



UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A

**PENGARUH TEKNIK *SELF CONTROL*  
DENGAN MUHASABAH UNTUK  
MENURUNKAN KECANDUAN PERMAINAN  
JUDI *ONLINE* PADA SEORANG REMAJA DI  
JOMBANG**

**SKRIPSI**

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

Oleh

**Ananda Regita Cahyani**  
**NIM. 04040320072**

**Program Studi Bimbingan Konseling Islam  
Fakultas Dakwah Dan Komunikasi  
Universitas Islam Negeri Sunan Ampel  
Surabaya  
2023**

## PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Ananda Regita Cahyani

NIM : 04040320072

Prodi : Bimbingan Konseling Islam

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi berjudul **Pengaruh Teknik Self Control Dengan Muhasabah Untuk Menurunkan Kecanduan Permainan Judi Online Pada Seorang Remaja Di Jombang** adalah benar merupakan karya sendiri hal-hal yang bukan karya saya, dalam skripsi tersebut diberi tanda sitasi dan ditunjukkan dalam daftar pustaka.

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

Surabaya, 25 Desember 2023

Ya  taan,

Ananda Regita Cahyani

NIM. 04040320072


## LEMBAR PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING

Nama : Ananda Regita Cahyani  
NIM : 04040320072  
Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam  
Judul Skripsi : Pengaruh Teknik Self Control Dengan  
Muhasabah Untuk Menurunkan  
Kecanduan Permainan Judi Online Pada  
Seorang Remaja Di Jombang

Skripsi ini telah diperiksa dan disetujui untuk diujikan

Surabaya, 26 Desember 2023

Menyetujui  
Pembimbing,



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

**LEMBAR PENGESAHAN TIM PENGUJI**  
Pengaruh Teknik Self Control Dengan Muhasabah Untuk  
Menurunkan Kecanduan Permainan Judi Online Pada Seorang  
Remaja Di Jombang

**SKRIPSI**

Disusun Oleh  
Ananda Regita Cahyani (04040320072)

Telah diuji dan dinyatakan LULUS dalam ujian Sarjana Strata  
Satu pada tanggal 4 Januari 2024.  
Tim Penguji

Penguji I

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

Penguji II

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

Penguji III

Dr. Abd. Syakur, M.Ag  
NIP. 196607042003021001

Penguji IV

Amriana, S.Sos.I, M.Pd.  
NIP. 198904112020122019

Surabaya, 04 Januari 2024

Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi



Dr. Moch. Choirul Arif, S.Ag., M.Fil.I  
NIP. 19711071998031001



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 : Ananda Regita Cahyani  
NIM : 04040320072  
Fakultas/Jurusan : FDK/ Bimbingan Konseling Islam  
E-mail address : [regitaananda2@gmail.com](mailto:regitaananda2@gmail.com)

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

Skripsi     Tesis     Desertasi     Lain-lain  
yang berjudul :

Pengaruh Teknik *Self Control* Dengan Muhasabah Untuk Menurunkan Kecanduan Permainan Judi Online Pada Seorang Remaja Di Jombang

Beserta perangkat yang diperlukan (bila ada). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan UIN Sunan Ampel 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, 25 Desember 2023

Penulis

UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A



Ananda Regita Cahyani



## ABSTRAK

Ananda Regita Cahyani, NIM. 04040320072.  
Pengaruh Teknik *Self Control* Dengan Muhasabah Untuk  
Menurunkan Kecanduan Permainan Judi *Online* Pada Seorang  
Remaja Di Jombang.

Fokus penelitian ini yaitu untuk menguji pengaruh teknik *self control* dengan muhasabah dalam menurunkan perilaku kecanduan permainan judi *online* pada seorang remaja di Jombang. Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu metode kuantitatif dengan desain *single subject research*. Dalam penelitian ini Subjek RB telah mengalami kecanduan permainan judi *online*, sehingga dampak yang dialami subjek RB dari perilakunya tersebut yakni dirinya memiliki banyak hutang, boros, tidak bisa mengontrol dirinya, khawatir dan tidak fokus dalam bekerja. Dari hal tersebut subjek RB menjadi pribadi yang kurang produktif dalam menjalani kehidupan sehari-hari dan tidak dapat memanajemen keuangannya.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa teknik *self control* dengan muhasabah terbukti berpengaruh untuk menurunkan perilaku kecanduan bermain permainan judi *online* pada seorang remaja. Hal tersebut dibuktikan dari kecenderungan arah dan perubahan level data. Pada saat *baseline 1* selisih 1 poin, pada *baseline 2* selisih 6 poin dan pada *baseline 2* selisih 1 poin. Penurunan perilaku bermain judi *online* juga dilihat dari analisis antar kondisi dengan masing-masing kondisi menurun, yang berarti dapat dikatakan membaik. Sehingga dapat disimpulkan bahwa perilaku bermain judi *online* subjek RB dapat menurun melalui teknik *self control* dengan muhasabah yang diberikan.

**Kata Kunci:** *self control*, Muhasabah, Perilaku Kecanduan Permainan Judi *Online*

<http://digilib.uinsa.ac.id/> <http://digilib.uinsa.ac.id/>

## ABSTRACT

The Effect of Self-control Techniques with Muhasabah to *Online* Gambling Permainan Addiction Behavior of a Teenager in Jombang.

This study aims to examine the effectiveness of self-control techniques with muhasabah to reduce *online* gambling addiction behavior in a teenager in Jombang. The method used in this research is quantitative method with experimental type and using single subject research design. The subject in this study is only one person or single. Subject RB has a habit of playing *online* gambling. The impact of this behavior is that the subject RB has a lot of debt, is wasteful, cannot control himself, worries and does not focus on work. From this, subject RB becomes a person who is less productive in living his daily life and cannot manage his finances.

The analysis used in this study is visual graph analysis. The results of this study indicate that *self control* techniques with muhasabah are proven effective to reduce the behavior of addiction to playing *online* gambling permainans in a teenager. This is evidenced by the trend of direction and change in data levels. At *baseline 1*, the difference is 1 point, at *baseline 2*, the difference is 6 points and at *baseline 2*, the difference is 1 point. The decrease in the behavior of playing *online* gambling permainans is also seen from the analysis between conditions with each condition decreasing, which means that it can be said to be improving. So it can be concluded that the behavior of playing *online* gambling permainans subject RB can decrease through self-control techniques with the muhasabah provided.

**Keywords:** *Self Control*, Muhasabah, *Online* Gambling Permainan Addiction Behavior



## DAFTAR ISI

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN **Error! Bookmark not defined.**

LEMBAR PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING ... **Error! Bookmark not defined.**

LEMBAR PENGESAHAN TIM PENGUJI **Error! Bookmark not defined.**

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI .. iv

ABSTRAK..... vi

ABSTRACT..... vii

KATA PENGANTAR..... viii

MOTTO PERSEMBAHAN..... xi

DAFTAR ISI..... xii

DAFTAR TABEL..... xiv

DAFTAR GRAFIK..... xvi

BAB I PENDAHULUAN..... 1

A. Latar Belakang ..... 1

B. Rumusan Masalah..... 9

C. Tujuan Penelitian ..... 9

D. Manfaat Penelitian ..... 9

E. Definisi Operasional ..... 10

F. Sistematika Pembahasan..... 15

BAB II KAJIAN TEORI..... 16

A. Penelitian Terdahulu ..... 16

B. Kerangka Teori ..... 19

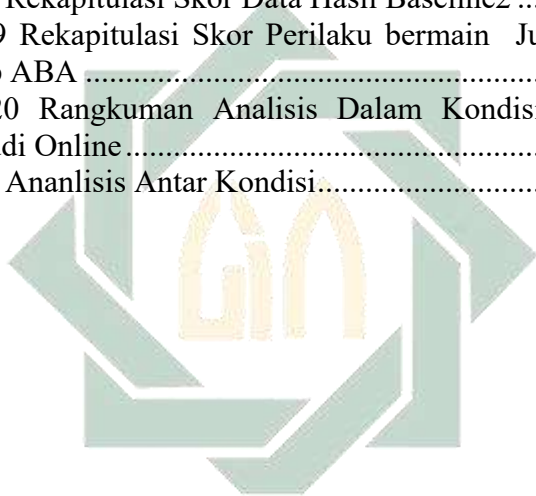
<http://digilib.uinsa.ac.id/> <http://digilib.uinsa.ac.id/>

C. Paradigma Penelitian.....	58
D. Hipotesis Penelitian .....	58
BAB III METODE PENELITIAN .....	59
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian .....	59
B. Lokasi Penelitian.....	62
C. Subjek Penelitian.....	62
D. Variabel dan Indikator Penelitian .....	63
E. Tahap Penelitian.....	65
F. Teknik Pengumpulan Data.....	68
G. Teknik Validitas Instrumen .....	74
H. Teknik Analisis Data.....	75
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....	79
A. Gambaran Umum Subjek Penelitian.....	79
B. Penyajian Data .....	87
C. Analisis Data .....	140
D. Pembahasan Penelitian.....	147
BAB V PENUTUP .....	152
A. Kesimpulan .....	152
B. Saran dan Rekomendasi .....	152
C. Keterbatasan Penelitian.....	153
DAFTAR PUSTAKA .....	155
LAMPIRAN.....	160

## DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Variabel dan Indikator Penelitian .....	63
Tabel 3. 2 Rubrik Observasi .....	69
Tabel 4. 1 Skor Perilaku bermain Judi Online Sesi 1 .....	89
Tabel 4. 2 Skor Perilaku bermain Judi Online Sesi 2 .....	91
Tabel 4. 3 Skor Perilaku bermain Judi Online Sesi 3 .....	93
Tabel 4. 4 Skor Perilaku bermain Judi Online Sesi 4 .....	94
Tabel 4. 5 Rekapitulasi Skor Perilaku Kecanduan Bermain Permainan Judi Online Pada Tahap Baseline-1 .....	95
Tabel 4. 6 Target Perilaku Konseli .....	99
Tabel 4. 7 Rencana List Pencapaian Target Menurunkan Bermain Permainan Judi Online .....	103
Tabel 4. 8 Skor Perilaku Kecanduan Bermain Permainan Judi Online.....	106
Tabel 4. 9 Skor Perilaku Kecanduan Bermain Permainan Judi Online.....	108
Tabel 4. 10 Skor Perilaku Kecanduan Bermain Permainan Judi Online.....	117
Tabel 4. 11 Skor Perilaku Kecanduan Bermain Permainan Judi Online.....	119
Tabel 4. 12 Skor Perilaku Kecanduan Bermain Permainan Judi Online.....	123
Tabel 4. 13 Skor Perilaku Kecanduan Bermain Permainan Judi Online Sesi 6.....	128
Tabel 4. 14 Rekapitulasi Skor Perilaku Kecanduan Bermain Permainan Judi Online Pada Tahap Intervensi .....	129
Tabel 4. 15 Data Perilaku bermain Judi Online Sesi 1 Fase Baseline 2.....	132
Tabel 4. 16 Data Perilaku bermain Judi Online Konseli Pada Sesi 2 Tahap Baseline 2 .....	134

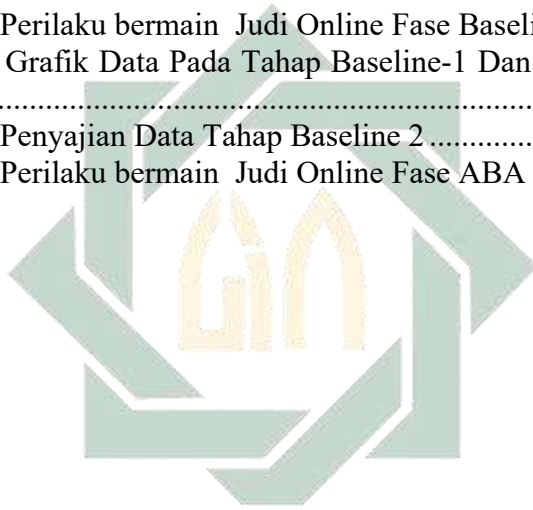
Tabel 4. 17 Data Perilaku bermain Judi Online Konseli Pada Sesi 3 Tahap Baseline 2 .....	136
Tabel 4. 18 Rekapitulasi Skor Data Hasil Baseline2 .....	137
Tabel 4. 19 Rekapitulasi Skor Perilaku bermain Judi Online Pada Tahap ABA .....	139
Tabel 4. 20 Rangkuman Analisis Dalam Kondisi Perilaku bermain Judi Online .....	141
Tabel 4. 21 Ananlisis Antar Kondisi.....	145



UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A

## DAFTAR GRAFIK

Grafik 4. 1 Perilaku bermain Judi Online Fase Baseline-1....	96
Grafik 4. 2 Grafik Data Pada Tahap Baseline-1 Dan Intervensi .....	130
Grafik 4. 3 Penyajian Data Tahap Baseline 2 .....	138
Grafik 4. 4 Perilaku bermain Judi Online Fase ABA .....	140



UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A

## DAFTAR PUSTAKA

- Abu Danda Mohammad, dkk. Konsep Tazkiyah al-Nafs Menurut Al-Harits bin Asad Al-Muhasibi. *Jurnal Sultan Alauddin Sulaiman Shah*. Vol. 4 No. 1. 2017.
- Adita Bia Wika, dkk. Perilaku Kecanduan Menonton Drama Korea Dan Hubungan Sosial Pada Siswa Smpn 13 Pekanbaru. *Jurnal Online Mahasiswa (Jom) Bidang Keguruan Dan Ilmu Pendidikan*. Vol. 5. No. 2018.
- Adli, M. Online Gambling Behaviour (Among Students University Riau). *Jurnal Riau Jom Fisip*. Vol.2 No.2, 2015.
- Al-Jauziyyah Qayyim Ibnu. 2005. *Manajemen Qalbu: Melumpuhkan Senjata Syetan*, (Jakarta: Darul Falah).
- Al-Jawy Sahman Ahmad. 2012. *Amalan Satu Jam Memperlancar Rezeki dengan Muhasabah*. (Jakarta: Al-Maghfirah).
- Al-Qur'an Surat At-Takwir: 29
- Al-Qur'an, Surat Al-Ahzab: 21
- Al-Qur'an, Surat Al-Ankabut : 6
- Al-Qur'an, Surat Al-Hasyr : 18
- Al-Qur'an, Surat Al-Hasyr:18
- Al-Qur'an, Surat Qaf:16-18
- Al-Qura'an, Surat Al-Kahf: 49
- Al-Ulyawi Shalih. 2007. *Muhasabah (Introspeksi diri) Terjemahan Abu Ziyad*. (Maktab: Dakwah dan Bimbingan Jaliyat Rabwah).
- Arasy Shalihatul Siti. 2014. *Urgensi Muhasabah (Introspeksi Diri) di Era Kontemporer (Studi Ma'anil Hadits)*. (Yogyakarta: UIN Sunan Kalijaga).
- Ardimen, dkk. Model Bimbingan Kelompok dengan Pendekatan Muhasabah. *Jurnal Pendidikan Islam*. Vol.8. No.2. 2019.
- <http://digilib.uinsa.ac.id/> <http://digilib.uinsa.ac.id/>



- Arikunto Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian*. (Jakarta : RinekaCipta).
- Association Psychiatric. 2013. *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fifth Edition*. (Amerika: American Psychiatric Associatio).
- Azwar. 1997. *Metode IPenelitian Jilid I*. (Yogyakarta: Pustaka Pelajar).
- Azyumandi Azra. 2012. *Ensiklopedia Tasawuf Jilid II*. (Bandung: Angkasa).
- Bachrun Saifuddin. 2011. *Manajemen Muhasabah Diri*. (Bandung: PT Mizan Pustaka).
- Basri, dkk. 2013. *Pembersihan Jiwa: Menurut Al-Quran, Al-Sunnah & Amalan Salafus Soleh*. , (Malaysia: Al-Hidayah).
- Borba Michele. 2008. *Membangun Kecerdasan Moral Tujuh Anak Utama Agar Anak Bermoral Tinggi*. (Jakarta: Gramedia Pustaka Utama).
- Charitas Rully. 2021. *SingleISubject Reseach: Teori Idan Implementasinya: SuatuIPenganta*. (Yogyakarta: UAD Press).
- Data Desa Ngrandu Lor. Kecamatan Peterongan. Kabupaten Jombang. 2022.
- Dinata Okto. *Hubungan Kecanduan Permainan Online Clash of Clans Terhadap Perilaku Sosial (Studi Kasus Permainan Online Clash of Clans Pada Mahasiswa Sosiologi Fakultas Ilmu Sosial Dan Politik*. *Jurnal Online Mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial Dan Ilmu Politik Universitas Riau*. Vol. 4. No. 2. 2017.
- Ghufron Nur Muhammad & Rini Risnawita S. 2010. *Teori-Teori Psikologi*. (Jogjakarta: Ar-Ruzz Media).
- Gonigal Mc Kelly. 2012. *The Willpower Instinct: How self control Works, Why It Matters, What You Can Do Get More Of It*. (Amerika: Penguin Books).

<http://digilib.uinsa.ac.id/> <http://digilib.uinsa.ac.id/>

- Gulen Fathullah Muhammad. 2014. *Tasawuf untuk Kita Semua*. (Jakarta Selatan: Republika Penerbit).
- Gulen Fathullah. 2001. *Kunci-kunci Rahasia Sufi*. (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada).
- Gunawan Didik. Penerapan Konseling Behavioral Teknik Modelling Untuk Mengatasi Kecanduan Permainan Online Pada Anak Usia 10 Tahun. *Jurnal Bimbingan dan Konseling (E-Journal)*. Vol. 5. No. 2. 2018.
- Haq Nashirul. *Pakar: Kecanduan Judi Online di Klangan Anank Muda Semakin Tinggi*, diakses dari <https://www.kompas.id/baca/riset/2023/08/26/menaksir-kerugian-akibat-judi-online>, Pada Tanggal 27 Agustus 2023.
- Haqiqi Al-Fitra Muhammad. 2015. *Harta Halal Harta Haram* (Jombang: Lintas Media).
- Haryanto. 2003. *Indonesia Negri Judi*. (Jakarta: Yayasan Khasana Insan Mandiri).
- Indah, dkk. "Hubungan Kontrol Diri Dengan Intensitas Perilaku Judi Online Pada Mahasiswa Di Kota Makasar". *Tesis*, Jurusan Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Negeri Makasar. 2017.
- Indonesia News Indonesia. *Judi Online Marak di Indonesia, Sejumlah Orang Kecanduan-Uang Tabungan Habis Mobil Saya Jual*. Diakses dari <https://www.bbc.com/indonesia/indonesia-61404363>, Pada Tanggal 27 Agustus 2023.
- Jones Bowden Henrietta, dkk. 2015. *Treating Gambling Problems*. (Amerika: Princeton Press).
- Kartono Kartini. 2005. *Patologi Sosial, Jilid 1*. Jakarta:PT Raja Grafindo Persada).
- Karzon Ahmad Anas. 2010. *Tazkiyatun Nafs*. (Jakarta Timur: Akbar Media).

- Kusumadewi, dkk. 2013. *Hubungani antaraiDukungani Sosiali Peeri Groupi dan Kontroli Dirii dengani Kepatuhaniterhadapi Peraturani padai Remajai Putri di Pondoki Pesantreni ModerniIslami Assalaami Sukoharjo*. (Semarang: NaskahiPublikasi).
- Lubis Akhyar Saiful. 2015. *Konseling Islami Dalam Komunitas Pesantren* (Bandung: Citapustaka Media Perintis).
- Mohammad Alfiyah Nida. Konsep Teman Yang Baik Menurut Hadist, *Jurnal Riset Agama*. Vol. 1, No. 2. 2021.
- Moleong. J Lexy. 2013. *Metodologi IPenelitian IKualitatif*, (Bandung: Alfabeta).
- Nasirudin. 2015. *Akhlaq Pendidik. (Upaya Membentuk Kompetensi Spiritual dan Sosial)*. (Jakarta: Karya Abadi Jaya).
- Nita Aprilia, dkk. Kecenderungan Adiksi Judi Online Pada Penjudi Online: Bagaimana Peran Self Control. *Journal of Psychological Research*. vol. 2. No. 4. 2023.
- Nurjannah & Maturidi. Implementasi Konseling Behavioral Teknik Modifikasi Perilaku Untuk Mengatasi Kecanduan Judi Online. *Jurnal At-Taujih Bimbingan dan Konseling Islam*, Vol. 4. No.1. 2021.
- Petry M Nancy. 2005. *Pathological Gambling: Etiology, Comorbidity, and Treatment*, (American Psychological Assosiation: Washington).
- Purwanto. 2006. Prinsip-Prinsip dan Evaluasi Pengajaran. (Jakarta: PT. Remaja Rosdakarya).
- Pusat Pembinaan dan Pengembangan Bahasa. 1999. Kamus Besar Bahasa Indonesia. (Jakarta: Balai Pustaka).
- Rahman Fadlur Moh, dkk. Konseling Islam Melalui Teknik Ta'limah dan Muhasabah dalam mengubah Perilaku PSK Situbondo. *Jurnal Maddah*, Vol.3 No. 2. 2021.
- Santroek W. Jhon. 2002. *Adolescence Perkembangan Remaja*. (Jakarta : Erlangga).

- Schull Dow Natasha. 2009. *Addiction by Design: Machine Gambling in Las Vegas*, (Princeton: University of Princeton Press).
- Simamora Colyn Chandy Alqino Pelix. Penyelesaian Tindak Pidana Perjudian Yang Dilakukan Oleh Anak Menurut Undang-Undang Nomor 11 Tahun 2012 Tentang Sistem Peradilan Pidana Anak. *Jurnal Hukum Fakultas Hukum Universitas Atma Jaya*. Vol. 2. No. 5. 2017.
- Simandjuntak. 1990. *Pengantar Kriminologi dan Patologi Sosial*. (Bandung: Tarsito).
- Sunanto Juang, dkk. 2005. *Pengantar Penelitian dengan Subjek Tunggal*, (Tokyo: Criced I University Iof IT sukuba).
- Tebba Sudirman. 2004. *Media Sufistik*. (Bandung: Pustaka Hidayah).
- Tobing Saidi Muhammad. Teknik Bimbingan Konseling Islam Dalam Membentuk *self control* Pada Pemain Permainan Online. *Jurnal At-Taujih*. Vol. 5. No. 1. 2022.
- Yusuf Syamsu. 2011. *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*, (Bandung : Remaja Rosdakarya).
- Zulkifli Mardziah Binti. *Konsep Muhasabah Diri Menurut Imam Al-Ghazali (Studi Deskriptif Analisis Kitab Ihya' Ulumuddin)*. Skripsi. Prodi Bimbingan dan Konseling Islam, Fakultas Dakwah dan Komunikasi, UIN Ar-Raniry Banda Aceh. 2018.