



UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A

**IMPLEMENTASI *THERAPY SELF CONTROL* DENGAN  
TEKNIK MUHASABAH DALAM MENGATASI  
KECANDUAN JUDI ONLINE PADA REMAJA DI DESA  
SIWALAN KECAMATAN PANCENG KABUPATEN  
GRESIK**

**SKRIPSI**

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

**Oleh:**

**Moh. Ainur Rofiq**  
**NIM. B03219033**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM  
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL  
SURABAYA  
2023**

## PERNYATAAN OTENTISITAS SKRIPSI

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Moh. Ainur Rofiq  
NIM : B03219033  
Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi berjudul **Implementasi *Therapy Self Control* Dengan Teknik Muhasabah Dalam Mengatasi Kecanduan Judi Online Pada Remaja Di Desa Siwalan Kecamatan Panceng Kabupaten Gresik** adalah benar merupakan karya sendiri. Hal-hal yang bukan karya saya, dalam skripsi ini akan diberi tanda sitasi ditunjukkan dalam daftar Pustaka.

Surabaya, 27 September 2023  
ng membuat pernyataan



Moh. Ainur Rofiq  
NIM. B03219033

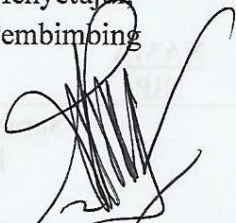
## LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

Nama : Moh. Ainur Rofiq  
NIM : B03219033  
Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam  
Judul Skripsi : Implementasi Terapy Self Control  
Dengan Teknik Muhasabah Dalam  
Mengatasi Kecanduan Judi Online Pada  
Remaja Di Desa Siwalan Kecamatan  
Panceng Kabupaten Gresik

Skripsi ini telah diperiksa dan disetujui untuk diujikan

Surabaya, 12 September 2023

Menyetujui  
Pembimbing



**Dra. Psi. Mierrina, M.Si**  
**NIP. 196804132014112001**

## LEMBAR PENGESAHAN TIM PENGUJI

Implementasi Terapy Self Control Dengan Teknik Muhasabah  
Dalam Mengatasi Kecanduan Judi Online Pada Remaja Di  
Desa Siwalan Kecamatan Panceng Kabupaten Gresik

### SKRIPSI

Disusun Oleh:

Moh. Ainur Rofiq

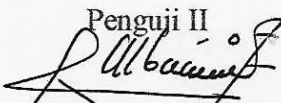
NIM. B03219033

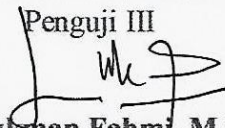
Telah diuji dan dinyatakan lulus dalam ujian Sarjana Strata  
Satu pada tanggal 27 September 2023

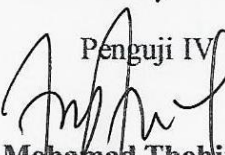
Tim Penguji

Penguji I  
  
Dr. Hj. Mierlina, M.Si.,  
Psikolog

NIP. 196804132014112001

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

Penguji III  
  
Dr. Lukman Fahmi, M.Pd  
NIP. 197311212005011002

Penguji IV  
  
Dr. Mohamad Thohir, M.Pd.I  
NIP. 197905172009011007



Surabaya, 27 September 2023

Dekan,

  
Dr. Moch. Chotul Arif, A.Ag, M.Fil.I.  
NIP. 1971090820171998031001

# LEMBAR PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI



UIN SUNAN AMPEL  
SURABAYA

## KEMENTERIAN AGAMA UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA PERPUSTAKAAN

Jl. Jend. A. Yani 117 Surabaya 60237 Telp. 031-8431972 Fax. 031-8413300  
E-Mail: perpustakaan@uinsby.ac.id

### LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

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

Nama : MOH. AINUR ROFIQ.....  
NIM : B03219033.....  
Fakultas/Jurusan : Dakwah dan Komunikasi/Bimbingan dan Konseling Islam.....  
E-mail address : rofiqa532@gmail.com.....

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah :

☒ Skripsi ☐ Tesis ☐ Desertasi ☐ Lain-lain ( ..... )

yang berjudul :

IMPLEMENTASI THERAPY SELF CONTROL DENGAN TEKNIK MUHASABAH DALAM  
MENGATASI KECANDUAN JUDI ONLINE PADA REMAJA DI DESA SIWALAN  
KECAMATAN PANCENG KABUPATEN GRESIK

beserta perangkat yang diperlukan (bila ada). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya berhak menyimpan, mengalih-media/format-kan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (database), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di Internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya, 29 Februari 2024

Penulis

(Moh. Ainur Rofiq)

## ABSTRAK

Moh. Ainur Rofiq, 2023, *Implementasi Terapy Self Control Dengan Teknik Muhasabah Dalam Mengatasi Kecanduan Judi Online Pada Remaja Di Desa Siwalan Kecamatan Panceng Kabupaten Gresik.*

Fokus pada penelitian ini adalah Bagaimana proses pelaksanaan *therapy Self Control* dengan teknik Muhasabah untuk Mengatasi Kecanduan Judi Online?, serta bagaimana hasil dari fokus dalam penelitian ini yaitu bagaimana Hasil pelaksanaan *therapy Self Control* dengan teknik Muhasabah untuk Mengatasi Kecanduan judi Online?

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah kualitatif dengan jenis penelitian studi kasus. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah observasi, wawancara dan dokumentasi. Teknik validitas yang digunakan yaitu perpanjangan waktu keikutsertaan dan triangulasi. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis data *Descriptive Comparative* yang terdiri dari dua analisis yaitu proses dan hasil.

Berdasarkan proses pelaksanaan konseling terapat beberapa langkah yaitu identifikasi masalah, diagnosis, prognosis, treatment (menilai perilakunya konseli, membuat kesepakatan memilih tingkah laku yang akan di ubah, dan menentukan jenis penguatan), dan evaluasi. Hasil penelitian menunjukkan adanya perubahan pada diri konseli setelah mengikuti proses konseling ditunjukan dengan perubahan yaitu sudah tidak memainkan judi online.

**Kata Kunci : Therapy Self Control, Teknik Muhasabah, Kecanduan Judi Online.**

## **ABSTRACT**

Moh. Ainur Rofiq, 2023, *Implementation of Self Control Therapy with Muhasabah Techniques in Overcoming Online Gambling Addiction in Teenagers in Siwalan Village, Panceng District, Gresik Regency.*

*The focus of this research is How is the process of implementing Self Control therapy with Muhasabah techniques to Overcome Online Gambling Addiction?*

*The research method used in this study is qualitative with a case study type of research. Data collection techniques in this research are observation, interviews and documentation. The validity techniques used were extended participation time and triangulation. Data analysis in this study used Descriptive Comparative data analysis which consisted of two analyzes, namely process and results.*

*Based on the process of implementing counseling, there are several steps, namely problem identification, diagnosis, prognosis, treatment (assessing the client's behavior, making an agreement to choose the behavior to be changed, and determining the type of reinforcement), and evaluation. The results of the research showed that there were changes in the counselee's personality after following the counseling process, as shown by the change, namely no longer playing online gambling.*

***Keywords: Self Control Therapy, Muhasabah Technique, Online Gambling Addiction.***

## MOTTO DAN PERSEMBAHAN

### MOTTO

لَهُ مُعَقِّبَاتٌ مِّن بَيْنِ يَدَيْهِ وَمِنْ خَلْفِهِ يَحْفَظُونَهُ مِمَّنْ أَمَرِ اللَّهُ إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا مَا بِأَنفُسِهِمْ ۖ وَإِذَا أَرَادَ اللَّهُ بِقَوْمٍ سُوءًا فَلَا مَرَدَّ لَهُ ۚ وَمَا لَهُم مِّن دُونِهِ مِن وَالٍ

Artinya: “Bagi manusia ada malaikat-malaikat yang selalu mengikutinya bergiliran, di muka dan di belakangnya, mereka menjaganya atas perintah Allah. Sesungguhnya Allah tidak merubah keadaan sesuatu kaum sehingga mereka merubah keadaan yang ada pada diri mereka sendiri. Dan apabila Allah menghendaki keburukan terhadap sesuatu kaum, maka tak ada yang dapat menolaknya; dan sekali-kali tak ada pelindung bagi mereka selain Dia.” (Q.S Ar- Ra’d: 11)<sup>1</sup>

### PERSEMBAHAN

Skirpsi ini saya persembahkan untuk orang tua saya, Bapak Moh. Zaini dan Ibu Istiqomah yang telah memberikan semangat dan doa nya kepada saya, dan ucapan terimakasih yang tiada ada hentinya serta dari adek-adek saya yang telah memberikan dukungan kepada saya.

Dan untuk seluruh teman-teman saya yang telah memberikan semangat dan bantuan kepada saya dalam proses penyelesaian skirpsi ini.

---

<sup>1</sup> Al-Qur'an, Ar-Ra'd : 11

## KATA PENGANTAR

Assalamualaikum Wr. Wb.

Dengan segala puji syukur kehadiran Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan nikmat-Nya kepada kita semua, khususnya bagi penulis sehingga dapat menyelesaikan tulisan dengan judul “Implementasi Terapy Self Control dengan teknik Muhasabah dalam mengatasi Kecanduan Judi Online pada remaja di Desa Siwalan Kecamatan Panceng Kabupaten Gresik” dengan keadaan sehat wal afiat. Dan tak lupa sholawat serta salam tetap tecurahkan kepada Nabi Muhammad SAW, semoga kelak kita diakui sebagai umatnya dan diberi syafa’at.

Skripsi ini disusun sebagai tahapan akhir dari persyaratan kelulusan untuk memperoleh gelar sarjana pada jurusan Bimbingan dan Konseling Islam UIN Sunan Ampel Surabaya. Dalam penyusunannya, tentunya banyak sekali hambatan-hambatan yang ditemukan. Namun berkat dukungan orang-orang disekitar penulis, dengan kata Alhamdulillah hambatan yang ada dapat dilalui dengan baik. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan dari penulis, ingin menyampaikan terima kasih khususnya kepada:

1. Prof. Akh. Muzakki, M.Ag., Grad.Dip.SEA., M.Phil., Ph. D., selaku rektor UIN Sunan Ampel Surabaya.
2. Dr. Moch. Choirul Arif, A. Ag, M. Fil.I., selaku dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi.
3. Mohamad Thohir, S.Pd.I., M.Pd.I., dan Amriana, S.Sos.I, M.Pd., selaku kepala dan sekretaris program studi Bimbingan dan Konseling Islam.

4. Dra. Psi. Mierrina, M.Si. selaku dosen pembimbing skripsi yang selalu memberikan semangat dan memberikan arahan kepada anak bimbingnya.
5. Keluarga terkhusus Zaini & Istiqomah selaku orang tua yang tak henti-hentinya dalam memberikan semangat dan doanya kepada penulis.
6. Teman- teman Bimbingan dan Konseling Islam Angkatan 19 yang selalu senantiasa membantu.
7. Teruntuk Saudara Sarkamut Family yang tak henti-hentinya memberikan semangat.
8. Teruntuk seluruh Teman baik saya Aziz , Nuha, Roni, Niken, Tata, Zidan, Alief, Azam. Dan juga teman- teman lainnya yang tidak bisa saya sebut satu persatu. Terima kasih telah selalu memberikan dukungan dan semangat .
9. Semua pihak yang telah membantu penelitian ini berjalan lancar yang tidak dapat disebutkan satu persatu

Semoga dengan bantuan yang telah diberikan, dari awal pengerjaan hingga akhir, dapat menjadi amal ibadah bagi mereka semua. Amiinnn....

Penulis menyadari bahwa skripsi ini sangat jauh dari kata sempurna, sehingga penulis terbuka untuk menerima masukan dari berbagai pihak sebagai acuan penulis untuk penyesunan penelitian yang lebih baik kedepannya.

Dan terakhir penulis meminta maaf yang sebesar-besarnya terhadap kata yang kurang berkenan dalam penulisan skripsi ini. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat kedepannya bagi penulis, lembaga, dan pembaca.

Wassalamualaikum Wr.Wb.

Penulis

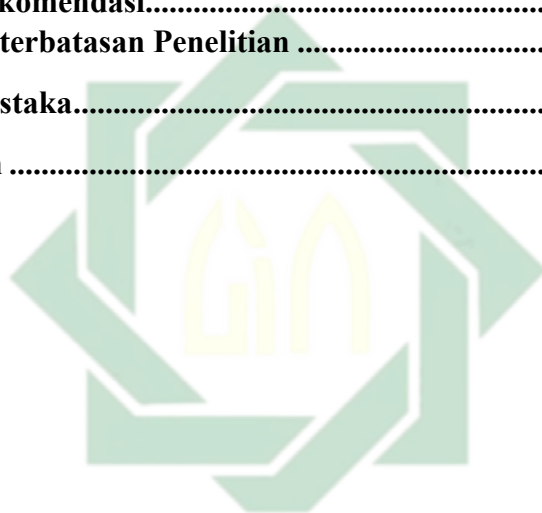
## DAFTAR ISI

|                                                  |             |
|--------------------------------------------------|-------------|
| <b>PERNYATAAN OTENTISITAS SKRIPSI.....</b>       | <b>i</b>    |
| <b>LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING.....</b>        | <b>ii</b>   |
| <b>LEMBAR PENGESAHAN TIM PENGUJI.....</b>        | <b>iii</b>  |
| <b>LEMBAR PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI.....</b> | <b>iv</b>   |
| <b>MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....</b>                | <b>v</b>    |
| <b>ABSTRAK .....</b>                             | <b>vi</b>   |
| <b>KATA PENGANTAR.....</b>                       | <b>viii</b> |
| <b>DAFTAR ISI.....</b>                           | <b>x</b>    |
| <b>DAFTAR TABEL .....</b>                        | <b>xiv</b>  |
| <b>DAFTAR GAMBAR .....</b>                       | <b>xv</b>   |
| <b>BAB I : Pendahuluan.....</b>                  | <b>1</b>    |
| <b>A. Latar Belakang.....</b>                    | <b>1</b>    |
| <b>B. Rumusan Masalah .....</b>                  | <b>9</b>    |
| <b>C. Tujuan Penelitian .....</b>                | <b>9</b>    |
| <b>D. Manfaat Penelitian.....</b>                | <b>10</b>   |
| 1. Manfaat Teoritis.....                         | 10          |
| 2. Manfaat Praktis.....                          | 10          |
| <b>E. Definisi Konsep.....</b>                   | <b>11</b>   |
| 1. Therapy Self Control .....                    | 11          |
| 2. Muhasabah.....                                | 11          |
| 3. Kecanduan Judi Online.....                    | 12          |
| <b>F. Sistematika Pembahasan .....</b>           | <b>13</b>   |
| <b>BAB II : Kajian Teoritik.....</b>             | <b>15</b>   |

|                                                                |           |
|----------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>A. Kerangka Teortik .....</b>                               | <b>15</b> |
| 1. Self Control .....                                          | 15        |
| a. Definisi Self Control .....                                 | 15        |
| b. Fungsi Self Control .....                                   | 16        |
| c. Faktor Pembentukan Self Control.....                        | 18        |
| d. Aspek-Aspek yang Digunakan Dalam Therapy Self Control ..... | 19        |
| e. Langkah-Langkah Therapy Self Control .....                  | 21        |
| 2. Muhasabah .....                                             | 23        |
| a. Pengertian Muhasabah .....                                  | 23        |
| b. Manfaat Muhasabah.....                                      | 25        |
| c. Macam-Macam Muhasababh.....                                 | 26        |
| d. Tahapan-Tahapan Muhasabah.....                              | 27        |
| 3. Kecanduan Judi Online .....                                 | 30        |
| a. Pengertian Kecanduan Judi Online.....                       | 30        |
| b. Ciri- ciri Kecanduan Judi Online .....                      | 32        |
| c. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Judi Online...              | 33        |
| d. Dampak-Dampak Kecanduan Perjudian Online...                 | 36        |
| <b>B. Penelitian Terdahulu Yang Relevan.....</b>               | <b>36</b> |
| <b>BAB III : Metode Penelitian .....</b>                       | <b>40</b> |
| <b>A. Pendekatan dan Jenis Penelitian .....</b>                | <b>40</b> |
| <b>B. Sasaran dan Lokasi Penelitian.....</b>                   | <b>41</b> |
| <b>C. Jenis dan Sumber Data.....</b>                           | <b>41</b> |
| <b>D. Tahap-Tahap Penelitian.....</b>                          | <b>43</b> |
| 1. Tahap Pra Lapangan .....                                    | 43        |
| 2. Tahap Pekerjaan Lapangan.....                               | 43        |
| 3. Tahap Analisis Data .....                                   | 43        |
| <b>E. Teknik Pengumpulan Data.....</b>                         | <b>44</b> |
| 1. Observasi .....                                             | 44        |
| 2. Wawancara.....                                              | 45        |

|                                                                                                                         |           |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| 3. Dokumentasi.....                                                                                                     | 45        |
| <b>F. Teknik Validitas Data.....</b>                                                                                    | <b>46</b> |
| 1. Perpanjangan Waktu Keikutsertaan.....                                                                                | 46        |
| 2. Triangulasi.....                                                                                                     | 46        |
| <b>G. Teknik Analisis Data.....</b>                                                                                     | <b>47</b> |
| <b>BAB IV : Hasil Penelitian dan Pembahasan .....</b>                                                                   | <b>48</b> |
| <b>A. Gambaran Umum Subjek Penelitian.....</b>                                                                          | <b>48</b> |
| 1. Deskripsi Lokasi Penelitian.....                                                                                     | 48        |
| 2. Deskripsi Konselor dan Konseli.....                                                                                  | 49        |
| a. Deskripsi Peneliti .....                                                                                             | 49        |
| b. Deskripsi Konselor.....                                                                                              | 49        |
| c. Deskripsi Konseli .....                                                                                              | 50        |
| 3. Deskripsi Masalah Konseli.....                                                                                       | 51        |
| <b>B. Penyajian Data.....</b>                                                                                           | <b>52</b> |
| 1. Deskripsi Proses Pelaksanaan Therapy Self Control dengan Teknik Muhasabah Untuk Mengatasi Kecanduan Judi Online..... | 52        |
| a. Identifikasi Masalah .....                                                                                           | 52        |
| b. Diagnosis.....                                                                                                       | 57        |
| c. Prognosis .....                                                                                                      | 57        |
| d. Treatment.....                                                                                                       | 58        |
| e. Follow Up dan Evaluasi .....                                                                                         | 65        |
| 2. Deskripsi Hasil Pelaksanaan Therapy Self Control Dengan Teknik Muhasabah Untuk Mengatasi Kecanduan Judi Online.....  | 67        |
| <b>C. Pembahasan Hasil Penelitian .....</b>                                                                             | <b>68</b> |
| 1. Perspektif Teori .....                                                                                               | 68        |
| a. Analisis Proses Pelaksanaan Therapy Self Control Ddengan Teknik Muhasabah Untuk Mengatasi Kecanduan Judi Online..... | 68        |

|                                                                                                                               |           |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| b. Analisis Hasil Pelaksanaan Therapy Self<br>Control Ddengan Teknik Muhasabah Untuk<br>Mengatasi Kecanduan Judi Online ..... | 76        |
| 2. Perspektif Islam.....                                                                                                      | 77        |
| <b>BAB V : Penutupan.....</b>                                                                                                 | <b>79</b> |
| A. Kesimpulan .....                                                                                                           | 79        |
| B. Rekomendasi.....                                                                                                           | 80        |
| C. Keterbatasan Penelitian .....                                                                                              | 81        |
| <b>Daftar Pustaka.....</b>                                                                                                    | <b>82</b> |
| <b>Lampiran .....</b>                                                                                                         | <b>87</b> |



UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A

## DAFTAR TABEL

| Tabel                                 | Halaman |
|---------------------------------------|---------|
| 1.1 Perilaku Yang Akan Dikurangi..... | 64      |
| 1.2 Tabel Evaluasi Perubahan .....    | 66      |
| 1.3 Data Teori Dan Data Lapangan..... | 68      |
| 1.4 Perbedaan Perilaku Konseli .....  | 76      |



## DAFTAR GAMBAR

| Gambar                         | Halaman |
|--------------------------------|---------|
| 2.1 Peta Kabupaten Gresik..... | 48      |



## DAFTAR PUSTAKA

- Aan dan Dajman. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung. Alfabeta, 2011.
- Abdullah. *The Power of Muhasabah*,. Medan. Perdana Publishing, 2016.
- Al-Mighwar, Muhammad. *Psikologi Remaja. Petunjuk Bagi Guru dan Orang Tua*. Bandung. Pustaka Setia, 2006.
- Al-Qur'an
- Al-'Ulyawi, Shalih. *Muhasabah (Introspeksi diri)*, Terj. Abu Ziyad. Maktab Dakwah Dan Bimbingan Jaliyat Rabwah, 2007.
- Anggraeni, Ririn dan Sulis Mariyanti. Hubungan antara Kontrol Diri dan Perilaku Konsumtif Mahasiswi Universitas Esa Unggul. *Jurnal Psikologi*. Vol. 12 No. 1. Juni 2014. Jakarta.
- Ayuningtyas, Elsa Eka. Syarip Hidayat. Lutfi Nur. *Pengaruh Permainan Tradisional Engklek Terhadap Self Control Siswa Di Sekolah Dasar*. Jurnal Abmas. Vol. 22. No.1.
- Bungin, Burhan. *Metodologi Penelitian Kualitatif: Komunikatif, Ekonomi, Kebijakan Publik dan Ilmu Sosial Lainnya*,. Jakarta. Kencana. 2006.
- Egalia, Yahya AD. Pengaruh Konseling Kognitif Behavior Therapy (Cbt) dengan Teknik Self Control untuk Mengurangi Perilaku Agresif Peserta Didik Kelas VIII Di SMPN 9 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2016/2017. *Jurnal Bimbingan Konseling*, Vol. 3 No. 2. 2016. Lampung.
- FAHRI, M. ALIFIAN. PERILAKU MORAL REMAJA YANG TERLIBAT JUDI ONLINE DI KELURAHAN PAGAR

DEWA KECAMATAN SELEBAR KOTA BENGKULU. Skripsi. Bimbingan Konseling Islam Institut Agama Islam Negeri (Iain) Bengkulu.

Firdausi, Novandina Izzatillah. *Konseling Islam Dengan Teknik Self Control Menggunakan Muhasabah Diri Untuk Mengurangi Kecanduan K-Pop Pada Seorang Remaja Di Desa Sidokerto, Sidoarjo*. Skripsi, PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING ISLAM UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA. 2020.

Fracilia, Nuryella. *Terapi Behavior Dalam Mengatasi Siswa Kecanduan Game Online*. Skripsi. Jurusan Kependidikan Islam Fakultas Tarbiyah IAIN Sunan Ampel Surabaya. 2012.

Ghufron, M. Nur dan Rini Risnawita S. *Teori-Teori Psikologi*. Yogyakarta. Ar-Ruzz Media. 2011.

Gulen, Fathullah. *Kunci-Kunci Rahasia Sufi*. Jakarta. PT. Raja Grafindo Persada. 2001.

Gunarsa, Singgih. *Psikologi Remaja*. Jakarta. PT. BPK Gunung Mulia. 2009.

Hadziq, Abdullah. *Rekonsilitasi Psikologi Sufistik dan Humanistik*. Semarang. Rasail, 2005.

Harahap, Nursapia. *Penelitian Kualitatif*. Medan. Wal Ashri Publishing, 2020.

Herdiansyah, Haris. *Metode Penelitian Kualitatif untuk Ilmu-ilmu Sosial*. Jakarta. Salemba Humanika, 2012.

Kartono, Kartini. *Patologi Sosial*, jilid I. Jakarta. PT Raja Grafindo Persada, 2005.

Manab, Abdul. *Penelitian Pendidikan Pendekatan Kualitatif*. Yogyakarta. Kalimedia, 2015.

- Mujieb, Abdul .dkk, Ensiklopedia Tasawuf Imam Al-Ghazali. Jakarta Selatan. PT Mizan Publika. 2009.
- Mutmainah. Metode Muhasabah. Analisis Pendekatan Psikologi Sufistik Perspektif Al-Ghazali. *Jurnal Pendidikan dan Pranata Islam STAI Moh. Cholil Bangkalan*. Vol. 12. No. 1. 2021.
- Ni'ami, Alifia Nuzilu. *Bimbingan Dan Konseling Islam Dengan Teknik Self Control Bagi Pengguna Narkoba Dan Minuman Keras Di Dusun Selorentek Kulon Kelurahan Karanganyar Kecamatan Kraton Kabupaten Pasuruan*. Skripsi. PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING ISLAM UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA. 2019.
- Poerwadarminta. Kamus Besar Bahasa Indonesia Edisi Ke II. Jakarta: Balai Pustaka. 1995.
- Sari, Ika Atmala. Terapi Muhasabah Untuk Meningkatkan Kesadaran Belajar Remaja (Studi Kasus Pada Salah Satu Remaja Di Kelurahan Watulea Buton Tengah Sulawesi Tenggara). Skripsi Bimbingan Konseling Islam Uin Sunan Ampel Surabaya.
- Sedayu, Adi Agung. *Implementasi Teknik Self Management Untuk Mengatasi Kecanduan Game Online Higgs Domino Island Pada Mahasiswa Di Tuban*. Skripsi, PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING ISLAM UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA. 2022.
- SOPALATU, MUH RAHMAT HAKIM. Pandangan Hukum Islam Terhadap Judi Online. Skripsi. Perbandingan Mazhab dan Hukum pada Fakultas Syariah dan Hukum UIN Alauddin Makassar.

- Sriyanti, Lilik. Pembentukan Self Control dalam Perspektif Nilai Multikultural”, Jurnal Kajian Pendidikan , Vol. 4 No. 1. 2012. Salatiga.
- Sugiyono. *Metodologi Penelitian Kualitatif dan R&D*. Bandung. Alfabeta, 2006.
- Suryadi, Tantan dan Rindhy Antiqa. “Pengantar Ilmu Hukum Mengenai Perjudian. Jurnal Perjudian, vol. 8 no. 4. 2005.
- Wulandari, Indah . Pengaruh Bimbingan Kelompok Melalui Teknik Self Control Untuk Mengatasi Kebiasaan Membolos. Skripsi, UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MAGELANG.
- Novrialdy, Eryzal. “Kecanduan Game Online pada Remaja: Dampak dan Pencegahannya.”, *Buletin Psikologi*, Vol.27 ,no.2 ,2019.
- Sarafino,P Edward. (USA: *Helth Psychology, biopsychosocial Interactions*, 1999).
- Permana, Jati dan Deliana Sri Maryati, “Perilaku Judi Kupon Togel Pada Remaja Desa Sukorejo Kabupaten Kendal”, *Intuisi: Jurnal Psikologi Ilmiah*, vol 6, no. 2 ,2018.
- Syaripudin, Ahmad. “Pola Kecanduan Game Online Mobile Legend Pada Perilaku Konsumtif”, *Skripsi*, Jurusan Bimbingan Dan Konseling Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Pacasakti Tegal, 2021.
- Putra, Kartika Dyatma, “Muhasabah Ibnu Qayyim Al-Jauziyyah dan Relevansinya dengan Kesehatan Mental”, *Skripsi*, Fakultas Dakwah Dan Komunikasi UIN Walisongo Semarang, 2021.
- Heriansyah, Masnurrima dan Sestuningsih Margi Rahayu, “TEKNIK SELF-CONTROL UNTUK MENGATASI

MASALAH OBESITAS”, *G-COUNS Jurnal Bimbingan dan Konseling*, Vol. 1, No. 2, 2017.



UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A