

SKRIPSI

**PENGARUH TERAPI *MURĀQABAH* TERHADAP PERILAKU
KECANDUAN GAME ONLINE PADA SISWA
MAN 1 KOTA PAREPARE**



OLEH

KHAIRUDDIN

NIM: 2020203870232004

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM
FAKULTAS USHULUDDIN ADAB DAN DAKWAH
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN)
PAREPARE
2024 M/1445 H**

**PENGARUH TERAPI *MURĀQABAH* TERHADAP PERILAKU
KECANDUAN GAME ONLINE PADA SISWA
MAN 1 KOTA PAREPARE**



**OLEH
KHAIRUDDIN
2020203870232004**

Skripsi sebagai salah satu Syarat untuk Memperoleh Gelar Sarjana Sosial
(S.Sos.) pada Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam
Institut Agama Islam Negeri Parepare

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM
FAKULTAS USHULUDDIN ADAB DAN DAKWAH
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN)
PAREPARE
2024/1445**

PERSETUJUAN KOMISI PEMBIMBING

Judul Skripsi : Pengaruh Terapi *Murāqabah* Terhadap Perilaku Kecanduan Game Online Pada Siswa MAN 1 Kota Parepare

Nama Mahasiswa : Khairuddin

NIM : 2020203870232004

Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam

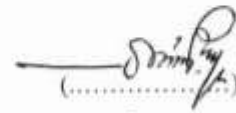
Fakultas : Ushuluddin, Adab dan Dakwah

Dasar Penetapan Pembimbing : SK. Dekan Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah

No: B-2357/In.39/FUAD.03/PP.00.9/11/2023

Disetujui Oleh :

Pembimbing Utama : Muhammad Jufri, M.Ag.
NIP : 197207232000031001

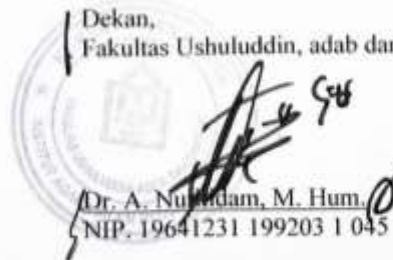


Pembimbing Pendamping : Adnan Achiruddin Saleh, S.Psi., M.Si.
NIDN : 2020088701



Mengetahui:

Dekan,
Fakultas Ushuluddin, adab dan dakwah



Dr. A. Nulhidam, M. Hum.
NIP. 19641231 199203 1 045

PERSETUJUAN KOMISI PENGUJI

Judul Skripsi : Pengaruh Terapi *Murāqabah* Terhadap Perilaku Kecanduan Game Online Pada Siswa MAN 1 Kota Parepare

Nama Mahasiswa : Khairuddin

NIM : 2020203870232004

Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam

Fakultas : Ushuluddin, Adab dan Dakwah

Dasar Penetapan Pembimbing : B-2357/In.39/FUAD.03/PP.00.9/11/2023

Tanggal Kelulusan : 18 Juli 2024

Disahkan Oleh Komisi Penguji :

Dr. Muhammad Jufri, M.Ag.	(Ketua)	(.....)
Adnan Achiruddin Saleh, S.Psi., M.Si.	(Sekretaris)	(.....)
Prof. Dr. Sitti Jamilah Amin, M. Ag.	(Anggota)	(.....)
Ulfah, M. Pd.	(Anggota)	(.....)

Mengetahui:

Dekan,
Fakultas Ushuluddin, adab dan dakwah

Dr. A. Nurrahmah, M. Hum.
NIP. 19641231 199203 1 045

KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

أَلْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي عَلَّمَ بِالْقَلَمِ عَلَّمَ الْإِنْسَانَ مَا لَمْ يَعْلَمْ، وَ الصَّلَاةَ وَ السَّلَامَ عَلَى أَشْرَفِ
الْأَنْبِيَاءِ وَ الْمُرْسَلِينَ وَ عَلَى آلِهِ وَ أَصْحَابِهِ أَجْمَعِينَ. أَمَا بَعْدُ.

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat bagi Allah swt., berkat hidayah, taufik dan maunah-Nya penulis dapat menyelesaikan tulisan ini sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan studi dan memperoleh gelar Sarjana Sosial pada Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Parepare.

Peneliti menghaturkan terima kasih yang setulus-tulusnya pada Ibunda dan Ayahanda tercinta dimana dengan pembinaan dan berkah doa tulusnya, penulis mendapatkan kemudahan dalam menyelesaikan tugas akademik tepat pada waktunya.

Peneliti telah banyak menerima banyak bimbingan dan bantuan dari Bapak Muhammad Jufri, M.Ag. dan Bapak Adnan Achiruddin Saleh, S.Psi., M.Si. selaku Pembimbing I dan Pembimbing II, atas segala bantuan dan bimbingan yang telah diberikan, peneliti ucapkan terima kasih.

Selanjutnya, peneliti juga menyampaikan terima kasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Hannani, M.Ag. sebagai Rektor IAIN Parepare yang telah bekerja secara amanah dalam mengelola pendidikan di IAIN Parepare.
2. Bapak Dr. A. Nurkidam, M.Hum. sebagai Dekan Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah IAIN Parepare atas pengabdianya dalam menciptakan suasana pendidikan yang positif bagi mahasiswa.
3. Ibu Prof. Sitti Jamilah Amin, M.Ag. dan Ibu Ulfah, M.Pd. selaku Dosen Penguji atas segala bantuan dan bimbingan yang telah diberikan dalam penyelesaian skripsi ini.
4. Bapak dan ibu dosen program studi Bimbingan dan Konseling Islam IAIN Parepare yang telah meluangkan waktu mereka dalam mendidik peneliti di IAIN Parepare.
5. Sirajuddin, S.Pd.I., S.IPI., M.Pd. Kepala UPT. Perpustakaan IAIN Parepare yang telah membantu dalam menyiapkan referensi yang dibutuhkan dalam penyelesaian skripsi ini.

6. Kepala MAN 1 Parepare, serta semua pihak yang telah memberikan data yang dibutuhkan dalam penelitian ini.

Peneliti tak lupa mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah memberikan bantuan, baik moril maupun material hingga tulisan ini dapat diselesaikan. Semoga Allah swt. berkenan menilai segala kebajikan sebagai sarana amal jariyah dan meberikan rahmat dan pahala-Nya.

Akhirnya, peneliti menyampaikan kiranya pembaca berkenan memberikan saran konstruktif demi kesempurnaan skripsi ini.

Parepare, 2 Mei 2024

Peneliti,

Khairuddin
NIM: 2020203870232004

PAREPARE

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Mahasiswa bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Khairuddin
N I M : 2020203870232004
Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islami
Fakultas : Ushuluddin, Adab dan Dakwah
Judul Tesis : Pengaruh Terapi *Murāqabah* Terhadap Perilaku
Kecanduan Game Online Pada Siswa MAN 1 Kota
Parepare

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa dengan penuh kesadaran, skripsi ini benar adalah hasil karya saya sendiri. Apabila di kemudian hari terbukti bahwa tulisan ini merupakan plagiat, tiruan, atau dibuat orang lain, sebagian dan seluruhnya, maka skripsi dan gelar yang diperoleh karenanya batal demi hukum.

Parepare, 2 Mei 2024

Peneliti,



Khairuddin

NIM: 2020203870232004

ABSTRAK

Khairuddin, Pengaruh Terapi *Murāqabah* terhadap Perilaku Kecanduan Game Online Pada Siswa MAN 1 Kota Parepare. (Dibimbing oleh Muhammad Jufri dan Adnan Achiruddin Saleh)

Skripsi ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi *Murāqabah* terhadap perilaku kecanduan game online pada siswa MAN 1 Kota Parepare. Penulisan skripsi ini dilatarbelakangi karena dengan meningkatnya globalisasi, perkembangan teknologi, dan industrialisasi serta informasi yang semakin canggih, mengakibatkan berbagai macam teknologi yang tidak terhitung jumlahnya. Salah satu produk teknologi yang sedang marak dan heboh dikalangan para siswa saat ini. Sehingga sangat dibutuhkan sebuah rekognisi baru yang mampu memberikan pengaruh terhadap perilaku kecanduan *game online* bagi para siswa.

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif lapangan (*field research*). Penelitian pendekatan kuantitatif menekankan analisisnya pada data-data numerical (angka) yang diolah dengan metode statistika. Penelitian ini merupakan penelitian regresi, penelitian yang melibatkan hubungan satu atau lebih variabel dengan satu atau lebih variabel lain. Jumlah responden dalam penelitian ini adalah 78 siswa.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa nilai koefisiensi regresi sebesar 0.625 dengan taraf signifikansi untuk hipotesis umum sebesar 0.000 pada tingkat taraf kepercayaan 0.05 atau 95% adapun tingkat kriteria pengujian, jika taraf signifikansi $< \alpha$, maka h_0 ditolak dan h_a diterima dan jika taraf signifikansi $> \alpha$, maka h_0 diterima dan h_a ditolak. Berdasarkan hasil analisis di atas, dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan terapi *Murāqabah* dalam menurunkan kecanduan game online pada siswa MAN 1 Parepare. Regresi antara variabel terapi *Murāqabah* (X) dengan variabel kecanduan game online (Y) sebesar 0,625 atau 62,5%. Artinya terapi *Murāqabah* memberikan kontribusi 62,5 % dalam menurunkan kecanduan game online pada siswa, sisanya 37,5 % dipengaruhi faktor lain..

Kata kunci: Game Online, Murāqabah, Terapi.

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL.....	i
HALAMAN PENGAJUAN.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI.....	ii
KATA PENGANTAR	iii
PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI.....	iv
ABSTRAK.....	vi
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR GAMBAR	x
PEDOMAN TRANSLITERASI DAN	xi
BAB I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	8
C. Tujuan Penelitian.....	8
D. Kegunaan Penelitian	8
BAB II. TINJAUAN PUSTAKA	
A. Penelitian yang Relevan	10
B. Tinjauan Teori	15
C. Kerangka pikir	37
D. Hipotesis.....	38
BAB III. METODE PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	39
B. Waktu dan Lokasi Penelitian.....	40
C. Populasi dan Sampel	40

D. Teknik Pengumpulan Data.....	41
E. Definisi Operasional.....	47
F. Teknik Analisis Data.....	48
BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian	52
B. Pembahasan.....	64
BAB V. PENUTUP	
A. Simpulan	74
B. Saran	75
DAFTAR PUSTAKA	76
LAMPIRAN-LAMPIRAN.....	

DAFTAR TABEL

No. Tabel	Judul Tabel	Hal.
Tabel 3.1	Kriteria Pengukuran Variabel	42
Tabel 3.2	Skor Skala Terapi Muraqobah	43
Tabel 3.3	Skor Skala Kecanduan Game Online	44
Tabel 3.4	Uji Validitas variabel X	45
Tabel 3.5	Uji Validitas variabel Y	46
Tabel 4.1	Statistik variabel X	52
Tabel 4.2	Distribusi Frekuensi Variabel X	53
Tabel 4.3	Statistik variabel Y	54
Tabel 4.4	Distribusi Frekuensi Variabel Y	55
Tabel 4.5	Uji Normalitas	57
Tabel 4.6	Uji Homogenitas	58
Tabel 4.7	Uji Linieritas	59
Tabel 4.8	Koefisien Regresi dan uji t	61
Tabel 4.9	Ringkasan Model Statistik	63
Tabel 4.10	Interpretasi koefisien Regresi	63
Tabel 4.11	Koefisien Regresi	71

DAFTAR GAMBAR

Nomor	Judul Gambar	Hal.
Gambar 2.1	Kerangka Kerja Konseptual	38



PEDOMAN TRANSLITERASI

A. Transliterasi

1. 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 dilambangkan dengan huruf dan tanda.

Daftar huruf bahasa Arab dan transliterasinya ke dalam huruf Latin:

Huruf	Nama	Huruf Latin	Nama
ا	Alif	Tidak dilambangkan	Tidak dilambangkan
ب	Ba	B	Be
ت	Ta	T	Te
ث	Tsa	Ts	te dan sa
ج	Jim	J	Je
ح	Ha	ḥ	ha (dengan titik di bawah)
خ	Kha	Kh	ka dan ha
د	Dal	D	De
ذ	Dzal	Dz	de dan zet
ر	Ra	R	Er
ز	Zai	Z	Zet
س	Sin	S	Es
ش	Syin	Sy	es dan ye
ص	Shad	ṣ	es (dengan titik di bawah)
ض	Dhad	ḍ	de (dengan titik dibawah)

ط	Ta	ṭ	te (dengan titik dibawah)
ظ	Za	ẓ	zet (dengan titik dibawah)
ع	‘ain	‘	koma terbalik ke atas
غ	Gain	G	Ge
ف	Fa	F	Ef
ق	Qaf	Q	Qi
ك	Kaf	K	Ka
ل	Lam	L	El
م	Mim	M	Em
ن	Nun	N	En
و	Wau	W	We
ه	Ha	H	Ha
ء	Hamzah	’	Apostrof
ي	Ya	Y	Ye

Hamzah (ء) yang di awal kata mengikuti vokalnya tanpa diberi tanda apa pun. Jika terletak di tengah atau di akhir, ditulis dengan tanda(“).

2. Vokal

- a. Vokal tunggal (*monoftong*) bahasa Arab yang lambangnya berupa tanda atau harakat, transliterasinya sebagai berikut:

Tanda	Nama	Huruf Latin	Nama
أ	Fathah	A	A
إ	Kasrah	I	I
أ	Dhomma	U	U

- b. Vokal rangkap (*diftong*) bahasa Arab yang lambangnya berupa gabungan antara harakat dan huruf, transliterasinya berupa gabungan huruf, yaitu:

c.

Tanda	Nama	Huruf Latin	Nama
آي	Fathah dan Ya	Ai	a dan i
أو	Fathah dan Wau	Au	a dan u

Contoh :

كَيْف :Kaifa

حَوْل : Haula

3. Maddah

Maddah atau vokal panjang yang lambangnya berupa harkat dan huruf, transliterasinya berupa huruf dan tanda, yaitu:

Harkat dan Huruf	Nama	Huruf dan Tanda	Nama
آ / نَا	Fathah dan Alif atau ya	Ā	a dan garis di atas
ي	Kasrah dan Ya	Ī	i dan garis di atas
و	Kasrah dan Wau	Ū	u dan garis di atas

Contoh :

مات :māta

رمى : ramā xv

قيل : qīla

يموت : yamūtu

4. Ta Marbutah

Transliterasi untuk *tamarbutah* ada dua:

- a. *tamarbutah* yang hidup atau mendapat harkat fathah, kasrah dan dammah, transliterasinya adalah [t].

- b. *tamarbutah* yang mati atau mendapat harkat sukun, transliterasinya adalah [h].

Kalau pada kata yang terakhir dengan *tamarbutah* diikuti oleh kata yang menggunakan kata sandang *al-* serta bacaan kedua kata itu terpisah, maka *tamarbutah* itu ditransliterasikan dengan *ha* (h).

Contoh :

رَوْضَةُ الْجَنَّةِ	: <i>raudahal-jannah</i> atau <i>raudatul jannah</i>
الْمَدِينَةُ الْفَاضِلَةُ	: <i>al-madīnahal-fāḍilah</i> atau <i>al-madīnatulfāḍilah</i>
الْحِكْمَةُ	: <i>al-hikmah</i>

5. Syaddah (Tasydid)

Syaddah atau tasydid yang dalam sistem tulisan Arab dilambangkan dengan sebuah tanda tasydid (ّ), dalam transliterasi ini dilambangkan dengan perulangan huruf (konsonan ganda) yang diberi tanda syaddah. Contoh:

رَبَّنَا	: <i>Rabbanā</i>
نَجَّيْنَا	: <i>Najjainā</i>
الْحَقُّ	: <i>al-haqq</i>
الْحَجُّ	: <i>al-hajj</i>
نُعْمٌ	: <i>nu‘ima</i>
عُدُّوْ	: <i>‘aduwwun</i>

Jika huruf ع bertasydid diakhir sebuah kata dan didahului oleh huruf kasrah (يِ) maka ia ditransliterasi seperti huruf *maddah* (i).

Contoh:

عَرَبِيٌّ	: ‘Arabi (bukan ‘Arabiyy atau ‘Araby)
عَلِيٌّ	: ‘Ali (bukan ‘Alyy atau ‘Aly)

6. Kata Sandang

Kata sandang dalam sistem tulisan Arab dilambangkan dengan huruf لا (*alif lam ma‘arifah*). Dalam pedoman transliterasi ini, kata sandang ditransliterasi seperti biasa, *al-*, baik ketika ia diikuti oleh huruf *syamsiah* maupun huruf *qamariah*. Kata sandang tidak mengikuti bunyi huruf langsung yang mengikutinya. Kata sandang ditulis terpisah dari kata yang mengikutinya dan dihubungkan dengan garis mendatar (-). Contoh:

الْشَّمْسُ	: <i>al-syamsu</i> (bukan <i>asy-</i> <i>syamsu</i>)
الزَّلْزَلَةُ	: <i>al-zalzalāh</i> (bukan <i>az-</i> <i>zalzalāh</i>)

الفَلْسَفَةُ : *al-falsafah*
 الْبِلَادُ : *al-bilādu*

7. Hamzah

Aturan transliterasi huruf hamzah menjadi apostrof (‘) hanya berlaku bagi hamzah yang terletak di tengah dan akhir kata. Namun bila hamzah terletak diawal kata, ia tidak dilambangkan, karena dalam tulisan Arab ia berupa alif. Contoh:

تَأْمُرُونَ : *ta’murūna*
 النَّوْعُ : *al-nau’*
 شَيْءٌ : *syai’un*
 أُمِرْتُ : *Umirtu*

Kata, istilah atau kalimat Arab yang ditransliterasi adalah kata, istilah atau kalimat yang belum dibakukan dalam bahasa Indonesia. Kata, istilah atau kalimat yang sudah lazim dan menjadi bagian dari pembendaharaan bahasa Indonesia, atau sudah sering ditulis dalam tulisan bahasa Indonesia, tidak lagi ditulis menurut cara transliterasi di atas. Misalnya kata *Al-Qur’an*(dar *Qur’an*), *Sunnah*. Namun bila kata-kata tersebut menjadi bagian dari satu rangkaian teks Arab, maka mereka harus ditransliterasi secara utuh. Contoh:

Fīzilālal-qur’an
Al-sunnahqablal-tadwin
Al-ibāratbi ‘umum al-lafzlabi khusus al-sabab

8. Lafzal-Jalalah (الله)

Kata “Allah” yang didahului partikel seperti huruf jar dan huruf lainnya atau berkedudukan sebagai *mudafilaih* (frasa nominal), ditransliterasi tanpa huruf hamzah. Contoh:

بِالله *Dīnillah* اللهُ

Adapun *tamarbutah* di akhir kata yang disandarkan kepada *lafzal-jalālah*, ditransliterasi dengan huruf [t]. Contoh:

هُم فِي رَحْمَةِ اللهِ *Humfirahmatillah*

9. Huruf Kapital

Walau sistem tulisan Arab tidak mengenal huruf kapital, dalam transliterasi ini huruf tersebut digunakan juga berdasarkan pada pedoman ejaan

Bahasa Indonesia yang berlaku (EYD). Huruf kapital, misalnya, digunakan untuk menuliskan huruf awal nama diri (orang, tempat, bulan) dan huruf pertama pada permulaan kalimat. Bila nama diri didahului oleh kata sandang (*al-*), maka yang ditulis dengan huruf kapital tetap huruf awal nama diri tersebut, bukan huruf awal kata sandangnya. Jika terletak pada awal kalimat, maka huruf A dari kata sandang tersebut menggunakan huruf kapital (*Al-*). Contoh:

Wa mā Muhammadunillārasūl

Inna awwalabaitinwudi ‘alinnāsilaladhībiBakkatamubārakan

Syahru Ramadan al-ladhūnzilafihal-Qur’an

Nasir al-Din al-Tusī

AbūNasral-Farabi

Jika nama resmi seseorang menggunakan kata *Ibnu* (anak dari) dan *Abū*(bapak dari) sebagai nama kedua terakhirnya, maka kedua nama terakhir itu harus disebutkan sebagai nama akhir dalam daftar pustaka atau daftar referensi. Contoh:

Abūal-Walid Muhammad ibnu Rusyd, ditulis menjadi: Ibnu Rusyd, Abūal-Walīd Muhammad (bukan: Rusyd, Abūal-Walid Muhammad Ibnu)

Naṣr Ḥamīd Abū Zaid, ditulis menjadi: Abū Zaid, NaṣrḤamīd (bukan:Zaid, Naṣr Ḥamīd Abū)

B. Singkatan

Beberapa singkatan yang dibakukan adalah:

swt.	=	<i>subḥānahūwata ‘āla</i>
saw.	=	<i>ṣallallāhu ‘alaihi wasallam</i>
a.s.	=	<i>‘alaihi al- sallām</i>
H	=	Hijriah
M	=	Masehi
SM	=	Sebelum Masehi
l.	=	Lahir tahun
w.	=	Wafat tahun
QS .../...: 4	=	QS al-Baqarah/2:187 atau QS Ibrahīm/ ..., ayat 4
HR	=	Hadis Riwayat

Beberapa singkatan dalam bahasa Arab:

ص	=	صفحة
دم	=	بدون

صلعم	=	صلى الله عليه وسلم
ط	=	طبعة
بن	=	بدون ناشر
الخ	=	إلى آخرها / إلى آخره
ج	=	جزء

Beberapa singkatan yang digunakan secara khusus dalam teks referensi perlu dijelaskan kepanjangannya, diantaranya sebagai berikut:

- ed. : Editor (atau, eds. [dari kata editors] jika lebih dari satu orang editor). Karenadalam bahasa Indonesia kata “editor” berlaku baik untuk satu atau lebih editor, maka ia bisa saja tetap disingkat ed. (tanpa s).
- et al. : “Dan lain-lain” atau “dan kawan-kawan” (singkatan dari *et alia*). Ditulis dengan huruf miring. Alternatifnya, digunakan singkatan dkk. (“dan kawan-kawan”) yang ditulis dengan huruf biasa/tegak.
- Cet. : Cetakan. Keterangan frekuensi cetakan buku atau literatur sejenis.
- Terj. : Terjemahan (oleh). Singkatan ini juga digunakan untuk penulisan karya terjemahan yang tidak menyebutkan nama penerjemahnya.
- Vol. : Volume. Dipakai untuk menunjukkan jumlah jilid sebuah buku atau ensiklopedi dalam bahasa Inggris. Untuk buku-buku berbahasa Arab biasanya digunakan kata juz.
- No. : Nomor. Digunakan untuk menunjukkan jumlah nomor karya ilmiah berkala seperti jurnal, majalah, dan sebagainya



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kehidupan sehari-hari sudah menjadikan sebuah teknologi sebagai media yang berkontribusi dalam kehidupan. Teknologi yang semakin meningkat menjadikan manusia tidak bisa tinggal diam dan harus mengambil bagian dalam memiliki atau mempunyai suatu teknologi yang semakin bersaing saat ini. Kendati demikian menjadi suatu kelemahan bagi suatu pribadi jika orang lain sudah memiliki teknologi yang canggih namun dirinya masih berada pada teknologi yang masih rendah. Teknologi yang sering kali menjadi persaingan ketat di kalangan masyarakat adalah *handphone* yang setiap waktu akan memiliki perkembangan yang sangat pesat.

Meningkatnya globalisasi, perkembangan teknologi, dan industrialisasi serta informasi yang semakin canggih, mengakibatkan berbagai macam teknologi yang tidak terhitung jumlahnya. Salah satu produk teknologi yang sedang marak dan heboh dikalangan para peserta didik saat ini adalah *game online*.¹ Sehingga sangat dibutuhkan sebuah rekognisi baru yang mampu memberikan pengaruh terhadap suatu kecanduan *game online* bagi para siswa. Peneliti pada penelitian ini memilih suatu metode terapi *Murāqabah* menjadi salah satu media atau terapi terhadap perilaku kecanduan *game online*.

Murāqabah merupakan perasaan diawasi oleh Allah SWT dalam setiap waktu dan merasa bahwa Allah mengetahui apapun yang dikerjakannya. Individu yang ber-*Murāqabah* akan muncul kesadaran diri dan lebih berhati-hati dalam bertindak dengan berusaha mentaati segala perintah Allah SWT dan menjauhi larangan-Nya.² *Murāqabah* (pengawasan), hakikatnya adalah merasa bahwa Allah SWT. selalu mengawasi. Dengan kesadaran *murāqabah*, muncul prinsip pengawasan diri dalam dan saat mengawasi itu, sadar bahwa

¹Budi Sutedjo Dharma Oetomo, *Pengantar Teknologi Informasi Internet: Konsep dan Aplikasi*, (Yogyakarta: Andi, 2007) h. 32.

²Faisal Muhammad Nur, "Muraqabah dalam Perspektif Tarekat Naqsyabandiyah Al-Khalidiyah Al-Kurdiyah," *Jurnal Pemikiran Islam*, Volume. 1, no. 1, (2021) h.16.

sedang diawasi oleh-Nya. *Murāqabah* adalah pangkal ketaatan dan bisa memelihara diri dari dosa, merasa malu kepada-Nya, berhati-hati dalam berucap, bersikap dan melakukan perbuatan.

Maka dalam melakukan *Murāqabah*, akan mengawasi perbuatan yang akan dilakukannya, sehingga akan mempertimbangkannya dengan benar sebelum melakukannya. Berlandaskan ajaran Islam yang benar serta menaati aturan yang berlaku secara sosial.³

Mental spiritual setiap orang itu sangatlah penting kalau tidak didasari dengan nilai-nilai keagamaan yang tinggi, mental spiritual ini akan memudar dan akan banyak pengaruhnya pada tingkah laku dan sikap mental. Sehingga manusia akan menjauhi fitahnya sebagai manusia spiritual, dan untuk mengembalikan kesadaran seseorang akan kebutuhan spiritualnya, sadar akan kekurangan diri adalah modal awal bagi seseorang untuk dapat merasakan nilai-nilai dari perbuatannya. Taubat merupakan langkah awal untuk memperbaiki segala prilaku yang keliru. Dan *Murāqabah* adalah salah satu bagian dari proses taubat, yaitu dengan menyesali segala perbuatan yang dulunya seseorang lakukan dan perbuatan itu tidak dibenarkan dalam agama Islam, serta tidak sampai mengulanginya kembali.

Game online via internet yang menawarkan fasilitas lebih karena para pemain bisa berkomunikasi dengan pemain lain dari seluruh penjuru dunia melalui media *chatting*.⁴ *Game online* sudah pasti mempunyai daya tarik bagi pecinta *game*, karena pada monitor terdapat gambar tiga dimensi yang membuat permainan semakin terasa nyata. Layaknya dunia nyata mereka dapat hidup, bergerak, bertransaksi, melakukan aktivitas sehari-hari, mendapatkan pekerjaan, mencari pasangan, di dunia virtual atau maya. Pada saat ini, bagi siswa yang tidak memiliki fasilitas *game online* di rumahnya, tersedia warung-warung internet (warnet) yang menyediakan fasilitas *game*

³ Hadi Priadi, "Pengaruh Metode Muhasabah Terhadap Kesehatan Mental (Studi Dekriptif Pada Peserta Pengajian Malam Jum'at di Darut Tauhid)", *Skripsi*, (Fakultas Ushuluddin UIN Sunan Gunung Djati : Bandung, 2005), h. 4.

⁴ Mohammad Ali dan Mohammad Asrori, *Psikologi Remaja*, (Jakarta: Bumi Aksara, 2014) h. 9.

online, kondisi ini membuat siswa menjadi lebih mudah untuk bermain *game* dimana saja dan kapan saja tanpa mengenal waktu, yang akhirnya menyebabkan peserta didik menjadi kecanduan, dituduh menjadikan orang berperilaku kompulsif, tidak acuh pada kegiatan lain, dan memunculkan gejala aneh, seperti rasa tidak tenang pada saat keinginan bermain tidak terpenuhi.

Game online dimainkan dengan memanfaatkan media visual elektronik yang biasanya menyebabkan radiasi pada mata, sehingga mata menjadi lebih lelah diiringi dengan sakit kepala.⁵ Para pemain *game* (*gamers*) mengorbankan waktu untuk hoby yang lain, mengorbankan waktu tidur, bekerja ataupun belajar, bersosialisasi dengan teman dan mengorbankan waktu untuk berkumpul dengan keluarga.⁶

Game online dapat dibagi menjadi dua bentuk, yaitu *client-based* dan *web based*. *Client-based*, di mana *game publishers* menyediakan platform bagi para pengguna agar dapat diunduh pada perangkat komputer yang mereka miliki dan dapat menggunakan *game online* tersebut tanpa harus membuka *website* lagi. *Web-based* adalah *game online* yang dapat diakses dengan membuka *website* terlebih dahulu. Kedua bentuk dari *game online* tersebut sama - sama melibatkan mental sampai keadaan fisik seseorang ketika digunakan. Bermain memiliki arti penting dalam membantu perkembangan anak bahkan seluruh hidup anak semula untuk bermain.

Hampir setiap hari siswa bermain *game online*. Bagi siswa, bermain *game online* sangat menyenangkan karena banyak tantangan dan dapat mengenal banyak orang dari komunitas *game online*, dan siswa berkhayal menjadi satu karakter pemain dalam *game online* sesuai yang diinginkan oleh siswa. Selain itu, sering bermain *game online* siswa menjadi malas untuk

⁵ Angela, "Pengaruh Game Online Terhadap Motivasi Belajar Siswa SDN 015 Kelurahan Sidomulyo Kecamatan Samarinda Ilir", *E-journal Ilmu Komunikasi*, Vol. 1, No. 2, (2013) h. 532-544.

⁶ Griffiths, M, D et al., "Demographic Factors and Playing Variable in Online Computer Gaming. Vol. 7 No.4 (2004) h. 121-130.

masuk sekolah sehingga sering bolos sekolah. siswa juga malas untuk mencari atau mengerjakan tugas-tugas sekolah.

Ardanareswari Ayu Pitaloka dalam penelitiannya menyatakan permainan game online menjadi salah satu jenis permainan yang tidak memandang usia dan waktu. Semua orang punya kesempatan luas untuk memainkan permainan ini. Sejauh ini *game online* paling banyak dimainkan oleh siswa laki-laki dalam rentang usia wajib belajar dan sisanya adalah masyarakat umum dari semua kalangan usia maupun profesi.⁷

Alasan siswa yang menyukai *game online* cukup beragam. Diantaranya adalah *game online* merupakan sarana hiburan bagi mereka setelah seharian harus berjibaku dengan buku-buku pelajaran. Selain itu ketertarikan terhadap teknologi juga menjadi alasan mereka memilih *game online* sebagai media bermain. *Game online* dimainkan oleh pelajar juga sebagai pengisi waktu luang, serta wadah berkumpul dengan teman-teman serta media untuk mendapatkan lebih banyak kenalan baru baik dari dunia maya melalui *game online* maupun dari warnet tempat bermain. Sebagai peserta didik yang memiliki kewajiban utama untuk belajar untuk meraih prestasi akademik membuat banyak waktu bermain mereka tersita. Maka dari itu para siswa mensiasati keterbatasan waktu tersebut dengan menyempatkan bermain usai jam sekolah dan pada akhir pekan.

Memperoleh uang untuk bermain *game online* pelajar melakukan dengan menyisakan uang jajan mereka. Adapula yang sengaja mencari tambahan uang jajan, serta ada yang meminta jatah uang dari orangtua. *Game online* yang dimainkan secara terus-menerus menimbulkan kesenangan yang selalu ingin diulang-ulang. Perilaku negatif dan positif mereka rasakan karena selalu bermain *game online* merupakan dampak dari konsumsi berlebihan. Dampak positif tersebut diantaranya adalah mereka mendapat kesenangan dan hiburan, mendapatkan banyak teman baru, mahir berbahasa inggris,

⁷ Ardanareswari Ayu Pitaloka, "Perilaku Konsumsi Game Online Pada Pelajar Studi Fenomenologi tentang Perilaku Konsumsi Game Online Pada Pelajar di Kelurahan Gemolong, Kabupaten Sragen", *Sosialitas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Sosiologi-Antropologi*, (2013) h. 177-179.

kemampuan konsentrasi yang baik serta mengikuti perkembangan teknologi. Dampak negatifnya adalah mereka menjadi jarang/malas belajar, lupa waktu, boros dalam memanfaatkan uang jajan, suka berbicara kasar, agresif, pergaulan tidak terkontrol, mengganggu kesehatan fisik dan psikologis, serta membuat orang tua cemas.

Akibatnya dari *game online* ini menjadikan para siswa yang ada di sekolah menganggap pembelajaran dikelas sebagai hal yang biasa karena telah digantikan oleh kehadiran *game online* sebagai tempat untuk menghabiskan waktu. Sehingga tidak sedikit dari banyaknya siswa yang telah terjerumus kedalam rasa candu terhadap game yang telah dimainkan atau yang lebih populer dikenal saat ini dengan istilah “kecanduan *game online*”.

Kecanduan atau *addiction* dalam kasus psikologi diartikan sebagai keadaan bergantung secara fisik pada suatu obat bius. Pada umumnya, kecanduan tersebut menambah toleransi terhadap suatu obat bius, ketergantungan fisik dan psikologis, dan menambah gejala pengasingan diri dari masyarakat apabila obat bius dihentikan.

Kecanduan *game online* merupakan salah satu jenis bentuk kecanduan yang disebabkan oleh teknologi internet atau yang lebih dikenal dengan internet *addictive disorder*. Seperti yang disebutkan bahwa internet dapat menyebabkan kecanduan, salah satunya adalah *Computer game Addiction* (berlebihan bermain game). Kecanduan *game online* merupakan salah satu jenis kecanduan yang disebabkan oleh teknologi internet atau yang lebih dikenal dengan internet *addiction disorder*.⁸

Kecanduan game bisa disebabkan oleh berbagai faktor yang kompleks, yang meliputi: Beberapa *game online* dirancang sedemikian rupa untuk memanipulasi emosi dan perilaku pemain dengan menggunakan fitur seperti sistem hadiah, tingkat kesulitan yang meningkat, atau pembaruan konten reguler. Fitur-fitur ini dapat menciptakan pengalaman yang sangat memikat dan membuat pemain sulit untuk melepaskan diri.

⁸ Ulfa, “Pengaruh Kecanduan Game Online terhadap Perilaku Remaja di Mabes Game Center,” *Jurnal Online Mahasiswa*, Vol. 4 No.1 (2017) h. 38-39.

Game online seringkali menyediakan platform untuk berinteraksi dengan pemain lain secara langsung atau melalui komunitas daring. Bagi beberapa orang, interaksi sosial ini bisa menjadi faktor penting yang memperkuat kecanduan, terutama jika mereka merasa kurang terhubung secara sosial di kehidupan nyata. Bagi sebagian orang, bermain game adalah cara untuk melarikan diri dari stres atau masalah dalam kehidupan sehari-hari. Game dapat menjadi sumber hiburan yang menyenangkan dan membuat pemain merasa senang atau bahkan euforia, yang membuat mereka kembali lagi dan lagi untuk mencari sensasi tersebut.

Salah satu yang menjadi penyebab kecanduan *game online* pada siswa yang ada di Madrasah Aliyah Negeri (MAN) 1 Parepare adalah karena adanya berbagai macam fitur yang menyenangkan dan bahkan lebih membuat nyaman dihadapan gadget setiap harinya. Pada penelitian ini penulis memilih jenjang Sekolah Menengah Atas (SMA) sebagai sasaran dalam penelitian karena di masa inilah para peserta didik akan menentukan arah masa depan mereka sehingga perlu adanya pengelolaan kegiatan setiap hari sehingga tidak mengalami kecanduan bermain game setiap waktu.

Data yang diperoleh oleh penulis melalui wawancara yang dilakukan oleh peneliti di Madrasah Aliyah Negeri (MAN) 1 Parepare pada tanggal 10 Oktober 2023 maka peneliti memperoleh informasi baik dari pihak siswa maupun guru BK yang ada disekolah. Informasi yang diperoleh dari salah satu siswa inisial (IR) yang di wawancarai, alasan mengapa siswa lebih menyukai atau lebih senang bermain game baik di sekolah maupun dirumah karena adanya dorongan untuk ingin bersenang-senang dengan teman dan juga fitur yang disiapkan oleh game saat ini sudah sangat memanjakan para peminatnya. Game yang selalu dimainkan oleh para siswa adalah *Mobile Legends* dan *Free Fire* sehingga para siswa tidak bosan dalam bermain bahkan dalam waktu yang cukup lama.

Informasi yang ditemukan atau didapatkan dari pihak guru Bimbingan Konseling (BK) yaitu memang siswa lebih dominan bermain *game* di sekolah bukan karena kurangnya pengawasan dari pihak sekolah namun karena siswa

telah nyaman dengan aktifitas bermain game, bahkan ketika guru mata pelajaran sedang berlangsung sehingga hal ini juga terkadang menimbulkan dampak yang membuat para guru memberikan teguran, namun para siswa hanya sekedar mendengar sesaat setelah itu dilanjutkan kembali. Berbagai cara telah dilakukan oleh pihak sekolah khususnya wali kelas dan guru Bimbingan Konseling (BK) untuk mengontrol dan mengurangi *game online* ketika pembelajaran tetap berlangsung akan tetapi belum memperoleh hasil yang signifikan dan belum sesuai dengan yang diharapkan oleh pihak sekolah.

Penelitian tentang terapi *Murāqabah* terhadap perilaku kecanduan game online dianggap penting karena relevansinya dalam konteks kehidupan spiritual dan religiusitas. Dalam konteks Islam, terapi *Murāqabah* dianggap sebagai salah satu bentuk ibadah yang dapat membawa seseorang lebih dekat kepada Allah. Penelitian tersebut ingin menjelajahi dimensi spiritualitas atau kehidupan batiniah. Hal ini penting karena kehidupan spiritual sering kali merupakan aspek penting dalam kehidupan individu yang dapat mempengaruhi kesejahteraan secara keseluruhan. Penelitian dapat memberikan kontribusi terhadap pemahaman kita tentang praktik spiritual dan pengalaman keagamaan dalam konteks tertentu, seperti Islam. Ini dapat membuka jalan bagi pemahaman yang lebih baik tentang hubungan antara spiritualitas, kesejahteraan mental, dan kesehatan psikologis.

B. Rumusan Masalah

Pada penelitian kali ini peneliti ingin mengetahui pengaruh terapi *Murāqabah* terhadap perilaku kecanduan *game online* pada siswa di Madrasah Aliyah Negeri (MAN) 1 Parepare. Adapun rumusan masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana pengaruh terapi *Murāqabah* terhadap perilaku kecanduan *game online* dikalangan siswa di Madrasah Aliyah Negeri (MAN) 1 Parepare?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah diuraikan diatas, maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana pengaruh terapi *Murāqabah* terhadap perilaku kecanduan *game online* dikalangan siswa di Madrasah Aliyah Negeri (MAN) 1 Parepare.

D. Kegunaan Penelitian

1. Aspek Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap aspek teoritis atau keilmuan. Yaitu manfaat penelitian ini dapat mengetahui bagaimana mengetahui perilaku kecanduan *game online* dengan menggunakan terapi *Murāqabah* pada siswa di Madrasah Aliyah Negeri (MAN) 1 Parepare.

2. Secara Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai sumber informasi bagi para siswa maupun stakeholder yang ada di Madrasah Aliyah Negeri (MAN) 1 Parepare. Serta diharapkan memberikan sumbangsi sebagai wawasan mengenai pengaruh terapi *Murāqabah* terhadap perilaku kecanduan *game online* di Madrasah Aliyah Negeri (MAN) 1 Parepare terutama pada masa perkembangan ilmu teknologi yang berkembang pesat saat ini. Studi tentang *Murāqabah* juga bisa memiliki potensi manfaat praktis, seperti memberikan wawasan tentang bagaimana praktik spiritual tertentu dapat memengaruhi kesejahteraan individu, atau bagaimana praktik-praktik tersebut dapat diintegrasikan ke dalam program-program kesehatan mental atau intervensi.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Tinjauan Penelitian Relevan

Penelitian ini terkait pengaruh terapi *Murāqabah* terhadap perilaku kecanduan *game online* pada siswa di Madrasah Aliyah Negeri (MAN) 1 Parepare. Hasil penelusuran kepustakaan yang dilakukan peneliti menunjukkan beberapa peneliti yang mempunyai relevansi dengan judul ini dan pembahasan yang hampir sama mengenai *Murāqabah* dan kecanduan *game online*.

1. Penelitian yang dilakukan oleh Venti Agung Lestari, dengan judul “Implementasi *Murāqabah* Terhadap Perilaku Menyontek Pada Siswa Kelas X MA Al-Ishlah”.⁹ Metode penelitian yang digunakan adalah kualitatif dengan pengumpulan data observasi, wawancara, dan dokumentasi. Sumber data yang digunakan dari data primer dan data sekunder. Adapun teknik analisis data yang digunakan yaitu reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Pada konteks ibadah dalam kehidupan sehari-hari *Murāqabah* telah diterapkan di MA Al-Ishlah. Namun, belum dapat menyelesaikan permasalahan menyontek karena *Murāqabah* yang diterapkan di MA Al-Ishlah hanya berfokus pada kegiatan ibadah sehari-hari, bukan perilaku menyontek. Hasil penelitian menunjukkan siswa sudah mempelajari dan menerapkan *Murāqabah* pada tingkat awal kelas SP (kitab awal) di pondok pesantren Al-Ishlah tetapi belum dibahas secara rinci.

Adapun persamaan antara penelitian yang ditulis oleh Venti Agung Lestari dengan penelitian saat ini adalah dengan *Murāqabah* cara mengevaluasi diri agar senantiasa mendekatkan diri kepada Allah. Dan yang menjadi perbedaan antara keduanya adalah terletak pada pembahasan dimana pada penelitian sebelumnya membahas pada

⁹ Venti Agung Lestari, “Implementasi *Murāqabah* Terhadap Perilaku Menyontek Pada Siswa Kelas X MA Al-Ishlah”. *Skripsi*, (Fakultas Ushuluddin, UIN Raden Intan Lampung, 2022), h. vii

perilaku menyontek sedangkan untuk penelitian kali ini membahas tentang kecanduan main game online.

2. Penelitian yang dilakukan Muhammad Rohmat, dengan judul “Murāqabah dan Perubahan Perilaku (Sebuah Kajian Fenomenologi pada Jam’yah Thariqoh QadariyahNaqsyabandiyah Desa Topang Kecamatan Rangsang Kabupaten Kepulauan Meranti)”.¹⁰ Penelitian ini bertujuan untuk mengungkap apa yang dipahami dan dirasakan oleh Salik Thariqoh Qadariyah Naqsyabandiyah (TQN) ketika mereka mengamalkan Murāqabah yang berdampak kepada aspek-aspek kehidupan mereka, oleh sebab itu penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan Fenomenologi. Selanjutnya teknik pengumpulan datanya menggunakan wawancara semi struktur dan pengamatan terlibat yang bersifat pasif. Sedangkan teknik analisa data pada penelitian ini mengkombinasikan antara teknik analisis data Fenomenologi StevickColaizzi-Keen dari Moustakas, dan Creswell (1994) yang meliputi empat tahap, yaitu: mendeskripsikan temuan; mengklasifikasikan data yang relevan dengan topik; menginterpretasikan data; dan hasil berupa sintesis makna dan esensi fenomena. Hasil penelitian ini meliputi beberapa aspek kehidupan yang dialami oleh subjek ketika dikaitkan dengan Murāqabah, yaitu aspek ibadah praktis, perilaku ekonomi, kehidupan keluarga dan interaksi sosial dengan masyarakat sekitarnya. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa Murāqabah yang dipahami, dirasakan dan diamalkan oleh salik TQN berimplikasi tidak hanya kepada perubahan perilaku positif melainkan dimaknai lebih dalam lagi menjadi sebagai suatu sumber kebermaknaan hidup yang tidak akan berujung kepada kevakuman eksistensial (*neurosis noogenic*) hingga sampai pada tujuan akhir yang transendental yaitu memperoleh ridha Allah swt.

¹⁰ Muhammad Rohmat, “Murāqabah dan Perubahan Perilaku (Sebuah Kajian Fenomenologi pada Jam’yah Thariqoh QadariyahNaqsyabandiyah Desa Topang Kecamatan Rangsang Kabupaten Kepulauan Meranti)”, *Skripsi*, (Fakultas Psikologi, UIN Sultan Kasim Riau, 2010), h. iii.

Adapun persamaan antara penelitian yang ditulis oleh Muhammad Rohmat dengan penelitian saat ini adalah dengan *Murāqabah* yang berdampak kepada aspek-aspek kehidupan mereka. Dan yang menjadi perbedaan antara keduanya adalah terletak pada pembahasan dimana pada penelitian sebelumnya membahas pada perubahan perilaku sedangkan untuk penelitian kali ini membahas tentang kecanduan main game online.

3. Penelitian yang dilakukan oleh Esti Edyarti, dengan judul “Hubungan Antara *Muraqābah* dan Tingkat Kedisiplinan Siswa MA NU 04 Al-Ma’arif Boja,”¹¹ Penelitian ini bersifat kuantitatif dengan jenis penelitian lapangan. Penentuan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan teknik cluster random sampling. Berdasarkan teknik tersebut diambil sampel sebanyak dua kelas (XII IPA dan IPS) dengan jumlah 75 siswa. Pengumpulan data dilakukan melalui penyebaran skala. Analisis data menggunakan korelasi product moment dengan bantuan SPSS (statistical program for social service) versi 16.0 for windows. Hasil uji hipotesis diperoleh $r_{xy} = 0,796$ dengan $p = 0,000$ ($p < 0,01$), hasil tersebut menunjukkan terdapat hubungan yang sangat signifikan antara *murāqabah* dan tingkat kedisiplinan siswa MA NU) 04 al-Ma’arif Boja. Yaitu semakin tinggi *murāqabah* siswa maka akan semakin tinggi tingkat kedisiplinannya. Dengan kategorisasi pada variabel *murāqabah* diperoleh 45 dari 75 siswa atau 60% termasuk kategori tinggi. Dari hasil kategori pada variabel kedisiplinan, diperoleh 47 dari 75 siswa atau 62,67% termasuk kategori tinggi.

Adapun persamaan antara penelitian yang ditulis oleh Est Ediyarti dengan penelitian saat ini pada kajian muqarobah dengan cara mengevaluasi diri. Dan yang menjadi perbedaan antara keduanya adalah terletak pada pembahasan dimana pada penelitian sebelumnya

¹¹ Esti Edyarti, “Hubungan Antara *Muraqābah* Dan Tingkat Kedisiplinan Siswa MA NU 04 Al-Ma’arif Boja,” *Skripsi*, (Fakultas Ushuluddin dan Humaniora, UIN Walisongo Semarang, 2015), h. xiv

membahas tentang tingkat kedisiplinan namun untuk penelitian kali ini membahas tentang kecanduan game online.

4. Penelitian yang ditulis oleh Puji Wastuti dengan judul “Konsep *Murāqabah* dan Implikasinya dalam Kehidupan Kontemporer (Telaah Atas Kitab *Risalatun Al-Muawanah* Karya Al-Sayyid Abdullah Bin Alwi Al-Haddad).”¹² Dalam skripsi ini penulis memperoleh beberapa data tentang pemikiran al-Sayyid Abdullah bin Alwi bin al-Haddad tentang konsep *murāqabah* dalam kitab *Risalatun al-Muawanah*. Disebutkan bahwa manusia baru dikatakan malu dan mawas diri kepada Allah Swt jika apa yang disampaikan oleh Allah Swt dan para utusan-Nya dapat mencegah hati dan nafsunya dari segala aktivitas yang tidak diridhai-Nya dan mendorong untuk taat kepada-Nya. (Al-Sayyid Abdullah bin Alwi al-Haddad). Dalam skripsi tersebut juga diperoleh data konsep *Murāqabah* yang disampaikan oleh al-Sayyid Abdullah bin alwi al-Haddad dalam menuju *ma'rifat* dan rida-Nya tertuju pada keimanan seseorang. Dari diri pribadi masing-masing, bukan orang lain. Adapun persamaan antara penelitian yang ditulis oleh Puji Wastuti dengan penelitian saat ini adalah bagaimana konsep *Murāqabah*. Namun yang menjadi perbedaan antara keduanya adalah terletak pada pembahasan dimana pada penelitian sebelumnya membahas tentang kehidupan kontemporer namun untuk penelitian kali ini membahas tentang kecanduan game online.

B. Tinjauan Teori

Kerangka teoritis adalah identifikasi teori-teori yang dijadikan sebagai landasan berfikir untuk melaksanakan suatu penelitian atau dengan kata lain untuk mendiskripsikan kerangka referensi atau teori yang digunakan untuk mengkaji permasalahan.

¹² Puji Wastuti. “Konsep Muraqabah dan Implikasinya dalam Kehidupan Kontemporer (Telaah atas Kitab Risalatun al Muawanah Karya al Sayyid Abdullah bin Alwi al Haddad)”. *Skripsi*. (Jurusan Tarbiyah Program Studi Pendidikan Agama Islam Negeri Islam. STAIN Salatiga), 2014), h. xi

Tentang hal ini Jujun S. Soerya Sumantri mengatakan pada hakekatnya memecahkan masalah adalah dengan menggunakan pengetahuan ilmiah sebagai dasar argumen dalam mengkaji persoalan agar kita mendapatkan jawaban yang dapat diandalkan.¹³

Teori yang terkait dengan penelitian ini yaitu teori yang dikemukakan oleh B.F Skinner tentang behavioristik, ia mengembangkan konsep *operant conditioning* atau pembelajaran operant, yang menekankan pentingnya konsekuensi dari perilaku dalam pembentukan dan perubahan perilaku.

Skinner berpendapat bahwa tingkah laku sepenuhnya ditentukan oleh stimulus saja, tidak ada faktor perantara lainnya. Jadi rumus Skinner untuk tingkah laku adalah $B = f(S)$. Suatu tingkah laku atau respon (R) tertentu akan timbul sebagai reaksi terhadap suatu stimulus tertentu (S). Teori ini dikenal dengan nama Teori S-R. Menurut Skinner, perilaku yang diikuti oleh hukuman cenderung diperkuat, sementara perilaku yang diikuti oleh hukuman cenderung dihentikan. Ia menekankan bahwa perilaku manusia dan hewan dapat dijelaskan oleh prinsip-prinsip dasar ini, dan perilaku kompleks manusia dapat dipecah menjadi tingkah laku sederhana yang dipahami melalui prinsip *operant conditioning*.¹⁴

Selanjutnya, peneliti memilih menggunakan teori behavioristik dalam penelitian tentang kecanduan *game online*, karena teori ini memberikan kerangka kerja yang kuat untuk memahami pengaruh *terapi muraqabah* terhadap perilaku kecanduan *game online*.

Peneliti juga menggunakan teori-teori yang berhubungan dengan topic penulisan yaitu *terapi muroqobah* dan juga kecanduan *game online* sebagai alat bantu kita dalam memecahkan permasalahan. Adapun teori-teori itu sebagai berikut:

- a. Al-Qusyairi menjelaskan *Murāqabah* adalah ilmu hamba untuk melihat Allah SWT. Sedangkan yang konsisten terhadap ilmu itu

¹³ Jujun S. Soeryasumantri. "Filsafat Ilmu Sebuah Pengantar Populer," (Jakarta: Sinar Harapan, 1978) h. 316.

¹⁴ Adnan Achiruddin Saleh. "Pengantar Psikologi," (Penerbit Aksara Timur, 2018) h. 183-186.

adalah yang mengawasi (menjaga atau merasa dirinya selalu diawasi sehingga membentuk sikap yang selalu awas pada Hukum-hukum Allah) Allah SWT.¹⁵

- b. Al-Ghazali dalam kitab *Ihya' Ulumuddin*, menyebutkan tiga macam *murāqabah*, yaitu:¹⁶
 1. *Murāqabah* dalam ketaatan menjalankan segala perintah Allah SWT., menyempurnakan, menjaga adab, dan melindunginya dari berbagai cacat.
 2. *Murāqabah* dalam kemaksiatan, yaitu dengan menyesali dan merasa malu karena perbuatan-perbuatan dosa yang telah dilakukan, bertaubat kepada Allah, dan menyibukkan diri dengan bertafakkur.
 3. *Murāqabah* dalam hal yang mubah, yaitu menjaga adab-adab terhadap Allah SWT., mensyukuri segala nikmat yang diberikan Allah SWT. kepadanya dan meyakini bahwa hanya Allah SWT., adalah pemberi nikmat.

Dalam penelitian ini variabel kecanduan *game online* menggunakan beberapa teori yang akan digunakan sebagai acuan dalam penelitian. Menurut Young dalam Nikmah, kecanduan game online merupakan salah satu jenis bentuk kecanduan yang disebabkan oleh teknologi internet atau yang lebih dikenal dengan internet addictive disorder. Seperti yang disebutkan bahwa internet dapat menyebabkan kecanduan, salah satunya adalah *Computer game Addiction* (berlebihan bermain game). Chen dan Chang dalam Nikmah, aspek kecanduan game online hampir sama dengan jenis kecanduan yang lain, akan tetapi kecanduan game online dimasukkan kedalam golongan kecanduan psikologis dan bukan kecanduan secara fisik.

1. Menurut Sumartono dalam Ambarwati, mengatakan bahwa perilaku kecanduan yang ditandai oleh adanya kehidupan yang mewah dan

¹⁵ Al-Qusyairi et al, *Risalah Qusyairiyah*, (Jakarta: Pustaka Amani, 2007) h. 43.

¹⁶ Sa'id Hawwa, "*Mensucikan Jiwa Konsep Tazkiyatun Nafs Terpadu: Intisari Ihya' Ulumuddin Al-Ghazali.*" Terj. Aunur Rofiq Shaleh Tamhid, (Jakarta: Robbani Perss, 2006) Cet XI, h. 139.

berlebihan, penggunaan segala hal yang dianggap paling mahal yang memberikan kepuasan dan kenyamanan fisik sebesar-besarnya serta adanya pola hidup manusia yang dikendalikan dan didorong oleh semua keinginan untuk memenuhi hasrat kesenangan semata-mata.¹⁷

2. Kecanduan game online menjadi persoalan atau masalah yang sangat mengalami peningkatan sehingga perlu dilakukan beberapa metode baru yang dianggap akan berpengaruh pada penurunan bahkan dalam menghilangkan kecanduan. Kecanduan atau dalam kata lain biasa disebut sebagai perilaku konsumtif ini sangat berpengaruh pada generasi muda.

Dalam kehidupan sehari-hari kita mampu melihat anak-anak bahkan kalangan orang tua sudah tidak terlepas dari penggunaan handphone. Hal inilah yang memicu adanya penggunaan game online secara berlebihan apabila tidak diberikan pemahaman dan antisipasi dengan cepat.

C. Tinjauan Konseptual

1. *Murāqabah*

a. Pengertian *Murāqabah*

Islam adalah agama yang universal (*syamil*), integral (*kāmil*), dan menyempurnakan (*mutakāmil*) bagi semua sistem yang ada. Allah SWT, *Rabb al-Izzah* jauh-jauh hari telah memberikan konsep-Nya yang paling sempurna untuk mengawasi berbagai penyimpangan manusia. Konsep inilah yang dinamakan *murāqabah*. Secara etimologi *murāqabah* berasal dari bahasa Arab yaitu مراقبة yang berarti penjagaan/pengawasan/kontrol, yang mana berasal dari kata رقب - يرقب - مراقبة yang artinya adalah melihat, menjaga, dan mengintip.¹⁸ *Murāqabah* juga diartikan mengawas-ngawasi, berintai-intaian.

¹⁷ Ambarwati et al., "Pengaruh Game Online Terhadap Perilaku Konsumtif Siswa Pengguna Game Online, Studi terhadap Siswa SMA Negeri 23 Bandung", *Skripsi*, (Fakultas Pendidikan IPS, UPI Bandung, 2014) h. 46-47.

¹⁸ Achmad Sunarto, *Kamus Al-Fikr*, (Rembang: Halim Jaya, 2009) Cet. 4, h.259.

Secara bahasa *Murāqabah* berasal dari isim masdar (kata dasar) *raqaba*, yang berarti memerhatikan, menyaksikan, mengawasi. *Murāqabah* sendiri secara bahasa berarti pengawasan, pemerhatian. Imam al-Ghazali dalam Asmaran mengatakan perkataan *Murāqabah* sama artinya dengan Ihsan. Sedangkan menurut Abu Zakaria Ansari, kata *Murāqabah* jika dilihat dari segi bahasanya (etimologi) dapat diartikan dengan “selalu memerhatikan yang diperhatikan.” *Muraqabah* menjadikan seorang hamba mampu memposisikan diri sebagai insan yang taat dan mampu mengingat Allah dalam setiap tindakan yang hendak dilakukan karena senantiasa merasa bahwa Allah ada disampingnya dan selalu diawasi oleh Allah.

Asmaran *Murāqabah* dikatakan: “senantiasa memandang dengan hati kepada Allah dan selalu memerhatikan apa yang diciptakanNya dan tentang hukum-hukumNya.” Jadi, sesuai dengan pengertian ini bahwa *Murāqabah* itu merupakan sikap mental yang senantiasa melihat dan memandang, baik dalam keadaan bangun/jaga atau tidur, baik dalam keadaan bergerak atau diam, baik diwaktu lapang atau susah. Asmaran mengatakan dalam mempraktekkan sikap *Murāqabah* harus dibarengi dengan *mujahadah* (bersungguh-sungguh dalam menempuh kebaikan), dan *Murāqabah* dapat dicapai oleh seseorang apabila ia mengadakan *muhasabah* memperhitungkan ulang terhadap perilaku-perilaku dan amal perbuatan sendiri yang telah dilakukan.¹⁹

Dzun Nun Al Mishri dalam Al-Qusyairi yang dimaksud hubungan pengawasan adalah mementingkan sesuatu yang telah dipentingkan oleh Allah SWT, mengagungkan sesuatu yang telah diagungkan oleh Allah SWT, mengecilkan sesuatu yang telah dikecilkan olehNya.

Murāqabah merupakan perasaan diawasi oleh Allah SWT dalam setiap waktu dan merasa bahwa Allah mengetahui apapun yang dikerjakannya. Individu yang ber-*Murāqabah* akan muncul kesadaran

¹⁹ Asmaran, *Pengantar Studi Tasawuf*, (Jakarta: Raja Grafindo Persada 2002) h.77-78.

diri dan lebih berhati-hati dalam bertindak dengan berusaha mentaati segala perintah Allah SWT dan menjauhi larangan-Nya.²⁰ *Murāqabah* (pengawasan), hakikatnya adalah merasa bahwa Allah SWT. selalu mengawasi. Dengan kesadaran *murāqabah*, muncul prinsip pengawasan diri dalam dan saat mengawasi itu, sadar bahwa sedang diawasi oleh-Nya. *Murāqabah* adalah pangkal ketaatan dan bisa memelihara diri dari dosa, merasa malu kepada-Nya, berhati-hati dalam berucap, bersikap dan melakukan perbuatan.

Muraqabah artinya memberi perhatian serius terhadap sesuatu dengan cara menjaga atau memelihara sesuatu itu. Secara istilah *muraqabah* ialah meletakkan diri kita di bawah pengawasan Allah. Kita merasakan segenap gerak-gerik, tingkah laku, pikiran dan hati kita yang terbetik, itu diketahui oleh Allah.

Allah berfirman dalam Qs. Al-Maidah, 5/117:

مَا قُلْتُ لَهُمْ إِلَّا مَا أَمَرْتَنِي بِهِ أَنْ اعْبُدُوا اللَّهَ رَبِّي وَرَبَّكُمْ وَكُنْتُمْ عَلَيْهِمْ شَهِيدًا مَّا دُمْتُمْ فِيهِمْ ۖ فَلَمَّا تَوَفَّيْتَنِي كُنْتُ أَنْتَ الرَّقِيبَ عَلَيْهِمْ وَأَنْتَ عَلَىٰ كُلِّ شَيْءٍ شَهِيدٌ
١١٧

Terjemahannya: "Dan akulah yang menjadi saksi terhadap mereka selama aku berada di antara mereka. Maka setelah Engkau wafatkan (angkat) aku, Engkau-lah Yang Maha Mengawasi mereka. Dan Engkau adalah Maha Menyaksikan atas segala sesuatu" (QS al-Maidah:117).²¹

Pada ayat diatas dijelaskan bahwa dalam setiap langkah kehidupan manusia selalu ada pengawasan dari Allah SWT baik dalam kondisi apapun, namun terkadang manusia lupa dalam hal tersebut.

Agar kita tidak salah mengartikan makna *muraqabah* mari kita lihat petikan dalam QS. At-Taubah: 9/8.

كَيْفَ وَإِنْ يَظْهَرُوا عَلَيْكُمْ لَا يَرْقُبُوا فِيكُمْ إِلَّا وَّلَا ذِمَّةً يُرْضُونَكُمْ بِأَفْوَاهِهِمْ وَتَأْبَىٰ قُلُوبُهُمْ وَأَكْثَرُهُمْ فَاسِقُونَ ۙ ٨

Terjemahannya: "Bagaimana mungkin (ada perjanjian demikian), padahal jika mereka memperoleh kemenangan atas kamu,

²⁰Faisal Muhammad Nur, "Muraqabah dalam Perspektif Tarekat Naqsyabandiyah Al-Khalidiyah Al-Kurdiyah," *Jurnal Pemikiran Islam*, Volume 1, no. 1, (2021) h.16.

²¹ Kementerian Agama RI, *Al-Qur'anul in Word*, (Jakarta: Bimas, 2019)

*mereka tidak memelihara hubungan kekerabatan denganmu dan tidak (pula mengindahkan) perjanjian”.*²²

Pada ayat tersebut dikatakan “mereka tidak memelihara atau mengindahkan perjanjian itu”. Jadi, *muraqabah* itu artinya memberi pengawasan, perhatian dan memelihara sesuatu. Maka *bermuraqabah* kepada Allah artinya kita selalu menjaga aturan-aturan Allah berlaku di muka bumi ini. Dengan bahasa yang lain, kita taat dan patuh kepada syariat dan ketentuan Allah yang telah diberlakukan dalam kehidupan ini.

Kita mengawasi diri agar tidak ada satu hal pun yang membuat kita melenceng dari aturan-aturan Allah. Itulah sebabnya kita disuruh beribadah untuk mendekatkan diri kepada Allah. Ketika kita dekat dengan Allah, dan kita mengawasi dan memberi perhatian terhadap aturan-aturan Allah dalam ibadah dan dalam kehidupan ini, maka kita akan selalu berjalan di atas *shiraatal mustaqim*. Kesadaran kita *bermuraqabah* kepada Allah itu setiap saat kita ulang-ulang antara lain ketika kita mengatakan *iyyaa kana'buduu wa iyyaa kanasta'iin, ihdina shirootol mustaqim*. Kita nyatakan janji kita, hanya kepada-Mu ya Allah kami sembah menghadap. Hanya kepada-Mu Ya Allah satu-satunya tempat kami menaruh harap. Tunjukkanlah kami jalan yang lurus. Begitulah gambaran *muraqabah*. Merasa bahwa Allah selalu melihat apa yang kita lakukan. Dengan begini, maka akan timbul mawas diri untuk tidak melakukan sebuah tindakan yang menyalahi aturan dan merahasiakannya karena sadar akan pengawasan Allah atas segala tindakan dan ucapan yang dilakukan.²³

²² Kementerian Agama RI, *Al-Qur'anul in Word*, (Jakarta: Bimas, 2019)

²³ Esti Edyarti, “*Hubungan antara Muraqabah aan Tingkat Kedisiplinan Siswa MA NU 04 Al-Ma'arif Boja,*” *Skripsi*, (Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang, 2015).

b. Landasan *Murāqabah* dalam Al-Qur'an dan Hadist

Jika kita mengamati dan memahami bahwa dalam Al-Qur'an banyak yang membahas tentang *Murāqabah* dalam artian konseptual bahwa Allah senantiasa mengetahui apa yang dikerjakan oleh manusia baik itu disengaja maupun tidak disengaja, Allah berfirman dalam QS. Ali-Imran ayat 29 :

قُلْ إِنْ تُخْفُوا مَا فِي صُدُورِكُمْ أَوْ تُبْدُوهُ يُعْلَمُهُ اللَّهُ وَيَعْلَمُ مَا فِي السَّمَوَاتِ وَمَا فِي الْأَرْضِ وَاللَّهُ عَلَىٰ كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ ٢٩

Terjemahannya: "Katakanlah: "Jika kamu Menyembunyikan apa yang ada dalam hatimu atau kamu melahirkannya, pasti Allah Mengetahui". Allah mengetahui apa-apa yang ada di langit dan apa-apa yang ada di bumi. dan Allah Maha Kuasa atas segala sesuatu." (QS. Al-Imran: 29)²⁴

Dari ayat di atas dapat diambil pengertian oleh seorang mukmin bahwa Allah SWT pada hakikatnya selalu menjaga, mengawasi, dan selalu berada dekat dengan hamba-Nya. Allah SWT mengetahui segala gerak-gerik dan perilaku hamba-Nya. Bagi-Nya tidak ada yang bersifat rahasia dan samar. Makhluk sekecil apapun yang ada di bumi dan langit tidak akan pernah lepas dari pengawasan-Nya.

Pengawasan tidak hanya dari hal-hal yang bersifat lahiriah saja melainkan dari segi batiniah bahkan sampai yang terlintas di dalam hati juga diketahui. Bagaimana pun usaha seorang hamba untuk bersembunyi dari-Nya agar bisa bebas bertindak sesuatu sesuka hati, maka tidak akan bisa untuk melakukannya. Walaupun pergi ke luar angkasa yang tidak pernah ditempuh manusia, namun disana tetap berada di bawah kekuasaan-Nya. Selama sesuatu itu adalah makhluk, maka hal tersebut masih berada di bawah kendali-Nya.²⁵

Muraqabah juga tidak hanya ditinjau dari ayat-ayat Al-Qur'an saja namun juga bisa ditinjau dari hadist Nabi. *Murāqabah* di sini artinya merasa selalu diawasi oleh Allah SWT sehingga dengan

²⁴ Kementerian Agama RI, *Al-Qur'anul in Word*, (Jakarta: Bimas, 2019)

²⁵ Pakih Sati, "Syarah Al Hikam Kalimat-Kalimat Menakjubkan Ibnu Atha'illah Dan Tafsir Motivasinya." (Jogjakarta: Diva Press, 2011) h. 43.

kesadaran ini mendorong manusia senantiasa rajin melaksanakan perintah dan menjauhi larangan-Nya. Kesadaran ini makin terpelihara dalam diri seseorang hamba jika meyakini bahwa Allah SWT senantiasa melihat dirinya. *Murāqabatullah* membawa seorang insan memiliki derajat *ihsān*. Derajat *ihsān* merupakan derajat yang tinggi disisi Allah SWT. di sinilah pentingnya dari sifat *murāqabah* itu.

Dari hadist Nabi yang diriwayatkan oleh Imam Muslim nomor 1474.

يَرَاكَ فَإِنَّهُ تَرَاهُ تَكُنْ لَمْ فَإِنْ تَرَاهُ كَأَنَّكَ اللَّهُ تَعْبُدُ أَنْ

*Artinya: “Engkau menyembah Allah seakan-akan engkau melihat-Nya, dan apabila engkau tidak dapat melihat-Nya, maka sesungguhnya Dia melihatmu”. (HR. Muslim.)*²⁶

Dari hadist diatas merupakan petunjuk mengenai keadaan mawas diri, sebab mawas diri adalah kesadaran seorang hamba bahwa Allah senantiasa melihat dirinya. Dari beberapa hadist yang telah diungkapkan oleh Rasulullah SAW sudah sangat memberikan banyak pengetahuan tentang pentingnya berMurāqabah atau mawas diri dalam kehidupan sehari-hari baik itu menyangkut tentang kehidupan yang berhubungan langsung dengan individu/pribadi atau bahkan yang melibatkan masyarakat secara langsung.

c. Pembagian *Murāqabah*

Al-Ghazali dalam kitab *Ihya' Ulumuddin*, menyebutkan tiga macam *murāqabah*, yaitu:²⁷

- a) *Murāqabah* dalam ketaatan menjalankan segala perintah Allah SWT., menyempurnakan, menjaga adab, dan melindunginya dari berbagai cacat.

²⁶ Muslim bin al-Hajjaj, *Ensiklopedi Hadits 3; Shahih Muslim 1*, Terjemahan Ferdinand Hasman, dkk (Jakarta Timur: Almahira, 2012), h. 100.

²⁷ Sa'id Hawwa, “*Mensucikan Jiwa Konsep Tazkiyatun Nafs Terpadu: Intisari Ihya' Ulumuddin Al-Ghazali.*” Terj. Aunur Rofiq Shaleh Tamhid, Robbani Perss, Jakarta, Cet XI, (2006) h. 139.

- b) *Murāqabah* dalam kemaksiatan, yaitu dengan menyesali dan merasa malu karena perbuatan-perbuatan dosa yang telah dilakukan, bertaubat kepada Allah, dan menyibukkan diri dengan bertafakkur.
- c) *Murāqabah* dalam hal yang mubah, yaitu menjaga adab-adab terhadap Allah SWT., mensyukuri segala nikmat yang diberikan Allah SWT. kepadanya dan meyakini bahwa hanya Allah SWT., adalah pemberi nikmat.

d. Tingkatan *Murāqabah*

Mustafa Zahri dalam bukunya *Kunci Memahami Ilmu Tasawuf*, yang dikutip dari kitab *Iqazdul Himam*, *Murāqabah* terbagi kepada tiga tingkatan yaitu: ²⁸

1. *Murāqabah al-qalbi*, yaitu kewaspadaan dan peringatan terhadap hati, agar tidak keluar dari pada kehadirannya dengan Allah.
2. *Murāqabah al-ruhi*, yaitu kewaspadaan dan peringatan terhadap ruh, agar selalu merasa dalam pengawasan dan pengintaian Allah.
3. *Murāqabah al-sirri* (Rahasia), yaitu kewaspadaan dan peringatan terhadap sir (rahasia), agar selalu meningkatkan amal ibadahnya dan memperbaiki adabnya.

Sedangkan kalau ditinjau dari tingkatan derajat *Murāqabah* terbagi atas dua tingkatan yaitu:²⁹

1. *Murāqabah para shiddiqin* (orang-orang yang benar dan tulus).

Derajat pertama yakni *murāqabah para muqarrabin* (orang-orang yang didekatkan kepada Allah) diantara para *Shiddiqun* adalah *murāqabah* pengagungan dan pemulia. Yaitu *qalbu* tenggelam dalam pengawasan keagungan tersebut dalam

²⁸ Mustafa Zahri, *Kunci Memahami Ilmu Tasawuf*, (Surabaya: Bina Ilmu, 1995), h. 218.

²⁹ Totok Jumanoro et al, *Kamus Ilmu Tasawuf*, (Jakarta: Amzah, 2012) h. 151.

tunduk dibawah haybah. Sama sekali tidak tersisa lagi baginya keleluasaan untuk berpaling kepada yang lain. *Murāqabah* ini tidak memandang lebih jauh perincian pahalanya. Dalam derajat ini, hati berpusat hanya kepada Allah SWT. sehingga segala perbuatan dilakukan dengan istiqamah, tanpa adanya beban yang memberatkannya.³⁰

2. *Murāqabah Ashāb al-Yamin.*

Murāqabah derajat kedua ini adalah *murāqabah* orang-orang *wara'* diantara *Ashāb al-Yamin*. Mereka adalah kaum yang lahir dan batinnya dikuasai pengawasan Allah SWT. Namun pengawasan Yang Maha Agung itu tidak menggelisahkan mereka. Melainkan hati mereka tetap di batas pertengahan dan memiliki keleluasaan untuk berpaling pada ihwal dan amalan-amalan. Akan tetapi dalam melaksanakan amalan-amalan, tidak terlepas dari *murāqabah* itu sendiri.

e. Keutamaan *Murāqabah*

Salah satu keuntungan orang yang suka *bermurāqabah* ialah terpeliharanya kesucian diri karena seseorang yang *bermurāqabah* selalu berusaha mendekatkan diri dan berusaha agar selalu mendapatkan rida Ilāhi. Orang yang *bermurāqabah* akan senantiasa terhindar dari keburukan-keburukan dan akan terus mempertahankan status kesuciannya.³¹

Hamzah Ya'kub dalam buku yang berjudul *tingkatan ketenangan dan kebahagiaan mukmin (tasawuf dan taqarrub)*, mengungkapkan bahwa dibalik sikap mawas diri itu terdapat kepolosan dan keterbukaan hati untuk menerima perbaikan. Juga terdapat keikhlasan dan kemurnian qalbu merindukan kebenaran dan

³⁰ Al-Ghazali, "*Ihya' Al-Ghazali Jilid VIII*," terj. Ismail yakub, (Jakarta: CV. Faizan, 2009.) h. 111.

³¹Kadar M Yusuf, "Pembentukan Karakter Pribadi Melalui Mujahadah dan Muraqabah," *Al-Fikra: Jurnal Ilmiah Keislaman*, Volume 13, No. 2 (2017) h. 67.

kecenderungan selalu kembali kejalan yang lurus. Maka dari segi kejiwaan saja dapat diterka bahwa orang-orang yang demikian itu merasakan ketenangan jiwa. ³²Sikap *murāqabatullah* membawa seorang insan memiliki derajat *ihsān*.

Sebagaimana dijelaskan oleh Amin Syukur dalam bukunya sufi healing, kesadaran *murāqabah* akan melahirkan enam prinsip pada diri manusia. ³³

a. Prinsip bahwa Tuhan serba hadir dalam kehidupannya.

Prinsip ini merupakan penjabaran dari iman kepada Allah SWT., seseorang yang memiliki kesadaran *murāqabah* akan selalu yakin bahwa Allah selalu berada dekat dengannya lewat segala bentuk ciptaan, ataupun hidayah-Nya yaitu berupa petunjuk dari Allah SWT. agar manusia senantiasa berjalan lurus pada agama Allah SWT. ³⁴

Orang yang memiliki kesadaran *ber-murāqabah* maka dalam dirinya akan muncul rasa selalu menghayati bahwa Allah SWT., Maha Mengetahui dan Melihat, sehingga pastilah orang ersebut tidak akan berbuat hal-hal yang melanggar hukum, moral, dan etika kehidupan serta tidak akan merugikan orang lain.

b. Prinsip bahwa malaikat selalu merekam segala perbuatan yang manusia lakukan.

Percaya kepada malaikat merupakan salah satu bagian dari rukun iman. Jumlah malaikat sangat banyak dan tidak bias diperkirakan. Malaikat diciptakan dari cahaya dan diberikan kekuatan untuk menaati dan

³²Hamzah Ya'qub, "*Tingkat Ketenangan dan Kebahagiaan Mukmin*, (Jakarta: Atiqa, 1992), h. 269.

³³M. Amin Syukur, *Sufi Healing: Terapi dengan Metode Tasawuf*, (Jakarta: Erlangga, 2012), h. 69.

³⁴Tim Baitul Kilmah Jogjakarta, "*Ensiklopedia Pengetahuan Al-Qur'an Dan Hadits*." Jilid 1, (Jakarta: Kamil Pustaka, 2013) h. 44-45.

melaksanakan perintah dengan sempurna. Iman kepada malaikat merupakan salah satu pondasi agama islam. Iman kepada malaikat mengandung empat unsur, yaitu:

- a) Mengimani wujudnya, bahwa malaikat benar-benar ada bukan hanya khayalan, halusinasi, imajinasi, tokoh fiksi, atau dongeng belaka.
- b) Mengimani nama-nama malaikat yang dikenali, seperti Jibril, Mikail, dan lain-lain. Adapun yang tidak diketahui namanya, manusia mengimani keberadaan malaikat secara global, bahwa selain yang dikenal masih banyak malaikat lainnya.
- c) Mengimani sifat-sifat malaikat. Malaikat adalah makhluk Allah SWT. Yang berjisim, tapi tidak dapat dilihat oleh mata, malaikat diciptakan dari nur atau cahaya dan selalu patuh kepada Allah SWT., tidak laki-laki, tidak perempuan, tidak makan, tidak minum, tidak tidur, dan tidak bernafsu.
- d) Mengimani tugas-tugas yang diperintahkan Allah SWT. kepada para malaikat, seperti membaca tasbih, dan beribadah kepada Allah SWT. siang dan malam tanpa merasa lelah.

Malaikat diperintah oleh Allah untuk selalu menjadi penjaga dan pengawas bagi para hamba, dalam QS. Ar-Ra'd: 13/11:

لَهُ مُعَقَّبَاتٌ مِّنْ بَيْنِ يَدَيْهِ وَمِنْ خَلْفِهِ يَحْفَظُونَهُ مِنْ أَمْرِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ لَا يُعَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُعَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ وَإِذَا أَرَادَ اللَّهُ بِقَوْمٍ سُوءًا فَلَا مَرَدَّ لَهُ وَمَا لَهُمْ مِّنْ دُونِهِ مِنْ وَالٍ ۝ ۱۱

Terjemahannya: “Baginya (manusia) ada malaikat-malaikat yang selalu menjaganya bergiliran, dari depan dan belakangnya. Mereka menjaganya

atas perintah Allah. Sesungguhnya Allah tidak akan mengubah keadaan suatu kaum sebelum mereka mengubah keadaan diri mereka sendiri. Dan apabila Allah menghendaki keburukan terhadap suatu kaum, maka tak ada yang dapat menolaknya dan tidak ada pelindung bagi mereka selain Dia."³⁵

Dari ayat di atas dapat diperoleh pengetahuan bahwa malaikat selalu mengawasi manusia dalam setiap gerak langkahnya, baik ketika manusia tidak bersembunyi maupun manusia saat dalam persembunyiannya. Siapa pun, baik yang bersembunyi di malam hari atau berjalan terang-terangan di siang hari, masing-masing manusia selalu diikuti oleh malaikat yang mengikuti secara bergiliran. Orang yang bermuraqabah akan memiliki kesadaran bahwa dirinya selalu ada dalam pengawasan baik Allah SWT. secara langsung maupun melalui malaikat yang diberi tugas mengawasi dan menjaga hamba-Nya.

- c. Prinsip yang mengetahui dan mengerti bahwa al-Qur'an sebagai pedoman hidup.

Al-Qur'an adalah firman Allah SWT. Yang disampaikan kepada Nabi Muhammad saw dalam QS. An Nahl, 16/89:

وَيَوْمَ نَبْعَثُ فِي كُلِّ أُمَّةٍ شَهِيدًا عَلَيْهِمْ مِنْ أَنْفُسِهِمْ وَجِئْنَا بِكَ شَهِيدًا عَلَى هَؤُلَاءِ ۗ وَنَزَّلْنَا عَلَيْكَ الْكِتَابَ تِبْيَانًا لِكُلِّ شَيْءٍ وَهُدًى وَرَحْمَةً وَبُشْرَى لِلْمُسْلِمِينَ ٨٩

*Terjemahannya: Dan Kami turunkan kepadamu Alkitab (Alquran) untuk menjelaskan segala sesuatu dan petunjuk serta rahmat bagi orang-orang yang berserah diri.*³⁶

Dari prinsip inilah ketika dimiliki oleh setiap individu maka yakin dan percaya kehidupan akan terarah

³⁵ Departemen Agama Republik Indonesia, *Al-Qur'an Dan Tafsirnya Jilid V*, h. 84.

³⁶ Kementerian Agama RI, *Al-Qur'anul in Word*, (Jakarta: Bimas, 2019)

sesuai dengan petunjuk yang telah dijelaskan dalam Al-Qur'an.

d. Prinsip bahwa Rasulullah sebagai uswah (teladan).

Salah satu manusia yang telah dibimbing, bahkan mengajarkan hikmah adalah Rasulullah saw. Beliau adalah manusia yang pantas diteladani oleh semua manusia dimuka bumi ini, karena Allah SWT. telah memberikan kepastian bahwa di dalam diri Nabi Muhammad saw terdapat akhlak yang paling agung. Bahkan sebelum diutus atau dikukuhkan sebagai Rasul, beliau telah terkenal ketinggian akhlak dan kepribadiannya, sehingga beliau dijuluki al-Amin (orang yang dapat dipercaya).³⁷ Atas dasar ini pula, dalam diri Nabi Muhammad saw terdapat keteladanan yang patut dicontoh oleh semua manusia dalam segala gerak dan langkahnya, baik dia berstatus sebagai hamba Allah, sebagai suami, sebagai pedagang, sebagai pemimpin, dan sebagai apapun status dan fungsinya.

f. Metode *Bermurāqabah*

Dikutip dari buku karangan Hamzah Yaqub yang berjudul Tingkat Ketenangan dan Kebahagiaan Mukmin (*Tashawwuf* dan *Taqarrub*) di dalamnya disebutkan beberapa metode dalam *bermurāqabah*.³⁸ Yaitu:

Pertama: secara aktif berhubungan dengan seorang guru (pembimbing) yang dapat menerangkan dan menganalisa pribadi, sifat-sifat buruk mana yang masih menonjol yang perlu segera dihapuskan dari pribadi. Guru itu selain menganalisa dan memberitahukan cacat-cela, juga memberikan tuntunan wasiat dan nasihat pengobatan dan rehabilitasinya.

³⁷ M. Amin Syukur, *Tasawuf Bagi Orang Awam: Menjawab Problm Kehidupan*, (Yogyakarta: LPK-2 Suara Merdeka, 2006), h. 218-219.

³⁸ Ary Ginanjar Agustian, *Rahasia Sukses Membangun Kecerdasan Emosi Dan Spiritual ESQ*, (Jakarta: Arga, 2004), h. 240.

Kedua: mencari seorang sahabat yang jujur dan bijaksana untuk saling *bermurāqabah* dan bermusyawarah antara satu dengan yang lain. sahabat itu menjadi pengawas yang lainnya dengan saling memperhatikan aib dan kealpaan antara satu dengan yang lain secara terus terang dan saling memberikan nasihat perbaikan. Kemungkinan hal ini dianggap teoritis, karena pada umumnya kawan yang dianggap setia adalah yang biasanya memuji dan membela nama baik sahabat sekalipun dalam keadaan salah. Tetapi sebenarnya hal ini dapat dilakukan jika bertitik tolak dari kesadaran dan pengertian. Kawan yang sebenarnya baik adalah yang siap menunjang dalam kebenaran dan menegor sahabatnya yang berada dalam kesesatan.

Ketiga: memperhatikan perkataan-perkataan musuhnya, justru dari pandangan yang penuh kebencian itu biasanya mengungkapkan berbagai keburukan, sedang pandangan yang penuh cinta pada lazimnya buta terhadap cacat dan cela orang yang dicintainya. Boleh jadi dari perkataan-perkataan musuh itu ada yang benar ungunya, sehingga patutlah kiranya diambil manfaat dari padanya.

Keempat: berkecimpung di tengah-tengah pergaulan masyarakat yang memungkinkan terlibat berbagai macam keaiban manusia-manusia lain. setiap kali melihat keaiban seseorang, setiap itu pula mengembalikan hal itu kepada diri sendiri, kalau-kalau cacat yang seperti itu ada pula pada diri sendiri atau bahkan mungkin lebih buruk lagi.

2. Pengaruh Kecanduan *Game Online* Bagi Siswa

a. Pengertian Kecanduan

Pengertian Kecanduan dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) berasal dari kata candu yang berarti sesuatu yang menjadi kegemaran dan membuat orang ketagihan, maka kecanduan adalah

ketagihan, ketergantungan atau kejangkitan pada suatu kegemaran sehingga melupakan hal yang lain-lain.³⁹

Menurut Thakkar kecanduan merupakan suatu kondisi medis dan psikiatris yang ditandai oleh penggunaan berlebihan (kompulsif) terhadap suatu zat yang apabila digunakan terus menerus dapat memberikan dampak negatif dalam kehidupan penggunanya (individu yang mengalami kecanduan). Kata kecanduan berasal dari kata dasar “candu” yang terdapat didalam kamus besar Bahasa Indonesia yang memiliki arti sebagai kejangkitan suatu kegemaran hingga lupa hal-hal yang lain.

Kecanduan atau *addiction* dalam kamus psikologi diartikan sebagai keadaan bergantung secara fisik pada suatu obat bius. Pada umumnya, kecanduan tersebut menambah toleransi terhadap suatu obat bius, ketergantungan fisik dan psikologis, dan menambah gejala pengasingan diri dari masyarakat apabila obat bius tersebut dihentikan. Jares, Luna, dan Medina, berpendapat kecanduan adalah satu penyakit kronis yang tidak baik dan mengakibatkan perubahan penyesuaian diri pada psikologis dan fisiologis.

Kecanduan merupakan perasaan yang sangat kuat terhadap sesuatu yang diinginkannya sehingga ia akan berusaha mencari sesuatu yang sangat diinginkannya itu, misalnya saja kecanduan internet, kecanduan melihat televisi, kecanduan narkoba, dan juga kecanduan memainkan game online.

Kecanduan game online merupakan salah satu jenis kecanduan yang disebabkan oleh teknologi internet (*internet addictive disorder*).⁴⁰

³⁹ Badan Pengembangan dan Pembinaan Bahasa, Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi Republik Indonesia, (2016). (Versi daring: 3.10.2.1-20230102204913. Dikutip pada tanggal 11 September 2023 pukul 12.07 Wita.)

⁴⁰ Mimi Ulfa, “Pengaruh Game online terhadap Perilaku Remaja di Mabes Game Center Jalan HR. Subcrantas Kecamatan Tampan Pekanbaru.” Jom: Fisip, Volume 4 No. 1 (2017). h. 4.

Lee Eun Jin dalam Dica Freprinca mengatakan bahwa terdapat empat komponen indicator yang menunjukkan seseorang kecanduan game yaitu:⁴¹

- 1) *Excessive use* adalah penggunaan yang berlebihan, terjadi ketika bermain game mejadi aktivitas yang paling penting dalam kehidupan individu. Komponen ini mendominasi pikiran individu (gangguan kognitif, perasaan (merasa sangat butuh dan tingkah laku (kemunduran dalam perilaku sosial.
- 2) *Withdrawal symptoms* adalah perasaan tidak menyenangkan karena penggunaan game kurang atau tidak dilanjutkan. Gejala ini akan berpengaruh pada fisik pemain. Perasaan dan efek antara perasaan dan fisik akan timbul seperti pusing dan insomnia. Gejala ini juga berpengaruh pada psikologisnya, misalnya mudah marah atau moodiness.
- 3) *Tolerance* merupakan proses dimana terjadinya peningkatan jumlah penggunaan game untuk mendapat efek perubahan dari mood. Kepuasan yang diperoleh dalam menggunakan game akan menurun apabila digunakan secara terus menerus dalam jumlah waktu yang sama. Pemain tidak akan mendapatkan perasaan kegembiraan yang sama seperti jumlah waktu pertama bermain sebelum mencapai waktu yang lama. Oleh karena itu untuk memperoleh pengaruh yang sama kuatnya dengan sebelumnya jumlah penggunaan harus ditingkatkan.
- 4) *Negative repercussion* adalah reaksi negatif, dimana komponen ini mengarah pada dampak negative yang terjadi antara penggunaan game dengan lingkungan sekitarnya. Komponen ini juga berdampak pada tugas lainnya seperti pekerjaan, hobi, dan kehidupan social. Dampak yang terjadi pada diri pemain dapat

⁴¹ Dica Freprinca, "Hubungan Motivasi Bermain Online Pada Masa Dewasa Awal Terhadap Perilaku Kecanduan Game online defence of the ancients (dotA2)." *Jurnal Educatio*, Volume 7 No. 3 (2021) h. 8.

berupa konflik intrafisik atau merasa kurangnya control diri yang diakibatkan karena terlalu banyak menghabiskan waktu bermain game.

Teori di atas sejalan dengan Lemmens dalam Dona Febriandari yang mengemukakan bahwa seseorang yang mengalami kecanduan game online akan mengalami gejala misalnya *salience* (berpikir tentang bermain game online sepanjang hari), *tolerance* (waktu bermain game online yang semakin meningkat), *mood modification* (bermain game online untuk melarikan diri dari masalah), *relapse* (kecenderungan untuk bermain game online kembali setelah lama tidak), *withdrawal*, *conflict*, *problems*. Gejala kecanduan game online berupa bermain game setiap hari dalam waktu yang lama, tidak dapat beristirahat atau menjadi *irritable* jika tidak sedang bermain game, keasyikan dengan bermain game, dapat megorbankan hubungan social demi bermain game, kehalangan ketertarikan pada aktivitas lain, menggunakan game untuk tempat pelarian, dan terus menerus bermain game tanpa memperdulikan konsekuensinya.⁴²

b. Pengertian *Game online*

Bermain *game online* menjadi kegiatan yang dilakukan bahkan sudah menjadi rutinitas kalangan anak muda bahkan semua kalangan masyarakat, hal ini terjadi karena anggapan bahwa bermain game akan menghilangkan banyak masalah tanpa mempertimbangkan dampak yang akan ditimbulkan setelah lama bermain game.

Game online dimainkan dengan memanfaatkan media visual elektronik yang biasanya menyebabkan radiasi pada mata, sehingga mata menjadi lelah dan biasanya diiringi dengan sakit kepala.

⁴² Warih Andan Puspitosari et al., "Hubungan antara Kecanduan Online Game dengan Depresi", *Jurnal Mutiara Medika*, Volume 9. No. 1 – 2009, h. 51.

Game online adalah permainan dimana kita dapat bermain dengan orang lain yang berada ditempat yang berbeda dalam waktu yang bersamaan. *Game online* pertama kali muncul pada tahun 1979. Salah satu tipe permainan online adalah “*massively multiplayer online*” dimana kita dapat bermain secara langsung dengan banyak orang. Kemudian pada awal tahun 1970, sebuah sistem dengan kemampuan *time-sharing*, yang disebut Plato dibuat untuk memudahkan siswa belajar secara online. *Game online* dimainkan dengan memanfaatkan media visual elektronik yang biasanya menyebabkan radiasi pada mata, sehingga mata menjadi lelah dan biasanya diiringi dengan sakit kepala.

Game online merupakan bagian yang sering dikunjungi dan sangat di gemari dan bisa menyebabkan kecanduan yang sangat tinggi. *Game online* juga berdampak pada kondisi psikis yang dialami oleh penggunanya karena terlalu sering bermain sehingga individu mengalami kecanduan, di Indonesia banyak sekali kasus kasus kecanduan seorang pelajar karena teralalu sering bermain *game online*.

Game online dimulai sejak tahun 1969, ketika pemain untuk dua orang dikembangkan dengan tujuan awal untuk pendidikan. Seperti yang telah disebutkan didalam Al-Qur’an bahwa isi dunia ini hanyalah permainan dan senda gurau, sebagaimana yang telah dijelaskan dalam Qs. Muhammad/47: 36 sebagai berikut:

إِنَّمَا الْحَيَاةُ الدُّنْيَا لَعِبٌ وَلَهُوَ تَوَّابٌ وَإِنْ تَوَّابٌ
أَمْوَالِكُمْ ۝ ٣٦

Terjemahannya: “*sesungguhnya kehidupan dunia hanyalah permainan dan senda gurau. Dan jika kamu beriman serta bertakwa, Allah akan memberikan pahala kepadamu dan Dia tidak akan meminta harta-hartamu*”.⁴³

⁴³ Kementerian Agama RI, *Al-Qur’anul in Word*, (Jakarta: Bimas, 2019)

c. Perkembangan *Game Online* di Indonesia

Industri game tumbuh dengan pesat dan tanpa batasan sejak kemunculannya pada tahun 1970-an. Awal tahun 1990 game masih dapat dianggap sebagai sebuah komoditas anak-anak. Pada tahun 2000 ke atas game sudah menjangkau berbagai bidang seperti hiburan untuk semua kalangan usia, bisnis, simulasi, edukasi, dan juga pembelajaran virtual.⁴⁴

Negara Barat sebagai pusat pertumbuhan industri menjadi pendukung pertumbuhan game baik dari segi produsen maupun konsumen. Pertumbuhan game sangat pesat hingga merambah pasar Asia. Bahkan Asia memegang prestasi pertumbuhan pengguna game di tahun 2008. Sederhanya, game dapat dipengaruhi tren dan teknologi yang terus berkembang. Setiap terobosan baru dalam bidang teknologi, khususnya teknologi di bidang komputer akan memberikan peluang untuk pengembangan game yang baru pula.⁴⁵

Menurut Liga game Indonesia, *game online* muncul pertama kali di Indonesia sejak tahun 2001. Dimulai dengan masuknya Nexia Online. *Game online* yang beredar di Indonesia cukup beragam mulai dari bergenre action, sport, maupun RPG (*role-playing-game*). Tercatat lebih dari 20 judul game beredar di Indonesia. Hal ini menandakan bahwa besarnya *antusiasme* para gamer di Indonesia dan besarnya pangsa pasar game di Indonesia.⁴⁶

d. Faktor-Faktor Penyebab Kecanduan *Game Online*

Dalam permainan berbasis *online* seringkali disuguhkan konten-konten yang mengacu adrenalin pemainnya. Setelah itu, terdapat tantangan yang senantiasa bertambah di setiap level permainan. Hal ini tertentu menjadi daya tarik sekaligus merupakan

⁴⁴ Irina V. Sokolova et al., *Kepribadian Anak*, (Jogjakarta, Kata Hati, 2008) h. 114.

⁴⁵ Samuel Henry, *Cerdas dengan Game*, (Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2010), h. 8.

⁴⁶ Nasrizen, "Pengaruh Game online terhadap Pelaksanaan Ibadah Shalat Lima Waktu Mahasiswa Fakultas Agama Islam Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.", *Skripsi*, (Universitas Muhammadiyah, Yogyakarta, 2011) h. 11.

resiko bagi orang-orang yang pada dasarnya secara psikologi senang mencari tantangan. Sementara itu, dari sisi sosial, salah satunya pola pengasuhan orangtua yang memberikan game pada anaknya sejak usia dini sehingga membentuk pola pikir bahwa bila game adalah tempat mencari kesenangan, sehingga akhirnya mereka ketergantungan, dan akan menjadi perilaku menyimpang pada remaja.

Tidak hanya itu faktor-faktor yang mempengaruhi pelajar menjadi kecanduan game online ada dua, yaitu:⁴⁷

1) Faktor Internal

Faktor internal adalah suatu penyebab yang dialami oleh seorang anak berdasarkan dari dorongan dalam dirinya sendiri, sebagai contoh adanya keberagaman pilihan, stress atau depresi dan kurang kegiatan. Semakin banyak pengguna *game online* maka banyak pula pencinta creator yang menciptakan *game online* dengan lebih menarik dan lebih mengasyikkan. Tampilan visual dari *game online* juga mempengaruhi minat game, karena semakin bagus tampilan visual dan kecanggihan *game online* semakin banyak pula pemainnya. Sebagian besar para pemain *game online* adalah laki-laki, maka para pencipta berusaha menyesuaikan dan membuat game online baru menurut selera laki-laki dan terbukti ketika tantangan dan aksebilitinya ditambah atau semakin menantang maka pemain bertambah antusias memainkan game karena sebagian dari anak-anak yang bermain game online menyatakan lebih menyukai game online yang menantang.

2) Faktor Eksternal

Faktor eksternal adalah penyebab yang dialami oleh seseorang anak berdasarkan dari dorongan luar diri, sebagai

⁴⁷ Novian Azis Efendi, "Faktor Penyebab Bermain Game online dan Dampak Negatifnya bagi pelajar", *skripsi*, (Universitas Muhammadiyah Surakarta, 2014) h. 33.

contohnya adalah adanya tawaran kebebasan, kurang perhatian dari orang-orang terdekat, dan lingkungan. Adanya tawaran kebebasan yaitu seseorang dapat mengalami dunia baru dalam bermain game online. Ketika mendapatkan tawaran kebebasan untuk bermain game online, sikap anak mulai berubah kurang terkontrol dan selalu ingin mencoba *game online*.

Bagi orang tua yang selalu memanjakan anaknya dengan fasilitas, efek kecanduan mungkin sangat terjadi. Anak-anak yang tidak terkontrol biasanya akan berperilaku over. Prilaku anak tidak semata-mata terbentuk dalam keluarga, pada saat anak-anak sekolah dan bermain dengan teman-temannya, kesemuanya itu dapat membantu prilaku pada anak. Meskipun pada pihak keluarga tidak mengenalkan *game online*, jangan heran bila tiba-tiba anak-anak sudah bisa dan lebih piawai untuk bermain *game online*. Karna bahwasannya disadari prilaku manusia tidak lepas dari keadaan individu itu sendiri dan lingkungan dimana individu itu berada.

e. Dampak Kecanduan *Game Online*

Selain memberikan dampak positif dari *game online*, tentunya para penikmat game online bisa memanfaatkannya dengan baik dalam bermain *game online*. Dampak positif dari *game online* ini, ialah:

- a) Mampu meningkatkan kemampuan belajar Bahasa Inggris. Karena banyak game besar yang menggunakan Bahasa Inggris sebagai bahasa utamanya. Ini bisa memanfaatkan para penikmat *game online* khususnya para pelajar untuk belajar Bahasa Inggris secara lebih optimal dan menyenangkan.
- b) Dapat mempelajari pengetahuan umum di game. *Game online* khususnya yang ada di ponsel banyak mengandung

pengetahuan umum, misalnya sejarah, tokoh-tokoh terkenal, dan sebagainya. Ini bisa memperluas wawasan para pemain game online. Dan secara tidak sengaja pastilah pemain mempelajari hal-hal baru dengan cara yang menyenangkan.

- c) Memainkan game yang bisa memberikan pengetahuan dan ketrampilan dikehidupan sehari-hari. Salah satunya cara belajar yang mengasyikkan adalah dengan menggunakan game. Mainkanlah game yang bisa memberikan keterampilan untuk kehidupan sehari-hari, misalnya ada game perdagangan saham, desain rumah, jual beli, Bahasa Inggris, dan lain sebagainya.

Selain itu, dampak negatif dari bermain game online yaitu dampak yang kurang baik bagi para pengguna *game online* adalah:⁴⁸

- a) Lupa waktu
- b) Seseorang yang mengahmbur-hamburkan waktu dan uang dengan sia-sia.
- c) Dengan bermain game secara berlebihan akan membuat seseorang menjadi kecanduan.
- d) Dengan bermain game online bisa membuat seseorang lupa waktu, lupa makan, lupa beribadah, lupa waktu pulang dan lain sebagainya.
- e) Dapat merusak organ tubuh salah satunya adalah mata. Karena terlalu sering menatap layar monitor maupun layar ponsel.
- f) Seseorang sering berbohong kepada orangtuanya hanya karna untuk bermain *game online*.

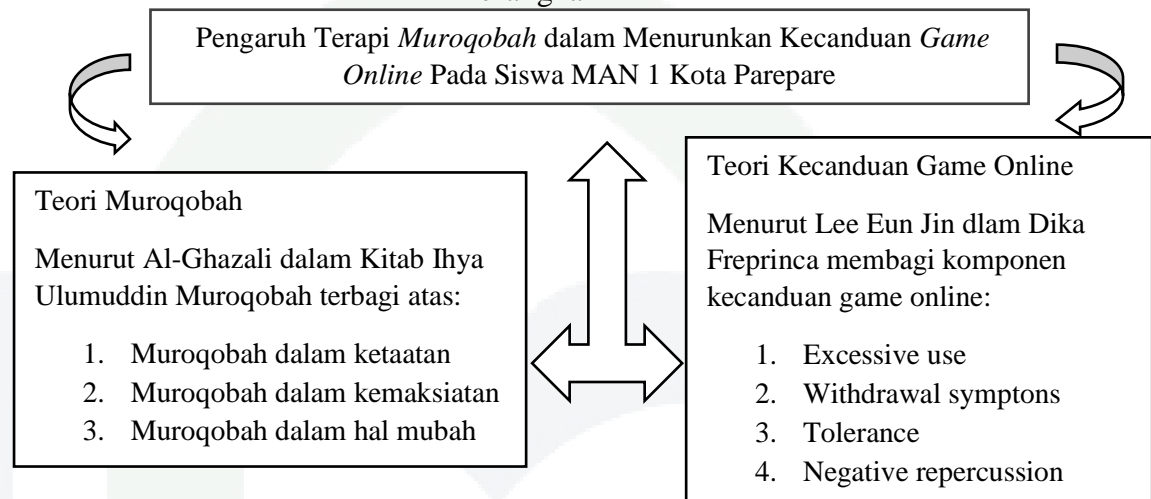
⁴⁸Nasrizen, "Pengaruh Game online terhadap Pelaksanaan Ibadah Shalat Lima Waktu Mahasiswa Fakultas Agama Islam Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.", *Skripsi* (Universitas Muhammadiyah, Yogyakarta, 2011) h. 11.

- g) Melakukan tindakan asosial. adanya dampak negatif dari game online yaitu berdampak bagi kepribadian sosialnya antara lain: sikap pembangkangan, agresi, berselisih/bertengkar, menggoda, tingkah laku berkuas, dan mementingkan diri sendiri.⁴⁹
- h) Membuat seseorang menjadi malas belajar dan lebih senang bermain game, karena dianggap belajar adalah kegiatan yang tidak menguntungkan dan berbeda dengan bermain yang keuntungannya berupa rasa senang yang bisa langsung dirasakan.

D. Kerangka Pikir

Kerangka pikir menunjukkan pengaruh atau keterkaitan setiap variable ataupun teori-teori yang menjadi bagian dari penelitian ini, penelitian ini fokus pada pengaruh terapi *Murāqabah* dalam mengurangi kecanduan *game online* pada siswa MAN 1 Parepare.

⁴⁹Kholifah Istiqomah, "Dampak Game pada Kepribadian Sosial Anak." Skripsi, (UIN Walisongo, Semarang, 2017) h. 87.

Gambar 2. 1**Kerangka Pikir****E. Hipotesis**

Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, dimana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan. Dikatakan sementara, karena jawaban yang diberikan baru didasarkan pada teori yang relevan, belum didasarkan pada fakta-fakta empiris yang diperoleh melalui pengumpulan data. Adapun hipotesis yang peneliti ambil dalam penelitian ini adalah “Pengaruh terapi *muraqabah* dalam menurunkan kecanduan *game online* pada siswa MAN 1 Parepare. Artinya semakin tinggi *muraqabah* dari siswa maka semakin tinggi pula pengetahuan tentang bahaya dari kecanduan *game online* begitupun sebaliknya.

H_a: Terdapat pengaruh terapi *muraqabah* dalam menurunkan kecanduan *game online* siswa MAN 1 Parepare.

H₀: Tidak terdapat pengaruh diberikan terapi *muraqabah* dalam menurunkan kecanduan *game online* siswa MAN 1 Parepare.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Berdasarkan permasalahan yang diteliti, maka penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif lapangan (*field research*). Penelitian pendekatan kuantitatif menekankan analisisnya pada data-data numerical (angka) yang diolah dengan metode statistika.⁵⁰ Sedangkan penelitian lapangan adalah penelitian yang mengg unakan kehidupan nyata sebagai tempat kajian.⁵¹ Jadi penelitian kuantitatif lapangan yang dimaksud dalam penelitian ini adalah penelitian yang menekankan analisisnya pada data-data yang berupa angka dan penelitiannya mengkaji kehidupan nyata di lapangan.

Penelitian ini merupakan penelitian regresi, penelitian yang melibatkan hubungan satu atau lebih variabel dengan satu atau lebih variabel lain. Bentuk hubungan dalam penelitian ini adalah Bivaret, yaitu hubungan yang melibatkan satu variabel bebas dengan satu variabel terikat.⁵² Variabel yang dikaji dalam penelitian ini adalah variabel *independen* (variabel bebas) dan variabel *dependen* (variabel terikat). Variabel *independen* adalah terapi *Murāqabah* yang diberi simbol X dan variabel *dependen* adalah kecanduan *game online* yang diberi simbol Y.

Desain hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat diperlihatkan pada gambar berikut:



Keterangan:

⁵⁰Suranto, *Metodologi Penelitian dalam Pendidikan dengan Program SPSS*, (Semarang: Ghiyyas Putra, 2016), h. 74

⁵¹Purwanto, *Metodologi Penelitian Kuantitatif Untuk Psikologi dan Pendidikan*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2015). 62

⁵²Purwanto, *Metodologi Penelitian Kuantitatif Untuk Psikologi dan Pendidikan*, h. 63

X = Terapi Muraqobah

Y = Kecanduan Game Online

B. Lokasi dan Waktu Penelitian

1. Lokasi

Lokasi penelitian merupakan tempat atau objek untuk mengadakan suatu penelitian. Lokasi penelitian ini berada di Madrasah Aliyah Negeri 1 Kota Parepare Jl. Amal Bakti No.09 Kelurahan Bukit Harapan Kecamatan Soreang Kota Parepare Sulawesi Selatan.

Peneliti memilih lokasi penelitian karena melihat perkembangan teknologi yang sangat signifikan mengakibatkan para siswa banyak yang terjerumus dalam kegiatan yang mengganggu aktifitas pembelajaran disekolah dikarenakan para siswa lebih dominan dan lebih nyaman ketika bermain game daripada memperhatikan pembelajaran yang diberikan oleh guru atau pembelajaran yang sedang berlangsung dalam kelas. Peneliti juga memilih lokasi penelitian di MAN 1 Kota Parepare karena melihat fenomena yang ada di MAN 1 terkait tentang banyak siswa yang lebih dominan bermain game atau dalam arti yang lain sudah kecanduan dalam bermain game online.

2. Waktu

Waktu penelitian yang dilakukan oleh calon peneliti untuk merampungkan penelitian ini kurang lebih dalam jangka waktu 5 bulan.

C. Populasi Dan Sampel

1. Populasi

Penentuan populasi merupakan langkah pertama yang harus diperhatikan dalam melakukan suatu penelitian. Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas: obyek atau subyek

yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya.⁵³ Di MAN 1 Kota Parepare jumlah siswa keseluruhan adalah 216 siswa. Dengan pembagian dalam 11 (sebelas) kelas yang terdiri dari kelas X.IPA 1, X. IPA 2, X. IPS 1, X. IPS 2, XI IPA 1, XI. IPA 2, XI.IPS 1, XI. IPS 2, XII. IPA, XII. IPS 1 DAN XII. IPS 2.

2. Sampel

Menurut Sugiono sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut.⁵⁴ Apa yang dipelajari dari sample itu, kesimpulannya akan diberlakukan untuk populasi. Sample yang diambil dari populasi haruslah representatif (mewakili) yaitu benar-benar mencerminkan populasinya. Suharsimi Arikunto menjelaskan bahwa: apabila subjek kurang dari 100, lebih baik diambil semuanya, sehingga merupakan penelitian populasi. Selanjutnya jika jumlah populasinya besar dapat diambil 10-15% atau 20-25%, tergantung pada pertimbangan tertentu.

Teknik pengambilan sampling yang peneliti gunakan adalah purposive sampling. Teknik sampling ini yaitu pengambilan sampel dengan menggunakan beberapa pertimbangan tertentu sesuai dengan kriteria yang diinginkan untuk dapat menentukan jumlah sampel yang akan diteliti. Sampel yang diteliti dalam penelitian ini adalah kelas XI di MAN 1 Kota Parepare dengan jumlah siswa sebanyak 78 siswa. Alasan peneliti mengambil sampel pada kelas XI karena pada kelas ini data yang diperoleh setelah wawancara sebelumnya oleh peneliti

⁵³ Sugiono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif*, Bandung: Alfabeta, (2015), h. 50

⁵⁴ Sugiono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif*. Bandung: Alfabeta, (2015), h. 52

ditemukan data tentang siswa yang termasuk dalam kecanduan game online.

D. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala dan kuesioner.

1. Skala

Skala menunjuk pada sebuah instrumen pengumpul data yang bentuknya seperti daftar cocok tetapi alternatif yang disediakan merupakan sesuatu yang berjenjang. Dasar *scoring* skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala Likert. Skala Likert adalah skala yang digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena sosial. Dan juga menggunakan skala *Muraqābah* yang sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh Al-Ghazali.

Tabel 3. 1
Skor Skala Likert

Jawaban	Keterangan	Skor Favourable	Skor Unfavourable
SS	Sangat setuju	5	1
S	Setuju	4	2
KS	Kurang setuju	3	3
TS	Tidak setuju	2	4
STS	Sangat tidak setuju	1	5

Pernyataan favorable merupakan pernyataan yang berisi hal- hal yang positif atau mendukung terhadap sikap obyek. Pernyataan unfavorable merupakan pernyataan yang berisi hal-hal negatif yakni tidak mendukung atau

kontra terhadap sikap obyek yang hendak di ungkap. Adapun skala yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari dua macam skala yaitu: Skala *Murāqabah* dan skala kecanduan game online.



Tabel 3.2
Kisi-kisi skala Muraqabah

Aspek	Indikator	Item		Jumlah
		Favourable	Unfavorable	
<i>Murāqabah</i> pada ketaatan	a. memiliki karakter yang ikhlas	1, 18	2	3
	b. Sabar dalam menjalankan segala yang diperintahkan	10, 13	19	3
	c. senantiasa menyempurnakan ibadah	7, 15	6, 8	4
	d. Berusaha menjaga adab dari bahayanya	5, 14, 40	4,	4
<i>Murāqabah</i> pada kemaksiatan	a. taubat dalam artian berhenti untuk berbuat kesalahan	11	16	2
	b. sesal ketika melakukan suatu perbuatan yang tercela	3, 17	9	3
	c. meninggalkan perbuatan maksiat	21	22, 23	3
	d. malu berbuat dosa	24, 26	20, 23,	4
	e. bertafakur atas keesaan Allah	27	25	2
	f. senantiasa memelihara adab	29	30	2
<i>Murāqabah</i> pada perbuatan mubah	a. menyadari bahwa Allah yg mengatur rezeki.	36	37	2
	b. Bersyukur atas nikmat yang diberikan Allah.	31, 33, 34	32, 35	5
	c. senantiasa merasa cukup atas rezeki yang didapatkan.	38	39	2

Jumlah			
---------------	--	--	--

Tabel 3.3
Kisi-kisi skala kecanduan game online

Aspek	Indikator	Item		Jumlah
		Favourable	Unfavourable	
Excessive use	a. mengutamakan game	1, 5	2, 3	4
	b. Jarang interaksi dengan masyarakat	6, 7	4	3
Withdrawal symptoms	a. stress jika tidak bermain game	9, 10	8	3
	b. sulit tidur jika kurang bermain game	11, 12, 26	13, 14	5
Tolerance	a. mood menjadi tidak stabil	16, 18	15, 19	4
	b. selalu merasa tidak gembira jika tidak bermain game	17	21, 36	3
	c. Selalu berpikir tentang bermain game online sepanjang hari	27, 29	28, 30	4
	d. Jumlah waktu yang digunakan untuk bermain game	33	31, 32	3
Negative repercussion	a. kurangnya kontrol diri	20	22, 23	3
	b. pekerjaan menjadi berantakan	24, 38, 39	25, 40	5
	c. Tidak berhasil dalam mengendalikan atau menghentikan penggunaan game online.	34	35, 37	3

2. Uji Validitas Variabel/skala

Uji validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan tingkat kevalidan atau keshahihan suatu instrumen. Suatu instrumen yang valid atau shahih mempunyai validitas yang tinggi. Sebuah instrmen dikatakan valid apabila mampu mengukur apa yang diinginkan. Peneliti menggunakan aplikasi program SPSS versi 22. Uji validitas ini menggunakan program SPSS. Teknik pengujian digunakan para peneliti untuk uji validitas adalah menggunakan regresi *Bivariate Pearson* (Produk Momen Pearson). Analisis ini dengan cara mengkorelasikan masing-masing skor item dengan skor total. Skor total adalah penjumlahan dari keseluruhan item. Item-item pertanyaan yang berkorelasi signifikan dengan skor total menunjukkan item-item tersebut mampu memberikan dukungan dalam mengungkap apa yang ingin diungkap à Valid. Jika $r_{hitung} \geq r_{tabel}$ (uji 2 sisi dengan sig. 0,05) maka instrumen atau item-item pertanyaan berkorelasi signifikan terhadap skor total (dinyatakan valid).

Peneliti menggunakan aplikasi program SPSS. Hasil uji validitas dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel. 3.4. Uji validitas (variabel X)

No Item	R Tabel	R Hitung	Keterangan
1.	.223	,049	Tidak valid
2.	.223	.337**	Valid
3.	.223	,185	Tidak valid
4.	.223	.421**	Valid
5.	.223	.394**	Valid
6.	.223	.310**	Valid
7.	.223	.490**	Valid
8.	.223	.477**	Valid
9.	.223	.290*	Valid
10.	.223	.471**	Valid
11.	.223	.438**	Valid
12.	.223	.382**	Valid
13.	.223	,073	Tidak valid
14.	.223	.289*	Valid
15.	.223	.227*	Valid

16.	.223	-,008	Tidak valid
17.	.223	,149	Tidak valid
18.	.223	.287*	Valid
19.	.223	.299**	Valid
20.	.223	.394**	Valid
21.	.223	.310**	Valid
22.	.223	.490**	Valid
23.	.223	.477**	Valid
24.	.223	.290*	Valid
25.	.223	.471**	Valid
26.	.223	.438**	Valid
27.	.223	.382**	Valid
28.	.223	,149	Tidak valid
29.	.223	,220	Tidak valid
30.	.223	.291**	Valid
31.	.223	,045	Tidak valid
32.	.223	,198	Tidak valid
33.	.223	.394**	Valid
34.	.223	.310**	Valid
35.	.223	.490**	Valid
36.	.223	.477**	Valid
37.	.223	.290*	Valid
38.	.223	.471**	Valid
39.	.223	.438**	Valid
40.	.223	.382**	Valid

Sumber data: Output SPSS 22

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa instrumen pada variabel X yang valid sebanyak 31 item. 9 item soal yang tidak valid selanjutnya dibuang dan tidak digunakan lagi pada pengolahan data selanjutnya.

Tabel. 3.5. Uji validitas (variabel Y)

No item	R Tabel	R Hitung	Keterangan
1.	.223	.483**	Valid
2.	.223	,216	Tidak valid
3.	.223	.321**	Valid
4.	.223	,212	Tidak valid
5.	.223	.465**	Valid
6.	.223	.256*	Valid
7.	.223	,170	Tidak valid
8.	.223	,203	Tidak valid
9.	.223	,186	Tidak valid
10.	.223	.239*	Valid

S	11.	.223	.379**	Valid
	12.	.223	.402**	Valid
	13.	.223	.354**	Valid
	14.	.223	.465**	Valid
	15.	.223	.205	Tidak valid
	16.	.223	.529**	Valid
	17.	.223	.305**	Valid
	18.	.223	.435**	Valid
	19.	.223	.174	Tidak valid
	20.	.223	.335**	Valid
	21.	.223	.278*	Valid
	22.	.223	.174	Tidak valid
	23.	.223	.248*	Valid
	24.	.223	.341**	Valid
	25.	.223	.414**	Valid
	26.	.223	.293**	Valid
	27.	.223	.410**	Valid
	28.	.223	.193	Tidak valid
	29.	.223	.198	Tidak valid
	30.	.223	.248*	Valid
	31.	.223	.483**	Valid
	32.	.223	.243*	Valid
	33.	.223	.322**	Valid
	34.	.223	.182	Tidak valid
	35.	.223	.171	Tidak valid
	36.	.223	.332**	Valid
	37.	.223	.377**	Valid
	38.	.223	.414**	Valid
	39.	.223	.328**	Valid
	40.	.223	.496**	Valid

S

sumber data: Output SPSS

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa instrumen pada variabel Y yang valid sebanyak 28 item. 12 item soal yang tidak valid selanjutnya dibuang dan tidak digunakan lagi pada pengolahan data selanjutnya.

E. Definisi Operasional

1. Variabel bebas (independent)

Terapi *Murāqabah* adalah suatu pendekatan terapeutik yang didasarkan pada praktik spiritual Islam yang dikenal sebagai

"Murāqabah". Dalam konteks terapi, *Murāqabah* digunakan sebagai alat untuk mempromosikan kesejahteraan mental, emosional, dan spiritual individu.

2. Variabel terikat (dependent)

Kecanduan *game online* adalah kondisi di mana seseorang kehilangan kendali terhadap kegiatan bermain *game* secara daring atau online, yang menyebabkan dampak negatif dalam kehidupan sehari-hari. Ini mirip dengan kecanduan substansi di mana seseorang kehilangan kendali terhadap penggunaan zat tertentu.

Berdasarkan variabel di atas dapat disimpulkan bahwa penelitian ini untuk mengetahui pengaruh terapi *Murāqabah* dapat membantu individu dalam menangani kecanduan *game online* dengan mengembangkan pengendalian diri yang lebih baik terhadap keinginan untuk bermain *game* secara berlebihan. Dengan praktik meditasi, refleksi, dan kontemplasi, seseorang dapat belajar untuk mengendalikan impuls dan mengarahkan energi mereka pada aktivitas yang lebih produktif dan bermakna.

F. Teknik Analisis Data

Proses penyusunan, pengaturan, dan pengolahan data agar dapat digunakan untuk membenarkan atau menyalahkan hipotesis. Data yang telah dikumpulkan diolah kemudian dianalisis. Dengan pengolahan data dimaksudkan untuk mengubah data kasar menjadi data yang lebih halus dan lebih bermakna. sedangkan analisis dimaksudkan untuk mengkaji

data dalam hubungannya dengan keperluan pengujian hipotesis penelitian.⁵⁵

a. Uji normalitas.

Uji normalitas digunakan untuk mengetahui apakah data sampel berasal dari populasi yang berdistribusi normal. Untuk menguji normalitas data, digunakan SPSS 22:

- 1) Merumuskan hipotesis pengujian normalitas data adalah sebagai berikut:

H_0 : data sampel berasal dari populasi yang berdistribusi normal

H_1 : data sampel berasal dari populasi yang tidak berdistribusi normal.

- 2) Menguji normalitas data dengan menggunakan uji Shapiro-Wilk pada SPSS 22.
- 3) Melihat nilai signifikansi pada kolom Shapiro-Wilk, dengan menggunakan taraf signifikansi 5 % ($\alpha = 0,05$), kriteria pengambilan keputusannya adalah sebagai berikut:

Jika nilai signifikansi $> 0,05$, maka H_0 diterima.

Jika nilai signifikansi $< 0,05$, maka H_0 ditolak.

Jika kedua data kelas berdistribusi normal, maka dilanjutkan dengan pengujian homogenitas data dengan menggunakan uji Levene.

⁵⁵Nana Sudjana, *Tuntunan Penyusunan Karya Ilmiah* (Bandung: Sinar Baru Algesindo, 2018), h. 41

b. Uji Homogenitas

Uji homogenitas data digunakan untuk menguji homogen atau tidaknya data sampel yang diambil dari populasi yang sama. Untuk menganalisis homogenitas data, digunakan uji Levene's test dalam SPSS 22, dengan langkah-langkah sebagai berikut:

- 1) Merumuskan hipotesis pengujian homogenitas data sebagai berikut:

H_0 : data sampel berasal dari populasi yang mempunyai varians yang sama atau homogen.

H_1 : data sampel berasal dari populasi yang mempunyai varians tidak sama atau tidak homogen.

- 2) Menghitung uji homogenitas data dengan menggunakan rumus Levene's test.
- 3) Melihat nilai signifikansi pada uji Levene's test, dengan menggunakan taraf signifikansi 5 % ($\alpha = 0,05$), kriteria pengambilan keputusannya adalah sebagai berikut:

Jika nilai signifikansi $> 0,05$, maka H_0 diterima.

Jika nilai signifikansi $< 0,05$, maka H_0 ditolak

c. Uji Linieritas

Uji linieritas dimaksudkan untuk mengetahui apakah hubungan masing-masing variabel bebas yang dijadikan prediktor mempunyai hubungan linear atau tidak tetap terhadap variabel terikat. Pengujian linearitas menunjukkan bahwa variabel independen terhadap variabel dependen mempunyai nilai signifikansi yang lebih besar dari 0,05 (signifikansi $> 0,05$).

d. Uji Hipotesis

Variabel-variabel yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut: variabel independen adalah terapi *Murāqabah* (X) dan variabel dependen adalah kecanduan game online (variabel Y) kecanduan *game online* (Y). Perhitungan regresi dengan menggunakan *software SPSS for windows*.

Data yang terkumpul kemudian dianalisis dengan menggunakan analisis deskriptif dan analisis inferensial. Analisis inferensial digunakan untuk menguji hubungan antara terapi *Murāqabah* dan kecanduan *game online*. Untuk keperluan tersebut digunakan rumus regresi *pearson product moment*.⁵⁶ Dengan rumus:

$$r_{xy} = \frac{N\sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{(N\sum X^2 - (\sum X)^2)(N\sum Y^2 - (\sum Y)^2)}}$$

Keterangan:

r_{xy} = koefisien regresi antara skor total

$\sum X$ = skor total X

$\sum Y$ = skor total Y

$\sum X^2$ = jumlah kuadrat skor X

$\sum Y^2$ = jumlah kuadrat skor Y

$\sum xy$ = jumlah X dan Y

N = jumlah sampel

Proses perhitungan rumus tersebut untuk hasil analisis koefisien dilakukan dengan bantuan perangkat lunak program *SPSS for Windows 2*. Analisis ini digunakan untuk membuat *interpretasi* lanjut yaitu untuk membuktikan ada atau tidaknya hubungan antara dua variabel.

⁵⁶Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian* (Jakarta: Rineka Cipta, 2016), h. 23

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Penelitian ini dilakukan di Madrasah Aliyah Negeri (MAN) 1 Parepare yang terletak di Jl. Amal Bakti, Kelurahan Bukit Harapan, Kecamatan Soreang, Kota Parepare, Provinsi Sulawesi Selatan. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif lapangan (*field research*). Variable yang digunakan variable X atau terikat adalah terapi *Murāqabah* dan variable Y atau terikat adalah kecanduan game online.

1. Deskripsi Hasil Penelitian

a. Deskripsi Variabel

1) Variabel Terapi *Murāqabah* (Variabel X).

Berdasarkan hasil pengolahan data dengan menggunakan aplikasi *SPSS for windows*. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel 4.1 berikut ini:

Tabel 4.1. Statistik variabel X
Statistics

Terapi <i>Murāqabah</i>		
N	Valid	78
	Missing	0
Mean		127.27
Std. Error of Mean		1.134
Median		128.50 ^a
Mode		129 ^b
Std. Deviation		10.016
Variance		100.329
Skewness		-.445
Std. Error of Skewness		.272
Kurtosis		.340
Std. Error of Kurtosis		.538
Range		48
Minimum		99
Maximum		147
Sum		9927

Sumber data: Output SPSS 22

Hasil penelitian menunjukkan bahwa skor variabel terapi *Murāqabah* (variable X) berada antara 99 sampai dengan 147, rata-rata (mean) sebesar 127,27, median 128,50, modus 129, varians 100,329 dan standar deviasi 10,016. Sedangkan distribusi frekuensi skor variabel terapi *Murāqabah* dapat dilihat pada tabel 4.2 berikut ini:

Tabel 4.2. Distribusi Frekuensi Variabel X

		Terapi <i>Murāqabah</i>			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	99	1	1.3	1.3	1.3
	104	1	1.3	1.3	2.6
	107	2	2.6	2.6	5.1
	108	1	1.3	1.3	6.4
	109	1	1.3	1.3	7.7
	110	1	1.3	1.3	9.0
	115	2	2.6	2.6	11.5
	117	3	3.8	3.8	15.4
	118	2	2.6	2.6	17.9
	119	2	2.6	2.6	20.5
	120	2	2.6	2.6	23.1
	122	2	2.6	2.6	25.6
	123	4	5.1	5.1	30.8
	124	2	2.6	2.6	33.3
	125	3	3.8	3.8	37.2
	126	3	3.8	3.8	41.0
	127	3	3.8	3.8	44.9
	128	3	3.8	3.8	48.7
	129	7	9.0	9.0	57.7
	130	3	3.8	3.8	61.5
	131	7	9.0	9.0	70.5
	132	2	2.6	2.6	73.1
	133	3	3.8	3.8	76.9
	134	1	1.3	1.3	78.2
	135	4	5.1	5.1	83.3
	137	2	2.6	2.6	85.9
	138	3	3.8	3.8	89.7
	139	1	1.3	1.3	91.0
	142	1	1.3	1.3	92.3
	143	1	1.3	1.3	93.6
	144	2	2.6	2.6	96.2
	146	2	2.6	2.6	98.7
	147	1	1.3	1.3	100.0
	Total	78	100.0	100.0	

Sumber data: Output SPSS 22

Tabel di atas menunjukkan bahwa 31 butir pertanyaan angket yang disebar ke 78 responden, tentang variabel terapi *Murāqabah*. Penentuan skor variabel terapi *Murāqabah* dilakukan dengan menggunakan kriteria bentuk persentase sebagai berikut:

90% - 100%	kategori sangat tinggi
80% - 89%	kategori tinggi
70% - 79%	kategori sedang
60% - 69%	kategori rendah
50% - 59%	kategori sangat rendah ⁵⁷

Skor total variabel terapi *Murāqabah* yang diperoleh dari hasil penelitian adalah 9927, skor teoritik tertinggi variabel ini tiap responden adalah $31 \times 5 = 155$, karena jumlah responden 78 orang, maka skor kriterium adalah $155 \times 78 = 12.090$. Sehingga, skor variabel terapi *Murāqabah* adalah $9927 : 12.090 = 0,8211$ atau 82,11 % dari kriterium yang ditetapkan. Jadi dapat disimpulkan bahwa variabel terapi *Murāqabah* termasuk kategori tinggi.

2) Variabel Kecanduan Game Online (Variabel Y)

Berdasarkan data hasil angket variabel pada kecanduan game online (variabel Y) pada peserta didik, untuk lebih lengkap dapat dilihat pada tabel rangkuman hasil statistik sebagai berikut:

⁵⁷ Suharsimi Arikunto, *Evaluasi Pendidikan* (Jakarta: Bina Aksara, 2013), h. 54

Tabel 4.3. Statistik variabel Y

Statistics		
Kecandun Game Online		
N	Valid	78
	Missing	0
Mean		119.99
Std. Error of Mean		.860
Median		119.80 ^a
Mode		111 ^b
Std. Deviation		7.600
Variance		57.753
Skewness		-.199
Std. Error of Skewness		.272
Kurtosis		-1.049
Std. Error of Kurtosis		.538
Range		30
Minimum		105
Maximum		135
Sum		9359

Sumber data: Output SPSS 22

Hasil penelitian menunjukkan bahwa skor variabel Y berada antara 105 sampai dengan 135, harga rata-rata sebesar 119,99, median 119,80, modus 111, varians 57,753 dan standar deviasi 7,600.

Sedangkan distribusi frekuensi skor variabel pada kecanduan game online dapat dilihat pada tabel 4.4 berikut ini:

Tabel 4.4. Distribusi frekuensi variabel Y
Kecandun Game Online

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 105	1	1.3	1.3	1.3
106	1	1.3	1.3	2.6
107	3	3.8	3.8	6.4
108	1	1.3	1.3	7.7
109	3	3.8	3.8	11.5
110	1	1.3	1.3	12.8
111	6	7.7	7.7	20.5
113	2	2.6	2.6	23.1
114	4	5.1	5.1	28.2
116	3	3.8	3.8	32.1
117	5	6.4	6.4	38.5
118	5	6.4	6.4	44.9
119	4	5.1	5.1	50.0
120	1	1.3	1.3	51.3
121	2	2.6	2.6	53.8
122	1	1.3	1.3	55.1
123	2	2.6	2.6	57.7
124	4	5.1	5.1	62.8
125	5	6.4	6.4	69.2

126	5	6.4	6.4	75.6
127	6	7.7	7.7	83.3
128	2	2.6	2.6	85.9
129	2	2.6	2.6	88.5
130	6	7.7	7.7	96.2
131	1	1.3	1.3	97.4
132	1	1.3	1.3	98.7
135	1	1.3	1.3	100.0
Total	78	100.0	100.0	

Sumber data: Output SPSS 22

Tabel 4.4 di atas menunjukkan bahwa 28 butir pertanyaan angket yang disebar ke 78 responden, tentang variabel kecanduan game online (variabel Y).

Skor total variabel pada kecanduan game online (variabel Y) yang diperoleh dari hasil penelitian adalah 9359, skor teoritik tertinggi variabel ini tiap responden adalah $28 \times 5 = 140$, karena jumlah responden 54 orang, maka skor kriterium adalah $140 \times 78 = 10.920$. Sehingga, variabel pada kecanduan game online (variabel Y) adalah $9359 : 10.920 = 0,8571$ atau 85,71% dari kriterium yang ditetapkan. Jadi dapat disimpulkan bahwa variabel pada kecanduan game online (variabel Y) termasuk kategori tinggi.

2. Uji Prasyarat

a. Uji normalitas.

Uji normalitas digunakan untuk mengetahui apakah data sampel berasal dari populasi yang berdistribusi normal. Untuk menguji normalitas data, digunakan SPSS 22:

1) Merumuskan hipotesis pengujian normalitas data adalah sebagai berikut:

H_0 : data sampel berasal dari populasi yang berdistribusi normal

H_1 : data sampel berasal dari populasi yang tidak berdistribusi normal.

- 2) Menguji normalitas data dengan menggunakan uji Shapiro-Wilk pada SPSS 22.
- 3) Melihat nilai signifikansi pada kolom Shapiro-Wilk, dengan menggunakan taraf signifikansi 5 % ($\alpha = 0,05$), kriteria pengambilan keputusannya adalah sebagai berikut:

Jika nilai signifikansi $> 0,05$, maka H_0 diterima.

Jika nilai signifikansi $< 0,05$, maka H_0 ditolak.

Jika kedua data kelas berdistribusi normal, maka dilanjutkan dengan pengujian homogenitas data dengan menggunakan uji Levene.

Tabel 4.5. Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		Unstandardized Residual
N		78
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	7.59707992
Most Extreme Differences	Absolute	.110
	Positive	.083
	Negative	-.110
Test Statistic		.110
Asymp. Sig. (2-tailed)		.120 ^c

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

Sumber data: Output SPSS 22

Berdasarkan tabel uji normalitas di atas, diketahui bahwa nilai signifikansi $0,120 > 0,05$, sehingga dapat disimpulkan bahwa data yang diuji berdistribusi normal.

b. Uji Homogenitas

Uji homogenitas data digunakan untuk menguji homogen atau tidaknya data sampel yang diambil dari populasi yang sama. Untuk

menganalisis homogenitas data, digunakan uji Levene's test dalam SPSS 22, dengan langkah-langkah sebagai berikut:

- 1) Merumuskan hipotesis pengujian homogenitas data sebagai berikut:

H_0 : data sampel berasal dari populasi yang mempunyai varians yang sama atau homogen.

H_1 : data sampel berasal dari populasi yang mempunyai varians tidak sama atau tidak homogen.

- 2) Menghitung uji homogenitas data dengan menggunakan rumus Levene's test.

- 3) Melihat nilai signifikansi pada uji Levene's test, dengan menggunakan taraf signifikansi 5 % ($\alpha = 0,05$), kriteria pengambilan keputusannya adalah sebagai berikut:

Jika nilai signifikansi $> 0,05$, maka H_0 diterima.

Jika nilai signifikansi $< 0,05$, maka H_0 ditolak

Hasil uji homogenitas data dengan menggunakan SPSS for windows version 22, dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4.6. Uji Homogenitas

Test of Homogeneity of Variances			
Levene Statistic	df1	df2	Sig.
2,432	1	76	,065

Sumber data: Output SPSS 21

Berdasarkan tabel uji homogenitas di atas, diperoleh nilai signifikansi $0,065 > 0,05$ maka H_0 diterima, artinya variabel kecanduan game online (Y) berdasarkan variabel terapi *Murāqabah* (X), artinya data variabel kecanduan game online (Y) berdasarkan

variabel terapi *Murāqabah* (X) mempunyai varian yang sama atau homogen.

c. Uji Linieritas

Uji linieritas dimaksudkan untuk mengetahui apakah hubungan masing-masing variabel bebas yang dijadikan prediktor mempunyai hubungan linear atau tidak tetap terhadap variabel terikat. Pengujian linearitas menunjukkan bahwa variabel independen terhadap variabel dependen mempunyai nilai signifikansi yang lebih besar dari 0,05 (signifikansi > 0,05).

Untuk selengkapnya dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel. 4.7. Uji Linieritas

ANOVA Table							
			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Kecandun Game Online * Terapi Murāqabah	Between Groups	(Combined)	1753.832	32	54.807	.916	.598
		Linearity	2.884	1	2.884	.048	.827
		Deviation from Linearity	1750.948	31	56.482	2.244	.561
	Within Groups		2693.155	45	59.848		
Total		4446.987	77				

Sumber data: Output SPSS 22

Berdasarkan tabel di atas, diperoleh nilai signifikansi 0,561 > 0,05, artinya terdapat hubungan yang linier antara variabel terapi *Murāqabah* (X) dengan variabel kecanduan game online (Y) peserta didik. $F_{hitung} = 2,244$ lebih kecil dari $F_{tabel} = 2,73$ maka kesimpulannya adalah terdapat hubungan linier secara signifikan variabel prediktor (X) dengan variabel kriterium (Y).

3. Pengujian Hipotesis

Pada dasarnya statistik inferensial yang digunakan dalam penelitian ini adalah untuk mempelajari pengambilan keputusan tentang

parameter populasi dan sampel yang ada. Ada dua prosedur yang dilakukan yaitu memperkirakan atau mengestimasi harga dari parameter populasi dan untuk kepentingan pengujian hipotesis.

Variabel-variabel yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut: variabel independen adalah terapi Murāqabah (X) dan variabel dependen adalah kecanduan game online (variabel Y). Perhitungan korelasi dengan menggunakan *software SPSS for windows*.

Data yang terkumpul kemudian dianalisis dengan menggunakan analisis deskriptif dan analisis inferensial. Analisis inferensial digunakan untuk menguji pengaruh antara terapi Murāqabah dalam menurunkan kecanduan game online pada siswa di MAN 1 Kota Parepare. Untuk keperluan tersebut digunakan rumus korelasi *pearson product moment*.⁵⁸ Dengan rumus:

$$r_{xy} = \frac{N\sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{(N\sum X^2 - (\sum X)^2)(N\sum Y^2 - (\sum Y)^2)}}$$

Keterangan:

- r_{xy} = koefisien korelasi antara skor total
- $\sum X$ = skor total X
- $\sum Y$ = skor total Y
- $\sum X^2$ = jumlah kuadrat skor X
- $\sum Y^2$ = jumlah kuadrat skor Y
- $\sum xy$ = jumlah X dan Y
- N = jumlah sampel

Proses perhitungan rumus tersebut untuk hasil analisis koefisien dilakukan dengan bantuan perangkat lunak program *SPSS for Windows*

22. Analisis ini digunakan untuk membuat *interpretasi* lanjut yaitu untuk membuktikan ada atau tidaknya hubungan antara dua variabel.

⁵⁸Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian* (Jakarta: Rineka Cipta, 2016)

Hipotesis yang ada dalam penelitian ini ditransformasikan ke dalam bentuk pengujian hipotesis statistik yang bertujuan untuk menguji apakah sampel sudah cukup kuat dalam menggambarkan populasi yang sebenarnya. Dan keputusan tentang bisa atau tidaknya dilakukan pemberlakuan secara umum sampel kepada populasi penelitian ini (*generalisasi*).

Hipotesis yang digunakan adalah:

H_a : Terdapat pengaruh terapi Murāqabah dalam menurunkan kecanduan game online siswa MAN 1 Parepare.

H_o : Tidak terdapat pengaruh terapi Murāqabah dalam menurunkan kecanduan game online siswa MAN 1 Parepare.

Kemudian membuat H_a dan H_o dalam bentuk statistik:

$$H_a : r_{xy} \neq 0$$

$$H_o : r_{xy} = 0$$

Dengan kaidah pengujian t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} , maka H_o ditolak, artinya terdapat pengaruh signifikan, dan jika t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} , sehingga H_o diterima, artinya tidak terdapat pengaruh signifikan. Perhitungan nilai t dengan bantuan *software SPSS for windows* disajikan dalam tabel sebagai berikut:

Tabel 4.8. Koefisien Regresi dan uji t

		Coefficients ^a				
		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
Model	B	Std. Error	Beta			
1	(Constant)	117.528	11.106		3.582	.000
	Terapi Murāqabah	.019	.087	.025	.222	.000

a. Dependent Variable: Kecandun Game Online

Nilai t_{hitung} sebesar 3,582 ini dikonsultasikan dengan nilai t dari tabel statistika t ($df-2; 78$) = 0,678 ($3,582 > 0,678$). Setelah dikonsultasikan menunjukkan t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} berarti H_0 ditolak atau H_a diterima, artinya terdapat regresi atau pengaruh yang signifikan antara terapi *Murāqabah* dan kecanduan game online pada siswa MAN 1 Parepare.

Persamaan regresi linier yang diperoleh adalah $\hat{Y} = a + bX$ sama dengan $Y = 117,528 + 0,19X$, nilai-nilai yang ada dalam persamaan dapat diterjemahkan dan menjawab permasalahan yang ada dalam penelitian ini sebagai berikut:

- 1) Nilai konstanta 117,528 menunjukkan bahwa tanpa adanya variabel terapi *Murāqabah*, maka tingkat kecanduan game online pada siswa sudah mempunyai nilai 117,528 satuan. Besaran ini menggambarkan besarnya faktor luar yang berpengaruh besar terhadap kecanduan game online selain dari variabel terapi *Murāqabah*.
- 2) Koefisien regresi untuk variabel terapi *Murāqabah* (X) sebesar 0,019 satuan, menunjukkan besarnya pengaruh terapi *Murāqabah* dengan kecanduan game online pada siswa yaitu berpengaruh positif (karena tanda +), artinya jika peranan terapi *Murāqabah* ditingkatkan 1 satuan, maka kecanduan game online akan meningkat sebesar 0,019 satuan. Pengaruh keduanya menunjukkan pengaruh yang positif karena memberikan kontribusi terapi *Murāqabah* dalam menurunkan kecanduan game online pada siswa MAN 1 Parepare.

Berdasarkan hasil uji hipotesis bahwa terdapat pengaruh yang positif antara pengaruh yang signifikan antara terapi *Murāqabah* dalam menurunkan kecanduan game online pada siswa MAN 1 Parepare.

Berdasarkan hasil perhitungan diperoleh nilai signifikansi sebesar $0,000 < 0,05$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Artinya terdapat pengaruh yang signifikan antara terapi *Murāqabah* dalam menurunkan kecanduan game online pada siswa MAN 1 Parepare. Selengkapnya dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4.9. Ringkasan Model Statistik

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.723	.354	.671	7.647
a. Predictors: (Constant), Terapi Murāqabah				

Sumber data: Output SPSS 22

Hasil perhitungan data responden dengan menggunakan *software SPSS for windows version 22* diperoleh koefisien korelasi (R) sebesar 0,723. Jika diinterpretasikan berdasarkan tabel dibawah ini

Tabel 4.10. Interpretasi koefisien korelasi

r_{xy}	Interpretasi
0,00 – 0,199	Sangat Rendah
0,20 – 0,399	Rendah
0,40 – 0,599	Sedang
0,60 – 0,799	Kuat
0,80 – 1,000	Sangat Kuat

Sumber data: Sugiono (2007)

Berdasarkan tabel di atas dapat digambarkan bahwa nilai atau hasil yang didapatkan adalah koefisien regresi sebesar 0,723 maka

dapat dikatakan antara variabel x dan variabel y mempunyai korelasi yang “kuat”.

Tabel 4.11. Kofisien Regresi

Correlations			
		Terapi Muraqobah	Kecandun Game Online
Terapi Muraqobah	Pearson Correlation	1	.625
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	78	78
Kecandun Game Online	Pearson Correlation	.625	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	78	78

c. Unless otherwise noted, bootstrap results are based on 1000 bootstrap samples

Berdasarkan tabel *ouput* di atas, kita akan melakukan penarikan kesimpulan dengan merujuk pada dasar pengambilan keputusan dalam analisis regresi bevariate person di atas.

- a. Berdasarkan nilai signifikansi sig. (2-tailed): dari tabel di atas diketahui nilai sig.(2-tailed) antara terapi *Murāqabah* (X) dengan kecanduan game online (Y) adalah sebesar $0,000 < 0,05$, yang berarti terdapat korelasi atau pengaruh signifikan antara variabel terapi *Murāqabah* dan variabel kecanduan game online .
- b. Berdasarkan nilai r_{hitung} (*pearson correlations*): diketahui $r_{hitung} 0,625 > r_{tabel} 0,215$, maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh atau korelasi antara variabel terapi *Murāqabah* (X) dengan variabel kecanduan game online (Y). karena r hitung atau *pearson correlations* dalam analisis ini bernilai positif maka itu artinya pengaruh antara kedua variabel tersebut bersifat positif atau dengan kata lain semakin meningkat terapi *Murāqabah* (X) maka akan meningkat pula kecanduan game online (Y)

Berdasarkan perhitungan di atas diperoleh nilai koefisiensi regresi sebesar 0.625 dengan taraf signifikansi untuk hipotesis umum sebesar 0.000 pada tingkat taraf kepercayaan 0.05 atau 95% adapun tingkat kriteria pengujian:

Jika taraf signifikansi $< \alpha$, maka h_0 ditolak dan h_a diterima dan jika taraf signifikansi $> \alpha$, maka h_0 diterima dan h_a ditolak.

Berdasarkan hasil analisis di atas, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan terapi *Murāqabah* dengan kecanduan game online MAN 1 Parepare. Regresi antara variabel terapi *Murāqabah* (X) dengan variabel kecanduan game online (Y) sebesar 0,625 atau 62,5%. Artinya terapi *Murāqabah* memberikan kontribusi 62,5 % dalam menurunkan kecanduan game online pada siswa, sisanya 37,5 % dipengaruhi faktor lain.

Standar error of estimate (SEE) atau standar kesalahan penaksiran sebesar 4,605 digunakan untuk satuan variabel independen. Makin besar nilai SEE akan membuat model regresi semakin sulit dalam memprediksi variabel penelitian. Standar satuan yang digunakan dalam hal ini adalah terapi *Murāqabah* dalam menurunkan kecanduan game online pada siswa MAN 1 Parepare, dari tabulasi data kuisisioner yang sebelumnya telah direkapitulasi.

B. Pembahasan

Skor total variabel terapi *Murāqabah* yang diperoleh dari hasil penelitian adalah 9927, skor teoritik tertinggi variabel ini tiap responden adalah $31 \times 5 = 155$, karena jumlah responden 78 orang, maka skor kriterium adalah $155 \times 78 = 12.090$. Sehingga, skor variabel terapi *Murāqabah* adalah $9927 : 12.090 = 0,8211$ atau 82,11 % dari kriterium yang ditetapkan. Jadi dapat disimpullkan bahwa variabel terapi *Murāqabah* termasuk kategori tinggi.

Skor total variabel pada kecanduan game online (variabel Y) yang diperoleh dari hasil penelitian adalah 9359, skor teoritik tertinggi variabel ini tiap responden adalah $28 \times 5 = 140$, karena jumlah responden 54 orang, maka skor kriterium adalah $140 \times 78 = 10.920$. Sehingga, variabel pada kecanduan game online (variabel Y) adalah $9359 : 10.920 = 0,8571$ atau 85,71 % dari kriterium yang ditetapkan. Jadi dapat disimpulkan bahwa variabel pada kecanduan game online (variabel Y) termasuk kategori tinggi.

Murāqabah adalah istilah dalam bahasa Arab yang berarti "pengawasan" atau "mawas diri." Dalam konteks spiritual dan keagamaan, terapi *Murāqabah* pada ketaatan merujuk pada suatu praktik meditasi atau introspeksi diri yang bertujuan untuk meningkatkan kesadaran spiritual dan ketaatan terhadap ajaran agama. Terapi ini dapat dilakukan sebagai bagian dari praktik keagamaan Islam atau dalam konteks spiritualitas umum.

Murāqabah merupakan perasaan diawasi oleh Allah SWT dalam setiap waktu dan merasa bahwa Allah mengetahui apapun yang dikerjakannya. Individu yang ber-*Murāqabah* akan muncul kesadaran diri dan lebih berhati-hati dalam bertindak dengan berusaha mentaati segala perintah Allah SWT dan menjauhi larangan-Nya. Sebagaimana Allah berfirman dalam Qs. Al-Maidah, 5/117:

مَا قُلْتُ لَهُمْ إِلَّا مَا أَمَرْتَنِي بِهِ أَنْ اعْبُدُوا اللَّهَ رَبِّي وَرَبَّكُمْ وَكُنْتُمْ عَلَيْهِمْ شَهِيدًا مَّا دُمْتُمْ فِيهِمْ ۚ فَلَمَّا تَوَفَّيْتَنِي كُنْتُ أَنْتَ الرَّقِيبَ عَلَيْهِمْ وَأَنْتَ عَلَىٰ كُلِّ شَيْءٍ شَهِيدٌ
١١٧

Terjemahannya: “Dan akulah yang menjadi saksi terhadap mereka selama aku berada di antara mereka. Maka setelah Engkau wafatkan (angkat) aku, Engkau-lah Yang Maha Mengawasi mereka. Dan Engkau adalah Maha Menyaksikan atas segala sesuatu” (QS al-Maidah:117).⁵⁹

⁵⁹ Kementerian Agama RI, *Al-Qur'anul in Word*, (Jakarta: Bimas, 2019)

Al-Ghazali dalam kitab *Ihya' Ulumuddin*, menyebutkan tiga macam *murāqabah*, yaitu: *Murāqabah* dalam ketaatan, *Murāqabah* dalam kemaksiatan, *Murāqabah* dalam hal yang mubah, yaitu menjaga adab-adab terhadap Allah SWT., mensyukuri segala nikmat yang diberikan Allah SWT. kepadanya dan meyakini bahwa hanya Allah SWT., adalah pemberi nikmat.

Berikut adalah cara-cara untuk melaksanakan terapi *Murāqabah* pada ketaatan: Sebelum melakukan *Murāqabah*, penting untuk mempersiapkan diri secara mental dan fisik. Cari lingkungan yang tenang dan nyaman di mana anda dapat fokus sepenuhnya. Pastikan anda berada dalam keadaan fisik yang baik dan bebas dari gangguan eksternal. Mulailah dengan memusatkan perhatian pada Allah SWT. Lakukan *tafakkur* (renungan) tentang kebesaran-Nya, keajaiban ciptaan-Nya, dan kekuasaan-Nya. Ini membantu membuka hati untuk menghadirkan perasaan ketaatan dan rasa hormat yang mendalam. Selanjutnya, refleksikan kembali perbuatan dan tingkah laku Anda sehari-hari. Tinjau kualitas ketaatan anda terhadap ajaran agama, seperti kualitas shalat, pembacaan Al-Quran, perilaku terhadap sesama, dan kepatuhan terhadap perintah Allah.

Selama *Murāqabah*, lakukan introspeksi diri secara mendalam. Evaluasi motivasi di balik perbuatan anda, sejauh mana mentaati perintah agama dengan ikhlas dan sungguh-sungguh, serta temukan area di mana dapat memperbaiki ketaatan anda. Dalam keadaan *Murāqabah*, luangkan waktu untuk berdoa dan memohon kepada Allah untuk memberikan kekuatan dan petunjuk dalam meningkatkan ketaatan. Minta ampunan atas kekurangan anda dan berjanji untuk berusaha lebih baik ke depannya.

Setelah melalui *Murāqabah*, tetaplah berkomitmen untuk meningkatkan ketaatan dan ibadah. Buatlah perencanaan konkret untuk mengimplementasikan perubahan yang diperlukan dalam kehidupan sehari-hari, seperti meningkatkan kualitas ibadah, meningkatkan akhlak, dan mendekatkan diri kepada Allah.

Terapi *Murāqabah* pada ketaatan memerlukan konsistensi dan kontinuitas. Jadwalkan secara teratur waktu untuk bermeditasi dan introspeksi diri, agar proses pertumbuhan spiritual dapat terus berlanjut dan menjadi bagian integral dari kehidupan. Dengan melakukan terapi *Murāqabah* pada ketaatan secara teratur dan dengan sungguh-sungguh, diharapkan Anda dapat mencapai peningkatan kesadaran spiritual, kepatuhan terhadap ajaran agama, serta kedekatan yang lebih dalam dengan Allah SWT.

Bimbingan dan dukungan dari figur spiritual atau komunitas yang dapat membantu dalam proses mengatasi kemaksiatan. Terlibat dalam kegiatan-kegiatan keagamaan dan spiritual yang memperkuat iman dan ketakwaan. Terapi *Murāqabah* pada kemaksiatan memerlukan komitmen yang berkelanjutan. Lakukan latihan ini secara teratur dan konsisten, serta buatlah perubahan positif dalam hidup untuk menghindari dan mengatasi kemaksiatan. Dengan melakukan terapi *Murāqabah* pada kemaksiatan secara konsisten dan sungguh-sungguh, diharapkan dapat mengurangi atau mengatasi perilaku maksiat dan mendekatkan diri kepada Allah SWT dengan kesadaran dan taqwa yang lebih tinggi. Ingatlah bahwa proses ini memerlukan kesabaran, tekad yang kuat, dan pertolongan dari Allah SWT.

Terapi *Murāqabah* pada perbuatan mubah (perbuatan yang diperbolehkan atau netral dalam Islam) dapat membantu seseorang

meningkatkan kesadaran spiritual dan membawa kesadaran kepada aspek-aspek kehidupan sehari-hari yang sering dianggap remeh atau diabaikan. Meskipun perbuatan mubah secara syariah tidak dilarang, terapi *Murāqabah* dapat membantu seseorang untuk menjalankan perbuatan tersebut dengan penuh kesadaran, kehadiran, dan tujuan yang lebih bermakna.

Beberapa langkah dalam melakukan terapi *Murāqabah* pada perbuatan mubah: Mulailah dengan meningkatkan kesadaran diri dan kehadiran dalam setiap perbuatan mubah yang dilakukan sehari-hari. Seringkali kita melakukan perbuatan mubah tanpa perasaan atau tujuan yang jelas. Dengan terapi *Murāqabah*, cobalah untuk benar-benar hadir dan menyadari apa yang sedang dilakukan. Setiap perbuatan mubah dapat ditingkatkan nilai spiritualnya dengan niat yang baik. Perjelas niat di balik perbuatan tersebut. Misalnya, saat makan atau minum, niatkan untuk menjaga kesehatan dan kekuatan tubuh untuk beribadah lebih baik.

Renungkan tentang nikmat Allah yang tersirat dalam perbuatan mubah yang dilakukan. Rasa syukur kepada Allah dapat meningkatkan kualitas perbuatan tersebut dan membuat kita lebih bersyukur atas karunia-Nya. Selama melakukan perbuatan mubah, pertimbangkan kualitas dan etika dalam menjalankannya. Misalnya, saat berkomunikasi dengan orang lain, berbicaralah dengan baik dan hormat, meskipun itu adalah perbuatan yang diperbolehkan. Setelah melakukan perbuatan mubah, lakukan refleksi singkat.

Melalui terapi *Murāqabah*, siswa MAN 1 Parepare dapat diberikan kesadaran yang lebih mendalam tentang dampak negatif kecanduan game online terhadap kesehatan fisik, mental, dan sosial mereka. Mereka dapat

merenungkan konsekuensi buruk dari kecanduan tersebut terhadap kinerja akademis, hubungan interpersonal, dan kesejahteraan secara keseluruhan. Terapi *Murāqabah* mendorong siswa untuk melakukan introspeksi diri terhadap motif dan dorongan yang mendorong mereka untuk bermain game online secara berlebihan. Dengan mengeksplorasi faktor-faktor emosional dan psikologis di balik kecanduan tersebut, siswa dapat mulai memahami akar masalahnya.

Terapi *Murāqabah* membantu siswa memfokuskan perhatian mereka pada aspek spiritual kehidupan mereka. Dengan menumbuhkan hubungan yang lebih dalam dengan nilai-nilai spiritual dan keagamaan, siswa dapat menemukan pengganti yang lebih bermakna untuk kegiatan bermain game online. Melalui terapi *Murāqabah*, siswa didorong untuk terlibat dalam aktivitas sosial dan kegiatan positif lainnya yang memungkinkan mereka untuk berkembang secara pribadi dan bersosialisasi dengan orang lain di dunia nyata. Hal ini membantu mengalihkan perhatian dari game online. Hal ini seiring dengan teori yang dikemukakan oleh Mustafa Zahri dalam bukunya Kunci Memahami Ilmu Tasawuf, yang dikutip dari kitab Iqazdul Himam, *Murāqabah* terbagi kepada tiga tingkatan yaitu: ⁶⁰

1. *Murāqabah al-qalbi*, yaitu kewaspadaan dan peringatan terhadap hati, agar tidak keluar dari pada kehadirannya dengan Allah.
2. *Murāqabah al-ruhi*, yaitu kewaspadaan dan peringatan terhadap ruh, agar selalu merasa dalam pengawasan dan pengintaian Allah.
3. *Murāqabah al-sirri* (Rahasia), yaitu kewaspadaan dan peringatan terhadap sir (rahasia), agar selalu meningkatkan amal ibadahnya dan memperbaiki adabnya.

Pendapat diatas atau teori diatas memiliki hubungan dengan hasil penelitian ini bahwa terapi *muroqabah* memberikan dampak yang sangat

⁶⁰ Mustafa Zahri, *Kunci Memahami Ilmu Tasawuf*, (Surabaya: Bina Ilmu, 1995), h. 218.

signifikan terhadap perilaku siswa dalam kehidupan sehari-hari karena para siswa dengan adanya terapi *muraqabah* mampu memberikan pemahaman kedalam hati para siswa bahwa perilaku yang dapat mempengaruhi kesehatan fisik maupun jiwa seperti bermain game yang berlebihan akan berdampak negatif pada kehidupan .

Terapi *Murāqabah* dapat membantu siswa merumuskan tujuan hidup yang lebih bermakna dan merencanakan aktivitas yang mendukung pertumbuhan pribadi dan prestasi akademis. Mereka belajar untuk mengelola waktu dengan efektif dan memprioritaskan kegiatan yang memberikan nilai tambah. Terapi *Murāqabah* yang terus-menerus dan didukung oleh lingkungan yang positif dan inklusif dapat membantu siswa secara bertahap mengatasi kecanduan game online. Konsistensi dalam praktik meditasi dan refleksi diri adalah kunci untuk mengubah pola perilaku yang tidak sehat.

Terapi *Murāqabah* tidak hanya membantu siswa mengurangi kecanduan game online, tetapi juga mendukung perkembangan pribadi yang holistik dan kesejahteraan mereka secara keseluruhan. Penting untuk diingat bahwa peran guru, orangtua, dan ahli kesehatan mental juga sangat penting dalam memberikan dukungan dan bimbingan kepada siswa yang menghadapi masalah kecanduan game online.

Penelitian ini menggunakan analisis regresi linier berganda. Analisis regresi berganda bertujuan untuk mengetahui korelasi yang ditimbulkan pada variabel tergantung (*dependen*) dengan menggunakan variabel bebas (*independen*) yang juga diketahui persamaannya.

Variabel-variabel yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut: variabel dependen Kecanduan game online (Variabel Y) dan variabel independen adalah Terapi *Murāqabah* (X). Perhitungan

regresi dengan menggunakan *software SPSS for windows*. Hipotesis yang diajukan “diduga ada pengaruh yang signifikan terapi *murāqabah* dalam menurunkan kecanduan game online pada siswa MAN 1 Parepare”.

Berdasarkan Penelitian relevan yang dilakukan oleh Venti Agung Lestari, dengan judul “Implementasi *Murāqabah* Terhadap Perilaku Menyontek Pada Siswa Kelas X MA Al-Ishlah”. Pada konteks ibadah dalam kehidupan sehari-hari *Murāqabah* telah diterapkan di MA Al-Ishlah. Namun, belum dapat menyelesaikan permasalahan menyontek karena *Murāqabah* yang diterapkan di MA Al-Ishlah hanya berfokus pada kegiatan ibadah sehari-hari, bukan perilaku menyontek. Hasil penelitian menunjukkan siswa sudah mempelajari dan menerapkan *Murāqabah* pada tingkat awal kelas SP di pondok pesantren Al-Ishlah tetapi belum dibahas secara rinci. Begitu juga dengan penelitian yang dilakukan oleh Esti Edyarti, dengan judul “Hubungan Antara *Muraqābah* dan Tingkat Kedisiplinan Siswa MA NU 04 Al-Ma’arif Boja,” Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang sangat signifikan antara *murāqabah* dan tingkat kedisiplinan siswa MA NU 04 al-Ma’arif Boja. Yaitu semakin tinggi *murāqabah* siswa maka akan semakin tinggi tingkat kedisiplinannya. Hal ini terjadi jika *murāqabah* yang dilakukan oleh siswa secara kontinyu dan konsisten. Seperti pada penelitian sekarang ini, membuktikan jika terapi *muraqabah* dilakukan secara benar, kontinyu dan konsisten maka terapi *muraqabah* berpengaruh signifikan dalam mengatasi kecanduan online pada siswa.

Berdasarkan penelitian di atas, menunjukkan bahwa penelitian yang dilakukan oleh Esti Edyarty yang berjudul: Hubungan Antara *Muraqābah* dan Tingkat Kedisiplinan Siswa MA NU 04 Al Maarif Boja,

mempunyai relevansi dengan penelitian ini. Hal ini terjadi jika *murāqabah* yang dilakukan oleh siswa secara kontinyu dan konsisten. Seperti pada penelitian sekarang ini, membuktikan jika terapi *muraqabah* dilakukan secara benar, kontinyu dan konsisten maka terapi *muraqabah* berpengaruh signifikan terhadap perilaku kecanduan game online pada siswa MAN 1 Kota Parepare.



BAB V

PENUTUP

A. Simpulan

Berdasarkan hasil analisis, diperoleh nilai koefisiensi regresi sebesar 0.625 dengan taraf signifikansi untuk hipotesis sebesar 0.000 pada tingkat taraf kepercayaan 0.05 atau 95% adapun tingkat kriteria pengujian, jika taraf signifikansi $< \alpha$, maka h_0 ditolak dan h_a diterima dan jika taraf signifikansi $> \alpha$, maka h_0 diterima dan h_a ditolak Berdasarkan hasil analisis di atas, dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan terapi *Murāqabah* dalam menurunkan kecanduan game online pada siswa MAN 1 Parepare. Pengaruh antara variabel terapi *Murāqabah* (X) dengan variabel kecanduan game online (Y) sebesar 0,625 atau 62,5% kontribusi terapi *Murāqabah* (X) dalam menurunkan kecanduan game online (Y).

B. Saran

Hasil penelitian diketahui bahwa terapi *Murāqabah* mempunyai pengaruh yang signifikan dalam menurunkan kecanduan game online pada siswa MAN 1 Parepare. Adapun harapan dan saran dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Peneliti menyadari bahwa penelitian ini masih banyak kekurangan dan masih bersifat teori. Namun, penulis menganggap bahwa penulisan ini sangat penting bagi mahasiswa Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam untuk menggali nilai-nilai dan mengembangkan wawasan keilmuan Bimbingan dan Konseling Islam.
2. Bagi peneliti selanjutnya yang tertarik untuk mengkaji dan mengembangkan bimbingan dan konseling Islam sebagai acuan dalam mengembangkan dakwah Islam. Meskipun penelitian ini masih bersifat

teori tetapi bimbingan dan konseling Islam sudah menggunakan acuan tersebut dalam proses pelaksanaan bimbingan dan konseling.



DAFTAR PUSTAKA

Al-Qur'anul Al-Karim

- Agustian Ary Ginanjar, (2004) *Rahasia Sukses Membangun Kecerdasan Emosi Dan Spiritual ESQ*, Jakarta: Arga.
- Al-Ghazali, (2009), *Ihya' Al-Ghazali Jilid VIII*, terj. Ismail Yakub, Jakarta: CV. Faizan.
- Al-Hajjaj, Muslim bin, (2012), *Ensiklopedi Hadits 3; Shahih Muslim 1*, Terjemahan Ferdinand Hasman, dkk Jakarta Timur: Almahira.
- Ali, Mohammad dan Asrori, Mohammad, (2014), *Psikologi Remaja*, Jakarta: Bumi Aksara.
- Al-Qusyairi et al, (2007) *Risalah Qusyairiyah*, Jakarta: Pustaka Amani.
- Ambarwati et al. (2014), "Pengaruh Game Online Terhadap Perilaku Konsumtif Siswa Pengguna Game Online, Studi terhadap Siswa SMA Negeri 23 Bandung", *Skripsi*, Fakultas Pendidikan IPS, UPI Bandung.
- Angela, (2013), "Pengaruh Game Online Terhadap Motivasi Belajar Siswa SDN 015 Kelurahan Sidomulyo Kecamatan Samarinda Ilir", *E-journal Ilmu Komunikasi*, Vol. 1, No. 2.
- Arikunto, Suharsimi, (2016), *Prosedur Penelitian* Jakarta: Rineka Cipta.
- Asmaran, (2002), *Pengantar Studi Tasawuf*, Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Badan Pengembangan dan Pembinaan Bahasa, Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi Republik Indonesia, 2016. Versi daring: 3.10.2.1-20230102204913. Dikutip pada tanggal 11 September 2023 pukul 12.07 Wita.
- Edyarti, Esti, (2015), "Hubungan Antara Muraqābah Dan Tingkat Kedisiplinan Siswa MA NU 04 Al-Ma'arif Boja," *Skripsi*, Fakultas Ushuluddin dan Humaniora, UIN Walisongo Semarang.
- Efendi, Novian Azis, (2014), "Faktor Penyebab Bermain Game online dan Dampak Negatifnya bagi pelajar", *skripsi*, Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Freprinca, Dica, (2021), "Hubungan Motivasi Bermain Online Pada Masa Dewasa Awal Terhadap Perilaku Kecanduan Game online defence of the ancients dotA2." *Jurnal Educatio*, Volume 7 No. 3.
- Griffiths, M, D et al. (2004), "Demographic Factors and Playing Variable in Online Computer Gaming". *Cyber Psychology & Behavior*, Vol. 7 No.4.
- Hawwa, Sa'id, (2006), *Mensucikan Jiwa Konsep Tazkiyatun Nafs Terpadu: Intisari Ihya' Ulumuddin Al-Ghazali*. Terj. Aunur Rofiq Shaleh Tamhid, Jakarta: Robbani Perss.
- Henry. Samuel, (2010), *Cerdas dengan Game*, Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.

- Iqrobi, Essa Maulina, (2020), "Efektivitas Muhasabah untuk Meningkatkan Kontrol Diri pada Pemain Game Online Siswa SMP Hasanuddin 6 Tugurejo Kecamatan Tugu Kota Semarang", *Skripsi* Fakultas Ushuluddin dan Humaniora, UIN Walisongo Semarang.
- Istiqomah, Kholifah, (2017) "Dampak Game pada Kepribadian Sosial Anak." Skripsi, UIN Walisongo, Semarang.
- Jumantoro, Totok, et al, (2012), *Kamus Ilmu Tasawuf*, Jakarta: Amzah.
- Kementerian Agama RI, (2019). *Al-Qur'anul in Word*, Jakarta: Bimas,
- Lestari, Venti Agung, (2022), "Implementasi *Murāqabah* Terhadap Perilaku Menyontek Pada Siswa Kelas X MA Al-Ishlah". *Skripsi*, Fakultas Ushuluddin, UIN Raden Intan Lampung.
- Nasrizen, (2011), "Pengaruh Game online terhadap Pelaksanaan Ibadah Shalat Lima Waktu Mahasiswa Fakultas Agama Islam Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.", *Skripsi*, Universitas Muhammadiyah, Yogyakarta.
- Nur, Faisal Muhammad, (2021) "*Murāqabah* dalam Perspektif Tarekat Naqsyabandiyah Al-Khalidiyah Al-Kurdiyah," *Jurnal Pemikiran Islam*, Volume. 1, no. 1.
- Oetomo, Budi Sutedjo Dharma, (2007), *Pengantar Teknologi Informasi Internet: Konsep dan Aplikasi*, Yogyakarta: Andi.
- Pitaloka, Ardanawati Ayu, (2013), "Perilaku Konsumsi Game Online Pada Pelajar Studi Fenomenologi tentang Perilaku Konsumsi Game Online Pada Pelajar di Kelurahan Gemolong, Kabupaten Sragen", *Sosialitas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Sosiologi-Antropologi*.
- Priadi, Hadi, (2005), "Pengaruh Metode Muhasabah Terhadap Kesehatan Mental Studi Dekriptif Pada Peserta Pengajian Malam Jum'at di Darut Tauhid", *Skripsi*, Fakultas Ushuluddin UIN Sunan Gunung Djati: Bandung.
- Purwanto, (2015), *Metodologi Penelitian Kuantitatif Untuk Psikologi dan Pendidikan*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Puspitosari, Warih Andan et al, (2009). "Hubungan antara Kecanduan Online Game dengan Depresi", *Jurnal Mutiara Medika*, Volume 9. No. 1.
- Rohmat, Muhammad, (2010), "*Murāqabah* dan Perubahan Perilaku Sebuah Kajian Fenomenologi pada Jam'yah Thariqoh Qadariyah Naqsyabandiyah Desa Topang Kecamatan Rangsang Kabupaten Kepulauan Meranti", *Skripsi*, Fakultas Psikologi, UIN Sultan Kasim Riau.
- Saleh, A. A., 2018. *Pengantar Psikologi*. Cet. I. Penerbit Aksara Timur: Makassar.
- Sati, Pakih, (2011) *Syarah Al Hikam Kalimat-Kalimat Menakjubkan Ibnu Atha'illah Dan Tafsir Motivasi*. Jogjakarta: Diva Press.
- Soeryasumantri. Jujun S. (1978) *Filsafat Ilmu Sebuah Pengantar Populer*, Jakarta: Sinar Harapan.

- Sokolova, Irina V. et al., (2008), *Kepribadian Anak*, Jogjakarta, Kata Hati.
- Sudjana, Nana, (2018), *Tuntunan Penyusunan Karya Ilmiah* Bandung: Sinar Baru Algesindo.
- Sugiono, (2015), *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif, Bandung*: Alfabeta.
- Sunarto, Achmad, (2009), *Kamus Al-Fikr*, Rembang: Halim Jaya.
- Suranto, (2016) *Metodologi Penelitian dalam Pendidikan dengan Program SPSS*, Semarang: Ghiyyas Putra.
- Syukur, M. Amin, (2012), *Sufi Healing: Terapi dengan Metode Tasawuf*, Jakarta: Erlangga.
- Syukur, M. Amin, (2006), *Tasawuf Bagi Orang Awam: Menjawab Problm Kehidupan*, Yogyakarta: LPK-2 Suara Merdeka,.
- Tim Baitul Kilmah Jogjakarta, (2013), "*Ensiklopedia Pengetahuan Al-Qur'an Dan Hadits.*" Jilid 1, Jakarta: Kamil Pustaka.
- Ulfa, Mimi, (2017), "Pengaruh Game online terhadap Perilaku Remaja di Mabes Game Center Jalan HR. Subcrantas Kecamatan Tampan Pekanbaru." *Jurnal Online Mahasiswa*: Fisip, Volume 4 No. 1.
- Wastuti, Puji. (2014), "Konsep Murāqabah dan Implikasinya dalam Kehidupan Kontemporer Telaah atas Kitab Risalatun al Muawanah Karya al Sayyid Abdullah bin Alwi al Haddad". *Skripsi*. Jurusan Tarbiyah Program Studi Pendidikan Agama Islam Negeri Islam. STAIN Salatiga.
- Ya'qub, Hamzah, (1992), *Tingkat Ketenangan dan Kebahagiaan Mukmin*, Jakarta: Atiqah.
- Yusuf, Kadar M, (2017), "Pembentukan Karakter Pribadi Melalui Mujahadah dan *Murāqabah*," *Al-Fikra: Jurnal Ilmiah Keislaman*, Volume 13, No. 2.
- Zahri, Mustafa, (1995), *Kunci Memahami Ilmu Tasawuf*, Surabaya: Bina Ilmu.
- Zulkarnaen, Muhammad Alifian, (2022), "Terapi muhasabah untuk mengurangi kecanduan game online pada siswa MTs Negeri Gresik di Desa Metatu Kabupaten Gresik", *Skripsi*, Fakultas Terapi *Murāqabah* Islam, UIN Sunan Ampel Surabaya.

PAREPARE



LAMPIRAN



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI PAREPARE
FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH**

Alamat : Jl. Amal Bakti No. 8, Soreang, Kota Parepare 91132 ☎ (0421) 21307 📠 (0421) 24404
PO Box 909 Parepare 9110, website : www.iainpare.ac.id email: mail.iainpare.ac.id

Nomor : B-716/In.39/FUAD.03/PP.00.9/04/2024 18 April 2024
Sifat : Biasa
Lampiran : -
Hal : Permohonan Izin Pelaksanaan Penelitian

Yth. Walikota Parepare
Cq. Kepala Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu Parepare
di
KOTA PAREPARE

Assalamu Alaikum Wr. Wb.

Dengan ini disampaikan bahwa mahasiswa Institut Agama Islam Negeri Parepare :

Nama : KHAIRUDDIN
Tempat/Tgl. Lahir : KABUPATEN ENREKANG, 07 Mei 2000
NIM : 2020203870232004
Fakultas / Program Studi : Ushuluddin, Adab dan Dakwah / Bimbingan Konseling Islam
Semester : VIII (Delapan)
Alamat : DUSUN TO'COLLO DESA PAROMBEAN KEC.CURIO KAB. ENREKANG

Bermaksud akan mengadakan penelitian di wilayah Walikota Parepare dalam rangka penyusunan skripsi yang berjudul :

**PENGARUH TERAPI MURQA'BAH DALAM MENURUNKAN KECANDUAN GAME ONLINE PADA SISWA
MAN 1 KOTA PAREPARE**

Pelaksanaan penelitian ini direncanakan pada tanggal 18 April 2024 sampai dengan tanggal 18 Mei 2024.

Demikian permohonan ini disampaikan atas perkenaan dan kerjasamanya diucapkan terima kasih.

Wassalamu Alaikum Wr. Wb.

Dekan,



Dr. A. Nurkidam, M.Hum.
NIP 196412311992031045

Tembusan :

1. Rektor IAIN Parepare



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI PAREPARE**

Jalan Amal Bakti No. 6 Soreang, Kota Parepare 91132 Telepon (0421) 21307, Fax. (0421) 24404
PO Box 909 Parepare 91100, website: www.iainpare.ac.id, email: mail@iainpare.ac.id

SURAT KETERANGAN PEMBAYARAN

No. B/PS / In.39/KU.03.2/6/2024

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Dr. Firman, M.Pd
NIP : 196502202000031002
Jabatan : Wakil Rektor Bidang AUPK

Menerangkan bahwa

Nama : KHAIRUDDIN
Nim : 2020203870232004
Fakultas : Ushuluddin, Adab dan Dakwah
Prodi : Bimbingan Konseling Islam

Mahasiswa tersebut telah membayar UKT semester I sampai VIII

Demikian surat keterangan ini kami berikan kepada yang bersangkutan untuk dipergunakan sebagaimana mestinya .

Parepare, 14 Juni 2024

an. Rektor
Wakil Rektor Bidang AUPK



Firman
Dr. Firman, M.Pd
Np.196502202000031002

Catatan.

Surat keterangan ini berlaku pada semester berjalan.

PAREPARE



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI PAREPARE
FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH**

Alamat : Jl. Amal Bakti No. 8, Sorong, Kota Parepare 91132 📞 (0421) 21307 📠 (0421) 24404
PO Box 909 Parepare 9110, website : www.iainpare.ac.id email: mail.iainpare.ac.id

SURAT KELAYAKAN MENGIKUTI UJIAN SKRIPSI

Nomor: B- 1120/In.39/FUAD.03/PP.00.9/06/2024

Yang bertanda tangan di bawah ini, Dekan Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah Institut Agama Islam Negeri Parepare menyatakan bahwa mahasiswa (i) dengan identitas :

Nama : KHAIRUDDIN
NIM : 2020203870232004
Semester : VIII (Delapan)
Program Studi : Bimbingan Konseling Islam

Yang bersangkutan telah menempuh SEMINAR PROPOSAL dan Ujian Komprehensif dan dinyatakan LULUS dengan nilai sebagai berikut :

NO	KEGIATAN	NILAI		TANGGAL PELAKSANAAN
		Angka	Huruf	
1	SEMINAR PROPOSAL	87.01	A	08 Maret 2024
2	Ujian Komprehensif	86.07	A	18 Januari 2024

Oleh karena itu, yang bersangkutan dinyatakan layak mendaftar untuk mengikuti ujian munaqasyah setelah memenuhi syarat-syarat administrasi lain yang ditetapkan.

Demikian surat ini diberikan kepada yang bersangkutan untuk digunakan sebagaimana mestinya.

Parepare, 14 Juni 2024

Dekan,



Dr. A. Nurkidam, M.Hum.
NIP 196412311992031045



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN) PAREPARE
UPT. PERPUSTAKAAN

Jalan Amal Bakti No. 8 Sorohang, Kota Parepare 91132 Telepon (0421) 21307, Fax. (0421) 24404
PO Box 309 Parepare 91101, website: www.iaipare.ac.id, email: perpustakaan@iaipare.ac.id

SURAT KETERANGAN BEBAS PUSTAKA
No. : B-519/In.39/UPS.09/PP.00.9/6/2024

Kepala UPT, Perpustakaan IAIN Parepare menerangkan bahwa mahasiswa dengan identitas berikut:

Nama	: Khairuddin
NIM	: 2020203870232004
Fakultas	: Ushuluddin, Adab, dan Dakwah
Prodi	: Bimbingan Konseling Islam

Benar telah bersih dari pinjaman pustaka di UPT, Perpustakaan Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Parepare. Bukti bebas pustaka ini dibuat dengan sebenarnya dan diberikan kepada yang bersangkutan untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

14 Juni 2024
Kepala UPT Perpustakaan



Sirajuddin

Catatan : Mahasiswa yang mengambil cuti kuliah, jika aktif kembali harap membawa slip pembayaran SPP/UKT semester berjalan ke Perpustakaan



SRN IP0000246

PEMERINTAH KOTA PAREPARE
DINAS PENANAMAN MODAL DAN PELAYANAN TERPADU SATU PINTU

Jl. Bandar Madani No. 1 Telp (0421) 23594 Faksimile (0421) 27719 Kode Pos 91111, Email : dpmptsp@pareparekota.go.id

REKOMENDASI PENELITIAN

Nomor : 246/IP/DPM-PTSP/4/2024

- Dasar :
1. Undang-Undang Nomor 18 Tahun 2002 tentang Sistem Nasional Penelitian, Pengembangan, dan Penerapan Ilmu Pengetahuan dan Teknologi.
 2. Peraturan Menteri Dalam Negeri Republik Indonesia Nomor 64 Tahun 2011 tentang Pedoman Penerbitan Rekomendasi Penelitian.
 3. Peraturan Walikota Parepare No. 23 Tahun 2022 Tentang Pendelegasian Wewenang Pelayanan Perizinan dan Non Perizinan Kepada Kepala Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu.

Setelah memperhatikan hal tersebut, maka Kepala Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu :

MENGIZINKAN

KEPADA

NAMA : **KHAIRUDDIN**

UNIVERSITAS/ LEMBAGA : **INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN) PAREPARE**

Jurusan : **BIMBINGAN KONSELING ISLAM**

ALAMAT : **DUSUN TO COLLO, KEC. CURIO, KAB. ENREKANG**

UNTUK : melaksanakan Penelitian/wawancara dalam Kota Parepare dengan keterangan sebagai berikut :

JUDUL PENELITIAN : **PENGARUH TERAPI MURAQABAH DALAM MENURUNKAN KECANDUAN GAME ONLINE PADA SISWA MAN 1 KOTA PAREPARE**

LOKASI PENELITIAN : **KEMENTERIAN AGAMA KOTA PAREPARE (MAN 1 PAREPARE)**

LAMA PENELITIAN : **22 April 2024 s.d 18 Mei 2024**

- a. Rekomendasi Penelitian berlaku selama penelitian berlangsung
- b. Rekomendasi ini dapat dicabut apabila terbukti melakukan pelanggaran sesuai ketentuan perundang - undangan

Dikeluarkan di: **Parepare**
Pada Tanggal : **23 April 2024**

**KEPALA DINAS PENANAMAN MODAL
DAN PELAYANAN TERPADU SATU PINTU
KOTA PAREPARE**



HJ. ST. RAHMAN AMIR, ST, MM

Pembina Tk. 1 (IV/b)

NIP. 19741013 200604 2 019

Biaya : Rp. 0.00

• UU ITE No. 11 Tahun 2008 Pasal 5 Ayat 1

- Informasi Elektronik dan/atau Dokumen Elektronik dan/atau hasil cetaknya merupakan alat bukti hukum yang sah
- Dokumen ini telah dibastaransi secara elektronik menggunakan **Sertifikat Elektronik** yang diterbitkan **BSRE**
- Dokumen ini dapat dibuktikan keasliannya dengan terdaftar di database DPMPTSP Kota Parepare (scan QRCode)



Salai
Sertifikasi
Elektronik



PAPER NAME

SKRIPSI KHAIR.docx

WORD COUNT

16976 Words

CHARACTER COUNT

124118 Characters

PAGE COUNT

92 Pages

FILE SIZE

534.6KB

SUBMISSION DATE

Jun 27, 2024 1:15 PM GMT+8

REPORT DATE

Jun 27, 2024 1:17 PM GMT+8

● 23% Overall Similarity

The combined total of all matches, including overlapping sources, for each database.

- 22% Internet database
- 4% Publications database
- Crossref database
- Crossref Posted Content database
- 17% Submitted Works database

● Excluded from Similarity Report

- Bibliographic material
- Quoted material
- Cited material
- Small Matches (Less than 8 words)

PAREPARE



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI PAREPARE
FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH

Jalan Amal Bakti No. 8 Sorang, Kota Parepare 91132 Telepon (0421) 21307, Fax. (0421) 24404
PO Box 909 Parepare 91100 website: www.iainpare.ac.id, email: mail@iainpare.ac.id

Nomor: B-2357/In.39/FUAD.03/PP.00.9/11/2023

22 November 2023

Hal : Surat Penetapan Pembimbing Skripsi

Kepada Yth. Bapak/Ibu:

1. Dr. Muhammad Jufri, M.Ag.
2. Adnan Achiruddin Saleh, M.Si.

Di-
Tempat

Assalamualaikum, Wr.Wb.

Dengan hormat, menindaklanjuti penyusunan skripsi mahasiswa Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah IAIN Parepare dibawah ini:

Nama : KHAIRUDDIN
NIM : 2020203870232004
Program Studi : Bimbingan Konseling Islam
Judul Skripsi : PENGARUH TERAPI MUROQOBAH DALAM
MENURUNKAN KECANDUAN GAME ONLINE
SISWA MAN 1 KOTA PAREPARE

Bersama ini kami menetapkan Bapak/Ibu untuk menjadi pembimbing skripsi pada mahasiswa yang bersangkutan.

Demikian Surat Penetapan ini disampaikan untuk dapat dilaksanakan dengan penuh rasa tanggung jawab. Kepada bapak/ibu di ucapkan terima kasih

Wassalamu Alaikum Wr.Wb



Dekan,

Dr. A. Mukidam, M.Hum.
NIP. 19641231 199203 1 045

PAREPARE



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
KANTOR KEMENTERIAN AGAMA KOTA PAREPARE
MADRASAH ALIYAH NEGERI 1 KOTA PAREPARE
NSM : 131173720029, NPSN : 40320498, Akreditasi : A
Jl. Amal Bakti, Bukit Harapan, Kec. Sorong, Kota Parepare ☎ 0421-21289
Website : <https://man1-parepare.sch.id> Email : man1parepare@gmail.com

SURAT KETERANGAN

Nomor: B-182/Ma.21.16.01/TL. 00/06/2024

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : **MUHAMMAD RIDWWAN AR, S. Ag., M. Pd.I**
NIP : 197001262007011015
Pangkat : Pembina / IV a
Jabatan : Kepala Madrasah Aliyah Negeri 1 Kota Parepare

Menerangkan bahwa:

Nama : **KHAIRUDDIN**
NIM : 202020387023 2004
Fak/Program Studi : Usuluddin Adab, Dan Dakwa/Bimbingan Konseling Islam

Benar telah melakukan penelitian Mulai Tanggal 22 April s.d.18 Mei 2024 di Madrasah Aliyah Negeri 1 Kota Parepare, berdasarkan surat Pemerintah Kota Parepare Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu Nomor: 246/IP/DPM-PTSP/4/2024 tanggal 23 April 2024 perihal permohonan izin penelitian/wawancara, untuk memperoleh data dalam penyusunan Skripsi yang bersangkutan dengan judul "**PENGARUH TERAPI MURQAHAH DALAM MENURUNKAN KECANDUAN GAME ONLINE PADA SISWA MADRASAH ALIYAH NEGERI 1 KOTA PAREPARE**".

Demikian Surat Keterangan ini diberikan kepada yang bersangkutan untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Parepare, 04 Juni 2024

Kepala Madrasah Aliyah Negeri 1

MUHAMMAD RIDWAN AR

PAREPARE

Instrumen penelitian Skala Muroqobah

Cara pengisian:

Berilah tanda centang () pada pernyataan dibawah ini yang menurut Anda sesuai.

- SS (Sangat setuju) = 5
- S (Setuju) = 4
- N (Netral) = 3
- TS (Tidak Setuju) = 2
- STS (Sangat setuju) = 1

No	ITEM	SS	S	N	TS	STS
1.	Saya senantiasa merasa ikhlas ketika saya ditegur oleh Guru karena bermain game saat pelajaran berlangsung.					
2.	Ketika saya bermain game saya tidak ikhlas jika saya ditegur oleh Guru.					
3.	Saya tidak menyesal telah bermain game lama karena saya merasa nyaman.					
4.	Saya biasa saja ketika saya ditegur oleh guru.					
5.	Ketika saya ditegur oleh guru saya langsung diam karena saya masih mengenal adab.					
6.	Saya tidak pernah berusaha dalam menyempurnakan ibadah saya karena saya lebih sering bermain game.					
7.	Meskipun saya bermain game saya tetap menjaga ibadah.					
8.	Saya tidak memperhatikan ibadah saya ketika sudah bermain game					
9.	Saya tidak menyesali segala perbuatan termasuk bermain game yang terlalu lama.					
10.	Saya sangat sadar bahwa kesabaran akan mengubah sikiap saya yang terlalu larut dalam game.					
11.	Saya yakin bahwa ketika saya bertaubat dengan sungguh maka sikap buruk saya akan hilang.					

12.	Perasaan saya tidak yakin bahwa meskipun saya bertaubat sikap saya akan tetap sama.					
13.	Saya merasa sabar dalam mengerjakan tugas yang diberikan oleh guru karena saya ingin bermain game.					
14.	Saya akan tetap memprioritaskan adab saya dibandingkan game.					
15.	Saya ibadah karena saya yakin ibadah akan memberikan dampak yang positif.					
16.	Saya tidak akan pernah berubah meskipun saya di ceramahi oleh siapapun.					
17.	Saya merasa bahwa penyesalan akan muncul jika saya tidak berubah dari sekarang.					
18.	Saya ikhlas meskipun saya di benci oleh teman karena tidak bermain game.					
19.	Saya akan membalas jika saya dibenci oleh teman karena dibully.					
20.	Perasaan malu tidak mempengaruhi rasa percaya diri saya.					
21.	Saya menjadikan game sebagai penghalang agar saya terhindar dari maksiat.					
22.	Bagi saya game tidak menghalangi saya dalam berbuat maksiat.					
23.	Saya tidak akan malu ketika saya berbuat maksiat karena tidak ada yang lihat					
24.	Saya yakin bahwa meskipun saya tidak dilihat ketika bermaksiat tapi saya malu sama Allah.					
25.	Saya tidak malu meskipun saya berbuat dosa.					
26.	Saya merasa sangat malu ketika saya berbuat dosa meskipun dosa kecil.					
27.	Orang yang senantiasa bertafakkur atas keesaan Allah maka hidupnya akan baik.					
28.	Saya tidak senang melihat orang lain beribadah.					
29.	Menurut saya orang yang senantiasa beradab akan sukses.					

30.	Menurut saya adab tidak mempengaruhi apapun.					
31.	Salah satu faktor kurang bersemangat adalah kurangnya rasa syukur.					
32.	Menurut saya orang yang selalu bersyukur tidak akan membuat kaya.					
33.	Saya yakin bahwa rasa syukur akan dibalas langsung oleh Allah					
34.	Saya selalu merasa cukup atas apa yang saya miliki.					
35.	Saya tidak mensyukuri apapun yang saya miliki karena belum cukup					
36.	Menurut saya rezeki itu tidak akan pernah tertukar.					
37.	Saya tidak pernah merasa bahwa saya mendapatkan rezeki karena setia hari pasti ada masalah yang saya hadapi.					
38.	Saya yakin bahwa Allah yang telah mengatur rezeki saya.					
39.	Saya akan merasa cukup jika saya memiliki rumah yang mewah.					
40.	Saya akan menjaga adab saya kepada siapapun yang menegur saya.					



Instrumen Penelitian Skala Kecanduan Game Online

Cara pengisian:

Berilah tanda centang () pada pernyataan dibawah ini yang menurut anda sesuai.

- SS (Sangat setuju) = 5
- S (Setuju) = 4
- N (Netral) = 3
- TS (Tidak Setuju) = 2
- STS (Sangat setuju) = 1

No	ITEM	SS	S	N	TS	STS
1.	Saya lebih mengutamakan belajar daripada bermain game.					
2.	Ketika saya bermain game saya tidak ikhlas jika saya ditegur oleh Guru.					
3.	Saya suka bermain game saat pelajaran berlangsung daripada belajar.					
4.	Saya lebih memilih bermain game online daripada harus bermain dengan teman di sekitar saja.					
5.	Ketika saya belajar saya tidak akan bermain game.					
6.	Saya lebih suka bermain sama teman disekitar daripada game online.					
7.	Meskipun saya bermain game saya tetap menjalin komunikasi dengan masyarakat.					
8.	Saya sangat stress jika saya tidak bermain game dalam satu hari.					
9.	Saya tidak stress ketika saya tidak bermain game.					
10.	Stress hanya bagi orang yang terlalu kecanduan game.					
11.	Saya yakin game online yang menyebabkan saya sulit untuk tidur lebih awal.					
12.	Perasaan saya nyaman untuk tidur jika tidak bermain game.					
13.	Saya merasa sulit tidur jika tidak bermain game terlebih dahulu.					

14.	Saya akan tetap memprioritaskan game dari pada tidur lebih awal.					
15.	Saya tidak memiliki mood yang stabil kalau saya tidak bermain game					
16.	Mood saya jadi stabil selama berhenti bermain game					
17.	Saya merasa gembira meskipun tidak bermain game.					
18.	Menurut saya game hanya akan mengubah mood yang baik menjadi buruk.					
19.	Saya akan marah jika ada orang lain yang mengganggu saya ketika saya bermain game.					
20.	Perasaan akan hancur karena kurang kontrol diri.					
21.	Saya selalu merasa tidak gembira jika tidak bermain game.					
22.	Bagi saya kontrol diri tidak berpengaruh dalam hidup saya.					
23.	Saya tidak akan melakukan kontrol diri sedikit pun karena saya sudah nyaman dengan kondisi saya sekarang.					
24.	Saya yakin bahwa game yang mengakibatkan pekerjaan saya jadi sulit.					
25.	Saya tidak yakin bahwa game mempengaruhi pekerjaan saya.					
26.	Saya akan tidur lebih awal meskipun saya bermain game.					
27.	Saya memiliki intensitas yang rendah saat bermain game tersebut.					
28.	Saya memiliki tingkat kesenangan atau hobi dalam bermain game					
29.	Saya tidak terlalu tertarik dengan game online.					
30.	Saya tidak tertarik dengan permainan tradisional dibanding game online.					
31.	Saya menghabiskan waktu sepanjang hari untuk bermain game online.					
32.	Menurut saya bermain game online itu sangat menyenangkan.					
33.	Menurut saya bermain game online mempengaruhi kesehatan					

	mata					
34.	Saya malas bekerja karena adanya game online.					
35.	Saya tidak bisa berhenti dari bermain game online					
36.	Menurut saya game akan membuat saya menjadi terkenal.					
37.	Saya tidak akan berhenti bermain game meskipun saya dilarang.					
38.	Saya tidak yakin bahwa game online mengganggu pembelajaran saya.					
39.	Nilai saya hancur karena bermain game.					
40.	Meskipun saya bermain game tapi nilai saya tetap baik.					



DOKUMENTASI PENELITIAN





Kota Parepare, Sulawesi Selatan



Kota Parepare, Sulawesi Selatan



2024/05/28 09:23 Kota Parepare, Sulawesi Selatan



Kota Parepare, Sulawesi Selatan



Kota Palopo, Sulawesi Selatan



Kota Parepare, Sulawesi Selatan

Variabel X

NO																																Skor Total	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31		
1	5	5	5	3	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	4	3	3	3	5	3	3	5	3	4	3	3	131	
2	4	3	3	4	3	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	5	3	3	3	3	4	3	3	3	5	3	3	124	
3	4	3	4	5	5	3	5	3	2	5	3	5	5	3	4	5	2	3	5	3	2	5	5	4	5	2	3	5	3	2	5	118	
4	5	5	5	4	3	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	3	146	
5	4	4	4	3	3	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	2	4	4	3	3	4	4	4	4	2	129	
6	3	3	3	3	3	4	3	4	3	5	3	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	3	4	3	4	3	3	123	
7	3	4	4	4	3	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	3	3	4	4	4	3	3	5	3	3	3	127	
8	3	4	4	4	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	5	3	3	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	125	
9	3	4	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	5	5	3	5	3	144	
10	3	4	4	5	5	3	3	3	5	5	3	5	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	5	3	5	5	137
11	4	3	5	3	3	5	3	3	5	3	5	4	3	5	3	5	3	5	3	3	5	3	3	5	3	5	3	5	3	3	3	117	
12	3	4	4	5	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	5	3	3	4	4	4	3	3	3	5	3	3	130	
13	4	3	5	3	3	3	5	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	5	3	5	3	3	3	3	3	3	3	3	126	
14	4	4	4	4	5	4	4	5	2	3	3	3	4	4	4	3	4	4	4	4	5	2	4	4	4	3	4	4	4	5	2	118	
15	3	4	4	4	2	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	3	3	3	3	4	4	2	4	3	3	3	3	123	
16	4	4	4	3	3	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	4	2	3	4	3	3	4	5	4	4	2	128	
17	3	3	3	5	3	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	4	3	3	4	3	5	3	4	3	4	3	3	126	
18	3	3	4	3	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	3	5	3	3	4	3	135	
19	3	4	3	4	3	5	3	5	3	3	3	3	3	3	4	3	5	3	5	3	3	3	2	3	4	3	5	3	5	3	3	108	
20	3	3	4	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	3	4	4	4	4	3	3	3	3	3	130		
21	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	3	4	4	4	4	4	3	131	
22	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	3	5	3	5	3	4	3	3	4	3	4	3	5	3	5	3	4	3	4	129	
23	5	3	4	4	3	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	3	5	4	4	3	4	4	4	4	3	133	
24	3	5	4	4	3	3	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	3	3	3	3	3	133	
25	3	5	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	3	5	3	3	3	5	3	5	3	3	5	135	
26	3	3	3	5	3	3	3	5	3	3	5	4	5	5	3	5	3	3	3	3	3	3	3	3	3	5	3	3	3	3	3	110	
27	3	3	3	4	3	3	5	3	3	5	3	3	3	3	3	3	5	3	3	3	5	3	3	2	3	4	3	3	5	3	3	104	
28	4	4	3	4	3	3	5	3	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	3	5	3	3	4	3	5	3	3	5	127	
29	4	3	3	4	3	3	4	4	4	3	3	4	3	4	3	4	3	4	4	4	4	4	3	2	3	4	3	4	4	4	3	107	
30	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	3	2	3	3	5	3	3	5	4	3	2	3	131	
31	4	3	3	4	3	4	4	4	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	3	3	4	3	4	4	4	4	128	
32	3	3	3	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	3	2	2	3	3	2	3	3	3	3	2	117		
33	5	5	3	2	5	3	3	3	5	5	3	4	5	5	3	2	5	3	3	3	5	2	3	3	2	1	3	3	3	5	2	107	
34	4	3	3	4	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	147	
35	4	3	5	4	3	4	5	5	v	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	4	3	3	5	4	3	4	4	4	3	127	
36	3	5	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	3	120	
37	4	3	5	4	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	4	3	4	4	4	4	138	
38	4	3	3	4	3	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	3	3	3	5	3	4	3	3	3	3	124		
39	3	3	3	3	2	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	2	135
40	4	3	3	4	3	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	3	142
41	3	5	2	4	3	3	3	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	3	3	4	5	4	3	3	5	3	5	3	125
42	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	5	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	122
43	3	3	3	4	3	3	5	3	3	3	3	5	3	3	3	4	3	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	123	
44	3	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	3	3	5	3	5	5	4	4	4	3	3	3	5	3	3	131	
45	3	4	4	3	3	3	3	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	4	3	134
46	4	4	4	4	3	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	146
47	4	4	3	4	5	3	3	5	3	5	3	5	4	3	3	4	5	3	5	3	3	5	3	3	5	4	3	5	3	3	5	119	
48	4	4	3	5	3	5	5	5	5	3	4	3	4	4	5	2	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	3	3	133
49	4	4	4	4	4	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	144
50	3	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	3	3	3	5	3	3	2	5	3	3	5	3	3	5	3	126
51	4	4	4	4	4	3	4	4	4	5	2	3	4	3	4	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	4	131
52	4	3	4	4	3	4	2	4	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	5	3	5	5	5	3	4	2	4	5	3	129	
53	3	3	3	5	3	3	4	4	4	5	3	3	3	3	3	5	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	129	
54	3	3	3	4	5	3	4	5	4	3	2	3	3	3	3	4	5	5	4	3	4	3	4	3	5	5	4	5	5	4	3	117	
55	3	5	3	4	3	5	5	3	3	4	5	3	3	5	3	4	3	5	3	3	5	3	5	4	3	4	3	5	5	3	3	4	119
56	3	3	5	5	4	3	5	3	5	3	3	3	3	3	5	5	4	4	5	5	3	5	3	5	5	4	5	3	5	3	5	3	125

57	3	3	3	4	4	4	3	5	3	5	5	4	5	3	3	4	4	4	3	5	3	3	4	3	5	4	4	3	3	3	3	115	
58	3	3	5	5	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	5	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	135
59	3	3	3	3	3	2	3	4	3	3	3	4	2	4	3	3	3	5	3	4	3	3	5	3	3	3	2	3	4	3	3	99	
60	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	5	4	5	4	4	4	5	3	4	4	4	122	
61	3	3	4	5	4	3	3	5	3	3	3	4	3	4	4	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	3	129	
62	3	5	5	3	3	3	5	5	3	3	2	4	3	5	5	3	3	3	3	5	5	3	5	5	3	3	3	3	3	5	3	115	
63	4	5	4	5	5	4	3	4	5	4	5	3	5	4	4	3	5	4	5	4	5	4	3	4	3	5	4	5	4	5	4	131	
64	3	4	3	4	3	5	4	5	3	5	4	4	4	3	3	4	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	5	132
65	4	4	4	4	3	5	3	4	5	5	3	4	3	3	4	4	3	5	3	5	5	5	3	4	4	3	5	3	4	4	5	123	
66	3	3	3	5	5	3	5	3	5	5	3	4	5	5	3	5	5	3	3	5	5	4	5	5	5	5	3	3	5	5	4	130	
67	3	3	5	3	5	4	3	5	5	4	3	5	5	5	5	3	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	139	
68	3	3	5	5	5	3	5	5	5	5	3	5	3	3	5	3	3	5	5	5	5	4	4	5	3	3	3	5	3	5	4	128	
69	3	3	3	3	3	5	5	3	3	5	3	3	3	5	3	3	3	4	3	3	3	3	5	5	3	5	4	3	3	3	109		
70	3	4	4	4	5	5	5	5	4	3	3	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	138	
71	2	3	5	3	5	3	5	5	4	3	4	4	5	5	5	3	5	3	5	5	4	5	3	3	5	5	5	3	5	4	129		
72	3	4	4	4	5	5	5	5	5	3	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	5	143	
73	3	3	4	3	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	5	5	3	5	4	3	5	5	3	3	4	3	132		
74	3	3	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	5	5	3	5	5	5	3	4	5	3	5	5	3	138		
75	3	3	5	3	3	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	3	5	3	3	5	3	3	4	3	131		
76	4	3	3	3	3	5	4	4	5	5	3	5	3	5	5	3	5	5	5	4	3	5	5	5	5	3	4	4	3	5	129		
77	3	4	5	4	5	4	4	4	5	3	4	3	5	3	4	4	3	4	5	4	4	3	3	4	4	3	4	4	4	3	120		
78	5	5	5	3	5	5	5	4	4	5	5	4	5	5	5	3	4	3	5	5	5	5	4	5	3	5	3	4	4	4	5	137	
																																9927	



Variable Y

NO	Skor untuk item no :																												Skor Total	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28		
1	4	3	4	5	5	v	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	4	3	3	5	4	3	4	4	3	3	3	113	
2	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	3	109
3	4	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	4	3	4	4	3	3	5	126		
4	4	3	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	3	5	3	3	3	5	3	4	3	3	3	3	114	
5	3	2	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	4	126	
6	4	3	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	3	3	130	
7	4	4	3	4	5	v	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	4	3	3	5	4	3	4	4	4	4	116	
8	4	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	4	109	
9	4	4	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	4	3	4	4	4	3	3	125	
10	5	4	3	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	3	3	3	5	3	4	3	3	3	5	118	
11	3	3	2	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	3	123	
12	4	4	3	4	5	v	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	4	3	3	5	4	3	4	4	4	4	116	
13	4	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	3	109	
14	4	4	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	4	3	4	4	4	4	127	
15	3	4	3	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	3	3	3	5	3	4	3	3	3	3	114	
16	3	3	2	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	125	
17	5	4	3	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	3	132	
18	3	4	3	3	3	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	3	3	4	5	4	3	3	5	3	4	114	
19	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	5	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	2	106
20	3	4	3	3	5	3	3	3	5	3	3	3	4	3	3	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	4	111	
21	4	5	5	4	3	4	5	5	v	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	4	3	3	5	4	3	4	4	118		
22	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	107	
23	4	4	3	4	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	4	3	4	4	126	
24	3	4	5	4	3	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	3	5	3	4	3	3	3	117		
25	4	3	4	3	2	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	125	
26	3	3	3	4	3	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	129	
27	3	3	3	4	3	3	3	3	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	3	3	4	5	4	3	3	5	113		
28	4	4	5	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	5	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	111	
29	3	3	3	4	3	3	5	3	3	3	3	3	5	3	3	3	4	3	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	110	
30	4	4	3	4	5	v	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	4	3	3	5	4	3	4	4	3	3	114	
31	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	111	
32	3	4	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	4	3	4	4	5	5	128	
33	3	4	3	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	3	3	5	3	4	3	3	3	3	5	116	
34	3	3	2	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	2	122	
35	3	4	3	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	3	129	
36	3	4	3	3	3	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	3	3	4	5	4	3	3	5	3	1	111	
37	2	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	5	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	2	105	
38	3	4	3	3	5	3	3	3	3	5	3	3	3	4	3	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	1	108	
39	3	5	5	4	3	4	5	5	2	3	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	4	3	3	5	4	3	4	4	117	
40	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	107	
41	3	4	3	4	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	4	3	4	4	125	
42	4	4	5	4	3	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	3	3	5	3	4	3	3	3	118		
43	3	4	3	3	2	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	124	
44	2	4	2	4	3	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	128	
45	3	4	4	4	5	3	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	5	3	4	5	4	3	3	5	121		
46	3	3	3	4	5	3	5	5	5	3	5	4	3	5	3	5	3	5	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	120	
47	3	5	4	5	5	3	5	3	5	5	5	5	3	5	5	4	3	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	126	
48	3	3	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	3	5	5	131	
49	3	3	4	3	3	3	3	3	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	124	
50	3	4	4	4	5	5	2	3	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	4	3	3	5	4	3	4	4	5	5	118	
51	3	4	4	4	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	5	111	
52	3	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	4	3	4	4	3	5	127	
53	2	4	4	3	5	5	4	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	130	

PAREPARE

BIODATA PENULIS



Khairuddin, Lahir di Enrekang tepatnya di Desa Parombean pada tanggal 07 Mei 2000. Penulis merupakan anak ke tiga dari tujuh bersaudara. Anak dari pasangan Amiruddin dan Nurhaida S. Penulis berkebangsaan Indonesia dan beragama Islam. Penulis beralamat di Dusun To'collo, Desa Parombean, Kecamatan Curio, Kabupaten Enrekang, Provinsi Sulawesi Selatan. Penulis memulai pendidikan di SDN 30 Parombean, penulis melanjutkan pendidikan di MTs Al-Hikmah Parombean. Kemudian penulis melanjutkan pendidikan di MAN 1 Kota Parepare dan lulus pada tahun 2020. Kemudian penulis melanjutkan pendidikan strata satu (S1) di Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Parepare dengan memilih Fakultas Ushuluddin, Adab Dan Dakwah pada program studi Bimbingan Konseling Islam. Adapun pengalaman organisasi dari penulis diantaranya pernah menjabat sebagai ketua osis man 1 kota parepare pada saat masih duduk dibangku SMA.

Pada saat berada di dunia kampus penulis memasuki beberapa organisasi diantaranya pernah menjabat sebagai Wakil Ketua Umum Persatuan Olahraga Mahasiswa (PORMA) IAIN Parepare Pada Tahun 2022, pernah menjabat sebagai Wakil Menteri Pemuda Dan Olahraga DEMA I IAIN Parepare. Penulis melaksanakan Kuliah Pengabdian Masyarakat (KPM) di Tana Toraja dengan Mengikuti Kuliah Kerja Nyata Moderasi Beragama (KKN-NMB) pada tahun 2023 dan melaksanakan Praktek Pengalaman Lapangan (PPL) di Rumah Belajar Cinta Damai (RBCD) Kota Parepare pada tahun 2023, sehingga tugas akhirnya menyusun skripsi dengan judul “Pengaruh Terapi Muraqabah Dalam Menurunkan Kecanduan Game Online Pada Siswa MAN 1 Kota Parepare”. Semoga tugas akhir skripsi ini mampu memberikan kontribusi positif bagi dunia pendidikan dan bermanfaat untuk semua orang.

IAIN
PAREPARE