

**BIMBINGAN KONSELING ISLAM MELALUI TEKNIK  
*SELF MANAGEMENT* UNTUK MENGURANGI  
KECANDUAN INTERNET (*WATTPAD*)  
(Studi Kasus Pada Klien “A” Mahasiswa Fakultas Dakwah Dan  
Komunikasi)**



**SKRIPSI**

**Diajukan Untuk Melengkapi Salah Satu Syarat Guna Memperoleh  
Gelara S.1 (Sarjana S.Sos) Dalam Ilmu Dakwah dan Komunikasi  
Jurusan Bimbingan Penyuluhan Islam**

**NAMA : NINIK JUANDARI**

**NIM : 14520033**

**FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI (UIN)  
RADEN FATAH PALEMBANG  
2022**

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Di zaman globalisasi saat ini, manusia sangat bergantung pada teknologi oleh karena itu kita harus benar-benar memahami kemajuan teknologi dan mampu menggunakannya. Teknologi berkembang pesat seiring dengan bertambahnya kebutuhan hidup manusia, pengaruh teknologi telah tumbuh sangat pesat khususnya pengguna serta penikmat internet. Segala manusia baik dari golongan tua sampai golongan muda seluruhnya memakai serta menikmati sarana internet yang sudah disediakan oleh dunia teknologi.

Penggunaan internet dapat memakai fitur lunak website browsing untuk mengakses bermacam berbagai informasi. Tanpa adanya informasi, bisa menyebabkan tidak adanya perkembangan dalam diri dan kehidupan seseorang. Berbagai macam informasi inilah yang tampaknya menjadikan seseorang tahan berlama-lama didepan komputer maupun *Handphone*. Mereka bisa melakukan *browsing* berbagai macam informasi dari yang berkaitan dengan pekerjaan, pendidikan, hobi, bisnis, sampai *website* yang dikategorikan negatif.

Sebagian dari para pengguna juga mengenakan internet untuk melakukan aktivitas surat- menyurat (*e- mail*), dialog lewat mail list (*news group*), *chat* maupun ngobrol dengan *cyberfriends*, melakukan *teleconferencing* melalui vasilitas VOIP (*voice over internet protocol*), dan media jejaring sosial semacam *Facebook*, *twitter*, *youtube*, *instagram*, serta *wattpad* dan masih banyak lagi. Berbagai macam kemudahan yang ditawarkan internet menjadikan curahan waktu untuk memakainya semakin terus menjadi bertambah. Kenaikan cuahan waktu serta pemakaian internet yang sangat intensif ini memunculkan bermacam kasus yang digolongkan para

pakar psikologi diketahui diantaranya yakni kecanduan internet (*internet addiction*).

Selaku suatu topik kajian yang relatif baru, sebutan kecanduan internet ataupun (*internet addiction*) mendapatkan asumsi yang sungguh-sungguh dari golongan akademik sesudah sebutan tersebut mencuat oleh Kimberly Young pada tahun 1996 (Young, 1999). Walaupun pada periode sebelumnya sudah banyak atensi para pakar psikologi untuk mempelajari permasalahan hubungan antara komputer dengan manusia (*human computer interaction*), tetapi polemik malah mencuat karena digunakan sebutan *addiction* (kecanduan) oleh Young. Pada saat mencuat itu, kata itu cenderung dimaksud sebagaimana Chaplin (1975) dua dekade sebelumnya mendefinisikan *addiction* (kecanduan) di dalam *Dictionary of Psychology* bagaikan *the state of being physically dependent upon drug*.<sup>1</sup>

Oleh karena itu kata *addiction* lebih cocok diterjemahkan sebagai kecanduan. Kecanduan bagaikan kata bentukan didalam bahasa Indonesia digunakan untuk membuktikan sesuatu kondisi dimana seorang menghadapi ketergantungan kepada candu (*opium*). Penggunaan sebutan kecanduan di dalam bahasa Indonesia tersebut mempunyai kesamaan dengan konsep *addiction* yang digunakan didalam bidang psikiatri yang lebih diketahui bagaikan *Diagnostic And Statistical Manual Of Mental Disorder* ataupun DSM- IV (*American Psychiatric Association*, 1995) serta sama pula dengan definisi Chaplin (1975). Pada prinsipnya, *addiction* berkaitan dengan ketergantungan seorang terhadap *substance* ataupun zat yang merugikan badan (*substance abuse*). Bagaikan suatu sebutan, kata ‘ketergantungan’ lebih kerap digunakan didalam percakapan tiap hari dibanding dengan kata ‘kecanduan’. Ketergantungan, ataupun didalam bahasa Inggris bersinonim

---

<sup>1</sup> Eka Citra Prasetiya, *Fenomena Internet Addiction Pada Mahasiswa*, (Skripsi: UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2014), hlm. 2

dengan kata “*dependence*”, dikira lebih cocok untuk menggambarkan keadaan seorang yang menghadapi dependensi terhadap zat- zat adiktif. Davis (2001) juga memaknai *addiction* (kecanduan) bagaikan wujud ketergantungan secara psikologis antara seorang dengan sesuatu stimulus, yang umumnya tidak senantiasa berbentuk sesuatu barang atau zat. Di dalam DSM- IV tidak digunakan kata ataupun istilah *addiction* untuk menggambarkan pemakaian secara patologis ataupun kelewatan pada sesuatu stimulus. DSM- IV memakai sebutan *dependence* untuk kecanduan pada sesuatu stimulus secara *pathological*, misalnya ketergantungan berjudi.<sup>2</sup>

Setiap psikolog menggunakan sebutan berbeda untuk mendefinisikan fenomena ini. Young (1999) menyebutnya *Internet Addiction*, Grohol (1999) menyebutnya *Internet Addiction Disorder*, serta Suller (1996) menyebutnya *Cyberspace Addiction*. Davis (2001) menyebut kecanduan internet sebagai *Pathological Internet Use* dan Walden (2002) cenderung menyebutnya sebagai *compulsion*, karena jika disebut *addiction* (kecanduan), melibatkan benda asing yang masuk ke dalam tubuh dan mempengaruhi tubuh. Meskipun setiap pakar mengemukakan definisi dan kategori kecanduan internet, rujukan mereka pada dasarnya sama. Mereka cenderung mengikuti definisi “*Behavioral Addiction*”, yang sangat dekat dengan ciri-ciri kecanduan judi. (Grohol. 1999; Hansen, 2002; dan Young,1999).<sup>3</sup>

Sejumlah fakta juga menunjukkan bahwa terdapat hubungan paralel antara kecanduan internet dan kecanduan lainnya, yang tidak termasuk zat tertentu yang masuk ke dalam tubuh, seperti pecandu kerja (*workaholic*) dan perjudian. Sebagai *psychological disorder* yang relatif baru, kecanduan internet dapat dikaitkan dengan keinginan yang kuat atau ketergantungan psikologis pada Internet. Oleh karena itu, menurut penggunaan Young (1999), istilah

---

<sup>2</sup> *Ibid*, hlm. 3

<sup>3</sup> *Ibid*, hlm. 4

internet *addiction* (kecanduan internet) dianggap sebagai makna baru yang mematahkan stereotip lama tentang *addiction*.<sup>4</sup>

Kecanduan internet (*internet addiction*) termasuk penggunaan teknologi yang tidak terkontrol dan merugikan, sehingga tergolong penyakit klinis yang membutuhkan pengobatan. Kecanduan internet (*internet addiction*) juga dikaitkan dengan berbagai efek negatif, antara lain mengganggu hubungan di kehidupan nyata, mengganggu aktivitas masa lalu, tidur, pekerjaan, interaksi sosial, hubungan interpersonal, dan pendidikan.

Kecanduan itu sendiri dapat dijelaskan sebagai perilaku yang tidak terkendali, sehingga dapat mengabaikan aktivitas dan lingkungan sekitar. Kecanduan internet (*internet addiction*) yang dialami seseorang dapat mempengaruhi seseorang dalam kehidupan sehari-harinya karena mereka menghabiskan banyak waktu di Internet. Chromie menunjukkan bahwa ketika seseorang menjadi kecanduan, ancaman yang paling umum adalah ketidakmampuan untuk mengatur perilaku atau emosi yang tidak sesuai untuk perilaku tersebut.<sup>5</sup>

Fenomena mahasiswa yang menggunakan internet secara berlebihan untuk bermain sosial media terutama aplikasi *wattpad* dapat ditemukan di Universitas UIN Raden Fatah Palembang Fakultas Dakwah dan Komunikasi yang mana hal tersebut terjadi pada Klien "A".

Agama mengacu pada kehidupan batin seseorang, sehingga kesadaran beragama seseorang menggambarkan aspek kehidupan batin, yang berkaitan dengan hal-hal sakral dan dunia spiritual. Melalui kesadaran beragama dan pengalaman religius, sikap religius seseorang akan muncul. Sikap religius merupakan suatu kondisi yang ada pada diri seseorang yang mendorongnya

---

<sup>4</sup> *Ibid*, hlm. 4

<sup>5</sup> Younda Kurnia Rahman, *Efektifitas Strategi Self Management Untuk Mengurangi Kecanduan Media Sosial Pada Siswa Kelas X SMK PGRI 3 Kediri Tahun Pelajaran 2017/2018*, (Skripsi: UN PGRI Kediri, 2018), hlm. 3

untuk bertindak sesuai derajat ketaatannya pada agama. Sikap religius disebabkan oleh adanya konsistensi antara keyakinan pada agama sebagai elemen kognitif, perasaan terhadap agama sebagai elemen efektif dan perilaku terhadap agama sebagai elemen konatif. Oleh karena itu, sikap keagamaan merupakan kombinasi yang kompleks dari pengetahuan agama internal seseorang, perasaan keagamaan dan perilaku keagamaan. Hal ini menunjukkan bahwa sikap religius berkaitan erat dengan kejiwaan.<sup>6</sup>

Oleh karena itu, dapat dikatakan bahwa hubungan kejiwaan dan agama berkaitan dengan hubungan antara agama sebagai keyakinan dan kesehatan mental, dan terletak pada sikap orang untuk berserah diri pada kekuasaan yang maha tinggi. Sikap pasrah semacam ini akan memberi orang sikap optimis dan membuat orang memiliki perasaan positif seperti kebahagiaan, kesenangan, kesuksesan, kepuasan dan keamanan.<sup>7</sup>

Sebagai orang yang beragama, salah satu kewajiban menjadi seorang muslim adalah wajib melaksanakan shalat lima waktu, karena dengan melakukan shalat seseorang akan terhindar dari segala perbuatan buruk dan tercela. Shalat mengajari seseorang untuk menjadi orang yang disiplin. Ketika seseorang dilatih untuk menjalankan shalat lima waktu tepat waktu, dia cenderung memiliki ketepatan waktu dan keterampilan manajemen diri yang baik.

Setelah memaparkan penjelasan dari definisi konsep tersebut di atas, dalam penelitian ini peneliti lebih memfokuskan pada salah satu faktor yaitu upaya mengurangi kecanduan internet (Wattpad) pada klien "A". Adapun pendekatan konseling yang digunakan adalah teknik *self management* yang

---

<sup>6</sup> Jalaluddin, *Psikologi Agama*, (Jakarta: Raja Grafindo Persada. 2016), hal.263

<sup>7</sup> Rohmalina Wahab, *Psikologi Agama*, (Palembang: Grafika Telindo Press, t.t. 2015), hal. 295

akan dikombinasikan dengan rutin shalat fardhu diawal waktu, akan diubah dengan perilaku target perencanaan.

Tujuan dari peneliti adalah agar klien “A” dapat mengamati dirinya sendiri, memperhatikan perilaku tertentu, menata ulang lingkungannya, menunjukkan dirinya dan membentuk stimulus positif untuk mengubah perilaku negatifnya menjadi perilaku yang lebih positif. Stimulus positif mengikuti respons dan dorongan yang diharapkan serta melibatkan Allah dalam penyelesaian masalah yang dihadapi. Oleh karena itu, peneliti memperoleh sebuah judul penelitian “Bimbingan Konseling Islam Melalui Teknik *Self Management* dalam Mengurangi Kecanduan Internet (*Wattpad*) (Studi Kasus Pada Klien “A” Mahasiswa Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Raden Fatah Palembang)”

## **B. Batasan Masalah**

Pembatasan masalah ini agar masalah yang dibahas lebih jelas dan lebih spesifik dengan tujuan yang akan diteiti dan tujuan yang akan dicari, sehingga tidak terjadi penyimpangan uraian dari masalah yang akan diteliti, dan tidak menimbulkan kesalahpahaman. Oleh karena itu penulis hanya membatasi penelitian ini pada rumusan pertanyaan-pertanyaan yang ada dan juga upaya mengurangi kecanduan internet (*Wattpad*) pada klien “A”. Adapun pendekatan konseling yang digunakan adalah teknik *self management* yang akan dikombinasikan dengan rutin shalat fardhu diawal waktu, akan diubah dengan perilaku target perencanaan. Peneliti berharap agar klien “A” dapat mengamati dirinya sendiri, memperhatikan perilaku tertentu, menata ulang lingkungannya, menunjukkan dirinya dan membentuk stimulus positif untuk mengubah perilaku negatifnya menjadi perilaku yang lebih positif. Stimulus positif mengikuti respons dan dorongan yang

diharapkan serta melibatkan Allah dalam penyelesaian masalah yang dihadapi.

### **C. Rumusan Masalah**

Dari uraian latar belakang masalah diatas maka penulis mengangkat permasalahannya yaitu:

1. Bagaimana gambaran kecanduan internet (*Wattpad*) yang dialami klien “A” mahasiswa Fakultas Dakwah dan Komunikasi?
2. Apa faktor penyebab klien “A” kecanduan internet (*Wattpad*) ?
3. Bagaimana bimbingan konseling Islam melalui teknik *Self Management* (manajemen diri) dalam mengurangi kecanduan internet (*Wattpad*) (studi kasus pada klien “A” Mahasiswa Fakultas Dakwah dan Komunikasi)?

### **D. Tujuan Penelitian**

1. Untuk mengetahui gambaran kecanduan internet (*Wattpad*) yang dialami klien “A” mahasiswa Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Raden Fatah Palembang
2. Untuk mengetahui faktor-faktor yang mempengaruhi klien “A” kecanduan internet (*Wattpad*).
3. Untuk mengetahui bimbingan konseling Islam melalui teknik *Self Management* (manajemen diri) dengan rutin sholat fardhu diawal waktu dalam mengurangi kecanduan internet (*Wattpad*) (studi kasus pada klien “A” Mahasiswa Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Raden Fatah Palembang)



### **E. Kegunaan Penelitian**

1. Secara teoritis dapat memberikan masukan pemikiran untuk pengembangan ilmu pengetahuan khususnya yang menyangkut bidang keilmuan tentang bimbingan konseling.
2. Secara praktis ialah dapat digunakan sebagai bahan pengetahuan serta solusi bagi klien, konselor, mahasiswa, dan masyarakat lainnya mengenai bagaimana bimbingan konseling Islam melalui teknik *Self Management* dengan rutin sholat fardhu diawal waktu dalam mengurangi kecanduan internet (*Wattpad*).
3. Diharapkan dapat memberikan kontribusi ilmiah dan motivasi terhadap Mahasiswa UIN Raden Fatah Palembang khususnya Mahasiswa Fakultas Dakwah dan Komunikasi jurusan Bimbingan Penyuluhan Islam.
4. Untuk memenuhi persyaratan dalam memperoleh gelar sarjana (SI) dalam Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Raden Fatah Palembang dalam meraih gelar S.Sos.

### **F. Sistematika Penulisan**

Dalam penyusunan skripsi ini penulis menggunakan sistematika penulisan sebagai berikut:

#### **BAB I : PENDAHULUAN**

Pada Bab I ini berisikan sub-sub latar belakang masalah, rumusan masalah, batasan masalah, tujuan penelitian, kegunaan penelitian, dan sistematika penulisan.

#### **BAB II : TINJAUAN TEORITIS**

Pada Bab II ini berisikan tentang tinjauan pustaka, dan kerangka teori yakni materi bimbingan konseling Islam, teknik self management, kecanduan internet, wattpad.

### BAB III : METODE PENELITIAN

Pada Bab III ini yaitu berisikan tentang sub sub pendekatan dan jenis penelitian, subjek dan objek penelitian, sumber data, teknik pengumpulan data, dan teknik analisis data.

### BAB IV : HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada Bab IV ini berisi penjelasan inti dari uraian rumusan masalah yang ada di dalam skripsi ini yakni tentang bimbingan konseling Islam melalui teknik *self management* dengan sholat Fardhu diawal waktu dalam mengurangi kecanduan internet (*wattpad*) pada Klien “A” mahasiswa Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Raden Fatah Palembang

### BAB V : PENUTUP

Pada Bab V ini diuraikan kesimpulan yang dapat dihimpun dari hasil penganalisaan serta penelitian yng dhimpun penulis dan juga saran-saran yang disumbangkan, kemudian dilampirkan juga daftar pustaka sebagai akhir dari penuisan karya Ilmiah ini.

## BAB II

### TINJAUAN TEORITIS

#### A. Tinjauan Pustaka

Di Dalam Penelitian ini berkenaan dengan bimbingan konseling Islam melalui teknik *Self Management* dalam mengurangi kecanduan internet (*Wattpad*) yang mana penelitian tersebut bukanlah pertama kali dilakukan. Sebelumnya, ada beberapa peneliti yang telah membahas tentang tema atau topik tersebut, setelah penulis melakukan penelitian literer (kepustakaan) ada beberapa penelitian yang membahas permasalahan terkait namun ada perbedaan mengenai subyek atau obyek penelitian yang dilakukan oleh sejumlah peneliti sebelumnya, Adapun penelitiannya adalah sebagai berikut:

*Pertama*, penelitian yang dilakukan Sarifah Aisyah yang berjudul “*Bimbingan Konseling Islam Dengan Pendekatan Behavior Teknik Self Management Dalam Menangani Siswa Yang Kecanduan Game Online (Studi Kasus Pada Siswa Kelas X SMA Khadijah Surabaya Tahun Pelajaran 2018/2019)*”. Pembahasan penelitian ini adalah didalam simpulannya berdasarkan penyajian data dan analisis data yang diperoleh, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut: 1) Proses konseling yang dilakukan dengan bimbingan konseling Islam pendekatan *behavior* teknik *self management* ini dilakukan seperti tahapan umum prosedur konseling, yaitu meliputi identifikasi masalah, diagnosis, prognosis, *treatment*, serta evaluasi & *follow up*. Adapun proses *treatmentnya*, peneliti mengkombinasikan teknik konseling berupa teknik *self management* dengan teknik dalam terapi Islam berupa terapi shalat. Peneliti melakukan tahapan teknik *self management*, seperti monitoring diri, evaluasi diri, serta pemberian penguatan, penghapusan, dan hukuman sesuai dengan tahapannya. Begitu juga dengan terapi shalat, peneliti mengarahkan konseli mengikuti tahapan yang sesuai

mulai dari mencari faktor penyebab timbulnya masalah, menulis redaksi doa untuk mengatasi masalah, shalat sunnah dua rakaat, ruku', sujud, dan tasyahud sambil membaca doa yang sudah ditulis, membaca ulang doa setelah shalat dengan suara yang keras, 2) Bimbingan konseling Islam dengan pendekatan *behavior* teknik *self management* berhasil menurunkan tingkat kecanduan *game online* seorang siswa kelas X SMA Khadijah Surabaya, meskipun belum sepenuhnya. Hasil ini dapat dilihat dari *behavior checklist* yang menunjukkan setelah pemberian *treatment* tersebut, nampak terjadi penurunan intensitas perilaku konseli serta pengalihan dari kebiasaan bermain *game online* menjadi kebiasaan yang lebih positif serta mempunyai media untuk mengadukan masalah yang dihadapi, bisa melatih diri untuk lebih sabar dan optimis melalui terapi shalat.

*Kedua*, penelitian yang dilakukan oleh Linda Ayu Lestari yang berjudul "*Bimbingan Konseling Islam Melalui Teknik Self Management Untuk Meningkatkan Tanggung Jawab Belajar Pada Mahasiswa UIN Sunan Ampel Surabaya*". Pembahasan dalam penelitian ini adalah dalam simpulannya proses teknik *Self Management* dalam meningkatkan tanggung jawab belajar yaitu : 1) Mengajak Konseli membuat perencanaan untuk mengubah pikiran, 2) Perilaku dan perasaan yang dinginkannya Konseli harus menyakini semua yang ingin diubahnya, 3) Konseli bekerja sama dengan teman atau keluarga untuk tugas *self managementnya*, 4) Konseli akan menanggung resiko dengan tugas *self management* yang dilaksanakannya, 5) Pada dasarnya semua yang konseli harapkan mengenai perubahan pikiran, perilaku dan perasaan adalah untuk dirinya sendiri, 6) Konseli menuliskan peraturan untuk diri sendiri selama melaksanakan proses *self management*.

*Ketiga*, penelitian yang dilakukan oleh oleh Youanda Kurnia Rahman yang berjudul "*Efektivitas Strategi Self-Managemen Untuk Mengurangi Kecanduan Media Sosial Pada Siswa Kelas X SMK PGRI 3 Kediri Tahun*

*Pelajaran 2017/2018*". Penelitian ini menganalisis tentang Efektivitas Strategi Self-Management dan kecanduan media sosial. Didalam simpulannya bahwa strategi *self management* efektif untuk mengurangi kecanduan media sosial siswa kelas X SMK PGRI 3 Kediri. Hal ini terlihat dari hasil penelitian yang menunjukkan bahwa rata-rata kecanduan media sosial pada kelompok eksperimen sebesar 104,83 lebih kecil jika dibandingkan rata-rata kecanduan media sosial pada kelompok kontrol sebesar 138,42. Berarti teknik *self management* efektif untuk mengurangi kecanduan media sosial siswa kelas X SMK PGRI 3 Kediri. Hal ini dikarenakan teknik *self management* dapat digunakan dalam penanganan permasalahan kecanduan media sosial siswa dengan mengacu pendapat Nursalim (2013) *self management* adalah suatu proses dimana konseli mengarahkan tingkah laku sendiri, dengan menggunakan satu strategi. Dengan kata lain, teknik *self-management* membiasakan seseorang agar selalu mengintropeksi diri atau memonitor diri, menentukan perilaku mana yang hendak dirubah, dan mulai biasa melakukannya dengan dukungan *self-reward* (penghargaan diri) dan *self-contracting* (kontrak perjanjian diri). Sehingga untuk mengantisipasi masalah kecanduan media sosial, maka teknik *self-management* diperlukan karena dengan teknik *self-management* dapat membimbing peserta didik dalam upaya meningkatkan disiplin belajar dan secara sadar berkeinginan untuk mengubah perilakunya sendiri, khususnya kecanduan media sosial yang berlebihan. Akibatnya teknik *self-management* dapat mengurangi kecanduan media sosial.

*Keempat*, penelitian yang dilakukan oleh Muhamad Ansori yang berjudul "*Implementasi Pembiasaan Sholat Awal Waktu Sebagai Metode Pembentuk Sikap Kedisiplinan Santri Pondok Pesantren Putra Al-Ishlah Mangkang Kulon Tugu Kota Semarang*". Penelitian ini membahas implementasi pembiasaan shalat awal waktu sebagai metode pembentuk

sikap kedisiplinan santri. Dalam simpulannya berdasarkan hasil penelitian tersebut pembiasaan shalat awal waktu di pondok pesantren putra Al-Ishlah sudah berjalan dengan lancar, hal ini dapat terlihat proses perencanaannya yang tersusun secara terstruktur, mulai dari jadwal pelaksanaan, program mingguan dan program bulanan. Sementara itu banyak dari santri yang berprestasi dalam berbagai kegiatan. Pembiasaan shalat awal waktu ini dalam pelaksanaannya akan membentuk sikap kedisiplinan pada santri. Karena dalam kegiatan shalat wajib berjamaah maupun shalat sunah semua santri diajarkan untuk berdisiplin di awal waktu agar kegiatan setelahnya tidak terganggu. Proses pembentukan sikap disiplin yang diterapkan dalam pembiasaan shalat awal waktu masih menerapkan disiplin yang berangkat dari keterpaksaan, hal ini disebabkan karena adanya peraturan yang telah dibuat oleh pondok pesantren yang mewajibkan santri-santrinya untuk shalat awal waktu. Kebanyakan santri belum menyadari akan pentingnya sikap kedisiplinan. Selain itu, santri belum mampu mengontrol diri baik dalam mengucapkan maupun dalam bersikap. Hal ini dikarenakan pada usia anak sampai remaja pengendalian emosinya masih sangat labil, kadang naik kadang turun, bahkan ketika dipaksa berdisiplin santri biasanya akan melakukan pemberontakan. Berdasarkan pembiasaan shalat awal waktu ini santri yang sudah lama berada di pondok lebih bisa mengontrol dirinya untuk berdisiplin. Karena itu, perlu waktu yang lama dalam proses pembiasaan shalat awal waktu ini agar sikap kedisiplinan santri terbentuk. Oleh karena itu dalam implementasi pembiasaan shalat awal waktu di pondok pesantren putra Al-Ishlah Mangkang Kulon Tugu Kota Semarang masih dirasa kurang maksimal. Kiranya masih perlu adanya upaya-upaya yang harus dilakukan oleh pihak pengasuh dan secara khusus bagi pengurus pondok pesantren untuk senantiasa memberikan arahan, bimbingan serta motivasi kepada santrinya sehingga dapat terwujud sikap kedisiplinan dalam diri para santri.

*Kelima*, penelitian yang diteliti oleh Eka Citra Prasetya yang berjudul “*Fenomena Internet Addiction Pada Mahasiswa*”. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi dan memahami apa yang sesungguhnya dirasakan dan dialami oleh seseorang yang tengah mengalami kecanduan internet (*internet addictions*). Penelitian ini juga mencoba mengungkap faktor-faktor serta dampak apa saja yang ditimbulkan dari sindrom tersebut. Dalam simpulannya hasil penelitian ini menunjukkan *internet addictions* pada mahasiswa berawal dari pemenuhan kebutuhan akan informasi dan komunikasi. Internet menjadi pilihan yang dianggap dapat memenuhi kebutuhan tersebut secara efektif. Penggunaan internet yang mudah, menjadikan para mahasiswa secara kompulsif mengakses situs tertentu. Sifat adiksi pada internet muncul ketika penggunanya mengalami perasaan tidak nyaman, cemas dan gelisah jika tidak mampu untuk mengakses internet. Toleransi penggunaan waktu dalam mengakses internet juga meningkat tiap harinya demi mencapai kepuasan yang sama dengan pernah dirasakan sebelumnya. Penggunaan internet cenderung digunakan untuk melarikan diri dari masalah dan meredakan perasaan perasaan negatif seperti rasa bersalah, kecemasan, depresi dan sebagainya. Secara eksternal, adanya faktor sarana dan prasarana yang memungkinkan untuk dapat mengakses internet, seperti dukungan orang terdekat, jenis gadget, modem, pulsa dan WiFi. Faktor eksternal ini merupakan faktor pemicu saja dan bukan merupakan faktor utama penyebab *internet addictions*. Dampak yang timbul oleh *internet addictions* yakni terganggunya hubungan interpersonal lingkungan sosial, biaya penggunaan internet yang berlebihan, penurunan prestasi akibat dari tidak dapat mengikuti perkuliahan dengan baik, cenderung menjadi kurang tidur sehingga menyebabkan kelelahan yang berlebihan dan menurunkan imun pengguna internet.

Berdasarkan hasil penelitian diatas maka penelitian yang akan dilakukan berbeda dari penelitian sebelumnya. Adapun dalam penelitian ini

akan difokuskan pada Bimbingan Konseling Islam Melalui Teknik *Self Management* dalam Mengurangi Kecanduan Internet (*Wattpad*).

Pembahasan mengenai Bimbingan Konseling Islam Melalui Teknik *Self Management* dalam Mengurangi Kecanduan Internet (*Wattpad*) belum banyak dibahas sebagai karya ilmiah secara mendalam khususnya pada jurusan Bimbingan Penyuluhan Islam di Fakultas Dakwah Dan Komunikasi.

## **B. Kerangka Teori**

### **1. Bimbingan Konseling Islam**

#### **a. Pengertian Bimbingan Konseling Islam**

Secara etimologis, Bimbingan Konseling Islam ialah suatu akronim dari sebutan yang berasal dari bahasa Inggris serta bahasa Arab. Sebutan Bimbingan Konseling Islam terdiri dari 3 kata, ialah Bimbingan, Konseling, serta Islam. Kata bimbingan serta konseling diadopsi dari sebutan dalam bahasa Inggris yang berasal dari kata *guidance* (bimbingan) serta *counseling* (konseling), sebaliknya kata Islam diadopsi maknanya dari bahasa Arab. Ketiga kata tersebut hendak dijabarkan dalam ulasan di bawah ini sampai tercipta arti yang utuh dari istilah penafsiran dari Bimbingan Konseling Islam.

Secara etimologis kata bimbingan adalah terjemahan kata “*guidance*” berasal dari kata kerja “*to guide*” yang artinya menunjukkan, membimbing, ataupun menuntun orang lain kejalan yang baik. Jadi kata “*guidance*” berarti pemberian petunjuk, pemberian bimbingan ataupun tuntunan kepada orang lain yang memerlukan.<sup>8</sup>

---

<sup>8</sup> Samsul Munir, *Bimbingan Dan Konseling Islam*, (Jakarta: Amzah, 2005), h. 3



Konseling (*counseling*) berasal dari *to counsel* diartikan sebagai pelayanan profesional (*professional service*) yang ditujukan oleh konselor kepada konseli secara tatap muka (*face to face*), supaya konseli bisa menumbuhkan perilakunya ke arah yang lebih maju (*progressive*). Pelayanan konseling berfungsi kuratif (*curative*) dalam arti penyembuhan.<sup>9</sup>

Islam dalam kajian Islam bersumber dari bahasa Arab dan bentuknya adalah Masdar yang secara harfiah berarti aman, terjamin dan tentram. Islam berasal dari kata kerja *salima* yang diubah menjadi bentuk *aslama* yang artinya berserah diri. Oleh karena itu, dari segi etimologi (bahasa), makna utama Islam adalah ketaatan, keselamatan dan kedamaian. Islam akan membawa manusia yang berakal sehat mengarah kemaslahatan untuk kebahagiaan hidupnya di dunia dan juga akhiratnya.<sup>10</sup>

Berdasarkan Aunur Rahim Faqih Bimbingan Islami merupakan proses pemberian dorongan terhadap orang supaya dapat hidup selaras dengan ketentuan serta petunjuk Allah, sehingga bisa menggapai kebahagiaan hidup di dunia serta di akhirat.<sup>11</sup>

Menurut Rogers “*Counseling is series of direct contacts with the individual which aims to offer him assistance in changing his attitude and behavior*”. Konseling merupakan serangkaian ikatan

---

<sup>9</sup> Hartono dan Boy Sudarmadji, *Psikologi Konseling edisi Revisi*, (Jakarta: Kencana, 2014), cet: IV. hlm. 26

<sup>10</sup> Sarifah Aisyah, *Bimbingan Konseling Islam Dengan Pendekatan Behavior Teknik Self Management Dalam Menangani Siswa Yang Kecanduan Game Online (Studi Kasus Pada Siswa Kelas X Sma Khadijah Surabaya Tahun Pelajaran 2018/2019)*, (Skripsi: UIN Sunan Ampel Surabaya, 2019), hlm. 32

<sup>11</sup> Aunur Rahim Faqih, *Bimbingan Dan Konseling Dalam Islam*, (Jogjakarta: UII Press, 2001), h. 4

langsung dengan orang yang bertujuan untuk membantunya dalam mengganti sikap dan perilaku.<sup>12</sup>

Menurut Rachman Natawidjaja yang dilansir dalam buku Samsul Munir Amin yang bertajuk *Bimbingan dan Konseling Islam*, menerangkan kalau bimbingan merupakan sesuatu proses pemberian dorongan kepada seseorang yang dilakukan secara berkelanjutan, agar seseorang tersebut bisa menguasai dirinya sehingga dia mampu mengarahkan dirinya serta bisa berperan secara normal, cocok dengan tuntunan serta kondisi area sekolah, keluarga serta warga, dan kehidupan pada biasanya.<sup>13</sup>

Bimbingan konseling Islam ialah proses pemberian bantuan yang terarah, terus menerus dan sistematis pada setiap orang sehingga ia dapat mengembangkan potensi atau sifat religius yang dimilikinya secara optimal dengan cara menginternalisasikan nilai-nilai yang terkandung di dalam Alquran dan hadis Rasulullah SAW ke dalam dirinya, sehingga ia dapat hidup selaras dan sesuai tuntunan Al-Quran dan Hadits.<sup>14</sup>

Berdasarkan penjelasan yang telah dijabarkan diatas dapat disimpulkan bahwa Bimbingan Konseling Islam ialah suatu proses pemberian bantuan secara terus menerus dan sistematis kepada seseorang atau individu atau sekelompok orang supaya bisa mengatasi kelemahan, hambatan, serta kendala yang hadir di dalam hidup mereka serta dapat menumbuhkan potensi dan kemampuannya secara mandiri dan maksimal yang mana dalam

---

<sup>12</sup> *Ibid.*, h. 12

<sup>13</sup> Samsul Munir Amin, *Bimbingan dan Konseling Islam*, (Jakarta: Amzah ,2013), hlm. 23

<sup>14</sup> *Ibid* hlm. 23

kegiatan atau proses bimbingan tersebut berlandaskan ajaran Islam, yakni berdasarkan Al-Qur'an dan Sunnah Rasulullah Saw.

### **b. Tujuan Bimbingan Konseling Islam**

Secara umum, tujuan bimbingan dan konseling Islami itu bisa dirumuskan sebagai “*membantu individu mewujudkan dirinya sebagai manusia seutuhnya agar mencapai kebahagiaan hidup di dunia dan di akhirat.*”<sup>15</sup>

Tujuan dan Bimbingan Islam bisa dirumuskan yakni:<sup>16</sup>

- 1) Menolong seseorang atau kelompok mencegah timbulnya masalah-masalah dalam kehidupan keagamaan, antara lain dengan cara :
  - a) Menolong seseorang menyadari fitrah manusia.
  - b) Menolong seseorang mengembangkan fitrahnya.
  - c) Menolong seseorang memahami dan menghayati ketentuan dan petunjuk Allah dalam kehidupan keagamaan.
  - d) Menolong seseorang melaksanakan ketentuan dan petunjuk Allah tentang kehidupan keagamaan.
- 2) Menolong seseorang memecahkan masalah yang berkaitan dengan kehidupan keagamaannya, antara lain dengan cara:
  - a. Menolong seseorang memahami problem yang dihadapinya.
  - b. Menolong seseorang memahami kondisi dan situasi dirinya dan lingkungannya.
  - c. Menolong seseorang menetapkan pilihan upaya pemecahan problem keagamaan yang dihadapinya.

---

<sup>15</sup> Aunur Rahim Faqih, *Bimbingan Dan Konseling Dalam Islam*, (Jogjakarta: UII Press, 2001),. h. 35

<sup>16</sup> *Ibid.* h. 62-63

3) Menolong seseorang memelihara situasi dan kondisi kehidupan keagamaan dirinya yang telah baik agar tetap baik dan atau menjadi lebih baik.

Karena berbagai faktor, seseorang bisa juga terpaksa menghadapi dan kerap kali pula seseorang tidak bisa memecahkan masalahnya sendiri, oleh karena itu bimbingan berusaha membantu memecahkan masalah yang dihadapinya itu. Bantuan pemecahan masalah ini ialah salah satu fungsi bimbingan juga, khususnya ialah fungsi konseling sebagai bagian sekaligus teknik bimbingan.<sup>17</sup>

Apabila Klien atau yang dibimbing sudah bisa menyelesaikan masalah yang dihadapinya, bimbingan dan konseling Islami masih tetap membantunya, yakni dengan membantu seseorang dari mengalami kembali menghadapi masalah tersebut sekaligus dengan membantu mengembangkan segi-segi positif yang dimiliki seseorang.<sup>18</sup>

Oleh karena itu secara singkat, tujuan bimbingan dan konseling Islami yakni dapat dirumuskan sebagai berikut:

1) Tujuan umum

Menolong seseorang mewujudkan dirinya menjadi manusia seutuhnya agar mencapai kebahagiaan hidup di dunia dan di akhirat.

2) Tujuan khusus

Menolong seseorang agar tidak menghadapi masalah, menolong seseorang mengatasi masalah yang sedang dihadapinya, dan menolong seseorang memelihara dan

---

<sup>17</sup> *Ibid.* h.36

<sup>18</sup> *Ibid*

mengembangkan situasi dan kondisi yang baik atau yang telah baik agar tetap baik atau menjadi lebih baik sehingga tidak akan menjadi sumber masalah bagi dirinya dan orang lain.<sup>19</sup>

### c. Fungsi Bimbingan Konseling Islam

Fungsi dari bimbingan dan konseling Islami bisa dirumuskan yakni:<sup>20</sup>

- 1) Fungsi preventif; menolong seseorang menjaga atau mencegah timbulnya masalah bagi dirinya.
- 2) Fungsi kuratif atau korektif; menolong seseorang memecahkan masalah yang dihadapi atau dialaminya.
- 3) Fungsi preservatif; menolong seseorang menjaga agar situasi dan kondisi yang semula tidak baik (mengandung masalah) menjadi baik (terpecahkan) dan kebaikan itu bertahan lama (*in state of good*).
- 4) Fungsi developmental atau pengembangan; menolong seseorang memelihara dan mengembangkan situasi dan kondisi yang telah baik agar tetap baik atau menjadi lebih baik, sehingga tidak memungkinkannya menjadi sebab munculnya masalah baginya.

### d. Proses Bimbingan Konseling Islam

Bimbingan dan Konseling Islam memiliki dua metode komunikasi yaitu:

- 1) Proses Langsung

Metode komunikasi langsung dimana pembimbing atau konselor melaksanakan komunikasi langsung (bertatap muka) dengan orang yang dibimbingnya, metode ini dapat dirinci

---

<sup>19</sup> *Ibid*

<sup>20</sup> *Ibid.*, h. 37

lagi menjadi dua bagian yaitu metode individual dan metode kelompok.<sup>21</sup>

a) Metode Individual

Dalam hal ini pembimbing berkomunikasi secara langsung dengan pihak yang dibimbingnya, hal ini dapat dilakukan dengan menggunakan teknik:

1. Percakapan pribadi, yakni pembimbing melakukan dialog langsung tatap muka dengan pihak yang dibimbing;
2. Kunjungan ke rumah (*home visit*), yakni pembimbing mengadakan dialog dengan kliennya tetapi dilaksanakan di rumah kliennya tetapi dilaksanakan dirumah klien sekaligus untuk mengamati keadaan rumah klien dan lingkungannya;
3. Kunjungan serta Observasi kerja, ialah pembimbing/konselor, melaksanakan obrolan perorangan dan juga mengamati kerja klien serta lingkungannya.<sup>22</sup>

a. Metode Kelompok

Pembimbing/Konselor berkomunikasi langsung dengan klien dalam kelompok. Ini dapat dilakukan dengan menggunakan teknik berikut

- 1) Diskusi kelompok, pembimbing memberikan arahan dengan cara berdiskusi dengan kelompok klien yang mengalami masalah yang sama

---

<sup>21</sup> Aunur Rahim Faqih, *Bimbingan Dan Konseling Dalam Islam*, (Jogjakarta: UII Press, 2001), h. 4. hlm. 54

<sup>22</sup> *Ibid*

- 2) Karyawisata, bimbingan kelompok yang dilaksanakan secara langsung dengan mempergunakan ajang karyawisata sebagai forumnya;
- 1) Sociodrama, bimbingan konseling yang dilakukan dengan cara bermain peran untuk memecahkan dan mencegah timbulnya masalah (psikologis);
- 2) Psikodrama, bimbingan yang dilaksanakan dengan cara bermain peran untuk memecahkan dan mencegah timbulnya masalah;
- 3) Group *teaching*, pemberian bimbingan konseling dengan memberikan materi ceramah kepada kelompok yang telah disiapkan.<sup>23</sup>

#### 1. Proses tidak langsung

Metode bimbingan konseling yang dilaksanakan melalui media komunikasi masa. Hal ini bisa dilaksanakan secara perorangan maupun kelompok massal.

- a. Metode perorangan melalui surat menyurat, telpon dan sosial media;
- b. Metode dan kelompok massal melalui papan bimbingan, surat kabar, majalah, brosur radio (media audio) dan televisi.<sup>24</sup>

---

<sup>23</sup> *Ibid.* hlm. 54-55

<sup>24</sup> *Ibid.* hlm. 55

## 2. Teknik *Self Management*

### a. Pengertian *Self Management*

Pengelolaan diri (*self management*) merupakan prosedur dimana seseorang mengendalikan perilakunya sendiri. Pada teknik ini seseorang ikut serta pada sebagian ataupun keseluruhan komponen dasar yakni, memastikan tingkah laku target, memonitor tingkah laku tersebut, memilah prosedur yang hendak diterapkan, melakukan prosedur tersebut, serta mengevaluasi efektivitas prosedur tersebut. (Sukadji, 1983, p. 96)<sup>25</sup>

*Self-management* merupakan sesuatu proses dimana konseli memusatkan pergantian tingkah laku mereka sendiri, dengan memakai satu strategi ataupun kombinasi strategi. Konseli wajib aktif menggerakkan variabel internal, eksternal, untuk melaksanakan pergantian yang di idamkan. Meski konselor yang mendesak serta melatih prosedur ini, konselilah yang mengendalikan penerapan strategi ini. Dalam memakai prosedur *self management*, konseli memusatkan usaha perubahan dengan mengganti aspek- aspek lingkungannya ataupun dengan mengendalikan konsekuensi.

Istilah *self-management* mengarah pada harapan agar konseli yang diajak berkonsultasi bisa lebih aktif selama pengobatan. Cormier & Cormier dalam Sutijoo & Soedarmadji (2005) menerangkan bahwa kegiatan semacam ini terbukti mengatur atau memanipulasi lingkungan berdasarkan tingkah laku yang dihasilkan..<sup>26</sup>

*Self management* atau pengelolaan diri ialah strategi pengubahan tingkah laku yang dalam prosesnya konseli mengarahkan perubahan

---

<sup>25</sup> Gantina Komalasari dan Eka Wahyuni, *Teori dan Teknik Konseling*, (Jakarta: PT Indeks, 2016), hlm. 180

<sup>26</sup> Hatono dan Boy Soedarmadji, *Psikologi Konseling Edisi Revisi*, (Jakarta: Kencana Prenada Media Group, 2014), hlm. 125



tingkah lakunya sendiri dengan suatu teknik atau kombinasi teknik teurapetik. *Self-management* ialah salah satu model dalam *cognitive-behavior therapy*. *Self management* meliputi pemantauan diri (*self-monitoring*), *reinforcement* yang positif (*self-reward*), kontrak atau perjanjian dengan diri sendiri (*self contracting*), dan penguasaan terhadap rangsangan.

*Self management* (Manajemen diri) adalah strategi perubahan perilaku melalui sejumlah tahapan atau prosedur tertentu, seseorang memiliki kesadaran dan keterampilan untuk mengatur perilakunya sendiri..<sup>27</sup>

Berdasarkan penjabaran dari definisi diatas disimpulkan bahwa *Self management* (Manajemen diri) merupakan rencana atau program perubahan perilaku melalui beberapa tahapan atau metode tertentu, dimana dalam prosesnya individu terlibat dalam beberapa atau keseluruhan bagian dasar, yaitu menentukan perilaku target, mengamati perilaku itu, dan menilai keberhasilan metode itu, serta seseorang tersebut memiliki pemikiran dan juga keterampilan untuk mengatur keadaan sekitarnya yang mempengaruhi perilaku seseorang tersebut. Keterampilan seseorang tersebut untuk memotivasi diri, mengatur semua unsur yang ada dalam diri, berusaha untuk mendapatkan apa yang ingin dicapai serta mengembangkan pribadinya menjadi lebih baik. Ketika seseorang dapat mengatur semua unsur yang ada dalam dirinya meliputi pikiran, perasaan dan tingkah laku maka dapat dikatakan bahwa seseorang tersebut telah mempunyai *self-management*.

---

<sup>27</sup> Sarifah Aisiyah, *Bimbingan Konseling Islam Dengan Pendekatan Behavior Teknik Self Management Dalam Menangani Siswa Yang Kecanduan Game Online (Studi Kasus Pada Siswa Kelas X Sma Khadijah Surabaya Tahun Pelajaran 2018/2019)*, (Skripsi: UIN Sunan Ampel Surabaya, 2019), hlm. 65

Masalah yang dapat ditangani dengan menggunakan teknik pengelolaan diri (*self management*) yakni:<sup>28</sup>

1. Tingkah laku yang tidak berkaitan dengan orang lain, tetapi mengganggu orang lain dan diri sendiri.
2. Tingkah laku yang sering muncul tanpa diprediksi kemunculannya, sehingga kontrol diri dari orang lain menjadi kurang efektif.
3. Tingkah laku sasaran berbentuk verbal dan berkaitan dengan evaluasi diri dan kontrol diri.
4. Tanggung jawab atas perubahan atau pemeliharaan tingkah laku adalah tanggung jawab klien.

**b. Mekanisme *Self Management***

Ada sejumlah catatan untuk melakukan teknik ini, yakni:<sup>29</sup>

- a. Konseli harus aktif berperan dalam setiap bagian proses konseling.
- b. Konseli digiring untuk melakukan introspeksi diri dan mengajari aspek- aspek konseling dengan cara mengembangkan tindakan yaitu keterampilan yang spesifik.
- c. Konseli harus berpikir bahwa proses konseling berhubungan dengan kejadian internal.
- d. Konseli memiliki tanggung jawab yang besar terhadap hasil yang akan dicapai.
- e. Konseli belajar teknik self-reinforcement
- f. Konselor berperan sebagai mentor.

Cormier & cormier (1985) menerangkan agar pelaksanaan

---

<sup>28</sup> Gantina Komalasari dan Eka Wahyuni, *Teori dan Teknik Konseling*, (Jakarta: PT Indeks,2016), hlm. 180

<sup>29</sup> Hatono dan Boy Soedarmadji, *Psikologi Konseling Edisi Revisi*, (Jakarta: Kencana Prenada Media Group, 2014), hlm. 125

strategi self-management ini bisa dilaksanakan secara efektif, sehingga ada sejumlah faktor yang perlu diperhatikan, yakni:<sup>30</sup>

1. Adanya kombinasi sejumlah strategi konseling dimana beberapa diantaranya berfokus pada *antecedent* dan yang lainnya pada konsekuensi dari tingkah laku tertentu.
2. Konsistensi pemakaian salah satu strategi dalam jangka waktu tertentu
3. Bukti evaluasi diri konseli, penentuan sasaran dengan standar tinggi.
4. Gunakan selfreinforcement secara tertutup, verbal atau dengan bentuk materi-materi tertentu, dan
5. Adanya dukungan eksternal/lingkungan.

Di Dalam pemakaian teknik pengelolaan diri (*Self Management*) tanggung jawab keberhasilan proses konseling berada di tangan klien. Konselor berperan sebagai pemberi gagasan, fasilitator yang membantu menyusun program serta motivator bagi konseli.<sup>31</sup> Dalam pelaksanaan pengelolaan diri biasanya diikuti dengan pengaturan lingkungan untuk menghilangkan factor penyebab (*antecedent*) dan dukungan untuk perilaku yang akan dikurangi. Pengaturan lingkungan dapat berupa:<sup>32</sup>

1. Mengubah lingkungan fisik sehingga perilaku yang tidak dikehendaki sulit dan tidak mungkin dilaksanakan. Misalnya orang yang suka “ngemil” mengatur lingkungan agar tidak tersedia makanan yang memancing keinginan untuk “ngemil”.
2. Mengubah lingkungan sosial sehingga lingkungan sosial ikut mengontrol tingkah laku klien.

---

<sup>30</sup> *Ibid*, hlm. 126

<sup>31</sup> Gantina Komalasari dan Eka Wahyuni, *Op. Cit*, h. 181

<sup>32</sup> *Ibid*, h. 181

3. Mengubah lingkungan atau kebiasaan, sampai menjadi tingkah laku yang tidak di inginkannya hanya dapat dilakukan pada waktu dan tempat tertentu saja.

**c. Tahap-Tahap Dalam *Self Management***

William dan long (1979) menerangkan sejumlah cara yang bisa dipakai untuk melaksanakan teknik self management. Adapun langkah-langkahnya sebagai berikut:<sup>33</sup>

- a. Menyeleksi tujuan konseling
- b. Memantau tingkah laku yang menjadi target.
- c. Mengubah setting kejadian.
- d. Mengembangkan konsekuensi yang efektif.
- e. Konsolidasi target yang ingin dicapai

*Self Management* (Pengelolaan diri) dilaksanakan dengan mengikuti langkah-langkah sebagai berikut:<sup>34</sup>

1. Tahap monitor diri atau observasi diri

Pada tahap ini, konseli dengan sengaja mengamati perilakunya sendiri serta mencatatnya dengan teliti. Catatan ini dapat menggunakan daftar cek atau catatan observasi kualitatif. Hal-hal yang perlu diperhatikan oleh konseli dalam mencatat perilaku adalah frekuensi, intensitas, dan durasi perilaku.

2. Tahap evaluasi diri

Pada tahap ini, konseli membandingkan hasil tingkah laku dengan target tingkah laku yang telah dibuat oleh konseli. Perbandingan ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas dan efisiensi program. Bila program tersebut tidak berhasil,

---

<sup>33</sup> Hatono dan Boy Soedarmadji, *Psikologi Konseling Edisi Revisi*, (Jakarta: Kencana Prenada Media Group, 2014), hlm. 126

<sup>34</sup> Gantina Komalasari dan Eka Wahyuni, *Op. Cit.*, h. 182

maka perlu ditinjau kembali program tersebut, apakah target tingkah laku yang ditetapkan memiliki ekspektasi yang terlalu tinggi, perilaku yang ditargetkan tidak cocok, atau penguatan yang diberikan tidak sesuai.

3. Tahap pemberian penguatan, penghapusan, atau hukuman  
 Pada tahap ini konseli mengatur dirinya sendiri, memberikan penguatan, menghapus, dan memberikan hukuman pada diri sendiri. Tahap ini merupakan tahap yang paling sulit karena membutuhkan kemauan yang kuat dari konseli untuk melaksanakan program yang telah dibuat secara kontinyu.

### 3. Sholat

#### a. Pengertian Sholat

Shalat adalah berharap hati kepada Allah sebagai ibadah, dalam bentuk sejumlah perkataan dan perbuatan, yang dimulai dengan takbir dan diakhiri dengan salam serta menurut syarat-syarat yang telah ditentukan syara'.<sup>35</sup>

Shalat adalah rukun Islam yang kedua dan wajib dikerjakan bagi umat muslim yang sudah baligh. Shalat berasal dari kata *shalla*, yang berarti berdoa. Agama Islam mengajarkan kepada para penganutnya untuk selalu mengingat Allah dengan melakukan shalat. Adapun yang dimaksud shalat adalah ibadah yang tersusun dari sejumlah perkataan dan beberapa perbuatan yang dimulai dengan takbir, diakhiri dengan salam, dan memenuhi sejumlah syarat yang ditentukan.<sup>36</sup>

---

<sup>35</sup> Drs. Moh. Rifa'i, *Risalah Tuntunan Shalat Lengkap*, (Semarang: PT.Karya Toha Putra, 2004), hal. 32

<sup>36</sup> A. Munir dan Sudarso, *Dasar-Dasar Agama Islam*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2001), hal. 47

Shalat merupakan ikhtiar untuk membangun hubungan baik antara manusia dengan Tuhannya. melalui shalat, kenikmatan munajat kepada Allah akan terasa, pengabdian kepada-Nya dapat diekspresikan, begitu juga dengan penyerahan segala urusan kepada-Nya. Shalat juga mengiring seseorang kepada keamanan, kedamaian, dan kesuksesan, kemenangan, dan pengampunan dari segala kesalahan.<sup>37</sup>

Shalat adalah suatu pondasi agama yang menempati peringkat kedua setelah syahadat. Mengerjakannya pada awal waktu adalah amalan yang terbaik, sedangkan meninggalkannya adalah perbuatan kufur. Shalat ialah pondasi terbaik bagi setiap amal kebaikan didunia ini serta rahmat dan kemuliaan diakhirat kelak. Shalat suatu ibadah mahdhah yang pertama kali diwajibkan oleh Allah Swt. Sholat lima waktu bisa membuat pelakunya berbuat adil dan mensucikan serta mendekatkan diri kepada Allah Swt<sup>38</sup>

Berdasarkan uraian di atas bisa penulis ambil kesimpulan bahwa shalat adalah hubungan manusia dengan Allah SWT. secara terus menerus, dengan memohon keselamatan, kesejahteraan dan kedamaian hidup di dunia dan akhirat. ibadah shalat merupakan pencarian pahala, shalat adalah ibadat yang tersusun dari sejumlah perkataan dan beberapa perbuatan yang dimulai dengan takbir, diakhiri dengan salam, dan memenuhi sejumlah syarat yang telah ditentukan.

#### **b. Dalil Yang Mewajibkan Sholat**

Dalil yang mewajibkan shalat banyak sekali, baik dalam Al-Qur'an maupun hadits Nabi Muhammad Saw. Dalil ayat-ayat Al-

---

<sup>37</sup> Khairunnas Rajab, *Psikologi Ibadah (Memakmurkan Kerajaan Ilahi di Hati Manusia)*, (Jakarta: Amzah, 2011), hal. 93

<sup>38</sup> Syaikh Kamil Muhammad Uwaidah, *Fiqh Wanita Edisi Lengkap*, (Jakarta: Pustaka Al-Kautsar, cetakan ke-45, 2017), hal. 114-115

Qur'an yang mewajibkan shalat antara lain:

وَأَقِيمُوا الصَّلَاةَ وَءَاتُوا الزَّكَاةَ وَارْكَعُوا مَعَ الرَّاكِعِينَ

Artinya: “dan laksanakanlah shalat, tunaikanlah zakat, dan rukuklah beserta orang yang rukuk. ( Q.S Al-Baqarah: 43)<sup>39</sup>

إِنَّ الصَّلَاةَ كَانَتْ عَلَى الْمُؤْمِنِينَ كِتَابًا مَّوْقُوفًا

Artinya: “...sungguh, shalat itu adalah kewajiban yang ditentukan waktunya atas orang-orang yang beriman.” (Q.S An-Nisaa: 103)<sup>40</sup>

قُلْ لِعِبَادِيَ الَّذِينَ ءَامَنُوا يُقِيمُوا الصَّلَاةَ

Artinya: “Katakanlah (Muhammad) kepada hamba-hamba-Ku yang telah beriman, “Hendaklah mereka melaksanakan shalat” (Q.S Ibrahim: 31)<sup>41</sup>

وَأَقِيمُوا الصَّلَاةَ وَءَاتُوا الزَّكَاةَ وَأَطِيعُوا الرَّسُولَ لَعَلَّكُمْ تُرْحَمُونَ

Artinya: “Dan laksanakanlah shalat, tunaikanlah zakat, dan taatlah kepada rasul (Muhammad), agar kamu diberi rahmat.” (Q.s An-nur: 56)<sup>42</sup>

أُنزِلَ مَا أُوحِيَ إِلَيْكَ مِنَ الْكِتَابِ وَأَقِمِ الصَّلَاةَ ۖ إِنَّ الصَّلَاةَ

---

<sup>39</sup> Departemen Agama RI, *Al Qur'an Hafalan Mudah, Terjemahan & Tajwid warna*, (Bandung: Cordoba, 2018), hal.7

<sup>40</sup> *Ibid*, hal. 95

<sup>41</sup> *Ibid*, hal. 259

<sup>42</sup> *Ibid*, hal. 357

تَنْتَهَى عَنِ الْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ ۗ وَلَذِكْرُ اللَّهِ أَكْبَرُ ۗ وَاللَّهُ يَعْلَمُ مَا  
تَصْنَعُونَ

Artinya: “Bacalah Kitab (Al-Qur'an) yang telah diwahyukan kepadamu (Muhammad) dan laksanakanlah shalat. Sesungguhnya shalat itu mencegah dari (perbuatan) keji dan mungkar. Dan (ketahuilah) mengingat Allah (shalat) itu lebih besar (keutamaannya dari ibadah yang lain). Allah mengetahui apa yang kamu kerjakan.” (Q.S Al-‘Ankabut: 45)<sup>43</sup>

Rasulullah Saw mengamanahkan kepada orang tua, dalam hal ini para pendidik agar mereka menggiring anak-anak untuk mengerjakan sholat, saat mereka berumur tujuh tahun. Hal tersebut berlandaskan hadits di bawah ini:

مُرُوا أَوْلَادَكُمْ بِالصَّلَاةِ وَهُمْ أَبْنَاءُ سَبْعِ سِنِينَ وَاضْرِبُوهُمْ  
عَلَيْهَا وَهُمْ أَبْنَاءُ عَشْرِ سِنِينَ، وَفَرِّقُوا بَيْنَهُمْ فِي الْمَضَاجِعِ (رواه  
أبو داود)<sup>44</sup>

Artinya: “Suruhlah anak-anak kalian untuk melaksanakan sholat ketika mereka berumur tujuh tahun, dan pukullah mereka apabila meninggalkannya ketika mereka berumur sepuluh tahun, dan pisahkanlah tempat tidur mereka”. (HR. Abu Dawud.).

### c. Syarat-Syarat Sholat

1. Beragama Islam
2. Sudah baligh dan berakal
3. Suci dari hadats
4. Suci seluruh anggota badan, pakaian, dan tempat

---

<sup>43</sup> *Ibid*, hal. 401



5. Menutup aurat
6. Masuk waktu yang telah ditentukan untuk masing-masing shalat
7. Menghadap kiblat
8. Mengetahui mana yang rukun dan manah yang sunah<sup>44</sup>

**d. Rukun Sholat**

1. Niat
2. Takbiratul ihram
3. Berdiri tegak bagi yang berkuasa ketika shalat fardhu. Boleh sambil duduk atau berbaring bagi yang sedang sakit.
4. Membaca surat Al-Fatihah pada tiap-tiap raka`at
5. Rukuk dengan tumakninah
6. I`tidal dengan tumakninah
7. Sujud dua kali dengan tumakninah
8. Duduk antara dua sujud dengan tumakninah
9. Duduk tasyahud akhir dengan tumakninah
10. Membaca tasyahud akhir
11. Membaca shalawat nabi pada tasyahud akhir
12. Membaca salam pertama
13. Tertib: berurutaan mengerjakan rukun-rukun tersebut.<sup>45</sup>

**e. Yang Membatalkan Shalat**

Shalat itu batal (tidak sah) apabila salah satu syarat rukunnya tidak dilaksanakan dengan sengaja.

Dan shalat itu batal dengan hal-hal yang seperti tersebut di bawah ini:

1. Berhadats

---

<sup>44</sup> *Ibid*, hal-33

<sup>45</sup> *Ibid*, hal-33

2. Terkena najis yang tidak termaafkan
3. Berkata-kata dengan sengaja walaupun dengan satu huruf yang memberikan pengertian.
4. Terbuka auratnya
5. Mengubah niat, misalnya ingin memutuskan shalat
6. Makan atau minum meskipun sedikit
7. Bergerak berturut-turut tiga kali seperti melangkah atau berjalan
8. Membelakangi ka`bah
9. Menambah rukun yang berupa perbuatan seperti ruku` dan sujud
10. Tertawa terbahak-bahak
11. Mendahului imamnya
12. Murtad, artinya keluar dari agama Islam<sup>46</sup>

**f. Shalat Fardhu Dan Waktunya**

Shalat memiliki waktu-waktu tertentu, di moment dimana itu harus dikerjakan. Dan diantara syarat sahnya sholat itu ialah harus mengetahui waktunya sholat.

Sholat fardhu yang wajib dikerjakan oleh muslim laki-laki dan perempuan sehari semalam itu ada lima waktu, yakni Dzuhur, Ashar, Maghrib, Isya, dan Subuh.

- a. Sholat dzuhur : waktunya tiba sejak matahari condong (tergelincir) ke barat, dan berakhir disaat bayangan suatu barang itu sama betul panjangnya dengan benda itu.
- b. Sholat ashar : waktunya dimulai setelah waktu dzuhur habis yaitu ketika bayangan sesuatu benda sama panjang dengan bendanya ,

---

<sup>46</sup> Ust. Labib MZ, *Pilihan Shalat Terlengkap Disertai Do`a Dzikir & Wirid Serta Hikmahnya*, (Surabaya: Bintang Usaha Jaya, 2005), hal-61

dan berakhir setelah terbenam mataharinya.

- c. Sholat Maghrib : waktunya dimulai setelah terbenamnya matahari dan berakhir apabila mega merah telah hilang
- d. Sholat Isya : waktunya dimulai setelah hilangnya mega merah sampai terbitnya fajar shadiq.<sup>47</sup>

Istilah shalat di awal waktu merupakan pendapat para ulama dalam menafsirkan “*ash-sholatu ‘ala waqtiha*” (sholat pada waktunya) sebagai suatu amalan yang paling dicintai Allah SWT.

Terdapat dalam hadits yang diriwayatkan oleh Bukhari :

أَيُّ الْعَمَلِ أَحَبُّ إِلَى اللَّهِ؟ قَالَ: الصَّلَاةُ عَلَى وَقْتِهَا. قُلْتُ: ثُمَّ  
 أَيُّ؟ قَالَ: ثُمَّ بِرُّ الْوَالِدَيْنِ. قُلْتُ: ثُمَّ أَيُّ؟ الْجِهَادُ فِي سَبِيلِ  
 اللَّهِ. (رواه البخاري) ٢٦

Artinya: “Amal perbuatan apakah yang paling disukai Allah?”

Beliau menjawab : “Shalat tepat pada waktunya.” Saya bertanya : “Kemudian Apa?” Beliau menjawab : “berbakti kepada kedua orang tua.” Saya bertanya lagi: “Kemudian apa?” Beliau menjawab: “Jihad (berjuang) dijalan Allah.” (HR. al-Bukhari)

Hasan Langgulang berpendapat, bahwa shalat fardhu lima waktu yang dikerjakan sesuai dengan waktunya dapat membentuk disiplin yang kuat pada seseorang.<sup>48</sup> Hal ini hampir sama dengan yang diungkapkan oleh Zakiah Darajat, bahwa shalat lima waktu merupakan latihan pembinaan disiplin pribadi. Ketaatan melaksanakan shalat pada waktunya, menumbuhkan kebiasaan untuk secara teratur dan terus menerus melaksanakannya pada waktu yang

<sup>47</sup> *Ibid*, hal- 52

<sup>48</sup> Hasan Langgulang, *Manusia Dan Pendidikan Suatu Analisa Psikologi, Filsafat Dan Pendidikan*, (Jakarta: Pustaka Al-Husna, 1986), hlm. 334

ditentukan.<sup>49</sup>

#### 4. Kecanduan Internet

##### a. Pengertian Kecanduan Internet

Kecanduan dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) berasal dari kata candu yang berarti sesuatu yang menjadi hobby atau kesukaan dan membuat orang ketagihan, kemudian kecanduan adalah ketagihan, ketergantungan atau kejangkitan pada suatu hal sampai melupakan hal yang lain-lain. Menurut Thakkar (2006) kecanduan merupakan penyakit medis dan psikiatrik yang ditandai dengan penggunaan suatu zat secara berlebihan (kompulsif) apabila zat tersebut digunakan secara terus menerus maka akan mempengaruhi kehidupan pemakainya (individu yang mengalami kecanduan), seperti hilangnya hubungan yang baik dengan keluarga maupun teman ataupun kehilangan pekerjaan. Sedangkan menurut Davis (dalam Soetjipto, 2005) mengartikan kecanduan (*addiction*) sebagai bentuk ketergantungan secara psikologis antara seseorang dengan suatu stimulus, biasanya tidak selalu berupa suatu benda atau zat.<sup>50</sup>

Kecanduan berasal dari kata candu yang artinya sesuatu yang membuat seseorang ingin melakukannya secara terus menerus (Smart, 2010:16). Istilah kecanduan awalnya digunakan terutama mengacu pada penggunaan obat-obatan dan alkohol yang *eksesif*. Dalam beberapa tahun terakhir, istilah tersebut meluas sehingga orang secara umum menyebut kecanduan pada perilaku merokok,

---

<sup>49</sup> Zakiah Daradjat, *Shalat Menjadikan Hidup Bermakna*, (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, Cet. 7, 1996), hlm. 37

<sup>50</sup> Lubaibatul Umaidah, *Hubungan Antara Kebahagiaan Dengan Internet Addiction Pada Mahasiswa*, (Skripsi: UIN Maulana Malik Ibrahim Malang, 2019), h. 14

makan, berbelanja, permainan internet, dan lain-lain.<sup>51</sup>

Dalam bidang psikiatri, kecanduan merupakan fenomena yang sangat kuat (Thakkar, 2006). Seiring waktu, istilah kecanduan tidak terbatas pada ketergantungan pada zat adiktif. *The American Psychological Association* (Rosenberg, 2014) menjelaskan bahwa ketergantungan tidak hanya disebabkan oleh ketergantungan pada zat adiktif, tetapi juga perilaku atau aktivitas tertentu juga dapat menimbulkan kecanduan, salah satunya adalah penggunaan internet. Ada banyak ahli yang mendefinisikan kecanduan internet. Namun pada dasarnya rujukan para ahli tentang definisi kecanduan internet hampir sama yaitu definisi dari *behavioral addiction*. Kecanduan internet adalah gangguan psikologis yang relatif baru, yang dapat dikaitkan dengan keinginan yang kuat untuk Internet atau ketergantungan psikologis dengan internet (Soetjipto, 2005).<sup>52</sup>

Menurut Lance Dodes dalam bukunya "*The Heart of Addiction*" (Yee, 2002), ada dua jenis kecanduan, yaitu kecanduan fisik, seperti yang disebabkan oleh alkohol atau kokain. dan kecanduan non-fisik, seperti kecanduan game online atau internet. Kecanduan internet untuk penggunaan yang berlebihan disebut juga *internet addiction*. Namun, beberapa ahli juga menyebut kecanduan internet sebagai *compulsive internet use* (penggunaan internet yang kompulsif), *problematic internet use* (penggunaan internet yang bermasalah) atau *pathological internet use* (penggunaan internet yang patologis). Meskipun beberapa ahli memberikan istilah yang

---

<sup>51</sup> Trece Whitney Santoso, *Prilaku Kecanduan Permainan Internnet dan Faktor Penyebabnya Pada Siswa Kelas VIII di SMP Negeri Jatisrono Kabupaten Wonogiri (Studi Kasus Ada Siswa Kelas Viii Di Smpnegeri 1 Jatisrono Kabupaten Wonogiri)*, (Skripsi: Universitas Negeri Semarang Fakultas Ilmu Pendidikan Jurusan Bimbingan dan Konseling, 2013), h. 10

<sup>52</sup> Lubaibatul Umaidah, Op. Cit. h. 14

berbeda, referensi untuk mendefinisikan kecanduan internet serupa, yaitu penggunaan internet yang berlebih sehingga menyebabkan permasalahan psikologis. Artinya selain mengakses internet, orang lain sepertinya tidak ada yang bisa dilakukan, seolah-olah Internet adalah hidupnya. Hal seperti itu sangat berbahaya bagi pertumbuhan dan perkembangan orang yang hidupnya masih panjang.<sup>53</sup>

Beberapa ahli telah mendefinisikan kecanduan internet, termasuk Young (2010) yang berpendapat bahwa kecanduan internet adalah sindrom yang ditandai dengan menghabiskan banyak waktu di Internet dan tidak dapat mengontrol penggunaan online-nya. Young (2010) membagi pengguna internet menjadi dua kategori, yaitu *non-dependent* (pengguna internet normal) dan *dependen* (pengguna internet tidak normal/adiktif). *non-dependent* memakai internet sebagai alat untuk memperoleh informasi dan memelihara hubungan yang terjalin melalui komunikasi elektronik. Kelompok *non-dependen* menggunakan Internet 4 hingga 5 jam seminggu. Pada saat yang sama, *Dependent* menggunakan internet dalam bentuk komunikasi dua arah untuk bertemu orang baru melalui internet, bersosialisasi dan bertukar pikiran. Pada kelompok *Dependent* menggunakan internet antara 20 hingga 80 jam per minggu. Maka pecandu internet menurut Young, masuk kedalam kriteria kelompok *dependent*.<sup>54</sup>

Selain Young, Orzack (2004) mengemukakan bahwa kecanduan internet ialah suatu kondisi dimana orang dapat merasakan bahwa dunia maya pada layar komputer lebih menarik dari pada dunia nyata dalam kehidupan sehari-hari. Nurfajri (dalam

---

<sup>53</sup> *Ibid*, h. 15

<sup>54</sup> *Ibid*, h. 16

Nurmandia, 2013) menjelaskan bahwa kecanduan internet ialah gangguan psikofisiologis yang meliputi toleransi (penggunaan dalam jumlah yang sama akan menimbulkan respon minimal, jumlah harus ditambah agar dapat membangkitkan kesenangan dalam jumlah yang sama), withdrawal symptom (khususnya mengalami gangguan termor, kecemasan dan perubahan mood), gangguan afeksi (depresi, sulit menyesuaikan diri) dan gangguan kehidupan sosial (berkurang atau hilang sama sekali baik dari segi kualitas dan kuantitas).

Davis (dalam Soetjipto, 2005) menyebutkan dua jenis kecanduan Internet, yaitu kecanduan internet spesifik (*specific pathological internet use*) didefinisikan sebagai individu yang kecanduan hanya pada satu perangkat yang disediakan oleh Internet dan kecanduan internet umum (*generalized pathological internet use*) yakni seorang individu yang kecanduan semua fungsi yang disediakan oleh seluruh Internet. Griffiths (2015) mendefinisikan kecanduan internet sebagai perilaku adiktif, termasuk interaksi antara manusia dengan mesin tanpa menggunakan obat-obatan.<sup>55</sup>

Berdasarkan definisi yang dikemukakan oleh para ahli di atas, dapat disimpulkan bahwa kecanduan internet ialah perilaku seseorang yang mengandalkan penggunaan internet, yang ditandai dengan menghabiskan banyak waktu menggunakan internet dan menimbulkan kesenangan, tanpa dapat mengontrol penggunaannya, sehingga mengakibatkan ketidakmampuan untuk tidak menggunakan internet. Ketidaknyamanan saat tidak menggunakan internet.

---

<sup>55</sup> *Ibid*, h. 17

## b. Aspek-Aspek Kecanduan Internet

Dikatakan bahwa individu mengalami kecanduan internet saat melakukan perilaku tertentu. Selain menjelaskan definisi kecanduan internet, para ahli juga menjelaskan berbagai aspek yang mempengaruhi kecanduan internet. Young (2010) menyebutkan 8 kriteria kecanduan internet, yakni:<sup>56</sup>

1. Merasa keasyikan dengan internet.
2. Memerlukan waktu tambahan dalam mencapai kepuasan sewaktu menggunakan internet.
3. Tidak mampu mengontrol, mengurangi, atau menghentikan penggunaan internet.
4. Merasa gelisah, murung, depresi atau lekas marah ketika berusaha mengurangi atau menghentikan penggunaan internet.
5. Mengakses internet lebih lama dari yang diharapkan.
6. Kehilangan orang-orang terdekat, pekerjaan, kesempatan pendidikan atau karier gara-gara penggunaan internet.
7. Membohongi keluarga, terapis, atau orang-orang terdekat untuk menyembunyikan keterlibatan lebih jauh dengan internet.
8. Menggunakan internet sebagai jalan keluar mengatasi masalah atau menghilangkan perasaan seperti keadaan tidak berdaya, rasa bersalah, kegelisahan atau depresi.

Orzack (2004) membagi gejala yang terjadi pada individu yang mengalami kecanduan internet menjadi dua kategori, yaitu :<sup>57</sup>

---

<sup>56</sup> *Ibid*, h. 17-18

<sup>57</sup> *Ibid*, h. 18



- a. Gejala-gejala psikologis, yaitu mengalami *euphoria* saat menggunakan komputer, tidak mampu menghentikan aktivitasnya, membutuhkan waktu tambahan dalam menggunakan komputer, berbohong kepada keluarga dan rekan kerja mengenai aktivitasnya dan mendapat masalah dengan sekolah atau pekerjaannya.
- b. Gejala-gejala fisik, yaitu mengalami *carpal tunnel syndrome*, mata menjadi kering, migren atau sakit kepala, sakit punggung, gangguan pada pola makan, mengabaikan kesehatan dan gangguan tidur.

Griffiths (2015) membagi enam aspek kecanduan internet sebagai berikut:<sup>58</sup>

1. *Salience*, Ini terjadi ketika Internet adalah aktivitas terpenting dalam hidup seseorang, mendominasi pikiran seseorang (konsentrasi atau gangguan kognitif), perasaan (merasa benar-benar butuh), dan perilaku (kemunduran dalam bersosial). Meskipun sedang tidak mengakses internet, selalu memikirkan internet.
2. *Mood modification*, Ini mengarah pada pengalaman pribadi itu sendiri, yang merupakan hasil dari bermain Internet dan dapat dilihat sebagai *strategi coping*.
3. *Tolerance*, Proses dimana semakin banyak penggunaan internet yang mana digunakan untuk mendapatkan pengaruh perubahan suasana hati.
4. *Withdrawal symptoms*, Ini karena ketidaknyamanan yang disebabkan oleh penggunaan Internet yang berkurang atau terputus (seperti mudah tersinggung, cemas, atau badan

---

<sup>58</sup> *Ibid*, h. 19

gemetar).

5. *Conflict*, Hal ini dapat menimbulkan konflik antara pengguna Internet dan sekitarnya (konflik antarpribadi), konflik dalam tugas lain (pekerjaan, tugas, kehidupan sosial, hobi) atau konflik dalam diri mereka sendiri (konflik intrafisik atau perasaan kurang kendali), konflik ini disebabkan oleh terlalu banyak menghabiskan waktu di Internet.
6. *Relapse*, Setelah terkendali, inilah tren pola penggunaan internet yang kembali muncul.

Pada saat yang sama, Beard dan Wolf (dalam Soetjipto, 2005) mengusulkan penggunaan delapan kriteria diagnostik untuk kecanduan internet. Lima kriteria pertama harus ada sebagai dasar untuk menegakkan diagnosis kecanduan internet. Pada saat yang sama, salah satu dari tiga kondisi lainnya juga harus ada. Lima syarat yang harus dipenuhi yakni :<sup>59</sup>

1. Fokus pada Internet (pikiran dikendalikan oleh aktivitas Internet sebelumnya dan mengantisipasi pertemuan penggunaan Internet berikutnya).
2. Untuk mengejar kepuasan, perlu untuk menambah alokasi waktu untuk menggunakan Internet.
3. Cobalah untuk mengontrol, mengurangi atau menghentikan penggunaan Internet dan gagal.
4. Merasa gelisah, murung, frustrasi atau mudah tersinggung saat menghentikan aktivitas Internet.
5. Aktivitas online melebihi waktu yang direncanakan.

---

<sup>59</sup> *Ibid*, h. 20-21

Pada saat yang sama, salah satu standar lain yang harus di deteksi yakni:

1. Ada masalah atau ada risiko kehilangan hubungan antarpribadi, kehilangan pekerjaan, kehilangan kesempatan pendidikan atau kehilangan karier.
2. Berbohong kepada anggota keluarganya, terapis atau pihak lain untuk menutupi kegiatan internet mereka.
3. Menggunakan internet untuk jalan keluar mengatasi masalah atau melupakan perasaan seperti keadaan tidak berdaya, rasa bersalah, kecemasan atau depresi.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa menurut penelitian Young (2010) aspek-aspek kecanduan internet antara lain: merasa senang dengan internet, perlu waktu ekstra untuk mendapatkan kepuasan saat menggunakan internet, tidak mampu mengontrol, mengurangi atau menghentikan penggunaan internet. Merasa kesal, murung, depresi dalam upaya untuk berhenti menggunakan internet, kehilangan orang yang dicintai, pekerjaan, pendidikan atau peluang karier karena penggunaan internet, dan menipu keluarga, terapis, atau orang yang dicintai untuk menutupi partisipasi lebih lanjut di Internet. dan Orzack (2004) mengklasifikasikan gejala individu yang mengalami kecanduan internet menjadi dua kategori, yaitu mengalami gejala psikologis dan gejala fisik. Menurut Griffiths (Griffiths, 2015), kecanduan internet memiliki enam aspek, termasuk *salience*, *mood modification*, *tolerance*, *withdrawal symptoms*, *conflict* dan *relapse*. Sementara itu, menurut Beard dan Wolf (dalam Soetjipto, 2005), terdapat delapan kriteria diagnostik untuk kecanduan internet, antara lain perhatian ke Internet, penambahan alokasi waktu untuk penggunaan internet, dan

ketidakmampuan untuk mengurangi atau menghentikan penggunaan internet, sekaligus menghentikan aktivitas internet. Terkadang merasa cemas, terlalu banyak aktivitas online, menemui masalah saat menggunakan internet, berbohong menutupi aktivitas online-nya, dan menggunakan internet untuk lari dari masalah.

### **c. Faktor-Faktor Penyebab Kecanduan Internet**

Beberapa ahli menerangkan bahwa kecanduan internet yang dialami oleh seseorang dipengaruhi oleh banyak faktor, diantaranya yakni:

1. Adanya hubungan dua arah antar pengguna internet  
Seseorang dapat mengalami kecanduan internet karena ada suatu kesukkaan pada keuntungan-keuntungan yang disuguhkan oleh internet, salah satunya tersedianya layanan komunikasi. Seseorang mendapatkan kesenangan tersendiri saat mereka dapat berhubungan dua arah melalui dunia maya dimana hal tersebut tidak bisa mereka dapatkan di dunia nyata. (Young *et al*, 2000)
2. Keterampilan kontrol diri yang rendah  
Menurut Young (1999), kontrol diri yang rendah dapat menyebabkan individu tidak mampu mengatur waktu penggunaan internetnya sehingga terjadi pemakaian yang berlebihan. Kontrol diri merupakan faktor penting dalam terjadinya kecanduan internet. Individu yang memiliki kontrol diri rendah cenderung memiliki ketertarikan terhadap respons yang dihasilkan dari pengguna internet. Kontrol diri yang rendah juga dapat mempersulit individu dalam mengatur penggunaan internet mereka (Young, 2009)

### 3. Kelapangan dalam menggunakan internet

Pada masa kini, fasilitas internet sangat mudah didapatkan mulai dari yang gratis hingga berbayar. Internet dapat diakses di berbagai tempat seperti di sekolah, kampus, tempat kerja, bahkan dirumah. Internet juga dapat diakses dengan berbagai media seperti komputer, laptop, *smartphone*, dan lain sebagainya. Jika individu dapat memanfaatkan penggunaan internet dengan bijak, internet dapat digunakan untuk mendukung kebutuhan akademik atau pekerjaan. Sebaliknya, penggunaan internet yang berlebihan dapat menimbulkan berbagai hal negatif (Widiana, Retnowati, Hidayat, 2004).

### 4. Rendahnya pengawasan dan perhatian dari luar

Pengawasan yang kurang dari orang-orang disekitar membuat individu menggunakan internet secara berlebihan hingga menimbulkan kecanduan (Andaryani, 2013)

### 5. Media pelarian diri dari masalah

Seseorang berpendapat bahwa saat mereka memakai internet dan berada dalam dunia maya ada kehidupan lain yang dapat digunakan sebagai media pelarian diri dari masalah yang dihadapi di dunia nyata. seseorang memilih memakai internet secara berlebihan karena mereka mendapatkan kesenangan tersendiri yang tidak bisa didapatkan di dunia nyata (Widyanto Dan Mcmurrans, 2004)

Young (2019; dalam Rizky dwi, 2017) menyatakan beberapa penyebab individu tersebut mengalami keanduan internet, yaitu:

- a. Gender, memengaruhi jenis aplikasi yang akan digunakan dan penyebab individu tersebut mengalami kecanduan internet. Laki-laki lebih sering mengalami kecanduan terhadap game online, situs porno, dan perjudian online, sedangkan perempuan lebih sering mengalami kecanduan terhadap chatting dan berbelanja secara online.
- b. Kondisi psikologis, survei amerika serikat menunjukkan bahwa lebih dari 50% individu yang mengalami kecanduan internet juga mengalami kecanduan pada hal lain, seperti obat-obatan terlarang, rokok, alkohol, dan seks. Kecanduan internet juga timbul akibat masalah-masalah emosional seperti depresi, gangguan kecemasan, dan sering menggunakan dunia fantasi internet sebagai pengalihan secara psikologis terhadap perasaan-perasaan yang tidak menyenangkan atau situasi yang menimbulkan stres. Berdasarkan hasil survei ini juga diperoleh bahwa 75% individu mengalami kecanduan internet disebabkan adanya masalah dalam hubungannya dengan orang lain, kemudian individu tersebut mulai menggunakan aplikasi-aplikasi online yang bersifat interaktif seperti *chat room* dan game online sebagai cara untuk membentuk sebagai cara untuk membentuk hubungan baru dan lebih percaya diri dalam berhubungan dengan orang lain melalui internet.
- c. Kondisi sosial ekonomi, individu yang telah bekerja memiliki kemungkinan lebih besar mengalami kecanduan internet dibandingkan individu yang belum bekerja. Hal ini didukung bahwa individu yang telah bekerja memiliki

fasilitas internet dikantornya dan juga memiliki sejumlah gaji yang memungkinkan individu tersebut memiliki fasilitas komputer dan internet juga tempat tinggalnya.

- d. Tujuan dan waktu penggunaan internet, akan menentukan sejauh mana individu tersebut akan mengalami kecanduan internet, terutama dikaitkan dengan banyaknya waktu yang dihabiskannya sendirian didepan laptop/komputer. Individu yang menggunakan internet untuk tujuan pendidikan, misalnya pada pelajar dan mahasiswa akan lebih banyak menggunakan waktunya dengan internet.

Selain faktor yang dikemukakan oleh Young (2010), terdapat faktor lain yang mempengaruhi kecanduan internet, seperti yang dijelaskan oleh Montag & Reuter (2015), yakni:

- a. Faktor sosial

Seseorang yang mengalami kesulitan dalam komunikasi interpersonal atau menghadapi masalah sosial dapat menyebabkan penggunaan internet yang berlebihan. Hal ini dikarenakan seseorang merasa sulit untuk berkomunikasi secara tatap muka, sehingga seseorang akan lebih memilih menggunakan internet untuk berkomunikasi karena dianggap lebih aman dan terjamin dan lebih mudah dari pada dilakukan secara *face to face*. Rendahnya kemampuan komunikasi dapat juga menyebabkan rendahnya harga diri yang menyebabkan mengisolasi diri yang kemudian mengarah dalam permasalahan dalam hidup kecanduan pada internet.

- b. Faktor psikologi

Kecanduan internet dapat disebabkan oleh seseorang yang

mengalami masalah psikologis, seperti depresi, kecemasan, *obsesive compulsive disorder* (OCD), penyalahgunaan obat, dan berbagai sindrom yang berhubungan dengan penyakit mental. Internet memungkinkan individu untuk melepaskan diri dari kenyataan dan memperoleh hiburan atau kesenangan dari internet. ini akan mendorong orang untuk lebih banyak menggunakan internet sebagai saluran untuk membuat menjadi kecanduan.

c. Faktor biologi

Studi yang dilakukan oleh Montag & Reuter (2015) dengan menggunakan *functional magnetic resonance imaging* (Fmri) menunjukkan bahwa terdapat perbedaan fungsi otak antara orang yang pernah mengalami kecanduan internet dengan yang tidak. seseorang yang pernah mengalami kecanduan internet menunjukkan bahwa mereka memproses informasi jauh lebih lambat, mengalami kesulitan mengendalikan diri, dan cenderung memiliki kepribadian yang depresif.

Menurut Smart (2010: 23) mengemukakan bahwa seseorang suka bermain permainan internet dikarenakan seseorang terbiasa bermain permainan internet melebihi waktu. Beberapa faktor yang memungkinkan seseorang kecanduan permainan internet adalah sebagai berikut:

- a. Kurang perhatian dari orang-orang terdekat. Beberapa orang berpikir bahwa mereka dianggap ada jika mereka mampu menguasai keadaan.
- b. Strees atau depresi. Beberapa orang menggunakan media



untuk mengilangkan rasa stressnya, diantaranya dengan bermain permainan internet. Dan dengan rasa “nikmat” yang ditawarkan permainan internet, maka lama-kelamaan akan menjadi kecanduan.

- c. Kurang kontrol.
- d. Kurang kegiatan. Menganggur adalah kegiatan yang tidak menyenangkan. Dengan tidak adanya kegiatan maka bermain permainan internet sering dijadikan pelarian yang dicari.
- e. Lingkungan
- f. Pola asuh.

Kecanduan internet tergabung dalam masalah kesehatan mental. Penyebab kecanduan internet biasanya merupakan jalan keluar dari rasa depresi. Keterlibatan dunia maya merangsang pelepasan neurotransmitter yang bertanggung jawab atas perasaan kepuasan dan relaksasi, seperti oksitosin dan endorfin.

Beberapa wujud kecanduan internet nampak dari banyaknya waktu yang digunakan seseorang untuk terpaku berjam-jam bahkan berhari-hari di depan komputer atau segala macam alat elektronik yang memiliki koneksi internet. Banyaknya waktu yang digunakan untuk memakaai internet membuat seseorang lupa akan kehidupan sekitarnya (Young, 2009).

Menurut Ferris (2003) ada banyak alasan mengapa orang kecanduan internet. Beberapa teori yang menjelaskan kecanduan berasal dari *behavioral expaination, psychodynamic and personality explanations, sociocultural explanations, and biomedical explanations.* (Heffner, 2013).

1. Pandangan behavioral (*behavioral expaination*)

Hal ini didasarkan pada teori *operant conditioning* (Ferris, 2003 dalam Heffner, 2013). Dimana subjek dapat diberi imbalan positif, negatif, atau dihukum karena tindakan mereka. Misalnya, seseorang yang selalu malu untuk bertemu dan berkenalan dengan orang baru. Bagi orang-orang ini internet akan menjadi alat untuk mengalami cinta, benci, kepuasan, dan pemenuhan tanpa berinteraksi tatap muka..

2. Pandangan *psikodinamika* dan *personalitas*

Pandangan ini menunjukkan bahwa sikap kecanduan seseorang berkaitan dengan masa lalunya. Peristiwa yang dialami seseorang di masa kanak-kanak dapat memengaruhi apakah mereka mengembangkan perilaku kecanduan. Dalam hal ini tema atau aktivitas tidak penting, tetapi seseorang dan dasar seseorang yang membentuk perilaku kecanduan.

3. Pandangan *sosiokultural*

Pandangan *sosiokultural* menggambarkan pecandu berdasarkan ras, jenis kelamin, usia, status ekonomi, agama, dan negaranya. Namun, pernyataan tersebut belum efektif. Misalnya, *alkoholisme* dikatakan lebih umum di antara penduduk asli Amerika, Irlandia Amerika, dan Katolik (Ferris, 2003 dalam Heffner, 2013).

4. Pandangan *biomedis*

Terkait dengan ketidakseimbangan genetik, bawaan dan kimiawi otak dan *neurotransmitter* (Heffner, 2013)

#### **d. Dampak Perilaku Kecanduan Internet**

Pengguna Young (2009) menunjukkan bahwa pengguna internet mencakup semua kelompok umur, sehingga siapapun dapat mengalami kecanduan internet. Kecanduan internet dapat berdampak negatif pada orang-orang karena penggunaannya di luar batas kewajaran. Efek kecanduan internet tidak jauh berbeda dengan obat-obatan, alkohol, atau perjudian. Young (1996) menggambarkan efek negatif dari kecanduan internet sebagai berikut.

##### **a. Hubungan sosial**

Pecandu internet akan menghabiskan banyak waktu untuk mengakses internet. Hal ini berdampak pada kehidupan sosial mereka, yaitu berkurangnya intensitas interaksi seseorang dengan dunia nyata. Hal ini dapat mempengaruhi kemerosotan hubungan sosial pribadi dengan orang-orang di sekitar dan keluarganya (Pierce, 2009).

(Pierce, 2009) menyatakan bahwa jika orang yang pernah mengalami kecanduan internet harus berbicara secara langsung dengan orang lain dan merasa lebih nyaman ketika berbicara secara online, hal ini disebut kecemasan sosial (perasaan cemas saat berbicara secara tatap muka)

##### **b. Masalah keuangan**

Pemakai internet yang telah mengalami kecanduan akan memungkinkan segala sesuatu agar selalu bisa terhubung dengan internet. Agar selalu terkoneksi dengan internet, seseorang itu rela menabung demi memenuhi kebutuhan akses internetnya.

c. Kondisi fisik

Kondisi fisik orang yang mengalami kecanduan internet dapat terganggu karena sesi online mereka yang terlalu lama. Individu yang telah kecanduan akan menghabiskan waktu 20 hingga 48 jam per minggu dengan waktu 15 jam per sesi online. Hal tersebut dapat berpengaruh terhadap kesehatan fisik mereka karena dapat menyebabkan berkurangnya waktu tidur. Kecanduan internet juga dapat menimbulkan beberapa masalah kesehatan lain seperti nyeri punggung, sakit kepala, *arpal turner syndrome*, mata lelah, dan kebiasaan makan yang buruk (Davis, 2001 dalam Saliceti 2015).

d. Kegagalan akademik

Masalah kegagalan akademik dapat terjadi karena individu lebih banyak menggunakan waktunya untuk mengakses internet baik itu *chatting*, *web surfing*, maupun bermain game online sehingga mereka memiliki waktu yang lebih sedikit untuk belajar.

e. **Jenis-Jenis Keanduan Internet**

Menurut beberapa ahli, ada beberapa jenis kecanduan internet ditinjau dari aktivitas ditinjau dari aktivitas yang dilakukan, yaitu:

1. *Cyber sexual addiction*, yaitu keadaan dimana individu kecanduan untuk mengunduh, menggunakan, dan memperdagangkan materi pornografi di internet. Mereka juga sangat sering terlibat dalam chat room dewasa, terobsesi oleh seksdunia maya dan materi pornografi maya (*Saliceti, 2015*)

2. *Cyber relationship addiction*, yaitu suatu keadaan adiksi dimana individu senang mencari teman maupun relasi secara online. Individu ini menjadi kecanduan dengan layanan *room chat* dan seringkali terlibat dalam hubungan pertemanan maupun perselingkuhan virtual (Young, 2009).
3. *Information overload*, suatu kondisi dimana individu menggunakan internet untuk melakukan *web surfing* yang bersifat *komplusif*. Penggunaan dapat dalam bentuk pengumpulan data, pencarian data (Young, 2009).
4. *Computer addiction*, merupakan suatu kecenderungan individu berlaku obsesif terhadap game online yang dapat menimbulkan masalah terhadap kehidupannya (Young, 2009). Guerreschi (2011) menjelaskan bahwa pada tahun 80-an, permainan komputer seperti *solitaire* dan *minesweeper* yang diprogram kedalam komputer menyebabkan permainan komputer obsesif dan menjadi bermasalah dalam pengaturan organisasi (Saliceti, 2015).
5. *Social network addition*, merupakan komunitas virtual dimana setiap orang dapat membuat profil publik atau semi publik. Pada masa ini Facebook adalah jaringan sosial yang paling terkenal (Saliceti, 2015)
6. *Net-compulsion*, Individu senang menggunakan layanan yang termasuk dalam *Net-compulsion*, misalnya judi *online*, belanja *online*, maupun perdagangan *online* (Young, 2009). Kecanduan internet dapat menyebabkan ketidaknyamanan psikologis dan perubahan perilaku. Para ahli mengatakan bahwa anak-anak, remaja dan orang dewasa lebih senang mencari kepuasan dengan mengakses internet daripada melakukan kontak sosial dengan

orang lain (teman/keluarga) (*ko, Yen et. Al.* 2005 dalam Saliceti, 2015). Selain itu, kecanduan internet juga dapat menyebabkan sebuah sindrom yang disebut *the online loneliness syndrome* (Ferraro,*aci,et al.*, 2007 dalam Saliceti, 2015)

## 5. Wattpad

Salah satu perkembangan teknologi saat ini yaitu dengan hadirnya sebuah aplikasi membaca *online* yaitu Wattpad. Nama Wattpad sendiri mungkin masih terdengar asing bagi beberapa masyarakat Indonesia, tapi tidak dengan anak-anak muda yang sudah sangat *familiar* dengan aplikasi ini. Wattpad merupakan *website* dan juga aplikasi tempat kita bisa membaca atau menulis cerita karangan kita sendiri dan bisa dibaca oleh berbagai orang di seluruh dunia. Melalui Wattpad kita bisa membaca berbagai karya tulis secara gratis di mana saja dan kapan saja.

Wattpad pertama kali diluncurkan pada Desember 2006, hasil kolaborasi antara Allen Lau dan Ivan Yuen. Basis Wattpad sendiri berada di Toronto, Kanada. Wattpad sudah memiliki 15 juta pengguna dengan lebih dari 400 juta cerita. Visi dari Wattpad yaitu untuk menghibur dan menghubungkan dunia dengan sebuah cerita. Wattpad adalah “rumah” bagi lebih dari 65 juta orang-orang yang menghabiskan lebih dari 15 miliar menit per bulan untuk membaca cerita di Wattpad. Wattpad mengklaim bahwa 90% aktivitas penggunanya diakses melalui *mobile* serta mendukung lebih dari 50 bahasa. Hal ini membuktikan bahwa sebenarnya banyak orang memiliki ketertarikan tersendiri dalam hal menulis dan membaca. Sehingga dengan adanya Wattpad, memudahkan mereka untuk menyalurkan rasa ketertarikan tersebut.

Terdapat berbagai *genre* bacaan yang bisa dinikmati seperti *triller*, *romance*, *teenfiction*, *fanfiction*, dan masih banyak lagi.<sup>60</sup>

---

<sup>60</sup> <https://www.wattpad.com/about/> (diakses pada Kamis, 29 Oktober 2020 pukul 10.00)

## **BAB III**

### **METODOLOGI PENELITIAN**

#### **A. Metode Penelitian**

##### **1. Jenis Penelitian**

Penelitian ini adalah penelitian deskriptif kualitatif dengan metode Studi Kasus. Penelitian deskriptif ialah penelitian yang berusaha mendeskripsikan suatu gejala, peristiwa, kejadian yang terjadi saat sekarang. Penelitian deskriptif memusatkan perhatian pada masalah aktual sebagaimana adanya pada saat penelitian berlangsung. Melalui penelitian deskriptif, peneliti berusaha mendeskripsikan peristiwa dan kejadian yang menjadi pusat perhatian tanpa memberikan perlakuan khusus terhadap peristiwa tersebut.<sup>61</sup>

Metode penelitian ini adalah studi kasus. Studi kasus merupakan suatu proses pengumpulan data dan informasi secara mendalam, mendetail, intensif, holistik, dan sistematis tentang orang, kejadian, *social setting* (latar sosial), atau kelompok dengan menggunakan berbagai metode dan teknik serta banyak sumber informasi untuk memahami secara efektif bagaimana orang, kejadian, latar alami (*social setting*) itu beroperasi atau berfungsi sesuai dengan konteksnya.<sup>62</sup>

Adapun jenis penelitiannya dapat menggunakan metode studi kasus atau metode penelitian kualitatif. Penelitian Studi kasus terutama berfokus pada objek tertentu, yang akan digunakan sebagai

---

<sup>61</sup> Juliansyah Noor, *Metodologi Penelitian*, (Jakarta: Prenadamedia Group, 2015), Hal. 34

<sup>62</sup> A. Muri Yusuf, *metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan penelitian gabungan*, (Jakarta: Prenadamedia Group, 2016), hal. 339



kasus untuk mempelajari dan mempelajari status dan lokasi peristiwa terkini, serta interaksi lingkungan sosial tertentu yang disediakan dan bersifat apa adanya (*given*).<sup>63</sup>

Adapun jenis penelitian ini dilihat berdasarkan tempatnya, penelitian ini termasuk penelitian lapangan (*field research*). Artinya, peneliti berhubungan langsung dengan objek penelitian, terutama pada saat mengumpulkan data dan informasi.<sup>64</sup>

## 2. Subjek dan Objek Penelitian

### a. Subjek Penelitian

Yang dimaksud subjek penelitian adalah orang, tempat, atau benda yang diamati dalam penelitian yang dilakukan. Adapun subjek penelitian di dalam penelitian ini adalah Klien “A” mahasiswa Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Raden Fatah Palembang. Klien “A” lahir di Mentok pada tanggal 03 Maret 1996 bertempat tinggal di Jln. Letkol Adrianz Suka Bangun 2 Komplek Griya Putra Maharani 1

### b. Objek Penelitian

Yang dimaksud objek penelitian adalah hal yang menjadi sasaran dalam penelitian. Adapun objek di dalam penelitian ini ialah masalah kecanduan internet (*wattpad*) yang dialami oleh Klien “A” mahasiswa Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Raden Fatah Palembang.

---

<sup>63</sup>Imam gunawan, *Metode Penelitian Kualitatif Teori Dan Praktek*, (Jakarta: Pt Bumi Aksara. 2014), h. 143

<sup>64</sup> Helen Sabera Adib, *Metodologi Penelitian*, (Palembang: noerfikri offset, 2015), h. 13.

### 3. Sumber Data

Sumber data yang dipakai di dalam penelitian ini ada dua macam, yakni sumber data primer dan sumber data sekunder.

- a. Sumber data primer adalah sumber data pokok atau utama yang diperoleh secara langsung dari sumber aslinya. Dalam penelitian ini sumber data primernya adalah wawancara kepada sumber data seorang mahasiswa yang mengalami kecanduan internet (*wattpad*) “di Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Raden Fatah Palembang.
- b. Sumber data sekunder adalah sumber data penunjang yang diperoleh melalui hasil wawancara terhadap seseorang selain dari klien dan media secara tidak langsung atau perantara yang berupa buku, catatan, atau arsip baik yang dipublikasikan maupun yang tidak dipublikasikan. Sumber data sekunder dalam penelitian ini diperoleh dari orang-orang terdekat klien “A” seperti teman-teman dan keluarganya. Kemudian buku-buku yang berhubungan juga dengan judul penelitian ini, serta penulis juga mendapatkan sumber data sekunder dari Artikel, Jurnal, Majalah, Koran, Televisi, dan Karya-Karya Ilmiah yang lainnya. Pada penelitian ini data yang di peroleh yakni dari teman dekat dan teman satu rumah Klien “A”

### 4. Teknik Penumpulan Data

- a. *Interview* (wawancara)

Teknik wawancara dipakai peneliti untuk menelusuri dan memperoleh informasi secara akurat tentang kecanduan internet (*wattpad*) yang dialami oleh klien “A” baik untuk mengetahui gambaran kecanduan internet (*wattpad*), penyebab kecanduan

internet (*wattpad*), serta beberapa hal lain yang menyangkut permasalahan dalam penelitian.

b. Observasi

Observasi ialah suatu teknik pengumpulan data yang dilaksanakan dengan cara melakukan penelitian secara teliti, serta pencatatan secara sistematis. Menurut kartono, observasi adalah studi yang sengaja dan sistematis tentang fenomena sosial dan gejala-gejala psikis dengan jalan pengamatan dan pencatatan.<sup>65</sup> Observasi ini dilaksanakan dengan mengadakan penelitian langsung pada klien “A” di Fakultas Dakwah dan Komunikasi.

c. Dokumentasi

Teknik ini dipakai untuk mendapat data yang berkaitan dengan dekripsi wilayah penelitian yakni sejarah singkat Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Raden Fatah Palembang, Visi dan Misi Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Raden Fatah Palembang, dan hal-hal terkait lainnya dengan permasalahan yang sedang diteliti.

## 5. Teknik Analisis Data

Menurut Robert K. Yin strategi teknik analisis studi kasus terbagi menjadi tiga teknik analisis yakni:

- a. Penjodohan pola, yakni dengan memakai logika penjodohan pola logika seperti ini membandingkan pola yang didasarkan atas data empirik dengan pola yang diprediksikan (atau dengan sejumlah prediksi alternatif). Jika kedua pola ini ada perasaan, hasilnya dapat menguatkan validitas internal studi kasus yang bersangkutan.

---

<sup>65</sup> Imam gunawan, *Op., Cit.*, h. 143.

- b. Pembuatan eksplanasi, bermaksud menganalisis data studi kasus dengan cara membuat suatu eksplanasi tentang kasus yang bersangkutan.
- c. Analisis deret waktu, yang banyak menggunakan untuk studi kasus yang memakai pendekatan eksperimen dan kuasi eksperimen.<sup>66</sup>

---

<sup>66</sup> Robert K. Yin, *Study Kasus Desain & Metode*, (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2013), hal 133-150

## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Sejarah Berdirinya Fakultas Dakwah dan Komunikasi**

Fakultas Dakwah dan Komunikasi awalnya bernama Fakultas Dakwah. Keberadaan Fakultas Dakwah sendiri tidak terlepas dari Fakultas Ushuluddin IAIN Raden Fatah Palembang, dimana sejak tahun 1976 Fakultas Ushuluddin telah mengembangkan jurusan yang sebelumnya hanya ada satu jurusan saja, yaitu jurusan Perbandingan Agama, ditambah satu jurusan yaitu Dakwah.<sup>67</sup>

Seiring dengan kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi, maka diperlukan adanya pengembangan fakultas di lingkungan IAIN Raden Fatah Palembang untuk menambah berbagai disiplin ilmu sebagai pelengkap keilmuan yang berhubungan dengan agama Islam sehubungan dengan hal tersebut, menjelang tahun akademik 1995/1996, Fakultas Ushuluddin jurusan Dakwah membentuk program studi Komunikasi Penyiaran Islam (KPI) dan Bimbingan Penyuluhan Islam (BPI).

Berbagai langkah awal untuk pendirian Fakultas Dakwah, maka dilaksanakanlah rapat senat Fakultas Ushuluddin pada tanggal 23 Februari 1995. Dari hasil rapat tersebut ditetapkan Tim Persiapan Pendirian Fakultas Dakwah dengan SK Dekan Nomor : IN/4/III.2/PP.07.660/1995 Tanggal 16 Februari 1995.

Selanjutnya pada tanggal 10 Agustus 1995 Fakultas Ushuluddin IAIN Raden Fatah Palembang kembali mengadakan sidang senat dengan hasil keputusan bahwa pada tahun akademik 1995/1996 mahasiswa yang akan mendaftarkan jurusan dakwah adalah sebagai mahasiswa program studi KPI

---

<sup>67</sup> Buku Pedoman Akademik, (Palembang: Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Raden Fatah, 2019), h. 1

dan BPI. Mahasiswa inilah yang merupakan cikal bakal mahasiswa Fakultas Dakwah IAIN Raden Fatah Palembang.

Sebagai usaha untuk mempercayai proses pendirian Fakultas Dakwah di lingkungan IAIN Raden Fatah Palembang, dibentuklah Tim gabungan pendirian Fakultas Dakwah dan Adab, dengan SK Rektor Nomor : XXXIII tahun 1995.

Dalam pertemuan tim gabungan tersebut, dengan Rektor IAIN Raden Fatah Drs. Moh. Said, MA., disepakati bahwa kedua Fakultas yang akan didirikan itu hendaklah mempersiapkan mahasiswa-mahasiswanya dan menyusun proposal untuk dikirim ke Menteri Agama RI guna merealisasikannya.

Langkah berikutnya tim menyebarkan angket ke pesantren-pesantren serta MAN/MAS yang ada di wilayah Sumatera Selatan. Disamping itu, dilaksanakan juga studi banding ke UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, UIN Sunan Gunung Jati Bandung, serta UIN Syarif Hidayatullah Jakarta Pada tanggal 19 Desember 1995. Dari Fakultas Dakwah diwakili oleh Drs. Komaruddin Sahar dan Drs. H. M. Kamil Kamal. Kesemuanya dilakukan dalam rangka studi kelayakan berdirinya Fakultas Dakwah.

Berdasarkan hasil angket dan studi banding yang telah dilaksanakan tersebut, maka dibuatlah proposal dan kemudian diajukan kepada Menteri Agama RI. Di samping itu, Rektor IAIN Raden Fatah telah mengeluarkan SK No. B/II.i/UP/212/1997 tentang Struktur Badan Pengelola Persiapan Fakultas Dakwah IAIN Raden Fatah Palembang.

Pada tahun akademik 1997/1998 Badan Pengelola Persiapan Fakultas Dakwah mulai mempersiapkan jadwal kuliah. Di samping itu, dosen-dosen Fakultas Ushuluddin mengadakan konsolidasi dengan para mahasiswa Fakultas Ushuluddin Jurusan Dakwah angkatan 1995/1996 dan 1996/1997

dengan membagi dua jurusan yaitu Komunikasi Penyiaran Islam (KPI) dan Bimbingan Penyuluhan Islam (BPI).

Pada tanggal 27 Februari 1998 dengan SK Menteri Agama RI No. 103 Tahun 1998 berdirilah Fakultas Dakwah di IAIN Raden Fatah Palembang dan baru diresmikan oleh Rektor IAIN Raden Fatah pada tanggal 13 Juli 1998.

Berdasarkan SK Rektor Nomor : IN/4/1.2/KP.7.6/140/1998 Tanggal 14 Mei 1998, ditetapkanlah pelaksanaan harian tugas Dekan Fakultas Dakwah IAIN Raden Fatah dan pembantu-pembantunya. Sedangkan pengangkatan staff jurusan ditetapkan dengan SK Rektor Nomor : IN/4/1.2/KP.06.6/145/1998.

Akan tetapi hal seperti ini tidak berlangsung lama karena Dr. Aflatun Muchtar, MA yang menjadi Dekan Fakultas Dakwah IAIN Raden Fatah Palembang, terpilih sebagai Pembantu Rektor IAIN Raden Fatah Bidang Kemahasiswaan. Oleh karena itu, sebagai pelaksana tugas harian dekan ditunjuk Drs. H. M. Kamil Kamal.

Dengan keluarnya SK Menteri Agama RI tentang Dekan dan Pembantu Dekan Fakultas Dakwah, maka secara definitif terhitung mulai tanggal 4 Oktober 2000 :

|                        |                             |
|------------------------|-----------------------------|
| Dekan                  | : Drs. H. M. Kamil Kamal    |
| Pembantu Dekan I       | : Drs. Amin S               |
| Pembantu Dekan II      | : Dra. Dalinur M. Nur       |
| Pembantu Dekan III     | : Drs. Komaruddin Sahar     |
| Ketua Jurusan BPI      | : Drs. M. Musrin HM         |
| Sekretaris Jurusan BPI | : Dra. Eni Murdiati M.Hum   |
| Ketua Jurusan KPI      | : DR. Hamidah, M.Ag         |
| Sekretaris Jurusan KPI | : Dra. Hj. Choiriyah, M.Hum |

Dengan selesainya masa tugas Drs. H. M. Kamil Kamal sebagai dekan Fakultas Dakwah, maka berdasarkan SK Rektor, terhitung mulai tanggal 26 Agustus 2004 jabatan Dekan di jabat oleh DR. Hamidah M.Ag., karena DR. Hamidah M.Ag terpilih dua periode sebagai Dekan Fakultas Dakwah IAIN Raden Fatah Palembang. Adapun struktur dekanat periode 2004-2008:

Dekan : DR. Hamidah, M.Ag  
 Wakil Dekan I : Drs. M. Hatta Wahid, M.Pd.i  
 Wakil Dekan II : Dra. Hj. Choiriyah, M.Hum  
 Wakil Dekan III : Drs. M. Musrin HM

Pada periode 2008-2012 kepemimpinan Fakultas Dakwah masih di bawah kepemimpinan DR. Hamidah, M.Ag dibantu oleh para wakil dekan yang lama dan ada yang baru, yaitu:

Dekan : DR. Hamidah, M.Ag  
 Wakil Dekan I : Drs. M. Hatta Wahid, M.Pd.i  
 Wakil Dekan II : Dra. Hj. Choiriyah, M.Hum  
 Wakil Dekan III : Dra. Eni Murdiati, M.Hum

Di tengah perjalanan kepemimpinan, DR. Hamidah, M.Ag, tepatnya pada tahun 2011 terjadi perubahan Wakil Dekan I, karena yang bersangkutan yakni Drs. M. Hatta Wahid, M.Pd.i meninggal dunia, maka dipilihlah DR. Kusnadi MA. Sebagai PAW Wakil Dekan I Periode 2009-2013.

Sehubungan dengan beredarnya kabar bahwa IAIN Raden Fatah akan melakukan transformasi menjadi UIN Raden Fatah Palembang, dipandang perlu Fakultas Dakwah mengadakan perubahan nama dengan berbagai pertimbangan bahwa dalam rangka pemerataan pendidikan dan mendukung transformasi IAIN Raden Fatah menuju Universitas Islam Negeri (UIN) Raden Fatah Palembang, maka pada tanggal 9 Maret 2010 dengan nomor



surat 03/V.2/Kp.01.2/108/2010 pihak fakultas mengusulkan kepada Rektor untuk perubahan nama Fakultas Dakwah menjadi Fakultas Dakwah dan Komunikasi. Pada tanggal 1 Januari 2011 keluar Surat Keputusan Rektor IAIN Raden Fatah Palembang dengan No. In.03/V/1.1/Kp.07.6/300/2010, dengan memutuskan bahwa menyetujui dan mengesahkan perubahan nama Fakultas Dakwah menjadi Fakultas Dakwah dan Komunikasi IAIN Raden Fatah Palembang.

Setelah masa kepemimpinan DR. Hamidah, M.Ag berakhir, berdasarkan hasil sidang senat Fakultas Dakwah dan Komunikasi IAIN Raden Fatah Palembang tanggal 20 Juni 2012, terpilihlah Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi yang baru dengan masa jabatan dari tahun 2012-2016 yaitu DR. Kusnadi, MA.

Berdasarkan Surat Keputusan Rektor IAIN Raden Fatah Palembang dengan nomor surat. 03/1.1/Kp.07.5/477/2012 tanggal 23 Agustus 2012 telah ditetapkan DR. Kusnadi, MA dengan jabatan sebagai Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi IAIN Raden Fatah Palembang dan telah dilantik oleh Rektor IAIN Raden Fatah Palembang pada tanggal 28 Agustus 2012.

Dengan dilantikannya DR. Kusnadi, MA sebagai Dekan, Maka jabatan Wakil Dekan bidang akademik mengalami kekosongan. Oleh karena itu, dipandang perlu untuk mengangkat PAW (Pergantian Antar Waktu), dan Achmad Syarifudin, M.A terpilih sebagai Pejabat antar waktu 2009-2013. Adapun komposisi Wakil Dekan bidang administrasi dan keuangan, serta bidang kemahasiswaan masih berlaku dan baru berakhir pada Januari 2013. Setelah masa kerja Wakil Dekan berakhir maka dipilih ulang melalui sidang senat Januari 2013. Hasilnya, terpilihlah untuk masa tugas 2013-2016, sebagai :

Wakil Dekan I : Achmad Syarifudin, M.A

Wakil Dekan II : Drs. Aminullah Cik Sohar, M.Pd.I

Wakil Dekan III : Drs. M. Amin, M.Hum

Seiring dengan perubahan status IAIN Raden Fatah menjadi UIN Raden Fatah dan perubahan statuta sekaligus juga struktur organisasi, maka disusunlah struktur organisasi baru baik ditingkat Universitas maupun tingkat Fakultas. Adapun struktur organisasi di tingkat Dekanat Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Raden Fatah Palembang adalah :

Dekan : DR. Kusnadi, MA  
 Wakil Dekan I : DR. H. Abdul Razzaq, MA  
 Wakil Dekan II : Dra. Hj. Dalinur M. Nur, MM  
 Wakil Dekan III : Manalullaili, M.Ed

Sementara, struktur organisasi di tingkat Program Studi Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Raden Fatah Palembang adalah:

Kaprodi KPI : Dr. Fifi Hamawati, M.Si  
 Sekprodi KPI : Muslimin, M.Kom.I  
 Kaprodi BPI : Neni Noviza, M.Pd  
 Sekprodi BPI : Manah Rasmanah, M.Si  
 Kaprodi Jurnalistik : Sumaina Duku, M.Si  
 Sekprodi Jurnalistik : Suryati, M.Pd

Seiring dengan peralihan status IAIN Raden Fatah menjadi UIN Raden Fatah dan seiring dengan tuntutan pasar, maka per tahun ajaran 2016/1017 dibuatlah dua jurusan baru di Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Raden Fatah Palembang dengan struktur organisasi sebagai berikut:

Kaprodi MD : Candra Darmawan, M.Hum  
 Sekprodi MD : Anang Walian, MA. Hum  
 Kaprodi PMI : Mohd. Aji Isnaini, M.Si  
 Sekprodi PMI : Muzayanah, M.Pd.

## **B. Struktur Organisasi Tata Kerja Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Raden Fatah**

### 1. Struktur Organisasi

#### a. Jabatan Struktural

##### 1) Dekan dan Wakil Dekan

Dekan adalah pimpinan yang tertinggi di Fakultas. Untuk melaksanakan tugas kepemimpinannya Dekan dibantu oleh para Wakil Dekan. Ada tiga Wakil Dekan dengan masing-masing tugas yang berbeda. Wakil Dekan I membidangi Akademik, Wakil Dekan II membidangi Administrasi umum, keuangan dan perencanaan, sedangkan Wakil Dekan III adalah bidang kemahasiswaan dan kerjasama.

##### 2) Kepala Tata Usaha

Urusan administrasi di fakultas dipimpin oleh Kepala Tata Usaha. Dalam melaksanakan tugasnya, Kepala Tata Usaha dibantu oleh Kepala Sub bagian yang mengatur urusan administrasi Umum dan Kepala Sub Kemahasiswaan dan Alumni. Masing-masing Kepala Sub dibantu oleh para stafnya.

#### b. Jabatan Non Struktural dan Fungsional

##### 1) Program Studi

Program studi adalah pelaksana akademik di fakultas meliputi kegiatan kemahasiswaan dan dosen. Tugas program studi dipimpin oleh Ketua Program studi dan dibantu oleh Sekretaris Program studi.

##### 2) Dosen

Dosen adalah tenaga pengajar prodi yang ada di Fakultas. Dosen memiliki kewajiban untuk melaksanakan tri darma perguruan tinggi yang meliputi pendidikan dan pengajaran, penelitian dan pengabdian masyarakat.

### 3) Laboran

Laboran adalah pelaksana laboratorium yang ditunjuk oleh Rektor dengan surat Keputusan (SK) yang telah ditetapkan.

### 4) Lembaga-Lembaga

Adapun lembaga-lembaga yang dimaksud adalah lembaga independen untuk mengembangkan program-program yang ada di Fakultas. Lembaga-lembaga itu berkaitan dengan pengembangan keilmuan yang dibangun di fakultas melalui prodi-prodi yang ada di Fakultas Dakwah dan Komunikasi, misalnya ada Lembaga Kajian dan Pelatihan Dakwah (LKPD), sementara lembaga lain yang bekerja sama dengan Fakultas untuk pengembangan antara lain adalah PABKI (Persatuan Ahli Bimbingan Konseling Islam), kemudian ASKOPIS (Assosiasi Komunikasi dan Penyiaran Islam Indonesia) dan APDI (Assosiasi Profesi Da'i Indonesia).

## 2. Tugas dan Fungsi Dekan

### a. Tugas

Tugas dekan adalah memimpin fakultas yang secara rinci dapat dilihat pada lampiran

### b. Fungsi

Dekan memiliki fungsi sebagaimana termuat dalam lampiran.

## **C. Visi, Misi dan Tujuan Fakultas Dakwah dan Komunikasi**

### 1. Visi

Menjadi lembaga pendidikan terkemuka di Asia Tenggara pada tahun 2030 dalam bidang Dakwah dan Komunikasi yang berwawasan kebangsaan dan berkarakter Islami.

## 2. Misi

- a. Menyelenggarakan pendidikan dan pengajaran dalam bidang dakwah dan komunikasi yang berwawasan kebangsaan dan berkarakter Islami
- b. Melaksanakan penelitian dalam bidang dakwah dan komunikasi yang berwawasan kebangsaan dan berkarakter Islami.
- c. Melakukan pengabdian kepada masyarakat dalam bidang dakwah dan komunikasi yang berwawasan kebangsaan dan berkarakter Islami.
- d. Mengembangkan kerjasama dalam bidang dakwah dan komunikasi yang berwawasan kebangsaan dan berkarakter Islami.

## 3. Tujuan

- a. Menghasilkan sarjana yang memiliki kompetensi ilmu dakwah dan komunikasi yang berwawasan kebangsaan dan berkarakter Islami.
- b. Mempublikasikan hasil penelitian baik di tingkat lokal, nasional maupun internasional dalam versi cetak dan online.
- c. Memberikan kontribusi kepada masyarakat dalam bidang dakwah dan komunikasi.
- d. Terjalannya kerjasama baik secara internal maupun eksternal di tingkat lokal, nasional bahkan internasional dalam pengembangan dakwah dan komunikasi.

## **D. Visi, Misi dan Tujuan Prodi Fakultas Dakwah dan Komunikasi**

### **1. Visi, Misi dan Tujuan Prodi Komunikasi Penyiaran Islam**

#### a. Visi

Terwujudnya program studi sebagai lembaga pendidikan terkemuka di Asia Tenggara pada tahun 2030 dalam bidang Komunikasi

dan Penyiaran Islam yang berwawasan kebangsaan, dan berkarakter Islami.

b. Misi

Dalam rangka mewujudkan visi tersebut, misi Prodi Komunikasi Penyiaran Islam adalah:

- 1) Melaksanakan kegiatan pendidikan dan pengajaran dalam bidang Komunikasi dan Penyiaran Islam yang berwawasan kebangsaan, dan berkarakter Islami.
- 2) Melakukan riset dan pengembangan dalam bidang Komunikasi dan Penyiaran Islam yang berwawasan kebangsaan, dan berkarakter Islami.
- 3) Memberikan kontribusi kepada masyarakat dalam bidang Komunikasi dan Penyiaran Islam.
- 4) Mengembangkan kerjasama dalam bidang Komunikasi dan Penyiaran Islam yang berwawasan kebangsaan, dan berkarakter Islami.

c. Tujuan

Tujuan Prodi Komunikasi Penyiaran Islam dirumuskan menjadi:

- 1) Menghasilkan sarjana yang memiliki kompetensi Ilmu Komunikasi dan Penyiaran Islam yang berwawasan kebangsaan, dan berkarakter Islami.
- 2) Mengembangkan riset bidang Komunikasi dan Penyiaran Islam dan mampu mempublikasikan hasil penelitian tersebut dalam bentuk jurnal lokal maupun internasional dalam versi cetak dan online serta terlibat pada pertemuan ilmiah.
- 3) Menyelenggarakan pengabdian kepada masyarakat dalam bidang Komunikasi dan Penyiaran Islam yang berwawasan kebangsaan, dan berkarakter Islami.

- 4) Terjalinnnya kerjasama dengan berbagai pihak yang dapat meningkatkan kualitas lulusan yang berwawasan kebangsaan, dan berkarakter Islami.

## **2. Visi, Misi dan Tujuan Prodi Bimbingan dan Penyuluhan Islam**

### **a. Visi**

Terwujudnya program studi sebagai lembaga pendidikan terkemuka di Asia Tenggara pada tahun 2030 dalam bidang Bimbingan dan Penyuluhan Islam yang berwawasan kebangsaan, dan berkarakter Islami.

### **b. Misi**

Berkenaan dengan visi tersebut, misi utama Program Studi Bimbingan dan Penyuluhan Islam adalah :

- 1) Melaksanakan kegiatan pendidikan dan pengajaran dalam bidang Bimbingan dan Penyuluhan Islam yang berwawasan kebangsaan, dan berkarakter Islami.
- 2) Melakukan penelitian dalam bidang Bimbingan dan Penyuluhan Islam yang berwawasan kebangsaan, dan berkarakter Islami.
- 3) Melakukan pengabdian kepada masyarakat dalam bidang Bimbingan dan Penyuluhan Islam yang berwawasan kebangsaan, dan berkarakter Islami.
- 4) Mengembangkan kerjasama dalam bidang Bimbingan dan Penyuluhan Islam yang berwawasan kebangsaan, dan berkarakter Islami.

### **c. Tujuan**

- 1) Terwujudnya sumber daya manusia (SDM), yakni lulusan dan dosen, dengan kompetensi yang relevan dengan tuntutan dunia kerja dalam bidang Bimbingan dan Penyuluhan Islam, khususnya sebagai konselor, penyuluh sosial keagamaan, motivator dan

peneliti yang mampu bersaing di Asia Tenggara dengan Indeks Prestasi Kumulatif (IPK) yang baik, masa studi tepat waktu, dan tambahan kompetensi sebagai konselor yang berkarakter Islam.

- 2) Tercapainya inovatif, dan kompetitif di bidang Bimbingan dan Penyuluhan Islam yang berkarakter Islami dengan melibatkan staff pengajar dan mahasiswa Bimbingan dan Penyuluhan Islam.
- 3) Terwujudnya produk pengabdian masyarakat di bidang Bimbingan dan Penyuluhan Islam yang berbasis hasil penelitian dan berorientasi pada perbaikan mutu Bimbingan dan Penyuluhan Islam sesuai dengan perkembangan dan kebutuhan masyarakat.
- 4) Terjalinnnya kerjasama baik secara internal dan eksternal di tingkat lokal, nasional dan internasional dalam bidang BPI.

### **3. Visi, Misi dan Tujuan Prodi Jurnalistik**

#### **a. Visi**

Menjadi pusat studi Jurnalistik yang menghasilkan lulusan berkualitas unggul dan berkarakter Islami.

#### **b. Misi**

- 1) Menyelenggarakan program pendidikan di bidang kajian Jurnalistik untuk jenjang strata satu (sarjana) yang memiliki kemampuan akademik, teknik dan praktis yang tinggi serta memiliki moralitas dan karakter yang kuat bermartabat sehingga mampu bersaing dalam skala nasional maupun internasional,
- 2) Menyelenggarakan kegiatan penelitian di bidang Jurnalistik baik secara ilmiah/akademik maupun praktis dengan berbasis pada nilai-nilai Islami serta pemecahan masalah-masalah sosial.
- 3) Melaksanakan pengabdian kepada masyarakat yang merupakan wujud pertanggung jawaban sosial sebagai bagian dari masyarakat akademis dalam ranah Jurnalistik.



c. Tujuan

- 1) Menghasilkan lulusan Program Strata Satu (sarjana) yang memiliki bekal pengetahuan, kemampuan teknik dan praktis yang komprehensif dalam bidang Jurnalistik serta memiliki moralitas dan karakter Islami.
- 2) Menjadikan program studi Jurnalistik sebagai pusat studi Jurnalistik yang unggul dalam bidang pendidikan, penelitian dan pengabdian masyarakat.
- 3) Menjadikan program studi Jurnalistik sebagai poros dan parameter perkembangan dunia Jurnalistik secara regional dan nasional.

**4. Visi, Misi dan Tujuan Prodi Pengembangan Masyarakat Islam**

a. Visi

Menjadi Program Studi Pengembangan Islam yang unggul melalui sumber daya manusia yang berintegritas tinggi, berwawasan kebangsaan, berkarakter Islam di tahun 2030.

b. Misi

- 1) Menyelenggarakan pendidikan dan kajian tentang masyarakat yang memiliki keunggulan dan daya saing baik pada tingkat lokal, nasional maupun internasional.
- 2) Melakukan dan mengembangkan riset dan pengembangan masyarakat yang relevan dengan kebutuhan masyarakat dan konteks masyarakat multikultural.
- 3) Mencetak sosial *entreprenuer* dalam membangun masyarakat.
- 4) Mengembangkan kerjasama dengan berbagai pihak untuk melaksanakan tri darma perguruan tinggi dalam bidang Pengembangan Masyarakat Islam.

c. Tujuan

- 1) Menyiapkan mahasiswa agar memahami pengetahuan dasar Pengembangan Masyarakat Islam dan varian-varian dalam keilmuan pengembangan Islam secara objektif.
- 2) Menyiapkan mahasiswa agar mampu menunjukkan kepekaan terhadap nilai dan permasalahan kebangsaan dari sudut pandang keilmuan sosial *entrepreneur* dalam membangun masyarakat yang Islami.
- 3) Menyiapkan mahasiswa agar mampu melakukan penelitian dan pengkajian dalam bidang Pengembangan Masyarakat Islam dalam ranah akademik dan sosial kemasyarakatan yang Islami.

**5. Visi, Misi dan Tujuan Prodi Manajemen Dakwah**

a. Visi

Terwujudnya Program Studi yang unggul, profesional, berwawasan kebangsaan, berkarakter Islami dalam bidang Manajemen Dakwah di Kawasan Asia Tenggara pada tahun 2030.

b. Misi

- 1) Menyelenggarakan dan mengembangkan pendidikan dan pengajaran dalam bidang Manajemen Dakwah.
- 2) Menyelenggarakan penelitian dalam bidang Manajemen Dakwah khususnya bidang ilmu dakwah, manajemen haji dan umroh, serta *entrepreneurship* Islami.
- 3) Menyelenggarakan pengabdian kepada masyarakat di bidang Manajemen Dakwah.
- 4) Menyelenggarakan kerja sama dengan berbagai pihak untuk melaksanakan tri dharma perguruan tinggi dalam bidang Manajemen Dakwah

c. Tujuan

- 1) Menghasilkan sarjana muslim yang unggul, profesional, berdaya saing tinggi dalam bidang Manajemen Dakwah.
- 2) Terlaksananya penelitian dalam bidang Manajemen Dakwah dan terpublikasi dalam jurnal cetak dan online bertaraf nasional dan internasional.
- 3) Terlaksananya pengabdian kepada masyarakat dalam bidang Manajemen Dakwah dalam upaya pemberdayaan masyarakat.
- 4) Terjalinnnya kerjasama dengan berbagai pihak dalam meningkatkan pelaksanaan tridharma perguruan tinggi dalam bidang Manajemen Dakwah.

**E. Keadaan Sarana dan Prasarana Fakultas Dakwah dan Komunikasi**

Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Raden Fatah Palembang bila ditinjau dari perkembangan fisik cukup maju, berkat adanya perhatian dari pelaksanaan kerja, perkembangan ini dapat dilihat dari segi gedung yang permanen, ruang Dekan, ruang Pembantu Dekan, ruang Kajur, ruang TU, ruang Kantor, ruang Dosen, ruang Seminar.

Dalam suatu lembaga perguruan tinggi Fakultas Dakwah dan Komunikasi, sarana dan prasarana mutlak harus ditingkatkan demi tercapainya tujuan organisasi. Untuk lebih jelasnya keadaan sarana dan prasarana Fakultas Dakwah dan Komunikasi dapat dilihat dari tabel berikut ini:

**Keadaan Sarana dan Prasarana Fakultas Dakwah dan  
Komunikasi UIN Raden Fatah Palembang**

| No | Jenis Sarana dan Prasarana | Jumlah | Keterangan |
|----|----------------------------|--------|------------|
| 1  | Ruang Dekan                | 1      | Baik       |
| 2  | Ruang Wakil Dekan          | 3      | Baik       |
| 3  | Ruang Tamu                 | 1      | Baik       |
| 4  | Ruang Kajar                | 5      | Baik       |
| 5  | Ruang TU                   | 1      | Baik       |
| 6  | Ruang Kantor               | 1      | Baik       |
| 7  | Musholah                   | 1      | Baik       |
| 8  | Ruang Seminar              | 1      | Baik       |
| 9  | Perpustakaan               | 1      | Baik       |
| 10 | Ruang BEM                  | 1      | Baik       |
| 11 | Ruang Kuliah               | 17     | Baik       |
| 12 | Ruang Radio                | 1      | Baik       |
| 13 | Penerangan Listrik         | -      | PLN        |
| 14 | Air Bersih                 | -      | PDAM       |
| 15 | WC                         | 12     | Baik       |
| 16 | Ruang Multimedia dan AC    | 1      | Baik       |
| 17 | Absensi Pegawai            | 1      | Baik       |
| 18 | Absensi Dosen              | 1      | Baik       |
| 19 | Komputer                   | -      | -          |
| 20 | Laboratorium BPI           | 1      | Baik       |
| 21 | Laboratorium PMI           | 1      | Baik       |
| 22 | Laboratorium MD            | 1      | Baik       |

Berdasarkan tabel di atas dapat dipahami bahwa sarana dan prasarana Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Raden Fatah Palembang, dapat dikategorikan baik dan lengkap. Keadaan sarana dan prasarana demikian sangat mendukung untuk mencapai tujuan organisasi, walaupun sarana dan prasarana tersebut mutlak selalu ditingkatkan kualitasnya dan kuantitasnya sehingga dapat sejalan dan sesuai dengan perkembangan zaman.

## **F. Keadaan Dosen Fakultas Dakwah dan Komunikasi**

Adapun susunan kepemimpinan Fakultas Dakwah dan Komunikasi tahun 2019/2020 sebagai berikut:

|                        |                               |
|------------------------|-------------------------------|
| Dekan Fakultas Dakwah  | : Dr. Kusnadi, MA             |
| Wakil Dekan I          | : Dr. H. Abdul Razzaq, MA     |
| Wakil Dekan II         | : Dra. Hj. Dalinur M. Nur, MM |
| Wakil Dekan III        | : Manalullaili, M.Ed          |
| Kajur KPI              | : Dr. Fifi Hamawati, M.Si     |
| Kajur BPI              | : Neni Noviza, M.Pd           |
| Kajur Jurnalistik      | : Sumaina Duku, M.Si          |
| Kajur PMI              | : Mohd. Aji Isnaini, M.Si     |
| Kajur Manajemen Dakwah | : Candra Darmawan, M.Hum      |

## **G. Deskripsi Subjek Penelitian**

*Self management* adalah suatu rencana atau program perubahan tingkah laku melalui beberapa tahapan atau metode tertentu, dimana dalam prosesnya individu terlibat pada beberapa atau seluruh bagian dasar, yaitu menentukan perilaku sasaran, mengamati perilaku tersebut, dan menilai keberhasilan metode tersebut serta seseorang tersebut memiliki kesadaran dan juga keterampilan untuk mengatur keadaan sekitarnya yang mempengaruhi tingkah laku individu tersebut. Keterampilan individu tersebut untuk memotivasi diri, mengelola semua unsur yang ada dalam diri, berusaha untuk memperoleh apa yang ingin dicapai serta mengembangkan pribadinya menjadi lebih baik. Ketika individu dapat mengolah semua unsur yang terdapat dalam dirinya meliputi pikiran, perasaan dan tingkah laku maka dapat dikatakan bahwa individu tersebut telah memiliki *self-management* (Manajemen Diri).

Dalam penelitian ini, peneliti mengkaji seorang klien yang mengalami kecanduan internet (wattpad) yakni ketergantungan terhadap penggunaan internet. Berikut ini, peneliti akan mendeskripsikan subjek penelitian yaitu klien “A” dan memiliki teman dekat yang juga akan peneliti lakukan wawancara untuk mendapatkan informasi tentang klien “A” yaitu “J”.

#### 1. Klien “A”

Klien “A” adalah seorang mahasiswi yang berkuliah di salah satu perguruan tinggi negeri yang ada di kota Palembang. Lahir pada tanggal 03 maret 1996 di kota Mentok Kepulauan Bangka Belitung. Memiliki tinggi badan 159 cm dan berat badan 55 Kg, klien “A” memiliki perawakan pendek namun tidak terlalu pendek, kulit kuning langsung dan juga agak sedikit pendiam. Klien “A” merupakan anak tunggal dari “B” ayahnya dan “R” ibunya. Klien “A” tinggal di rumah omnya “Z” yang mana rumah tersebut dititipkan kepada klien “A” dan ketiga saudara sepupunya “H”, “P”, “T”. Di Jln. Letkol adrianz sukabangun 2 komplek griya putra maharani 1 blok b7 Kota Palembang. Aktivitas sehari-hari klien “A” adalah selain kuliah, ia juga bekerja di salah satu toko pakaian yang ada di kawasan sukabangun.

#### 2. “J”

“J” merupakan teman dekat dari klien “A” yang mana beliau juga teman satu kampus klien “A”. “J” berjenis kelamin perempuan yang lahir di Lubuklinggau pada tanggal 28 Juli 1997. J memiliki perawakan yang pendek namun tidak terlalu pendek 159 cm setara dengan klien “A” dan agak gemuk dengan berat badan 65 kg dan memiliki kulit putih. “J” adalah pribadi yang lembut, mudah di ajak ngobrol atau ramah dengan orang lain. “J” dan klien “A” setiap hari pasti bertemu karena mereka satu kampus yang mana mereka satu

kelas, bersama-sama melakukan aktifitas perkuliahan dan saling berbagi cerita antara satu sama lain. Oleh karena itu J mengetahui perilaku Klien “A” yang mengalami ketergantungan terhadap penggunaan internet terkhusus dalam menggunakan aplikasi wattpad.

## H. Hasil Penelitian

### 1. Gambaran kecanduan internet (wattpad) klien “A”

Kecanduan adalah suatu kondisi di mana seseorang bergantung pada apa yang disukainya. Kecanduan internet adalah perilaku yang dialami seseorang yakni ketergantungan dalam menggunakan internet. Kecanduan internet ditandai dengan menghabiskan banyak waktu menggunakan internet dan menimbulkan kesenangan, dan tidak dapat mengontrol penggunaannya, sehingga menimbulkan perasaan tidak menyenangkan ketika Internet tidak dapat digunakan.

Di Dalam penelitian ini meneliti tentang kecanduan internet (wattpad) yang dialami oleh klien “A”, setelah peneliti melakukan pengambilan data melalui teknik observasi langsung dan melakukan wawancara terhadap klien “A” dan juga teman dekatnya yaitu “J”. Maka, peneliti mendapatkan gambaran-gambaran kecanduan internet klien “A”. Gambaran kecanduan internet (wattpad) klien “A” dikategorikan dalam beberapa gejala-gejala berikut ini.

1. Gejala-gejala psikologis, berdasarkan hasil observasi yang dilakukan pada klien “A” saat mengalami ketergantungan internet, yakni mengalami *euphoria* saat memakai internet, tidak mampu menghentikan aktivitasnya, membutuhkan waktu tambahan dalam memakai internet,<sup>68</sup> Karena, memang pada

---

<sup>68</sup> Observasi Klien “A”, 17 Oktober 2020

dasarnya klien “A”terkadang tidak sadar pada saat dia asik membaca novel di aplikasi watsapp dia jadi lupa waktu. Seperti hasil wawancara kepada klien “A” berikut ini, yang mana peneliti menanyakan gejala-gejala psikologis gambaran kecanduan internet (watsapp) klien “A”, yaitu ketika klien “A” sedang ketergantungan penggunaan internet (watsapp)

*“dak taulah yo, aku kalau lah buka internet main media sosial aku lupu waktu sangking ke fokusnyo, apolagi kalau aku baco novel di whatsapp dak biso nian di ganggu terserah wong nak kekmano cakitunah sangking ke fokusnyo ”<sup>69</sup>*

Maksud dari wawancara terhadap klien “A” tersebut yaitu ketika Klien “A” sedang menggunakan internet media sosial klien lupa waktu karena sangat fokus, dan apalagi saat dia membaca novel di whatsapp dia tidak mampu menghentikan aktivitasnya, tidak bisa diganggu dan tidak peduli dengan keadaan orang sekitar.

Pernyataan dari klien “A” tersebut dibenarkan oleh temannya “J” dari hasil wawancara tentang gambaran kecanduan internet klien “A” pada gejala-gejala psikologisnya, karena “J” sering melihat klien dan memerhatikan klien saat sedang menggunakan internet (watsapp). Berikut ini adalah pernyataan dari “J”.

*““A” itu kalau lagi buka media sosial apolagi sudah baco novel di whatsapp dak biso diganggu boro-boro di ajak ngobrol dipanggil be dak noleh sakingke fokusnyo, mesti di panggil berulang dak tu di senggol baru noleh, pernah dio cerito baco novel di whatsapp dari malam sampai subuh sakingke fokusnyo jadi lupu waktu”*

---

<sup>69</sup> Wawancara Klien “A”, Kecanduan Internet Gejala-Gejala Psikologis, 19 Oktober 2020



Maksud dari pernyataan “J” tersebut adalah saat klien “A” sedang menggunakan internet media sosial klien lupa waktu karena sangat fokus, dan apalagi saat dia membaca novel di watsapp dia tidak mampu menghentikan aktivitasnya, sampai lupa waktu.

2. Gejala-gejala fisik, berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan pada klien “A” saat mengalami ketergantungan internet, yaitu mengalami, mata kering dan kelelahan, migrain atau sakit kepala, sakit punggung, gangguan makan, pengabaian kesehatan dan gangguan tidur. Seperti hasil wawancara kepada klien “A” berikut ini, yang mana peneliti menanyakan gejala-gejala fisik gambaran kecanduan internet (watsapp) klien “A”, yaitu ketika klien “A” sedang ketergantungan penggunaan internet (watsapp).

*“pas aku lagi internetan buka sosmed apalagi kalau sudah asik baca novel di whatsapp kan, aku galak lupa waktu tuh kan, nah galak lupa makan emang, jadi dak teratur makan aku, mato aku galak sampai capek, tangan tepegel-pegel megang HP pernah aku baca novel di whatsapp dari malam sampai begadaang jam 3 pagi baru tetedok ”*

Maksud dari wawancara terhadap klien “A” tersebut yaitu ketika klien “A” sedang internetan, maka klien “A” akan lupa waktu yang mana mengakibatkan Klien “A” lupa makan sehingga pola makan jadi tidak teratur, mata menjadi kering dan capek, pegal-pegal, mengabaikan kesehatan dan gangguan tidur.

Dari hasil penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa gambaran kecanduan internet dari klien “A” pada aspek psikologis yaitu merasa keasyikan dengan internet, mengakses internet lebih

lama sampai lupa waktu, tidak mampu menghentikan aktivitasnya. Kemudian pada aspek fisik klien “A” yaitu lupa makan sehingga pola makan jadi tidak teratur, mata menjadi kering dan capek, pegal-pegal, mengabaikan kesehatan dan gangguan tidur.

## **2. Faktor penyebab kecanduan internet (wattpad) klien “A”**

Secara umum, banyak sekali penyebab seseorang mengalami kecanduan internet, kecanduan internet yang dialami oleh individu dipengaruhi oleh beberapa faktor, antara lain sebagai berikut:

1. Adanya interaksi dua arah antar pengguna internet
2. Kemampuan kontrol dan manajemen diri yang rendah
3. Kemudahan mengakses internet
4. Kurangnya pengawasan, perhatian dan kontrol dari luar
5. Sarana pelarian diri dari masalah

Dari penjelasan faktor penyebab kecanduan internet tersebut, maka peneliti menelaah kelima faktor penyebab kecanduan internet tersebut pada klien “A”. Dari hasil wawancara terhadap klien “A”, peneliti mendapatkan hasil bahwa faktor penyebab kecanduan internet klien “A” adalah kurangnya kontrol dan manajemen diri yang rendah dari klien “A”, klien “A” tidak mampu mengatur waktu penggunaan internetnya sehingga terjadi pemakaian yang berlebihan terhadap internet, terutama pada saat beliau online di aplikasi wattpad, klien “A” dapat dengan mudah mengakses internet beliau rutin membeli paket data dan menggunakan wifi kampus apabila sedang berada dikampus, beliau mengakses internet melalui media smartphome dengan kemudahan tersebut klien “A” belum dapat memanfaatkan penggunaan internet dengan bijak, Pengawasan yang kurang dari orang-orang disekitar klien membuat klien “A” menggunakan internet

secara berlebihan hingga menimbulkan kecanduan, klien “A” tinggal jauh dari orang tuanya, orang tuanya tinggal di kampung sedangkan di Palembang klien “A” tinggal bersama 3 sepupunya yang mana mereka semua perempuan, mereka tidak terlalu ambil perhatian atas sikap klien “A”. Klien “A” merupakan mahasiswa akhir yang sedang menjalankan proses skripsi dengan banyak tekanan yang ada dari keluarga dan juga keadaan klien “A” mengalami kecemasan dan gelisah, untuk mengilangkan rasa stressnya untuk itu klien “A” mengakses internet sebagai sarana pelarian diri dari masalah, menghadirkan rasa “nikmat” yang ditawarkan saat menggunakan internet, maka lama-kelamaan menjadi kecanduan, sehingga berdampak buruk dalam proses perkuliahannya.<sup>70</sup>

Kemudian peneliti melakukan wawancara terhadap klien “A” untuk mengetahui hal-hal yang membuat klien “A” kecanduan internet, berikut adalah pernyataan klien “A”.

*“aku kalau internetan pakai hp, kalau di kampus aku pakek wifi kampus kalau dirumah aku pakek paket data, aku internetan paling buka medsos tapi yang paling lamo akutu buka aplikasi wattpad baco novel, wong tuo aku tinggal di dusun, di Palembang aku tinggal dirumah om aku samo sepupu-sepupu aku, om aku nitip rumahnyo samo kami, sepupu-sepupu aku biaso be jingok aku internetan galak baco novel di wattpad, taunyo mereka aku seneng baco novel dem, akutu galak pening gaweke skripsi ini nah jadi iyo sudah dari pada aku pening aku baco novel be, tapi itulah laju tertunda galo laju gawean skripsi aku, kawan-kawan aku lah wisuda aku belum nambah pening palak aku mekerkenyo.”<sup>71</sup>*

Maksud dari pernyataan klien “A” tersebut adalah klien “A” mengakses internet menggunakan *Handphone*, dan dia mengakses

---

<sup>70</sup> Observasi Klien “A”, 17 Oktober 2020

<sup>71</sup> Wawancara , Klien “A”, Faktor Penyebab Kecanduan Internet, 19 Oktober 2020

internet melalui wifi kampus dan apabila dirumah beliau menggunakan paket data, klien “A” mengakses internet berupa media sosial akan tetapi yang paling lama beliau gunakan ialah aplikasi wattpad untuk membaca novel yang mana apabila dia sudah membaca novel di aplikasi wattpad beliau bisa sampai lupa waktu, orang tua klien “A” tinggal di kampung sedangkan di Palembang beliau tinggal dirumah milik omnya yang dititikan kepada beliau dan bersama ketiga sepupunya, sepupu-sepupu klien “A” tidak terlalu ambil perhartian atas sikap klien “A” yang suka mengakses internet secara berlebihan, klien “A” dalam proses penyelesaian skripsi mengalami kecemasan dan gelisah, untuk mengilangkan rasa stressnya untuk itu klien “A” mengakses internet sebagai sarana pelarian diri dari masalah, menghadirkan rasa “nikmat” yang ditawarkan saat menggunakan internet, maka lama-kelamaan menjadi kecanduan, sehingga berdampak buruk dalam proses perkuliahannya disaat teman-teman seangkatannya sudah wisuda dia belum.

“J” yang merupakan teman dekat klien “A” juga memberikan pernyataan berikut

*“ “A” itu kalau sudah baco novel diaplikasi wattpad pasti lupu waktu, “A” galak cerito katonyo kalau sudah baco novel biso sampai begadang dari malam sampai pagi, dak galak diganggu jadi jarang komunikasi samo orang, kareno galak begadang jadinya badannyo sakit-sakit”.<sup>72</sup>*

Maksud dari pernyataan tersebut adalah pada saat klien “A” sudah membaca novel di aplikasi watppad klien “A” pasti lupa waktu, apabila klien “A” sudah membaca novel di wattpad bisa sampai begadang dari malam sampai pagi, dan tidak mau diganggu sehingga

---

<sup>72</sup> Wawancara “J”, Faktor Penyebab Kecanduan Internet, 19 Oktober 2020

jarang komunikasi sama orang, karena sering begadang tubuh klien “A” sering mengeluh sakit-sakit.

Dari hasil wawancara tersebut dapat disimpulkan bahwa faktor penyebab kecanduan internet klien “A” adalah kurangnya kontrol dan manajemen diri yang rendah dari klien “A”, klien “A” tidak mampu mengatur waktu penggunaan internetnya sehingga terjadi pemakaian yang berlebihan terhadap internet, terutama pada saat beliau online di aplikasi *wattpad*, klien “A” dapat dengan mudah mengakses internet beliau rutin membeli paket data dan menggunakan wifi kampus apabila sedang berada dikampus, beliau mengakses internet melalui *Handphone* dengan kemudahan tersebut klien “A” belum dapat memanfaatkan penggunaan internet dengan bijak, Pengawasan yang kurang dari orang-orang disekitar klien membuat klien “A” menggunakan internet secara berlebihan hingga menimbulkan kecanduan, Klien “A” mengalami kecemasan dan gelisah, untuk mengilangkan rasa stressnya untuk itu klien “A” mengakses internet sebagai sarana pelarian diri dari masalah, menghadirkan rasa “nikmat” yang ditawarkan saat menggunakan internet, maka lama-kelamaan menjadi kecanduan.

### **3. Bimbingan konseling Islam melalui teknik *self management* dengan rutin sholat fardhu diawal waktu dalam mengurangi kecanduan internet (*wattpad*) klien “A”**

Bimbingan Konseling Islam merupakan suatu proses pemberian bantuan secara terus menerus dan sistematis kepada seseorang atau individu atau sekelompok orang agar dapat mengatasi kelemahan, hambatan, serta kendala yang hadir di dalam hidup mereka serta dapat mengembangkan potensi dan kemampuannya

secara mandiri dan optimal yang mana dalam kegiatan atau proses bimbingan tersebut berlandaskan ajaran Islam, yakni berlandaskan Al-Qur'an dan Sunnah Rasul.

*Self management* adalah suatu rencana atau program perubahan tingkah laku melalui beberapa tahapan atau metode tertentu, dimana dalam prosesnya individu terlibat pada beberapa atau seluruh bagian dasar, yaitu menentukan perilaku sasaran, mengamati perilaku tersebut, dan menilai keberhasilan metode tersebut serta seseorang tersebut memiliki kesadaran dan juga keterampilan untuk mengatur keadaan sekitarnya yang mempengaruhi tingkah laku individu tersebut. Keterampilan individu tersebut untuk memotivasi diri, mengelola semua unsur yang ada dalam diri, berusaha untuk memperoleh apa yang ingin dicapai serta mengembangkan pribadinya menjadi lebih baik. Ketika individu dapat mengolah semua unsur yang terdapat dalam dirinya meliputi pikiran, perasaan dan tingkah laku maka dapat dikatakan bahwa individu tersebut telah memiliki *self management*.

Dalam penelitian ini, klien "A" melakukan *self management* dengan rutin sholat fardhu diawal waktu untuk mengobati dan menyembuhkan kecanduan internet (wattpad) yang terjadi saat klien "A" yang terlalu sering menggunakan internet sehingga ketergantungan terhadap penggunaan internet. Seperti yang telah dituliskan, mekanisme *self managemnet* dalam penelitian ini adalah Dalam pelaksanaan teknik pengelolaan diri (*self management*), tanggung jawab keberhasilan konseling berada di tangan konseli. Konselor berperan sebagai pencetus gagasan, fasilitator yang membantu merancang program serta motivator bagi konseli. Dalam pelaksanaan pengelolaan diri biasanya diikuti dengan pengaturan

lingkungan untuk menghilangkan factor penyebab (*antecedent*) dan dukungan untuk perilaku yang akan dikurangi dalam hal ini ialah perilaku kecanduan internet.

**a. Proses sebelum pelaksanaan *self management***

Dalam penelitian ini, peneliti melakukan beberapa tahap sebelum klien “A” menjalani konseling *self management* dengan rutin sholat fardhu diawal waktu untuk mengobati kecanduan internet. Berikut ini tahap-tahap sebelum pelaksanaan konseling *self management* dengan rutin sholat fardhu diawal waktu.

**1) Identifikasi Masalah**

Pada tahap pertama dalam proses sebelum melaksanakan konseling *self management* dengan rutin sholat fardhu diawal waktu untuk mengobati kecanduan internet yang dialami klien “A”, peneliti terlebih dahulu melakukan identifikasi masalah terhadap kasus yang dialami oleh klien “A”. Tahap pertama sebelum melaksanakan konseling *self management* dengan rutin sholat fardhu diawal waktu yaitu identifikasi masalah ini peneliti lakukan pada tanggal 19 Oktober 2020.

Dari hasil observasi dan penelitian yang telah peneliti lakukan sebelumnya, maka peneliti mendapatkan hasil identifikasi masalah yaitu kecanduan internet (wattpad) yang terjadi saat klien “A” yang terlalu sering menggunakan internet sehingga ketergantungan terhadap penggunaan internet yang disebabkan oleh beberapa faktor.

**2) Diagnosa (Penyebab Kasus)**

Tahap kedua merupakan tahap dimana peneliti mencari tahu penyebab dari kecanduan internet (wattpad)

yang terjadi pada klien “A”. Setelah peneliti melakukan observasi pada tanggal 19 Oktober 2020, maka peneliti mendapatkan hasil observasi bahwa faktor yang menjadi penyebab kecanduan internet (wattpad) yang terjadi pada klien “A” yakni adalah kurangnya kontrol dan manajemen diri yang rendah dari klien “A”, klien “A” tidak mampu mengatur waktu penggunaan internetnya sehingga terjadi pemakaian yang berlebihan terhadap internet, terutama pada saat beliau online di aplikasi wattpad, klien “A” dapat dengan mudah mengakses internet beliau rutin membeli paket data dan menggunakan wifi kampus apabila sedang berada dikampus, beliau mengakses internet melalui *Handphone* dengan kemudahan tersebut klien “A” belum dapat memanfaatkan penggunaan internet dengan bijak, Pengawasan yang kurang dari orang-orang disekitar klien membuat klien “A” menggunakan internet secara berlebihan hingga menimbulkan kecanduan, Klien “A” mengalami kecemasan dan gelisah, untuk mengilangkan rasa stressnya untuk itu klien “A” mengakses internet sebagai sarana pelarian diri dari masalah, menghadirkan rasa “nikmat” yang ditawarkan saat menggunakan internet, maka lama-kelamaan menjadi kecanduan.

### 3) **Prognosa** (Cara Mengatasi Kasus)

Pada tahap ketiga sebelum melaksanakan konseling *self management* dengan rutin sholat fardhu diawal waktu untuk mengobati kecanduan internet yang dialami klien “A”, peneliti memberikan arahan kepada



klien “A” untuk melaksanakan *self management* dengan rutin sholat fardhu diawal waktu untuk dilaksanakan oleh klien “A” sebagai metode penyembuhan agar dapat mengurangi kecanduan internet (wattpad) yang terjadi saat klien “A” yang terlalu sering menggunakan internet sehingga ketergantungan terhadap penggunaan internet yang dapat merugikan klien “A” itu sendiri.

Tahap prognosa ini peneliti lakukan pada tanggal 19 Oktober 2020 saat peneliti melakukan observasi dan wawancara langsung terhadap klien “A”.

**b. Proses pelaksanaan *Self management* dengan rutin sholat fardhu diawal waktu**

Setelah peneliti melakukan beberapa tahap sebelum klien “A” melaksanakan konseling *self management* dengan rutin sholat fardhu diawal waktu untuk mengobati kecanduan internet yang dialami klien “A”, selanjutnya peneliti akan melakukan beberapa tahap untuk pelaksanaan *self management* dengan rutin sholat fardhu diawal waktu agar dilaksanakan oleh klien “A”. Berikut ini adalah tahapan-tahapan proses pelaksanaan *self management* dengan rutin sholat fardhu diawal waktu.

**1. Memberikan pemahaman tentang *self management* dengan rutin sholat fardhu diawal waktu**

Pada tahap pertama ini, klien “A” melakukan monitor diri atau observasi diri dengan sengaja mengamati tingkah lakunya sendiri serta mengingatnya dengan teliti, apa sebenarnya yang dia alami, mengapa itu bisa terjadi, dan sudah berapa lama dia mengalami kecanduan internet, dan berusaha untuk melakukan perubahan dalam dirinya untuk

mengurangi perbuatan tersebut. Dan juga sebelum klien melaksanakan *self management* dengan rutin sholat fardhu diawal waktu, maka peneliti akan memberikan pemahaman terlebih dahulu mengenai *self management* dengan rutin sholat fardhu diawal waktu kepada klien “A” agar klien dapat melaksanakan prosesnya nanti dengan baik.

Tahap ini peneliti lakukan pada pertemuan ketiga pada tanggal 20 Oktober 2020 untuk memberikan pemahaman kepada klien mengenai *self management* dengan rutin sholat fardhu diawal waktu. Seperti misalnya tahapan-tahapan dalam self management, tujuan dari pelaksanaan *self management*, keutamaan sholat fardhu diawal waktu, hikmah dari melaksanakan sholat fardhu diawal waktu, hingga fungsi-fungsi menjalankan proses ini nanti yang mana nantinya klien “A” mengetahui manfaat dari menjalankan proses ini nantinya serta membangun keyakinan klien “A” untuk melaksanakan *self management* dengan rutin sholat fardhu diawal waktu.

Seperti yang diketahui, *self management* adalah suatu rencana atau program perubahan perilaku melalui beberapa rencana atau metode tertentu, di dalam prosesnya seseorang terlibat pada beberapa atau seluruh bagian dasar, yaitu menentukan perilaku sasaran, mengamati perilaku tersebut, dan menilai keberhasilan metode tersebut serta seseorang tersebut memiliki kesadaran dan juga keterampilan untuk mengatur keadaan sekitarnya yang mempengaruhi perilaku seseorang tersebut. Keterampilan seseorang tersebut untuk memotivasi diri, mengelola semua unsur yang ada dalam diri,

berusaha untuk memperoleh apa yang ingin dicapai serta mengembangkan pribadinya menjadi lebih baik. Saat seseorang dapat mengolah semua unsur yang ada dalam dirinya meliputi pikiran, perasaan dan perilaku maka dapat dikatakan bahwa seseorang tersebut telah memiliki *self-management*.

Shalat lima waktu merupakan latihan pembinaan disiplin pribadi. Ketaatan melaksanakan shalat pada waktunya, menumbuhkan kebiasaan untuk secara teratur dan terus menerus melaksanakannya pada waktu yang ditentukan. Oleh karena itu, dalam proses manajemen diri dengan rutin shalat fardhu diawal waktu merupakan suatu metode penyembuhan agar dapat mengurangi kecanduan internet (wattpad) yang terjadi saat klien “A” yang terlalu sering menggunakan internet sehingga ketergantungan terhadap penggunaan internet, yang mana hal tersebut sulit sekali dilakukan klien “A”. Dengan kontrol dan manajemen diri yang baik serta rutin sholat fardhu diawal waktu, klien “A” menjadi terbiasa untuk mengontrol dirinya serta memanajemen dirinya apa lagi saat menggunakan internet. Karena kondisi psikologisnya yang lama-kelamaan akan ikut terbiasa untuk menahan diri karena melakukan manajemen diri yang baik.

## **2. Menyepakati untuk melaksanakan *self management* dengan rutin sholat fardhu diawal waktu**

Pada tahap kedua dalam proses melaksanakan *self management* dengan rutin sholat fardhu diawal waktu untuk mengobati kecanduan internet (wattpad) yang dialami klien

“A”, maka peneliti melakukan pertemuan ke empat pada tanggal 21 Oktober 2020 bersama klien “A”. Ternyata, pada pertemuan tersebut, klien “A” memahami bahwa *self management* dengan rutin sholat fardhu diawal waktu dapat membantunya untuk mengobati kecanduan internet (watpad) yang sedang dialami oleh klien “A”. Setelah klien “A” memahami *self management* dengan rutin sholat fardhu diawal waktu, maka peneliti dan klien “A” mengambil kesepakatan untuk klien “A” agar melakukan *self management* dengan rutin sholat fardhu diawal waktu selama tiga minggu, yaitu dari tanggal 22 Oktober 2020 sampai tanggal 12 November 2020.

### **3. Evaluasi setelah pelaksanaan *self management* dengan rutin sholat fardhu diawal waktu**

Pada tahap ini disebut juga tahap evaluasi diri, yakni klien “A” membandingkan hasil perilaku dengan target perilaku yang telah dibuat oleh klien “A”. Perbandingan ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas dan efisiensi rencana yakni *self management* dengan rutin sholat fardhu diawal waktu.

Setelah peneliti dan klien “A” sepakat agar klien “A” menjalani proses konseling *self management* dengan rutin sholat fardhu diawal waktu yang dilaksanakan selama tiga minggu, yaitu dari tanggal 22 Oktober 2020 sampai tanggal 12 November 2020, maka tahap selanjutnya yaitu peneliti melakukan pertemuan kembali bersama klien “A” pada tanggal 01 November dan juga tanggal 12 November 2020.

Pertemuan pertama pada tanggal 02 november untuk mengetahui evaluasi perilaku kecanduan internet saat proses pelaksanaan konseling *self management* dengan rutin sholat fardhu diawal waktu. Kemudian, pertemuan kedua pada tanggal 13 November 2020 adalah untuk mengetahui perubahan-perubahan yang telah dialami oleh klien “A” setelah melaksanakan proses konseling *self management* dengan rutin sholat fardhu diawal waktu.

Pertemuan pertama yang dilakukan pada tanggal 01 November 2020 bersama klien “A” setelah klien “A” melaksanakan proses konseling *self management* dengan rutin sholat fardhu diawal waktu, yang mana proses tersebut telah berlangsung selama 10 hari terhitung dari tanggal 22 Oktober sampai 31 Oktober 2020 selama proses tersebut mendapatkan hasil yaitu klien “A” memberi pernyataan dalam potongan hasil wawancara terhadap klien “A” yaitu sebagai berikut.

*“Hari pertama jalanke program itu rasonyo masih agak berat, biasonyo yang penting sholat idak nak azan langsung sholat, soalnya kadang aku ngaret jugo sholatnya dak di awal waktu, tapi aku usahakan selamo sepuluh hari ini berturut-turut sholat fardhu tepat waktu walau ado kadang beberapa ado jugo yang dak tepat waktu dan selamo sepuluh hari ini aku lah agak tebiaso ngelakukenyoo kalau azan aku langsung sholat. Alhamdulillah lah mulai tebiaso sholat diawal waktu mulai biso ngatur waktu masih galak buka teros baco novel di wappad tapi selamo sepuluh hari ini Alhamdulillah aku sudah dak begadang lagi paling Cuma sampai jam sebelasan malam aku usahakan tedok”<sup>73</sup>*

---

<sup>73</sup> Wawancara Klien “A”, Sepuluh Hari Proses Pelaksanaan Self Management , 01 November 2020

Maksud dari pernyataan klien “A” tersebut adalah saat awal melakukan *self management* dengan rutin sholat fardhu diawal waktu masih sedikit berat akan tetapi klien “A” berusaha dalam sepuluh hari berturut-turut untuk rutin sholat diawal waktu dan dalam sepuluh hari tersebut klien “A” sudah sedikit terbiasa untuk manajemen diri dengan rutin sholat fardhu diawal waktu, dan sudah mulai bisa mengatur waktu, walaupun klien “A” masih sering menggunakan internet namun dalam sepuluh hari tersebut klien sudah tidak lagi bergadang sampai pagi.

Setelah itu, peneliti juga menanyakan keadaan klien “A” yang sedang berada dalam proses penyelesaian skripsi dalam perkuliahan apakah faktor stress masih mempengaruhi klien “A” mengakses internet sebagai sarana pelarian diri dari masalah, yang mana saat menggunakan internet menghadirkan rasa “nikmat” yang ditawarkan saat menggunakan internet, maka lama-kelamaan menjadi kecanduan. Ternyata, jawaban dari klien “A” yaitu klien “A” sedang berusaha untuk memanajemen dirinya dengan baik dengan rutin sholat diawal waktu dia jadi mulai disiplin, dan berusaha untuk menyelesaikan tugas perkuliahannya dengan baik dan tidak lari dari masalah, sehingga proses penyelesaian tugas kuliah bisa selesai dengan baik, seperti pernyataan dari klien “A” berikut ini.

*“aku usaha lagi untuk manajemen diri ngatur waktu kapan waktunyo kerjo, kapan waktunyo belajar, kapan waktunyo main dengan jalani sholat di awal waktu aku jadi belajar untuk manajemen diri yang baik, jadi disiplin, samo jadi lebih rajin, aku berusaha nyelesain skripsi aku yo walaupun kawan aku lah banyak yang*

*wisuda dak apo-apo yang penting aku nyelesainskripsi aku terus lulus kuliah dak nak lari lagi dari masalah”<sup>74</sup>*

Maksud dari pernyataan klien “A” tersebut adalah klien “A” berusaha untuk memanajemen diri, mengatur waktu, dengan konseling *self manajement* dengan rutin sholat fardhu diawal waktu ini klien “A” jadi lebih mampu untuk memanajemen dirinya, lebih disiplin, belajar untuk lebih rajin, dan berusaha untuk menyelesaikan tugas skripsinya kemudian lulus kuliah dan tidak lari dari masalah.

Selama klien “A” menjalankan *self management* dengan rutin sholat fardhu diawal waktu yang telah dijalankan selama sepuluh hari tersebut, peneliti juga melakukan observasi terhadap klien “A” selama menjalankan *self management* dengan rutin sholat fardhu diawal waktu tersebut. Hasil observasi dari peneliti adalah bahwa klien “A” sudah mulai dapat mengontrol kecanduan internetnya. Hal tersebut terlihat saat klien “A” sudah mulai dapat mengurangi waktu mengakses internetnya, klien “A” sudah tidak bergadang hingga pagi hanya untuk mengakses internet, dan klien “A” sudah mulai bisa belajar untuk management dirinya.<sup>75</sup>

Hasil observasi dan wawancara terhadap klien “A” tersebut yang menyatakan klien “A” sudah dapat mengontrol kecanduan internetnya, juga didukung oleh

---

<sup>74</sup> Wawancara Klien “A”, Sepuluh Hari Proses Pelaksanaan Self Management , 01 November 2020

<sup>75</sup> Hasil Observasi Terhadap Klien “A” Setelah Sepuluh Hari Proses Pelaksanaan Self Management , 01 November 2020

pernyataan dari temannya “J”

*“lah ado kemajuan dikitlah, soalnya sekarang kalau lagi kumpul dak do fokus nian ke HP, dio jugo cerito katonyo dio dak lagi dak begadang sampai pagi jadi badannyo dak sakit-sakit lagi, terus sekarang jugo jadi lebih rajin sudah mulai gaweke tugas kuliahyo teros rajin sholat diawal waktu. Mungkin karno dio usaha untuk manajemen diri disiplin sholat diawal waktu itu jadi sekarang jadi lebih biso ngatur waktu”<sup>76</sup>*

Maksud dari pernyataan “J” tersebut yaitu klien “A” sudah mengalami sedikit kemajuan dalam mengontrol kecanduan internetnya, apabila sedang berkumpul bersama teman klien tidak lagi terlalu fokus ke Handphone dan tidak bergadang lagi, sudah lebih rajin dan mulai mengerjakan tugas perkuliahan, dan sudah bisa mengatur waktu.

Tahap selanjutnya adalah tahap terakhir dimana dalam tahap ini klien “A” diharuskan untuk mengatur dirinya sendiri, memberikan penguatan, menghapus, dan memberikan hukuman pada diri sendiri. Tahap ini merupakan tahap yang paling sulit karena membutuhkan kemauan yang kuat dari klien “A” untuk melaksanakan program yang telah dibuat secara berkelanjutan sampai program tersebut selesai, dan klien “A” bisa merasakan perubahan dalam dirinya dan menjadi orang yang lebih baik lagi, dan dalam hal ini klien “A” mampu untuk mempertahankan kan menjadi pribadi yang bisa memanaajemen dirinya dan tidak mengulangi kesalahan

---

<sup>76</sup> Wawancara “J”, Evaluasi Sepuluh Hari Sepuluh Hari Proses Pelaksanaan Self Management , 01 November 2020



yang sama.

Selanjutnya, peneliti kemudian melakukan pertemuan kedua pada tanggal 12 November 2020 bersama klien “A” setelah klien “A” selesai menjalani proses *self management* dengan rutin sholat fardhu diawal waktu selama tiga minggu yang berarti klien “A” telah melaksanakan proses self management dengan rutin sholat fardhu diawal waktu selama 21 hari, setelah sepuluh hari pertama dengan tambahan 11 hari lagi dari tanggal 01 November sampai 11 November 2020. Selama klien “A” melaksanakan proses *self management* dengan rutin sholat fardhu diawal waktu pada 11 hari tersebut, peneliti melakukan observasi terhadap klien “A”. Hasil dari observasi peneliti adalah klien “A” sudah bisa mengontrol kecanduan internet yang dialami klien “A”, karena terlihat klien “A” sudah mulai mampu mengontrol dan memanajemen dirinya dalam penggunaan internet, di tidak lagi lupa waktu saat menggunakan internet, menggunakan internet dengan kadar yang semestinya tidak berlebihan hingga menyebabkan candu, klien “A” tidak lagi bergadang sampai pagi hanya untuk bisa membaca novel sampai larut hingga pagi, klien berusaha untuk menyelesaikan tugas perkuliahannya.<sup>77</sup> Kemudian, untuk mengetahui lebih pasti hasil dari proses *self management* dengan rutin sholat fardhu diawal waktu yang telah dilaksanakan oleh klien “A” selama tiga minggu, maka peneliti

---

<sup>77</sup> Hasil Observasi Klien “A”, Selesai Proses Self Management, 12 November 2020.

melakukan wawancara terhadap klien “A”, berikut adalah hasil wawancara.

*“Alhamdulillah, sekarang lah mulai biso ngontrol diri dan manajemen diri, sudah biso ngatur waktu kalau lagi internetan dak lagi sampai lupu waktu sampai begadang bemalam-malam buat badan saket sudah biso fokus nyelesain tugas kuliah dan sekarang sudah ado kerjoan jugo jadi dak banyak waktu luang jugo yang buat aku untuk lamo-lamo internetan, iyo masih galak baco novel di wattpad tapi dak sampai lupu waktu nian, paling makai internet sekadarnya be, pokoknyo alhamdulillah ado kemajuan”*

Maksud dari pernyataan klien “A” tersebut adalah klien “A” merasa bersyukur setelah selesai melakukan proses *self management* dengan rutin sholat fardhu diawal waktu. Karena, sudah mulai banyak kemajuan yaitu sudah mulai dapat mengontrol diri dan memajemen diri, sudah bisa mengatur waktu saat menggunakan internet, tidak bergadang sampai pagi, dan fokus pada tugas perkuliahan, kemudian juga klien “A” apabila sedang menggunakan internet melewati batas segera sadar dan mengontrol pemakaian internet.

“J” yang merupakan teman dekat dari klien “A” juga memberi pernyataan. *“iyo sekarang “A” tulah ado kemajuan sudah berubah sudah fokus samo tugas skripsi kuliahnyo ditambah sekarang dio jugo lah sambil kerjo jadi dak terlalu sering fokus ke HP dio jugo cerito katonyo dio lah dak pernah begadang sampai pagi lagi. Karno rajin sholat di awal waktu itu juga dio sekarang*

*banyak kemajuan*".<sup>78</sup> Maksud dari pernyataan "J" tersebut adalah klien "A" sudah dapat fokus dengan perkuliahannya, karena klien "A" sudah mulai bisa mengontrol dan memajemen dirinya sehingga tidak mengalami kecanduan internet.

Setelah peneliti melakukan proses *self management* dengan rutin sholat fardhu diawal waktu yang telah selesai dijalankan oleh klien "A", maka peneliti mendapatkan kesimpulan bahwa sudah banyak kemajuan yang dialami oleh klien "A" dalam mengatur perilaku kecanduan internet (wattpad) yang terjadi saat klien "A" yang terlalu sering menggunakan internet sehingga ketergantungan terhadap penggunaan internet.

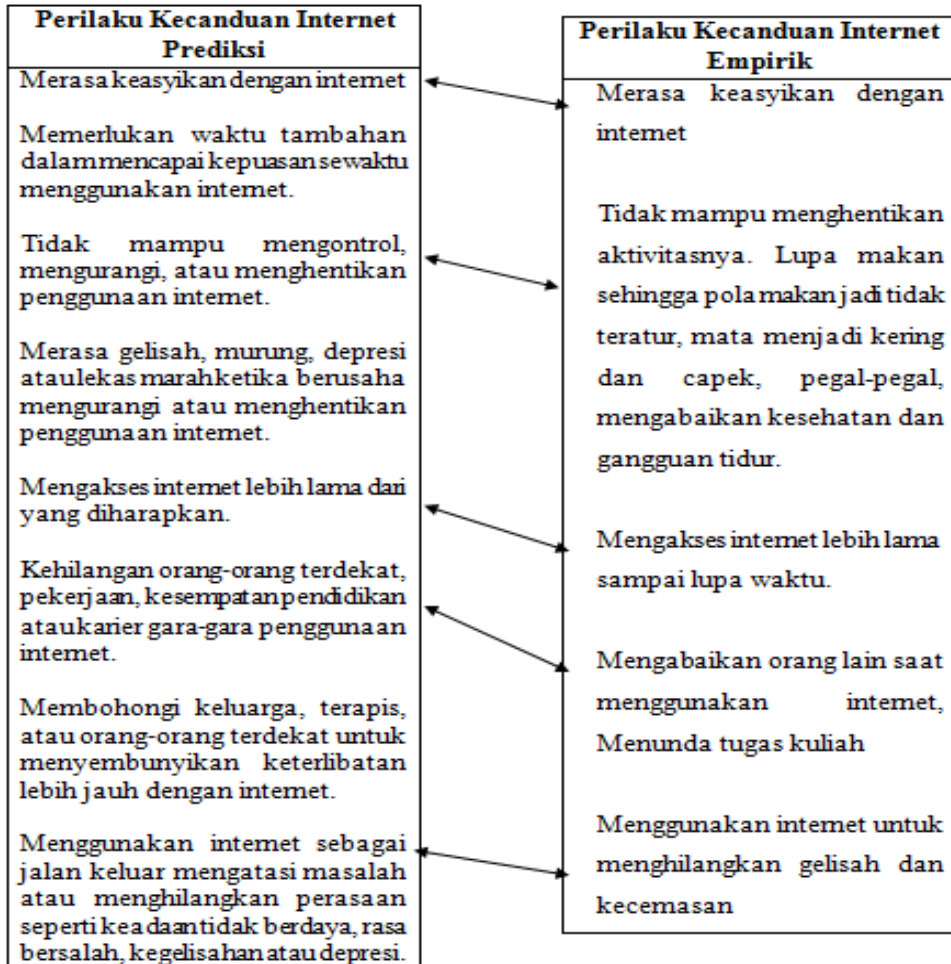
---

<sup>78</sup> Wawancara "J", Selesai Proses Self Management, 12 november 2020

## I. Analisis Data Penelitian

### 1. Penjodohan Pola

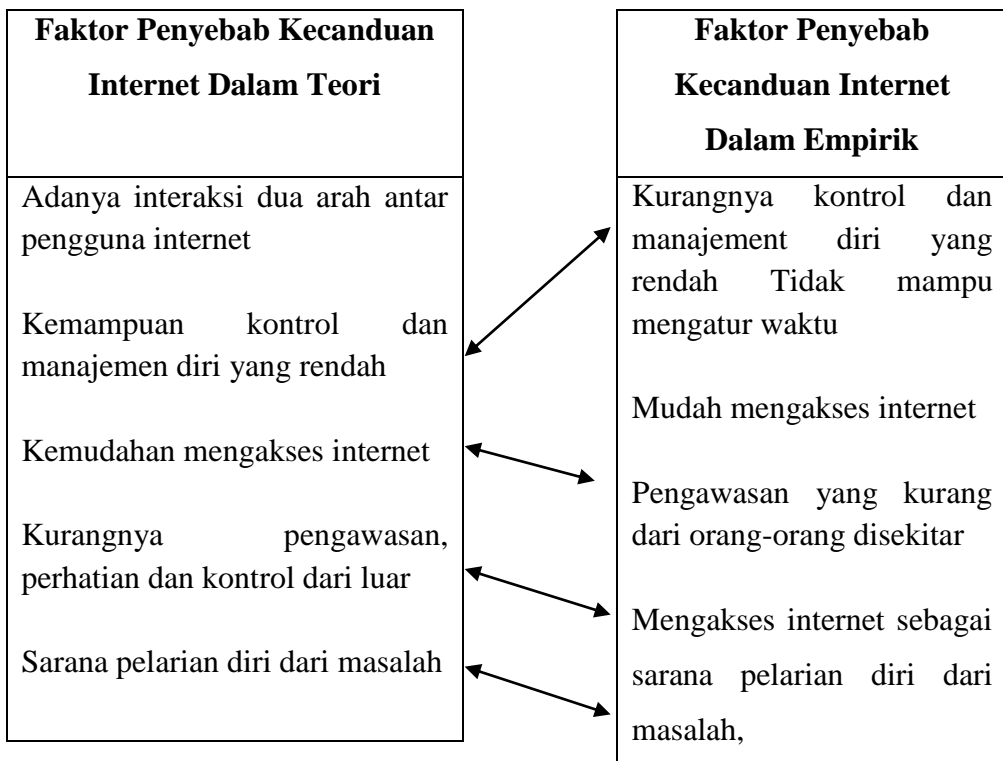
#### a. Perilaku Kecanduan Internet Klien “A”



Berdasarkan skema penjodohan pola diatas, dapat disimpulkan bahwa klien “A” memiliki ciri perilaku kecanduan internet yaitu merasa keasyikan dengan internet, tidak mampu menghentikan aktivitasnya lupa makan sehingga pola makan jadi tidak teratur, mata menjadi kering dan capek, pegal-pegal, mengabaikan kesehatan dan gangguan tidur, mengakses internet lebih lama

sampai lupa waktu, mengabaikan orang lain saat menggunakan internet dan menunda tugas kuliah, menggunakan internet untuk menghilangkan gelisah dan kecemasan. Dari 8 ciri perilaku kecanduan internet prediksi, ternyata klien “A” mengalami 5 ciri perilaku kecanduan internet. Karena klien “A” memiliki ciri perilaku kecanduan internet prediksi, maka berdasarkan analisis perjodohan pola ini dapat disimpulkan bahwa klien “A” memang benar mengalami kecanduan internet.

### b. Faktor Penyebab Kecanduan Internet



Berdasarkan skema perjodohan pola diatas, dapat dikemukakan bahwa klien “A” memiliki faktor penyebab kecanduan internet yaitu kurangnya kontrol dan manajemen diri yang rendah, tidak mampu mengatur waktu, mudah mengakses internet, pengawasan yang kurang dari orang-orang disekitar, mengakses internet

sebagai sarana pelarian diri dari masalah. Dari 5 ciri faktor penyebab kecanduan internet prediksi ternyata klien “A” memiliki 4 faktor penyebab kecanduan internet.

**c. Kecanduan Internet Setelah *Self Management* Dengan Rutin Sholat Fardu Diawal Waktu**

| Perilaku Kecanduan Internet<br>Prediksi  | Perilaku Kecanduan Internet<br>Empirik                |
|--|---|
| Merasa keasyikan dengan internet   | Kehilangan kesempatan pendidikan                      |
| Memerlukan waktu tambahan dalam mencapai kepuasan sewaktu menggunakan internet.  | Mulai mampu mengontrol dan manajemen dirinya          |
| Tidak mampu mengontrol, mengurangi, atau menghentikan penggunaan internet.   | Tidak lagi lupa waktu                                 |
| Merasa gelisah, murung, depresi atau lekas marah ketika berusaha mengurangi atau menghentikan penggunaan internet.   | Tidak lagi bergadang sampai pagi hanya untuk internet |
| Mengakses internet lebih lama dari yang diharapkan.  | Mulai dapat fokus tugas                               |
| Kehilangan orang-orang terdekat, pekerjaan, kesempatan pendidikan atau karier gara-gara penggunaan internet.   |   |
| Membohongi keluarga, terapis, atau orang-orang terdekat untuk menyembunyikan keterlibatan lebih jauh dengan internet.  |   |
| Menggunakan internet sebagai jalan keluar mengatasi masalah atau menghilangkan perasaan seperti keadaan tidak berdaya, rasa bersalah, kegelisahan atau depresi |   |

Dari penjadohan pola diatas, dapat disimpulkan bahwa, berdasarkan 8 indikator perilaku kecanduan internet prediksi, dapat dilihat dari tanda panah diatas, hanya 1 ciri saja ciri perilaku kecanduan internet klien “A” yang tidak mengalami perubahan. Sisanya, klien “A” sudah mulai mengalami perubahan yang cukup

signifikan.

## 2. Eksplanasi

### a. Perilaku Amarah Klien “A”

Klien “A” memiliki ciri perilaku kecanduan internet yaitu merasa keasyikan dengan internet, tidak mampu menghentikan aktivitasnya lupa makan sehingga pola makan jadi tidak teratur, mata menjadi kering dan capek, pegal-pegal, mengabaikan kesehatan dan gangguan tidur, mengakses internet lebih lama sampai lupa waktu, mengabaikan orang lain saat menggunakan internet dan menunda tugas kuliah, menggunakan internet untuk menghilangkan gelisah dan kecemasan. Dari 8 ciri perilaku kecanduan internet prediksi, ternyata klien “A” mengalami 5 ciri perilaku kecanduan internet.

### b. Faktor Penyebab Kecanduan Internet Klien “A”

Klien “A” memiliki faktor penyebab kecanduan internet yaitu kurangnya kontrol dan manajemen diri yang rendah, tidak mampu mengatur waktu, mudah mengakses internet, pengawasan yang kurang dari orang-orang disekitar, mengakses internet sebagai sarana pelarian diri dari masalah. Dari 5 ciri faktor penyebab kecanduan internet prediksi ternyata klien “A” memiliki 4 faktor penyebab kecanduan internet.

### c. Perilaku Kecanduan Internet Setelah Proses *Self Management* Dengan Rutin Sholat Fardu Diawal Waktu

Berdasarkan 8 indikator perilaku kecanduan internet prediksi, dapat dilihat dari tanda panah diatas, hanya 1 ciri saja ciri perilaku kecanduan internet klien “A” yang tidak mengalami perubahan. Sisanya, klien “A” sudah mulai mengalami perubahan yang cukup signifikan.

### 3. Deret Waktu

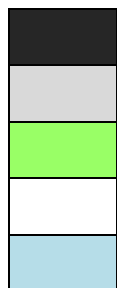
| No | Indikator  | Waktu (Oktober-November 2020) |             |             |             |
|----|--|-------------------------------|-------------|-------------|-------------|
|    |  | Minggu ke -1                  | Minggu ke-2 | Minggu ke-3 | Minggu ke-4 |
| 1  | Gejala Perilaku Kecanduan Internet Dalam Teori   |                               |             |             |             |
|    | Merasa keasyikan dengan internet   |                               |             |             |             |
|    | Memerlukan waktu tambahan dalam mencapai kepuasan sewaktu menggunakan internet.                                    |                               |             |             |             |
|    | Tidak mampu mengontrol, mengurangi, atau menghentikan penggunaan internet.   |                               |             |             |             |
|    | Merasa gelisah, murung, depresi atau lekas marah ketika berusaha mengurangi atau menghentikan penggunaan internet. |                               |             |             |             |
|    | Mengakses internet lebih lama dari yang diharapkan.  |                               |             |             |             |



|   |  |  |  |  |  |
|---|--|--|--|--|--|
|   | Kehilangan orang-orang terdekat, pekerjaan, kesempatan pendidikan atau karier gara-gara penggunaan internet.   |  |  |  |  |
|   | Membohongi keluarga, terapis, atau orang-orang terdekat untuk menyembunyikan keterlibatan lebih jauh dengan internet.  |  |  |  |  |
|   | Menggunakan internet sebagai jalan keluar mengatasi masalah atau menghilangkan perasaan seperti keadaan tidak berdaya, rasa bersalah, kegelisahan atau depresi |  |  |  |  |
| 2 | Faktor Penyebab Kecanduan Internet   |  |  |  |  |
|   | Adanya interaksi dua arah antar pengguna internet  |  |  |  |  |
|   | Kemampuan kontrol dan manajemen diri yang rendah   |  |  |  |  |
|   | Kemudahan mengakses  |  |  |  |  |

|   |   |  |  |  |  |
|---|---|--|--|--|--|
|   | internet  |  |  |  |  |
|   | Kurangnya pengawasan, perhatian dan kontrol dari luar                               |  |  |  |  |
|   | Sarana pelarian diri dari masalah   |  |  |  |  |
| 3 | Identifikasi Masalah  |  |  |  |  |
| 4 | <i>Self management</i> dengan rutin sholat fardhu diawal waktu                      |  |  |  |  |
| 5 | Selesai melaksanakan <i>Self management</i> dengan rutin sholat fardhu diawal waktu |  |  |  |  |

Keterangan:



Hitam: Belum mengalami perubahan

Abu: Mulai mengalami perubahan

Hijau: Mulai hilang

Putih: Tidak mengalami

Biru: Waktu pelaksanaan program

Dari tabel deret waktu diatas, dapat dijelaskan bahwa klien “A” memiliki ciri perilaku kecanduan internet yaitu, merasa keasyikan dengan internet yang mulai mengalami perubahan pada minggu ke dua setelah selesai melaksanakan *self management* dengan rutin sholat fardhu diawal waktu selama tiga minggu dan mulai menghilang pada minggu berikutnya. Kemudian untuk ciri perilaku memerlukan waktu tambahan dalam

mencapai kepuasan sewaktu menggunakan internet, dan juga tidak mampu mengontrol, mengurangi, atau menghentikan penggunaan internet, serta menggunakan internet sebagai jalan keluar mengatasi masalah atau menghilangkan perasaan seperti keadaan tidak berdaya, rasa bersalah, kegelisahan atau depresi, mengalami perubahan dalam minggu ke dua dan mulai menghilang pada minggu ke ketiga dan keempat kehilangan orang-orang terdekat, pekerjaan, kesempatan pendidikan atau karier gara-gara penggunaan internet.

Sedangkan, faktor penyebab kecanduan internet yang dimiliki oleh klien “A” yaitu kemampuan kontrol dan manajemen diri yang rendah, kemudahan mengakses internet, dan kurangnya pengawasan, perhatian dan kontrol dari luar, mulai mengalami perubahan di minggu kedua dan mulai hilang di minggu keempat. Kemudian Sarana pelarian diri dari masalah mulai mengalami perubahan di minggu kedua dan mulai hilang di minggu ketiga.

Proses tahapan *self management* dengan rutin sholat fardhu diawal waktu, dapat dilihat pada tabel deret waktu diatas yaitu tahap pertama adalah identifikasi masalah dilakukan pada minggu pertama bulan Oktober, dan proses pelaksanaan *self management* dengan rutin sholat fardhu diawal waktu dilakukan selama tiga minggu yaitu minggu kedua, ketiga dan minggu keempat pada bulan Oktober-November 2020.

## **J. Pembahasan**

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan, klien “A” mengalami kecanduan internet, pada aspek psikologis yaitu merasa keasyikan dengan internet, mengakses internet lebih lama sampai lupa waktu, tidak mampu menghentikan aktivitasnya. Kemudian pada aspek fisik klien “A” yaitu lupa makan sehingga pola makan jadi tidak teratur, mata menjadi kering dan

capek, pegal-pegal, mengabaikan kesehatan dan gangguan tidur.

Kecanduan internet yang dialami klien “A” tersebut sesuai dengan teori perilaku kecanduan internet yang dikatakan oleh Orzack, Namun, tidak semua ciri Perilaku kecanduan internet yang dinyatakan oleh Orzack semuanya dialami oleh klien “A”. Seperti yang telah dijelaskan pada bagian perbandingan perilaku kecanduan internet dalam teori dan perilaku kecanduan internet yang di alami oleh klien “A”. Kemudian, pada Faktor penyebab kecanduan internet yang dialami klien “A” peneliti mendapatkan hasil penelitian bahwa faktor penyebab kecanduan internet yang dialami klien “A” disebabkan oleh kurangnya kontrol dan manajemen diri yang rendah dari klien “A”, klien “A” tidak mampu mengatur waktu penggunaan internetnya sehingga terjadi pemakaian yang berlebihan terhadap internet, terutama pada saat beliau online di aplikasi wattpad, klien “A” dapat dengan mudah mengakses internet beliau rutin membeli paket data dan menggunakan wifi kampus apabila sedang berada dikampus, beliau mengakses internet melalui *Handphone* dengan kemudahan tersebut klien “A” belum dapat memanfaatkan penggunaan internet dengan bijak, Pengawasan yang kurang dari orang-orang disekitar klien membuat klien “A” menggunakan internet secara berlebihan hingga menimbulkan kecanduan, Klien “A” mengalami kecemasan dan gelisah, untuk mengilangkan rasa stressnya untuk itu klien “A” mengakses internet sebagai sarana pelarian diri dari masalah, menghadirkan rasa “nikmat” yang ditawarkan saat menggunakan internet, maka lama-kelamaan menjadi kecanduan. Hal tersebut sesuai dengan teori Young dan beberapa ahli yang menyatakan bahwa terdapat lima faktor penyebab kecanduan internet yaitu Adanya interaksi dua arah antar pengguna internet, Kemampuan kontrol diri yang rendah, Kemudahan mengakses internet, Kurangnya pengawasan dan kontrol dari luar, Sarana pelarian diri dari masalah. Namun, sama halnya seperti ciri kecanduan internet dalam

teori dan ciri kecanduan internet yang dialami oleh klien “A”, faktor penyebab kecanduan internet dalam teori Young ini juga tidak semuanya dialami oleh klien “A” seperti yang telah dijelaskan sebelumnya pada bagian perbandingan faktor penyebab kecanduan internet dalam teori dan faktor penyebab kecanduan internet yang dialami oleh klien “A”.

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada bulan Oktober hingga November 2020 dengan metode observasi dan wawancara langsung terhadap klien “A” dan juga temannya “J”. Oleh karena itu, hasil yang diperoleh peneliti adalah bahwa Klien “A” mengalami perubahan pada perilaku kecanduan internet melalui *self management* dengan rutin sholat fardhu diawal waktu, dengan demikian mencapai suatu kesimpulan, yakni:

1. Klien “A” mengalami kecanduan internet, pada aspek psikologis yaitu merasa keasyikan dengan internet, mengakses internet lebih lama sampai lupa waktu, tidak mampu menghentikan aktivitasnya. Kemudian pada aspek fisik klien “A” yaitu lupa makan sehingga pola makan jadi tidak teratur, mata menjadi kering dan capek, pegal-pegal, mengabaikan kesehatan dan gangguan tidur
2. Faktor penyebab kecanduan internet yang dialami klien “A” disebabkan oleh kurangnya kontrol dan manajemen diri yang rendah dari klien “A”, klien “A” tidak mampu mengatur waktu penggunaan internetnya sehingga terjadi pemakaian yang berlebihan terhadap internet, terutama pada saat beliau online di aplikasi watsapp, klien “A” dapat dengan mudah mengakses internet beliau rutin membeli paket data dan menggunakan wifi kampus apabila sedang berada dikampus, beliau mengakses internet melalui *Handphone* dengan kemudahan tersebut klien “A” belum dapat memanfaatkan penggunaan internet dengan bijak, Pengawasan yang kurang dari orang-orang disekitar klien

membuat klien “A” menggunakan internet secara berlebihan hingga menimbulkan kecanduan, Klien “A” mengalami kecemasan dan gelisah, untuk mengilangkan rasa stressnya untuk itu klien “A” mengakses internet sebagai sarana pelarian diri dari masalah, menghadirkan rasa “nikmat” yang ditawarkan saat menggunakan internet, maka lama-kelamaan menjadi kecanduan.

3. Perubahan perilaku kecanduan internet yang terjadi setelah klien “A” menjalani proses *self management* dengan rutin sholat fardhu diawal waktu adalah klien “A” sudah mulai mengatur waktu pemakaian internetnya dan tidak berlebihan dalam menggunakannya, klien “A” mampu memmanagement dirinya yakni dengan waktu tidur yang teratur dan juga ibadah yang teratur serta aktivitas harian yang baik.

## **B. Saran**

Penulis memberikan rekomendasi penelitian ini kepada institusi dan peneliti selanjutnya, yakni:

1. Bagi lembaga atau UIN Raden Fatah lebih khususnya Fakultas Dakwah dan Komunikasi untuk lebih memberikan pemahaman tentang self management dan sholat diawal waktu yang mana nantinya banyak memberikan manfaat untuk mahasiswa dan mahasiswi sekalian.
2. Bagi peneliti selanjutnya dapat meneliti tentang cara mengurangi kecanduan internet (wattpad) dengan menggunakan metode-metode lainnya.