



## Konseling Kelompok dengan Metode *Mau'idzah Hasanah* dalam Mereduksi Kecanduan *Game Online* (Mobile Legends)

Agung Madya Putra<sup>1</sup>, Kusnadi<sup>2</sup>

Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang, Indonesia

Corresponding Author:  [agungmadyaputra0822@gmail.com](mailto:agungmadyaputra0822@gmail.com)

### ABSTRACT

This research discusses "The Role of Group Counseling with the *Mau'idzah Hasanah* Method in Reducing Online Game Addiction (Mobile Legends) in Kemang Agung Village". Online games offer entertainment and interesting challenges to complete; teenagers are interested in playing without considering the time until they are satisfied. This research aims to reduce online game addiction and determine group counseling using the *Mau'idzah Hasanah* method to reduce online game addiction. This type of research is field research with a descriptive approach. Data collection tools include interviews, observation, and documentation. Meanwhile, data analysis techniques include data reduction, data presentation, and conclusions or verification. The subjects of this research were 7 teenagers aged 12-21 years. This research method uses the *Mau'idzah Hasanah* method. *Mau'idzah Hasanah* is giving advice and giving reminders (warnings) to other people using good language that can convey their hearts, so that the listener is willing to accept the advice. The results of this research show that addiction to online games (mobile legends) can be seen from often speaking rudely to the person you are talking to, lack of sleep, not being able to manage your time, lack of social interaction, often spending money just to top up, and minimal achievement, after carrying out the group counseling process in 4 meetings. The stages of group counseling using the *Mau'idzah Hasanah* method in reducing addiction to online games (mobile legends) are the initial stage, transition stage, activity stage, and final stage. The success of the *mau'idzah hasanah* method can also be seen from changes during the group counseling process, including living more productively, being active in community activities and school organizations, being close to the community, being able to understand the character of other people, and listening to what parents say. Sleep more regularly, have a healthier and healthier lifestyle, and don't be negligent in praying.

**Key words:** *Group Counseling, Mau'idzah Hasanah, Online Games*

### ARTICLE INFO

#### Article history:

Received

September 18,  
2024

Revised

Februari 03, 2025

Accepted

May 18, 2025

How to cite

Putra, A. M., & Kusnadi (2025). Konseling Kelompok dengan Metode *Mau'idzah Hasanah* dalam Mereduksi Kecanduan Game Online (Mobile Legends). *Journal of Society Counseling*, 3(1).

Journal Homepage

<https://journal.scidacplus.com/index.php/josc>

This is an open access article under the CC BY SA license

<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>

Published by

ScidacPlus

### PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi informasi dan komunikasi telah membawa transformasi besar dalam kehidupan manusia, terutama dalam cara individu berinteraksi, belajar, dan mencari

hiburan. Dalam perspektif psikologi perkembangan, kemajuan teknologi digital menjadi salah satu faktor eksternal yang memengaruhi dinamika perkembangan individu sepanjang rentang kehidupan. Penggunaan internet yang masif telah mendorong munculnya berbagai bentuk hiburan digital, salah satunya adalah *game online* yang kini menjadi bagian tidak terpisahkan dari kehidupan remaja (Kuss & Griffiths, 2012).

Remaja sebagai individu yang berada pada fase perkembangan krusial cenderung memiliki ketertarikan tinggi terhadap teknologi digital. Salah satu game yang sangat populer di kalangan remaja adalah *Mobile Legends: Bang Bang*, yang menawarkan interaksi sosial, kompetisi, dan tantangan yang menarik. Namun, penggunaan yang berlebihan dapat mengarah pada perilaku adiktif yang dikenal sebagai kecanduan *game online*, yang dalam klasifikasi terbaru telah diakui sebagai gangguan perilaku oleh *World Health Organization* melalui konsep *gaming disorder* (Barke, A., 2022; Lemmens et al., 2015).

Fenomena kecanduan *game online* pada remaja menunjukkan peningkatan yang signifikan dan menjadi perhatian serius dalam bidang kesehatan mental. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa kecanduan *game online* berkorelasi dengan munculnya gangguan psikologis seperti depresi, kecemasan, dan stres (Gentile et al., 2011; Mihara & Higuchi, 2017). Selain itu, dampak lain yang muncul meliputi penurunan prestasi akademik, gangguan relasi sosial, serta perubahan pola tidur yang tidak sehat (Wiss, D. A., 2019; Paulus et al., 2018).

Kecanduan *game online* dipengaruhi oleh berbagai faktor yang kompleks, baik internal maupun eksternal. Faktor internal meliputi rendahnya kontrol diri, kebutuhan akan pelarian dari masalah, serta pencarian identitas diri, sedangkan faktor eksternal mencakup lingkungan sosial, pola asuh, dan akses teknologi yang tidak terbatas (Kardefelt-Winther, 2014; King & Delfabbro, 2018). Hal ini menunjukkan bahwa permasalahan kecanduan *game online* memerlukan pendekatan intervensi yang komprehensif dan sistematis.

Dalam konteks layanan bimbingan dan konseling, konseling kelompok merupakan salah satu pendekatan yang efektif dalam menangani masalah perilaku adiktif. Konseling kelompok memberikan kesempatan bagi individu untuk berbagi pengalaman, memperoleh dukungan sosial, serta mengembangkan keterampilan interpersonal (Yalom & Leszcz, 2005). Penelitian menunjukkan bahwa intervensi berbasis kelompok mampu menurunkan tingkat kecanduan *game online* secara signifikan melalui dinamika kelompok yang konstruktif (Wölfling et al., 2014).

Namun demikian, sebagian besar pendekatan konseling yang digunakan masih berorientasi pada pendekatan psikologis konvensional dan belum banyak mengintegrasikan nilai-nilai spiritual atau religius. Padahal, dalam konteks masyarakat Indonesia yang religius, pendekatan berbasis nilai spiritual memiliki peran penting dalam membentuk kontrol diri dan kesadaran moral individu. Salah satu pendekatan yang relevan adalah metode *mau'idzah hasanah*, yaitu pemberian nasihat yang baik, persuasif, dan menyentuh aspek afektif serta spiritual individu (Anwar, 2017; Hamka, 2016).

Berdasarkan uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa diperlukan suatu pendekatan konseling yang tidak hanya menitikberatkan pada aspek psikologis, tetapi juga mengintegrasikan nilai-nilai spiritual dalam proses intervensi. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengkaji efektivitas konseling kelompok dengan metode *mau'idzah hasanah* dalam mereduksi kecanduan game online, khususnya pada remaja pengguna Mobile Legends. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan model layanan konseling yang lebih holistik dan kontekstual dalam menghadapi tantangan perkembangan manusia di era digital.

## METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian deskriptif. Pendekatan kualitatif dipilih karena penelitian ini bertujuan untuk memahami secara mendalam fenomena kecanduan *game online* serta proses intervensi melalui konseling kelompok dengan metode *mau'idzah hasanah*. Penelitian kualitatif merupakan metode yang digunakan untuk mendeskripsikan dan menganalisis fenomena, peristiwa, aktivitas sosial, sikap, dan persepsi individu maupun kelompok secara holistik. Hal ini sejalan dengan pandangan John W. Creswell (2017) yang menyatakan bahwa penelitian kualitatif berfokus pada eksplorasi dan pemaknaan pengalaman individu dalam konteks alamiah.

Jenis penelitian yang digunakan adalah *field research* (penelitian lapangan), yaitu penelitian yang dilakukan secara langsung di lokasi penelitian untuk memperoleh data empiris berdasarkan kondisi nyata di lapangan. Penelitian ini berupaya mengkaji secara mendalam fenomena kecanduan *game online* pada remaja, khususnya pengguna *Mobile Legends: Bang Bang*, serta peran konseling kelompok dengan metode *mau'idzah hasanah* dalam mereduksi perilaku tersebut. Pendekatan ini memungkinkan peneliti memperoleh data kontekstual melalui interaksi langsung dengan subjek penelitian (Moleong, 2018).

Subjek penelitian dalam studi ini adalah remaja yang mengalami kecanduan *game online* yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Teknik ini digunakan karena peneliti menetapkan kriteria tertentu, seperti intensitas bermain *game* yang tinggi, gangguan terhadap aktivitas akademik dan sosial, serta kesediaan mengikuti konseling kelompok. Teknik *purposive sampling* dinilai tepat dalam penelitian kualitatif karena memungkinkan pemilihan informan yang benar-benar memahami fenomena yang diteliti (Patton, 2015).

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini meliputi observasi, wawancara mendalam (*in-depth interview*), dan dokumentasi. Observasi dilakukan untuk mengamati perilaku remaja dalam penggunaan *game online* serta dinamika selama proses konseling kelompok (Creswell, 2014; Sugiyono, 2019).

Analisis data dalam penelitian ini menggunakan model analisis interaktif yang dikemukakan oleh Matthew B. Miles, A. Michael Huberman, dan Johnny Saldaña (2014), yang meliputi tiga tahapan utama, yaitu reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Reduksi data dilakukan dengan menyeleksi, memfokuskan, dan menyederhanakan data mentah yang diperoleh dari lapangan. Penyajian data dilakukan dalam bentuk narasi deskriptif agar mudah dipahami, sedangkan penarikan kesimpulan dilakukan secara bertahap dengan mencari pola, hubungan, dan makna dari data yang diperoleh.

Untuk menjamin keabsahan data, penelitian ini menggunakan teknik triangulasi. Triangulasi dilakukan baik dari segi sumber maupun metode. Triangulasi sumber dilakukan dengan membandingkan data dari berbagai informan, seperti remaja, guru bimbingan dan konseling, serta orang tua. Sementara triangulasi metode dilakukan dengan membandingkan hasil observasi, wawancara, dan dokumentasi. Selain itu, peneliti juga melakukan *member check* untuk memastikan bahwa data yang diperoleh sesuai dengan pengalaman subjek penelitian.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Konseling kelompok pada dasarnya merupakan suatu proses bantuan yang diberikan oleh konselor kepada individu dalam setting kelompok dengan tujuan membantu anggota mengatasi permasalahan perkembangan serta mencapai fungsi pribadi dan sosial yang optimal. Menurut Gerald Corey (2016), konseling kelompok memberikan kesempatan bagi individu untuk mengeksplorasi perasaan, memperoleh umpan balik, serta mengembangkan perilaku baru melalui

interaksi antaranggota kelompok. Sejalan dengan itu, Irvin D. Yalom dan Melyn Leszcz (2005) menegaskan bahwa dinamika kelompok seperti kohesi, dukungan sosial, dan pembelajaran interpersonal menjadi faktor terapeutik utama dalam perubahan perilaku individu.

Dalam penelitian ini, konseling kelompok dimanfaatkan sebagai media intervensi untuk membantu remaja yang mengalami kecanduan *game online*, khususnya Mobile Legends: Bang Bang. Melalui interaksi kelompok, para peserta diberikan ruang untuk berbagi pengalaman, merefleksikan perilaku, serta memperoleh dukungan dari sesama anggota. Proses ini memungkinkan terjadinya peningkatan kesadaran diri (*self-awareness*) dan kontrol diri yang menjadi kunci dalam mengatasi perilaku adiktif (Yalom & Leszcz, 2005).

Metode yang digunakan dalam konseling kelompok ini adalah *mau'idzah hasanah*, yaitu pendekatan pemberian nasihat yang baik, bijaksana, dan menyentuh aspek afektif serta spiritual individu. Dalam perspektif pendidikan Islam, metode *mau'idzah hasanah* menekankan penggunaan bahasa yang lembut, persuasif, dan penuh hikmah agar pesan dapat diterima dan diamalkan oleh individu (Anwar, 2017; Nata, 2018). Pendekatan ini relevan digunakan dalam konteks konseling karena mampu mengintegrasikan aspek kognitif, emosional, dan spiritual dalam proses perubahan perilaku.

Kecanduan *game online* merupakan salah satu bentuk perilaku adiktif yang ditandai dengan penggunaan game secara berlebihan, kehilangan kontrol, serta munculnya dampak negatif dalam kehidupan sehari-hari. Kondisi ini dikenal sebagai *gaming disorder*, gangguan yang ditandai dengan prioritas berlebihan terhadap aktivitas bermain *game* hingga mengabaikan aktivitas lain. Penelitian oleh Kuss dan Griffiths (2012) serta Lemmens et al. (2015) menunjukkan bahwa kecanduan *game* berkaitan dengan gangguan psikologis, penurunan fungsi sosial, dan masalah akademik.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan konseling kelompok dengan metode *mau'idzah hasanah* yang dilakukan dalam empat kali pertemuan mampu mereduksi tingkat kecanduan *game online* pada remaja di Kelurahan Kemang Agung. Hal ini ditunjukkan melalui perubahan perilaku yang signifikan pada subjek penelitian. Remaja yang sebelumnya menghabiskan waktu berlebihan untuk bermain *game* mulai menunjukkan pengurangan durasi bermain serta peningkatan keterlibatan dalam aktivitas yang lebih produktif. Temuan ini sejalan dengan penelitian Wölfling et al. (2014) yang menyatakan bahwa intervensi berbasis kelompok efektif dalam mengurangi perilaku adiktif melalui dukungan sosial dan refleksi diri.

Selain itu, perubahan positif juga terlihat pada aspek sosial dan emosional remaja. Subjek penelitian menjadi lebih aktif dalam kegiatan masyarakat dan organisasi sekolah, lebih mampu memahami orang lain, serta menunjukkan peningkatan dalam hubungan interpersonal, termasuk dengan orang tua. Kondisi ini menunjukkan bahwa konseling kelompok tidak hanya berdampak pada pengurangan perilaku adiktif, tetapi juga pada peningkatan keterampilan sosial dan regulasi emosi (Paulus et al., 2018).

Dari aspek spiritual dan gaya hidup, hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan kualitas hidup remaja, seperti pola tidur yang lebih teratur, gaya hidup yang lebih sehat, serta meningkatnya kesadaran dalam menjalankan ibadah. Hal ini menunjukkan bahwa metode *mau'idzah hasanah* memiliki kontribusi penting dalam membangun kesadaran moral dan spiritual yang berperan sebagai kontrol internal dalam mengurangi kecanduan *game online*. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok dengan metode *mau'idzah hasanah* efektif dalam mereduksi kecanduan game online pada remaja serta memberikan dampak positif secara psikologis, sosial, dan spiritual.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok dengan metode *mau'idzah hasanah* efektif dalam mereduksi kecanduan *game online* pada remaja pengguna Mobile Legends: Bang Bang. Hal ini ditunjukkan oleh penurunan intensitas bermain game serta adanya perubahan perilaku positif, meliputi meningkatnya aktivitas produktif, keterlibatan sosial, hubungan yang lebih baik dengan orang tua, serta perbaikan pola hidup seperti tidur yang lebih teratur dan kondisi fisik yang lebih sehat. Selain itu, pendekatan *mau'idzah hasanah* juga berkontribusi dalam meningkatkan kesadaran spiritual remaja, sehingga mampu memperkuat kontrol diri dalam mengurangi perilaku adiktif. Dengan demikian, integrasi konseling kelompok dan pendekatan religius menjadi alternatif intervensi yang efektif dan holistik dalam menangani kecanduan *game online* pada remaja.

## REFERENSI

- Anwar, R. (2017). *Akhlak Tasawuf*. Bandung: Pustaka Setia. [Google Scholar](#)
- Barke, A., Korwisi, B., Jakob, R., Konstanjsek, N., Rief, W., & Treede, R. D. (2022). Classification of chronic pain for the International Classification of Diseases (ICD-11): results of the 2017 international World Health Organization field testing. *Pain*, 163(2), e310-e318. Wölfling, K., et al. (2014). Treatment of internet addiction. *BioMed Research International*, 2014. <http://creativecommons.org/licenses/by/3.0/>
- Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2017). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches*. Sage Publications. [Google Scholar](#)
- Gentile, D. A., et al. (2011). Pathological video game use among youth. *Pediatrics*, 127(2), e319–e329. <https://doi.org/10.1542/peds.2010-1353>
- Hamka. (2016). *Tafsir Al-Azhar*. Jakarta: Gema Insani. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2019.00193>
- Kardefelt-Winther, D. (2014). A conceptual model of internet addiction. *Computers in Human Behavior*, 31, 351–354. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.10.059>
- King, D. L., & Delfabbro, P. H. (2018). Internet gaming disorder treatment. *Clinical Psychology Review*, 60, 70–81. [Google Scholar](#)
- Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2012). Internet gaming addiction. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 10(2), 278–296. <https://doi.org/10.1007/s11469-011-9318-5>
- Lemmens, J. S., et al. (2015). The Internet Gaming Disorder Scale. *Psychological Assessment*, 27(2), 567–582. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/pas0000062>
- Mihara, S., & Higuchi, S. (2017). Cross-sectional and longitudinal studies of gaming disorder. *Psychiatry and Clinical Neurosciences*, 71(7), 425–444. <https://doi.org/10.1111/pcn.12532>
- Miles, M. B., Huberman, A. M., & Saldaña, J. (2014). *Qualitative Data Analysis: A Methods Sourcebook* (3rd ed.). Sage Publications. [Google Scholar](#)
- Moleong, L. J. (2018). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya. [Google Scholar](#)
- Nata, A. (2018). *Islam dan ilmu pengetahuan*. Prenada Media. [Google Scholar](#)
- Patton, M. Q. (2015). *Qualitative Research & Evaluation Methods* (4th ed.). Sage Publications. [Google Scholar](#)
- Paulus, F. W., et al. (2018). Internet gaming disorder in children and adolescents. *Developmental Medicine & Child Neurology*, 60(7), 645–659. <https://doi.org/10.1111/dmcn.13754>
- Wiss, D. A. (2019). A biopsychosocial overview of the opioid crisis: considering nutrition and gastrointestinal health. *Frontiers in Public Health*, 7, 193. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2019.00193>
- Wölfling, K., et al. (2014). Treatment of internet addiction. *BioMed Research International*. <https://doi.org/10.1155/2014/425924>
- Yalom, I. D., & Leszcz, M. (2005). *The Theory and Practice of Group Psychotherapy* (5th ed.). New York: Basic Books. [Google Scholar](#)
-

**Copyright Holder :**

© Putra, A. M., & Kusnadi (2025).

**First Publication Right :**

© Journal of Society Counseling

**This article is under:**

