan	Pelajar

<sup>66</sup> Hasil wawancara oleh konseli pada tanggal 16 Januari 2023

7.	Alamat	Bebekan Masjid Gg. 05 RT 1/RW04
----	--------	------------------------------------

b) Latar Belakang Keluarga Konseli

Konseli merupakan anak terakhir dari tiga bersaudara, saat ini konseli hanya tinggal bersama dengan ibu dan juga kakak-kakaknya, karena sejak beberapa tahun yang lalu ayah dari konseli sudah meninggal. Kakak konseli saat ini sudah bekerja dan sudah mampu mencukupi kebutuhan keluarganya. Keluarga konseli juga terbilang hidup dengan sederhana.<sup>67</sup>

c) Latar Belakang Pendidikan

Riwayat pendidikan konseli dapat dilihat pada tabel berikut.<sup>68</sup>

**Tabel 4.4**

**Riwayat Pendidikan Konseli**

No.	Tingkat Pendidikan	Tahun Masuk	Tahun Keluar
1.	TK Muslimat NU-77 Bebekan Taman	2010	2011
2.	MI Ma'arif NU Bebekan	2012	2017
3.	SMP Bahauddin Taman Sidoarjo	2018	2020
4.	MA Bahauddin Taman Sidoarjo	2021	Sekarang

d) Latar Belakang Ekonomi

<sup>67</sup> Hasil wawancara oleh konseli pada tanggal 24 Januari 2023

<sup>68</sup> Hasil wawancara oleh konseli pada tanggal 24 Januari 2023

Pada saat wawancara dan observasi berlangsung, konseli mengatakan bahwa saat ini yang memenuhi kebutuhan di rumahnya adalah kakaknya. Konseli juga mengatakan kalau ibunya sudah tidak bekerja lantaran usia yang sudah tua untuk bekerja dan ibu konseli sering mengalami sakit-sakitan, karena itu saat ini yang bekerja hanya kakak-kakaknya. Ayah konseli sudah meninggal sejak ia masih duduk di bangku SMP oleh karena itu konseli hanya tinggal bersama dengan kakak dan ibunya saja, konseli saat ini tinggal di rumahnya sendiri tidak sewa ataupun kos. Jadi untuk perekonomian keluarga konseli sehari-harinya bisa dibilang masih berkecukupan dan stabil.<sup>69</sup>

e) Latar Belakang Sosial di Sekolah

Hubungan sosial konseli dengan lingkungan sekolahnya, dibilang tidak terlalu dekat. Hal ini dikarenakan konseli menutup diri dengan lingkungan sekitarnya, karena konseli sendiri jarang berbaur dengan teman-teman yang kurang dekat dengan konseli. Konseli sendiri merupakan remaja yang bisa dikatakan kurang peka terhadap apa yang seharusnya ia lakukan, pada saat melakukan wawancara konseli juga mengatakan kalau dirinya masih harus dituntun atau diarahkan terhadap sesuatu atau kegiatan yang hendak akan ia lakukan.<sup>70</sup> Untuk lingkungan sosial dirumahnya konseli jarang untuk keluar.

---

<sup>69</sup> Hasil wawancara oleh konseli pada tanggal 26 Januari 2023

<sup>70</sup> Hasil wawancara oleh konseli pada tanggal 26 Januari 2023

Pada saat saya melakukan observasi di sekolah konseli terlihat lebih sering berbaaur dengan teman perempuannya dibanding dengan teman laki-laki nya sebab, konseli mengatakan kalau berteman dengan laki-laki konseli merasa kurang dihargai oleh sebab itu, konseli lebih memilih berteman dengan teman perempuan. Saya sempat menjumpai konseli pada saat ia sedang bersama dengan perempuannya, pada saat saya melakukan wawancara bersama teman konseli, temannya mengatakan kalau *“ulum itu enak diajak ngobrol kalau memang sudah deket banget mbk, dulu sebelum saya sedeket ini sama ulum dia pendiem banget, jarang ngomong, sekalnya ngomong cuma kalo ada perlu aja mbk, eh ternyata pas udah deket tau-tau asik juga anake mbk, cuma ya ga kesemua orang se dia kayak gini mbk”*.<sup>71</sup>

#### 4. Deskripsi Masalah Konseli

Konseli merupakan seorang pelajar yang saat ini duduk dibangku sekolah di Madrasah Aliyah Bahauddin Taman Sidoarjo, saat peneliti melakukan observasi ditemukan beberapa kasus mengenai pelajar saat pandemi covid-19 tahun lalu melanda banyaknya perilaku pelajar yang menyimpang, salah satunya yang paling sering muncul yakni bolos saat pembelajaran daring dengan alasan ketiduran dan tidak disiplin waktu. Adanya pandemi yang melanda tahun lalu membuat pelajar menjadi kurang bersemangat dalam belajar, sebab saat pembelajaran

---

<sup>71</sup> Hasil wawancara oleh konseli pada tanggal 26 Januari 2023

daring pelajar merasa bahwa apa yang disampaikan terkadang terasa monoton yang akibatnya para pelajar menjadi bosan saat pembelajaran sedang berlangsung. Banyaknya waktu saat dirumah pada masa pandemi membuat kalangan remaja tidak menggunakan waktunya dengan baik, banyak remaja lebih sering menghabiskan waktunya tidak untuk belajar akan tetapi untuk bermain salah satunya yakni bermain *game online*. Seiring berjalannya waktu dan pandemic mulai hilang, ternyata konseli masih kecanduan game online karena sudah nyaman pada keadaan dimana saat pandemi tahun lalu melanda.

Berdasarkan hasil wawancara dan observasi yang dilakukan peneliti, peneliti menemukan kasus yang sering kali terjadi pada remaja saat ini pertama kali terhadap konseli, peneliti mendapati konseli yang sedikit malu-malu, takut menghadapi orang baru, gugup, dan tidak mau melepaskan masker yang ada di wajahnya. Saat peneliti mencoba memasuki kelas konseli, konseli memang terlihat selalu menyendiri dan lebih suka memainkan game online saat jam istirahat, karena konseli sudah tidak bisa lepas dari bermain game online sejak masa pandemi yang mengharuskan kita tetap berada di rumah saja.

Dari data yang terkumpul, peneliti menjumpai permasalahan yang sedang dialami konseli. Dengan berbagai pertimbangan, masalah yang sedang dialami konseli bisa dilakukan dengan intervensi. Kesanggupan peneliti dalam mengintervensi maka, peneliti menentukan pokok masalah yang berkaitan dengan kecanduan game online yang dialami

konseli. Dengan ini, konseli perlu membatasi dirinya pada saat bermain game online.

## **B. Penyajian Data**

### **1. Deskripsi Proses Dengan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) Dengan Terapi Muhasabah Dalam Mengatasi Perilaku Kecanduan Game Online Pada Remaja Di Madrasah Aliyah Bahauddin Taman Sidoarjo.**

Klien merupakan siswa di Madrasah Aliyah Bahauddin Taman Sidoarjo yang gemar bermain *game online*. pada saat memainkan game online konseli bisa menghabiskan waktunya bahkan sampai berjam-jam dalam satu hari, dan bahkan konseli lebih sering memainkan game online pada malam hari, sehingga waktu yang harus digunakan untuk belajar menjadi jarang ia lakukan sehingga tugas-tugas sekolah yang diberikan oleh guru jarang konseli kerjakan dan konseli juga sering terlambat masuk sekolah karena bangun kesiangannya dan sering tidur hingga larut malam.

Setelah melihat masalah yang sedang dihadapi konseli yakni kecanduan *game online*, konselor menggunakan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) dengan terapi muhasabah sebagai sarana dalam mengatasi masalah yang tengah dihadapi oleh konseli. *Cognitive Behavior Therapy* dengan terapi muhasabah, tujuan terapi muhasabah adalah untuk mengintrospeksi atau menilai diri sendiri. Tujuan peneliti memberikan terapi ini agar adanya kesadaran dan perubahan tingkah laku dari yang negatif menjadi positif.

Dalam hal ini, konselor akan melakukan langkah-langkah konseling untuk dapat memahami dan dapat membantu memecahkan masalah yang dihadapi konseli. Langkah-langkah yang akan digunakan adalah sebagai berikut:

a. Identifikasi Masalah

Identifikasi masalah merupakan salah satu langkah awal untuk memahami sebuah permasalahan dengan gejala-gejala nampak yang ada pada diri konseli. Dalam langkah ini, konselor dapat mengetahui dan memahami masalah apa yang sedang dialami oleh konseli. Identifikasi masalah dapat dilakukan dengan proses wawancara dan observasi terhadap konseli. Selain dengan konseli, konselor biasanya juga mencari informasi melalui *significant other* misalnya orang tua konseli, dan juga teman dekat konseli.

Dalam proses identifikasi masalah peneliti melakukan wawancara kepada konseli, kakak konseli, dan teman dekat konseli. Setelah mendapatkan dan mengumpulkan data-data dari konseli dan *significant other*, peneliti dapat mengetahui permasalahan yang sedang dialami konseli. Hal ini dapat dilihat dari perilaku konseli yang kerap bermain game online pada saat jam atau waktu yang seharusnya digunakan untuk menyelesaikan tugas sekolahnya.

Konseli mengatakan bahwa dirinya mulai kecanduan game online sejak pandemi covid-19 melanda yang pada saat itu konseli masih SMA kelas XI. Awal pandemi konseli sempat meminta

ke kakaknya untuk dibelikan *gadget* karena memang *gadget* yang lama sudah tidak bisa digunakan atau rusak. Awalnya memang konseli hanya iseng bermain game online untuk mengisi waktu luangnya pada saat dirumah. Pada awalnya konseli tidak mendapat larangan dari ibu konseli saat ia bermain game online karena masih pada tahap sewajarnya. Namun seiring dengan berjalannya waktu dan masa pandemi covid-19 yang saat itu tak kunjung usai konseli semakin tak henti untuk bermain *game online*. konseli mengaku bahwa dirinya tidak bisa mengendalikan hasratnya untuk tidak bermain game online, karena konseli sendiri merasa jika sudah memegang gadget ia hanya akan tertarik pada *game online*.<sup>72</sup>

Kakak konseli juga mengatakan bahwa awalnya dulu konseli sempat meminta *gadget* baru kepada kakaknya lantaran *gadget* yang lama sudah tidak bisa digunakan atau rusak, dan pada saat pandemi covid-19 kakak konseli menyadari bahwa pembelajaran sekolah dilakukan secara online dimana pembelajaran tersebut mengharuskan siswa nya berhadapan dengan *gadget*. Dan pada akhirnya kakanya membelikan gadget baru dengan alasan untuk keperluan sekolahnya, lalu kakaknya sempat memantau selama masa pembelajaran berlangsung ternyata adik saya menyalahgunakan gadget nya dan

---

<sup>72</sup> Hasil wawancara oleh konseli pada tanggal 26 Januari 2023

malah lebih sering bermain game pada saat di waktu jam pembelajaran sekolah.<sup>73</sup>

Anis (nama samaran) teman dekat konseli yang juga sebagai *significant other* dalam konseling ini. Menurutnya konseli anak yang baik, enak diajak ngobrol, terkadang kalau dengan temen yang kurang dekat dengan dia, dia lebih menutup diri, akan tetapi jika sudah lebih dekat dengan ulum anaknya lebih asik dan tidak seperti yang dibayangkan ketika baru bertemu dengan ulum yang kelihatannya agak cuek.<sup>74</sup>

Hasil wawancara dengan Guru BK yang ada di sekolah, peneliti mendapatkan informasi bahwa konseli memang bisa dikatakan anak yang pendiam selalu menutup diri dengan orang-orang di sekelilingnya. Konseli juga jarang mengikuti kegiatan-kegiatan yang ada di sekolah, namun seiring berjalannya waktu saya melihat konseli ini semakin terbuka terhadap orang-orang disekitarnya.<sup>75</sup>

#### b. Diagnosis

Setelah identifikasi masalah klien. Langkah selanjutnya yakni langkah untuk menetapkan masalah yang dihadapi beserta factor-faktor yang mempengaruhinya. Hal ini dapat diketahui melalui hasil dari pertemuan bersama konseli, serta hasil wawancara dengan konseli dan pihak-pihak yang terkait. Dalam hal ini konselor

---

<sup>73</sup> Hasil wawancara dengan kakak konseli pada tanggal 22 Januari 2023

<sup>74</sup> Hasil wawancara dengan teman konseli pada tanggal 26 Januari 2023

<sup>75</sup> Hasil wawancara oleh Guru BK Di Sekolah pada tanggal 20 Januari 2023

menetapkan masalah klien yang disimpulkan adalah konseli melakukan tindakan tersebut untuk sarana menghilangkan kejenuhan dan menghilangkan kebosanan. Adapun penyebab konseli sampai kecanduan game online sebagai berikut:

1) Bosan dan Jenuh

Hal ini bisa dilihat ketika konseli sedang menceritakan bahwasannya konseli merasa bosan dan jenuh dengan kehidupan sehari-harinya. Pada saat di wawancarai oleh konselor, konseli lebih banyak menundukkan kepalanya dan memainkan jari-jarinya. Selain itu, konseli juga beranggapan bahwa permainan dunia maya ini membuatnya bersemangat. Konseli berpikir bahwa game online adalah tempat untuk mencari kesenangan.

2) Keras Kepala

Berdasarkan hasil pengamatan pada proses konseling dengan konseli, konseli memiliki sifat yang keras kepala. Konseli kurang menerima apabila ada yang memberikan ia nasehat termasuk ibunya sendiri. Ibu konseli kerap menasehati konseli untuk tidak terlalu sering bermain game online, namun konseli tidak mendengarkannya dan mengurung diri di kamar.

3) Beranggapan bahwa game online dapat memberikan dunia lain sesuai dengan keinginannya

Dari sini bisa dikatakan bahwa dengan bermain game online, konseli bisa menciptakan imajinasi yang sesuai dengan keinginannya. Sehingga konseli sulit untuk berhenti bermain game online karena didalam permainan itu konseli menemukan apa yang konseli inginkan dan sesuai dengan imajinasi konseli.

c. Prognosis

Setelah mengetahui permasalahan yang dialami konseli, tahap selanjutnya yaitu menentukan solusi atau terapi yang akan diberikan kepada konseli. Pada langkah ini, konselor menentukan jenis terapi sesuai dengan kasus yang dialami konseli, yaitu dengan menggunakan terapi muhasabah. Terapi murahasabah adalah sebuah terapi dengan cara menilai diri sendiri melalui pemberian nasehat dari ayat maupun hadist kepada konseli.

Tujuan dari terapi muhasabah tersebut agar konseli dapat menilai setiap tingkah laku yang dilakukannya serta merubah perilaku negatif menjadi pribadi yang lebih positif. Sehingga setelah melaksanakan terapi muhasabah. Konseli dapat mengetahui setiap tingkah laku baik maupun buruk pada apa yang dilakukannya. Dalam pemberian terapi muhasabah, terdapat beberapa langkah-langkah yang konselor lakukan yakni:

- 1) Mengingat untuk membandingkan antara nikmat yang diberikan oleh Allah dengan keburukan yang telah dilakukan. Tahap ini

merupakan tahap awal dalam proses muhasabah, di tahap ini setiap individu menuliskan hal positif dan hal negatif yang ada pada diri individu. Serta individu menuliskan hal apa saja yang telah dilakukan dari segi positif dan negatif.

- 2) Mampu membedakan antara hak Allah atas dirinya yakni kewajiban sebagai hamba Allah SWT. Tahap ini perlunya kesadaran dari individu akan kewajiban-kewajiban apa saja yang harus dilakukan sebagai hamba Allah SWT.
- 3) Harus menyadari bahwa setiap orang tidak diperbolehkan untuk cepat merasa puas atas apa yang telah dicapai. Kepuasan yang ada diri seseorang akan membuat orang itu merugi, disini individu di takar tingkat kepuasannya terhadap dirinya sendiri. Serta kepuasan dengan apa yang telah dilakukan selama ini.

d. Treatment

Selanjutnya adalah langkah treatment (terapi). Treatment atau terapi merupakan langkah yang ditetapkan dalam prognosis. Pada treatment ini konselor mengaplikasikan terapi muhasabah yang telah ditetapkan sebelumnya. Terapi muhasabah adalah sebuah terapi yang bekerja menilai, mengintropeksi, dan mengevaluasi perbuatan yang dilakukan setiap waktu. Sedangkan manfaat dari terapi muhasabah ialah untuk mengetahui aib dari

setiap perbuatan yang dilakukannya.<sup>76</sup> Aib yang dimaksud merupakan bahan evaluasi diri untuk berfikir agar tidak terulang kembali.

Langkah treatment ini diawali konselor dengan mengadakan pertemuan antara konselor dan konseli. Konselor berusaha menghilangkan kecanggungan pada pertemuan pertama dengan cara diselingi saling tegur sapa, berbincang-bincang mengenai kabar konseli dan aktivitas konseli. Konselor mengajak berbicara dengan murah senyum, agar konseli merasa nyaman saat diajak bicara. Konselor mengedepankan kenyamanan konseli untuk membangun komunikasi yang lebih interaktif antara konselor dan konseli dengan harapan bahwa akan lebih kondusif pada pemberian bantuan. Ketika kedekatan emosional yang sudah terbangun konseli diharapkan bersedia mengikuti langkah-langkah dalam kegiatan konseling dengan pendekatan terapi muhasabah.

Dalam proses pemberian konseling terhadap kasus kecanduan game online pada remaja, konselor melakukan sebanyak kurang lebih tiga kali pertemuan dengan konseli. Berikut proses dalam pemberian terapi muhasabah:

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

Pada tahap pertama, pertemuan kedua dengan konseli sesuai dengan kesepakatan

---

<sup>76</sup> Amin Syukur, *Tasawuf Bagi Orang Awam (Menjawab Problematika Kehidupan)*, (Yogyakarta: LPK-2, Suara Merdeka, 2006), hlm. 83

sebelumnya. Konselor mengawali pendekatan terapi muhasabah dengan bercerita tentang kehidupan konseli. Seperti orangtua yang selalu menyayangi konseli dan keluarga yang selalu peduli terhadap kita. Dari cerita tersebut konselor mengungkapkan beberapa pertanyaan, selama hidup apa saja yang kamu syukuri? *Konseli mengungkapkan bahwa yang disyukurinya ialah masih diberi umur panjang oleh Allah dan masih dikelilingi orang-orang baik.* Selanjutnya konselor menasehati konseli, *“selain kamu diberi umur panjang oleh Allah dan masih bisa dikelilingi orang-orang baik, kamu juga masih bisa menduduki bangku sekolah seperti kamu rasakan sekarang. Karena masih banyak anak yang seumuran dengan konseli itu ingin merasakan duduk dibangku sekolah. namun biasanya ada beberapa kendala yang mereka alami, misalnya orangtua yang kurang mampu untuk membiayai, keluarga yang kurang mendukung, bahkan membiarkan anaknya merantau dalam hal lain mencari uang sendiri”*, saat itu konseli terdiam dan mengangguk.

Konselor memberikan gambaran tentang nikmat Allah bagi manusia. Konselor mengungkapkan bahwa manusia tidak selayaknya berbangga diri, karena semua kenikmatan yang dating berasal dari Allah semata, dan manusia juga tidak patut

bersedih berlebihan karena semuanya akan kembali kepada Allah sang pencipta. Kemudian konselor membandingkan perbuatan antara nikmat yang diberikan dengan perbuatan yang dilakukan. Ketika konselor memberikan penjelasan, konseli bertanya, apa saja yang termasuk nikmat Allah? Konselor menjawab dengan rendah suara, bahwa *sesungguhnya nikmat Allah itu tidak terhitung, satu contoh nikmat yang paling sederhana ialah kamu masih rasakan saat ini masih bisa berjalan, berlari, bersekolah, memiliki ibu dan kakak yang selalu menyayangi kamu, teman-teman, dan orang lain di sekeliling kita yang masih perhatian dengan konseli.* Konselor mengajak konseli untuk merenungkan nikmat Allah. Konseli terlihat menjadi sedikit memahami kenikmatan Tuhan yang dimilikinya. Hal ini konselor mengetahuinya dari adanya respon konseli dengan memberikan pertanyaan kepada konselor, *“jadi nikmat dari Tuhan itu bukan hanya soal umur dan nafas ya?”*. Kemudian konselor memberikan nasehat kepada konseli agar dirinya dapat memilih pergaulan lingkungan yang baik dimana dapat memberikan pengaruh yang baik pula, konselor memberikan contoh bagaimana dalam memilih teman yang akan membawa dampak positif dan teman yang akan membawa dampak negatif.

- 2) Harus membedakan antara kewajiban manusia terhadap Allah yaitu beribadah, menjalankan segala hukum yang diperintahkan-Nya, dan menjahui larangan-Nya dengan apa yang menjadi hak dan kewajiban diri sendiri.

Pada tahap kedua ini, konselor mereview kembali tahap perama terapi muhasabah yang konselor berikan sebelumnya dengan menanyakan apa yang sudah konseli lakukan setelah pemberian terapi pada tahap pertama. Konseli berkata bahwa ada sedikit dorongan yang menyemangatnya untuk belajar.

Selanjutnya konselor melanjutkan tahap kedua. Konselor bertanya kepada konseli, *“biasanya kalau sore sampai malam apa kesibukannya?”*, konseli menjawab *“yah main sama teman-teman kak”*. Selanjutnya konselor menjawab *“oh gitu? Terus main apa aja biasanya?”*. Kemudian konseli mengatakan *“ biasanya ya main game online sama teman-teman kak”*. Sesudah konseli bercerita, konselor memberikan kesadaran pada konseli *bahwa manusia mempunyai kewajiban terhadap Allah SWT yaitu melaksanakan sholat, puasa, ngaji, juga kewajiban untuk berbakti dengan orang tua salah satunya dengan membantu pekerjaan rumah.*

Selain itu, *kita sebagai seorang pelajar memiliki kewajiban untuk diri kita sendiri yaitu menuntut ilmu, tujuan belajar agar kita*

*mampu menjadi orang yang bermanfaat untuk orang lain kelak. Kita memang butuh untuk istirahat ataupun bermain tapi secukupnya saja tidak sampai berlebihan dan bahkan lupa waktu. Bermain yang berlebihan akan menghilangkan semangat kita untuk belajar. Kemudian selain melaksanakan kewajiban-Nya, sebagai seorang muslim harus menjahui larangan-Nya (Nahi munkar). Larangan-larangan Allah itu sangatlah banyak seperti minum-minuman keras, berjudi, melawan orangtua, dan bermain game online terlalu lama yang memberikan dampak malas belajar.*

Konselor memberikan nasehat bahwa setiap tindakan yang akan kita lakukan harus dipikirkan terlebih dahulu dampak negatif posiyifnya dan manfaat dari pekerjaan tersebut. Apalagi menyangkut kebaikan untuk diri sendiri.

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

Maksud dari tahap ketiga yakni harus mengetahui bahwa setiap manusia yang merasa puas terhadap ketaatan ataupun keberhasilan yang dicapai, maka akan merugikan diri konseli karena terdapat rasa puas dan cukup dalam diri manusia tersebut. Jika seseorang merasa puas diri terhadap ilmu

pengetahuan maka pengetahuan yang dimiliki tersebut terbatas. Dan setiap kemaksiatan yang diremehkan dan dilakukan, maka dosa dari kemaksiatan yang dilakukan tersebut akan menimpa yang mengerjakannya, karena itulah setiap individu harus memiliki kesadaran memilih mana yang baik dan buruk dalam bertindak.

Pada langkah langkah selanjutnya, konseli telah menyadari akan hak Allah terhadap dirinya dan menjahui larangan-larangan-Nya. Selanjutnya pada tahap ketiga ini konselor mengidentifikasi tingkat pemahaman konseli dengan memberikan pertanyaan terbuka kepada konseli agar konseli mempunyai persepsi yang baik dalam hal bertindak:

- 1) Apakah selama ini konseli merasa puas untuk melakukan setiap kegiatan?
- 2) Apakah selama ini konseli merasa puas dengan apa yang konseli punya seperti potensi, teman dan lain sebagainya?

Pada tahap ini, peneliti mengajak konseli untuk berfikir bahwa kita hendaknya sebagai hamba Allah SWT tidaklah baik merasa puas atas apa saja yang sudah kita lakukan, apa yang ada pada diri kita. Hendaklah kita terus menerus untuk mencari tahu, mencari hal-hal yang baru untuk kita pelajari dalam hidup

ini. Peneliti juga memotivasi konseli untuk selalu mencoba hal baru, dan tidak selalu berada pada titik nyaman yang dia rasakan. Perlu adanya perubahan disetiap harinya, dan menambah rasa syukur disetiap harinya, konselor juga memberikan motivasi kepada konseli agar selalu mendengarkan perintah ibunya, mempunyai keyakinan mampu menjadi lebih baik lagi, dan setiap ingin melakukan hal yang buruk selalu melafadzkan kalimat istighfar agar senantiasa selalu hati tenang. Konselor mengatakan bahwa ridho orang tua adalah ridho Allah, jadi dengan selalu berbakti kepada orang tua maka Allah akan membantu kita dalam segala aktifitas termasuk memberikan kemudahan dalam segala urusan.

e. Evaluasi dan Follow Up

Pada tahap ini dilakukan di setiap pertemuan saat melakukan treatment bersama konseli, misalnya, pada pertemuan kedua mengevaluasi dari pertemuan yang pertama terlebih dahulu baru akan melanjutkan dengan proses treatment selanjutnya. Dalam proses ini konselor menanyakan mengenai perkembangan dari proses konseling yang telah dilakukan. Selain itu, pada tahap ini juga akan dilakukan konselor hingga konseli benar-benar dapat mengintropeksi dirinya kembali sehingga konseli bisa mengubah perilaku yang negatif menjadi lebih baik lagi bukan karena faktor paksaan,

namun dengan kesadarannya sendiri dalam pemberian proses konseling.

## **2. Deskripsi Hasil Dengan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) Dengan Terapi Muhasabah Dalam Mengatasi Perilaku Kecanduan Game Online Pada Remaja Di Madrasah Aliyah Bahauddin Taman Sidoarjo.**

Setelah berbagai tahapan dalam proses konseling yang dilakukan dengan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) dengan terapi muhasabah dalam mengatasi perilaku kecanduan game online pada remaja berjalan dengan baik. Maka hasil dari penelitian yang didapatkan adalah adanya perubahan serta pola pikir yang lebih positif pada diri konseli. Dari kesepakatan yang telah dibuat, tujuan konseling ini adalah untuk mengatasi kecanduan *game online* pada remaja.

Sebelum melakukan konseling, konseli memandang bahwa dirinya memiliki kekurangan seperti mudah jenuh dalam melakukan kegiatan yang membosankan, dan juga konseli merasa bahwa dirinya sangat keras kepala. Hal ini dibuktikan dari hasil wawancara dan observasi yang dilakukan peneliti sebelum pemberian konseling.

Adapun hasil yang didapatkan dari hasil konseling ini adalah konseli mengaku ada perubahan dan perkembangan pada dirinya. Konseli mengaku kini lebih fokus tanpa memikirkan game online pada setiap kegiatan yang dilakukannya, seperti ibadah, belajar, membantu menyelesaikan pekerjaan di rumah. Hal ini membuat konseli lebih semangat lagi dalam melakukan perubahan pada perilakunya. Konseli juga mengaku bersalah pada ibunya karena

sering bermalas-malasan dan sering menyalahgunakan waktu yang ada hanya untuk bermain *game online*.<sup>77</sup>

Berdasarkan informasi yang didapat dari informan seperti ibu serta teman dekat konseli, konseli mengalami sedikit perubahan pada sikapnya yaitu mengurangi bermain *game online* dan lebih fokus rajin belajar serta dalam hal beribadah. Menurut ibu konseli, konseli lebih rajin dalam menjalankan ibadahnya. Meskipun terkadang setelah shalat masih bermain *game online*, namun konseli bermain *game online* jika benar-benar sudah menyelesaikan kegiatan dan kewajibannya semua.<sup>78</sup> Menurut teman dekat konseli, kini konseli tidak terlalu suka bermain *game online* pada saat berada di kelas dan lebih aktif dengan kegiatan yang ada di sekolah. teman konseli juga mengaku bahwa konseli pernah mengatakan jika konseli ingin sedikit demi sedikit membuang kebiasaan buruknya dan berubah menjadi pribadi yang lebih baik lagi serta bisa berguna bagi orang di sekelilingnya.<sup>79</sup>

### **C. Pembahasan Hasil Penelitian (Analisis Data)**

#### **1. Perspektif Teori**

Dalam penelitian ini, konselor menggunakan analisis Deskriptif Komparatif, yaitu membandingkan konsep teori dengan data yang terjadi di lapangan selama proses konseling berlangsung. Dengan analisis deskriptif komparatif ini konselor sekaligus peneliti akan mengetahui

---

<sup>77</sup> Hasil follow up dengan konseli pada tanggal 2 Februari 2023

<sup>78</sup> Hasil wawancara dengan ibu konseli pada tanggal 2 Februari 2023

<sup>79</sup> Hasil wawancara dengan teman dekat konseli pada tanggal 3 Februari 2023

perbandingan antara konsep teori konseling dengan fakta yang ada di lapangan. Adapun tujuan dari analisis ini adalah untuk mengetahui perbandingan perubahan sikap konseli sebelum dan sesudah melakukan konseling.

Hasil dari analisis data selama proses konseling yang dilakukan peneliti, yaitu identifikasi masalah, diagnosis, prognosis, *treatment* atau terapi, evaluasi dan *follow up*. Data yang di dapat untuk membandingkan antar teori dan praktik di lapangan. Berikut ini hasil perbandingan antar teori dan praktik di lapangan sebagai berikut:

**Tabel 4.5**  
**Perbandingan Tahapan Konseling**  
**Berdasarkan Teori dan Praktik Lapangan**

No.	Teori	Praktik Lapangan
1.	Identifikasi Masalah Yakni proses mengelompokkan permasalahan konseli yang telah diperoleh dari konseli maupun dari significant other selama wawancara atau observasi, pengumpulan data didapatkan dari	Peneliti melakukan tahap identifikasi masalah ketika awal proses konseling. Hasil yang diperoleh dari tahap ini, klien mulai kecanduan akan game online sejak duduk dibanku SMA kelas X. Pada saat pandemi covid-19 melanda konseli mulai merasakan kejenuhan dari dampak pandemi yang mengharuskan konseli selalu berada di rumah serta pembelajaran yang dilakukan secara daring.

	sumber data primer dan sekunder.	<p>Pada awalnya ibu konseli tidak pernah menegur konseli karna bermain game karena masih bermain pada waktu yang wajar akan tetapi, selang berjalannya waktu konseli semakin menggebu-gebu pada saat bermain <i>game online</i>, konseli semakin tidak tau waktu ketika sudah memainkan <i>game online</i>. Awalnya konseli bermain <i>game online</i> hanya untuk mengisi kejenuhan dan kebosanan pada saat di rumah. Pada saat konseli memainkan game online ia merasakan hasrat yang ingin terus memainkannya lantaran konseli ingin memenangkan permainan game onlinnya tersebut.</p>
2.	<p>Diagnosis Yakni langkah untuk menetapkan latar belakang permasalahan atau factor penyebab munculnya permasalahan yang sedang dialami konseli.</p>	<p>Dari hasil identifikasi masalah, peneliti melakukan diagnosis masalah yang dialami konseli yaitu adanya rasa bosan dan jenuh akan kegiatan sehari-harinya yang membuat konseli menjadi kecanduan game online. konseli memiliki sifat yang pendiam, keras kepala dan terkadang susah dinasehati</p>

		<p>meskipun itu hal yang dapat merugikan dirinya sendiri seperti bermain game online. menurut konseli, dengan bermain game online rasa jenuh yang ada pada dirinya bisa menghilang apabila ia memainkan game online karena menurut konseli dengan memainkan game online ia merasa puas dan senang.</p>
3.	<p>Prognosis Yakni langkah untuk menentukan terapi atau bantuan yang tepat digunakan dalam proses konseling untuk membantu konseli dalam menyelesaikan masalah yang sedang dihadapi.</p>	<p>Dari hasil diagnosis diatas, maka peneliti menentukan terapi atau bantuan untuk masalah konseli yaitu <i>Cognitive Behavior Therapy</i> (CBT) dengan terapi muhasabah. Dengan menerapkan terapi muhasabah konseli diajak untuk mengintropeksi dirinya kembali agar tahu mana perbuatan yang baik dilakukan dan perbuatan yang sebaiknya ditinggalkan karena dapat merugikan dirinya. Dengan terapi muhasabah ini konselor berharap agar konseli mampu merubah perilaku yang negatif menjadi lebih baik, mengubah pemikiran yang tidak rasional menjadi</p>

		rasional, serta mampu untuk menggali potensi-potensi yang ia miliki.
4.	<p><i>Treatment</i></p> <p>Yaitu pelaksanaan pemberian bantuan dari permasalahan yang telah ditentukan pada tahap prognosis.</p>	<p>Pada langkah ini dimana konselor memberikan terapi muhasabah yang sudah dirancang pada tahap prognosis. <i>Treatment</i> yang diberikan dengan terapi muhasabah ini memiliki langkah-langkah sebagai berikut:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Mengingat untuk membandingkan antara nikmat yang diberikan oleh Allah dengan tindakan-tindakan negatif yang telah dilakukannya.</li> <li>2) Mampu membedakan antara hak Allah atas dirinya yakni kewajiban ubudiyah, melaksanakan ketaatan, dan menjahui hukum yang dilarang-Nya, dengan apa yang menjadi hak dan kewajiban diri sendiri.</li> </ol>

		3) Harus menyadari bahwa ketaatan akan selalu menghasilkan ketenangan jiwa, dan sebaliknya setiap tindakan negatif akan menimbulkan ketidaktentraman jiwa.
5.	Evaluasi dan <i>follow up</i> Merupakan langkah untuk mengevaluasi atau menilai sejauh mana terapi yang telah dilakukan dalam mencapai hasil.	Pada tahap ini dilakukan peneliti ketika pertemuan kedua untuk mengevaluasi hasil dari awal pertemuan hingga pada tahapan konseling berakhir. Selain itu, peneliti juga meninjau kembali proses konseling telah usai. Hal itu bertujuan untuk melihat perkembangan serta perubahan yang terjadi pada konseli.

Berikut ini analisis hasil penelitian yang dilakukan peneliti kepada konseli yang memiliki perilaku kecanduan game online sebagai berikut:

**Tabel 4.6**

**Daftar Perbedaan Perilaku Konseli Sebelum Dan  
Sesudah Proses Konseling**

<b>No.</b>	<b>Perilaku konseli</b>	<b>Sebelum Konseling</b>	<b>Sesudah Konseling</b>
------------	-------------------------	--------------------------	--------------------------

1.	Merasa bosan dan jenuh	Konseli mengaku betah di dalam kamar hanya sekedar bermain <i>game online</i> saja karena rasa bosan dan jenuh dengan tidak adanya kegiatan yang konseli lakukan sehingga konseli merasa jenuh dan bosan. Konseli berpikir bahwa hanya dengan bermain <i>game online</i> konseli dapat membuat kesenangan sendiri.	Konseli sudah mulai mengurangi bermain <i>game online</i> . konseli mengaku lebih memanfaatkan aktivitas sehari-harinya dengan kegiatan positif seperti mengikuti kegiatan yang ada di sekolahnya yaitu dengan mengikuti kegiatan kepanitiaan yang disarankan oleh guru BK di sekolah. serta konseli sudah mulai melakukan hal positif lainnya seperti menjalankan kewajibannya sebagai seorang muslim yakni beribadah kepada Allah.
----	------------------------	--	--

2.	Keras Kepala	Konseli jarang membantu pekerjaan di rumahnya. Konseli terkadang sering dimarai oleh kakaknya lantaran sering malas-malasan tidak mau membantu pekerjaan saat di rumah. Konseli juga sangat keras kepala karena sering tidak mendengarkan dan bahkan membantah perkataan ibunya pada saat diberi nasihat.	Konseli sudah mau mendengarkan nasehat dari ibu dan juga kakaknya untuk tidak sering bermain <i>game online</i> . saat ini konseli sudah mau membantu ibunya melakukan pekerjaan yang ada di rumahnya.
3.	Melupakan kewajibannya sebagai pelajar	Dari pengakuan teman sekitarnya konseli sebenarnya anak yang rajin. Namun tak jarang konseli juga malas dengan mata pelajaran tertentu. Konseli	Konseli sudah mengurangi waktu bermain game online pada saat di dalam kelas dan sebisa mungkin konseli tidak memainkan gadget ketika

		<p>juga sering bermain game pada saat guru sedang menerangkan mata pelajaran yang sedang berlangsung. Konseli juga terkesan cuek dengan orang disekelilingnya.</p>	<p>pelajaran sedang berlangsung.</p>
4.	Tidur tidak teratur	<p>konseli sering begadang semalaman hanya untuk menghabiskan waktunya demi bermain <i>game online</i>. konseli juga mengatakan bahwa jam tidurnya tidak pernah teratur bahkan sering tidur di pagi hari lantaran malamnya dihabiskan untuk bermain <i>game online</i>.</p>	<p>Kini konseli sudah bisa mengontrol waktunya pada saat bermain game online. saat ini konseli sudah tidak pernah begadang hanya untuk bermain <i>game online</i> karena menurutnya tidak bagus untuk kesehatan dirinya.</p>

Berdasarkan analisis proses dan hasil konseling yang sudah dilakukan pada saat di lapangan dengan menerapkan teknik CBT sebagai sarana terapi dalam mengatasi kecanduan *game online* pada remaja menjadi ke arah yang lebih positif. Pada dasarnya konseli memang sudah bersedia untuk memperbaiki diri individu sehingga konseli dapat bersungguh-sungguh pada saat melakukan terapi dengan baik dan benar.

## 2. Perspektif Islam

Pada penelitian ini konselor menggunakan proses konseling yang berbasis keislaman. Dimana konseling islam ini dilandaskan oleh dalil dan hadits dalam proses pelaksanaan konseling dengan terapi muhasabah untuk mengatasi kecanduan *game online* pada remaja. Adapun beberapa ayat Al-Qur'an yang menjelaskan tentang muhasabah sesuai dengan penelitian ini. Ayat Al-Qur'an surat Al-Hasyr ayat 18:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَانْتَظِرُوا نَفْسَ مَا قَدَّمْتُمْ  
لِعَذَابِ اللَّهِ وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ خَبِيرٌ بِمَا تَعْمَلُونَ ﴿١٨﴾

Artinya: “Wahai orang-orang yang beriman! Bertakwalah kepada Allah dan hendaklah setiap orang memperhatikan apa yang telah diperbuatnya untuk hari esok (akhirat), dan bertakwalah kepada Allah. Sungguh, Allah Mahateliti terhadap apa yang kamu kerjakan”.<sup>80</sup>

Ayat tersebut menjelaskan bahwa sebagai manusia kita harus memikirkan kembali setiap

---

<sup>80</sup> Al-Qur'an. *Al-Hasyr* ayat 18

perbuatan yang kita lakukan, dari perbuatan kita nantinya akan dimintai sebuah pertanggung jawabannya di akhirat kelak.

Dalam pandangan Islam seseorang yang kecanduan game online mereka akan merasa dirugikan lantaran sudah menyia-nyiakan waktunya hanya untuk bermain *game online*. Seseorang yang kecanduan game online biasanya sering melupakan tugas dan kewajiban yang seharusnya mereka kerjakan, sering menghabiskan waktunya hanya untuk bermain game online, serta menghabiskan uangnya untuk membeli paket kuota.

Seseorang yang kecanduan game online biasanya memiliki waktu yang senggang. Dalam hal ini, mereka mengisi waktunya dengan bermain game online. sesekali ia memainkan game online ia tidak akan bisa berhenti memainkan sampai benar-benar merasa bosan. Tak jarang diantara mereka banyak membuang waktunya dengan sia-sia dan sering meninggalkan akan kewajiban dan tugas yang seharusnya ia kerjakan. Rasulullah SAW bersabda:

نِعْمَتَانِ مَعْبُودُونَ فِيهِمَا كَثِيرٌ مِنَ النَّاسِ ، الصِّحَّةُ وَالْفَرَاغُ

Artinya: “Ada dua kenikmatan yang banyak manusia tertipu, yaitu nikmat sehat dan waktu senggang.” (HR Bukhari).

Game atau permainan sesungguhnya adalah bagian dari sarana hiburan dan juga sarana sebagai pelepas penat. Dalam islam manusia diwajibkan untuk mengabdikan seluruh hidupnya hanya untuk beribadah kepada Allah SWT. Islam memerintahkan umatnya agar melaksanakan perintahnya dengan segenap potensi yang ia miliki dan tidak melanggar

larangan-larangan Allah SWT. sebagaimana dalam firman Allah SWT dalam surat An-Nisa' ayat 14:

وَمَنْ يَعْصِ اللَّهَ وَرَسُولَهُ وَيَتَعَدَّ حُدُودَهُ يُدْخِلْهُ نَارًا خَالِدًا فِيهَا وَلَهُ عَذَابٌ مُهِينٌ ﴿١٤﴾

Artinya: “Dan barangsiapa yang mendurhakai Allah dan Rasul-Nya dan melanggar ketentuan-ketentuan-Nya, niscaya Allah memasukkannya ke dalam api neraka sedang ia kekal di dalamnya dan baginya siksa yang menghinakan.” (Q.S. An-Nisa’:14).<sup>81</sup>

Dengan demikian, sesungguhnya terapi muhasabah secara tidak langsung menyadarkan individu akan perbuatan yang dilakukannya merupakan kegiatan yang salah maka dari itu individu harus menjahui perbuatan tersebut agar individu bisa mengubah perilaku yang negatif menjadi lebih baik dengan diterapkannya terapi muhasabah diri ini. Al-Qur’an surat Al-Baqarah ayat 42:

وَلَا تَلْبِسُوا الْحَقَّ بِالْبَاطِلِ وَتَكْفُمُوا الْحَقَّ وَأَنْتُمْ تَعْلَمُونَ ﴿٤٢﴾

Artinya: “Dan janganlah kamu campur adukkan yang hak dengan yang bathil dan janganlah kamu sembunyikan yang hak itu, sedang kamu mengetahuinya.” (Q.S. Al-Baqarah: 42).<sup>82</sup>

Islam bukanlah agama yang membelenggu manusia. Islam juga tidak memperlakukan manusia seolah-olah malaikat yang tidak memiliki keinginan atau nafsu sama sekali. Islam memperlakukan

---

<sup>81</sup> An-Nisa ayat 14

<sup>82</sup> Al-Baqarah ayat 42

manusia sesuai dengan naluri kemanusiannya, islam sangat memberikan keluasan dan kelapangan bagi manusia yang merasakan kenikmatan hidup.



UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Simpulan**

Berdasarkan hasil dari penelitian di atas yang telah dilakukan peneliti, maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Proses pelaksanaan terapi dengan menerapkan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) dengan terapi Muhasabah Dalam Mengatasi Kecanduan Game Online Pada Remaja di Madrasah Aliyah Bahauddin Taman Sidoarjo, dilakukan dengan melalui lima tahapan yakni: identifikasi masalah, diagnosis, prognosis, terapi/treatment, dan dilanjutkan dengan tahap evaluasi dan follow up. Dalam proses *treatment* atau terapi peneliti menggunakan terapi muhasabah. terapi muhasabah sendiri memiliki 3 tahapan diantaranya: tahap pertama yakni membandingkan antara nikmat dari Allah dengan keburukan yang dilakukan, kemudian tahap kedua harus membedakan antara hak Allah atas dirinya berupa kewajiban sebagai hamba Allah SWT, dilanjutkan tahap ketiga yaitu harus mengetahui bahwa setiap orang tidak diperbolehkan untuk cepat merasa puas atas apa yang telah dicapai.
2. Hasil akhir pelaksanaan terapi dengan menerapkan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) Dengan Terapi Muhasabah Dalam Mengatasi Perilaku Kecanduan Game Online Pada Remaja di Madrasah Aliyah Bahauddin Taman Sidoarjo dapat dikatakan berhasil. Karena dari hasil konseling tersebut konseli mengalami perubahan dari sebelum diberikan konseling. Konseli yang awalnya selalu mempunyai

kebiasaan negatif seperti malas melakukan kegiatan sesuatu, mudah jenuh dan bosan, serta keras kepala. Saat ini sudah bisa menemukan hal positif yang ada pada dirinya, konseli saat ini menjadi pribadi yang lebih produktif dan konseli menyadari bahwa apa yang dilakukan sebelumnya sebenarnya merugikan dirinya.

## **B. Rekomendasi**

Berdasarkan hasil penelitian diatas yang telah dilakukan, maka peneliti dapat memberikan saran kepada beberapa pihak:

### **1. Peneliti Selanjutnya**

Peneliti mengetahui dan menyadari bahwa penelitian ini masih sangat banyak kekurangan didalamnya baik dari segi referensi teori, maupun referensi keislaman. Oleh karena itu, peneliti berharap untuk peneliti selanjutnya untuk melakukan pengkajian lebih dalam lagi. Hal ini agar penelitian ini lebih baik lagi dengan sumber referensi yang lebih banyak lagi.

### **2. Pembaca**

Peneliti mengharapkan kepada pembaca agar bisa memaklumi apabila menemukan kesalahan dalam penulisan ini. Peneliti juga mengharapkan penelitian ini dapat dijadikan referensi bagi pihak yang membutuhkan, khususnya bagi mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam.

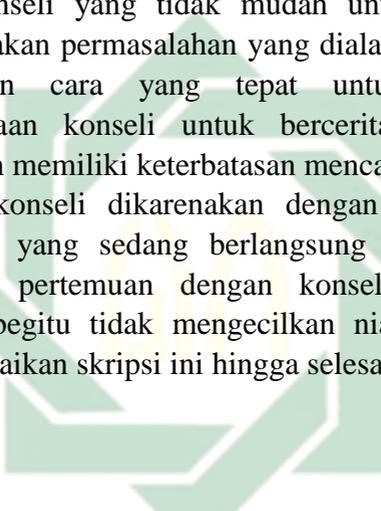
### **3. Konseli**

Penelitian dari konseling ini merupakan salah satu tempat pembelajaran. Apabila dikemudian hari menemukan suatu permasalahan, konseli dapat

menyelesaikannya sendiri dengan dibekali konseling kali ini.

### **C. Keterbatasan Penelitian**

Penelitian ini dapat dikembangkan lebih luas kembali. Secara teori maupun praktik dilapangan sehingga dapat meminimalisir keterbatasan dalam penelitian. Adapun keterbatasan dalam penelitian ini, yaitu konseli yang tidak mudah untuk dan enggan menceritakan permasalahan yang dialaminya. Sehingga diperlukan cara yang tepat untuk membangun kepercayaan konseli untuk bercerita. Di sisi lain penelitian memiliki keterbatasan mencari data informasi tentang konseli dikarenakan dengan padatnya mata pelajaran yang sedang berlangsung di jam tertentu sehingga pertemuan dengan konseli diminimalisir. Namun begitu tidak mengecilkkan niat peneliti untuk menyelesaikan skripsi ini hingga selesai.



UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A

## DAFTAR PUSTAKA

- Al-Qur'an. *Al-Hasyr* : 19  
Al-Qur'an. *An-Nisa ayat 14*  
Al-Qur'an. *Al-Baqarah ayat 42*  
Al-Qur'an, *Al-Baqarah: 286*
- Aini Dewi Khurun. 2019. "Penerapan Cognitive Behaviour Therapy dalam Mengembangkan Kepribadian remaja di Panti Asuhan", *Jurnal Ilmu Dakwah, Volume 39, No. 1*.
- Amti, Erman dan Prayitno. 2004. *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Rineka Cipta
- Anhar, Rahmad. 2014. "Hubungan Kecanduan Game Online Dengan Keterampilan Sosial Remaja Di 4 Game Centre", *Dalam Jurnal, Central Library Of Maulana Malik Ibrahim State Islamic Universitas Malang*.
- Apsari, Thalita Nabilla. 2019. "Cognitive Behavior Therapy Melalui Sholat Dan Membaca Al-Qur'an Dalam Mengatasi Kecanduan Gawai Pada Remaja Di Driyorejo Gresik". *Skripsi*. Jurusan Bimbingan Dan Konseling Islam.
- Cahyono, Romadhon Egi Dwi. 2019. "Dampak Kecanduan Game Online Pada Kalangan Remaja Di Kelurahan Sidotopo Wetan Kecamatan Kenjeran Surabaya". *Skripsi*. Jurusan Ilmu Sosial Program Studi Sosiologi.
- Chapin, J. P. 2009. *Kamus Lengkap Psikologi Terjemahan Kartini Kartono*. Jakarta : Rajawali Pers.
- Departemen Agama RI. 2006. *Al-Qur'an dan Terjemahnya*. Jakarta: Departemen RI
- Eka Wahyuni dan Karsih Gantina Komalasari. 2011. *Teori Dan Teknik Konseling*. Jakarta: Indeks.
- Fibriana Miftahus Sa'adah dan Imas Kania Rahman. 2015. "Konsep Bimbingan dan Konseling Cognitive Behavior Therapy (CBT) Dengan Pendekatan Islam Untuk Meningkatkan Sikap Al-Truisme Siswa". *Dalam Jurnal Hisbaih, Vol, 12, No. 2*.

- Gunarsa, Singgih D. 2003. *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Jakarta : PT. BPK Gunung Mulia.
- Hasanah, Hasyim. 2016. “Teknik-Teknik Observasi” *Vol.8 No.1*.
- Hasil wawancara oleh konseli pada tanggal 16 Januari 2023
- Hasil wawancara oleh Guru BK Di Sekolah pada tanggal 20 Januari 2023
- Hasil wawancara dengan kakak konseli pada tanggal 22 Januari 2023
- Hasil wawancara oleh konseli pada tanggal 26 Januari 2023
- Hasil wawancara dengan teman konseli pada tanggal 26 Januari 2023
- Hasil wawancara dengan ibu konseli pada tanggal 2 Februari 2023
- Hasil follow up dengan konseli pada tanggal 2 Februari 2023
- Hurlock, E. 1996. *psikologi perkembangan*. Jakarta: Erlangga.
- Hurlock, Elizabeth B. 2005. *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Erlangga.
- Hurlock, E.B. 2006. *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Erlangga.
- Idrus, Muhammad. 2009. *Metode penelitian kualitatif*. Jakarta: Erlangga.
- Jane E Fisher, william T odonohue. 2017. *Cognitiv Behavior Therapy*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Khotimah, N, dan Wahyu, N. “Dampak Penggunaan Gadget Terhadap Interaksi Sosial Anak Usia 5-6 Tahun”. *Vol. 05 No. 03*.
- Lubis, Namora Lumongga. 2013. *Memahami Dasar-Dasar Konseling dalam Teori dan Praktik*. Jakarta: Kharisma Putra Utama.
- Nada, Ika Qothrun. 2019. “Pengaruh Game Online Mobile Legend Terhadap Sikap Belajar Siswa Kelas Xi Mipa 2

- Sman 1 Taman Sidoarjo”. *Skripsi*. Jurusan Pendidikan Agama Islam.
- Nawani, Ismail. 2012. *Metode Penelitian Kualitatif*. Jakarta: CV. Dwipura Pustaka Jaya.
- N, Yee. 2014. *Motivations of Play in Online Games Cyberpsychology and Behavior*. Surabaya : Intan Pratama.
- Oemarjoedi, A. Kasandra. 2003. *Pendekatan Cognitif Behavior dalam Psikoterapi*. Jakarta : Kreatif Media.
- Pebrianti, Yeni. 2016. “Kajian Penyusun Dokumen Sistem (Panduan, Prosedur, dan Formulir) guna mendukung Manajemen Mutu Perpustakaan” *Vol 2 No 2*.
- Rahmat, Sanjaya. 2013. *Perilaku Pecandu Game*. Jakarta : Intan Persada Pers
- Rachmawati, Imani Nur. 2007. “Pengumpulan data dalam Penelitian Kualitatif : Wawancara” *Vol 11 No 1*.
- Rozaq, Abdul. 2009. *Mengenal Game*. Surabaya : CV Suber Jaya.
- Soetjipto. 2007. *Perilaku Adiksi Game online*. Semarang : CV Permata Buku.
- Santosa, Elizabeth T. 2015. *Raising Children In Digital Era*. Jakarta: PT Elex Media.
- Santrock. 2003. *Adolescence: Perkembangan Remaja*. Jakarta: Erlangga.
- Santrock, John W. 2007. *Perkembangan Anak Jilid 1*. Jakarta: Erlangga.
- Siregar, Elna Yuslaini. 2013. “Penerapan Cognitive Behavioral Therapy (CBT) Terhadap Pengurangan Durasi Bermain Game Pada Individu Yang Mengalami Games Addiction” *Jurnal Psikologi, Vol. 9 No. 1*.
- Sundari, Siti, dan Sri Rumini. 2004. *Perkembangan Anak & Remaja*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Tita Meydhalifa, “ 101 kata motto hidup berkelas dan antimainstream”, <https://www.brilio.net/wow/101-kata-kata-motto-hidup-untuk-skripsi-berkelas-dan->

[antimainstream-2111081.html](http://antimainstream-2111081.html). Diakses pada 23 Februari 2023

[www.teknologi.news.viva.co.id](http://www.teknologi.news.viva.co.id) Diakses Pada Tanggal 28 November 2022 Pukul 14.36 WIB

Jahja, Yudrik. 2011. *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Prenadamedia Group



UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A