

**KONSELING ISLAM DENGAN TERAPI
MUHASABAH DIRI UNTUK MENGURANGI
EFEK NOMOPHOBIA PADA SEORANG
REMAJA DI SIDOARJO**

SKRIPSI

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

Oleh

Nailu Shaumi Ramdhani

NIM: 04040321128



**BIMBINGAN KONSELING ISLAM
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL
SURABAYA
2025**

PERNYATAAN OTENTISITAS SKRIPSI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Nailu Shaumi Ramdhani

NIM : 04040321128

Prodi : Bimbingan Konseling Islam

menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi berjudul *Konseling Islam Dengan Terapi Muhasabah Diri Untuk Mengurangi Nomophobia Pada Seorang Remaja Di Sidoarjo*. adalah benar merupakan karya sendiri. Hal-hal yang bukan karya saya, dalam skripsi tersebut diberi tanda rujukan dan ditunjukkan dalam daftar pustaka.

Apabila di kemudian hari terbukti pernyataan saya tidak benar dan ditemukan pelanggaran atas karya skripsi ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan skripsi dan gelar yang saya terima dari skripsi tersebut.

Surabaya, 5 Mei 2025

Yang membuat pernyataan,

A yellow rectangular revenue stamp with a scalloped border. It features a Garuda emblem at the top right, the text 'METERAI TEMPEL' in the center, and a unique alphanumeric code 'CA7C1AMX118564934' at the bottom. A handwritten signature in black ink is written across the stamp.

Nailu Shaumi Ramdhani

NIM. 04040321128

LEMBAR PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING

Nama : Nailu Shaumi Ramdhani
NIM : 04040321128
Prodi : Bimbingan Konseling Islam
Judul Skripsi : Konseling Islam Dengan Terapi
Muhasabah Diri Untuk Mengurangi
Nomophobia Pada Seorang Remaja Di
Sidoarjo

Skripsi ini telah diperiksa dan disetujui untuk diujikan.

Surabaya, 5 Mei 2025
Menyetujui Pembimbing,

Dosen Pembimbing I



Dr. H. Abd. Basyid, M.M

NIP. 196009011990031002

Dosen Pembimbing II



Amriana M.Pd

NIP.198904112020122019

LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

**KONSELING ISLAM DENGAN TERAPI
MUHASABAH DIRI UNTUK MENGURANGI EFEK
NOMOPHOBIA PADA SEORANG REMAJA DI
SIDOARJO**

SKRIPSI

Disusun Oleh

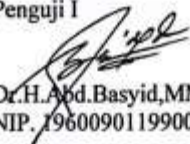
Nailu Shaumi Ramdhani

NIM: 04040321128

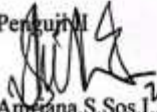
telah diuji dan dinyatakan lulus dalam ujian Sarjana Strata Satu
pada tanggal 11 Juni 2025

Tim Penguji

Penguji I


Dr. H. Abd. Basyid, MM
NIP. 196009011990031002

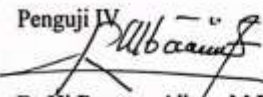
Penguji II


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

Penguji III


Dr. Lukman Fahmi, S.Ag, M.Pd.
NIP. 197311212005011002

Penguji IV


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

Surabaya, 11 Juni 2025


Dr. Moch. Cholid Ari, S.Ag. M. Fil.I.
NIP. 197710171998031001

iii

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

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

Nama : Nailu Shaumi Ramdhani

NIM : 04040321128

Fakultas/Jurusan : Dakwah dan Komunikasi/ Bimbingan Konseling Islam

E-mail address : nailushaumi@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 Terapi Muhasabah Diri Untuk Mengurangi Efek Nomophobia Pada

Seorang Remaja Disidoarjo”

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,

Penulis



(Nailu Shaumi Ramdhani)

ABSTRAK

Nailu Shaumi Ramdhani , NIM 04040321128, Tahun 2025.
“Konseling Islam Dengan Terapi Muhasabah Diri Untuk Mengurangi Efek *Nomophobia* Pada Seorang Remaja Di Sidoarjo”

Penelitian ini bertujuan untuk mengimplementasikan konseling Islam dengan pendekatan terapi muhasabah diri untuk mengurangi *nomophobia* pada seorang remaja di Sidoarjo. Fenomena *nomophobia*, yaitu kecemasan berlebihan saat tidak dapat mengakses ponsel, berdampak negatif pada kesehatan mental, prestasi akademik, dan interaksi sosial remaja. Metode yang digunakan adalah kualitatif dengan pendekatan studi kasus, di mana data diperoleh melalui wawancara, observasi, dan dokumentasi selama proses konseling.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terapi muhasabah diri efektif dalam membantu konseli menyadari dampak negatif dari kecanduan ponsel dan mengevaluasi kebiasaan penggunaan gadgetnya. Proses refleksi diri memungkinkan konseli untuk mengelola waktu dengan lebih baik, sehingga ia dapat lebih fokus pada kewajiban akademik dan ibadah. Dukungan dari orang tua juga berperan penting dalam meningkatkan motivasi konseli untuk melakukan perubahan positif dalam kebiasaan sehari-harinya.

Penelitian ini memberikan kontribusi praktis bagi konselor, guru, dan orang tua dalam menangani masalah *nomophobia* pada remaja. Dengan pendekatan konseling Islam, diharapkan remaja dapat menemukan keseimbangan antara penggunaan teknologi dan aktivitas lainnya, sehingga kualitas hidup mereka dapat meningkat secara keseluruhan.

Kata kunci: konseling Islam, terapi muhasabah, *nomophobia*.

ABSTRACT

Nailu Shaumi Ramdhani, NIM 04040321128, Year 2025. Title:
Islamic Counseling with Self-Reflection Therapy to Reduce
Nomophobia in a Teenager in Sidoarjo

This research aims to implement Islamic counseling using a self-reflection therapy approach to reduce nomophobia in a teenager in Sidoarjo. The phenomenon of nomophobia, defined as excessive anxiety when unable to access a mobile phone, negatively impacts mental health, academic performance, and social interactions among teenagers. The method used is qualitative with a case study approach, where data is collected through interviews, observations, and documentation during the counseling process.

The results of the study indicate that self-reflection therapy is effective in helping the client recognize the negative impacts of mobile phone addiction and evaluate their gadget usage habits. The self-reflection process enables the client to manage their time better, allowing them to focus more on academic responsibilities and religious practices. Parental support also plays a crucial role in enhancing the client's motivation to make positive changes in their daily habits.

This research provides practical contributions for counselors, teachers, and parents in addressing nomophobia issues among teenagers. With the Islamic counseling approach, it is hoped that teenagers can find a balance between technology use and other activities, thereby improving their overall quality of life.

Keywords: Islamic counseling, self-reflection therapy, nomophobia.

ABSTRAK

Nailu Shaumi Ramdhani, Nim 04040321128, Tahun 2025.

"الإرشاد الإسلامي مع العلاج بالتأمل الذاتي للحد من رهاب عدم الاتصال بالإنترنت"
"لدى مراقق في سيدوارجو

تهدف هذه الدراسة إلى تطبيق الإرشاد الإسلامي باستخدام أسلوب العلاج بالتأمل الذاتي لتقليل الخوف من عدم الاتصال بالإنترنت لدى المراهقين في سيدوارجو. ظاهرة الخوف من استخدام الهاتف المحمول، وهو القلق المفرط عند عدم القدرة على الوصول إليه، لها تأثير سلبي على الصحة العقلية والتحصيل الدراسي والتفاعلات الاجتماعية للمراهقين. الطريقة المستخدمة هي نوعية مع نهج دراسة الحالة، حيث يتم الحصول على البيانات من خلال المقابلات والملاحظات والتوثيق أثناء عملية الاستشارة.

وأظهرت نتائج الدراسة أن العلاج بالتأمل الذاتي كان فعالاً في مساعدة العملاء على إدراك التأثيرات السلبية لإدمان الهاتف المحمول وتقييم عادات استخدامهم للأجهزة ونتائج عملية التأمل الذاتي للعملاء إدارة وقتهم بشكل أفضل، حتى يتمكنوا من التركيز بشكل أكبر على الالتزامات الأكاديمية والدينية. ويلعب الدعم من الوالدين أيضاً دوراً مهماً في زيادة دافعية العميل لإجراء تغييرات إيجابية في عاداته اليومية. تقدم هذه الدراسة مساهمات عملية للمستشارين والمعلمين وأولياء الأمور في التعامل مع مشكلة الخوف من عدم استخدام الإنترنت لدى المراهقين. ومن خلال اتباع نهج الإرشاد الإسلامي، نأمل أن يتمكن المراهقون من إيجاد التوازن بين استخدام التكنولوجيا والأنشطة الأخرى، بحيث تتحسن نوعية حياتهم بشكل عام.

الكلمات المفتاحية: الإرشاد الإسلامي، العلاج بالتأمل الذاتي، الخوف من عدم الاتصال بالإنترنت

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI Error! Bookmark not defined.

MOTTO DAN PERSEMBAHANiv

ABSTRAK.....vi

KATA PENGANTARix

DAFTAR ISIxii

DAFTAR TABEL.....xv

DAFTAR GAMBAR.....xvi

DAFTAR TRANSLITERASI.....xvii

BAB I PENDAHULUAN 1

A. Latar Belakang Masalah..... 1

B. Rumusan Penelitian..... 7

C. Tujuan Penelitian..... 8

D. Manfaat Penelitian..... 8

1. Manfaat teoretis..... 8

2. Manfaat praktis 8

E. Definisi Konsep..... 8

F. Sistematika Pembahasan 13

BAB II KAJIAN TEORETIS 14

A. Kerangka Teoretis 14

1. Konseling islam..... 14

a. Pengertian konseling islam 14

b. Tujuan konseling islam..... 15

c. Fungsi konseling islam 16

d. Langkah-langkah konseling islam 17

2. Muhasabah diri..... 19

a.	Pengertian muhasabah diri.....	19
b.	Tujuan muhasabah diri.....	21
c.	Macam-macam muhasabah diri	23
d.	Keutamaan muhasabah diri.....	23
e.	Langkah-langkah muhasabah diri	24
3.	Nomophobia.....	27
a.	Pengertian <i>Nomophobia</i>	27
b.	Karakteristik <i>Nomophobia</i>	29
c.	Faktor Penyebab <i>Nomophobia</i>	30
4.	Konseling Islam Dengan Terapi Muhasabah Diri Untuk Mengurangi Nomophobia Pada Seorang Remaja	32
B.	Penelitian Terdahulu.....	33
BAB III METODE PENELITIAN.....		41
A.	Pendekatan dan Jenis Penelitian.....	41
B.	Lokasi Penelitian	42
C.	Jenis dan Sumber Data	42
D.	Tahap-Tahap Penelitian.....	43
E.	Teknik Pengumpulan Data	45
F.	Teknik Validitas Data.....	47
G.	Teknik Analisis Data	48
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN		50
A.	Gambaran Umum Subyek Penelitian	50
B.	Penyajian data.....	61
C.	Pembahasan Hasil Penelitian (Analisis Data)	99
1.	Perspektif Teori.....	99
2.	Perspektif Islam.....	110
BAB V PENUTUP		113
A.	Simpulan.....	113
B.	Rekomendasi	114

C. Keterbatasan Penelitian	114
DAFTAR PUSTAKA	116



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR TABEL

Tabel 4.1 Biodata peneliti	51
Tabel 4.2 Biodata Konselor	52
Tabel 4.3 Biodata Konseli.....	53
Tabel 4.4 Perbandingan perilaku konseli sebelum dan sesudah treatment	98
Tabel 4.5 Perbandingan data teori dan data lapangan.....	100
Tabel 4.6 Perbedaan perilaku konseli sebelum dan sesudah proses treatment muhasabah diri.....	109



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR GAMBAR

Gambar 4.1 Daily Planner.....	82
Gambar 4.2 Lembar Refleksi	88
Gambar 4.3 Lembar Komitmen	92



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR PUSTAKA

- Adawiyah, S. R. (2023). Terapi muhasabah dengan teknik self-management untuk menurunkan perilaku merokok pada mahasiswi UIN Sunan Ampel Surabaya (Skripsi). Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya.
- Ainur Rahim Faqih, Bimbingan Konseling Islam, (Yogyakarta: UII Press, 2001), hal.62
- Alghifari, A. S. (2021). *Konseling Islam dengan teknik self-contracting untuk mengatasi perilaku nomophobia pada seorang remaja akibat era pandemi Covid-19 di Desa Sekapuk Ujungpangkah Gresik* (Skripsi). Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya.
- Annida, N. B. (2024). Terapi muhasabah diri untuk mengatasi inner child pada seorang perempuan di Surabaya (Skripsi). Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya.
- Azizah, N. (2024). Perilaku nomophobia dan penanganannya pada siswa di pendidikan menengah. *Jurnal Pendidikan Dasar dan Menengah (Dikdasmen)*, 55–59.
- Bachrun, S. (2011). *Manajemen muhasabah diri*. Bandung: PT Mizan Pustaka.
- Bungin, B. (2001). Metode penelitian sosial: Format-format kualitatif dan kuantitatif. Surabaya: Universitas Airlangga.
- Cholil. (2024). *Bimbingan dan konseling Islam*. Yogyakarta: Penerbit KBM Indonesia.
- Erlinda, P., Ardhani, S., Esa, N., & Adi, N. R. M. (2023). Pengaruh Tingkat Kecenderungan Nomophobia dengan Pola Komunikasi Interpersonal Mahasiswa Ilmu Komunikasi UIN Sunan Ampel Surabaya. *Jurnal Ilmu Komunikasi*, 13(1), 17-30.
- Fathoni, A. (2021). *Hubungan kontrol diri dan kesepian dengan nomophobia pada remaja* (Skripsi). Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya.
- Gulen, F. (2001). Kunci-kunci rahasia sufi (hlm.30). Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.

- Hadziq, A. (2005). Rekonsilitasi psikologi sufistik dan humanistik. *Islamic Studies*, December, 3.
- Jembarwati, O. (2023). Model konseling Islami untuk meningkatkan spiritual well-being peserta didik. In *Proceedings of Annual Guidance and Counseling Academic Forum* (pp. 180–197).
- Jumal, A. (2018). Muhasabah sebagai upaya mencapai kesehatan mental.
- Mulyasari, S. (2023). *Implementasi muhasabah dalam menanamkan motivasi belajar anak di Panti Asuhan Yatim Putra Muhammadiyah Pekajangan* (Skripsi). Universitas Islam Negeri K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan.
- Noorisa, G., & Hariyono, D. S. (2022). Kontrol diri terhadap nomophobia pada remaja. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Pandohop*, 2(2), 30–37.
- Noorisa, G., & Hariyono, D. S. (2022). Kontrol diri terhadap nomophobia pada remaja. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Pandohop*, 2(2), 30–37.
- Nur'Aini, I. (2023). Penerapan muhasabah diri untuk meningkatkan kualitas akhlak mahasantri putri IDIA Prenduan. *Jurnal Riset Rumpun Agama dan Filsafat*, 2(1), 144-166.
- Nurudin, H. (2023). *Pembentukan kepribadian Islami dengan bimbingan konseling Islam*. Indramayu: Penerbit Adab.
- Purwaningrum, S., Makin, M., Irnawati, & Sidiq, M. S. (2023). Konseling kelompok teknik systematic desensitization dan cognitive restructuring untuk mereduksi nomophobia mahasiswa. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Ar-Rahman*, 9(2), 295–309.
- Putri, N. A. (2019). *Hubungan antara self-control dengan kecenderungan nomophobia (No Mobile Phone Phobia) pada mahasiswa* (Skripsi). Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya.
- Rahayuningrum, D. C., & Sary, A. N. (2019). Studi tingkat kecemasan remaja terhadap no-mobile phone (Nomophobia). *Jurnal Keperawatan BSI*, 7(1), 50.

- Rahayuningrum, D. C., & Sary, A. N. (2019). Studi tingkat kecemasan remaja terhadap no-mobile phone (Nomophobia). *Jurnal Keperawatan BSI*, 7(1), 50.
- Ramadani, D. W. (2023). *Pengaruh terapi muhasabah terhadap penurunan kenakalan remaja siswa kelas VIII MTsN Kota Pasuruan* (Skripsi). Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya.
- Safitri, E., & Andrizal, S. (n.d.). Pengaruh bimbingan konseling Islam terhadap perilaku membolos siswa di SMA Negeri 2 Singingi Kecamatan Singingi Kabupaten Kuantan Singingi. *Jurnal*.
- Saputro, O. A. (Tahun). *Muhasabah sebagai upaya untuk mengatasi krisis kepercayaan diri remaja* (Skripsi). UIN Raden Mas Said Surakarta Semarang: Rasail.
- Sugiyono. (2015). Metode penelitian pendidikan (pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R&D). Bandung: Alfabeta.
- Tebba, S. (2004). Meditasi sufistik. Jakarta: Pustaka Hidayah.
- Zain, A., & Maturidi, M. (2021). Konseling Islam: Menelusuri akar praktik konseling dalam aktivitas dakwah Nabi Muhammad. *Hisbah: Jurnal Bimbingan Konseling dan Dakwah Islam*, 18(2), 108–126.
- Zuliyana, I. (2017). *Pengaruh konseling kelompok dengan teknik self- management untuk mengurangi nomophobia pada siswa (Penelitian pada siswa kelas VIII C SMP Negeri 11 Magelang T.A 2016/2017)*. Skripsi Prodi Bimbingan dan Konseling: FTK Universitas Muhammadiyah Magelang.