



**KONSELING ISLAM DENGAN COGNITIVE
BEHAVIOR THERAPY UNTUK MENGATASI
KECANDUAN GAME ONLINE PADA SEORANG
REMAJA DI DESA BANJARWATI KECAMATAN
PACIRAN KABUPATEN LAMONGAN**

SKRIPSI

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

Oleh:

Mujtaba Nasrulloh

NIM. B73219079

PRODI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM

FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI

UIN SUNAN AMPEL SURABAYA

2023

PERNYATAAN OTENTISITAS SKRIPSI

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Mujtaba Nasrulloh

NIM : B73219079

Prodi : Bimbingan dan Konseling

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi berjudul **Konseling Islam dengan *Cognitive Behavior Therapy* untuk Mengatasi Kecanduan Game Online pada Seorang Remaja di Desa Banjarwati Kecamatan Paciran Kabupaten Lamongan** merupakan karya sendiri. Hal-hal yang bukan karya saya, dalam skripsi tersebut diberi tanda sitasi dan ditunjukkan dalam daftar pustaka.

Penulis bersedia menanggung semua konsekuensi hukum bila ternyata di kemudian hari diketahui atau terbukti secara sah dan meyakinkan bahwa skripsi tersebut merupakan hasil plagiasi.

Lamongan, 02 Juli 2023

Yang membuat pernyataan


Mujtaba Nasrulloh

NIM. B73219079

LEMBAR PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING

Nama : Mujtaba Nasrulloh

NIM : B73219079

Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam

Judul Skripsi : Konseling Islam dengan Cognitive Behavior Therapy Untuk Mengatasi Kecanduan Game Online pada Seorang Remaja di Desa Banjarwati Kecamatan Paciran Kabupaten Lamongan.

Skripsi ini telah diperiksa dan disetujui oleh dosen pembimbing untuk diujikan.

Surabaya, 27 Juni 2023

Menyetujui Pembimbing



Dr. Arif Ainur Rofiq, S.Sos.L., M.Pd., Kons

NIP: 197708082007101004

LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

Konseling Islam dengan *Cognitive Behavior Therapy* untuk
Mengatasi Kecanduan Game Online Pada Seorang Remaja di
Desa Banjarwati Kecamatan Paciran Kabupaten Lamongan

SKRIPSI

Disusun Oleh

Mujtaba Nasrulloh (B73219079)

Telah diuji dan dinyatakan lulus dalam ujian Sarjana Strata
satu pada tanggal 03 Januari 2024

Tim Penguji

Penguji I

Dr. Arif Ainur Rofiq, S.Sos.I.,
M.Pd., Kons.
NIP.197708082007101004

Penguji II

Dr. Hj. Sri Astutik, M.Si.
NIP.195902051986032004

Penguji III

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

Penguji IV

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

Surabaya, 03 Januari 2024

Dekan,



Dr. Moch. Cholik Arif, S.Ag., M.Fil.I
NIP.197110171998031001



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

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

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

Nama : Mujtaba Nasrulloh
NIM : B73219079
Fakultas/Jurusan : Bimbingan dan Konseling Islam
E-mail address : mujtabanasrulloh27@gmail.com

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

☒ Sekripsi ☐ Tesis ☐ Desertasi ☐ Lain-lain (.....)

yang berjudul :

**KONSELING ISLAM DENGAN COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY UNTUK
MENGATASI KECANDUAN GAME ONLINE PADA SEORANG REMAJA DI DESA
BANJARWATI KECAMATAN PACIRAN KABUPATEN LAMONGAN**

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, 24 September 2025

Penulis

(Mujtaba Nasrulloh)
nama terang dan tanda tangan

ABSTRAK

Mujtaba Nasrulloh (B73219079), 2023. Konseling Islam dengan Cognitive Behavior Therapy untuk Mengatasi Kecanduan Game Online pada Seorang Remaja di Desa Banjarwati Kecamatan Paciran Kabupaten Lamongan

Penelitian ini berfokus pada bagaimana proses dan bagaimana hasil Konseling Islam dengan Cognitive Behavior Therapy untuk mengatasi Kecanduan Game Online pada seorang Remaja di Desa Banjarwati Kecamatan Paciran Kabupaten Lamongan.

Peneliti menggunakan metode penelitian kualitatif dengan analisis deskriptif komparatif untuk menjawab rumusan masalah. Konseling dilakukan dengan melalui tahapan identifikasi masalah, diagnosis, prognosis, *treatment* dan *follow up*.

Setelah dilakukannya proses konseling. Konseli sedikit demi sedikit mengalami perkembangan dimana konseli menjadi orang yang ceria dan lebih aktif dari yang sebelumnya, hal tersebut bisa dilihat dari keseharian konseli yang sudah membantu di toko orang tuanya dan sudah mulai terbiasa membatasi bermain game serta dapat bercanda kembali dengan teman-temannya.

Kata Kunci: *Konseling Islam, Cognitive Behavior Therapy, Kecanduan Game Online*

ABSTRACT

Mujtaba Nasrulloh (B73219079), 2023. Islamic Counseling with Cognitive Behavior Therapy to Overcome Online Game Addiction to a Teenager in Banjarwati Village, Paciran District, Lamongan Regency

This research focuses on the process and results of Islamic Counseling with Cognitive Behavior Therapy to overcome Online Game Addiction in Teenagers in Banjarwati Village, Paciran District, Lamongan Regency.

Researchers use qualitative research methods with comparative descriptive analysis to answer the problem formulation. Counseling is carried out by going through the stages of problem identification, diagnosis, prognosis, treatment and follow-up.

After carrying out the counseling process. Little by little the counselee experiences development where the counselee becomes a cheerful and more active person than before, this can be seen from the daily life of the counselee who has helped in his parents' shop and has started to get used to limiting playing games and being able to joke around with his friends again.

Keywords: *Islamic Counseling, Cognitive Behavior Therapy, Online Game Addiction*

DAFTAR ISI

MOTTO DAN PERSEMBAHAN	ii
PERNYATAAN OTENTISITAS SKRIPSI .. Error! Bookmark not defined.	
ABSTRAK	iv
ABSTRACT	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR TABEL	xiii
BAB I	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	6
C. Tujuan Penelitian	7
D. Manfaat Penelitian	7
E. Definisi Konsep	8
F. Sistematika Pembahasan	12
BAB II	14
A. Kerangka Teoritik	14
1. Konseling Islam	14
2. Cognitive Behavior Therapy	17
3. Kecanduan Game Online	23
B. Penelitian Terdahulu yang Relevan	35
BAB III	37

A. Pendekatan dan Jenis Penelitian	37
B. Lokasi Penelitian	37
C. Subyek penelitian.....	38
D. Jenis dan Sumber Data	38
E. Tahap-tahap Penelitian.....	39
F. Teknik Pengumpulan Data	41
G. Teknik Validitas Data	41
H. Teknik Analisis Data	43
BAB IV	44
A. Gambaran Umum Subyek Penelitian	44
1. Deskripsi Lokasi Penelitian.....	44
2. Deskripsi Konselor dan Konseli	45
B. Penyajian Data.....	53
1. Deskripsi Proses Pelaksanaan Konseling Islam dengan CBT untuk Mengatasi Kecanduan Game Online pada Remaja di Desa Banjarwati Kecamatan Paciran Kabupaten Lamongan	53
2. Deskripsi Hasil Akhir Pelaksanaan Konseling Islam dengan Cognitive Behavior Therapy untuk Mengatasi Kecanduan Game Online pada Seorang Remaja di Desa Banjarwati Kecamatan Paciran Kabupaten Lamongan	79
C. Pembahasan Hasil	86
1. Perspektif Teori	86
2. Perspektif Islam	99
BAB V	101
A. Simpulan	101

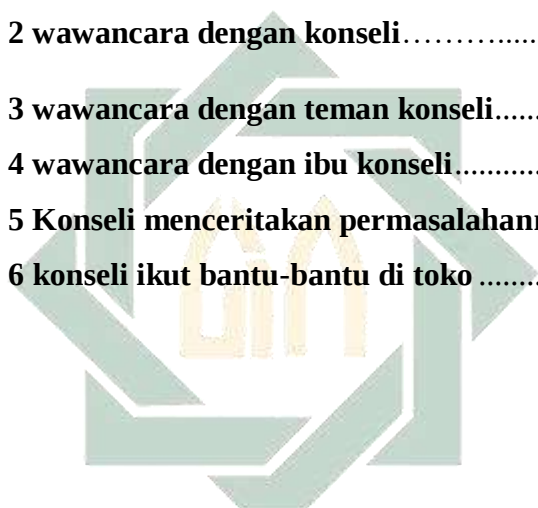
B. Rekomendasi.....	102
C. Keterbatasan Penelitian	102
DAFTAR PUSTAKA	103
LAMPIRAN.....	107



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR GAMBAR

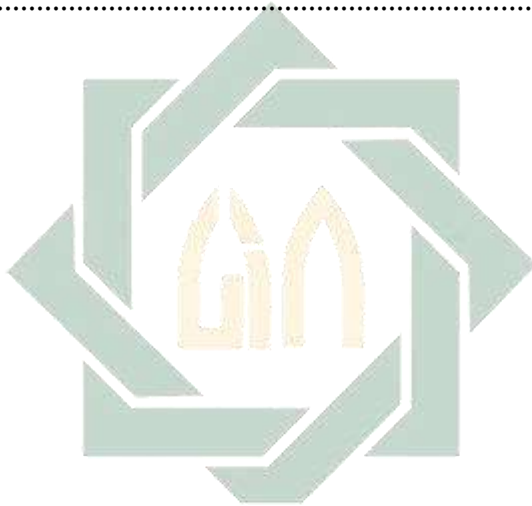
Gambar 3 1 Warkop “Lancar Jaya”	40
Gambar 4 2 wawancara dengan konseli.....	59
Gambar 4 3 wawancara dengan teman konseli.....	62
Gambar 4 4 wawancara dengan ibu konseli.....	64
Gambar 4 5 Konseli menceritakan permasalahannya	81
Gambar 4 6 konseli ikut bantu-bantu di toko	83



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR TABEL

Tabel 4 1	75
Tabel 4 2	85
Tabel 4 3	87
Tabel 4 4	97



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR PUSTAKA

Laura A. King, *Psikologi Umum: Sebuah Pandangan Apresiatif*, Jakarta : Salemba Humanika, 2016.

Al-Qurán

Sarlito Wirawan Sarwono, *Psikologi Remaja*, Jakarta: PT Rajawali, 1989.

Kartono, Kartini, *Kenakalan Remaja*, Jakarta: PT Rajawali, 1988.

Aji Chandra Zebah, *Berburu Rupiah Lewat Game Online*, Yogyakarta: Bounaboks, 2012.

A Kustiawan & Andy Widhiya Utomo, *Jangan Suka Game Online: Pengaruh Game Online dan Tindakan Pencegahan*, Jawa Timur: AE Media Grafika, 2019.

Al-Irsyad An-Nafsy, *Konseling Agama Teori dan Kasus*, Jakarta: PT. Bina Reka Cipta, 2000.

Ainur Rahim Faqih, *Bimbingan dan konseling dalam Islam*, Yogyakarta: UII Press, 2001.

Ahmad Mubarak, Al-Irsyad An-Nafsy, *Konseling Agama Teori dan Kasus*, Yogyakarta: Fajar Pustaka Baru, 2002.

John Mcleod, *Pengantar Konseling (Teori dan Kasus)*, Jakarta: Kencana, 2008.

Fakhrii Hafizh Rofi'I Muhammad & Aji Bagus Priyambodo, "Penerapan Cognitive Behavior Therapy dalam Menurunkan Adiksi Game Online Remaja", Seminal Nasional Mahasiswa, (Online), diakses pada tanggal 14 maret 2023 dari <http://conference.um.ac.id/index.php/psi/article/view/2854>

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

Anwar Sutoyo, *Bimbingan dan Konseling Islam*, Yogyakarta: pustaka Pelajar, 2013.

Samsul Munir Amin, *Bimbingan dan Konseling Islam*, Jakarta: Hamzah, 2010.

Kementrian Agama RI, *Al-quran dan Terjemahannya*, Jakarta Selatan: CV Alfatih Berkah Cipta, 2013.

Farid Hasyim, *Bimbingan dan Konseling Religius*, Yogyakarta: Ar-Ruzz Media, 2010.

Christine Wilding & Aileen Milne, *Cognitive Behavior Therapy*, Jakarta: Indeks, 2013.

John Mcleod, *Pengantar Konseling Teori dan Studi Kasus*, Jakarta: Kencana Prenada Media Group, 2006.

Kasandra Oemarjoedi, *Pendekatan Cognitive Behavior dalam Psikoterapi*, Jakarta: Kreatif Media, 2003.

Soetjipto, *Perilaku Adiksi Game Online*, Semarang: CV Permata Buku, 2007.

Chenn C. Y. & Chang. S. L, *Eksplorasi Kecenderungan Terhadap Kecanduan Game Online*, Jakarta : CV Intan Pratama. 2008.

Young, K, *Psikologi & Perilaku Cyber* Semarang : Rajawali Pers. 2013.

Yee N, *Motivations of Play in Online Games Cyberpschology and Behavior*, (Surabaya : Intan Pratama 2014.

Ardi, Peran Bimbingan Konseling islam Mengatasi Kecanduan Game Online”, *EKSPOSE: Jurnal Penelitian Hukum dan Pendidikan*, (Online), jilid 18, no,1, diakses pada januari 2024 dari <https://jurnal.iain-bone.ac.id>

Muhammad Reza, “Asesmen Cognitive Behavior Therapy Terhadap Remaja dengan Kecanduan Game Online Pada Kelurahan Pondok Pinang, Kecamatan Kebayoran Lama, Jakarta Selatan”, *Skripsi*, Jurusan Kesejahteraan sosial Fakultas Ilmu Dakwah dan Komunikasi UIN Jakarta, 2018.

Amalia Nur Fariha, “Pengaruh Kecanduan Game Online Terhadap Motivasi Belajar Peserta Didik MI TA’ALLAMUL HUDA”, *Skripsi*, Jurusan Pendidikan MI Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan UIN Syarif Hidayatullah Jakarta, 2022.

Mudrikah Nur Aini, Wiryo Nuryono, “Studi Kepustakaan Konseling Cognitive Behavior Therapy Untuk Mengatasi Adiksi Game Onlie”, *Jurnal Unesa*, (Online), diakses pada Juni 2023 dari <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-bk-unesa>

Lexy J Moleong, *Metode Penelitian Kualitatif*, Bandung: Remaja Rosda Karya, 2004.

Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu pendekatan Praktik*, Jakarta: Rineka Cipta, 1991.

Kasiram, *Metodologi Penelitian Kualitatif-Kuantitatif*, Malang: UIN Maliki Press, 2010.

Dadang Supardan, *pengantar Ilmu Sosial*, Jakarta: PT Bumi Aksara 2008.

Konitatul Indah F, Aplikasi *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) dengan Teknik Kognitif Sebagai Upaya Membangun Regulasi Emosi Pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Desa Kesek Labang Bangkalan, *Skripsi*, Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Ampel Surabaya, 2021.

Sofyan S. Willis, *Konseling Individual Teori dan Praktek*, 1st ed, Bandung: Alfabet 2013.