

# PENGARUH MUHASABAH DALAM MENGATASI KECANDUAN GAME ONLINE PADA SISWA SMA NEGERI 20 PALEMBANG

## Author:

Imron Aryadi<sup>1</sup>

Wijaya<sup>2</sup>

Umi Nur Kholifa<sup>3</sup>

## Affiliation:

<sup>1,2</sup> Universitas Islam  
Negeri Raden Fatah  
Palembang,  
Indonesia

## Corresponding author:

[imronaryadi2000@gmail.com](mailto:imronaryadi2000@gmail.com)<sup>1</sup>

## Dates:

Received \_\_\_\_\_

Revised \_\_\_\_\_

Accepted \_\_\_\_\_

Published \_\_\_\_\_

**Abstract :** All This research is entitled "The Effect of Muhasabah to Reduce Online Game Addiction in Students of SMA Negeri 20 Palembang". This modern era has seen rapid progress in science and technology, and internet is one of the most rapidly advancing technologies. Everyone in the world can now easily access the internet. In Indonesia, 24.23 percent of people have internet access, according to (Association of Indonesian Internet Service Providers). Meanwhile, a survey conducted in 2014 revealed that 34.9% of Indonesia's population or around 88.1 million people are online. Compared to adults, teens are more likely to become addicted to online games. Adolescence is a time when people are more likely to try new things because they are in a state of flux. Adolescence is also associated with the stereotype problem period, which allows risk-taking behavior to develop into behavior problematic. Online game addicts tend to be less interested in other activities, feel restless when they can't play online games, and consequently have low academic achievement. However difficult it is for players to stop or reduce their online gaming activity, the problems that arise are not enough to make them try to stop or reduce their involvement in online gaming.

This study uses quantitative research with a field-based methodology. The population determined in this study is the students of SMA Negeri 20 Palembang, totaling 132 students. Sampling was done randomly with the subject of try out as 20 respondents and the study as many as 60 respondents. A Likert scale was used to collect data for this study. SPSS version 25.0 for Windows and Pearson product moment correlation were used, to perform data analysis.

Results, this study indicated there is an influence of muhasabah and the level of decline in online game addiction in students of SMA Negeri 20 Palembang which is indicated by a correlation value of 0.783 with a significance of  $p = 0.000$  where  $p < 0.05$  and it can be said that there is a very strong influence between the two variables. The results of testing the hypothesis indicate  $H_a$  is accepted and  $H_o$  is rejected.

**Keywords:** Muhasabah, Online Game Addiction, Students

**Author:**Imron Aryadi<sup>1</sup>Wijaya<sup>2</sup>Umi Nur Kholifa<sup>3</sup>**Affiliation:**<sup>1,2</sup> Universitas Islam  
Negeri Raden Fatah  
Palembang,  
Indonesia**Corresponding author:**[imronaryadi2000@gmail.com](mailto:imronaryadi2000@gmail.com)<sup>1</sup>**Dates:**

Received \_\_\_\_\_

Revised \_\_\_\_\_

Accepted \_\_\_\_\_

Published \_\_\_\_\_

**Abstrak:** Penelitian ini berjudul “Pengaruh Muhasabah Untuk Mengurangi Kecanduan Game Online Pada Siswa SMA Negeri 20 Palembang”. Era modern ini telah melihat kemajuan pesat dalam ilmu pengetahuan dan teknologi, dan internet adalah salah satu teknologi yang paling pesat kemajuannya. Semua orang di dunia sekarang dapat dengan mudah mengakses internet. Di Indonesia, 24,23 persen orang memiliki akses internet, menurut (Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia). Sementara itu, survei yang dilakukan pada tahun 2014 mengungkapkan bahwa 34,9% penduduk Indonesia atau sekitar 88,1 juta orang sedang online. Dibandingkan dengan orang dewasa, remaja lebih cenderung menjadi kecanduan game online. Masa remaja adalah masa ketika orang lebih cenderung mencoba hal-hal baru karena mereka berada dalam keadaan fluks. Masa remaja juga dikaitkan dengan stereotip periode masalah, yang memungkinkan perilaku mengambil risiko berkembang menjadi perilaku bermasalah. Pecandu game online, cenderung kurang tertarik dengan kegiatan lain, merasa gelisah ketika tidak bisa bermain game online, dan akibatnya prestasi akademiknya rendah. Betapapun sulitnya bagi pemain untuk menghentikan atau mengurangi aktivitas game online mereka, masalah yang muncul tidak cukup untuk membuat mereka mencoba menghentikan atau mengurangi keterlibatan mereka dalam game online.

Penelitian ini, menggunakan penelitian kuantitatif dengan metodologi berbasis lapangan. Adapun populasi yang ditetapkan dalam penelitian ini adalah siswa SMA Negeri 20 Palembang yang berjumlah 132 siswa. Pengambilan sampel secara acak dengan subjek try out sebanyak 20 responden dan penelitian sebanyak 60 responden. Sebuah skala Likert digunakan untuk mengumpulkan data untuk penelitian ini. SPSS versi 25.0 for Windows dan korelasi product moment Pearson digunakan untuk melakukan analisis data.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada pengaruh antara muhasabah dengan tingkat penurunan kecanduan game online pada siswa SMA Negeri 20 Palembang yang ditunjukkan dengan nilai korelasi 0,783 dengan signifikansi  $p = 0,000$  dimana  $p < 0,05$  dan dapat dikatakan bahwa terdapat pengaruh yang sangat kuat antara kedua variabel. Hasil pengujian hipotesis tersebut menunjukkan bahwa  $H_a$  diterima dan  $H_o$  ditolak.

**Kata Kunci:** Muhasabah, Kecanduan Game Online, Siswa.

## **Pendahuluan**

Ilmu pengetahuan dan teknologi telah berkembang pesat di zaman modern, dengan internet menjadi contoh salah satu teknologi yang berkembang pesat. Internet sekarang tersedia untuk semua orang di dunia munculnya internet sebagai media media elektronik menandai awal dari perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi. Media sosial, aplikasi pendukung hiburan, dan sejenisnya semuanya menggunakan teknologi elektronik sebagai perantara dalam komunikasi antarmanusia saat ini ada 24,23 juta pengguna internet di Indonesia menurut Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia tercatat 34.9 persen pada 2014. Atau sekitar 88.1 juta pengguna riset yang dilakukan asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia. (Setiawan, 2018).

Pada usia 12 hingga 18 tahun, seorang dianggap sebagai remaja. Masa remaja yakni peralihan dari anak - anak menuju dewasa. Remaja mengalami berbagai perubahan fisik dan psikologis selama periode ini, serta perubahan peran sosial, mereka dalam keluarga, sekolah dan masyarakat. Dalam milenium berteknologi maju saat ini, remaja akan memiliki akses mudah ke berbagai informasi yang mereka butuhkan saat mereka tumbuh dan berkembang. (Arjadi,2015).

Orang dewasa dianggap kurang rentan terhadap kecanduan game online daripada remaja. Pada masa remaja yang ditandai dengan ketidakpastian, remaja lebih cenderung bereksperimen dengan hal-hal baru. Mengakui bahaya mencoba hal-hal baru saat masih remaja adalah bagian dari stereotip remaja tentang "masa masalah". Kurangnya akses ke game online dapat menyebabkan penurunan kinerja akademik, memburuknya hubungan sosial, dan memburuknya kesehatan pada orang muda yang kecanduan. Menurut sebuah laporan baru-baru ini, seorang bocah lelaki Taiwan berusia 16 tahun meninggal setelah menghabiskan 40 jam bermain game online. Sebanyak sepuluh anak Indonesia dirawat di Rumah Sakit Banyumas karena masalah kesehatan mental terkait kecanduan game online.

Pada masaini, remaja akan sangat sangat mengalami berbagai banyak sekali perubahan padanya, baik secara dari fisik maupun psikis, secara individual ataupun, dalam peran sosialnya di keluarga, sekolah serta masyarakat. Remaja yang tumbuh dan berkembang pada era milenium, saat ini akan bersinggungan dengan banyaknya kecanggihan teknologi yang memudahkan untuk memperoleh, berbagai informasi yang dibutuhkannya. Remaja sangat amat dianggap lebih sering dan sangat sangat, lebih rentan terhadap kecanduan game online, dari pada orang dewasa. (Jordan, 2016).

Merujuk pada tasawuf, koreksi diri ini dapat dikenal dengan istilah muhasabah. Menurut Abu Haamid Al-Ghazali yang mengatakan bahwa muhasabah adalah upaya untuk merenungkan tindakan seseorang di masa lalu dan masa depan, serta pikiran seseorang. Muhasabah ialah sifat yang harus dimiliki dan dikedepankan maupun aktivitas yang harus dikerjakan oleh setiap individu. Karena *i'thisam* dan *istiqomah* hanya bisa dicapai melalui kesadaran diri. (Abdullah, 2005).

Kesadaran diri sendiri itu amat dapat dikembangkan dengan berbagai cara, salah satunya melalui terapi muhasabah (intropeksi). Intropeksi dan intropeksi diri merupakan bagian dari muhasabah yang merupakan salah satu bentuk kegiatan intropeksi. Dimungkinkan untuk melacak semua tindakan anda selama tahun, bulan, atau bahkan hari. Oleh karenanya tidak perlu menyelesaikan muhasabah pada akhir tahun, bulan atau bahkan kalender. Namun setiap hari. (Saifuddin, 2011).

Muhasabah dalam kecanduan game online digunakan agar kita bisa membatasi, mengarahkan dan mengatur perilaku amat yang membawa kepada konsekuensi positif, dan diganti dengan kegiatan yang bermanfaat seperti mengikuti kegiatan beragama, baik di sekolah maupun masyarakat. Sibukkan diri dengan berbagai macam aktivitas lain, misalnya seperti membaca Al-Quran, mendengarkan video ceramah, berolahraga sambil mendengarkan murotal Al-Quran, dapat menjadi cara

bagaimana dalam mengatasi, kecanduan gameonline yang sangat bisa dikatakan efektif.Selain dapat mengalihkan hadapan anda dari layar smartphone, berolahraga juga baik untuk kesehatan. Perlu anda, ketahui bahwa duduk terlalu lama saat bermain game dapat mkenyebabkan banyak kerugian pada tubuh.

## **Metode Penelitian**

### **Jenis Penelitian**

Penelitian kuantitatif sebuah metodologi yang dikatakan digunakan dalam penelitian ini.Metode ini sendiri penelitian kuantitatif adalah pendekatan penelitian di mana setiap langkah, mulai dari konsepsi pertanyaan penelitian hingga pelaksanaannya, direncanakan dan diatur dengan cermat.“Metode penelitian berdasarkan filosofi yang positivisme, digunakan untuk meneliti populasi atau sampel tertentu”.(Sugiyono,2017)

### Definisi Operasional Variabel Penelitian

#### 1. Muhasabah

Muhasabah merupakan carayang dilakukan, oleh siswa SMA Negeri 20 Palembang dimana disini,mengoreksi dirinya dan memikirkan tentang hal segala sesuatu yangtelah diperbuat dimasa lalu, yakni dengancara bagaimana itu meninggalkan, perbuatan yang kurang bermanfaat dan,serta kita memperbaiki kesalahan di masa lalu agr bisa menjadi pribadi yang lebih baik di masa yang akan datang.

#### 2. Kecanduan Game Online

Kecanduan game online, adalah bentuk dari suatu perbuatan yang dimana dapat membawa dampak negatif bagi siswa di SMA Negeri 20 Palembang. Seperti dapat mengurangi tingkat fokus remaja, dalam sistem pembelajaran baik di sekolah maupun dilingkungan sekitar. Para pecandu game online, akan sulit mengontrol atau mengendalikan dirinya dan berhenti atau setidaknya mengurangi, waktu dan kuantitas bermain game onlinenya.

## Populasi dan Sampel

### 1. Populasi

Ketika seorang peneliti sedang mempelajari populasi objek atau subjek, dia menarik kesimpulan berdasarkan serangkaian karakteristik atau sifat yang telah ditentukan sebelumnya. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa di SMA NEGERI 20 Khususnya Jl. TPH Sopian Kenaawas, Gandus, Kec. Gandus, Kota Palembang, Sumatera Selatan 30149, Adapun jumlah populasi dari siswayaitu 132 orang. (Sugiyono, 2017).

### 2. Sampel

Sampel bagian dari jumlah populasi dan karakteristiknya. Yang populasinya amat besar dan tentunya saja peneliti tidak dapat mempelajari seluruh populasi, maka dengan begitu peneliti dapat menggunakan metode simple random sampling untuk menentukan apa apa sampel yang akan digunakan.

Dalam melakukan teknik random sampling ini, populasi sendiri ini dipilih secara random tanpa memperhatikan strata. Jika mempertimbangkan teori Gay dan Diehl's (dalam Alatan & Yohanes Sondang Kunto, 2014) bahwa minimal 30 mata pelajaran diperlukan untuk tujuan korelasional, ukurannya sampel yang digunakan dalam penelitian yang ini adalah 40 persen, atau 60 siswa (Alatan, 2014).

## Metode Pengumpulan Data

Dalam penelitian, menggunakan metode skala, skala dimana yang digunakan yaitu Skala Likert. Skala Likert, digunakan sebagaimana untuk hal mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang banyaknya fenomena sosial. Skala merupakan sekumpulan pertanyaan yang disusun, secara tertentu mengenai suatu hal yang akan diteliti (Sugiyono, 2017).

**Tabel 1**

**Pedoman Penilaian Respon Subjek**

<b>Respon</b>	<b>Favorable</b>	<b>Unfavorable</b>
Sangat - Setuju (SS)	4	1
Setuju (S)	3	2
Tidak -Setuju (TS)	2	3
Sangat- Tidak Setuju (STS)	1	4

**Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur**

**1. Validitas**

Bagi Arikunto (2010), "sejauh mana validitas, suatu instrumen dapat disimpulkan" adalah apa yang kami maksud dengan "validitas". Suatu instrumen harus mampu mengungkapkan secara akurat data dari variabel-variabel yang diteliti agar dianggap orisinal. Nilai validitas tinggi, dan rendah suatu variabel menunjukkan seberapa, dekat data yang dikumpulkan dengan deskripsi yang dinyatakannya.

Peneliti menggunakan uji validitas product moment Pearson untuk menilai validitas dan kegunaan, kuesioner dalam mengukur dan mengumpulkan data penelitian. Peneliti mengumpulkan informasi dari peserta, survei dengan memberikan kuesioner. Tabel hasil valid yang hal jika  $r$  hitung itu lebih dari  $r$ . Nilai,  $r$  tabel dalam hal ini adalah 0,244 ketika  $N = 65$  dan tingkat signifikansi 5% digunakan.

**2. Reliabilitas**

Jika suatu alat pengumpul data memiliki kualitas yang memadai, untuk mengumpulkan data, maka alat tersebut telah terbukti andal, menurut definisi ketergantungan Arikunto. Instrumen yang dikenal dapat diandalkan

akan memberikan hasil, yang diketahui akurat. Keandalan adalah ukuran ketergantungan sesuatu; kata "dapat diandalkan" berarti "dapat dipercaya" dan "dapat diandalkan".

Peneliti menggunakan, tes alfa Cronbach untuk memeriksa apakah kuesioner konsisten atau tidak. ketika pengukuran dilakukan dengan menggunakan, kuesioner pada banyak kesempatan. Dengan menggunakan koefisien alfa Cronbach, yang seharusnya lebih besar dari 0,6, kita dapat mengevaluasi reliabilitas kuesioner.

### **Analisis Data**

Teknik korelasi, product-moment digunakan sebagai instrumen penelitian dalam hal penelitian ini. Pendekatan korelasi product-moment digunakan, untuk menguji hipotesis bahwa, kepercayaan diri dan refleksi terkait dalam penelitian ini. Untuk analisis, Anda memerlukan SPSS 25.0 untuk Windows. Uji normalitas dan uji hipotesis, dengan pendekatan analisis data korelasi Product Moment digunakan untuk mengevaluasi, hasil analisis data penelitian ini. Teknik ini sering digunakan hal untuk, menilai dari hasil penelitian tentang hubungan dimana antara, dua variabel dengan gejala ordinal. atau gejala yang disebabkan oleh pelebaran waktu.

## **RESULT AND DISCUSSION**

### **Kecanduan Game Online**

Kecanduan sendiri menurut Grippson dan Bokular (2017) ialah suatu keadaan interaksi antar psikis terkadang hal juga, fisik itu dari organism hidup dan obat, deibedakan oleh hal tanggapan perilaku serta respon yang lainnya yang selalu, menyertaakan suatu sebuah keharusan untuk mengambil, obat secara terus menerus berulang atau secara, berkala untuk mengalami efek psikis, dan kadang-kadang untuk menghindarinya dari ketidak sebuah ketiadaan obat. Kecanduan game online merupakan



salah satu dari jenis bentuk kecanduan yang disebabkan, oleh teknologi hal internet.

Game online sendiri merupakan, bagian yang sering dikunjungi dan sangat di gemari dan dapat menyebabkan kecanduan, yang sangat amat tinggi. Game online, sendiri pada dasarnya ditunjukan untuk mengusir kepenatan atau sekecewa melakukan refreshing otak setelah, melaksanakan banyaknya aktivitas sehari-hari. Namun pada kenyataannya, permainan tersebut justru membuat individu menjadi kecanduan. remaja menjadi malas belajar.

### **Muhasabah**

Muhasabah upaya perhitungan diri, evaluasi diri atau introspeksi. Pada pengertian lain muhasabah didefinisikan sebagai menghitung diri atau melakukan introspeksi terhadap semua baik, ucapan atau perbuatan lahir maupun batin yang telah diperbuat baik secara sadar ataupun tidak (Imam Al-Ghazali, 2011).

Menurut Muhammad Isa Waley (2007) mendefinisikan bahwa muhasabah seperti pengamatan atau ujian terhadap diri sendiri. Apakah benar atau tidaknya suatu usaha yang telah dilakukan. sementara itu pengertian lain dijelaskan bahwa metode mawas diri juga merupakan integrasi diri, dimana egoisme maupun egosentrisme diubah dengan sepiang pamrih.

Dalam teknik psikologi, sendiri usaha tersebut bisa dikatakan sebagai metode introspeksi diri yang pada dasarnya, adalah cara untuk mempelajari diri agar lebih hal bertambah, baik saat berperilaku maupun bertindak, bahkan merupakan hal cara diri berpikir terhadap seluruh kegiatan aktivitas-aktivitas, perilaku, kehidupan batin, serta pandangan-pandangan, perasaan, harapan-harapan, pendengaran, penglihatan dan segenap unsur kejiwaan yang lain (Abdullah, 2005).

### **Manfaat Muhasabah**

1. Mengetahui aib diri sendiri. Barang siapa yang tidak memeriksa aib dirinya, maka ia akan mungkin menghilangkannya.
2. Dengan bermuhasabah, seseorang akan merasa kritis pada dirinya sendiri dalam menunaikan hak Allah SWT. Demikianlah keadaan

kaumsalaf yang selalu mencela diri mereka dalam menunaikan hak Allah. Imam Ahmad meriwayatkan, dari Abu Darda bahwa beliau berkata : “ seseorang itu tidak dikatakan faqih dengan sebenar-benarnya sampai ia menegur manusia dalam hal. hak Allah lalu ia gigih mengoreksinya.”

3. Diantara manfaat, dari muhasabah ialah membantu jiwa untuk muraqabah. Kalau bersungguh-sungguh, melakukan dimasa hidupnya, maka akan beristirahat di masa kematiannya.

### Uji Validitas

Parameter indeks pembeda, item digunakan untuk mengurutkan data penelitian menjadi item yang valid dan drop item untuk setiap kategori. Item dibagi menjadi valid dan dibuang menggunakan parameter ini, yang diperoleh dari korelasi antara setiap item dan skor item agrerat. Ambang batas kritis ditetapkan pada 0.44. membedakan indeks daya lebih dari 0.444 dianggap valid sedangkan indeks di bawah itu dianggap tidak valid.

Terdapat 50 item kepercayaan diri namun hanya 36 item yang mencapai level minimal 0.444 dan dinilai valid atau layak digunakan dalam penelitian. 14 butir lainnya dianggap tidak valid atau gugur.

### Uji Reliabilitas

#### Deskripsi Hasil Uji Reliabilitas Muhasabah

Reliability Statistics	
Cronbachs	N of
Alpa	Items
,898	40

#### Deskripsi Hasil Uji Reliabilitas Muhasabah

Reliability Statistics	
Cronbachs	N of
Alpa	Items

Reliability Statistics	
Cronbachs Alpha	N of Items
,825	35

Koefisien Alpha ( $\alpha$ ) untuk skala muhasabah, adalah 0.898 dan koefisien Alpha ( $\alpha$ ) untuk skala kecanduan game online adalah 0.825 menurut hasil, uji reliabilitas dapat disimpulkan bahwa skala kecanduan game online dan muhasabah dapat dikatakan reliabel.

### Uji Prasyarat

#### Uji Normalitas

Muhasabah dan Kecanduan Game Online		Untandardized Residual
N		60
Normal Parameters	Means	,0000000
	Std. Deiation	9,76990868
Most Etreme Diferences	Absolote	,089
	Positife	,089
	Negatife	-,047
Test Statistics		,692
Asymp Sig. (2-taile)		,725

Berdasarkan hasil uji itu normalitas pada tabel diatas dapat disimpulkan bahwa nilai signifikansi  $0.725 > 0.005$  maka mungkin, untuk mengatakan bahwa jumlah yang tersisa memiliki distribusi normal.

#### Uji Linieritas

Dari hasil uji, linieritas di dapatkan hasil nilai signifikansi ( $p$ ) = 0.437 yang menunjukkan bahwa  $p > .05$ . ini, berarti bahwa p-value kurang dari 0.05.

dapat disimpulkan bahwa adapengaruh antara muhasabah, dalam mengatasi kecanduan game online atau keduanya bersifat linier.

### Uji Hipotesis

Corelations			
		Muhasabah	Kecanduan Game
Muhasabah	Parson Corelation	1	,783**
	Sig (2-taile)		,000
	N	60	60
Kecanduan Game Online	Parson Correlatio n	,783**	1
	Sig.(2-tailed)	,000	
	N	60	60

Dari tabel diatas, menunjukkan bahwa hasil pengujian padasiswa SMA Negeri 20 Palembang antara, pengaruh antara muhasabah dan kecanduan game online menunjukkan nilai koefisien 0,783 dengan nilai signifikansi,  $0.000 < 0.05$  menunjukkan bahwa,  $H_a$  diterima, sehingga dapat diartikan terdapat, pengaruh positif yang signifikansi atau kedua variabel tersebut memiliki pengaruh yang sangat kuat.

## **Pembahasan**

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan analisis “*pearson Product Moment*” yang dimana, dilakukan untuk melihat adakah pengaruh antar dua variabel penelitian tersebut. Dimana kedua variabel tersebut yaitu variabel muhasabah dan kecanduan game online. Berdasarkan hasil perhitungan, statistik yang telah dilakukan oleh peneliti dan telah melakukan beberapa, uji menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang sangat kuat atau sangat signifikan, antara kedua variabel.

Nilai koefisien korelasi, sebesar  $r = 0.783$  dan nilai signifikansi kedua variabel  $p = 0.000$  atau  $p < 0.05$ , dapat disimpulkan bahwa hipotesis, yang diajukan oleh peneliti diterima yaitu terdapat pengaruh yang kuat atau, pengaruh yang positif serta sangat signifikan antara muhasabah dan kecanduan game online pada siswa SMA Negeri 20 Palembang .

Muhasabah disini, sendiri memiliki pengaruh dalam mengatasi, kecanduan game online pada siswa SMA Negeri 20 Palembang. Dengan bermuhasabah maka akan mengurangi tingkat kecanduan siswa dalam bermain game. Mereka yang tercandu dalam bermain game akan melupakan prioritas serta mengabaikan hal-hal lainnya. Dengan bermuhasabah mereka lebih mengedepankan apa yang menjadi prioritas terhadap hidupnya seperti belajar dan beribadah.

Mereka memiliki tingkat kecanduan game online yang lebih rendah ketika variabel muhasabah, hadir asosiasi ini menggunakan analisis product moment yang menunjukkan, Pengaruh antara muhasabah dan kecanduan game online yang signifikan secara statistik. Tingkat signifikansi

koefisien korelasi  $r = 0,738$  adalah  $0.000$  atau  $0.05$  yang menunjukkan relevansi penelitian ini. Korelasi antara muhasabah dan penurunan, Tingkat kecanduan game online di kalangan siswa Sma Negeri 20 Palembang mendukung teori teori yang dikemukakan temuan penelitian tersebut. Teori yang diajukan, terbukti valid. Hal ini menunjukkan, bahwa harga diri siswa meningkat berbanding lurus dengan tingkat penguasaan muhasabah mereka.

Orang dapat menggunakan muhasabah yang dikenal introspeksi untuk menemukan dan memperbaiki kekurangan mereka sendiri. Dengan tidak adanya arahan internal tidak adanya. nasihat dari orang lain yang akan membantu. Kritik dari orang lain bisa jadi berat bagi mereka yang tidak mampu atau tidak mampu menerimanya dari hati nurani mereka sendiri.

### **kesimpulan**

Berdasarkan temuan analisis data diperoleh adanya pengaruh yang positif dan signifikan antara muhasabah dengan kecanduan *Game Online* pada Siswa SMA N 20 Palembang. Dapat dikatakan bahwa hipotesis yang diajukan terbukti ada pengaruh yang positif dengan diperoleh koefisien korelasi sebesar  $0,783$  dengan signifikansi  $p = 0,000$  dimana  $p < 0,05$  dan dapat dikatakan bahwa terdapat pengaruh yang sangat kuat dan sangat signifikan antara kedua variabel. Hasil pengujian hipotesis tersebut menunjukkan bahwa  $H_a$  diterima dan  $H_o$  ditolak.

### **REFERENCES**

- Ahmad Yani, *160 Materi Dakwah Pilihan*, (Jakarta: Al-Qalam, 2006)
- Andy Krisianto, (2018), *108 Tips Mengoptimalkan Ponsel Android*, Jakarta: PT Gramedia
- Bimo Walgito, (2010), *Pengantar Psikologi Umum*, Yogyakarta: ANDI
- Darmanto, (2009), *Anakku Malas Belajar*, Jakarta: KINIMEDIA
- Diakses 2 Maret 2022
- Jannah, N., Mudjiran, M., & Nirwana, H. (2015). Hubungan kecanduan game dengan motivasi belajar siswa dan implikasinya terhadap Bimbingan dan Konseling. *Konselor*, 4(4).

- Jordan, C. J., & Andersen, S. L. (2016). Sensitive periods of substance abuse: Early risk for the transition to dependence. *Developmental Cognitive Neuroscience*, 25(10).
- Khusnul Khotimah dan Endang Minarni, "Pengaruh Konseling Kelompok Dengan Pendekatan Behavioral Teknik Kontrol Diri Untuk Mengurangi Kecanduan *Game* Online Pada Siswa Kelas X TKR", *Jurnal FKIP Universitas PGRI Banyuwangi Seminar Nasional*, Isbn:978-602-72362-7.
- Abdullah Hadziq, *Rekonsiliasi Psikologi Sufistik dan Humanistik*, (Semarang: Rasail, 2005), hal.30
- Abdullah Hadziq, *Rekonsiliasi Psikologi Sufistik dan Humanistik*, hal.31
- Adiningtiyas, S. W., & Guru, P. (2017). *Jurnal KOPASTA*. 4(1), 28-4
- Andy Krisianto, (2018), *108 Tips Mengoptimalkan Ponsel Android*, Jakarta: PT Gramedia, hal.42.
- Ardimen dkk, Model bimbingan kelompok dengan pendekatan muhasabah, Padang, *Jurnal Pendidikan Islam*, volume 8 no 2.(2019) hal. 289
- Asad M. Al Kali, *Kamus Indonesia-Arab*, (Jakarta: Bulan Bintang, 1989), hal. 183
- Barlian, E., 2018. Metodologi penelitian kualitatif & kuantitatif.
- Bimo Walgito, (2010), *Pengantar Psikologi Umum*, Yogyakarta: ANDI, hal.15.
- Chaplin, C.P, *Kamus Lengkap Psikologi*, Terjemah Kartini Kartono, (Jakarta, PT. Raja Grafindo Persada: 1995), hal. 34.
- Darmanto, (2009), *Anakku Malas Belajar*, Jakarta: KINIMEDIA, hal.2.
- Ermida, "Sikap Terhadap Pembelian Produk Secara Online (E-Commerce) Ditinjau Dari Tipe Kepribadian Ekstrovet-Introvet", *Jurnal Insan*, Vol.03, No.1 (Desember, 2001).
- Fauzi, Moch Prima, "Tips Dan Trik Bermain *Mobile legends*: Bang-Bang", Okezone.Com, Di Akses Tanggal 14 November 2018.
- Ian Richard, *Dunia Spiritual, Kaum Sufi (Harmonisasi antara duunia Mikro dan Makro)*, (Jakarta: PT: Raja Grafindo Persada Cet. I, 2004), hal. 27
- Ian Richard, *Dunia Spiritual Kaum Sufi*, hal. 79
- Ike Ireztyawan, "Fenomena *Game Mobile Legends* Bagi Perempuan Anggota *Victory Squad*", *Jom Fisip* Vol.5: Edisi II Juli-Desember 2018
- Imam Tirmidzi, *An Rasulillah Sholallahu* „Alaihi Wasallam, *Kitab Shifatul Qiyyaamah War Raqa* "iq wal Wara, bab minhu, hadits 2383, Juz 4.

- Khalid, Umair, "MobilelegendsJungleGuide-JunglingTips,BestJunglers,Monster Respawns,Buffs,HowToFarmJungle", Segmentnext, Diakses Tanggal 14 November 2018.
- Moh. Saifulloh AlAziz, Risalah Meemahami Ilmu yang Tasawuf, (Surabaya: Terbit Terang, 2005), hal. 109-110.
- Muhammad Syafi'i Massykur, ThePower of Muhasabah, Yogyakarta, Arta Pustaka, Hlm 5
- MushafWardah, *Al-Qur'an, TerjemahdanTafsirUntukWanita*, (Bandung, RoudhatulJannah, 2010), hal. 584.
- MushafWardah, *Al-Qur'an, TerjemahdanTafsirUntukWanita*, hal. 586.
- Ridwan Syahrani, (2015), Ketrgantungan OnlineGame dan Pennanganannya, Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling, Volume 1 Nomor 1, hal. 87-88.
- Shalih Al-Ulyawi, Muhasabah (Intropeksi Diri), (Madinah: Maktab Dakwah dan Bimbingan Jaliyat Rabwah, 2007), hal. 7
- Shalih Al-Ulyawi, Muhasabah (Intropeksi Diri), hal. 8
- Suckley, Matt, "MobilelegendsIsQuietlyOut-GrossingArenaOfValorInManyCounntries", *Pocket Gamer*. Diakses Tanggal 14 November 2018.
- Sudirman Tebba, Meditasi Sufistik, (Jakarta: Pustaka Hidayah cet. I, 2004), hal. 27
- Sudirman Tebba, *MeditasiSufistik*, (Bandung: PUSTAKAHIDAYAH, 2004), hal. 44
- Syafaruddin, dkk, (2016), *Sosiologi Pendidikan*, Medan: Perdana Publishing, hal. 155.
- UmmuKalsum, "TerapiSenamPerkasadenganSymbolicModellingUntuk MenurunkanRendahDiriSiswaMAHASyimAsy"ariBangsariSukodonoSidoarjo" (Skripsi, FakultasDakwahdanKomunikasi, 2017), hal. 28.
- VeraDesyRamadianty, "AnalisisPengukuranPerformansi Jaringan4gLteTelkomsel DalamEventGameMobilelegends: Bang-BangDiPontianak", *Jurnal TeknikElektro Universitas Tanjungpura*, vol. 2 no. 1, (2018)



Wijanarko Jarot, dkk, (2016), *Ayah Ibu Baik Parenting Era Global*, Jakarta: Keluarga Bahagia, hal.3