

**KONSELING KELOMPOK MENGGUNAKAN TERAPI  
MUHASABAH DIRI UNTUK MENGURANGI KECANDUAN  
GAME ONLINE *MOBILE LEGEND* PADA SISWA SMP DI  
SURABAYA**

**SKRIPSI**

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

Oleh

**ROICHATUL JANNAH**  
**NIM 040400321144**



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

**2024**

## PERNYATAAN OTENTISITAS SKRIPSI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Roichatul jannah  
NIM : 04040321144  
Prodi : Bimbingan Konseling Islam

menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi berjudul Konseling kelompok menggunakan terapi muhasabah diri untuk mengurangi kecanduan game online mobile legend 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, 17 Desember 2024  
Yang membuat pernyataan,



Roichatul Jannah  
NIM 04040321144

## LEMBAR PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING

Nama : Roichatul Jannah  
NIM : 04040321144  
Prodi : Bimbingan Konseling Islam  
Judul Skripsi : Konseling kelompok menggunakan terapi muhasabah diri untuk mengurangi kecanduan game online *mobile legend* pada siswa di Surabaya

Skripsi ini telah diperiksa dan disetujui untuk diujikan.

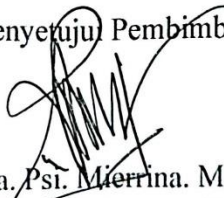
Surabaya, 17 Desember 2024

Menyetujui Pembimbing,



Dr. H Cholil M.Pd. I  
NIP. 16550615193031005

Menyetujui Pembimbing,



Dra. Psi. Mierrina M.Si  
NIP. 196804132014112001

**LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI  
KONSELING KELOMPOK MENGGUNAKAN TERAPI  
MUHASABAH DIRI UNTUK MENGURANGI KECANDUAN  
GAME ONLINE *MOBILE LEGEND* PADA SISWA SMP DI  
SURABAYA**

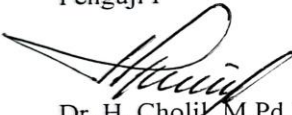
SKRIPSI

Disusun Oleh  
**ROICHATUL JANNAH**  
NIM 040400321144

telah diuji dan dinyatakan lulus dalam ujian Sarjana Strata Satu  
pada tanggal 31 Desember 2024

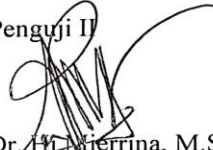
Tim Penguji

Penguji I



Dr. H. Cholil, M.Pd.I.  
NIP.16550615193031005

Penguji II



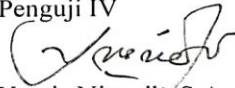
Dr. Hj. Mierlina, M.Si.  
NIP. 196804132014112001

Penguji III



Drs. H. Suwatah, M.Si  
NIP. 196412152014111002

Penguji IV



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



Surabaya, 31 Desember 2024  
Dekan,

  
Achmad Chusnul Arif, S.Ag. M. Fil.I.  
NIP.110171998031001

iii

iv



KEMENTERIAN AGAMA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA  
PERPUSTAKAAN

Jl. Jend. A. Yani 117 Surabaya 60237 Telp. 031-8431972 Fax.031-8413300  
E-Mail: perpustakaan@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 : Roichatul Jannah

NIM : 04040321144

Fakultas/Jurusan : Dakwah dan Komunikasi / Bimbingan Konseling Islam

E-mail address : roichatuljannah902@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 KELOMPOK MENGGUNAKAN TERAPI MUHASABAH DIRI UNTUK MENGURANGI

KECANDUAN GAME ONLINE MOBILE LEGEND PADA SISWA SMP DI SURABAYA

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, 3 Februari 2025

Penulis

Roichatul Jannah

## ABSTRAK

*Roichatul Jannah, NIM 04040321144, 2024. Implementasi Konseling Kelompok Menggunakan Terapi MUhasabah Diri Untuk Mengurangi Kecanduan Game Online Mobile Legend Pada Siswa SMP Di Surabaya*

Penelitian ini bertujuan mengimplementasikan konseling kelompok dengan pendekatan terapi muhasabah diri untuk mengurangi kecanduan game online Mobile Legends pada siswa SMP di Surabaya. Fenomena kecanduan game online berdampak negatif pada prestasi akademik, kesehatan fisik dan mental, serta interaksi sosial siswa. Dengan metode kualitatif studi kasus, data diperoleh melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi proses konseling kelompok.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa konseling kelompok dengan terapi muhasabah diri efektif membantu siswa memahami dampak negatif kecanduan game, mengevaluasi kebiasaan bermain, dan mengelola waktu dengan lebih baik. Dukungan dari dinamika kelompok meningkatkan motivasi siswa untuk mengubah perilaku, memperbaiki kualitas tidur, fokus belajar, dan meningkatkan hubungan sosial. Penelitian ini memberikan kontribusi praktis bagi konselor, guru, dan orang tua dalam menangani perilaku adiktif pada remaja.

Kata Kunci: Konseling kelompok, terapi muhasabah diri, kecanduan game online Mobile Legends

## ABSTRACT

*Roichatul Jannah, NIM 04040321144, 2024. Implementation of Group Counseling Using Self-Muhasabah Therapy to Reduce Mobile Legend Online Game Addiction in Middle School Students in Surabaya*

This research aims to implement group counseling with a self-reflection therapy approach to reduce addiction to the online game Mobile Legends among junior high school students in Surabaya. The phenomenon of online game addiction has a negative impact on students' academic achievement, physical and mental health, and social interactions. Using the qualitative case study method, data is obtained through observation, interviews and documentation of the group counseling process.

The research results show that group counseling with self-reflection therapy is effective in helping students understand the negative impacts of gaming addiction, evaluate gaming habits, and manage time better. Support from group dynamics increases student motivation to change behavior, improves sleep quality, focuses on learning, and improves social relationships. This research provides practical contributions for counselors, teachers and parents in dealing with addictive behavior in adolescents.

Keywords: Group counseling, self-reflection therapy, addiction to the online game Mobile Legends

## ABSTRAK

تنفيذ الاستشارة الجماعية باستخدام Roichatul Jannah, NIM 04040321144. عبر الإنترنت لدى طلاب Mobile Legend العلاج بالمحاسبة الذاتية لتقليل إدمان ألعاب المدارس المتوسطة في سورابايا يهدف هذا البحث إلى تنفيذ الإرشاد الجماعي باستخدام عبر الإنترنت بين Mobile Legends منهج العلاج بالتأمل الذاتي لتقليل إدمان لعبة طلاب المدارس الإعدادية في سورابايا. إن ظاهرة إدمان الألعاب عبر الإنترنت لها تأثير سلبي على التحصيل الدراسي للطلبة، وصحتهم الجسدية والعقلية، وتفاعلاتهم الاجتماعية. وباستخدام منهج دراسة الحالة النوعية، يتم الحصول على البيانات من خلال الملاحظة والمقابلات وتوثيق عملية الإرشاد الجماعي. تظهر نتائج البحث أن الإرشاد الجماعي مع العلاج بالتأمل الذاتي فعال في مساعدة الطلاب على فهم الآثار السلبية لإدمان الألعاب، وتقييم عادات الألعاب، وإدارة الوقت بشكل أفضل. الدعم من ديناميكيات المجموعة يزيد من تحفيز الطلاب لتغيير السلوك، ويحسن نوعية النوم، ويركز على التعلم، ويحسن العلاقات الاجتماعية. يقدم هذا البحث مساهمات عملية للمستشارين والمعلمين وأولياء الأمور في التعامل مع السلوك الإدماني لدى المراهقين. الكلمات المفتاحية: الإرشاد طلاب Mobile Legends الجماعي، العلاج بالتأمل الذاتي، الإدمان على لعبة الإنترنت المرحلة الإعدادية.

UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A



## DAFTAR ISI

<b>LEMBAR PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING</b> .....	<b>ii</b>
<b>LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI</b> .....	<b>iii</b>
<b>MOTTO DAN PERSEMBAHAN</b> .....	<b>iv</b>
<b>PERNYATAAN OTENTISITAS SKRIPSI</b> .....	<b>v</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>vi</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>ix</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>x</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>xiv</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Penelitian .....	10
C. Tujuan Penilitia.....	10
D. Manfaat Penelitian .....	10
E. Definisi Konsep .....	11
F. Sistematika Pembahasan .....	16
<b>BAB II KAJIAN TEORETIS</b> .....	<b>18</b>
A. Kerangka Teoretis .....	18
1. Konseling Kelompok .....	18
2. Terapi Muhasabah Diri .....	22
3. Kecanduan game nline mobile legend .....	29
B. Penelitian Terdahulu yang Relevan .....	37
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b> .....	<b>44</b>
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian .....	44
B. Lokasi Penelitian .....	45
C. Jenis dan Sumber Data .....	45
D. Tahap-Tahap Penelitian .....	46
E. Teknik Pengumpulan Data .....	50
F. Teknik Analisis Data Validitas Data .....	53

G. Teknik Validitas Data .....	53
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>56</b>
A. Gambaran Umum Subyek Penelitian .....	56
B. Penyajian data .....	65
C. Pembahasan Hasil Penelitian (Analisis Data).....	93
1. Perspektif Teori .....	93
2. Perspektif Dakwah Islam .....	104
<b>BAB V PENUTUP .....</b>	<b>107</b>
A. Simpulan.....	107
B. Rekomendasi .....	108
C. Keterbatasan Penelitian .....	109
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>110</b>



UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A

## DAFTAR TABEL

Tabel 4.1 .....	57
Tabel 4.2 .....	58
Tabel 4.3 .....	95
Tabel 4.4 .....	97
Tabel 4.5 .....	105



UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.1 Lembae Refleksi .....	77
Gambar 1.2 Lembar Komitmen.....	7



UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A

## DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah. (2016). *Kekuatan muhasabah: Manajemen hidup bahagia dunia akhirat* (Ed. Abd Rasyid & Yaseer Arafat, hlm.3). Medan: Perdana Penerbitan
- Ahmad, J. (2018). Muhasabah adalah upaya mencapai kesehatan mental. *Studi Islam*, Desember, 3.
- Ali, AM (1989). *Kamus Indonesia-Arab* (hlm.18)
- Al-Qur'an, Surat Al-Hasyr: 18.
- Al-Qur'an, Surat Al-Hasyr: 19.
- Al-Ulyawi, S. (2007). *Muhasabah (Intropeksi Diri)* (hlm.7). Madinah: Maktab Dakwah dan Bimbingan
- Angela. (2013). *Jurnal Ilmu Komunikasi*, 1 (2), 532–544. Samarinda.
- Angela. (2013). *Pengaruh gaeme online terhadap motivasi belajar siswa sdn 015 kelurahan sidomulyo kecamatan samarinda ilir jurnal Ilmu Komunikasi*, 1 (2), 532–544.
- Bachrun Saifuddin, Manajemen Muhasabah Diri hal 35
- Bungin, B. (2001). *Metode penelitian sosial: Format-format kualitatif dan kuantitatif* (hlm. 128)
- Bungin, B. (2013). *Metodologi penelitian sosial & ekonomi* (hlm. 128)
- Departemen Agama RI. (2006). *Al-Quran dan Terjemahannya* (hlm. 510). Jakarta : Departemen RI, 510
- Fahmi, NN, & Slamet, S. (2016). Layanan konseling kelompok dalam meningkatkan rasa percaya diri siswa SMK Negeri 1 Depok Sleman. *Hisbah: Jurnal Bimbingan Konseling dan Dakwah Islam*, 13 (2)
- Fuadi, AR, Mahmud, A., Rohtih, WA, & Kuswoyo, NA (2020). \*Muhasabah diri dalam AMuhasabah diri dalam Al-Quran menurut Syekh Abdul Qadir Al-Jailani . *Jurnal Studi Islam dan Filsafat*, 15 (2), 123–135.
- Fuadi, AR, Mahmud, A., Rohtih, WA, & Kuswoyo, NA (2024). Muhasabah diri dalam Al-Quran menurut Syaikh Abdul Qadir Al-Jailani. *Jurnal Kajian Agama dan Dakwah*, 7 (1).
- Gulen, F. (2001). *Kunci-kunci rahasia sufi* (hlm.30). Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.

- Habibie, MI, Cahyadi, MD, & Mutiara. (2024). Peranan muhasabah sebagai upaya dalam menghadapi krisis kepercayaan diri remaja. *Mutiara: Jurnal Penelitian dan Karya Ilmiah*, 2 (4).
- Haibanissa, S., Sulastri, T., & Ningsih, R. (2022). Dampak bermain game online terhadap kualitas tidur pada remaja SMA. *Jurnal Keperawatan (JKEP)*, 7 (2),
- Hasan, I. (2006). *Analisis data penelitian dengan statistik*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Iqrobi, EM (2020). *Efektivitas muhasabah untuk meningkatkan kontrol diri pada pemain game online siswa SMP Hasanuddin 6 Tugurejo Kecamatan Tugu Kota Semarang* (Skripsi). Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.
- Irawan, S., & Dina, SW (nd). Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Kecanduan Game Online Peserta Didik..., hal. 13
- Kali, Ali AM (1989). *Kamus Indonesia-Arab* (hlm.18). Jakarta: Bulan Bintang.
- Kustiawan, AA, & Utomo, AWB (2019). *Jangan suka game online: Pengaruh game online dan tindakan pencegahan* (hlm. 21–22). Magetan: CV Ae Media Grafika.
- Latifah, Lina, 2013. *Muhâsabah and Sedona Method*. Skripsi. Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi Fakultas Ushuluddin UIN Walisongo Semarang.
- Lubis, NL (2011). *Memahami dasar-dasar konseling* (hlm. 198). Jakarta: Kencana
- Lumongga, N. (2016). *Konseling Kelompok* (hlm. 14). Jakarta: Kharisma Putra Utama, Kencana.
- Lusiana, S. (2019). *\*Bimbingan dan konseling Islam dengan menggunakan terapi sholat bahagia dalam menangani remaja yang kecanduan game online Mobile Legend* (Skripsi)
- Prasetiawan, H. (2016). Upaya mereduksi Kecanduan game online melalui layanan konseling kelompok. *Jurnal Fokus Konseling*, 2 (2), 118.

- S. Sahala, Atwar Bajari dan Tua Saragih. 2015. *Komunikasi Kontekstual; teori dan praktik komunikasi kontemporer*, Bandung: PT remaja Rosdakarya.
- Sanyata, S. (2012). Teknik dan strategi konseling kelompok. *Paradigma*, 9, 113
- Stefanus Khrismasagung Trikusumaadi, Noviana Dewi. 2016. "Bahaya Kecanduan Internet Dan Kecemasan Komunikasi Terhadap Karakter Kerja Sama Pada Mahasiswa".
- Sugiyono. (2015). *Metode penelitian pendidikan (Pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R&D)* (hlm. 8). Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. 2015 *Metode Penelitian Pendidikan (pendidikan kuantitatif kualitatif dan R&D)*. Bandung, Penerbit Alfabeta.
- Syahrhan, Ridwan. 2015. Ketergantungan Online Gamedan Penanganannya, *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling*, Volume 1 Nomor 1.
- Syaripudin Ahmad. "Pola Kecanduan Game Online Mobile Legend Pada Perilaku Konsumtif, hal. 22
- Syukur, MA (2021). Penyembuhan sufi: Terapi dalam literatur tasawuf. *Jilid 20, Nomor 2*, 394
- Trinum, HS (2019). Pendidikan berbasis bimbingan dan konseling Islam. Dalam *Psikologi Konseling*, 6 (2), 81–88
- Wijaya, LDC, Soesilo, TD, & Tagela, U. (2022). Pengaruh kecanduan game online terhadap interaksi sosial remaja SMA/SMK Karang Taruna Tunas Bangsa Kauman Kidul Salatiga. *JUANG: Jurnal Wahana Konseling*, 5 (1), 47–58.
- Zuleyka, A., & Sutanti, T. (2023). Konseling kelompok teknik muhasabah diri dalam mereduksi Fear of Missing Out (FOMO) pada siswa. Dalam *\*Prosiding Prosiding Seminar Antarbangsa: Penguatan Karakter Menuju Konselor Multibudaya Dijiwai Nilai-Nilai Religius*