

**EFEKTIVITAS MUHASABAH UNTUK MENINGKATKAN
KONTROL DIRI PADA PEMAIN *GAME ONLINE* SISWA SMP
HASANUDDIN 6 TUGUREJO KECAMATAN TUGU
KOTA SEMARANG**



SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat
Guna Memperoleh Gelar Sarjana
Dalam Ilmu Ushuluddin dan Humaniora
Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi

oleh:

ESSA MAULINA IQROBI
NIM: 1504046010

**FAKULTAS USHULUDDIN DAN HUMANIORA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO
SEMARANG
2020**

DEKLARASI KEASLIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Essa Maulina Iqrobi
Nim : 1504046010
Program : S.1 Ilmu Ushuluddin dan Humaniora
Jurusan : Tasawuf dan Psikoterapi
Judul Skripsi : Efektivitas Muhasabah untuk Meningkatkan Kontrol Diri pada Pemain *Game Online* Siswa SMP Hasanuddin 6 Tugurejo Kecamatan Tugu Kota Semarang

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini adalah hasil kerja saya sendiri dengan penuh kejujuran dan tanggung jawab dan didalamnya tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi di lembaga pendidikan lainnya, kecuali pengetahuan dan informasi yang diambil penerbitan maupun belum atau tidak diterbitkan di cantumkan sebagai sumber referensi yang menjadi bahan rujukan.

Semarang, 19 Maret 2020
Peneliti

Essa Maulina Iqrobi

**EFEKTIVITAS MUHASABAH UNTUK MENINGKATKAN KONTROL
DIRI PADA PEMAIN *GAME ONLINE* SISWA SMP HASANUDDIN 6
TUGUREJO KECAMATAN TUGU KOTA SEMARANG**



SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat
Guna Memperoleh Gelar Strata 1 (S1)
Dalam Ilmu Ushuluddin dan Humaniora
Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi

Disusun oleh:

Essa Maulina Iqrobi

NIM: 1504046010

Semarang, 19 Maret 2020

Disetujui oleh

Pembimbing I

Pembimbing II

Prof. Dr. H. M. Amin Syukur , MA

NIP. 1952071771980031004

Fitriyati, S.Psi, M.Si

NIP. 19690725 200501 2 002

NOTA PEMBIMBING

Lamp : -

Hal : Persetujuan Naskah Skripsi

Kepada

Yth. Bapak Dekan Fakultas Ushuluddin dan Humaniora
UIN Walisongo Semarang

Assalamu'alaikum wr.wb

Setelah membaca, mengadakan koreksi dan perbaikan
sebagaimana mestinya, maka saya menyatakan bahwa skripsi saudara:

Nama : Essa Maulina Iqrobi

Nim : 1504046036

Jurusan : Tasawuf dan Psikoterapi

Judul Skripsi : Efektivitas Muhasabah untuk Meningkatkan Kontrol Diri
pada Pemain *Game Online* Siswa SMP Hasauddin 6
Tugurejo Kecamatan Tugu Kota Semarang

Dengan ini telah kami setujui dan mohon agar segera
diujikan. Demikian atas perhatiannya diucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum wr.wb

Semarang, 19 Maret 2020

Disetujui oleh

Pembimbing I

Pembimbing II

Prof. Dr. H. M. Amin Syukur , MA
NIP. 1952071771980031004

Fitriyati, S.Psi, M.Si
NIP. 19690725 200501 2 002



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO SEMARANG
FAKULTAS USHULUDDIN DAN HUMANIORA
Kampus II Jl. Prof. Dr. Hamka Km.1, Ngaliyan-Semarang Telp. (024) 7601294
Website: www.fuhum.walisongo.ac.id; e-mail: fuhum@walisongo.ac.id

SURAT KETERANGAN PENGESAHAN SKRIPSI

Nomor : B-1785/Un.10.2/D1/PP.009/07/2020

Skripsi di bawah ini atas nama:

Nama : Essa Maulina Iqrobi
NIM : 1604046010
Jurusan/Prodi : Tasawuf dan Psikoterapi
Judul Skripsi : **Efektivitas Muhasabah untuk Meningkatkan Kontrol Diri pada Pemain Game**

Online Siswa SMP Hasanuddin 6 Tugurejo, Kec. Tugu, Kota Semarang
telah dimunaqasahkan oleh Dewan Penguji Skripsi Fakultas Ushuluddin dan Humaniora Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang, pada tanggal **14 Mei 2020** dan telah diterima serta disahkan sebagai salah satu syarat guna memperoleh gelar Sarjana dalam ilmu ushuluddin dan humaniora.

NAMA	JABATAN
1. Dr. H. Sulaiman, M.Ag.	Ketua Sidang
2. Ulin Niam Masruri, M.A.	Sekretaris Sidang
3. Drs. Nidlomun Niam, M.Ag.	Penguji I
4. Royanulloh, M.Psi.T	Penguji II
5. Prof. Dr. HM. Amin Syukur, MA.	Pembimbing I
6. Fitriyati, M.Si.	Pembimbing II

Demikian surat keterangan ini dibuat sebagai **pengesahan resmi skripsi** dan dapat dipergunakan sebagaimana mestinya

Semarang, 15 Juli 2020

an. Dekan

Wakil Bidang Akademik dan Kelembagaan



MOTTO

Diriwayatkan dari Umar bin al-Khaththab, beliau mengatakan,

حَاسِبُوا أَنْفُسَكُمْ قَبْلَ أَنْ تُحَاسَبُوا، وَتَزَيِّنُوا لِلْعَرْضِ الْأَكْبَرِ

Artinya: “Koreksilah diri kalian sebelum kalian dihisab dan berhiaslah (dengan amal shalih) untuk pagelaran agung (pada hari kiamat kelak)”. (HR. Tirmidzi).

TRANSLITERASI ARAB-LATIN

Transliterasi kata-kata bahasa Arab yang dipakai dalam penulisan skripsi ini berpedoman pada "Pedoman Transliterasi Arab-Latin" yang dikeluarkan berdasarkan Keputusan Bersama Menteri Agama dan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 158 Tahun 1987. Berikut penjelasan pedoman tersebut:

A. Kata Konsonan

Fonem konsonan bahasa Arab yang dalam sistem tulisan Arab dilambangkan dengan huruf, dalam transliterasi ini sebagian dilambangkan dengan huruf dan sebagian dilambangkan dengan tanda, dan sebagian lain lagi dengan huruf dan tanda sekaligus.

Di bawah ini daftar huruf Arab itu dan Transliterasinya dengan huruf latin.

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Nama
ا	Alif	Tidak dilambangkan	Tidak dilambangkan
ب	Ba	b	Be
ت	Ta	t	Te
ث	Sa	s	Es (dengan titik di atas)
ج	Jim	j	Je
ح	Ha	h	Ha (dengan titik di bawah)
خ	Kha	kh	Ka dan ha
د	Dal	d	De
ذ	Zal	z	Zet (dengan titik di atas)
ر	Ra	r	Er
ز	Zai	z	Zet
س	Sin	s	Es
ش	Syin	sy	Es dan ye
ص	Sad	s	Es (dengan titik di bawah)
ض	Dad	d	De (dengan titik di bawah)
ط	Ta	t	Te (dengan titik di bawah)
ظ	Za	z	Zet (dengan titik di bawah)
ع	'Ain	‘	Koma terbalik di atas
غ	Gain	g	Ge
ف	Fa	f	Ef
ق	Qaf	q	Ki
ك	Kaf	k	Ka
ل	Lam	l	El
م	Mim	m	Em

ن	Nun	N	En
و	Wau	W	We
هـ	Ha	H	Ha
ء	Hamzah	'	Apostrof
ي	Ya	Y	Ye

B. Vokal

Vokal bahasa Arab, seperti vokal bahasa Indonesia, terdiri dari vokal tunggal atau monoftong dan vokal rangkap atau diftong.

1. Vokal Tunggal

Vokal tunggal bahasa Arab yang lambangnya berupa tanda atau harakat, transliterasinya sebagai berikut:

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Nama
◌َ	Fathah	a	a
◌ِ	Kasrah	i	i
◌ُ	Dhammah	u	u

2. Vokal Rangkap

Vokal rangkap bahasa Arabnya yang lambangnya berupa gabungan antara harakat dan huruf, transliterasinya sebagai berikut:

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Nama
◌َـي	Fathah dan ya	ai	a dan i
◌َـو	Fathah dan wau	au	a dan u

3. Vokal Panjang (maddah)

Vokal panjang atau maddah yang lambangnya berupa harakat dan huruf, transliterasinya berupa huruf dan tanda, yaitu:

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Nama
أ	Fathah dan alif	ā	a dangaris di atas
ي	Fathah dan ya	ā	a dangaris di atas
ي	Kasrah dan ya	ī	i dangaris di atas
و	Dhammah dan wau	ū	u dangaris di atas

C. Ta Marbutah

Transliterasi untuk ta marbutah ada dua yaitu:

1. Ta marbutah hidup
Ta marbutah yang hidup atau mendapat harakat fathah, kasrah, dan dhammah, transliterasinya adalah (t)
2. Ta marbutah mati
Ta marbutah yang mati atau mendapat harakat sukun, transliterasinya adalah (h)
3. Kalau pada kata yang terakhir dengan ta marbutah diikuti oleh kata yang menggunakan kata sandang al serta bacaan kedua kata itu terpisah, maka ta marbutah itu ditransliterasikan dengan ha (h)

Contoh:

روضة الاطفال : raudah al-atfāl

D. Syaddah (Tasydid)

Syaddah atau tasydid yang dalam sistem tulisan Arab dilambangkan dengan sebuah tanda, tanda syaddah atau tanda tasydid, dalam transliterasi ini tanda syaddah tersebut dilambangkan dengan huruf, yaitu huruf yang sama dengan huruf yang diberi tanda syaddah itu.

Contoh:

زَيْن : zayyana

E. Kata Sandang

Kata sandang dalam sistem tulisan Arab dilambangkan dengan huruf al namun dalam transliterasi ini kata sandang dibedakan atas kata sandang yang diikuti huruf syamsiyah dan kata sandang yang diikuti oleh huruf qamariyah.

1. Kata sandang diikuti huruf syamsiyah
Kata sandang yang diikuti oleh huruf syamsiyah ditransliterasikan sesuai dengan bunyinya, yaitu huruf (1) diganti dengan huruf yang sama dengan huruf yang langsung mengikuti kata sandang itu.
2. Kata sandang diikuti huruf qamariyah
Kata sandang yang diikuti huruf qamariyah ditransliterasikan sesuai dengan aturan yang digariskan di depan dan sesuai pula bunyinya. Baik diikuti oleh huruf syamsiyah maupun huruf qamariyah, kata sandang ditulis terpisah dari kata yang mengikuti dan dihubungkan dengan kata sandang.

Contoh:

الرَّجُل : ar-rajulu

F. Hamzah

Dinyatakan di depan bahwa hamzah ditransliterasikan dengan apostrof, namun itu hanya berlaku bagi hamzah yang terletak di tengah dan di akhir kata. Jika hamzah itu terletak di awal kata, maka hamzah itu tidak dilambangkan karena dalam tulisan Arab berupa alif.

Contoh:

شَيْءٌ : syai'un

G. Penulisan kata

Pada dasarnya setiap kata, baik fi'il, isim, maupun harf, ditulis terpisah, hanya kata-kata tertentu yang penulisannya dengan huruf Arab sudah lazimnya dirangkaikan dengan kata lain karena ada huruf atau harakat yang dihilangkan. Maka dalam transliterasi ini penulisan kata tersebut dirangkaikan juga dengan kata lain yang mengikutinya.

Contoh:

فَأَوْفُوا الْكَيْلَ وَالْمِيزَانَ : Fa aufu al-kaila wa al-mîzāna

H. Huruf kapital

Meskipun dalam sistem tulisan Arab huruf kapital tidak dikenal, dalam transliterasi ini huruf tersebut digunakan juga. Penggunaan huruf kapital seperti apa yang berlaku dalam EYD, diantaranya: huruf kapital digunakan untuk menuliskan huruf awal nama diri dan permulaan kalimat. Bila nama diri itu didahului oleh kata sandang, maka yang ditulis dengan huruf kapital tetap huruf awal nama diri tersendiri, bukan huruf awal kata sandangnya.

Contoh:

وَمَا مُحَمَّدٌ إِلَّا رَسُولٌ : wa mā Muhammadun illā rasuul

Penggunaan huruf kapital untuk Allah hanya berlaku bila dalam tulisan Arabnya memang lengkap demikian dan kalau penulisan itu disatukan dengan kata lain, sehingga ada huruf atau harakat yang dihilangkan, huruf kapital tidak dipergunakan.

Contoh:

لِللَّهِ الْأَمْرُ جَمِيعًا : Lillāhi al-amru jamî'an

UCAPAN TERIMA KASIH

Bismillahirrahmanirrohim

Segala puji kehadirat Allah SWT Tuhan semesta alam, bahwa atas limpahan rahmat, taufiq, hidayah, serta inayah-Nya peneliti dapat menyusun dan menyelesaikan skripsi dengan judul “Efektivitas Muhasabah untuk Meningkatkan Kontrol Diri pada Pemain *Game Online* Siswa SMP Hasanuddin 6 Tugurejo, Kec. Tugu, Kota Semarang.”

Skripsi ini disusun sebagai salah satu persyaratan dalam menyelesaikan program pendidikan Strata Satu (S.1) jurusan Tasawuf dan Psikoterapi Fakultas Ushuluddin dan Humaniora Universitas Islam Negeri (UIN) Walisongo Semarang. Penulis mengakui bahwa tersusunnya skripsi ini berkat bimbingan, dorongan, dan kerja sama serta saran-saran dari berbagai pihak. Maka pada kesempatan ini, penulis menyampaikan rasa terima kasih dan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada:

1. Prof. Dr. Imam Taufiq, M.Ag. selaku Rektor UIN Walisongo Semarang
2. Dr. Hasyim Muhammad, M.Ag selaku Dekan Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo Semarang
3. Fitriyati, S.Psi, M.Psi. selaku Ketua dan Ulin Ni’am Masruri, MA selaku Sekretaris Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi yang telah bersedia mendampingi seluruh mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi.
4. Pembimbing skripsi, Prof. Dr. H. M. Amin Syukur, MA selaku Pembimbing I dan Fitriyati, S.Psi, M.Si selaku Pembimbing II karena dengan bimbingan, pengarahan dan petunjuknya selama penyusunan skripsi, penulis mampu mengembangkan dan mampu menyelesaikan penulisan skripsi ini.
5. Segenap dosen dan karyawan di lingkungan Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo Semarang yang telah membekali berbagai pengetahuan yang bermanfaat, sehingga penulis mampu menyelesaikan penyusunan skripsi ini.

6. Kepada Kepala SMP Hasanuddin 6 Tugurejo Tugu Kota Semarang yang telah memberikan izin penelitian dan Bapak Maliki selaku pembimbing penelitian selama di sekolah..
7. Terima kasih yang tak terhingga kepada kedua orang tua saya, Bapak dan Ibu tercinta, yang selalu memotivasi dan sumber kekuatan serta berkat kerja keras dan doa yang tulus dari kedua orang tua, peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini.
8. Untuk orang-orang tercinta dan terkasih seluruh keluarga yang telah memberikan dukungan dan motivasi kepada penulis, serta orang terkasih yang selalu setia menemani dalam proses pengerjaan skripsi ini.
9. Terima kasih kepada responden penelitian atas kesediaan, dukungan dan kesabaran dalam mengikuti sesi-sesi penelitian.
10. Keluarga seperjuangan TP 2015 terkhusus kelas TP A 2015 yang selalalu menyemangati, mengingatkan, dan menemani saya selama awal bertemu sampai proses skripsi berlangsung.
11. Pondok Pesantren Putri Tahfidzul Qur'an Al-Hikmah Tugurejo, terimakasih saya ucapkan kepada bapak KH. Ahmad Amnan Muqoddam dan ibu Nyai Hj. Rofiqotul Makiyyah yang sudah memberikan banyak ilmu dan perhatiannya selama ini tanpa mengenal lelah membimbing santrinya agar menjadi lebih baik.
12. Kamar saya kamar al-Ma'wa tercinta (ACIMA) beserta semua penghuninya, Dek Nia, Dek Riska, Dek Indah, Dek Dina, Mba Aat, Mba Eko, Mba Iif, Mba Fay, Mba Fitri, Mba Lika, Mba Rina, Mba Nia, Mba Dian, Mba Uzi, Mba Zulfa, Mba Aenun, Mba Arina, Mba Mila, Dek Afifah, Dek Sindi, Dek Dwi, Dek Izat, Dek Lila, Dek Hero, Dek Faiq, Dek Yanti, Dek Anis, Dek Ziya, Dek Riski, Dek Ica, Dek Nazil yang sudah saya anggap keluarga, terimakasih atas canda tawa, kekonyolan kalian yang telah menghibur saya disaat tidak betah di pondok, dan terimakasih telah menyemangati saya, semoga kedekatan dan kekeluargaan kita semua bisa berlanjut sampai nanti.

13. Keluarga KKN posko 28 Getas Wonosalam Demak yang selalu menyemangati saya dan terimakasih atas kekeluargaan, kekonyolan, keceriaan, dan kerjasama membangun bersama.
14. Berbagai pihak yang telah membantu terselesaikannya penulisan skripsi ini yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu.

Peneliti menyadari sepenuhnya bahwa penyusunan skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, meskipun peneliti telah mencurahkan seluruh kemampuan peneliti. Untuk itu segala kritik dan saran yang bersifat membangun akan penulis terima dengan senang hati.

Semarang, 19 Maret 2020

Essa Maulina Iqrobi

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN DEKLARASI KEASLIAN.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING	iii
HALAMAN NOTA PEMBIMBING.....	iv
HALAMAN PENGESAHAN.....	v
HALAMAN MOTTO	vi
HALAMAN TRANSLITERASI	vii
HALAMAN UCAPAN TERIMA KASIH	xi
HALAMAN DAFTAR ISI	xiv
HALAMAN ABSTRAK.....	xvi
DAFTAR TABEL	xvii
DAFTAR GRAFIK	xviii
DAFTAR LAMPIRAN	xix
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	8
C. Tujuan Penelitian Dan Manfaat Penelitian	8
D. Tinjauan Pustaka.....	9
E. Sistematika Penulisan	12
BAB II MUHASABAH, KONTROL DIRI, DAN GAME ONLINE	
A. Muhasabah.....	15
1. Pengertian Muhasabah	15
2. Macam-Macam Muhasabah	20
3. Faktor Pendorong dan Penghambat Muhasabah.....	21
4. Manfaat Muhasabah	23
5. Manajemen Muhasabah Diri	24
6. Langkah-Langkah Muhasabah.....	26
B. Kontrol Diri Pada Pemain <i>Game Online</i>	27
1. Kontrol Diri	27
a. Pengertian Kontrol Diri	27
b. Aspek-Aspek Kontrol Diri.....	29
c. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kontrol Diri	33
2. <i>Game Online</i>	33
a. Pengertian Kecanduan <i>Game Online</i>	33
b. Aspek-Aspek Kecanduan <i>Game Online</i>	38
c. Faktor-Faktor Kecanduan <i>Game Online</i>	41
3. Hubungan Muhasabah dengan Kontrol Diri Pemain <i>Game Online</i>	42

C. Hipotesis	45
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	46
B. Identifikasi Variabel Penelitian	47
C. Definisi Operasional Variabel	47
D. Subjek Penelitian	48
E. Desain Eksperimen	49
F. Tempat dan Waktu Penelitian	55
G. Alat Pengumpulan Data	56
H. Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen	58
I. Teknik Analisis Data	59
J. Prosedur Penelitian	59
 BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Kasus	60
B. Deskripsi Data Hasil Eksperimen	64
C. Analisis Data Hasil Eksperimen	65
 BAB V PENUTUP	
A. Kesimpulan	71
B. Saran	72
 DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN-LAMPIRAN	
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	

ABSTRAK

Terbentuknya kontrol diri tidak lepas dari kesadaran diri yang tinggi atas kemampuan yang dimiliki berkembang seiring kematangan emosi. Proses pengontrolan diri ini menjelaskan bagaimana seseorang dapat mengendalikan perilakunya dalam menjalani kehidupan sesuai dengan kemampuan seseorang tersebut. Namun, ketika seseorang tidak dapat mengendalikan perilaku dalam menjalani kehidupannya, kemampuan kontrol dirinya akan rendah. Dengan hal tersebut, muhasabah adalah salah satu ajaran Islam yang dapat digunakan untuk membantu seseorang dalam menangani sebuah masalah. Setiap orang muslim dituntut untuk selalu melakukan muhasabah, yang artinya mengadakan perhitungan dan kritik atau evaluasi diri sendiri terhadap apa yang sudah terjadi, sebelum dan sedang terjadi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas muhasabah untuk meningkatkan kontrol diri pada pemain *game online* siswa SMP Hasanuddin 6 Tugurejo Kecamatan Tugu Kota Semarang. Desain penelitian ini adalah eksperimen kasus tunggal (*single case exsperimental design*) dengan tipe A-B-A. Teknik pengambilan data menggunakan kuesioner berupa skala kontrol diri, observasi, *behavioral interview*. Subjek penelitian ini adalah satu orang laki-laki dalam tahap perkembangan remaja awal yang memiliki kontrol diri rendah dalam bermain *game online*. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa muhasabah dapat meningkatkan kontrol diri pada pemain *game online*. Hal tersebut dapat dilihat dari pengukuran tingkat kondisi kontrol diri dari hasil kuesioner skala kontrol diri subjek. Subjek AM sebelum perlakuan skornya adalah 110 dan setelah perlakuan skornya adalah 131. Adanya perubahan perilaku, perubahan kognitif dan bisa mengambil keputusan yang baik menunjukkan bahwa subjek mampu meningkatkan kontrol diri menggunakan efektivitas muhasabah.

Kata Kunci : Muhasabah, Kontrol Diri, *Game Online*

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1	Jadwal Pelaksanaan Muhasabah	54
Tabel 3.2	Skor Skala Likert	55

DAFTAR GRAFIK

Grafik 4.1 Hasil Skala Kontrol Diri Pada Subjek AM.....	62
---	----

DAFTAR LAMPIRAN-LAMPIRAN

Lampiran A Modul Perencanaan Muhasabah

Lampiran B Skala Kontrol Diri

Lampiran C Data Skor Skala Subjek AM

Lampiran D Surat Pernyataan Kesiapan Menjadi Responden

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Sebelum teknologi dan komunikasi berkembang dan masyarakat belum mengenal sebuah teknologi, dulu anak-anak menciptakan mainannya sendiri dengan sumber daya terbatas dan imajinasi yang luas. Mereka masih sempat bermain mobil-mobilan dari bahan kulit jeruk bali yang tebal. Kemudian, anak-anak mulai dikenalkan dengan mainan berbahan plastik ataupun besi ringan di mana terdapat visual yang tegas dan cerita dibalik mainannya. Namun, pada zaman modern serba teknologi, anak-anak beralih ke permainan konsol ataupun komputer di mana aktivitas bermain cukup dengan duduk dan memegang *controller*. Dan kini lebih canggih lagi permainan bisa dilakukan hanya melalui layar sentuh. Imajinasi anak-anak pun menjadi lebih kaya. Sama seperti dulu, anak-anak bermain beramai-ramai. Namun, yang dipertemukan hanyalah avatar/karakter *game* dalam sebuah *game* melalui koneksi internet.¹

Internet adalah jaringan komputer yang sangat luas, menjangkau seluruh dunia dan memungkinkan terjadinya pertukaran informasi/data. Teknologi yang terus berkembang memperluas ruang lingkup internet. Saat ini selain komputer, *handphone* juga dapat terhubung dengan internet. Apalagi saat ini *handphone* sudah menjadi kebutuhan utama.² Semakin mudahnya manusia mengakses internet, semakin banyak pula masalah yang muncul. Banyak anak-anak, usia remaja bahkan dewasa semakin tenggelam dalam *handphone*, sibuk berkomunikasi dengan orang-orang, sibuk menikmati aplikasi-aplikasi yang ada di *handphone* bahkan sibuk dengan *game*, sehingga lingkungan yang ada disekitarnya terabaikan.³

Game merupakan sebagian yang tidak terpisahkan bagi kehidupan seorang anak khususnya hal yang dapat menyebabkan kecanduan kepada

¹ Rhenald Kasali, *The Great Shifting*, (Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 2018), hlm. 347-348.

² Rachmat Agusli, *Panduan Praktis Koneksi Internet Dengan Handphone*, (Jakarta Selatan: Media Kita), hlm. 1.

³ Yuli Suliswidiawati, *Menggapai Hidup Bahagia*, (Jakarta: PT Elex Media Komputindo, 2015), hlm. 191.

orang yang memainkannya, serta dapat menjadi alat refreshing penghilang penat dari segala rutinitas keseharian yang telah kita lalui.⁴ Pada tahun 80-an merupakan titik awal dikenalnya game komputer. Permainan yang dikemas dengan grafis sederhana berupa objek yang dapat bergeser dari satu titik ke titik yang lain membuat pemainnya asik tanpa terasa sudah menghabiskan waktu lebih dari yang direncanakan. Di era internet, aplikasi permainanpun dikembangkan menjadi *game online* sehingga memungkinkan pemainnya terhubung dengan pemain yang lain di tempat yang berbeda. *Game* adalah suatu alat yang sangat berpengaruh bagi kehidupan dan perkembangan teknologi yang ada.⁵

Game Online adalah permainan dimana banyak orang yang dapat bermain pada waktu yang sama dengan melalui jaringan komunikasi online. Meledaknya *game online* sendiri merupakan cerminan dari pesatnya jaringan komputer yang dahulunya berskala kecil (Small Local Network) sampai menjadi internet dan terus berkembang sampai sekarang. Dengan bermain *game online* bisa mengakibatkan kecanduan yang disebabkan oleh teknologi internet atau yang lebih dikenal dengan *Internet Addictive Disorder*. Young mengatakan bahwa internet dapat menyebabkan kecanduan, salah satunya adalah *Computer Game Addiction* (berlebihan dalam bermain game).⁶

Game online sekarang sudah cukup mudah untuk dimainkan segala kalangan. *Game online* juga di fasilitasi oleh jejaring sosial yang cukup ternamasesperti *facebook*, *twitter*, ataupun *myspace*. Game-game tersebut dapat dimainkan apabila sudah memiliki akun pada jejaring sosial tersebut. Gamers dapat bermain dengan seseorang yang sudah berteman atau follower, serta tidak jarang jugadengan orang yang baru dikenal. Kondisi di atas selain

⁴ Mokhammad Ridoi, *Cara Mudah Membuat Game Edukasi denagn Construct 2*, hlm. 2.

⁵ Neila Ramdhani, dkk, *Psikologi Untuk Indonesia Tangguh Dan Bahagia*, (Bulaksumur: Gadjah Mada University Press, 2016), hlm. 50.

⁶ Andri Arif Kustiawan, Andy Widhiya Bayu Utomo, *Jangan Suka Game Online: Pengaruh Game Online dan Tindakan Pencegahan*, ..., hlm. 4-6.

membawa dampak positif, tentu saja juga membawa akibat negatif bagi remaja atau pun yang menyandang status pelajar.⁷

Dampak positif dari bermain *game online* memberikan suatu latihan yang sangat efektif kepada otak. Sejumlah besar dari mereka membutuhkan keterampilan berpikir abstrak dan tingkat tinggi untuk menang. Keterampilan tersebut diantaranya ialah pemecahan masalah dan logika, mengajar anak-anak sumber daya dan manajemen keterampilan.

Sedangkan dampak negatif dari *game online* diantaranya ialah:

1. Game yang berlatar belakang atau kontennya bersifat kekerasan memicu anak-anak untuk meningkatkan pikiran agresif, perasaan, dan perilaku, dan penurunan prososial membantu.
2. Membuat anak terisolasi dari sosial.
3. Prestasi akademik yang menurun.
4. Dapat memberikan efek kesehatan yang merugikan.⁸

Seperti yang dilakukan Muhammad Rahmadhani, warga Sultan Adam Kecamatan Banjarmasin Utara Kalimantan Selatan. Demi bermain *game online* Mobile Legends, ia pernah berlutut dengan smartphonenya selama 20 jam. Niatnya pun tidak lain, yaitu demi memainkan game besutan negara Tiongkok tersebut. Dia pernah memainkan *Mobile Legends* sampai 20 jam dari malam hari sampai besok malam. Meskipun demikian, hal tersebut tidak mengganggu kuliahnya. Rahmadhani yang kini juga memasuki semester akhir mengaku masih bisa mengimbangi belajar dengan bermain game. Setiap pembelajaran dia merasa ngantuk, tapi karena selain mata pelajaran yang diikuti seharusnya satu, jadi tidak mengganggu. Selain itu semester kemarin dia mendapatkan IPK masih 3,5.⁹

Ada juga seorang mahasiswa yang melalaikan aktivitas lainnya untuk bermain *game online* sampai malas mandi, badannya bau dan malas sikat gigi.

⁷ Novian Azis Efendi, *Faktor Penyebab Bermain Game Online Dan Dampak Negatifnya Bagi Pelajar*, (Naskah Publikasi, 2014). Diakses pada hari Senin, 22 April 2019, pukul 15:52.

⁸ Andri Arif Kustiawan, Andy Widhiya Bayu Utomo, *Jangan Suka Game Online: Pengaruh Game Online dan Tindakan Pencegahan*, ..., hlm. 28-32.

⁹ <https://banjarmasin.tribunnews.com/2018/07/30/mahasiswa-ini-pernah-20-jam-tidak-tidur-demi-main-mobile-legens-di-handphonenya> Diakses pada hari Kamis, 4 Juli 2019 pukul 10:40.

Dia bermain *game online* sejak masih duduk di bangku SMA. Dengan keadaan yang seperti itu, orang tuanya khawatir hampir setiap bulan sekali mengunjungi di tempat kuliahnya. Dia sering tidak lagi memiliki baju karena bajunya habis dipakai dan masih dalam keadaan belum dicuci. Lemarnya kosong dari pakaian. Ayahnya yang selalu pergi ke pusat laundry untuk mencucikan baju anaknya. Sangking seringnya, penjaga pusat laundry mengenal ayahnya. Berat pakaian kotor bisa mencapai 10 kg. Sementara ayahnya seringkali ikut menggantikan seprai tempat tidur anaknya serta menyapu atau mengepel lantai kamar kos. Ibunya pernah menemukan banyak sekali bekas kartu perdana berserakan di kosan anaknya. Dan pernah diberi uang saku sebesar 1,2 juta yang kemudian habis dalam empat hari. Beberapa perubahan perilaku juga dialami anaknya, yaitu melawan ketika disuruh melakukan sesuatu seperti beribadah. Padahal, kebiasaan itu sebelumnya tak pernah dilakukan oleh anaknya.¹⁰

Begitu juga dengan anak sekolah yang bernama Surya Utama (19) warga Dusun 1 Desa Pinangripan, Kecamatan Air Batu, Asahan. Sejak Mei 2019 tak lagi mampu melihat. Ia hanya melihat sekilas cahaya. Surya sendiri menceritakan awal mula dirinya tak lagi bisa melihat. Suatu hari bola matanya berubah merah, beberapa hari kemudian justru pandangan semakin hari menjadi kabur hingga akhirnya sama sekali tak bisa melihat. “Awalnya pada malam hari mata merah, tapi tidak perih. Besok-besoknya merahnya hilang tapi makin lama pandangan makin kabur,” ungkap Surya di rumahnya (7/9/2019).

Keadaan yang menyimpannya, diberitahukan kepada orang tua. Kedua orang tua Surya khawatir lalu membawa anaknya berobat ke dokter matadi Medan. Namun, setelah beberapa kali menjalani pengobatan, mata Surya tidak mengalami kemajuan sama sekali. “Ini mungkin semenjak 2018, saya sering main Mobile Legends, PUBG, Free Fire, satu hari bisa tiga sampai lima jam main game lewat *handphone*,” ujar Surya. Pasca mengalami gangguan

¹⁰ <https://lifestyle.kompas.com/read/2018/10/16/061314220/ada-klinik-khusus-kecanduan-gadget-di-jakarta-lho?page=all> Diakses pada hari Kamis, 4 Juli 2019 pukul 13:21.

penglihatan, tak banyak aktifitas yang bisa dilakukan alumni SMK Negeri 1 Air Batu. Waktunya banyak dihabiskan di atas tempat tidur, karena kesulitan untuk bergerak. “Kalau jalan, harus meraba-raba dinding, pintu. Sekarang kegiatan makan, tidur aja bisanya,” katanya. Kini hanya penyelasan yang ada dibenak kepala Surya. Ia pun mengimbau kepada remaja maupun siapa pun yang gemar bermain game hingga berjam-jam, agar berangsur-angsur mengurangi kegiatan tersebut. Nyeselnya baru sekarang. Buat yang hobi main game di *handphone*, kalau bisa dikurangi, kalau bisa pun hentikan sama sekali. Karena memang sama sekali ngga ada manfaatnya. Akhirnya nanti seperti aku,” imbuhnya.

Orang tua Surya, Supardi (57) awalnya mengaku terkejut mengetahui kondisi putra pertamanya itu. Sebab, sebelumnya kepala Surya tidak pernah mengalami benturan. Hingga untuk menyembuhkan penglihatan anaknya, Surya dibawa berobat ke dokter spesialis mata di Medan. “Dulu hampir setiap malam selalu diperingati supaya berhenti main gadget. Sekarang upaya penyembuhan ke spesialis mata di Medan. Diberi obat tetes mata, sudah lima kali berobat,” ucap Supardi. Ia berharap penglihatan Surya bisa kembali normal. Ia pun mengharapkan ada kepedulian dari pemerintah maupun donatur. “Harapannya ada kepedulian dari pemerintah untuk kesembuhan Surya,” harapnya.¹¹

Kecanduan game menurut Griffiths, menjelaskan tentang kesulitan seseorang dalam berkenalan dan menjalin hubungan dengan orang lain dalam kehidupan nyata, yang menyebabkan para pemain game lebih suka bermain game, dimana mereka juga dapat berkenalan dengan orang lain yang menjadi lawan main mereka dapat menjalin interaksi dengan mudah sesama gamers atau persahabatan virtual. Permainan game sebagai media pelarian diri dari hubungan interpersonal dan intrapersonal, konflik dengan orang tua dan pengelolaan emosi yang buruk, sehingga mereka lebih tertarik dengan persahabatan virtual, faktor ikut-ikutan dengan teman untuk mengisi waktu

¹¹ <https://medan.tribunnews.com/2019/09/07/keseringan-main-game-online-di-handphone-pria-asal-asahan-ini-terancam-menderita-kebutaan?page=all> Diakses pada hari Kamis, 19 Desember 2019, pukul 12:11.

luang juga menjadi salah satu penyebab remaja tertarik dengan kehidupan virtual.¹²

Padahal Allah telah mengingatkan manusia apabila manusia melupakan Allah dan mementingkan hal lain selain beribadah kepada Allah, dalam hal ini kecanduan *game online* termasuk didalamnya. Islam menganjurkan untuk menjauhi perkara yang dapat menyebabkan kecanduan. Hanya pecandu yang menomor satukan game daripada beribadah, sehingga para pecandu berada jauh di sisi Allah SWT. Allah dalam firman-Nya menjelaskan bahwa berada di sisi Allah adalah lebih baik dari permainan. Dan mereka hanyalah merugikan dirinya sendiri.

Allah SWT berfirman:

وَإِذَا رَأَوْا تِجْرَةً أَوْ لَهْوًا أَنْفَضُوا إِلَيْهَا وَتَرَكُوكَ قَائِمًا قُلْ مَا عِنْدَ اللَّهِ خَيْرٌ مِّنَ
اللَّهِوِّ وَمِنَ التِّجْرَةِ وَاللَّهُ خَيْرُ الرَّازِقِينَ ﴿١١﴾

Artinya: “Dan apabila mereka melihat perniagaan atau permainan, mereka bubar untuk menuju kepadanya dan mereka tinggalkan kamu sedang berdiri (berkhotbah). Katakanlah: "Apa yang di sisi Allah lebih baik daripada permainan dan perniagaan", dan Allah Sebaik-baik Pemberi rezeki.”(QS. Al-Jumu’ah: 11).¹³

Kontrol diri merupakan salah satu potensi yang dapat dikembangkan dan digunakan individu selama proses-proses dalam kehidupan, termasuk dalam menghadapi kondisi yang terdapat di lingkungan sekitarnya. Untuk menghadapi kondisi pecandu *game online*, maka perlu adanya muhasabah (intropeksi diri) sebagai fungsi kontrol diri. Peran muhasabah dalam kehidupan yakni melakukan perhitungan atas amalan sendiri mengenai apa

¹² Muhammad Iqbal Febri Ramadani, *Penarikan Diri Dalam Game Online (Studi Deskriptif Kualitatif Withdrawal gamer Mobile Legends Mahasiswa Ilmu Komunikasi UMS 2014)*, hlm. 4-5. Skripsi diakses pada hari Sabtu, 4 Mei 2019 pukul 20:46.

¹³ Rahmat Anhar, *Hubungan Kecanduan Game Online Dengan Keterampilan Sosial Remaja Di 4 Game Centre Di Kecamatan Klojen Kota Malang*, (Fakultas Psikologi Universitas Negeri Maulana Malik Ibrahim, 2014), hlm. 18-19. Skripsi diakses pada hari Kamis, 2 Mei 2019, pukul 23:20.

yang telah terjadi di masa lampau, memperbaiki keadaannya di masa kini, tetap berteguh di jalan yang benar.¹⁴

Muhasabah adalah salah satu ajaran Islam yang dapat digunakan untuk membantu seseorang dalam menangani masalah. Ajaran Islam seperti yang termuat dalam Al-Qur'an dan hadis Rasulullah Saw memerintahkan agar umat Islam selalu melakukan introspeksi diri dan evaluasi terhadap dirinya sendiri.

Allah SWT berfirman:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَلْتَنْظُرْ نَفْسٌ مَّا قَدَّمَتْ لِغَدٍ وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ خَبِيرٌ بِمَا تَعْمَلُونَ ﴿١٨﴾

Artinya: “Hai orang-orang yang beriman, bertakwalah kepada Allah dan hendaklah setiap diri memperhatikan apa yang telah diperbuatnya untuk hari esok (akhirat); dan bertakwalah kepada Allah, sesungguhnya Allah Maha Mengetahui apa yang kamu kerjakan.” (QS. Al-Hasyr : 18).

Berdasarkan firman Allah, setiap orang muslim dituntut untuk selalu melakukan muhasabah, yang artinya mengadakan perhitungan dan kritik atau evaluasi oleh diri sendiri terhadap apa yang sudah, sedang dan akan dikerjakannya. Evaluasi terhadap diri sendiri meliputi evaluasi terhadap pemanfaatan umurnya dari waktu ke waktu dan hal-hal yang telah dilakukan oleh anggota tubuhnya, termasuk oleh pikirannya, kata-katanya dan sebagainya.¹⁵

Ketika sudah terjadi perubahan zaman yang begitu cepat, setiap manusia harus memiliki kontrol diri yang baik agar dapat memilih sesuatu yang boleh dilakukan dan tidak untuk dilakukan disetiap perilaku. Apalagi ketika bermain *game online*. Dengan memainkan *game online*, biasanya orang akan melupakan waktu dan lingkungan sekitar. Dengan kemampuan kontrol diri dapat mengarahkan tingkah lakunya sendiri yaitu suatu tindakan yang berkenaan dengan kemampuan melakukan suatu keinginan dengan tujuan

¹⁴ Irodatum Makhsushoh, *Bimbingan Gama Islam Dalam Mengembangkan Kontrol Diri Anak Dip Anti Asuhan Darul Hadlonahkabupaten Kendal*, (Skripsi UIN Walisongo Semarang), Hlm. 7.

¹⁵ Nina W. Syam, *Psikologi Sebagai Akar Ilmu Komunikasi*, (Bandung: Simbiosis Rekatama Media, 2011), hlm 165.

yang terarah. Terbentuknya kontrol diri tidak terlepas dari kesadaran diri yang tinggi atas kemampuan yang dimiliki berkembang seiring kematangan emosi. Proses pengontrolan diri ini menjelaskan bagaimana seseorang dapat mengendalikan perilakunya dalam menjalani kehidupan sesuai dengan kemampuan seseorang tersebut.¹⁶

B. Rumusan Masalah

Karena alasan di atas, peneliti mencoba untuk merumuskan masalah sebagai berikut: Apakah ada pengaruh muhasabah untuk meningkatkan kontrol diri terhadap pemain *game online* siswa SMP Hasanuddin 6 Tugurejo Kecamatan Tugu Kota Semarang ?

C. Tujuan dan Manfaat Penelitian

1. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk menguji suatu hipotesis yang berbunyi efektivitas muhasabah untuk meningkatkan kontrol diri pada pemain *game online* siswa SMP Hasanuddin 6 Tugurejo Kecamatan Tugu Kota Semarang.

2. Manfaat Penelitian

Manfaat yang akan diberikan dari penelitian ini sebagai berikut :

a. Secara Teoritis

Penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi perkembangan ilmu psikologi khususnya ilmu Tasawuf dan Psikoterapi. Hasil penelitian ini dapat dijadikan tambahan bagi perkembangan studi tentang Efektivitas Muhasabah untuk Meningkatkan Kontrol Diri Pada Pemain *game online* Siswa SMP Hasanuddin Tugurejo Kecamatan Tugu Kota Semarang.

b. Secara Praktis

- 1) Bagi Siswa SMP Hasanuddin 6 Tugurejo Kecamatan Tugu Kota Semarang

¹⁶ Nurdinah Hanifah, *Prosiding Seminar Nasional "Membangun Generasi Emas 2045 yang Berkarakter dan Melek IT dan Pelatih Berpikir Suprarasional"*. (Sumedang: UPI Sumedang Press, 2018), hlm. 393-394.

Dapat memberikan referensi bagi siswa yang gemar bermain game agar lebih bisa mengontrol diri ketika bermain game.

2) Bagi Peneliti Lain

Diharapkan penelitian ini digunakan sebagai salah satu bahan rujukan yang dilakukan di masa yang akan datang.

3) Untuk Perkembangan Ilmu Tasawuf dan Psikoterapi

Hasil penelitian ini memberikan informasi bahwa melalui muhasabah pemain game bisa meningkatkan kontrol diri.

D. Tinjauan Pustaka

Kajian pustaka digunakan sebagai bahan acuan dan perbandingan baik mengenai kekurangan maupun kelebihan yang sudah ada sebelumnya. Selain itu, kajian ini mempunyai andil besar dalam rangka mendapatkan suatu informasi yang ada sebelumnya mengenai teori yang berkaitan dengan judul yang digunakan untuk memperoleh landasan teori ilmiah. Beberapa penelitian dan kajian dengan tema pecandu game telah dilakukan secara terpisah sebagai berikut:

1. Ahmad Mutohar, mahasiswa dari program studi Tasawuf dan Psikoterapi fakultas Ushuluddin dan Humaniora Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang, dengan penelitian: *Efektivitas Terapi Desensitisasi Sistematis dengan Dzikir untuk Menurunkan Kecemasan Pada Penderita Fobia Kucing (Ailurophobia)*. Desain penelitian ini adalah eksperimen kasus tunggal (*single case experimental design*) dengan tipe A-B-A. Teknik pengambilan data menggunakan kuesioner berupa skala kecemasan fobia, observasi, *behavioral interview*, dan *self report*. Subjek penelitian ini adalah tiga orang perempuan, beragama islam, dalam tahap perkembangan dewasa awal yang memiliki kecenderungan kecemasan yang tinggi dan sedang menderita fobia kucing (*ailurophobia*). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terapi desensitisasi sistematis dengan dzikir dapat menurunkan kecemasan fobia kucing. Hal tersebut dapat dilihat dari pengukuran tingkat kondisi kecemasan fobia kucing dari hasil kuesioner skala kecemasan fobia subjek. Subjek pertama sebelum perlakuan skornya

adalah 115 dan setelah perlakuan skornya adalah 50, subjek kedua sebelum perlakuan skornya adalah 111 dan setelah perlakuan skornya adalah 40, subjek ketiga skor sebelum perlakuan adalah 106 dan skor setelah perlakuan adalah 60. Adanya perubahan perilaku, pikiran yang lebih realistis-positif, perasaan yang lebih tenang menunjukkan bahwa subjek mampu berhadapan dengan stimulus kucing secara lebih adaptif. Kesimpulan menunjukkan bahwa intervensi desensitisasi sistematis dengan dzikir dapat menurunkan taraf kecemasan pada penderita fobia kucing.

Letak persamaannya yaitu menggunakan metode desain eksperimen kasus tunggal (*single case experimental design*) dengan tipe A-B-A.

2. Mutiah Lailan Nur, mahasiswa dari program studi Psikologi *Perkembangan* fakultas Psikologi Universitas Medan Area, dengan penelitian: *Hubungan Antara Kontrol Diri dan Kecanduan Game Online Pada Siswa di SMK Negeri 1 Percut Sei Tuan*. Penelitian ini bertujuan untuk melihat hubungan antara kontrol diri dengan kecanduan *game online* pada siswa. Hipotesis yang diajukan peneliti adalah adanya hubungan negative yang signifikan antara kontrol diri dengan kecanduan *game online* pada siswa, artinya semakin baik kontrol diri siswa maka semakin rendah kemungkinan untuk siswa mengalami kecanduan terhadap *game online*, sebaliknya semakin buruk kontrol diri maka semakin tinggi kemungkinan untuk mengalami kecanduan terhadap *game online*. Teknik analisis yang digunakan adalah korelasi *product moment*. Berdasarkan hasil analisis diperoleh hasil (1) ada hubungan negative yang signifikan antara kontrol diri dengan kecanduan *game online*.

Letak persamaannya yaitu di variabel terikat, yaitu kontrol diri dan sasaran penelitian sama-sama seorang siswa.

3. Fitri Aryadini Dewi, Adi Atmoko, Triyono, mahasiswa dari program studi Bimbingan dan Konseling fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Malang, dengan penelitian: *Keefektifan Teknik Self Instruction dalam Konseling Kognitif-Perilaku untuk Meningkatkan Efikasi Diri*

Sosial Siswa SMKN 2 Malang. Penelitian ini bertujuan mengetahui keefektifan teknik *self instruction* untuk meningkatkan efikasi diri sosial siswa SMKN 2 Malang. Penelitian eksperimen ini menggunakan metode *Single Case Experimental Design* (SCED) model A-B-A. Subjek penelitian berjumlah tiga siswa kelas X di SMKN 2 Malang yang menunjukkan tingkat efikasi diri sosial rendah berdasarkan skala efikasi diri-sosial. Instrumen penelitian yang digunakan adalah skala efikasi diri sosial dengan validitas butir $\geq 0,3$ dan reliabilitas 0,883, pedoman observasi, dan pedoman konseling. Hasil penelitian menunjukkan bahwa subjek mengalami peningkatan efikasi diri sosial setelah diberikan *treatment*. Data yang telah dianalisis menggunakan *visual inspection* menunjukkan perubahan secara signifikan, sehingga dapat disimpulkan teknik *self instruction* dalam konseling kognitif-perilaku efektif untuk meningkatkan efikasi diri sosial siswa SMKN 2 Malang.

Letak persamaannya yaitu sama-sama menggunakan penelitian eksperimen menggunakan metode *Single Case Experimental Design*.

4. Alfin Riza Masyita, mahasiswa dari Fakultas Psikologi Universitas Islam Megeri Maulana Malik Ibrahim Malang, dengan penelitian: *Pengaruh Kontrol Diri Terhadap Kecanduan Game Online Pada Pemain Dota 2 Malang*. Penelitian ini termasuk dalam jenis penelitian kuantitatif non-eksperimen bentuk regresi. Data yang didapatkan dianalisis dengan menggunakan perhitungan statistik regresi sederhana. Jumlah populasi pada penelitian ini tidak diketahui, sehingga pengambilan sampel menggunakan teknik *accidental sampling* diperoleh 100 subjek pemain Dota 2 yang berada di Malang. Alat ukur yang digunakan adalah *self-control* dan *game addiction scale*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kontrol diri pemain Dota 2 Malang adalah berada pada kategori sedang dengan prosentase sebesar 69%. Tingkat kecanduan game online juga pada kategori sedang dengan prosentase sebesar 70%. Hasil analisis regresi

sederhana antara kontrol diri dengan kecanduan game online yang ditunjukkan dari hasil koefisien determinasi (R^2) sebesar (0,194) dengan sig (P) = 0.000 (P , 0,01), yang berarti bahwa terdapat pengaruh kontrol diri terhadap kecanduan game online sebesar 19,4% pada pemain Dota 2 malang. Hal ini dapat dimaknai jika kontrol diri tinggi, maka kecanduan game online rendah.

Letak persamaannya yaitu pada variabel kontrol diri.

5. Ika Atmala Sari, mahasiswa dari program studi Bimbingan dan Konseling Islam fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya, dengan penelitian: *Terapi Muhasabah untuk Meningkatkan Kesadaran Belajar di Kelurahan Watulea Buton Tengah Sulawesi Tenggara*. Pada penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan analisis deskriptif komperatif dalam menganalisis kasus kurangnya kesadaran belajar. Pada analisis deskriptif komperatif, digunakan dengan dua cara yaitu membandingkan teori dan hasil proses konseling di lapangan dan analisis hasil terapi muhasabah untuk meningkatkan kesadaran belajar remaja. Data yang digunakan yakni berupa hasil wawancara dan observasi yang disajikan dalam bab penyajian data dan analisis data. Hasil penelitian ini adalah dapat merubah kebiasaan buruknya yaitu keluar malam hingga larut malam menjadi mengurangi jam keluarnya, mempunyai kemauan belajar, membiasakan diri agar selalu disiplin serta berusaha menjauhi sifat teman-temannya yang membuatnya menjadi pribadi yang negatif.

Letak persamaannya yaitu pada variabel bebas yaitu muhasabah.

E. Sistematika Penulisan

Agar pembahasan lebih terarah dan mudah dipahami, peneliti berusaha menyajikan sistematika penulisan yang menyatakan garis-garis besar pada tiap bab. Secara garis besar, penulisan penelitian ini terdiri dari lima bab di mana pada tiap babnya terdiri dari beberapa sub bab sebagai deskripsi penjas. Kelima bab tersebut yaitu:

Bab I berisi Pendahuluan. Pada bab ini dikemukakan latar belakang ketertarikan peneliti mengenai pengaruh Muhasabah untuk Meningkatkan Kontrol Diri pada Pemain *Game Online*. Setelah peneliti menemukan objek penelitian dari teori tersebut, kemudian dirumuskan dalam rumusan masalah. Selanjutnya, peneliti mengemukakan tujuan dan manfaat penelitian. Sebagai dasar atau acuan penulisan, peneliti memaparkan tentang penelitian-penelitian sejenis yang pernah dikaji oleh peneliti lain dalam kajian pustaka sekaligus menyatakan bahwa penelitian ini tidak sama dengan penelitian sebelumnya. Pada akhir bab I, peneliti menggambarkan urutan secara kronologis antara bab I sampai dengan bab V dalam sistematika penulisan.

Bab II. Bab ini merupakan informasi deskripsi umum yang terbagi menjadi empat sub. Sub pertama yaitu Muhasabah, meliputi pengertian muhasabah, pengertian muhasabah diambil dari beberapa sumber di antaranya ada beberapa pendapat ahli sehingga didapatkan pengertian yang komprehensif mengenai muhasabah. Macam-macam muhasabah, faktor pendorong dan penghambat muhasabah, manfaat muhasabah dan langkah-langkah muhasabah menjadi pembahasan selanjutnya agar urgensi dari muhasabah dapat diketahui oleh pembaca sehingga muncul kesadaran untuk mengetahui lebih dalam tentang tema ini. Sub kedua yaitu kontrol diri, meliputi pengertian kontrol diri, aspek-aspek kontrol diri dan faktor-faktor yang memengaruhi kontrol diri. Sub yang ketiga adalah hubungan muhasabah dengan kontrol diri pada pemain *game online*, dan sub keempat adalah hipotesis

Bab III berisi Metode Penelitian. Pada bab ini peneliti akan memberikan informasi tentang jenis penelitian apa yang peneliti gunakan, variabel penelitian, definisi operasional variabel, tempat dan waktu, alat pengumpulan data yang berisi tentang teknik yang akan digunakan untuk menganalisis data yang telah terkumpul, uji validitas dan reliabilitas yang berisi tentang uji coba instrument berupa skala, apakah skala yang digunakan dalam penelitian ini valid atau tidak dan reabel atau tidak, teknis analisis data dilakukan dengan menggunakan analisis grafik data yang akan dianalisis diperoleh dari skor

skala meningkatnya kontrol diri pada pemain *game online* sebelum, selama, dan sesudah treatment sehingga diperoleh gambaran hasil penelitian dan prosedur penelitian.

Bab IV. Bab ini merupakan pembahasan atas data-data yang telah di tuangkan bab sebelumnya, yakni bab ketiga apakah data itu sesuai dengan landasan teori yang ada atau tidak. Jika sesuai, perlu di kemukakan faktor-faktor yang mendukung kearah itu demikian pula sebaliknya. Dari pembahasan ini kemudian diikuti dengan kesimpulan yang dituangkan dalam bab berikutnya yakni bab kelima.

Bab V. Bab ini merupakan akhir dari proses penulisan atas hasil penelitian yang berpijak pada bab-bab sebelumnya yang berisi benang merah dari keseluruhan bab yang ada dan kemudian di ikuti dengan saran maupaun karitik yang relavan dengan objek penelitian.

BAB II

MUHASABAH, KONTROL DIRI DAN *GAME ONLINE*

A. Muhasabah

1. Pengertian Muhasabah

Menurut bahasa muhasabah berasal dari kata *hasaba-yuhasibu-hisaban-wa-muhasabatan*, yang berarti menghitung-hitung. Menurut istilah yaitu penyucian diri dan berhati-hati, baik dalam melaksanakan perintah Allah SWT maupun menghindari larangan-Nya. Muhasabah artinya menghitung diri atau melakukan introspeksi diri terhadap seluruh apa (ucapan atau perbuatan lahir maupun batin) yang telah dikerjakan.¹

Muhasabah atau introspeksi diri adalah tindakan seseorang untuk melihat kembali amalnya setiap hari dan setiap saat, baik berupa kebaikan maupun keburukan, baik berupa kebenaran maupun kesalahan, baik berupa dosa maupun pahala. Kemudian ia meneliti semua itu secara lebih dalam, mensyukuri kebaikan yang muncul darinya, beristighfar untuk menghilangkan dosa dan kekeliruan, bertaubat, menyesal, dan memperbaiki kesalahan, serta kekeliruan yang dilakukannya. Berdasarkan ini, maka muhasabah dapat dianggap sebagai sebuah tekad dan upaya sungguh-sungguh yang sangat penting bagi aktualisasi jati diri manusia.

Muhasabah juga dapat didefinisikan sebagai tindakan seseorang untuk mengetahui berbagai sisi dirinya sendiri. Berupa sisi laduniyah yang ia miliki, kedalaman batinnya, dan keluasan jiwanya. Termasuk pula pengetahuan atas semua sisi ini. Kemudian ia menganalisa dan menampilkan kandungan yang ada di dalamnya. Dengan pengertian seperti ini, muhasabah adalah kerja keras spiritual dan proses kelahiran intelektual dalam rangka menggali nilai-nilai kemanusiaan yang sejati. Selain itu, muhasabah juga merupakan bentuk pengembangan dan perlindungan bagi berbagai perasaan yang menjadi dasar bagi nilai-nilai

¹ Abdul Mujieb, dkk, *Ensiklopedia Tasawuf Imam Al-Ghazali*, (Jakarta Selatan: PT Mizan Publika, 2009), hlm. 300.

tersebut. Tidaklah mungkin bagi manusia untuk dapat menjaga keistiqomahan hati kecuali hanya dengan kerja keras dan pemikiran semacam ini, dengan keduanya manusia dapat membedakan mana yang baik dan mana yang buruk, yang indah dan yang jelek, yang bermanfaat dan yang berbahaya, dari segala yang berhubungan dengan hari kemarin, hari sekarang, dan hari esok.

Sesungguhnya evaluasi yang dilakukan seseorang terhadap kondisi saat ini, kesiapan menghadapi masa yang akan datang, kemampuan menghindari berbagai kesalahannya yang telah dilakukan di masa lalu, penyucian diri dari kesalahan-kesalahan yang berkenaan dengan Allah SWT, kemampuannya untuk mengetahui nilai dirinya yang sesungguhnya dengan meneliti dirinya sendiri untuk masa lalu, masa kini, dan masa depan. Dan yang terpenting dari semua itu adalah pembaruan dimensi internalnya secara berkesinambungan yang menjamin keberlangsungan hubungannya dengan Allah SWT. Semua itu tidak akan terwujud, kecuali dengan melakukan muhasabah terhadap dirinya dengan cermat dan teliti.

Semua itu terjadi karena elemen diri orang yang bersangkutan yang berada di luar waktu, serta perasaan-perasaannya yang menuntun waktu, keduanya berhubungan sangat kuat dengan kehidupan spriritual-batiniahnya dan dengan kontinuitasnya dalam menyadari segala nikmat laduniyah yang Allah limpahkan kepadanya.

Demikianlah tampak jelas bahwa seseorang tidak mungkin tidak membutuhkan muhasabah sama sekali, baik dari segi kehidupan spriritual-batiniahnya maupun dari segi perkembangan dan kondisinya secara umum. Pada satu sisi ia selalu berusaha menghidupkan hal-hal yang ia remehkan di masa lalu serta berusaha menegakkan segala hal yang hancur di masa sebelumnya yang ia lalaikan.

Caranya adalah dengan mendengar suara dari kedalaman relung hatinya, berupa bisikan-bisikan ilahiah yang datang dari dimensi metafisik

(gaib) yang memunculkan harapan dan menggunakan gaya bahasa yang penuh kasih sayang.²

Allah SWT berfirman,

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَلْتَنْظُرْ نَفْسٌ مَّا قَدَّمَتْ لِإِعْطٍ وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ
خَبِيرٌ بِمَا تَعْمَلُونَ ﴿١٨﴾

Artinya: “Hai orang-orang yang beriman, bertakwalah kepada Allah dan hendaklah setiap diri memperhatikan apa yang telah diperbuatnya untuk hari esok (akhirat); dan bertakwalah kepada Allah, sesungguhnya Allah Maha Mengetahui apa yang kamu kerjakan.”(QS. Al-Hasyr : 18).

Komentar dari M. Qurish Shihab pada ayat di atas terdapat dua kali perintah untuk bertakwa. *Pertama*, Allah SWT mengajak orang-orang beriman untuk bertakwa, yaitu melaksanakan perintah-perintah Allah sesuai kemampuan masing-masing orang. Selanjutnya meninggalkan larangan-larangan-Nya secara maksimal atau totalitas. Hal itu dilakukan pada saat sendiri atau bersama orang lain. *Kedua*, agar setiap orang bermuhasabah, mengecek, mengevaluasi dan memperbaiki serta menyempurnakan jika ada kekurangan amal atau karya yang telah dilakukan.

Terdapat beberapa pengertian dari para tokoh yang mengartikan pengertian tentang muhasabah, yaitu:

- a. Imam al-Ghazali, muhasabah merupakan upaya *i'tisham* dan *istiqomah*. *I'tisham* merupakan suatu pemeliharaan diri dengan berpegang teguh pada aturan-aturan syariat. Sedangkan *istiqomah* adalah keteguhan diri dalam menangkal berbagai kecenderungan negatif.³
- b. Ibnu Qayyim Al-Jauziyah, muhasabah merupakan suatu sikap yang selalu menghitung atau menghisab layak atau tidak bertentangan

² Muhammad Fathullah Gulen, *Tasawuf untuk Kita Semua*, (Jakarta Selatan: Republika Penerbit, 2014), Penerjemah Fuad Syaifudin Nur, hlm. 33-35.

³ Abdullah Hadziq, *Rekonsilitasi Psikologi Sufistik dan Humanistik*, (Semarang: Rasail, 2005), hlm. 31.

dengan kehendak Allah, sehingga terhindar dari perasaan bersalah yang berlebihan, cemas dan lain sebagainya. Dengan bermuhasabah, seseorang akan mengetahui kekurangan-kekurangan dan kelebihan-kelebihan yang ada pada dirinya serta mengetahui hak Allah atas dirinya. Menurut Ibnu Qayyim, munculnya gangguan jiwa atau gangguan mental pada manusia disebabkan karena kosongnya hati atau jiwa dari mengenal dan mencintai Allah SWT, sehingga ketika jiwanya kering dari nilai-nilai spiritual, maka akan mudah dikuasai hawa nafsu sehingga hati menjadi sakit atau mati.

- c. Isa Waley, muhasabah yaitu sebagai pemeriksaan (ujian) terhadap diri sendiri dan mengemukakan kaitannya yang sangat penting dengan Haris bin Asad al-Muhasbi (781-875 M) dari Baghdad. Dia juga menginginkan seseorang tentang sufi yang sering dikutip, yang telah diterapkan kepada khalifah ke empat yaitu Ali bin Abi Thalib, yang menyatakan bahwa orang harus memanggil dirinya untuk memperhitungkan.⁴
- d. Nusbakh, muhasabah merupakan suatu pertimbangan terhadap perhitungan antara tindakan-tindakan negatif dan positif. Yang pada akhirnya, merupakan aktualisasi kesatuan (ittihad) yang murni.⁵

Secara psikologi, usaha tersebut dapat dinamakan intropeksi diri yang pada dasarnya merupakan cara untuk menelaah diri agar lebih bertambah baik dalam berperilaku dan bertindak, atau merupakan cara berpikir terhadap segala perbuatan, tingkah laku, kehidupan batin, pikiran, perasaan, keinginan, pendengaran, penglihatan dan segenap unsure kejiwaan lainnya.⁶

Menurut Ibnu Qayyim, waktu bermuhasabah hendaknya sebelum dan sesudah melakukan suatu perbuatan atau pekerjaan. Sementara Ibnu Qudamah menganjurkan agar muhasabah dilakukan setiap pagi dan sore

⁴Sudirman Tebba, *Meditasi Sufistik*, (Jakarta: Pustaka Hidayah, 2004), hlm 27.

⁵Ian Richard, *Dunia Spiritual Kaum Sufi (Harmonisasi Antara Dunia Mikro dan Makro)*, (Jakarta: PT Raja Grafindo, 2004, hlm. 27.

⁶Abdullah Hadziq, *Rekonsilitasi Psikologi Sufistik dan Humanistik*, ..., hlm. 30.

hari. Muhasabah pagi hari untuk memperkuat jiwa dan memastikan bahwa hari ini saya bekerja dengan sungguh-sungguh ikhlas karena Allah SWT. Sementara pada sore hari untuk mengevaluasi tentang kekurangan perilaku dan perbuatan, ucapan dan hati sepanjang hari. Adapun ulama tasawuf menganjurkan agar muhasabah dilakukan setiap malam menjelang tidur. Dua hal utama untuk dimuhasabahkan yakni, *pertama*, bermuhasabah tentang hal-hal positif yang telah dilakukan hari ini. Selanjutnya membangun komitmen dan tekad agar besok dapat meningkatkannya lagi. *Kedua*, tentang hal yang negatif. Kekurangan dan kesilapan hari ini, lalu bertekad untuk memperbaiki dan tidak boleh terulang lagi esok hari.⁷

Hawa nafsu mengajak kepada sikap durhaka dan mendahulukan kehidupan duniawi sedangkan Allah SWT mengajak hamba-Nya agar takut kepada-Nya dan menahan diri dari keinginan hawa nafsu. Muhasabah hendaknya dilakukan setiap saat atau waktu-waktu tertentu, misalnya setiap hari, setiap minggu sampai setiap tahun pada setiap akan melakukan perbuatan dan setelah melakukan perbuatan.

Jika nafsu itu sebagai teman berkhianat, maka tidak ada alasan untuk membiarkannya walau sekejap agar tidak berkhianat. Karena hal itu akan merusak modal, apalagi laba. Jadi harus terus-menerus ada kontrol terhadap kelangsungan diam dan gerakannya. Rasulullah Saw bersabda, “*Sembahlah Allah SWT seakan-akan engkau melihat-Nya. Jika engkau tidak dapat melihat-Nya, maka Dia melihatmu.*”

Allah SWT berfirman,

...إِنَّ اللَّهَ كَانَ عَلَيْكُمْ رَقِيبًا ﴿١﴾

Artinya: “Sesungguhnya Allah selalu menjaga dan mengawasi kamu.”⁸

Menurut Ibnu Qayyim Al-Jauziyah yang dikutip oleh Ahmad Yani ada tiga cara muhasabah :

⁷ Abdullah, *The Power of Muhasabah*, (Medan: Perdana Publishing, 2016), hlm. 3-6.

⁸ Imam Al-Ghazali, *Mutiara Ihya Ulumuddin*, (Bandung: PT Mizan Pustaka, 2008), Penerjemah Irwan Kurniawan, hlm. 414.

- a. Muhasabah sebelum berbuat, yakni dengan memikirkan terlebih dahulu, apakah yang akan dilakukan itu sesuai dengan ketentuan Allah dan Rasul-Nya.
- b. Muhasabah saat sedang melakukan sesuatu dengan mengontrol diri agar tidak menyimpang dari yang semestinya dikerjakan dan bagaimana melaksanakannya.
- c. Muhasabah setelah melakukan sesuatu dengan maksud agar dapat menemukan kesalahan yang dilakukan, lalu menyelesaikan dengan tobat dan tidak melakukannya lagi pada masa yang akan datang.⁹

2. Macam-macam Muhasabah

Menurut Ibnu Qayyim Al-Jauziyah, ada dua macam muhasabah, yaitu:

- a. Muhasabah sebelum beramal, yaitu hendaknya seseorang berhenti sejenak, merenung di saat pertama munculnya keinginan untuk melakukan sesuatu. Tidak bersegera kepadanya sampai benar-benar jelas baginya bahwa melakukannya lebih baik daripada meninggalkannya. Hasan Al-Bashri berkata, *“Semoga Allah merahmati seorang hamba yang berpikir di saat pertama ia ingin melakukan sesuatu. Jika itu karena Allah, ia lanjutkan, dan jika bukan karena-Nya, ia menanggukannya.”*
- b. Muhasabah setelah melakukan perbuatan, terdapat 3 jenis diantaranya yaitu:
 - 1) Instropeksi ketaatan berkaitan dengan hak Allah yang belum sepenuhnya ia lakukan, dan instropeksi apakah sudah melakukan ketaatan pada-Nya sebagaimana yang dikehendaki Allah SWT atau belum. Hak Allah berkaitan dengan satu bentuk ketaatan itu ada enam, yaitu ikhlas dan setia kepada Allah SWT di dalamnya, mengikuti Rasulullah Saw menyaksikannya dengan persaksian ihsan, menyaksikannya

⁹ Ahmad Yani, *Be Excellent Menjadi Muslim Pribadi Terpuji*, (Jakarta: Al-Qalam, 2007), hlm. 235.

sebagai anugerah Allah baginya, dan menyaksikan kelalaian dirinya di dalam mengamalkannya. Demikianlah, ia harus melihat apakah dirinya telah memenuhi keseluruhannya atau belum.

- 2) Instropeksi terhadap perbuatan yang mana meninggalkannya lebih baik daripada melakukannya.
- 3) Instropeksi tentang perkara yang mubah atau sudah menjadi kebiasaan, mengapa mesti dilakukan ? Apakah dalam rangka mengharap Allah SWT dan akhirat, sehingga ia beruntung ? Ataukah untuk mengharapkan dunia dan keserbabinsaannya, sehingga ia merugi ?.¹⁰

Muhasabah juga berkaitan dengan manajemen diri (*self management*). Adapun fungsi manajemen yang amat sederhana ini dikenal dengan perencanaan (*planning*) merupakan bagian awal dari suatu aktivitas, pelaksanaan (*do*) merupakan pelaksanaan suatu rencana agar target terpenuhi, pemeriksaan (*check*) merupakan hasil yang perlu diperiksa apakah hasilnya sesuai rencana atau tidak, dan tindakan koreksi (*action*) merupakan hasil pemeriksaan dilihat sebagai masukan untuk melakukan perbaikan. Keempat manajemen tersebut sering disingkat dengan PDCA. Muhasabah berkaitan dengan keempat fungsi manajemen PDCA. Allah SWT mengajarkan kita untuk membuat suatu perencanaan.¹¹

3. Faktor Pendorong dan Penghambat Muhasabah

Setiap sikap pasti ada faktor-faktor yang mendorong dan menghambat. Adapun faktor-faktor pendorong muhasabah adalah:

- a. Muhasabah akan dilakukan oleh mereka yang memiliki sikap *khauf* terhadap murka Allah baik murka di dunia maupun di akhirat.
- b. Muhasabah akan dilakukan oleh mereka yang memiliki keinginan untuk menjadi pribadi yang baik menurut pandangan Allah.

¹⁰ Ibnu Qayyim Al-Jauziyyah, dkk, *Tazkiyatun Nafs: Konsep Penyucian Jiwa Menurut Ulama Salaf*, (Solo: CV. Arafah Group, 2005), hlm. 93-94.

¹¹ Saifuddin Bachrun, *Manajemen Muhasabah Diri*, (Bandung: PT Mizan Pustaka, 2011), hlm. 27-30.

- c. Muhasabah akan dilakukan oleh mereka yang memiliki keyakinan adanya pertanggung jawaban segala perbuatan di dunia secara individual bukan secara kelompok.

Adapun faktor penghambatnya adalah:

- a. Kekufuran seseorang akan menjadi penghambat bahkan penghalang muhasabah diri. Kekufuran adalah ketertutupan (cover) mata batin dalam melihat kenyataan. Nikmat Allah yang banyak tidak terlihat karena di hati ada cover sehingga nikmat akan terlihat kecil atau nikmat itu tidak terlihat sebagai nikmat Allah akan tetapi dilihanya sebagai usahanya sendiri atau hasil pemberian dari orang lain. Kekufuran akan mengakibatkan penglihatan yang samar-samar (jawa: mata blawur) yang hakiki dianggap semu dan yang semu dianggap hakiki. Nikmat islam dan iman tidak dianggap karena abstrak dan nikmat duniawi yang dianggap karena konkrit dan empirik. Akibatnya seseorang tidak membandingkan kenikmatan yang diberikan oleh Allah dengan ketaatan yang telah dilakukan. Ia menganggap berimbang antara ketaatan yang dilakukan dengan kenikmatan diberikan. Kemaksiatan yang besar dianggap kecil dan kenikmatan yang besar dianggap kecil. Ia merasa puas dengan ketaatan yang telah dilakukan dan tidak merasa ada kekurangan apalagi dievaluasi.
- b. Hidup berorientasi duniawi. Duniawi adalah hal-hal yang bersifat pendek. Orang yang fokus terhadap pendek maka yang jauh tidak sempat terlihat atau yang jauh tertutup yang pendek. Yang jauh adalah akhirat dan yang pendek adalah dunia. Akibatnya, orientasi kebahagiaan hanya duniawi seperti ingin diakui oleh orang lain, disanjung oleh orang lain, diberi oleh orang lain. Ia tidak pernah memikirkan bagaimana diakui oleh Allah sebagai hamba-Nya, tidak pernah memikirkan bagaimana dapat disanjung oleh Allah dengan

keridhoannya di akhirat dan tidak pernah memikirkan bagaimana mendapat berbagai anugerah surge di akhirat.¹²

4. Manfaat Muhasabah

Manfaat muhasabah diri bagi diri seseorang adalah:

- a. Amalnya terkontrol sehingga cepat diperbaiki kekurangan atau kesalahannya. Kekuarangan dan kesalahan amal dapat berupa niat kurang murni (ikhlas), syarat rukunnya, kekhusuan dan konsentrasi dan lain sebagainya.
- b. Emosi lebih matang karena tidak mudah bereaksi ketika ada orang lain yang mengingatkan, menasihati bahkan mencela mengenai kekurangan amal ibadahnya. Bahkan orang yang muhasabah akan merasa senang ketika ditunjukkan kekurangan ibadahnya.
- c. Waktu, tenaga dan pikiran dapat dimanfaatkan secara tetap karena orang yang melakukan muhasabah senantiasa memilih amalan-amalan berdasarkan skala prioritas. Amalan wajib lebih didahulukan dari pada yang sunnah dan yang mubah, yang sunnah lebih didahulukan dari pada yang mubah, mubah yang lebih utama lebih didahulukan dari pada yang utama. Menghindari mafsadat lebih didahulukan dari pada yang maslahat.
- d. Terhindar dari penyakit-penyakit hati seperti sombong, ujub, dan penyakit-penyakit hati lainnya karena orang yang melakukan muhasabah lebih melihat kekurangan amal ibadahnya bukan kelebihanannya.
- e. Terhindar dari konflik dengan orang lain karena orang yang melakukan muhasabah lebih sibuk terhadap kekurangan diri sendiri dari pada sibuk terhadap kekurangan orang lain.
- f. Adanya kesesuaian kata dengan perbuatan, apa yang diajarkan dan apa yang diamalkan karena orang yang melakukan muhasabah lebih banyak berbuat dari pada berkata. Mendahulukan perbuatan dari pada

¹²Nasirudin, *Ahlak Pendidik (Upaya Membentuk Kompetensi Spiritual dan Sosial)*, (CV. Karya Abadi jaya, 2015), hlm. 166-168.

perkataan. Mendahulukan perbaikan terhadap diri sendiri dari pada perbaikan orang lain.

- g. Membentuk sikap jujur karena mau mengakui kekurangan amal dan perbuatannya sendiri. Ketidakjujuran disebabkan tidak adanya pengakuan terhadap kekurangan.¹³

5. Manajemen Muhasabah Diri

Manajemen dapat didefinisikan sebagai upaya untuk mendapatkan sesuatu melalui orang lain. Untuk mengelolanya ada beberapa fungsi yang harus dijalani, yaitu perencanaan (*plan*), pelaksanaan (*do*), pemeriksaan (*check*), dan perbaikan (*action*), biasa disingkat dengan PDCA.

a. Perencanaan (*plan*)

Perencanaan merupakan bagian awal dari suatu aktivitas. Misalnya, ketika bangun tidur, seorang Ibu rumah tangga berpikir tentang apa yang akan disajikan untuk seluruh anggota keluarganya. Ia ingin seluruh keluarganya puas dengan sajiannya. Itu adalah target, menyajikan makanan tertentu agar seluruh anggota merasa puas. Sesudah menetapkan target apa yang akan disajikan, sang Ibu mulai menyusun rencana. Ia merencanakan untuk belanja bahan-bahan yang akan dimasak. Merencanakan anggaran untuk berbelanja. Beberapa besar anggaran yang diperlukan untuk belanja bahan. Merencanakan siapa yang akan belanja, belanja di mana, bagaimana menuju tempat belanja, apakah supermarket, pasar tradisional, atau pedagang keliling, serta kapan akan belanja. Ia membuat rencana dengan perkiraan jumlah bahan yang dibeli.

b. Pelaksanaan (*do*)

Betapapun bagus suatu rencana, kalau tidak dilaksanakan, tidak akan terpenuhi tergetnya, Ibu harus belanja dan memasak, baru tersaji makanan di meja makanan. Sebaliknya, jika tanpa perencanaan

¹³Nasirudin, *Ahlak Pendidik (Upaya Membentuk Kompetensi Spiritual dan Sosial)*,..., hlm. 168-.

seorang Ibu langsung memasak, hasilnya belum tentu dapat memuaskan keluarganya. Perencanaan diperlukan. Bertindak tanpa rencana dapat mengakibatkan hal yang tidak diinginkan. Anggota keluarga tidak puas, biaya lebih mahal karena harus memasak ulang, waktu terbuang sia-sia, dan yang lebih fatal adalah terjadinya keributan dalam keluarganya.

c. Pemeriksaan (*check*)

Setelah merencanakan suatu kegiatan dan melakukannya, hasilnya perlu diperiksa, apakah hasilnya sesuai rencana atau tidak. Diperiksa dari jumlah, harga, waktu, mutu, atau singkatnya apakah sesuai dengan target yang ditetapkan. Apakah masakan Ibu memuaskan anggota keluarganya ? Kalau memuaskan, akan tampak ketika anggota keluarganya makan dengan lahap. Dan begitupun sebaliknya, apabila mereka kurang puas, makanan pun banyak yang tersisa.

Dalam organisasi, pemeriksaan juga sangat penting. Pemeriksaan bisa berupa audit internal (pemeriksaan internal) atau audit eksternal (pemeriksaan oleh lembaga di luar organisasi). Diharapkan ada pengawasan yang melekat. Ada pula sistem. Setiap orang mengawasi dirinya sendiri. Yang terbaik adalah moral dan etika pribadi agar setiap diri melakukan pengawasan atas dirinya sendiri. Pengawasan dari luar dapat membantu, tapi bukan untuk memata-matai atau mencari kesalahan. Ia bertugas memberi masukan. Bukankah hubungan yang baik adalah terjadinya saling menasehati dalam kebaikan dan kesabaran.

d. Tindakan Koreksi (*action*)

Hasil pemeriksaan dilihat sebagai masukan untuk melakukan perbaikan. Kalau masakan Ibu kurang garam, kalaupun sang Ibu dapat mencicipinya dulu sebelum disajikan sehingga dapat memuaskan seluruh keluarganya.

Siapa pun akan senang dan bahagia apabila hasil kerjanya mendapatkan penghargaan dan pujian. Namun, jangan sampai

penghargaan dan pujian membuat kita lupa diri. Pujian kadang-kadang menyesatkan, terutama kalau yang dipuji tidak dapat mengendalikan diri. Ia bekerja mungkin bukan lagi untuk Allah SWT namun, untuk mendapatkan pujian dari orang di sekelilingnya.¹⁴

6. Langkah-Langkah Muhasabah

Terapi muhasabah merupakan suatu aktivitas yang dilakukan oleh terapis dengan mengajak subjek membuat kalkulasi diri sendiri. Dalam konseling sufistik dapat dilakukan dengan cara muhasabah diri yang disertai dengan motivasi ayat dan hadist nilai manfaat saat orang dapat menyadari makna diri sebagai makhluk mulia dengan tugas dan mandate sebagai khalifah.

Menurut Ibnu Qayyim al-Jauziyah, muhasabah dapat dilaksanakan dengan tiga cara:

- a. Membandingkan antara nikmat Allah dengan keburukan yang dilakukan. Dengan membandingkan nikmat Allah dengan keburukan yang dilakukan tersebut akan tampak jelas kesenjangan yang sangat besar. sehingga hakikat jiwa dan sifat-sifatnya, keagungan, dan segala kesempurnaan dari-Nya adalah karunia dan setiap dari hukuman dari-Nya adalah keadilan.
- b. Harus membedakan antara hak Allah atas dirinya berupa kewajiban *ubudiyah*, melaksanakan ketaatan, dan menjauhi maksiat, dengan apa yang menjadi hak dan kewajiban diri sendiri.
- c. 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.

Yang dimaksud langkah-langkah terapi muhasabah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

- a. Agar subjek bisa membandingkan nikmat dengan perilaku buruk yang dilakukannya.

¹⁴Saifuddin Bachrun, *Manajemen Muhasabbah Diri*, (Bandung: PT Mizan Pustaka, 2011), hlm. 28-30.

- b. Peneliti mengajak subjek untuk membedakan antara hak Allah atas dirinya dengan melaksanakan *amar ma'ruf nahi munkar*.
- c. Maksud dari tahap ketiga dari terapi muhasabah adalah mengetahui bahwa setiap yang merasa puas terhadap ketaatan ataupun keberhasilan yang dicapai, maka akan merugikan diri sendiri karena terdapat rasa puas dan cukup dalam dirinya. Jika terdapat rasa cukup dan puas dalam diri seseorang maka pengetahuan yang dimiliki tersebut terbatas. Setiap kemaksiatan yang diremehkan dan dilakukan, maka kemaksiatan yang dilakukan tersebut akan menimpa yang mengerakannya.¹⁵

B. Kontrol Diri pada Pemain *Game Online*

1. Kontrol Diri

a. Pengertian Kontrol Diri

Kontrol diri merupakan kemampuan individu untuk mengendalikan dorongan-dorongan, baik dalam diri maupun luar diri individu. Individu yang memiliki kemampuan kontrol diri akan membuat keputusan dan mengambil langkah tindakan yang efektif untuk menghasilkan sesuatu yang diinginkan dan menghindari akibat yang tidak diinginkan.¹⁶

Golfried dan Merbaum mendefinisikan kontrol diri sebagai suatu kemampuan untuk menyusun, membimbing, mengatur dan mengarahkan bentuk perilaku yang dapat membawa individu ke arah konsekuensi positif. Ketika berinteraksi dengan orang lain, seseorang akan berusaha menampilkan perilaku yang dianggap paling tepat bagi dirinya, yaitu perilaku yang dapat menyelamatkan interaksinya dari akibat negatif yang disebabkan karena respon yang dilakukannya. Kontrol diri diperlukan guna membantu individu dalam mengatasi

¹⁵ Ika Atmala Sari, *Terapi Muhasabah untuk Meningkatkan Kesadaran Belajar Remaja (Studi Kasus Pada Salah Satu Remaja di Kelurahan Watulea Buton Tengah Sulawesi Tenggara)*, (Surabaya: 2018), PDF, hlm. 49-50.

¹⁶ Syamsul Bachri Thalib, *Psikologi Pendidikan Berbasis Analisis Empiris*, (Jakarta: Prenada Media Droup, 2010), hlm. 107.

kemampuannya yang terbatas dan mengatasi berbagai hal merugikan yang mungkin terjadi yang berasal dari luar.¹⁷

Menurut Muraven & Baumeister, kontrol diri adalah upaya yang dikeluarkan pada saat seseorang mengubah pikiran, perasaan dan perilaku untuk mencapai tujuan jangka panjang. Konsep utama dari kontrol diri adalah proses menetapkan pilihan atau mengubah respons pada saat berhadapan dengan perilaku yang cenderung kurang sesuai. Kemampuan kontrol diri seseorang dapat dinilai dari seberapa mampu ia menerapkan pilihan, mengubah dan beradaptasi sehingga di waktu berikutnya mampu menjadi lebih baik dan lebih optimal dalam menyesuaikan diri dengan dunianya.¹⁸

Kontrol diri berkaitan dengan keterampilan emosional. Bahkan kontrol diri merupakan salah satu komponen keterampilan emosional. Sebagaimana yang dikemukakan oleh Goleman bahwa keterampilan emosional mencakup pengendalian diri, semangat, dan ketekunan, serta kemampuan untuk memotivasi diri sendiri dan bertahan menghadapi frustrasi, kesanggupan untuk mengendalikan dorongan hati dan emosi, tidak melebih-lebihkan kesenangan, mengatur suasana hati dan menjaga agar beban stress tidak melumpuhkan kemampuan berpikir, untuk membaca perasaan terdalem orang lain (empati) dan berdoa, untuk memelihara hubungan dengan sebaik-baiknya, kemampuan untuk menyelesaikan konflik, serta untuk memimpin diri dan lingkungan sekitarnya.¹⁹

Kontrol diri menurut Tangney dkk (2004) adalah kemampuan untuk menolak atau mengubah respon diri pada individu, maupun untuk menyela kecenderungan perilaku yang tidak diinginkan dan menahan diri dari melakukan hal tersebut. Kontrol diri seharusnya

¹⁷ M. Nur Ghufron, Rini Risnawati S, *Teori-Teori Psikologi*, (Yogyakarta: Ar-Ruzz Media, 2016), hlm. 22-23.

¹⁸ Neila Ramdhani, dkk, *Psikologi Untuk Indonesia Tangguh Dan Bahagia*, (Bulaksumur: Gadjah Mada University Press, 2016), hlm. 58-59.

¹⁹ Syamsul Bachri Thalib, *Psikologi Pendidikan Berbasis Analisis Empiris*, ..., hlm. 107.

memiliki kontribusi dalam menghasilkan konsekuensi positif dalam kehidupan.²⁰

Al-Murta'isy berkata, "Kontrol diri adalah menjaga batin terhadap pengawasan yang ghaib dengan setiap saat dan perkataan."²¹

b. Aspek-aspek Kontrol Diri

Menurut Tangney, Baumeister, dan Boone (Ursia, Siaputra, & Sutanto 2013:2) mengusulkan bahwa kontrol diri terdiri atas lima aspek:

1) Kedisiplinan Diri

Mengacu pada kemampuan individu dalam melakukan disiplin diri. Hal ini berarti individu mampu memfokuskan diri saat melakukan tugas. Individu dengan *self-discipline* mampu menahan dirinya dari hal-hal lain yang dapat mengganggu konsentrasinya.

2) Aksi yang tidak impulsive

Kecenderungan individu untuk melakukan sesuai dengan pertimbangan tertentu, bersifat hati-hati, dan tidak tergesa-gesa. Ketika individu sedang bekerja, ia cenderung tidak mudah teralihkan. Individu yang tergolong *non-impulsive* mampu bersifat tenang dalam mengambil keputusan dan bertindak.

3) Pola hidup sehat

Kemampuan mengatur pola perilaku menjadi kebiasaan yang menyehatkan bagi individu. Oleh karena itu, individu dengan *healthy habits* akan menolak sesuatu yang dapat menimbulkan dampak buruk bagi dirinya meskipun hal tersebut menyenangkan. Individu dengan *healthy habits* akan

²⁰ Alfin Riza Masyita, *Pengaruh Kontrol Diri Terhadap Pecandu Game Online Pada Pemain Dota 2 Malang*, (Skripsi, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, 2016), hlm. 41.

²¹ Imam Al-Ghazali, *Mutiara Ihya Ulumuddin*, (Bandung: PT Mizan Pustaka, 2008), Penerjemah Irwan Kurniawan, hlm. 414.

mengutamakan hal-hal yang memberikan dampak positif bagi dirinya meski dampak tersebut tidak diterima secara langsung.

4) Etika kerja

Berkaitan dengan penilaian individu terhadap regulasi diri mereka di dalam layanan etika kerja. Individu mampu menyelesaikan pekerjaan dengan baik tanpa dipengaruhi oleh hal-hal di luar tugasnya meskipun hal tersebut bersifat menyenangkan. Individu dengan *work ethic* mampu memberikan perhatiannya pada pekerjaan yang sedang dilakukan.

5) Kehandalan

Dimensi yang terkait dengan penilaian individu terhadap kemampuan dirinya dalam pelaksanaan rancangan jangka panjang untuk pencapaian tertentu. Individu ini secara konsisten akan mengatur perilakunya untuk mewujudkan setiap perencanaannya.

Tingkat kontrol diri individu dapat dilihat dari beberapa aspek, di antaranya kemampuan individu tersebut dalam berkonsentrasi dan fokus pada sedang dikerjakan tanpa terganggu hal-hal yang menyenangkan. Selain itu, kemampuannya dalam fokus pada pekerjaan atau tanggung jawab dan rencana atau target jangka panjangnya tanpa terganggu hal-hal lain. selanjutnya kemampuan untuk menolak hal-hal yang buruk dan merugikan diri sendiri serta mengutamakan hal-hal yang baik dan menyehatkan bagi dirinya. Terakhir dapat dilihat dari kebiasaannya dalam bertindak dan pengambilan keputusan yang tidak tergesa-gesa dan selalu melakukan pertimbangan sebelumnya.²²

²² Alfin Riza Masyita, *Pengaruh Kontrol Diri Terhadap Pecandu Game Online Pada Pemain Dota 2 Malang, ...*, hlm. 41.

Adapun menurut Averill kontrol diri dibedakan atas tiga kategori utama, yaitu:

1) Mengontrol Perilaku (*behavioral control*)

Mengontrol perilaku merupakan kemampuan untuk memodifikasi suatu keadaan yang tidak menyenangkan. Kemampuan mengontrol perilaku dibedakan atas dua komponen, yaitu:

- a) Kemampuan mengatur pelaksanaan (*regulated administration*), yaitu menentukan siapa yang mengendalikan situasi atau keadaan, dirinya sendiri atau orang lain atau sesuatu di luar dirinya. Individu dengan kemampuan mengontrol diri yang baik akan mampu mengatur perilaku dengan menggunakan kemampuan dirinya.
- b) Kemampuan mengatur stimulus (*Stimulus modifiability*), merupakan kemampuan untuk mengetahui bagaimana dan kapan suatu stimulus yang tidak dikehendaki dihadapi. Ada beberapa cara yang digunakan, yaitu mencegah atau menjauhi stimulus, menghentikan stimulus sebelum waktunya terakhir, dan membatasi intensitasnya.

2) Mengontrol Kognitif (*cognitive control*)

Mengontrol kognitif merupakan cara seseorang dalam menafsirkan, menilai, atau menggabungkan suatu kejadian dalam suatu kerangka kognitif. Mengontrol kognitif merupakan kemampuan dalam mengolah informasi yang tidak diinginkan untuk mengurangi tekanan. Mengontrol kognitif dibedakan atas dua komponen, yaitu:

- a) Kemampuan untuk memperoleh informasi (*information again*)

Informasi yang dimiliki individu mengenai sesuatu keadaan akan membuat individu mampu mengantisipasi keadaan melalui berbagai pertimbangan objektif.

b) Kemampuan melakukan penilaian (*appraisal*)

Penilaian yang dilakukan individu merupakan usaha untuk menilai dan menafsirkan suatu keadaan dengan memerhatikan segi-segi positif secara subjektif.²³

3) Mengontrol Keputusan (*decision control*)

Mengontrol keputusan merupakan kemampuan individu untuk memilih dan menentukan tujuan yang diinginkan. Kemampuan mengontrol keputusan akan berfungsi baik apabila individu memiliki kesempatan, kebebasan dan berbagai alternative dalam melakukan suatu tindakan.

Menurut Block dan Block ada tiga jenis kualitas kontrol diri, yaitu *over control*, *under control*, dan *appropriate control*. *Over control* merupakan kontrol diri yang dilakukan oleh individu secara berlebihan yang menyebabkan individu banyak menahan diri dalam bereaksi terhadap stimulus. *Under control* merupakan suatu kecenderungan individu untuk melepaskan impulsivitas dengan bebas tanpa perhitungan yang masak. Sementara *appropriate control* merupakan kontrol individu dalam upaya mengendalikan impuls secara tepat.

Berdasarkan uraian dan penjelasan di atas, maka untuk mengukur kontrol diri biasanya digunakan aspek-aspek seperti dibawah ini:

- a) Kemampuan mengontrol perilaku,
- b) Kemampuan mengontrol stimulus,
- c) Kemampuan mengantisipasi suatu peristiwa atau kejadian,
- d) Kemampuan menafsirkan peristiwa atau kejadian,

²³ Syamsul Bachri Thalib, *Psikologi Pendidikan Berbasis Analisis Empiris*, ..., hlm. 110-111.

e) Kemampuan mengambil keputusan.

c. Faktor-faktor Yang Memengaruhi Kontrol Diri

1) Faktor Internal

Faktor internal yang ikut andil terhadap kontrol diri adalah usia. Semakin bertambahnya usia seseorang, maka semakin baik kemampuan mengontrol diri seseorang.

2) Faktor Eksternal

Lingkungan keluarga sangat berpengaruh terhadap kontrol diri, terutama orang tua. Karena orang tua bisa menentukan bagaimana kemampuan mengontrol diri seseorang.²⁴

Colhoun dan Acocella (1990 dalam Utami & Sumaryono 2008:48) berpendapat bahwa berhasilnya kontrol diri dipengaruhi tiga faktor dasar, yaitu:

- 1) Memilih dengan tidak tergesa-gesa
- 2) Memilih di antara dua perilaku yang bertentangan, yang memberikan kepuasan seketika dan yang lain memberikan *reward* jangka panjang
- 3) Memanipulasi stimulus dengan tujuan membuat sebuah perilaku menjadi tidak mungkin dan perilaku yang lain memungkinkan.²⁵

2. *Game Online*

a. Pengertian Kecanduan *Game Online*

Kecanduan *game online* menjadi aktivitas yang paling aktif di internet. Kecanduan *game online* adalah perilaku yang bersifat kronis dan kompulsif untuk memuaskan diri pada permainan yang dimainkan dengan koneksi internet hingga menimbulkan masalah sehari-hari. Meski beberapa pemain *game online* menyadari akan hal tersebut, akan tetapi banyak dari mereka masih belum berhenti

²⁴ M. Nur Ghufron, Rini Risnawati S, *Teori-Teori Psikologi*, (Yogyakarta: Ar-Ruzz Media, 2016), hlm. 31-32.

²⁵ Alfin Riza Masyita, *Pengaruh Kontrol Diri Terhadap Pecandu Game Online Pada Pemain Dota 2 Malang, ...*, hlm. 48.

atau berusaha menguranginya sehingga terjebak dalam perilaku kecanduannya. Hal tersebut dikarenakan individu merasa sulit untuk keluar atau berhenti memainkan *game online*.²⁶

Soetjipto menyebutkan bahwa kecanduan adalah suatu gangguan yang sifatnya kumat-kumatan atau kronis, ditandai dengan perbuatan kompulsif yang dilakukan seseorang secara berulang-ulang untuk mendapatkan kepuasan pada aktivitas tertentu.

Sedangkan menurut pendapat Cooper kecanduan merupakan perilaku ketergantungan pada suatu hal yang disenangi. Individu secara otomatis akan melakukan apa yang disenangi pada kesempatan yang ada. Orang dikatakan kecanduan apabila dalam satu hari melakukan kegiatan yang sama sebanyak lima kali atau lebih.

Menurut Dodes, kecanduan terdiri dari *physical addiction*, yaitu kecanduan yang berhubungan dengan alkohol atau kokain, dan *non-physical addiction*, yaitu kecanduan yang tidak melibatkan alkohol maupun kokain. Sehingga, kecanduan *game online* termasuk pada *non-physical addiction*. *Game online addiction* merupakan kesenangan dalam bermain karena memberi rasa kepuasan tersendiri, sehingga ada perasaan untuk mengulangi lagi kegiatan yang menyenangkan ketika bermain *game online*. Kecanduan *game online* merupakan perilaku seseorang yang ingin terus menerus bermain *game online* dan menghabiskan banyak waktu serta dimungkinkan individu yang bersangkutan tidak mampu mengontrol atau mengendalikannya.²⁷

Menurut Clark dan Scoot, kecanduan didefinisikan sebagai keterlibatan seseorang ke dalam perilaku yang dapat memberikan

²⁶ Alfin Riza Masyita, *Pengaruh Kontrol Diri Terhadap Pecandu Game Online Pada Pemain Dota 2 Malang*, ..., hlm. 50.

²⁷ Alfin Riza Masyita, *Pengaruh Kontrol Diri Terhadap Pecandu Game Online Pada Pemain Dota 2 Malang*, ..., hlm. 54-56.

rasa senang dan nyaman sekaligus juga perasaan tidak senang dan menyesal. Kecanduan dapat ditinjau dari dua model yaitu:

1) Model Moral (*morale model*)

Mengacu kepada diterima atau tidak diterimanya suatu perilaku tertentu, misalnya minuman beralkohol di negara berbudaya barat lazim disajikan untuk diminum bersama tetapi di negara lain misalnya di Indonesia minuman beralkohol bahkan dilarang dipasarkan secara bebas.

2) Model Penyakit (*disease model*)

Model ini mengaitkan perilaku dengan sebab dan akibatnya kepada fisik. Apabila suatu perilaku dilakukan tanpa ada sebab fisik maka penyebabnya adalah faktor mental.

Kecanduan dalam *game online* menjadikan pemain *game online* dan gamenya sendiri sendiri seakan melebur bersama sedemikian rupa sehingga pemain game sedikit demi sedikit mengalami perubahan proses piker, tata nilai, dan perilaku. Ibarat senyawa yang saling pengaruh antara game dan pemainnya sehingga suasana emosi pemain game yang sedang tidak baik atau tidak senang dapat berubah menjadi baik dan senang bila ia terlibat dalam permainan *game online*. Untuk mendapatkan kondisi yang menyenangkan ini, pemain game harus mengeluarkan biaya dan waktu yang tidak sedikit yang seringkali tidak sebanding dengan kenikmatan yang diperoleh. Seorang yang mengalami kecanduan, sebetulnya mengetahui dengan sadar hal ini dan berbagai dampak dari perilakunya. Mereka sudah berulang kali berusaha menghentikan perilaku ini tetapi gagal.²⁸

Rasulullah Saw juga bersabda:

“Setiap yang memabukkan adalah khamr dan semua khamr adalah haram. Barangsiapa meminumnya di dunia kemudian ia mati sebelum bertaubat sementara ia juga kecanduan terhadapnya, ia

²⁸ Neila Ramdhani, dkk, *Psikologi Untuk Indonesia Tangguh Dan Bahagia*, ..., hlm. 52-53.

tidak meminumnya lagi di akhirat.”(HR. Bukhari, Muslim, Abu Daud, Tirmidzi, Nasai dan Baihaqi).

Seperti kecanduan *khamr*, kecanduan *game online* dapat membuat orang lupa akan segalanya bahkan lupa kepada Allah SWT. Bila seseorang kecanduan *game online*, maka dia tidak akan menghiraukan hal-hal yang terjadi di sekitarnya, tidak jarang juga mereka melalaikan kewajiban mereka sebagai seorang muslim hanya untuk berlama-lama memainkan *game online*. Seperti yang telah dijelaskan dalam firman Allah SWT:

وَلَا تَكُونُوا كَالَّذِينَ نَسُوا اللَّهَ فَأَنْسَاهُمْ أَنْفُسَهُمْ أُولَٰئِكَ هُمُ الْفَٰسِقُونَ ﴿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.”(QS. Al-Hasyr: 19).²⁹

Kecanduan bermain *game online* tidak hanya berdampak pada aktivitas bermain itu sendiri tapi juga meningkatkan jumlah kejahatan yang dilakukan demi bermain *game online*. Sudah sering ada kasus anak atau remaja mencuri, melukai orang lain supaya mendapatkan uang untuk bermain *game online*. Selain pencurian, pemain biasanya menjadi agresif ketika kalah bermain game atau mendapat hinaan dalam bentuk verbal oleh lawan main. Pemain mengalami kesulitan untuk membedakan dan memilih tindakan yang benar atau salah. Levy menyebut kondisi ini dengan kehilangan kontrol (*loss of control*).³⁰

Dalam memahami perilaku pecandu *game online*, Neila Ramdhani menggunakan dua pendekatan yaitu *neurobehavior* dan *cyberpsychology*.

²⁹Rahmat Anhar, *Hubungan Kecanduan Game Online Dengan Keterampilan Sosial Remaja Di 4 Game Centre Di Kecamatan Klojen Kota Malang*, (Fakultas Psikologi Universitas Negeri Maulana Malik Ibrahim, 2014), hlm. 18-19. Skripsi diakses pada hari Kamis, 2 Mei 2019, pukul 23:20.

³⁰Neila Ramdhani, dkk, *Psikologi Untuk Indonesia Tangguh Dan Bahagia*,, hlm. 56.

1) Perspektif *Neurobehavior*

Mencantumkan dua model dalam pengambilan keputusan yang impulsif dan pengambilan keputusan eksekutif. Perilaku bermain *game online* yang tidak terkendali dapat terjadi karena individu dikuasi pengambilan keputusan impulsive yang melibatkan system limbic dan paralimbik. Bagian otak ini mengandung banyak *dopamine* dan mempunyai sifat yang peka jika terjadi penurunan tingkat *dopamine*. Sebagai dampaknya, individu memunculkan reaksi spontan agar dapat memenuhi keinginan dengan cara yang cepat, untuk memperoleh sumber *dopamine* maka individu memilih aktivitas yang saat itu menyenangkan bagi dirinya. Sebagai konsekuensi dari pengambilan keputusan ini, terjadipola permintaan pemenuhan kepuasan yang *impulsivemember* kesenangan (*reward circuitry*).

Berbeda halnya dengan sistem pengambilan keputusan terjadi dengan melibatkan kerja dari *prefrontal* dan *parietal cortex*. Sebagaimana sifatnya, *prefrontal cortex* didsusun oleh *dendrite* yang jumlahnya 16 kali lebih banyak daripada *dendrite* dibagian otak yang lain. Oleh karena itu, *prefrontal cortex* mengandung lebih banyak informasi yang dapat dimanfaatkan dalam pengambilan keputusan. Kedua bagian ini bertugas untuk memberikan penilaian kepada peristiwa yang akan datang dan mengatur perilaku manusia selama ia membuat keputusan jangka panjang.

2) Perspektif *Cyberpsychology*

Permainan *game online* membawa individu untuk berada di alam siber (*cyberspace*) yang bebas dari tuntutan sosial. *Game online* memberikan kesenangan karena dalam keadaan anonym, pemain dapat secara langsung berinteraksi dengan pemain lain mereka bebas melepaskan identitas dirinya

(*disinhibition effect*). Konsep *dissociative anonymity* para pengguna internet termasuk *game online* dapat betul-betul masuk dalam kehidupan *online* dan mereka melebur dengan rekan-rekan *online* mereka. Selama aktivitas ini berlangsung, pemain *game online* mulai mengintroyeksikan karakter rekan bermainnya ke dalam kehidupan intrapsikis mereka. Karakter ini tidak sepenuhnya nyata karena mereka memadukannya dengan harapan dan keinginan mereka tentang rekan tersebut.³¹

b. Aspek-aspek Kecanduan Game Online

Menurut Jeroen S Lemmens ada lima aspek kecanduan *game online* Mobile Legends, diantaranya sebagai berikut:

- 1) *Salience*. Merupakan sebuah aktifitas tertentu yang menjadikan sebuah peristiwa yang paling penting dalam hidup seseorang dan mendominasi pikiran, perasaan (selalu merasa ingin melakukannya), dan perilaku (melakukan secara berlebihan).
- 2) *Withdrawal*. Merupakan suatu upaya untuk menarik diri atau menjauhkan diri dari suatu hal. Seseorang yang kecanduan *game online* merasa tidak mampu untuk menarik atau menjauhkan diri dari hal-hal yang berkenaan dengan *game online*. Aspek ini berkaitan dengan emosi yang tidak menyenangkan dan efek fisik yang terjadi ketika bermain game tiba-tiba berhenti. Indikator *withdrawal* yaitu, perasaan tidak menyenangkan ketika tidak melakukan aktifitas bermain *game online*.
- 3) *Tolerance*. Toleransi dalam hal ini diartikan sebagai sikap menerima keadaan diri kita ketika melakukan suatu hal. Biasanya toleransi ini berkenaan dengan jumlah waktu yang digunakan atau dihabiskan untuk melakukan sesuatu yang

³¹ Neila Ramdhani, dkk, *Psikologi Untuk Indonesia Tangguh Dan Bahagia*, ..., hlm. 59-60.

dalam hal ini adalah bermain *game online*. Dan kebanyakan pemain *game online* tidak akan berhenti bermain hingga merasa puas. Indikator *tolerance*: peningkatan secara progresif selama rentang periode untuk mendapatkan efek kepuasan.

- 4) *Mood Modifacation*. Merupakan dimensi yang mengacu pada suasana hati yang terkait dengan pelarian dari permasalahan dan stress yang menjadi pengalaman subjektif seseorang akibat bermain *game online*. Pemain *game online* akan merasakan suatu perubahan mood yang meningkat dan membaik ketika mulai bermain *game online*. Indikator *mood modification*: melarikan diri dari masalah sehingga lupa memperhatikan aktifitas yang lain.
- 5) *Conflik Interpersonal and health-related problems*. Merupakan persoalan-persoalan yang berkaitan dengan interaksi kita dengan orang lain dan juga masalah kesehatan. Pecandu *game online* cenderung tidak menghiraukan bagaimana hubungan interpersonal yang mereka miliki karena mereka hanya berfokus pada *game online* saja. Begitu pula dengan masalah kesehatan, para pecandu *game online* kurang memerhatikan masalah kesehatan mereka seperti waktu tidur yang kurang, tidak menjaga kebersihan badan dan pola makan yang tidak teratur, gangguan penglihatan. Indikator *conflik Interpersonal and health-related problems*: konflik terhadap hubungan interpersonal (orang tua, teman sebaya) dan masalah yang berhubungan dengan kesehatan.³²

DSM-V mengusulkan untuk menambahkan *game online disorder* sebagai salah satu gangguan yang perlu menjadi perhatian. Perilakunya akan menjadi masalah bila berlebihan dan tak terkendali karena dapat mengganggu produktivitas sebagai

³²Dimas Saputro, *Efektivitas Terapi Kaligrafi untuk Menurunkan Gangguan Adiksi Game Online Pokemon Go Pada Siswa Islam Al-Kautsar Semarang, ...*, hlm. 40-42.

manusia. Mengenai kecanduan ini, DSM-V mencantumkan tujuh criteria diagnosis, yaitu:

- 1) Preokupasi dengan *game online*. Di sini pemain game terus menerus memikirkan tentang permainan yang sudah ia lakukan atau mengantisipasi permainan yang akan ia lakukan. Dalam hal ini, seseorang dikatakan candu terhadap *game online* apabila ia menghabiskan waktu kesehariannya dengan pemikiran tentang bermain game.
- 2) Adanya symptom menarik diri pada saat ia dijauhkan atau berjauhan dengan *game online*. Symptom yang terlihat adalah mudah tersinggung, kecemasan, bahkan kesedihan.
- 3) Toleransi diri terhadap waktu dalam bermain game yang terus menerus menurun hal ini berjalan berlawanan arah dengan keinginan untuk menggunakan waktu yang semakin lama, makin lama untuk bermain *game online*.
- 4) Kegagalan dalam berusaha untuk mengurangi keterlibatan dirinya dalam bermain *game online*.
- 5) Kehilangan minat terhadap hobi maupun hiburan yang selama ini disukai karena terlalu memfokuskan aktivitas kepada permainan *game online*.
- 6) Secara berkelanjutan menggunakan *game online* secara berlebihan meskipun menghadapi masalah dalam pengetahuan tentang problem psikososial.
- 7) Mengelak untuk menjawab dengan jujur bahkan menipu keluarga, terapis dan orang lain tentang jumlah waktu yang ia habiskan unruk bermain *game online*.
- 8) Menggunakan *game online* sebagai tempat atau aktivitas pelarian. Hal ini biasanya dilakukan oleh seseorang yang merasa ingin lari dari permasalahan kehidupannya yang dipersepsinya membuat tak berdaya, merasa bersalah, bahkan merasa cemas.

- 9) Hal-hal yang berkaitan dengan kinerja baik di sekolah, rumah tangga, maupun pekerjaan. Disamping kinerja, hubungan dengan suami atau istri dan anak-anak di dalam rumah tangga menjadi tertanggung. Relasi pertemanan dalam kehidupan social, sekolah maupun pekerjaan sudah tidak dapat berjalan dengan baik. dalam menegakkan diagnosis, seorang pecandu harus memperlihatkan minimum tiga dari tujuh kriteria.³³

c. Faktor-Faktor Kecanduan *Game Online*

Immanuel mengatakan ada beberapa faktor yang mempengaruhi seseorang bermain *game online* dapat dilihat dari faktor internal dan eksternal:

1) Faktor Internal

- a) Keinginan, keinginan yang kuat dari diri remaja untuk memperoleh nilai yang tinggi dalam *game online*, karena *game online* dirancang sedemikian rupa agar gamer semakin penasaran dan semakin ingin memperoleh nilai yang lebih tinggi.
- b) Bosan, rasa bosan yang dirasakan seorang anak ketika berada di dalam rumah atau di sekolah, ketidak mampuan mengatur prioritas untuk mengerjakan aktivitas penting lainnya juga menjadi penyebab timbulnya adiksi terhadap *game online*.
- c) Kontrol Diri, kurangnya kontrol diri dalam diri anak, sehingga anak kurang mengantisipasi dampak negative yang timbul dari bermain *game online* secara berlebihan.

2) Faktor Eksternal

- a) Lingkungan, lingkungan yang kurang terkontrol karena melihat teman-temannya yang lain banyak yang bermain *game online*.

³³ Neila Ramdhani, dkk, *Psikologi Untuk Indonesia Tangguh Dan Bahagia*, ..., hlm. 54.

- b) Hubungan Sosial, kurang memiliki kompetensi sosial yang baik sehingga anak memilih alternative bermain *game online* sebagai aktivitas yang menyenangkan.
 - c) Harapan, harapan orang tua yang melambung terhadap anaknya untuk mengikuti berbagai kegiatan seperti kursus-kursus atau les-les, sehingga kebutuhan primer anak, seperti kebersamaan, bermain dengan keluarga menjadi terlupakan.³⁴
3. Hubungan Muhasabah untuk Meningkatkan Kontrol Diri Pemain *Game Online*

Untuk mengetahui pengaruh antara variabel bebas yaitu muhasabah dengan variabel terikat yaitu kontrol diri maka dalam hal ini perlu diperjelaskan kembali hubungannya masing-masing variabel.

Muhasabah atau disebut instropeksi diri adalah suatu perhitungan diri atau evaluasi diri terhadap seluruh apa yang telah diucapkan atau suatu perbuatan lahir maupun batin yang telah dikerjakan. Perhitungan diri tidak hanya dilakukan setiap akhir tahun dan awal tahun, tetapi dilakukan juga setiap hari bahkan setiap waktu.

Dalam muhasabah menurut Ibnu Qayim, seseorang agar bisa membandingkan nikmat dengan perilaku buruk yang dilakukannya, agar bisa membedakan antara hak Allah atas dirinya dengan melaksanakan *amar ma'ruf nahi munkar*, dan untuk mengetahui bahwa setiap yang merasa puas terhadap ketaatan ataupun keberhasilan yang dicapai, maka akan merugikan diri sendiri karena terdapat rasa puas dan cukup dalam dirinya. Jika terdapat rasa cukup dan puas dalam diri seseorang maka pengetahuan yang dimiliki tersebut terbatas. Teknik inilah yang nantinya akan berperan dalam meningkatnya kontrol diri seorang pecandu *game online*.

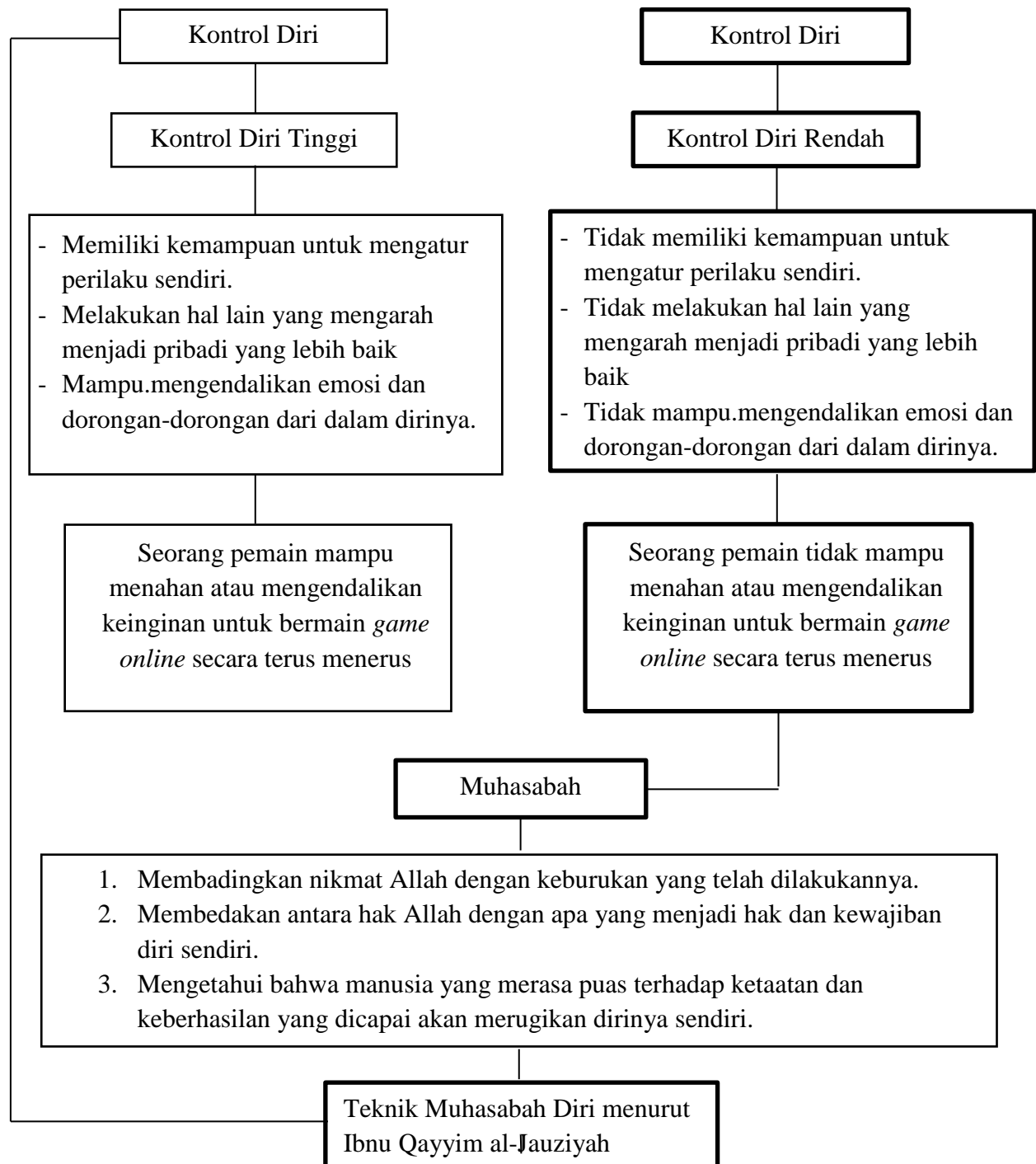
³⁴ Andri Arif Kustiawan, Andy Widhiya Bayu Utomo, *Jangan Suka Game Online: Pengaruh Game Online dan Tindakan Pencegahan*, (Magetan: CV Ae Media Grafika, 2019), hlm. 21-22.

Kontrol diri merupakan kemampuan individu untuk mengendalikan dorongan-dorongan, baik dalam diri maupun luar diri individu. Apabila individu memiliki kemampuan kontrol diri akan membuat keputusan dan mengambil langkah tindakan yang efektif untuk menghasilkan sesuatu yang diinginkan dan menghindari akibat yang tidak diinginkan.

Seseorang yang memiliki kontrol yang baik dalam mengelola waktu dan bisa membatasi diri dalam bermain *game online*, mereka tidak termasuk dalam kategori seorang pecandu. Tetapi seseorang yang cenderung memainkan *game online* akan kehilangan kontrol diri, karena mereka tidak bisa mengelola waktu dan tidak bisa membatasi dirinya dalam bermain *game online*, kemungkinan mereka menjadi salah satu pecandu *game online*.

Seseorang akan mengalami kecanduan *game online* menurut Jeroen S Lemmens akan memikirkan *game online* sepanjang waktu dan merasa bermain *game online* adalah hal penting bagi dirinya (*salience*), berkompromi dengan dirinya sendiri agar dapat bermain lebih lama (*tolerance*), merasa lebih tenang dari masalah yang dialaminya ketika bermain *game online* (*mood modification*), menjadi emosional ketika waktu bermain *game online* terganggu (*withdrawal*), memiliki masalah dengan lingkungan sekitar dan kesehatan (*conflik interpersonal and healthy problem*).³⁵

³⁵ Dimas Saputro, *Efektivitas Terapi Kaligrafi untuk Menurunkan Gangguan Adiksi Game Online Pokemon Go Pada Siswa Islam Al-Kautsar Semarang, ...*, hlm.58.



C. Hipotesis

Berdasarkan kajian pustaka dan kerangka teoritik diatas, maka hipotesis pada peneelitian ini adalah terdapat pengaruh muhasabah untuk meningkatkan kontrol diri pemain *game online* pada siswa SMP Hasanuddin 6 Tugurejo, Kecamatan Tugu, Kota Semarang.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Jenis penelitian pada skripsi ini adalah penelitian eksperimen. Penelitian eksperimen merupakan penelitian yang dilakukan dengan melakukan manipulasi yang bertujuan untuk mengetahui akibat manipulasi terhadap perilaku individu yang diamati.¹ Penelitian eksperimental meneliti sebuah hubungan sebab akibat dan bukan hanya meneliti hubungan antar variabel. Artinya, penelitian eksperimental meneliti hubungan kausal antara variabel bebas dan variabel terikat. Variabel bebas adalah variabel penyebab yang akan dilihat pengaruhnya terhadap variabel terikat. Berarti variabel terikat merupakan variabel akibat dari variabel bebas.²

Salah satu alasan utama mengapa dalam penelitian ini menggunakan penelitian eksperimen adalah untuk melaksanakan pengujian empiris terhadap hipotesis yang peneliti tarik dari teori. Bila hasil eksperimen konsisten dengan apa yang diprediksi oleh hipotesis, maka teori itu mendapatkan dukungan. Sebaliknya, bila hasil berbeda dengan apa yang diharapkan, maka penjelasan yang diusulkan berdasarkan teori itu mungkin perlu dimodifikasi dan sebuah hipotesis baru perlu dikembangkan dan diuji kembali dalam eksperimen lain. Selain untuk menguji hipotesis, eksperimen juga dapat digunakan untuk menguji efektivitas sebuah program untuk mengetahui efek yang ditimbulkan dari suatu perlakuan yang diberikan secara sengaja oleh peneliti.³

Dalam penelitian ini, peneliti akan menfokuskan diri untuk menguji suatu hipotesis tentang pengaruh muhasabah terhadap meningkatnya kontrol diri pemain *game online* secara efektif. Jadi, eksperimen bukan hanya

¹ Latipun, *Psikologi Eksperimen*, (Malang: Umm Press, 2017), hlm. 6.

² Liche Seniati, dkk, *Psikologi Eksperimen*, (Jakarta Barat: PT Indeks, 2018), hlm. 23.

³ Ahmad Mutohar, *Efektivitas Terapi Desensitisasi Sistematis dengan Dzikir untuk Menurunkan Kecemasan pada Penderita Fobia Kucing (Ailurophobia)*, Skripsi UIN Walisongo Semarang, hlm. 58.

bermanfaat ketika peneliti bermaksud menguji teori tetapi juga ketika peneliti mencari solusi atas berbagai masalah masyarakat.

B. Identifikasi Variabel Penelitian

Variabel adalah objek penelitian atau apa saja yang mejadi titik perhatian suatu peneliti. Variabel penelitian adalah segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut, kemudian ditarik kesimpulannya.⁴ Adapun variabel dalam penelitian ini antara lain:

1. Variabel Independen

Variabel independen merupakan variabel yang mempengaruhi atau menjadi sebab perubahannya. Dalam penelitian ini, yang menjadi variabel independen adalah Muhasabah.

2. Variabel Dependen

Variabel dependen merupakan variabel yang dipengaruhi atau menjadi akibat karena adanya variabel independen. Dalam penelitian ini, yang menjadi variabel dependen adalah kontrol diri pada pemain *game online*.

C. Definisi Operasional Variabel

Untuk menghindari kesalahpahaman terhadap pokok-pokok masalah yang akan diteliti, maka akan diterangkan secara operasional beberapa istilah untuk diketahui kejelasannya.

1. Muhasabah

Muhasabah atau biasa disebut intropeksi diri adalah suatu bentuk riyadhoh kepada Allah dan sebagai perenungan diri untuk menghitung apa yang dilakukan sebelum Allah SWT menghisab amal kita pada Hari Pembalasan. Perenungan di sini bukan hanya sekedar merenung kemudian berhenti dan menganggap semua ini sudah selesai. Ini merupakan bagian dari proses menjadi pribadi unggul. Merenung untuk melakukan koreksi dan perbaikan. Di mana seseorang yang setiap hari, jam, menit dan

⁴ Sugiyono, *Metode Penelitian*, (Bandung: Alfabeta, 2018), hlm. 38.

detiknya selalu mengingat apa yang telah diperbuat dan melakukan evaluasi setelah melakukan perbuatan-perbuatannya.

Dengan perenungan tersebut peneliti menggunakan muhasabah dengan manajemen diri (*self management*). Adapun fungsi manajemen yang amat sederhana ini dikenal dengan perencanaan (*planning*) merupakan bagian awal dari suatu aktivitas, pelaksanaan (*do*) merupakan pelaksanaan suatu rencana agar target terpenuhi, pemeriksaan (*check*) merupakan hasil yang perlu diperiksa apakah hasilnya sesuai rencana atau tidak, dan tindakan koreksi (*action*) merupakan hasil pemeriksaan dilihat sebagai masukan untuk melakukan perbaikan. Keempat manajemen tersebut sering disingkat dengan PDCA. Muhasabah berkaitan dengan keempat fungsi manajemen PDCA. Allah SWT mengajarkan kita untuk membuat suatu perencanaan. Penelitian ini menggunakan modul yang menjadi acuan untuk menyusun intervensi pada subjek yang memiliki kontrol diri rendah. Modul ini menekankan pada keempat fungsi manajemen PDCA.

2. Kontrol Diri pada Pemain *Game Online* (Mobile Legends)

Suatu kemampuan seseorang untuk mengontrol suatu perilaku. Menurut Muraven & Baumeister, kontrol diri adalah upaya yang dikeluarkan pada saat seseorang mengubah pikiran, perasaan dan perilaku untuk mencapai tujuan jangka panjang.

Skala kontrol diri dalam penelitian ini merupakan adaptasi dari skala kontrol dari Mutiah Lailan Nur (2018) dalam penelitian skripsinya di Universitas Medan Area yang berjudul “*Hubungan antara Kontrol Diri dengan Kecanduan Game Online pada Siswa di SMK Megeri 1 Percut Sei Tuan*”, berdasarkan aspek-aspek menurut Averill.

D. Subjek Penelitian

Subjek penelitian adalah sumber utama data penelitian, yaitu yang memiliki data mengenai variabel-variabel yang diteliti. Subjek penelitian pada dasarnya adalah yang akan dikenai kesimpulan hasil penelitian.⁵ Peneliti sudah

⁵ Saifuddin Azwar, *Metode Penelitian*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2015), hlm. 34-35.

memiliki berbagai pertimbangan terkait dengan pemilihan subjek penelitian. Peneliti mencari subjek penelitian dengan menggunakan teknik purposif sampling. Teknik sampling ini dapat langsung mengarahkan peneliti pada karakteristik subjek penelitian secara lebih pasti, sehingga informasi yang dikumpulkan serta program intervensi benar-benar relevan dengan tujuan awal penelitian.⁶

Subjek kasus penelitian ini adalah siswa SMP Hasanuddin 6 Tugurejo, Tugu, Semarang yang setiap harinya bermain *game online* dengan intensitas durasi dan frekuensi >3 jam/hari dan memiliki alat komunikasi (smartphone, gadget) yang di dalamnya terdapat aplikasi *game online*.

E. Desain Eksperimen

Desain eksperimen merupakan semua proses yang diperlukan dalam merencanakan dan melaksanakan suatu eksperimen. Desain eksperimen berguna untuk memperoleh suatu keterangan yang maksimal mengenai proses perencanaan dan pelaksanaan eksperimen yang akan dilakukan.⁷

Desain penelitian eksperimen secara garis besar dapat dibedakan menjadi dua kelompok yaitu:

1. Desain Kelompok (*group design*)

Desain kelompok memfokuskan pada data yang berasal dari kelompok individu. Desain kelompok digunakan untuk membandingkan kinerja (*performance*) antara kelompok individu. Dalam perbandingan antar kelompok tersebut sering menggunakan skor rata-rata (*mean*) dari variabel terikat yang sedang diteliti.

2. Desain Subyek Tunggal (*single subject design*)

Desain subyek tunggal memfokuskan pada data individu sebagai sampel penelitian. Dalam penelitian modifikasi perilaku, penggunaan skor individu lebih utama dari pada skor rata-rata kelompok. Pada desain subyek tunggal pengukuran variabel terikat atau target behavior dilakukan

⁶ Ahmad Mutohar, *Efektivitas Terapi Desensitisasi Sistematis dengan Dzikir untuk Menurunkan Kecemasan pada Penderita Fobia Kucing (Ailurophobia)*, Skripsi UIN Walisongo Semarang, hlm. 60.

⁷ Latipun, *Psikologi Eksperimen*, (Malang: Umm Press, 2017), hlm. 67.

berulang-ulang dengan periode waktu tertentu misalnya perminggu, perhari, atau perjam. Perbandingan tidak dilakukan antar individu maupun kelompok tetapi dibandingkan pada subyek yang sama dalam kondisi yang berbeda. Yang dimaksud kondisi di sini adalah kondisi *baseline* dan kondisi eksperimen (*intervensi*). *Baseline* adalah kondisi dimana pengukuran target behavior dilakukan pada keadaan natural sebelum diberikan *intervensi* apapun. Kondisi eksperimen adalah kondisi dimana suatu *intervensi* telah diberikan dan target behavior diukur di bawah kondisi tersebut. Pada penelitian dengan desain subyek tunggal selalu dilakukan perbandingan antara fase *baseline* dengan sekurang-kurangnya satu fase *intervensi*.⁸

Pada penelitian ini menggunakan desain eksperimen kasus tunggal (*single-case experimental design*). *Single-case experimental design* merupakan sebuah desain penelitian untuk mengevaluasi efek suatu perlakuan (*intervensi*) dengan kasus tunggal. Kasus tunggal dapat berupa beberapa subjek dalam satu kelompok atau subjek yang diteliti adalah tunggal (N=1).⁹ Beberapa karakteristik desain eksperimen kasus tunggal antara lain: *Pertama*, peneliti dapat mengambil beberapa subjek dalam satu kelompok atau hanya mengambil subjek tunggal. *Kedua*, peneliti memanipulasi sebuah variabel independen, dengan demikian memungkinkan dilakukannya pengontrolan yang lebih taat-atas dibanding studi kasus. *Ketiga*, *baseline observation* mula-mula dicatat untuk mendeskripsikan seperti apa (dan diprediksi akan menjadi seperti apa dimasa yang akan datang) perilaku individu bila tanpa penanganan. *Keempat*, perilaku *baseline* dan perilaku setelah *intervensi* dibandingkan dengan pemeriksaan visual terhadap observasi-observasi tercatat.¹⁰

⁸Juang Sunanto, *et al*, *Penelitian dengan Subyek Tunggal*, (Bandung : UPI Press, 2006), hlm. 54.

⁹Latipun, *Psikologi Eksperimen*, (Malang: Umm Press, 2017), hlm. 99.

¹⁰Ahmad Mutohar, *Efektivitas Terapi Desensitisasi Sistematis dengan Dzikir untuk Menurunkan Kecemasan pada Penderita Fobia Kucing (Ailurophobia)*, Skripsi UIN Walisongo Semarang, hlm. 62.

Desain kasus tunggal, baik sampel kelompok maupun $N=1$, untuk kasus tertentu dianggap paling cocok untuk meneliti manusia, terutama apabila perilaku yang diamati tidak mungkin manusia, terutama apabila perilaku yang diamati tidak mungkin diambil rata-ratanya. Dalam beberapa kasus, rata-rata kelompok tidak dapat mencerminkan keadaan perilaku individu di dalam kelompok itu. Dengan kata lain, rata-rata kelompok tidak selalu mencerminkan keadaan individu-individu dalam kelompoknya. Kasus-kasus khusus demikian jika hendak dieksperimen yang paling memungkinkan adalah eksperimen kasus tunggal. Lebih dari itu, desain penggunaan kasus tunggal sering dipakai pada “*clinical setting*” tekanan pokoknya adalah pada efek terapi, bukan kontribusi pada landasan penelitian.

Peneliti melakukan penelitian menggunakan desain eksperimen kasus tunggal untuk mengetahui suatu efek suatu perlakuan dengan jalan membandingkan kondisi atau performansi subjek dari waktu ke waktu. Subjek diamati perilakunya pada keadaan tanpa perlakuan dan dengan perlakuan secara bergantian. Perilaku yang diamati diukur berulang-ulang selama periode tertentu sebelum perlakuan maupun setelah perlakuan (*treatment by design*). Untuk menghindari terjadinya respon karena perlakuan terdahulu (*residual effect*), maka perlakuan satu dengan berikutnya harus diberi interval waktu tertentu atau dengan *cross-over design*, yaitu urutan pemberian perlakuan pada eksperimen kasus tunggal ini bermacam-macam.¹¹

Desain penelitian pada bidang modifikasi perilaku dengan eksperimen kasus tunggal secara garis besar ada dua kategori yaitu:

1. Desain Reversal
 - a. Desain A-B

Desain A-B merupakan desain dasar dari penelitian eksperimen subyek tunggal. Pada desain A-B ini tidak ada replikasi (pengulangan) pengukuran dimana fase *baseline* (A) dan intervensi

¹¹Latipun, *Psikologi Eksperimen*, (Malang: Umm Press, 2017), hlm. 100.

(B) masing-masing dilakukan hanya sekali untuk subyek yang sama. Oleh karena itu, dengan desain ini tidak dapat disimpulkan atau tidak ada jaminan bahwa perubahan pada target behavior disebabkan semata-mata oleh variabel bebas (intervensi). Dengan demikian tidak dapat dipastikan adanya pengaruh intervensi terhadap variabel terikat (*target behavior*), sehingga dimungkinkan perubahan pada target behavior juga dipengaruhi oleh faktor atau variabel lain yang tidak terkontrol. Faktor-faktor tersebut bisa terjadi karena faktor alamiah misalnya faktor kematangan.

b. Desain A-B-A

Desain A-B-A merupakan salah satu pengembangan dari desain dasar A-B, desain A-B-A ini telah menunjukkan adanya hubungan sebab akibat antara variabel terikat dan variabel bebas. Prosedur dasarnya tidak banyak berbeda dengan desain A-B, hanya saja telah ada pengulangan fase *baseline*. Mula-mula target behavior diukur secara kontinyu pada kondisi *baseline* (A1) dengan periode waktu tertentu kemudian pada kondisi intervensi (B). Berbeda dengan desain A-B, pada desain A-B-A setelah pengukuran pada kondisi intervensi (B) pengukuran pada kondisi *baseline* kedua (A2) diberikan. Penambahan kondisi *baseline* yang kedua (A2) ini dimaksudkan sebagai kontrol untuk fase intervensi sehingga memungkinkan untuk menarik kesimpulan adanya hubungan fungsional antara variabel bebas dan variabel terikat.

Untuk mendapatkan validitas penelitian yang baik, pada saat melakukan eksperimen dengan desain A-B-A, peneliti perlu memperhatikan beberapa hal berikut ini:

- 1) Mendefinisikan target behavior sebagai perilaku yang dapat diukur secara akurat

- 2) Mengukur dan mengumpulkan data pada kondisi baseline (A1) secara kontinyu
- 3) Sekurang-kurangnya 3 atau 5 atau sampai trend dan level data menjadi stabil
- 4) Memberikan intervensi setelah trend data baseline stabil
- 5) Mengukur dan mengumpulkan data pada fase intervensi (B) dengan periodewaktu tertentu sampai data menjadi stabil
- 6) Setelah kecenderungan dan level data pada fase intervensi (B) stabil
mengulang fase baseline (A2)

c. Desain A-B-A-B

Disain A-B-A-B menunjukkan adanya kontrol terhadap variabel bebas yang lebih kuat dibandingkan dengan disain A-B-A. Oleh karena itu validitas internal lebih meningkat sehingga hasil penelitian yang menunjukkan hubungan fungsional antara variabel terikat dan bebas lebih meyakinkan. Dengan membandingkan dua kondisi baseline sebelum dan sesudah intervensi keyakinan adanya pengaruh intervensi lebih dapat diyakinkan.

2. Desain Multiple Baseline

- a. Multiple Baseline Cross Conditions
- b. Multiple Baseline Cross Variabels
- c. Multiple Baseline Cross Subjects

Desain *single case experiential design* yang digunakan dalam penelitian ini adalah desain A-B-A (*follow up*), yaitu untuk menunjukkan adanya hubungan sebab akibat antara variabel terikat dan variabel bebas. Mula-mula target behavior diukur secara kontinyu pada kondisi *baseline* (A1) dengan periode waktu tertentu kemudian pada kondisi *intervensi* (B), setelah itu pengukuran pada kondisi *baseline* (A2) diberikan. Penambahan (A2) dimaksudkan sebagai kontrol untuk fase *intervensi* sehingga

memungkinkan untuk menarik kesimpulan adanya hubungan fungsional antara variabel bebas dan variabel terikat.¹²

Peneliti juga memperhatikan beberapa karakteristik agar penelitian yang dilakukan dapat memiliki validitas internal yang tinggi. Validitas internal yang dimaksud merupakan kemampuan peneliti dalam mengeluarkan pengaruh berbagai faktor selain terhadap variabel terikat. Dalam eksperimen dengan desain lain, hal ini dapat dilakukan dengan cara melakukan penugasan random kontrol. Permasalahan dengan desain subjek tunggal adalah tidak dimungkinkannya melakukan penugasan random dan juga tidak dapat digunakan kelompok kontrol. Untuk memerkecil ancaman, terhadap validitas internal sebagaimana menurut Gall dan Borg yang dikutip Ali dalam bukunya “*Memahami Riset Perilaku dan Sosial*” dapat ditempuh upaya sebagai berikut:

1. Pengukuran yang ajeg (*reliable measurement*). Dalam eksperimental kasus tunggal, observasi atau pengukuran dilakukan beberapa kali. Dalam pelaksanaannya, teknik pengukuran atau pengumpulan data yang digunakan, kondisi eksperimen yang mencakup situasi, lokasi, waktu pengamatan, dan pengamat, didefinisikan secara operasional dan dihubungkan dari bias. Sehingga dapat memberikan hasil yang objektif.
2. Pengukuran yang berulang-ulang (*repeated measurement*). Dalam eksperimen ini pengukuran dilakukan beberapa kali sepanjang penelitian. Pengukuran yang berulang-ulang dilakukan untuk mengendalikan variasi normal yang diharapkan terjadi dalam interval waktu yang pendek, dan supaya terjamin deskripsi yang jelas dan tetap.
3. Deskripsi kondisi (*condition description*). Dalam eksperimental subjek tunggal, semua kondisi yang berkenaan dengan pelaksanaan eksperimen dideskripsikan. Agar penelitian dapat diaplikasikan pada

¹²Juang Sunanto, *et al*, *Penelitian dengan Subyek Tunggal*, (Bandung : UPI Press, 2006), hlm. 54-59.

individu lainnya. Dengan demikian validitas internal dan eksternalnya dapat terjaga.

4. Garis dasar (*baseline*), kondisi (*condition*), perlakuan (*treatment*), rentang waktu dan stabilitas (*stability*). Dalam rentang waktu eksperimen ini diberikan perlakuan yang sama, dalam kondisi dan durasi waktu yang lama.
5. Ketentuan variabel tunggal (*single variable rule*). Selama eksperimen, variabel yang diubah pada satu subjek hanya satu variabel, sebab jika lebih dari satu, sulit menentukan variabel mana yang berpengaruh.¹³

Dari beberapa upaya di atas, peneliti menggunakan semua upaya-upaya yang telah ditulis oleh Gall dan Borg yang dikutip Ali dalam bukunya “*Memahami Riset Perilaku dan Sosial*”.

F. Tempat dan Waktu Penelitian

1. Tempat Penelitian

Penelitian ini dilakukan di Kelurahan Tambakaji Kecamatan Ngaliyan Kota Semarang.

2. Waktu Penelitian

Setiap subjek menerima 10 sesi, yang dibagi dalam beberapa fase, yaitu: fase *baseline* (tiga sesi) dalam satu minggu, fase *treatment* (empat sesi), dan fase *follow up* (tiga sesi) dalam satu minggu. Penelitian ini dimulai pada 6 Januari 2020 dan berakhir pada tanggal 4 Februari 2020.

Adapun pelaksanaan training muhasabah sebagaimana pada table berikut:

¹³ Ahmad Mutohar, *Efektivitas Terapi Desensitisasi Sistematis dengan Dzikir untuk Menurunkan Kecemasan pada Penderita Fobia Kucing (Ailurophobia)*, ..., hlm. 64-65.

Tabel 3.1. Jadwal Pelaksanaan Muhasabah

Minggu Ke	Tanggal	Tempat	Waktu	Kegiatan
1	6 Januari 2020	Kelurahan Tambakaji	Kondisional	Asesmen Behavioral
	7 Januari 2020	Kelurahan Tambakaji	Kondisional	Psikoedukasi mengenai kontrol diri bermain <i>game online</i> , treatment muhasabah
	8-10 Januari 2020	Kelurahan Tambakaji	Kondisional	Baseline (B1, B2, B3)
2	12 Januari 2020	Kelurahan Tambakaji	09.00 – 11.00	Terapi Muhasabah (T1)
3	19 Januari 2020	Kelurahan Tambakaji	09.00 – 11.00	Terapi Muhasabah (T2)
4	26 Januari 2020	Kelurahan Tambakaji	09.00 – 11.00	Terapi Muhasabah (T3)
5	2 Februari 2020	Kelurahan Tambakaji	09.00 – 11.00	Terapi Muhasabah (T4)
	3-4 Februari 2020	Kelurahan Tambakaji	Kondisional	Follow Up (F1, F2, F3)

G. Alat Pengumpulan Data

Pengumpulan data asesmen perilaku melibatkan pengumpulan dan penganalisisan informasi data dalam rangka: (a) mengidentifikasi dan mendeskripsikan perilaku target (b) mengidentifikasi sebab-musabab perilaku yang ada sekarang (c) memandu pemilihan penanganan perilaku yang tepat dan (d) mengevaluasi hasil-hasil penanganan.¹⁴

Pada penelitian ini teknik pengumpulan data yang digunakan yaitu:

1. *Behavioral Interview*

Hal ini dilakukan untuk mengetahui latar belakang terjadinya kontrol diri dan kontrol diri yang dialami subjek sebelum dan setelah intervensi dilakukan.

2. *Behavioral Observation* dengan skala kontrol diri yang telah disusun

Skala pengukuran merupakan kesepakatan yang digunakan sebagai acuan untuk menentukan panjang pendeknya interval yang ada dalam alat ukur, sehingga alat ukur tersebut bila digunakan dalam pengukuran

¹⁴ Ahmad Mutohar, *Efektivitas Terapi Desensitisasi Sistematis dengan Dzikir untuk Menurunkan Kecemasan pada Penderita Fobia Kucing (Ailurophobia)*, ..., hlm. 66.

akan menghasilkan data kuantitatif. Peneliti menggunakan skala likert yang digunakan untuk mengukur sikap. Dengan skala likert maka variabel yang akan diukur dijabarkan menjadi indikator variabel. Kemudian indikator tersebut dijadikan sebagai titik tolak untuk menyusun item-item instrument yang dapat berupa pernyataan atau pertanyaan.¹⁵

Skala kontrol diri dalam penelitian ini merupakan adaptasi dari skala kontrol dari Mutiah Lailan Nur (2018) dalam penelitian skripsinya di Universitas Medan Area yang berjudul “*Hubungan antara Kontrol Diri dengan Kecanduan Game Online pada Siswa di SMK Megeri 1 Percut Sei Tuan*”, berdasarkan aspek-aspek menurut Averill.

Skala kontrol diri ini menggunakan jenis skala likert yang dibuat dalam 4 alternatif jawaban. Pernyataan skala mengandung kecenderungan terdapat 2 item yaitu **favourable** dan **unfavourable**. **Favourable** adalah pernyataan yang mendukung sebuah teori dengan skor:

Tabel 3.2. Skor Skala Likert

Sangat Sesuai (SS)	4
Sesuai (S)	3
Tidak Sesuai (TS)	2
Sangat Tidak Sesuai (STS)	1

Sedangkan **unfavourable** pertanyaan yang tidak mendukung sebuah teori dengan skor:

Sangat Sesuai (SS)	1
Sesuai (S)	2
Tidak Sesuai (TS)	3
Sangat Tidak Sesuai (STS)	4

Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah instrument untuk mengukur variabel kontrol diri pemain *game online*.

¹⁵Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan: Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2016), hlm. 133-135.

H. Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen

1. Uji Validitas Instrumen

Validitas berasal dari kata *validity* yang diartikan sejauh mana ketepatan dan kecermatan alat ukur dalam melakukan fungsi pengukurannya.¹⁶ Validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan tingkat-tingkat kevalidan atau kesahihan suatu instrumen. Suatu instrumen yang valid atau sah mempunyai validitas tinggi. Sebaliknya instrumen yang kurang valid berarti memiliki validitas rendah.¹⁷

Uji validitas skala yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan teknik validitas isi (*content validity*) dengan membuat penilaian terhadap item apakah cukup representative untuk mewakili isi yang akan diujikan dengan meminta pendapat profesional dalam menelaah item pada skala kontrol diri. Uji validitas item skala kontrol diri juga menggunakan SPSS dimana didapatkan hasil uji validitas item skala kontrol diri dengan koefisien 0,311 sampai 0,681.¹⁸

2. Reliabilitas Instrumen

Reliabilitas merupakan terjemahan dari kata *reliability* yang berasal dari kata *rely* dan *ability*. Reliabilitas bisa diartikan sebagai kepercayaan, keterandalan atau konsistensi. Hasil suatu pengukuran dapat dipercaya apabila dalam beberapa kali pelaksanaan pengukuran terhadap subjek yang sama diperoleh hasil yang relatif sama, artinya mempunyai konsistensi pengukuran yang baik. Sebaliknya, apabila diperoleh suatu hasil yang berbeda-beda dengan subjek yang sama, maka dikatakan inkonsisten. Tinggi rendahnya reliabilitas ditunjukkan oleh suatu angka yang disebut koefisien reliabilitas.¹⁹

Penelitian ini menggunakan skala kontrol diri yang merupakan adaptasi dari skala kontrol dari Mutiah Lailan Nur (2018) dalam penelitian

¹⁶Sudaryono, *Metode Penelitian*, (Depok: PT Rajagrafindo Persada, 2017), hlm. 396-397.

¹⁷Suharsini Arikunto, *Prosedur Penelitian*, (Jakarta: PT Bina Aksara, 1989), hlm. 136.

¹⁸Mutiah Lailan Nur, *Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Kecanduan Game Online pada Siswa SMK Negeri 1 Percut Sei Tuan*, (Medan: Universitas Medan Area, 2018), Skripsi.

¹⁹Sudaryono, *Metode Penelitian*, ..., hlm. 397.

skripsinya di Universitas Medan Area yang berjudul “*Hubungan antara Kontrol Diri dengan Kecanduan Game Online pada Siswa di SMK Megeri 1 Percut Sei Tuan*”, dengan reliabilitas sebesar 0,845.²⁰

I. Teknik Analisis Data

Analisis data merupakan kegiatan setelah data dari seluruh responden atau sumber data lain terkumpul. Kegiatan dalam analisis data adalah pengelompokan data berdasarkan variabel dan jenis responden, mentabulasi data berdasarkan variabel dari seluruh responden, menyajikan data tiap variabel yang diteliti, melakukan perhitungan untuk menjawab rumusan masalah yang telah diajukan.²¹

Teknik analisis jenis ini dilakukan dengan menggunakan analisis grafik data yang akan dianalisis diperoleh dari skor skala meningkatnya kontrol diri pada pemain *game online* sebelum, selama, dan sesudah treatment sehingga diperoleh gambaran meningkatnya kontrol diri pada pemaingame *online*. Jadi, kriteria utama efektivitas hasil eksperimen ini adalah data *interview* anamnesa, selanjutnya data observasi.

J. Prosedur Penelitian

Langkah-langkah yang ditempuh dalam penelitian eksperimen meliputi:

1. Merancang modul panduan pelaksanaan terapi muhasabah.
3. Melakukan asesmen pada responden, mengukur tingkah kontrol diri responden, dan menentukan jadwal eksperimen.
4. Mengajukan surat pernyataan kesediaan pada subjek.
5. Memberikan materi tentang muhasabah dan kontrol diri pada pemain *game online* dengan metode ceramah dan tanya jawab pada subjek.
6. Memberikan terapi muhasabah dengan fase baseline, treatment, dan follow up.
7. Menganalisis data observasi dan jawaban kuesioner (skala) yang telah terkumpul.

²⁰Mutiah Lailan Nur, ..., Skripsi.

²¹Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan: Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2016), hlm. 147.

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Kasus

1. Identitas Subjek

Nama (singkatan)	:AM
Jenis Kelamin	:Laki-laki
Tempat, tanggal lahir	:Purworejo, 19 Juni 2004
Alamat	: Tambakaji Rt 09 Rw 01, Kec. Ngaliyan, Kota Semarang
Usia	: 15 tahun
Pendidikan	:Siswa kelas 9B SMP Hasanuddin 6 Tugurejo, Kec. Tugu, Kota Semarang
Agama	: Islam
Nama Orang Tua (singkatan)	:ST
Pekerjaan Orang Tua	:Swasta

2. Anamnesa (Latar Belakang Subjek 1)

AM adalah putra dari bapak ST (singkatan) dan ibu JM (singkatan). Semasa duduk dibangku SD, AM biasa bermain *game online* dengan temannya dan terkadang bermain *game online* sendiri. AM telah merasakan betapa asiknya saat bermain *game online*. Sampai akhirnya AM sering membuang-buang waktu demi bermain *game online* yang seharusnya digunakan untuk beribadah, belajar, dan membantu orang tuanya. Tidak hanya AM saja yang setiap hari bergelut dalam *game online*, adik dan kakak-kakaknya pun ternyata sangat gemar memainkan *game online*. Bahkan, mereka sering main *game online* bareng sampai larut malam, biasanya sampai jam 03:00 WIB. Pada saat AM bermain *game online* dan ternyata ada teman atau orang lain yang mengganggunya, AM tersentak emosi. AM bersikap begitu karena AM takut dikalahkan oleh lawan mainnya. Dengan begitu AM tidak bisa mengontrol dirinya pada saat

bermain *game online*. Hal ini dapat dibuktikan dari pernyataan subjek berikut:

“Pada saat saya bermain *game online* dan ada yang mengganggu saya, saya akan memarahinya. Saya marah karna saya takut lawan saya menang kak.Saya khawatir.”

“Kakak-kakak saya dan adik saya juga bermain *game online*.Bahkan sering main bareng.”

“Kalau saya main biasanya sampai larut malam kak, malah biasanya sampai jam 03:00 WIB.”¹

Kondisi subjek sangat tidak terkontrol saat bermain *game online*.Bisa dilihat dari tutur katanya dan perilakunya yang acuh tak acuh pada sekitar. Tutur kata subjek AM yang kotor keluar pada saat lawan mainnya bisa mengalahkan subjek AM, pada saat subjek AM main ada yang mengganguya, ada yang tiba-tiba telfon via WA atau *video call* via WA. Menurut subjek AM, semua itu telah mengganguya. Dilihat dari perilakunya, subjek AM menjadi acuh tak acuh ketika ada orang yang meminta tolong, dan ketika orang tuanya memanggil subjek AM.Dengan keadaan semua itu, subjek AM menyadari bahwa itu tidak baik untuk dilakukan.Tapi karena subjek AM tidak bisa mengontrol dirinya, keadaan tersebut sering terjadi saat bermain *game online*.Hal ini dapat dibuktikan dari pernyataan subjek berikut:

“Terkadang saya marah kak, kalau ada orang lain apalagi teman sendiri yang mengganggu saya sedang main. Itu akan membuat konsentrasi saya hancur.”

“Apalagi kalau sedang main sering ada yang tiba-tiba telfon, tiba-tiba *video call*.Kalau saya sih biarin aja dan tidak saya angkat.Cuma saya merasa kesal takut ketinggalan dalam permainan saya dan nanti terkena hukuman.”

¹ Wawancara Behavioral dengan Subjek AM, Semarang, Rabu 8 Januari 2020.

“Pernah waktu itu, dan sering kali orang tua memanggil saya untuk tidur jangan main *game online* terus karna sudah larut malam. Takutnya bangun kesiangan.”²

Ada beberapa peristiwa yang menimpa subjek AM. Pada saat itu di sekolahan tepatnya di ruang kelas AM sedang ada pelajaran Matematika, dan subjek AM tidak mendengarkan dan tidak memperhatikan guru yang sedang menjelaskan pelajaran. Subjek AM malah asik mengobrol tentang *game online* bersama teman-temannya. Subjek juga mengakui bahwa subjek AM sering membeli voucher *game online*, membeli *diamond* untuk membeli meningkat. Subjek AM menghabiskan uang lebih dari 1 juta selama bermain *game online*. Subjek AM juga pernah meningkatkan level paling atas yaitu *mytic* dalam permainan Mobile Legends menghabiskan waktu 3 minggu, membawa *handphone* di sekolahnya, dan bermain *game online* saat di sekolah saat kegiatan belajar mengajar berlangsung. Hal ini dapat dibuktikan dari pernyataan subjek berikut:

“Pernah waktu di sekolahan saya membawa *handphone* dan bermain *game online* saat kegiatan belajar mengajar berlangsung. Dan *alhamdulillah* saya tidak ketahuan sama guru.”

“3 minggu waktu yang saya gunakan untuk mencapai level *mytic* kak. Iya kak cepet banget tergantung kekompakkan team (mabar) main bareng.”

“Di kelas saya pernah membicarakan *game online* bersama teman-temanku, dan gurunya kami cuekin. Membicarakan banyak, tentang levelmu sampai mana, nanti habis pulang sekolah ngajak main bareng (mabar).”³

² Wawancara Behavioral dengan Subjek AM, Semarang, Rabu 8 Januari 2020.

³ Wawancara Behavioral dengan Subjek AM, Semarang, Rabu 8 Januari 2020.

Reaksi subjek AM ketika tidak bermain *game online* adalah khawatir kalau teman-teman yang lain memiliki level lebih tinggi dari pada subjek AM. Tangannya subjek AM merasa gatal ketika tidak bermain *game online*. Hal ini dapat dibuktikan dengan pernyataan subjek sebagai berikut:

“Kalau saya tidak bermain *game online*, rasanya tuh tangan ini gatal kak, pengen banget main rasanya. Pernah kak, saya mencoba tidak bermain *game online* satu hari penuh, tapi saya tidak bisa. Akhirnya saya buka tuh aplikasi *game online*.”

“Saya khawatir kak, kalau teman-teman saya memiliki level lebih tinggi dibandingkan saya. Yang tadinya berada dilevel yang sama, tau-tau udah jauh tuh level.”⁴

Terlalu sering bermain *game online*, kesehatan subjek AM terganggu. Subjek AM yang terlalu sering bermain *game online* sampai larut malam, membuat mata subjek AM sering memerah dan tiba-tiba mengeluarkan air dimatanya. Tangan subjek AM juga terganggu karena terlalu sering bermain *game online* sampai tangannya pegal-pegal dan memerah. Semua itu mengganggu aktivitas subjek AM, apalagi dalam kegiatan belajar mengajar. Hal ini dapat dibuktikan dengan pernyataan subjek sebagai berikut:

“Mata saya sering memerah semenjak bermain *game online*. Mungkin karena saya sering bermain *game online* sampai larut malam dan tidak tau waktu saat bermain.”

“Saya juga merasa tangan saya sering pegal-pegal karena kelamaan bermain *game online*.”⁵

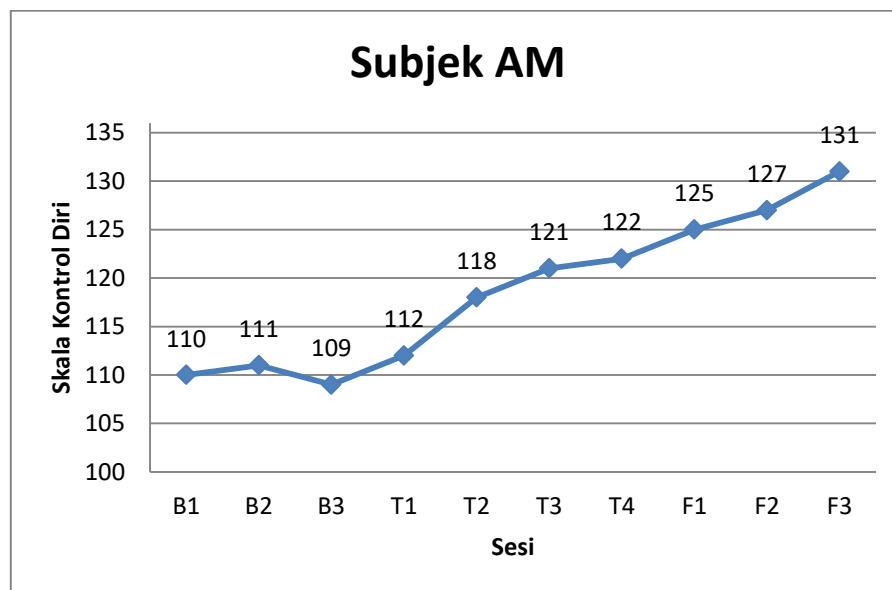
⁴ Wawancara Behavioral dengan Subjek AM, Semarang, Rabu 8 Januari 2020.

⁵ Wawancara Behavioral dengan Subjek AM, Semarang, Rabu 8 Januari 2020.

B. Deskripsi Data Hasil Eksperimen

Di bawah ini adalah data hasil eksperimen yang diperoleh peneliti selama 5 minggu pengamatan, dan disajikan dalam bentuk grafik. Penelitian ini dilaksanakan di Kelurahan Tambakaji, Kecamatan Ngaian, Kota Semarang pada tanggal 6 Januari 2020 sampai 4 Februari 2020.

Grafik 4.1. Hasil Skala Kontrol Diri Subjek AM



Grafik di atas dikelompokkan dalam tiga fase, yaitu : Fase B, Fase T, dan Fase F. Fase B atau *baseline* merupakan fase pengamatan terhadap keadaan awal subjek dimana subjek belum diberikan *treatment* atau perlakuan. Fase T atau *treatment* merupakan fase pengamatan dengan pelaksanaan *treatment* (penanganan terapi) terhadap subyek. Pada fase F atau *Follow Up* merupakan fase tindak lanjut *treatment* terhadap subyek setelah dilakukan *treatment* pada fase T.

Pada fase B terdapat tiga pelaksanaan pengamatan yaitu : pengamatan *baseline* 1 (B1) mendapatkan skor 110 yang menunjukkan bahwa subjek mengalami tingkat kontrol diri yang rendah, selanjutnya pada sesi pengamatan *baseline* 2 (B2) skor naik menjadi 111 atau menunjukkan tingkat kontrol diri meningkat. Kemudian sesi pengamatan *baseline* 3 (B3) mengalami penurunan skor namun masih konsisten pada tingkat kontrol diri rendah yaitu 109.

Pada fase T atau *treatment* dilakukan menggunakan empat tahapan, yaitu *treatment* 1 (T1), *treatment* 2 (T2), *treatment* 3 (T3), dan *treatment* 4 (T4). Sesi *treatment* 1 (T1) menunjukkan skor 112 atau kontrol diri masih rendah, subjek mengalami peningkatan taraf kontrol diri, hal ini dikarenakan subjek diberikan *treatment* berupa training muhasabah yang menyebabkan subjek bisa sedikit mengontrol dirinya ketika bermain *game online*. Sesi *treatment* 2 (T2) subjek mengalami peningkatan skor yaitu 118, mengalami peningkatan skor, subjek bisa dikatakan ada perubahan dalam mengontrol diri setelah diberikan *treatment* dan menunjukkan kontrol diri sedang. Sesi *treatment* 3 (T3) subjek mengalami peningkatan kembali skor menjadi 121 dan masih menunjukkan kontrol diri sedang. Pada sesi *treatment* 4 (T4) subjek mengalami peningkatan skor menjadi 122, yang menunjukkan adanya peningkatan yang lebih tinggi lagi.

Pada fase F atau *Follow Up*(F1) skor yang diperoleh subjek yaitu 125 yang menunjukkan tingkat kontrol diri semakin tinggi dari sebelum diberi *treatment*. Pada sesi *Follow Up*(F2) subjek mengalami peningkatan skor kembali yaitu menjadi 127. Begitu juga dengan fase *Follow Up*(F3) skor yang diperoleh subjek semakin meningkat yaitu 131 atau kontrol diri tinggi. Hal ini dikarenakan subjek merasa banyak perubahan yang terjadi selama mengikuti sesi terapi.

C. Analisis Data Hasil Eksperimen

Pemberian *treatment* muhasabah membantu subjek meningkatkan kontrol diri saat bermain *game online*. Berdasarkan hasil eksperimen dan observasi selama sesi terapi terhadap ketiga subjek, terdapat penurunan tingkat kecemasan setelah diberikan *treatment* menggunakan muhasabah. Hal ini dibuktikan dari skor yang diperoleh kemudian dijumlahkan untuk mengetahui gambaran tinggi rendahnya kontrol diri yang dialami subjek. Cara pemberian skor dengan menjumlahkan semua item dengan kisaran 100-136 dengan keterangan:

Skor 100-112 menunjukkan kontrol diri rendah.

Skor 113-124 menunjukkan kontrol diri sedang.

Skor 125-136 menunjukkan kontrol diri tinggi.

Tingkat kontrol diri yang dialami subjek sebelum diberikan treatment digolongkan rendah, setelah diberikan perlakuan tingkat kontrol diri subjek menjadi tinggi.

Berikut merupakan analisis data hasil eksperimen dan observasi selama sesi terapi yang telah dilakukan peneliti pada subjek:

1. Fase B atau *baseline*

Fase **B** atau *baseline* diberikan sebanyak tiga kali dalam satu minggu. Berdasarkan hasil pengukuran pada fase ini (lihat **Grafik 4.1. Skala Kontrol Diri Subjek AM**) menunjukkan bahwa tingkat kontrol diri subjek adalah kontrol diri rendah. Hal ini ditunjukkan dengan skor yang diperoleh pada B1 yaitu 110, selanjutnya pada B2 mengalami kenaikan sedikit yaitu 111, kemudian pada B3 mengalami penurunan yaitu 109. Selain itu, kontrol diri subjek juga terlihat ketika subjek sedang memainkan *game online* bersama teman-temannya maupun sendiri berupa tutur kata yang tidak baik, perilaku yang menolak panggilan orang lain baik teman maupun orang tua sendiri, dan perasaan ingin memainkan *game online* secara terus menerus.

2. Fase T atau *treatment*

Setelah melakukan pengukuran sebanyak tiga kali dan grafik pada fase B atau *baseline* menunjukkan konsistensi, pada sesi selanjutnya diberikan intervensi untuk mengetahui efek terapi muhasabah. Fase T atau *treatment* dilakukan sebanyak empat kali dan diukur pada satu sesi setiap minggunya. Hasil pengukuran pada fase T atau *treatment* (lihat **Grafik 4.1. Skala Kontrol Diri Subjek AM**), skor subjek pada T1 mengalami peningkatan kembali pada perubahan kondisi *baseline* ke kondisi *treatment* yaitu 112 atau memiliki kontrol diri rendah. Hal ini dikarenakan pada sesi intervensi pertama, subjek disuruh membandingkan antara nikmat Allah dengan keburukan-keburukan

yang telah subjek lakukan. Kondisi itu terlihat saat subjek kembali bermain *game online* setelah menjalankan sesi terapi. Pada saat subjek kembali memainkan *game online*, subjek belum sedikit mengerti apa yang harus subjek lakukan saat bermain *game online*. Dalam perkataannya, subjek masih belum bisa dikontrol walaupun terkadang subjek masih bertutur kata kurang baik. Dalam perilakunya, subjek terkadang masih emosi apabila ada orang yang mengganggu dan memanggil subjek.

Satu minggu berikutnya subjek diberikan intervensi yang kedua atau T2, pada fase ini kondisi kontrol diri subjek sudah sedikit membaik walaupun terkadang subjek masih membiasakan kebiasaan yang dulu subjek lakukan. Seperti dalam perilakunya, perkataannya, cara kesungguhannya dalam bermain *game online*. (lihat **Grafik 4.1. Skala Kontrol Diri Subjek AM**), hal itu ditunjukkan dengan skor yang diperoleh pada sesi T2 yaitu 118 atau menunjukkan kontrol diri sedang. Kondisi kontrol diri sedang. Kondisi kontrol diri sedang yang dialami subjek juga terlihat saat menjalankan terapi muhasabah, hal ini disebabkan efek dari terapi pertama masih kurang dirasakan oleh subjek. Meskipun demikian, subjek mengalami sedikit perubahan aspek perilaku. Hal ini dibuktikan oleh pengalaman subjek saat bermain *game online* setelah sesi T2, apabila sebelumnya subjek selalu tidak mendengarkan apapun yang orang lain tanyakan atau bicarakan dan terkadang subjek juga menghiraukan panggilan dari orang sekitar. Tapi setelah T2 dilaksanakan, subjek sedikit belajar tidak menghiraukan orang sekitar memanggil subjek pada saat bermain *game online*.

Pengukuran kembali dilakukan pada minggu berikutnya. Pada sesi ketiga atau T3 fase *treatment* ini, skor yang diperoleh subjek menunjukkan peningkatan kembali (lihat **Grafik 4.1. Skala Kontrol Diri Subjek AM**). Pada sesi pertama dan kedua fase *treatment* kontrol diri subjek masih sedang, pada sesi ketiga atau T3 ini menunjukkan

kontrol diri masih dalam keadaan sedang, tapi meningkat yaitu 121. Hal ini dikarenakan subjek semakin serius dalam menjalankan sesi terapi dan melaksanakannya diluar sesi terapi ketika berhadapan dengan stimulus *game online*. Subjek mengungkapkan ada perubahan ya ia rasakan yaitu dalam perilakunya yang biasanya menghiraukan orang ketika ada orang memanggil subjek saat bermain *game online* dan ketika disuruh orang tua. Peristiwa itu sering kali setelah pemberian sesi ketiga atau T3 fase *treatment* diberikan tepatnya pada hari minggu.

Pada minggu berikutnya subjek kembali diberikan intervensi terapi muhasabah, hasil pengukuran skala menunjukkan skor subjek pada fase *treatment* sesi keempat atau T4 mengalami kenaikan yaitu 122 atau menunjukkan kontrol diri sedang (lihat **Grafik 4.1. Skala Kontrol Diri Subjek AM**). Selama menjalankan sesi terapi keempat hal yang sama masih dilakukan subjek yaitu perkataan yang kurang sopan, perilaku menghindar dari orang sekitar dan rasa ingin memainkan *game online* secara terus menerus. Walaupun begitu, subjek mulai merasa bangga pada dirinya sendiri karena mulai memiliki niat untuk tidak berperilaku tidak baik pada saat bermain *game online* bersama teman-temannya ataupun sendiri.

3. Fase F atau *Follow Up*

Setelah sesi intervensi selesai diberikan, maka perlu adanya tindak lanjut atau fase *Follow Up* atau F, fase ini berfungsi sebagai kontrol terhadap fase intervensi sehingga peneliti dapat menarik kesimpulan atas efektifitas intervensi yang diberikan selama sesi terapi, hal ini sebagaimana menurut Susanto, *et.al* yang mengungkapkan bahwa penambahan kondisi *baseline* kedua dimaksudkan sebagai kontrol untuk fase intervensi sehingga memungkinkan untuk menarik kesimpulan adanya hubungan fungsional antara variable bebas dan

variable terikat.⁶Berdasarkan skor yang diperoleh selama fase F atau *Follow Up* sesi 1 (F1) kontrol diri yang dialami subjek tetap menunjukkan kontrol diri tinggi yaitu 125 (lihat **Grafik 4.1. Skala Kontrol Diri Subjek AM**). Selanjutnya pada sesi *Follow Up*2 (F2) kontrol diri subjek masih mengalami kenaikan yaitu 127, dan semakin meningkat pada sesi *Follow Up* 3 (F3) yaitu 131. Hal ini dikarenakan subjek merasa ada banyak perubahan setelah menjalankan sesi terapi dan merasa bangga pada dirinya karena mampu mengontrol perilaku, mengontrol kognitif, dan mengontrol keputusan.

Menurut analisis peneliti, intervensi terapi muhasabah yang diberikan subjek AM membantu subjek meningkatkan kontrol diri subjek terutama pada aspek perilaku, keputusan, dan kognitif. Hal ini didukung karena keseriusan subjek dalam menjalani sesi-sesi terapi, kemampuan subjek saat bermuhasabah dan kemauan subjek melatih bermuhasabah secara mandiri diluar sesi terapi saat berhadapan dengan stimulus *game online* secara langsung. Hal ini sesuai dengan langkah-langkah bermuhasabah menurut Ibnu Qayyim al-Jauziyah, yaitu subjek bisa membandingkan nikmat Allah dengan perilaku buruk yang dilakukannya. Perilaku buruk subjek AM yaitu perilaku yang tidak bisa terkontrol ketika sedang bermain *game online*. Selain itu, subjek untuk membedakan antara hak Allah atas dirinya dengan melaksanakan *amar ma'ruf nahi munkar*, dan setiap yang merasa puas terhadap suatu keberhasilan maka akan merugikan dirinya sendiri, dengan langkah ini ketika subjek merasa puas dengan keberhasilannya memenangkan permainan *game online*, subjek AM merasa dirugikan karena subjek AM akan bermain *game online* secara terus menerus hingga lupa subjek AM mempunyai kewajiban sebagai seorang hamba Allah.

⁶ Juang Sunanto, *et al*, *Penelitian dengan Subjek Tunggal*, (Bandung: UPI Press, 2006), hlm. 59.

Berdasarkan pengamatan dan analisis peneliti dapat disimpulkan bahwa intervensi terapi muhasabah dapat meningkatkan kontrol diri pemain *game online* dalam aspek perilaku, kognitif, dan aspek keputusan. Subjek AM dikatakan tidak memiliki kontrol diri ketika bermain *game online* sesuai dengan aspek-aspek kontrol diri menurut Averill, sebagai berikut:

1. Subjek AM mengalami situasi atau keadaan yang tidak bisa dikendalikan oleh dirinya sendiri. Disebabkan oleh adanya ketika subjek AM sedang bermain *game online*. Dengan bermain, subjek AM lupa akan lingkungan sekitar, omongan-omongan yang kotor dan merasa kesal ketika stimulusnya tidak sesuai dengan apa yang subjek AM inginkan. Selain itu, subjek AM belum bisa mengatur stimulus yang tidak dikehendaki tiba-tiba menyerangnya.
2. Subjek AM masih belum bisa mengontrol kognitifnya ketika terdapat kejadian-kejadian yang dia alami ketika sedang bermain *game online*, seperti ketika sedang bermain tiba-tiba hero yang dia mainkan selalu kalah dan mendapatkan sinyal yang buruk menjadikan terputusnya permainan dengan lawan dan dengan sinyal buruk tersebut subjek AM tiba-tiba keluar sendiri di area permainan dan mendapatkan hukuman dari permainan tersebut. Dengan seperti itu, tekanan subjek AM menaik dan belum bisa memperhatikan segi-segi positif yang harus dia ambil disetiap keadaan.
3. Dengan kemampuan mengontrol suatu keputusan, subjek AM belum bisa memilih dan menentukan tujuan yang diinginkan sesuai dengan baik dan buruknya. Karena kemampuan mengontrol suatu keputusan akan berfungsi baik apabila subjek AM bisa melakukannya dengan baik.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Terbentuknya kontrol diri tidak lepas dari kesadaran diri yang tinggi atas kemampuan yang dimiliki berkembang seiring kematangan emosi. Proses pengontrolan diri ini menjelaskan bagaimana seseorang dapat mengendalikan perilakunya dalam menjalani kehidupan sesuai dengan kemampuan seseorang tersebut. Namun, ketika seseorang tidak dapat mengendalikan perilaku dalam menjalani kehidupannya, kemampuan kontrol dirinya akan rendah. Dengan hal tersebut, muhasabah adalah salah satu ajaran Islam yang dapat digunakan untuk membantu seseorang dalam menangani sebuah masalah. Setiap orang muslim dituntut untuk selalu melakukan muhasabah, yang artinya mengadakan perhitungan dan kritik atau evaluasi diri sendiri terhadap apa yang sudah terjadi, sebelum dan sedang terjadi.

Hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa terapi muhasabah dapat meningkatkan kontrol diri pemain *game online*. Hal itu dapat dilihat secara nyata perubahan subjek berupa skor skala kontrol diri subjek, perilaku subjek dalam hal perkataan sudah bisa dikontrol dan sudah berkurang, biasanya setiap subjek mengalami emosi, subjek mengeluarkan kata-kata kotor tapi setelah pemberian terapi muhasabah sudah menurun dan dapat dikatakan sudah bisa mengontrolnya. Berdasarkan perbandingan skor skala kontrol diri subjek saat sebelum dan setelah intervensi dapat diketahui bahwa subjek mengalami perubahan. Subjek AM sebelum perlakuan skornya 110 dan setelah perlakuan skornya adalah 131.

Muhasabah mampu memberikan kontrol diri yang baik ketika sedang bermain *game online*. Karna muhasabah mengajarkan agar selalu evaluasi diri atau koreksi diri setiap hari atau setiap sebelum, sedang dan setelah bermain *game online*.

B. Saran

Berdasarkan uraian di atas tentang muhasabah untuk meningkatkan kontrol diri pada pemain *game online* yang dilakukan oleh peneliti, maka ada beberapa saran yang dapat peneliti sarankan:

1. Bagi Subjek

Bagi subjek yang telah mengikuti terapi muhasabah sebaiknya tetap mencoba melakukan terapi yang telah di ajarkan untuk mengatasi masalah-masalah fisik maupun psikis.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan bagi peneliti selanjutnya yang tertarik untuk melakukan penelitian terapi muhasabah dengan metode penelitian eksperimen agar memperhatikan hal-hal berikut :

- a. Perencanaan waktu yang baik, dengan cara melakukan konfirmasi dengan subjek terlebih dahulu agar tidak mengganggu aktifitas subjek sehari-hari sehingga jalannya penelitian eksperimen berjalan dengan efektif.
- b. Jangka waktu terapi diperpanjang sehingga hasil yang diharapkan sesuai.
- c. Saat melakukan terapi muhasabah disediakan ruangan yang nyaman dan tidak bising sehingga subjek bisa khusyu'.
- d. Kemampuan dalam menyusun modul diperbaiki lagi, sehingga hasil terapi akan lebih baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, *The Power of Muhasabah*, Medan: Perdana Publishing, 2016.
- Agusli, Rachmat, *Panduan Praktis Koneksi Internet Dengan Handphone*, Jakarta Selatan: Media Kita.
- Al-Ghazali, Imam. *Mutiara Ihya Ulumuddin*, Bandung: PT Mizan Pustaka, 2008, Penerjemah Irwan Kurniawan.
- Al-Jauziyyah, Ibnu Qayyim, dkk, *Tazkiyatun Nafs: Konsep Penyucian Jiwa Menurut Ulama Salaf*, Solo: CV. Arafah Group, 2005.
- Anhar, Rahmat, *Hubungan Kecanduan Game Online Dengan Keterampilan Sosial Remaja Di 4 Game Centre di Kecamatan Klojen Kota Malang*, Fakultas Psikologi Universitas Negeri Maulana Malik Ibrahim, 2014, Skripsi diakses pada hari Kamis, 2 Mei 2019, pukul 23:20.
- Arikunto, Suharsini, *Prosedur Penelitian*, Jakarta: PT BinaAksara, 1989.
- Azwar, Saifuddin, *Metode Penelitian*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2015.
- Bachrun, Saifuddin, *Manajemen Muhasabah Diri*, Bandung: PT Mizan Pustaka, 2011.
- Efendi, Novian Azis, *Faktor Penyebab Bermain Game Online Dan Dampak Negatifnya Bagi Pelajar*, Naskah Publikasi, 2014, Diakses pada hari Senin, 22 April 2019, pukul 15:52.
- Ghufron, M. Nur, Rini Risnawati S, *Teori-Teori Psikologi*, Yogyakarta: Ar-Ruzz Media, 2016.
- Gulen, Muhammad Fathullah, *Tasawuf untuk Kita Semua*, Jakarta Selatan: Republika Penerbit, 2014, Penerjemah Fuad Syaifudin Nur.
- Hadziq, Abdullah, *Rekonsilitasi Psikologi Sufistik dan Humanistik*, Semarang: Rasail, 2005.
- Hanifah, Nurdinah, *Prosiding Seminar Nasional "Membangun Generasi Emas 2045 yang Berkarakter dan Melek IT dan Pelatih Berpikir Suprarasional"*, Sumedang: UPI Sumedang Press, 2018.
- <https://banjarmasin.tribunnews.com/2018/07/30/mahasiswa-ini-pernah-20-jam-tidak-tidur-demi-main-mobile-legens-di-handphonenya> Diakses pada hari Kamis, 4 Juli 2019 pukul 10:40.

<https://lifestyle.kompas.com/read/2018/10/16/061314220/ada-klinik-khusus-kecanduan-gadget-di-jakarta-lho?page=all> Diakses pada hari Kamis, 4 Juli 2019 pukul 13:21.

<https://medan.tribunnews.com/2019/09/07/keseringan-main-game-online-di-handphone-pria-asal-asahan-ini-terancam-menderita-kebutaan?page=all> Diakses pada hari Kamis, 19 Desember 2019, pukul 12:11.

Kasali, Rhenald, *The Great Shifting*, Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 2018.

Kustiawan, Andri Arif, Andy Widhiya Bayu Utomo, *Jangan Suka Game Online: Pengaruh Game Online dan Tindakan Pencegahan*, Magetan: CV Ae Media Grafika, 2019.

Latipun, *Psikologi Eksperimen*, Malang: Umm Press, 2017.

Makhsushoh, Irodatum, *Bimbingan Agama Islam Dalam Mengembangkan Kontrol Diri Anak di Panti Asuhan Darul Hadlonah kabupaten Kendal*, Skripsi UIN Walisongo Semarang.

Masyita, AlfinRiza, *Pengaruh Kontrol Diri Terhadap Pecandu Game Online Pada Pemain Dota 2 Malang*, Skripsi, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, 2016.

Mujieb, Abdul, dkk, *Ensiklopedia Tasawuf Imam Al-Ghazali*, Jakarta Selatan: PT Mizan Publika, 2009.

Mutohar, Ahmad, *Efektivitas Terapi Desensitisasi Sistematis dengan Dzikir untuk Menurunkan Kecemasan pada Penderita Fobia Kucing (Ailurophobia)*, Skripsi UIN Walisongo Semarang.

Nasirudin, *Akhlaq Pendidik (Upaya Membentuk Kompetensi Spiritual dan Sosial)*, CV. Karya Abadijaya, 2015.

Nur, Mutiah Lailan, *Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Kecanduan Game Online pada Siswa SMK Negeri 1 Percut Sei Tuan*, Medan: Universitas Medan Area, 2018, Skripsi.

Purwanto, *Ihya' Ulumuddin (Buku Kedua Belas): Awas dan WawasDiri, Tafakur, Matidan Kejadian Sesudahnya*, Bandung: Penerbit Marja, 2014.

Ramadani, Muhammad Iqbal Febri, *Penarikan Diri Dalam Game Online (Studi Deskriptif Kualitatif Withdrawal gamer Mobile Legends Mahasiswa Ilmu Komunikasi UMS 2014)*, Skripsi diakses pada hari Sabtu, 4 Mei 2019 pukul 20:46.

Ramdhani, Neila, dkk, *Psikologi Untuk Indonesia Tangguh Dan Bahagia*, Bulak sumur: Gadjah Mada University Press, 2016.

- Richard, Ian, *Dunia Spiritual Kaum Sufi (Harmonisasi Antara Dunia Mikro dan Makro)*, Jakarta: PT Raja Grafindo, 2004.
- Ridoi, Mokhammad, *Cara Mudah Membuat Game Edukasi dengan Construct 2*.
- Sari, Ika Atmala, *Terapi Muhasabah untuk Meningkatkan Kesadaran Belajar Remaja (Studi Kasus Pada Salah Satu Remaja di Kelurahan Watulea Buton Tengah Sulawesi Tenggara)*, Surabaya: 2018, PDF.
- Seniati, Liche, dkk, *Psikologi Eksperimen*, Jakarta Barat: PT Indeks, 2018.
- Sudaryono, *Metode Penelitian*, Depok: PT Rajagrafindo Persada, 2017.
- Sudirman Tebba, *Meditasi Sufistik*, Jakarta: Pustaka Hidayah, 2004.
- Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan: Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*, Bandung: Alfabeta, 2016.
- Sugiyono, *Metode Penelitian*, Bandung: Alfabeta, 2018.
- Suliswidiawati, Yuli, *Menggapai Hidup Bahagia*, Jakarta: PT Elex Media Komputindo, 2015.
- Sunanto, Juang, et al, *Penelitian dengan Subyek Tunggal*, Bandung : UPI Press, 2006.
- Thalib, Syamsul Bachri, *Psikologi Pendidikan Berbasis Analisis Empiris*, Jakarta: Prenada Media Group, 2010.
- W. Syam, Nina, *Psikologi Sebagai Akar Ilmu Komunikasi*, Bandung: Simbiosis Rekatama Media, 2011.
- Yani, Ahmad, *Be Excellent Menjadi Muslim Pribadi Terpuji*, Jakarta: Al-Qalam, 2007.

Lampiran A

MODUL
EFEKTIVITAS MUHASABAH UNTUK MENINGKATKAN KONTROL
DIRI PEMAIN *GAME ONLINE* PADA SISWA SMP HASANUDDIN 6
TUGUREJO KECAMATAN TUGU KOTA SEMARANG

Disusun Oleh:

Essa Maulina Iqrobi
NIM: 1504046010

FAKULTAS USHULUDDIN DAN HUMANIORA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO
SEMARANG
2020

PEDOMAN ASESMEN BEHAVIORAL

Checklist Wawancara Behavioral

1. Informasi data-data subjek meliputi

Nama Subjek :

Umur :

Pendidikan Terakhir :

Pekerjaan Terakhir :

Alamat :

2. Informasi data-data keluarga meliputi

Nama Orang Tua :

Usia Orang Tua :

Nama Penanggung Jawab :

Pekerjaan Orang Tua :

Pendidikan Terakhir Orang Tua :

3. Riwayat Permasalahan

“Game apa saja yang pernah kamu mainkan ?”

“Sejak kapan kamu bermain *game online* ?”

“Berapa lama kamu bermain *game online* dalam sehari ?”

“Apa yang membuatmu marah ketika bermain *game online* ?”

“Siapa saja yang pernah kamu abaikan ketika bermain *game online* ?”

“Apakah di sekolah kamu pernah membawa *handphone* ?”

“Apakah pernah di sekolah kamu bermain *game online* pada saat jam pelajaran berlangsung?”

“Apa yang akan terjadi jika kamu tidak bermain *game online* ?”

“Apa yang membuatmu sering atau setiap hari bermain *game online* ?”

“Dampak kesehatan apa saja yang pernah kamu alami dalam bermain *game online* ?”

“Pernah atau tidak kamu berbicara kasar ketika bermain *game online* ?”

PROSEDUR EKSPERIMEN

Tahap Awal: Membandingkan antara nikmat Allah dengan keburukan yang dilakukan

1. Peneliti mengawali pendekatan terapi muhasabah dengan bercerita tentang kehidupan peneliti. Seperti orang tua, adik, kakak yang selalu menyayangi dan peduli terhadap kita.
2. Dari cerita tersebut, peneliti memberikan beberapa pertanyaan, selama hidup apa saja yang kalian syukuri ? Peneliti mengungkapkan bahwa yang disyukuri adalah masih diberikan umur panjang sama Allah, masih bisa bernafas, masih mempunyai kedua orang tua yang selalu menyayangi kita. Selain itu, kita juga bisa berbicara, mendengarkan, dapat melihat, dan mempunyai anggota tubuh lengkap berupa fungsi-fungsinya, seperti kalian rasakan sekarang. Karena masih banyak remaja yang seumuran dengan kalian ingin memiliki anggota tubuh lengkap. Sehingga bisa bergerak bebas ke sana kemari. Seperti, mereka yang tidak bisa bicara, tidak bisa mendengarkan, tidak mempunyai tangan, tidak bisa melihat. Saat itu subjek terdiam dan mengangguk.
3. Setelah memberikan gambaran tentang nikmat Allah yang telah diberikan untuk subjek, kemudian peneliti membandingkan perbuatan antara nikmat yang diberikan oleh Allah dengan perbuatan yang dilakukan oleh subjek.
4. Peneliti mengajak subjek kembali untuk memikirkan nikmat apa saja yang Allah berikan kepada subjek. Peneliti memberikan penjelasan tentang nikmat Allah kepada subjek. Sesungguhnya nikmat Allah itu tidak terhitung, salah satu contoh nikmat yang paling sederhana ialah nikmat waktu. Allah telah memberikan waktu banyak sekali, untuk beribadah, belajar, membantu orang tua dan masih banyak lagi aktivitas-aktivitas yang kita lakukan agar waktu tidak terbuang dengan sia-sia.
5. Setelah itu peneliti memberikan nasehat kepada subjek agar mampu memilih dan menilai dalam hal pergaulan, lingkungan yang baik dan yang buruk, begitu juga dengan memilih teman jika buruk maka akan buruk juga tingkah laku yang akan dilakukan. Selain itu, begadang jika dilakukan secara berlebihan dan kurang berfaedah akan berdampak buruk bagi tubuh dan

menyebabkan sering terlambat bangun pagi hingga lupa tidak melakukan sholat subuh. Padahal Allah telah memberikan manusia badan yang sehat dan waktu untuk istirahat kepada hamba-hambaNya.

Tahap Kedua: Membedakan antara hak Allah atas dirinya dengan melaksanakan *amar ma'ruf nahi munkar*

1. Peneliti menanyakan tentang terapi muhasabah pada tahap pertama, apakah masih ingat atau sudah lupa.
2. Peneliti juga menanyakan apa yang sudah subjek lakukan setelah pemberian tahap pertama.
3. Peneliti memberikan kesempatan pada subjek untuk menceritakan pengalaman pada saat bermain *game online*.
4. Peneliti memberikan kesadaran pada subjek tentang seorang hamba mempunyai kewajiban terhadap Allah SWT. Jangan sampai kita lupa atau menyengaja tidak melaksanakan kewajiban terhadap Allah, misalnya ketika sedang bermain *game online* sempatkanlah waktu kita untuk Allah yaitu dengan cara melakukan sholat lima waktu.
5. Peneliti juga memberikan kesadaran pada subjek tentang seorang muslim harus menjauhi larangan-larangan Allah (*nahi munkar*). Peneliti menyebutkan larangan-larangan Allah, salah satunya yaitu bermain *game online* sampai lupa bahwa ada kewajiban yang harus kita lakukan.
6. Peneliti memberikan motivasi bahwa semua pekerjaan apapun, sebelum dikerjakan harus dipikirkan terlebih dahulu sisi positif dan negatif, manfaat dari pekerjaan tersebut, apalagi menyangkut kebaikan untuk diri sendiri.

Tahap Ketiga: Mengetahui bahwa setiap yang merasa puas terhadap ketaatan ataupun keberhasilan yang dicapai, maka akan merugikan diri sendiri.

1. Peneliti menanyakan tentang terapi muhasabah pada tahap pertama, apakah masih ingat atau sudah lupa.
2. Peneliti juga menanyakan apa yang sudah subjek lakukan setelah pemberian tahap pertama.

3. Peneliti menjaskan maksud dari tahap ketiga kepada subjek, kita makhluk Allah harus mengetahui bahwa setiap manusia yang merasa puas terhadap ketaatan ataupun keberhasilan yang dicapai, maka akan menrugikan diri sendiri karena terhadap rasa puas dan cukup dalam diri manusia tersebut. Jika terdapat rasa cukup dan puas dalam diri seseorang, maka pengetahuan yang dimiliki tersebut terbatas. Dan setiap kemaksiatan yang diremehkan dan dilakukan, maka dosa dari kemaksiatan yang dilakukan tersebut akan menimpa yang mengerjakannya.
4. Peneliti akan mengklarifikasi dan memberikan pertanyaan terbuka kembali kepada subjek agar subjek mempunyai persepsi bahwa bermain *game online* setiap hari, setiap saat dan berlama-lama dalam bermain *game online* sampai lupa melaksanakan kewajiban kita sebagai hamba Allah sangatlah tidak baik. Apalagi begadang sampai pagi hanya untuk bermain *game online* bersama teman-temannya maupun sendiri.
5. Peneliti menanyakan seputar rasa puas pada saat bermain *game online*, berikut adalah pertanyaannya:
 - a. Apakah selama ini subjek memiliki rasa puas pada saat bermain *game online* ?
 - b. Apakah subjek selalu mengharapkan sesuatu ketika bermain *game online*?
 - c. Apakah dengan rasa puas dan harapan bagus untuk diri sendiri ?

Sehingga dengan pertanyaan-pertanyaan ini subjek menyadari akan persepsinya yang salah terhadap terlalu sering dan terlalu lama bermain *game online*.
6. Peneliti memberikan wacana tentang seseorang yang bisa mengontrol dirinya ketika bermain *game online*
7. Peneliti memberikan motivasi kepada subjek agar selalu mendengarkan perintah orang tua, mempunyai keyakinan mampu menjadi lebih baik lagi, setiap ingin melakukan hal yang buruk selalu mengucapkan kalimat *istighfar (astaghfirullahal'adzim)* agar senantiasa hati selalu tenang, bisa mengontrol emosi dan nafsunya pada saat bermain *game online*.

Lampiran B

SKALA KONTROL DIRI

No	Pernyataan	Jawaban			
		SS	S	TS	SS
1.	Saya mampu bersabar untuk tidak selalu bermain <i>game online</i>				
2.	Ketika tidak dapat bermain <i>game online</i> , saya akan berusaha untuk tetap tenang				
3.	Ketika bermain <i>game online</i> saya tidak peduli akan waktu yang terbuang begitu saja				
4.	Saya dapat menentukan berapa lama waktu yang dapat digunakan untuk bermain <i>game online</i>				
5.	Saya ingin setiap hari bermain <i>game online</i>				
6.	Ketika ada teman yang mengganggu saya saat bermain <i>game online</i> , saya akan memarahinya				
7.	Saat teman merasa kesal ketika melihat saya terlalu focus bermain <i>game online</i> , saya akan meminta maaf kepadanya				
8.	Saya merasa kesal ketika tidak bisa bermain <i>game online</i>				
9.	Saya akan tetap bermain <i>game online</i> walaupun banyak tugas yang harus saya kerjakan				
10.	Saya tidak memaksakan diri untuk selalu bermain <i>game online</i>				
11.	Ketika tidak dapat bermain <i>game online</i> , saya akan berusaha untuk tetap tenang				
12.	Ketika banyak tugas yang harus saya kerjakan, saya memilih untuk tidak bermain <i>game online</i>				
13.	Saya selalu melakukan berbagai cara agar dapat selalu bermain <i>game online</i>				
14.	Saya tidak peduli jika orang lain kesal terhadap saya yang terlalu fokus bermain <i>game online</i>				
15.	Saya akan merasa stress jika permainan <i>game online</i> saya tidak meningkat				
16.	Saya tidak peduli dengan level permainan <i>game online</i> yang dimiliki orang lain				
17.	Saya merasa baik-baik saja ketika level permainan <i>game online</i> saya tidak meningkat				
18.	Ketika level permainan orang lain lebih tinggi, saya akan berusaha untuk meningkatkan level permainan <i>game online</i> saya				
19.	Saya dapat memilih teman yang cocok untuk				

No	Pernyataan	Jawaban			
		SS	S	TS	SS
	diajak bermain <i>game online</i> bersama				
20.	Ketika orang lain lebih pandai bermain <i>game online</i> , saya berusaha untuk mengalahkannya.				
21.	Saya tidak peduli dengan teman yang seperti apa yang bisa saya ajak bermain <i>game online</i>				
22.	Saya dapat menerima jika ada orang lain yang lebih pandai dalam bermain <i>game online</i>				
23.	Saya berusaha menerima dengan lapang dada ketika tidak dapat bermain <i>game online</i>				
24.	Saya akan merasa tertekan ketika tidak dapat bermain <i>game online</i> sama sekali				
25.	Saya tidak dapat menerima ketika permainan <i>game online</i> saya dikritik oleh orang lain				
26.	Saya merasa senang jika dapat bermain <i>game online</i> bersama dengan teman yang memiliki level permainan lebih tinggi				
27.	Walaupun saya tidak dapat berkonsentrasi ketika bermain <i>game online</i> karena diganggu oleh teman, saya tidak akan memarahinya				
28.	Saya akan marah ketika diganggu oleh teman saat bermain <i>game online</i>				
29.	Saya tidak ingin bermain <i>game online</i> dengan teman yang memiliki level permainan lebih tinggi dari saya				
30.	Walaupun terasasa sakit ketika orang lain mengkritik permainan saya, saya berusaha menerimanya dengan baik				
31.	Saya bisa memilih waktu dimana saya harus belajar atau bermain <i>game online</i>				
32.	Saya mencari tempat yang nyaman ketika ingin berkonsentrasi untuk bermain <i>game online</i>				
33.	Saya tidak dapat memutuskan yang mana lebih penting antara belajar dan bermain <i>game online</i>				
34.	Saya dapat bermain <i>game online</i> di tempat yang seperti apa pun				
35.	Saya bermain <i>game online</i> kapan saja, meskipun bukan waktu senggang saya tetap bermain <i>game online</i>				
36.	Saat sedang terburu-buru untuk berangkat sekolah, saya tidak akan bermain <i>game online</i> , agar tidak terlambat sekolah				
37.	Ketika ada waktu senggang saya akan bermain <i>game online</i> agar level permainan semakin				

No	Pernyataan	Jawaban			
		SS	S	TS	SS
	meningkat				
38.	Saya tetap bermain <i>game online</i> meskipun saya akan terlambat masuk sekolah				
39.	Saya akan berusaha untuk tidak bermain <i>game online</i> ketika guru sedang menerangkan di depan kelas				
40.	Saya tidak dapat bersabar ketika level permainan <i>game online</i> saya tidak meningkat				
41.	Saya tidak memikirkan manfaat yang saya peroleh ketika bermain <i>game online</i>				
42.	Saat gagal meningkatkan level permainan, saya dapat melatih kesabaran dalam diri saya				
43.	Saya akan memikirkan manfaat yang saya peroleh ketika bermain <i>game online</i>				
44.	Saya tetap bermain <i>game online</i> ketika guru sedang menerangkan di kelas.				

Lampiran C**Data Skor Skala Subjek AM**

B1	B2	B3	T1	T2	T3	T4	F1	F2	F3
3	2	2	3	3	3	3	3	4	4
3	3	3	3	3	3	3	3	2	3
3	1	2	3	3	3	2	2	1	3
3	3	4	3	3	3	3	4	3	3
2	1	2	2	3	4	3	3	4	3
3	1	2	2	3	2	3	2	1	3
2	2	3	3	3	4	3	3	2	3
1	3	3	2	3	3	3	4	3	2
2	1	2	2	3	4	3	3	1	2
3	3	3	3	3	3	3	4	4	4
3	3	3	3	3	4	3	3	2	3
3	3	3	3	2	4	2	3	3	3
3	1	2	3	3	1	3	3	3	3
2	2	2	2	3	4	3	2	1	3
2	1	1	2	3	3	3	3	4	2
3	3	3	3	3	2	3	3	3	4
3	3	3	3	3	3	3	3	4	3
3	1	2	2	2	2	2	2	1	3
3	2	2	2	3	1	3	3	2	3
2	3	1	2	2	2	2	2	3	2
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
3	3	3	3	3	2	3	3	2	3
2	4	2	3	3	3	3	3	4	3
2	2	2	3	2	4	2	3	4	3
2	2	3	3	2	3	3	3	2	3
2	2	2	2	3	2	3	2	1	3
4	4	3	3	4	3	3	2	3	3
3	1	3	2	3	2	3	1	2	3
3	2	3	2	2	2	3	3	3	3
3	3	3	3	1	3	3	3	3	3
3	3	3	3	2	3	3	3	4	2
3	4	3	3	2	3	3	3	3	3
3	3	3	2	3	2	2	3	3	3
3	4	3	4	3	2	2	3	3	1
2	1	2	2	2	3	2	2	3	2
3	2	4	2	2	3	3	3	3	2
2	2	2	2	3	2	2	2	3	3
3	3	3	2	2	1	3	3	2	3
2	4	3	2	2	3	3	2	4	2
1	2	2	3	3	2	2	3	2	3
2	2	2	2	2	3	3	3	4	3
2	3	2	2	3	3	3	3	3	3
3	4	2	2	2	3	2	2	2	4
3	4	3	3	3	4	4	3	3	4

PERNYATAAN KESEDIAAN SUBJEK

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Amin Muchamin

Kelas : IX

Jenis Kelamin : Laki-Laki

Bersedia menjadi subjek dalam penelitian tentang “Efektivitas Muhasabah untuk Meningkatkan Kontrol Diri Pemain *Game Online* pada Siswa SMP Hasanuddin 6 Tugurejo Kec. Tugu Kota Semarang” yang dilakukan oleh seorang trainer Andhika Maulana Wijaya, dan diteliti oleh:

Nama : Essa Maulina Iqrobi

NIM : 1504046010

Pekerjaan : Mahasiswa jurusan Tasawuf & Psikoterapi UIN Walisongo Semarang

Surat pernyataan ini saya tanda tangani dengan penuh kesadaran dan tanpa paksaan dari pihak manapun.

Semarang, Desember 2019



Subjek

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

A. Data Pribadi

1. Nama : Essa Maulina Iqrobi
2. Tempat Tanggal Lahir : Banyumas, 25 Juli 1997
3. Jenis Kelamin : Perempuan
4. Agama : Islam
5. Status Pernikahan : Belum Kawin
6. Warga Negara : Indonesia
7. Alamat KTP : Lemberang Rt 03 Rw 03, Kec. Sokaraja,
Kab. Banyumas
8. Alamat Sekarang : PPPTQ Al-Hikmah Tugurejo, Kec. Tugu,
Kota Semarang
9. Nomor Telepon/HP : 085600704578
10. E-mail : maulina.iqrobi25@gmail.com

B. Pendidikan Formal

1. TK Masyithoh 2 lulus tahun 2003
2. SD Negeri 3 Kracak lulus tahun 2009
3. SMP Ma'arif NU 2 Kemranjen lulus tahun 2012
4. SMA Ma'arif NU 1 Kemranjen lulus tahun 2015
5. UIN Walisongo Semarang, Fakultas Ushuluddin dan Humaniora, Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi lulus tahun 2020

C. Pendidikan Non Formal

1. TPQ
2. Pondok Pesantren Roudlotul Qur'an Sirau, Kemranjen, Banyumas tahun 2009 – 2015
3. Ma'had Al-Jam'iyah Walisongo Semarang tahun 2015 – 2016
4. Pondok Pesantren Putri Tahfidzul Qur'an Al-Hikmah Tugurejo, Tugu, Semarang tahun 2016-2020