



UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A

**TEKNIK *SELF MANAGEMENT* MELALUI  
TERAPI SYUKUR UNTUK MENGURANGI  
KECANDUAN BELANJA ONLINE PADA  
SEORANG REMAJA DI DESA CAMPUREJO  
PANCENG GRESIK**

**SKRIPSI**

Diajukan Kepada Universitas Islam Negeri Sunan Ampel  
Surabaya Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan Dalam  
Memperoleh Gelar Sarjana Ilmu Sosial (S. Sos)

Oleh :

**NIKE IRFANA ARDIYANTI**

**NIM : B03216026**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING ISLAM  
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL  
SURABAYA  
2020**

# PERNYATAAN OTENTITAS SKRIPSI

## PERNYATAAN OTENTITAS SKRIPSI

Bismillahirrahmanirrahim

Yang bertanda tangan dibawah ini, saya :

Nama : Nike Irfana Ardiyanti

NIM : B03216026

Jurusan : Bimbingan dan Konseling Islam

Alamat : Desa Pantenan Kecamatan Panceng Kabupaten  
Gresik

Menyatakan dengan Sesungguhnya, bahwa :

- 1) Skripsi ini tidak pernah dikumpulkan kepada lembaga pendidikan tinggi manapun untuk mendapatkan gelar akademik apapun.
- 2) Skripsi ini adalah benar-benar hasil karya saya secara mandiri dan bukan merupakan hasil plagiasi atas karya orang lain.
- 3) Apabila dikemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini sebagai hasil plagiasi, saya akan bersedia menanggung segala konsekuensi hukum yang terjadi.

Surabaya, 25 Februari 2020

Yang menyatakan,  


Nike Irfana Ardiyanti  
NIM : B03216026

# PERSETUJUAN PEMBIMBING SKRIPSI

## PERSETUJUAN PEMBIMBING SKRIPSI

NAMA : Nike Irfana Ardiyanti  
NIM : B03216026  
PRODI : Bimbingan dan Konseling Islam  
JUDUL : Penerapan Teknik *Self Management* Melalui  
Terapi Syukur untuk Mengurangi *Kecanduan  
Belanja Online* pada Seorang Remaja di Desa  
Campurejo Panceng Gresik.

Skripsi ini telah diperiksa dan dipersetujui oleh dosen pembimbing untuk diujikan.

Surabaya, 25 Februari 2020  
Telah disetujui oleh :  
Dosen Pembimbing



**Dra. Faizah Noer Laela, M. Si.**  
**NIP. 196012111992032001**

**PENGESAHAN TIM PENGUJI**

**Teknik *Self Management* Melalui Terapi Syukur untuk  
Mengurangi Kecanduan Belanja Online pada Seorang  
Remaja di Desa Campurejo Panceng Gresik**

**SKRIPSI**

Disusun Oleh :

Nike Irfana Ardiyanti

B03216026

Telah di uji dan dinyatakan lulus dalam ujian Sarjana Strata  
Satu pada tanggal 17 Maret 2020

Tim Penguji

Penguji 1



Dra. Faizah Noer Laela, M.Si

NIP.196012111992032001

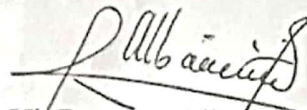
Penguji 3



Dr. Rudy Al Hana, M.Ag

NIP. 196803091991031001

Penguji 2



Dra. Hj. Ragwan Albaar, M. Fil.I

NIP. 196303031992032002

Penguji 4



Dr. Lukman Fahmi, S.Ag,M.Pd

NIP 197311212005011002

Surabaya, 18 Maret 2020

Dekan,



Dr. Abdul Halim, M.Ag

NIP. 196307251991031003



KEMENTERIAN AGAMA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA  
PERPUSTAKAAN

Jl. Jend. A. Yani 117 Surabaya 60237 Telp. 031-8431972 Fax.031-8413300  
E-Mail: perpus@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 : NIKE IRFANA ARDIYANTI  
NIM : B03216026  
Fakultas/Jurusan : FDK/BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM  
E-mail address : nikeirfanaardiyanti123@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 :

TEKNIK *SELF-MANAGEMENT* MELALUI TERAPI SYUKUR UNTUK MENGURANGI

KECANDUAN BELANJA ONLINE PADA SEORANG REMAJA DI DESA CAMPUREJO

PANCENG 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, 28 Juli 2020

Penulis

(NIKE IRFANA ARDIYANTI)

*nama terang dan tanda tangan*

## ABSTRAK

Nike Irfana Ardiyanti (B03216026), Teknik *Self Management* Melalui Terapi Syukur untuk Mengurangi Kecanduan Belanja Online pada Seorang Remaja di Desa Campurejo Panceng Gresik.

Fokus penelitian ini ialah (1) Bagaimana proses teknik *self management* melalui terapi syukur untuk mengurangi kecanduan belanja online pada seorang remaja di Desa Campurejo Panceng Gresik?, (2) Bagaimana hasil akhir teknik *self management* melalui terapi syukur untuk mengurangi kecanduan belanja online pada seorang remaja di Desa Campurejo Panceng Gresik?.

Agar bisa menjawab permasalahan di atas, penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan analisa deskriptif komparatif, dengan membandingkan perspektif teori yang terdiri dari 5 langkah yakni: identifikasi masalah, diagnosis, prognosis, treatment/terapi, evaluasi dan follow up. Dalam proses konseling ini, konselor memberikan treatment yakni pemberian teknik *self management* (reinforcement positif dan menetapkan kontrak diri), meminta konseli agar memperhatikan, pemberian tugas kepada konseli, serta pemberian terapi syukur.

Hasil akhir dari proses konseling ini yaitu adanya perubahan perilaku pada konseli. Perubahan tersebut seperti konseli sudah mulai mengurangi atau mengontrol kegiatan jelajah situs belanja online, mengurangi berbelanja secara berlebihan, dapat memanfaatkan waktu dengan baik, dan bersyukur dengan apa yang sudah dimiliki.

**Kata kunci** : *Teknik Self Management, Terapi Syukur, Kecanduan Belanja Online.*



## ABSTRACT

Nike Irfana Ardiyanti (B03216026), Self Management Techniques Through Gratitude Therapy to Reduce Online Shopping Addiction in a Teenager in Campurejo Village Panceng Gresik.

The focus of this research is (1) How is the process of self management techniques using gratitude therapy to reduce online shopping addictions in a teenager in Campurejo Village Panceng Gresik ?, (2) What is the end result of self management techniques using thanksgiving therapy to reduce online shopping addiction in a teenager in the village of Campurejo Panceng Gresik ?.

In order to answer the above problems, this study uses qualitative research methods with comparative descriptive analysis, comparing theoretical perspectives which consist of 5 steps: problem identification, diagnosis, prognosis, treatment / therapy, evaluation and follow-up. In this counseling process, the counselor provides treatments that are self-management techniques (positive reinforcement and self-contracting), asking counselees to pay attention, assigning tasks to the counselee, and giving thanksgiving therapy.

The final result of this counseling process is a change in behavior in the counselee. These changes such as counselees have begun to reduce or control the activities of browsing online shopping sites, reduce excessive shopping, can make good use of time, and are grateful for what they already have.

**Keywords:** Self Management Techniques, Gratitude Therapy, Addiction to Online Shopping.

## البحث مستخلص

(Nike Irfana Ardiyanti (B03216026)، تطبيق تقنيات الإدارة الذاتية من خلال العلاج بالامتنان لتقليل إدمان التسوق عبر الإنترنت لدى مراهق في قري Campurejo Panceng Gresik.

يركز هذا البحث على (1) ما هي عملية تقنيات الإدارة الذاتية باستخدام العلاج بالامتنان للحد من إدمان التسوق عبر الإنترنت لدى المراهق؟ (2) ما هي النتيجة النهائية لتقنيات الإدارة الذاتية باستخدام العلاج بالامتنان للحد من إدمان التسوق عبر الإنترنت لدى المراهق؟ من أجل الإجابة على المشاكل المذكورة أعلاه ، تستخدم هذه الدراسة طرق البحث النوعي مع التحليل الوصفي المقارن ، مقارنة وجهات النظر النظرية التي تتكون من 5 خطوات: تحديد المشكلة والتشخيص والتنبؤ والعلاج / العلاج والتقييم والمتابعة. في عملية الاستشارة هذه ، يقدم المستشار العلاجات التي هي تقنيات الإدارة الذاتية (التعزيز الإيجابي والتعاقد الذاتي) ، ويطلب من المستشارين الانتباه ، وتعيين المهام للمستشار ، وإعطاء علاج الشكر. والنتيجة النهائية لعملية الاستشارة هذه هي تغيير في سلوك المحامي. بدأت هذه التغييرات ، مثل المستشارين ، في تقليل أو التحكم في أنشطة تصفح مواقع التسوق عبر الإنترنت ، وتقليل التسوق المفرط ، ويمكن أن تستغل الوقت بشكل جيد ، وتشعر بالامتنان لما لديهم بالفعل. الكلمات الرئيسية: تقنيات الإدارة الذاتية ، علاج الامتنان ، الإدمان على التسوق عبر الإنترنت.



## DAFTAR ISI

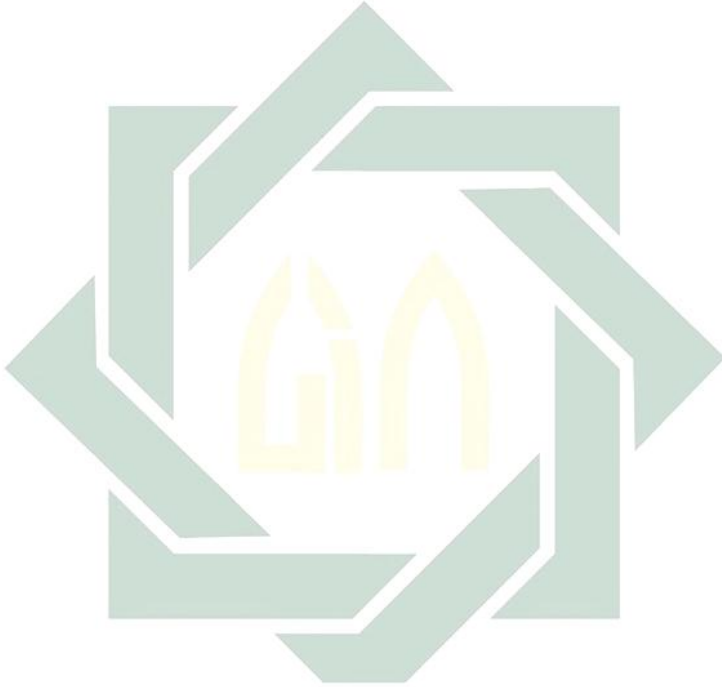
HALAMAN JUDUL.....	i
PERSETUJUAN PEMBIMBING SKRIPSI.....	ii
PENGESAHAN TIM PENGUJI .....	iii
MOTTO DAN PERSEMBAHAN .....	iv
PERNYATAAN OTENTITAS SKRIPSI.....	v
ABSTRAK.....	vi
KATA PENGANTAR .....	x
DAFTAR TRANSLITERASI.....	xii
DAFTAR ISI.....	xvi
DAFTAR TABEL.....	xix
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Rumusan Masalah.....	5
C. Tujuan Penelitian .....	6
D. Manfaat Penelitian.....	6
E. Definisi Konsep .....	6
F. Sistematika Pembahasan.....	9
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	11
A. KAJIAN TEORITIK .....	11
1. Teknik Self Management.....	11
a. Pengertian Teknik <i>Self Management</i> .....	11
b. Tujuan Teknik Self Management .....	13
c. Teknik Konseling <i>Self Management</i> .....	15
d. Manfaat Teknik <i>Self Management</i> .....	16
e. Konsep Dasar Teknik <i>Self Management</i> .....	17
f. Asumsi Dasar <i>Self Management</i> .....	18
g. Mekanisme <i>Self Management</i> .....	19
h. Tahap-tahap <i>Self Management</i> .....	20
i. Kelebihan dan Kelemahan <i>Self Management</i> .....	23
2. Terapi Syukur .....	25
a. Pengertian Terapi Syukur.....	25

b.	Hakikat Syukur.....	29
c.	Konsep Dasar Syukur dalam Al-Qur'an .....	31
d.	Manfaat Bersyukur .....	32
e.	Macam-Macam Nikmat.....	35
f.	Nikmat Yang Harus Disyukuri.....	36
g.	Penghalang Syukur.....	38
h.	Langkah-Langkah Terapi Syukur.....	39
3.	Kecanduan Belanja Online .....	41
a.	Pengertian Kecanduan Belanja Online.....	41
b.	Faktor Penyebab Shopaholic Online Shop.....	43
c.	Motivasi Belanja Shopaholic Online Shop .....	46
d.	Gejala-gejala Shopaholic Online Shop.....	47
e.	Dampak Shopaholic Online Shop .....	48
4.	Teknik <i>Self Management</i> Melalui <i>Terapi Syukur</i> untuk Mengurangi <i>Kecanduan Belanja Online</i> pada Seorang Remaja di Desa Campurejo Panceng Gresik.....	49
B.	Hasil Penelitian Terdahulu yang Relevan.....	50
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>		<b>53</b>
A.	Pendekatan dan Jenis Penelitian .....	53
B.	Sasaran dan Lokasi .....	54
C.	Tahap-tahap Penelitian .....	54
D.	Jenis dan Sumber Data.....	57
E.	Teknik Pengumpulan Data .....	59
F.	Teknik Analisis Data .....	60
G.	Teknik Keabsahan Data.....	62
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>		<b>63</b>
A.	Gambaran Umum Objek Penelitian.....	63
1.	Deskripsi Lokasi Penelitian .....	63
2.	Deskripsi Konselor dan Konseli.....	63
3.	Deskripsi Masalah .....	68
B.	Penyajian Data .....	70
1.	Deskripsi Proses Teknik <i>Self Management</i> Melalui Terapi Syukur untuk Mengurangi <i>Kecanduan Belanja Online</i> pada Seorang Remaja di Desa Campurejo Panceng Gresik.....	70

a. Identifikasi Masalah .....	71
b. Diagnosis .....	78
c. Prognosa .....	79
d. Treatmen atau Terapi.....	80
e. Evaluasi dan Follow Up .....	89
2. Deskripsi Hasil Teknik <i>Self Management</i> Melalui Terapi Syukur untuk Mengurangi Kecanduan Belanja Online pada Seorang Remaja di Desa Campurejo Panceng Gresik.....	94
C. Pembahasan Hasil Penelitian (Analisis Data).....	95
1. Perspektif Teori .....	96
2. Prespektif Islam .....	103
BAB V PENUTUP.....	107
A. Kesimpulan.....	107
B. Saran .....	108
C. Keterbatasan Penelitian .....	109
DAFTAR PUSTAKA .....	110

## DAFTAR TABEL

Tabel 4.1 Jadwal Proses Konseling.....	73
Tabel 4.2 Hasil Catatan Harian Konseli .....	91
Tabel 4.3 Perbandingan Teori dan Lapangan .....	97
Tabel 4.4 Perbedaan Perilaku Konseli .....	103



# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Pada era globalisasi ini perkembangan teknologi berkembang sangat pesat dan cepat, seakan tidak pernah ada hentinya untuk menghasilkan inovasi produk-produk terbaru dengan kemajuan teknologi. Perkembangan teknologi sendiri telah memberikan manfaat dan kemudahan yang sangat besar bagi setiap individu, mulai dari pendidikan, pengetahuan, pekerjaan, kuliner, kesehatan, dan berita atau hanya berupa hiburan saja. Salah satu produk teknologi yang saat ini berkembang dan banyak diminati hampir dari semua kalangan baik muda atau tua tanpa kecuali anak-anak remaja yaitu *belanja online*. Adanya salah satu produk teknologi ini memudahkan masyarakat atau individu untuk memenuhi kebutuhan belanjanya secara praktis tanpa perlu ke swalayan ataupun mall. Banyak dari kalangan remaja berlomba-lomba ingin memiliki hanya sekedar untuk mengikuti trend teknologi yang sedang berkembang.

Dalam waktu beberapa tahun ini, *belanja online* telah mengalami perkembangan yang sangat pesat. *Belanja online* tidak hanya populer di kota-kota besar, namun di daerah bahkan pedesaan dan kota-kota kecil. Hal ini dapat dilihat dari adanya kurir pengantar barang yang setiap hari mengantarkan pesanan customer.

Pada umumnya individu melakukan *belanja online* bukan didasarkan pada kebutuhan semata, melainkan demi kesenangan dan gaya hidup sehingga menyebabkan seseorang berperilaku boros atau biasa disebut perilaku konsumtif. Dimana perilaku konsumtif merupakan kecenderungan seseorang dalam membeli barang atau sesuatu yang tidak direncanakan secara tidak

berlebihan.<sup>3</sup> Akibatnya, mereka tidak memikirkan kegunaan barang tersebut atau bahkan tidak dibutuhkan.

Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia, istilah adaptif adalah kecanduan atau ketergantungan secara fisik dan mental terhadap suatu zat. Adiktif sendiri merupakan suatu penyakit yang bersifat menahun dan kambuhan, serta tidak dapat disembuhkan tapi dapat dikontrol.<sup>4</sup> Namun, pengertian adiktif disini adalah perilaku tidak sehat yang berlangsung terus-menerus dan sulit diakhiri oleh individu yang bersangkutan.

Secara umum, kecanduan belanja online atau *shopping addiction* terjadi pada anak usia remaja hingga dewasa. Para pengguna ini bisa menghabiskan waktunya penuh hanya untuk melihat produk-produk terbaru yang dikeluarkan dari medsos yang digunakannya dan tidak menghiraukan kegiatannya yang lain. Bahkan sampai mereka tidak dapat melihat kegunaan barang tersebut dibutuhkan atau tidak yang akhirnya mereka baru menyadari saat barang itu sudah sampai ditanganya. Kadang makin asyiknya mereka melakukan kegiatan belanja *online*, mereka melupakan caranya untuk bersyukur dengan apa yang sudah mereka miliki. Syukur adalah berterima kasih, tahu diri, tidak mau sombong, dan tidak boleh lupa Tuhan. M Quraish Shihab dalam buku *Wawasan Al-Qur'an* menjelaskan bahwa kosa kata “*syukur*” berasal dari bahasa Al-Qur'an yang tertulis dalam bahasa Arab. Syukur adalah bentuk mashdar dari kata *syakara-yasykuru-syukran* yang artinya dalam bahasa adalah pujian atas kebaikan dan penuhnya

---

<sup>3</sup> Ade Minanda, dkk, “Perilaku Konsumtif Belanja Online pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Halu Oleo Kendari”, *Jurnal, Neo Societal*, Vol. 3, No. 2, tahun 2018, 97.

<sup>4</sup>Departemen Pendidikan Nasional, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, (Jakarta: Balai Pustaka, 2008), 35.



sesuatu. Menurut istilah *syara'*, syukur adalah pengakuan terhadap nikmat yang dikaruniakan Allah yang disertai dengan kedudukan kepada-Nya dan mempergunakan nikmat tersebut sesuai dengan tuntunan dan kehendak Allah.<sup>5</sup>

Terapi syukur merupakan pengembangan potensi fitrah yang menekankan pada kecerdasan manusia dalam mendayagunakan segenap rezeki Tuhan dengan tetap berprasangkah baik kepada sang pencipta. Terapi syukur juga dapat dimaknai sebagai sebuah latihan mental untuk membiasakan perilaku positif dalam rangka memanfaatkan pemberian Allah dengan penuh totalitas. Terapi ini dapat digunakan untuk mengendalikan hasrat dan keinginan manusia yang sering terjebak dengan kemewahan sesaat.<sup>6</sup> Terapi syukur ini adalah suatu proses untuk membantu konseli dalam memperbaiki cara berfikir dan berperilaku yang positif terhadap Allah dengan menerima apa saja yang diberikan oleh Allah tanpa ada perasaan mengeluh atau berkeluh kesah.

Dalam menerapkan terapi syukur ini peneliti membutuhkan teknik yang dapat digunakan sebagai alat untuk mencapai tujuan. Salah satu teknik yang dapat digunakan adalah teknik *self management*. Anggapan dasar *self management* sendiri merupakan teknik kognitif behavioral adalah setiap manusia memiliki kecenderungan-kecenderungan positif maupun negatif. Setiap perilaku individu merupakan hasil dari proses

---

<sup>5</sup>Choirul Mahfud, "The Power Of Syukur: Tafsir Kontekstual Konsep Syukur dalam Al-Qur'an", *Jurnal Episteme Lembaga Kajian Agama dan Sosial (LKAS) Surabaya*, Vol. 9 No. 2, tahun 2014, 397.

<sup>6</sup>Mohammad Takdir, "Kekuatan Terapi Syukur dalam Membentuk Pribadi yang Altruis: Perspektif Psikologi Qur'ani dan Psikologi Positif", *Institut Ilmu Keislaman Annuqayah (INSTIKA) Madura, (Jurnal Studia Insania*, Vol. 5 No. 2, tahun 2017, 172.

belajar (pengalaman) dalam merespon berbagai stimulus dari lingkungannya.

Pengertian *self management* sendiri merupakan suatu prosedur dimana individu mengatur dirinya sendiri.<sup>7</sup> *Self management* adalah proses dimana klien mengarahkan sendiri perubahan tingkah lakunya dengan strategi terapeutik atau beberapa kombinasi strategi. Menurut Gunarsa pengolahan diri (*self management*) adalah prosedur dimana klien atau individu menggunakan ketrampilan dan teknik mengurus diri untuk menghadapi masalahnya, yang dalam terapi tidak langsung diperoleh.<sup>8</sup>

Seperti fenomena yang dialami oleh seorang remaja di Desa Campurejo Panceng Gresik ini dimana seorang konseli mengalami sering sekali melakukan kegiatan jelajah situs belanja online, serta membeli barang dengan jumlah yang banyak atau berlebihan untuk memenuhi keinginannya, ini menjadi kegiatan sehari-hari dan bisa dikatakan sebagai gaya hidup yang konsumtif karena selalu dilakukan, bahkan dilakukan secara terus menerus, dan menjadi ketergantungan. Gaya atau model pakaian yang trend selalu menjadi sesuatu yang harus dia ikuti perkembangannya. Pada awalnya konseli ini dikenalkan aplikasi situs belanja online oleh temannya. Dari pertama pengenalan inilah konseli mulai sering jelajah situs belanja online. Sebelumnya konseli belum mengenal aplikasi situs belanja online ini, dia hanya mengetahui internet saja. Awalnya juga konseli memiliki pemikiran untuk berpenampilan *stylish* karena saat konseli masih sekolah di Ponpes konseli tidak dapat

---

<sup>7</sup>Komalasari, G dkk, *Teori dan Teknik Konseling*, (Jakarta: PT. Indeks, 2011), hal. 180.

<sup>8</sup>Gunarsa, *Konseling dan Psikoterapi*, (Jakarta: Gunung Mulia, 2004), hal. 223.

melakukan hal seperti tersebut, akhirnya setelah lulus dari ponpes konseli meluapkan semua keinginannya. Dari segi materi pun konseli termasuk anak orang yang berada dan untuk memenuhi kebutuhannya mampu tercukupi bahkan lebih. Salah satu masalah yang terjadi pada konseli ini, konseli tidak dapat mengontrol dirinya dalam berbelanja serta didukungnya finansial yang memadahi membuat konseli bebas memenuhi keinginannya.

Berawal dari keprihatinan melihat fenomena yang terjadi pada seorang remaja di Campurejo inilah, maka oleh sebab itu peneliti mencoba untuk melakukan penelitian yang berjudul “**Teknik *Self Management* Melalui Terapi Syukur untuk Mengurangi Kecanduan Belanja Online pada Seorang Remaja di Desa Campurejo Panceng Gresik**”.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang penelitian di atas, maka penulis memfokuskan permasalahan yang dapat dirumuskan sebagai berikut:

1. Bagaimana proses teknik *self management* melalui terapi syukur untuk mengurangi kecanduan belanja online pada seorang remaja di Desa Campurejo Panceng Gresik?
2. Bagaimana hasil akhir teknik *self management* melalui terapi syukur untuk mengurangi kecanduan belanja online pada seorang remaja di Desa Campurejo Panceng Gresik?

### C. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini antara lain :

1. Untuk mengetahui proses teknik *self management* melalui terapi syukur untuk mengurangi kecanduan belanja online pada seorang remaja di Desa Campurejo Panceng Gresik.
2. Untuk mengetahui hasil akhir teknik *self management* melalui terapi syukur untuk mengurangi kecanduan belanjaonline pada seorang remaja di Desa Campurejo Panceng Gresik.

### D. Manfaat Penelitian

Dengan adanya penelitian ini, peneliti berharap akan munculnya pemanfaatan hasil penelitian ini secara teoritis dan praktis. Diantara manfaat penelitian ini baik secara teoritis maupun praktis dapat peneliti uraikan sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis:
  - a. Memberikan pengetahuan dan wawasan dalam bidang bimbingan dan konseling islam tentang pengembangan terapi dengan menggunakan *teknik self management* melalui terapi syukur untuk mengurangi kecanduan belanja online pada seorang remaja.
  - b. Sebagai sumber informasi dan referensi bagi pembaca dalam bidang bimbingan dan konseling islam.
2. Manfaat Praktis:
  - a. Penelitian ini diharapkan dapat membantu remaja yang mengalami kecanduan belanja online dalam meningkatkan rasa syukurnya.

### E. Definisi Konsep

1. *Teknik Self Management*

*Teknik self management* merupakan prosedur terbaru dalam bidang konseling. Pengelolaan diri (*Self Management*) sendiri merupakan prosedur

dimana individu tersebut mengatur perilakunya.<sup>9</sup> Soekadji mengatakan *self management* merupakan suatu proses yang di dalamnya individu mengatur atau mengarahkan perilaku terhadap dirinya sendiri.<sup>10</sup>

Ada pula Gunarsa mengemukakan bahwa *self management* adalah prosedur dimana klien menggunakan ketrampilan dan teknik mengurus diri untuk menghadapi masalahnya, yang dalam terapi tidak langsung diperoleh.<sup>11</sup> *Self management* meliputi pemantauan diri, reinforcement positif, kontrak atau perjanjian dengan diri sendiri, dan penguasaan terhadap pasangan.<sup>12</sup>

Adapun teknik yang digunakan dalam *self management* sangatlah banyak, maka dari itu, peneliti membatasi penggunaan teknik-teknik *self management* yang akan digunakan. Teknik *self management* yang peneliti gunakan yaitu reinforcement positif (*self reward*), dan kontrak atau perjanjian dengan diri sendiri (*self contracting*). Dalam penelitian ini konselor memberikan reinforcement positif berupa nasehat untuk lebih melihat realita ketika berbelanja online, bahwa tidak semua barang sesuai dengan yang ada digambar. Sedangkan, pemberian kontrak atau perjanjian dengan diri sendiri kepada konseli, konselor lebih menekankan pada kedisiplinan konseli dalam

---

<sup>9</sup>Komalasari, G dkk, *Teori dan Teknik Konseling*, (Jakarta: PT. Indeks, 2011), 180.

<sup>10</sup>Mochamad Nursalim, *Strategi dan Intervensi Konseling*, (Jakarta: Akademia Pertama, 2013), 150.

<sup>11</sup>Gunarsa, *Konseling dan Psikoterapi*, (Jakarta: Gunung Mulia, 2004), 223.

<sup>12</sup>Gunarsa, *Konseling dan Psikoterapi*, 225.

menggunakan aplikasi belanja online melalui media jadwal aktivitas sehari-hari secara jujur.

## 2. *Terapi Syukur*

Terapi syukur merupakan suatu proses untuk membantu konseli dalam memperbaiki cara berfikir dan berperilaku yang positif terhadap Allah dengan menerima apa saja yang diberikan oleh Allah tanpa ada perasaan mengeluh atau berkeluh kesah.<sup>13</sup> Terapi ini dapat digunakan untuk mengendalikan hasrat dan keinginan manusia yang sering terjebak dengan kemewahan sesaat.

Berdasarkan pengertian diatas, istilah terapi syukur dalam pembahasan dan tujuan penelitian ini adalah suatu proses penyembuhan kondisi seseorang baik fisik maupun psikis dengan memperbanyak mengingat nikmat Allah melalui kalimat serta pujian kepada Allah SWT, agar kondisi seseorang menjadi lebih baik. Kalimat syukur yang peneliti gunakan adalah “*Alhamdulillah*”, dan do’a bersyukur “*Rabbi aw zi’niy an asykura ni’matakallatiy an’ama ‘alayya wa’alaa waalidayya wa an a’mala shaalihan tardhaahu wa adkhilniy birahmatika fiy ‘ibadikashshaalihin..*” (Q.S. An-Naml: 19). Dalam penelitian ini konseli mengucapkan kalimat syukur dalam hati ketika muncul keinginan untuk melakukan kegiatan belanja online, disini peneliti menyelingi makna tiap kalimat syukur yang diucapkan dengan penuh nilai terapeutik. Dengan terapi syukur tersebut, peneliti berharap dapat mengurangi keinginan untuk berbelanja online yang

---

<sup>13</sup>Mohammad Takdir, “Kekuatan Terapi Syukur dalam Membentuk Pribadi yang Altruis: Perspektif Psikologi Qur’ani dan Psikologi Positif”, *Institut Ilmu Keislaman Annuqayah (INSTIKA) Madura, Jurnal Studia Insania*, Vol. 5 No. 2, tahun 2017, 172.



sedang dialami oleh remaja kecanduan belanja online.

### 3. *Kecanduan Belanja Online*

Belanja online adalah kegiatan beli membeli barang melalui media internet dengan menggunakan web browser dan juga merupakan sarana atau toko untuk menawarkan barang dan jasa lewat internet sehingga pengunjung dapat melihat barang-barang di toko online, konsumen bisa melihat barang-barang berupa gambar atau foto-foto bahkan juga video.<sup>14</sup> *Kecanduan shopping* merupakan tingkah laku yang berlebihan dalam berbelanja dan dilakukan secara terus-menerus untuk mendapatkan barang yang menjadi keinginan bukan menjadi sebuah kebutuhan.<sup>15</sup> Jadi, kecanduan *online shopping* adalah tingkah laku yang berlebihan dalam berbelanja melalui media internet yang dilakukan secara terus-menerus untuk mendapatkan barang yang diinginkan tanpa melihat kebutuhannya.

## **F. Sistematika Pembahasan**

### **BAB I PENDAHULUAN**

Dalam bab pertama merupakan bagian yang memuat latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, definisi operasional, dan sistematika penelitian.

### **BAB II TINJAUAN PUSTAKA**

Dalam bab kedua merupakan bagian yang berisikan tentang penjelasan landasan teori dalam tinjauan pustaka penelitian yang memuat, antara lain: Kajian Teoritik

---

<sup>14</sup>Ade Minanda, dkk, "Perilaku Konsumtif Belanja Online pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Halu Oleo Kendari", *Jurnal Neo Societal*, Vol. 3 No. 2, tahun 2018, 38.

<sup>15</sup>Nurul Arbaini, "Gaya Hidup Shopaholic Pada Mahasiswa (Studi Pada Mahasiswa Fisip Universitas Riau yang Kecanduan Berbelanja Pakaian)", *Jurnal Jom Fisip*, Vol. 4 No. 1, tahun 2017, 125.

yang tersusun dari: Teknik *self management* yang meliputi pengertian teknik *self management*, tujuan teknik *self management*, teknik konseling *self management*, manfaat teknik *self management*, konsep dasar teknik *self management*, asumsi dasar *self management*, mekanisme *self management*, tahap-tahap *self management*, kelebihan dan kelemahan *self management*. Terapi Syukur yang meliputi pengertian terapi syukur, hakikat syukur, konsep dasar syukur dalam Al-Qur'an, manfaat bersyukur, macam-macam nikmat, nikmat yang harus disyukuri, penghalang syukur, dan langkah-langkah terapi syukur. Kecanduan belanja online yang meliputi pengertian kecanduan belanja online, faktor penyebab kecanduan belanja online, motivasi belanja *shopaholic online shop*, gejala-gejala *shopaholic online shop*, dampak kecanduan belanja online. Teknik *Self Management* Melalui Terapi Syukur untuk Mengurangi Kecanduan Belanja Online pada Seorang Remaja di Desa Campurejo Panceng Gresik dan hasil penelitian terdahulu yang relevan.

### BAB III METODOLOGI PENELITIAN

Dalam bab ketiga berisikan pendekatan dan jenis penelitian, sasaran dan lokasi penelitian, tahap-tahap penelitian, jenis dan sumber data, teknik pengumpulan data, teknik analisis data, dan teknik keabsahan data.

### BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Dalam bab keempat berisikan tentang gambaran umum subjek penelitian, penyajian data, dan pembahasan hasil penelitian (analisis data).

### BAB V PENUTUP

Dalam bab kelima merupakan bab terakhir yang berisi penutup yang meliputi kesimpulan dan saran.

## BAB II TINJAUAN PUSTAKA

### A. KAJIAN TEORITIK

#### 1. Teknik Self Management

##### a. Pengertian Teknik *Self Management*

*Self management* adalah satu dari banyaknya teknik dalam konseling behavior, yang membahas perilaku manusia dengan tujuan untuk mengubah perilaku maladaptif menjadi adaptif.<sup>16</sup> *Self management* yaitu cara dimana konseli mengubah perilaku mereka sendiri. *Self management* sebagai kontrol dari semua stimulus yang di sebabkan dari stimulus lain yang dihasilkan oleh diri sendiri. *Self management* sendiri berkaitan dengan ketrampilan dan kesadaran yang mengatur keadaan sekitar individu yang mempengaruhi tingkah laku individu.

*Sukadji* mengatakan bahwa *self management* atau pengelolaan diri merupakan proses dimana individu mengontrol perilakunya sendiri. Pada teknik ini individu banyak terlibat dalam beberapa komponen dasar berupa menentukan perilaku sasaran, memonitor perilaku tersebut, memilih prosedur yang akan digunakan, melaksanakan prosedur tersebut, dan mengevaluasi aktivitas tersebut.<sup>17</sup> Dari teori

---

<sup>16</sup>Halimatus Sa'diyah, dkk, "Penerapan Teknik Self Management Untuk Mereduksi Agresifitas Remaja", *Jurnal Ilmiah Counsellia*, Vol. 6, No. 2, 2016, 69.

<sup>17</sup>Gantina Komalasari, *Teori dan Teknik Konseling*, (Jakarta: PT. Indeks, 2011), 180.

tersebut konselor perlu membantu konseli dalam menentukan tujuan yang akan dicapai dan konseli harus percaya diri untuk menyelesaikan tugas-tugas yang ingin dicapai dalam tujuan konseling yang diharapkan.

Gunarsa mengatakan bahwa *self management* yaitu proses dimana konselor menggunakan ketrampilan dan teknik mengurus diri untuk menghadapi masalah yang dialami, yang dalam proses terapi tidak diperoleh secara langsung. Ketrampilan itu diperoleh saat proses konseling itu berlangsung, sehingga dapat melihat perubahan perilaku konseli melalui proses belajar tersebut. Gunarsa juga mengatakan dalam teknik *self management* ini sendiri meliputi pemantauan diri (*self monitoring*), reinforcement yang positif (*self reward*), kontrak atau perjanjian dengan diri sendiri (*self contracting*), dan penguatan terhadap stimulus (*stimulus control*).<sup>18</sup>

Cormier & Cormier juga mengatakan bahwa *self management* merupakan salah satu strategi atau cara untuk mengubah perilaku konseli yang dalam proses konseling, konseli mengarahkan sendiri perubahan perilakunya dengan teknik-teknik teurapetik.<sup>19</sup> Jadi dalam teori ini, ketika konselor mengarahkan konseli untuk mengikuti prosedur dalam proses konseling, konseli tetap mengontrol

---

<sup>18</sup>Gunarsa, *Konseling dan Psikoterapi*, (Jakarta: Gunung Mulia, 2004), 223-225.

<sup>19</sup>Nurdjana Alamri, "Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Self Management Untuk Mengurang Perilaku Terlambat Masuk Sekolah (Studi Pada Siswa Kelas X SMA 1 Gebog Tahun 2014/2015)", *Jurnal Konseling GUSJIGANG*, Vol. 1, No. 1, Tahun 2015, 78.

pelaksanaanya sehingga dalam konseling ini konseli mendapat suatu ketrampilan untuk mengurus diri.

Dari beberapa uraian pendapat diatas dapat diambil kesimpulan bahwa *self management* adalah salah satu teknik dalam terapi behavior yang digunakan sebagai strategi perubahan perilaku individu yang dikelolanya sendiri secara sadar dengan bantuan konselor dalam menggunakan teknik-teknik yang bersifat terapeutik. Jadi, ketika individu dapat mengelola semua aspek yang ada pada dirinya seperti pikiran, perasaan, dan perilakunya, maka bisa dikatakan bahwa individu tersebut telah memiliki kemampuan pengelolaan diri atau biasa disebut dengan *self management*.

#### **b. Tujuan Teknik Self Management**

Sukadji mengatakan bahwa tujuan dari *self management* adalah agar individu secara lebih teliti dapat memposisikan dirinya dalam situasi-situasi yang menghambat perilaku yang hendak mereka hilangkan dan belajar mencegah timbulnya perilaku yang tidak dikehendaki.

Sukadji juga mengatakan bahwa masalah-masalah tersebut dapat ditangani dengan menggunakan teknik pengolahan diri (*self management*), diantaranya yaitu:<sup>20</sup>

- 1) Perilaku yang tidak berkaitan dengan orang lain tapi mengganggu orang lain dan diri sendiri.
- 2) Perilaku yang sering muncul tanpa diprediksi waktu kemunculannya sehingga kontrol dari

---

<sup>20</sup>Gunarsa, *Konseling dan Psikoterapi*, 181.

orang lain menjadi kurang efektif. Seperti menghentikan rokok dan diet.

- 3) Perilaku sasaran berbentuk verbal dan berkaitan dengan evaluasi diri dan kontrol diri. Seperti terlalu mengkritik diri sendiri.
- 4) Tanggung jawab atas perubahan memelihara perilaku adalah tanggung jawab konseli. Misalnya konseli yang sedang mengerjakan tugas akhir perkuliahan.

Ratna Lilis mengatakan bahwa tujuan lain dari *self management* sendiri adalah individu mampu mengembangkan dirinya dalam menguasai serta mengelola seluruh tingkah lakunya sendiri. Dimulai dari pengelolaan terhadap pikiran, perasaan, perubahan yang dapat mendorong pada tingkah laku negatif, serta meningkatkan tindakan-tindakan yang merugikan.<sup>21</sup>

Namun, tujuan utama dari teknik *self management* ini ialah mengembangkan tingkah laku yang lebih baik atau lebih adaptif. Adapun tujuan lainnya, antara lain:

- 1) Menjadikan individu dapat berperan lebih aktif dalam proses konseling.
- 2) Individu dapat memperoleh ketrampilan belajar yang diharapkan.
- 3) Individu dapat lebih mengelola pikiran, perasaan, dan tingkah laku yang diinginkan.

---

<sup>21</sup>Ratna Lilis, *Teknik-Teknik Konseling*, (Yogyakarta: Deepublish, 2013), 59.



- 4) Menghasilkan perubahan yang lebih baik sesuai dengan prosedur yang dilakukan.<sup>22</sup>

### c. Teknik Konseling *Self Management*

Konseling adalah salah satu cara komunikasi untuk membantu konseli dalam mencapai tujuannya. Konseling sendiri memerlukan ketrampilan dalam pelaksanaannya.

Gunarsa mengatakan bahwa dalam *self management* meliputi beberapa teknik yaitu:<sup>23</sup>

- 1) Pemantauan diri (*Self Monitoring*)  
Adalah cara dimana konseli mengamati dan mencatat segala sesuatu tentang dirinya saat berinteraksi dengan lingkungan. Dalam pemantauan diri ini, biasanya konseli mengamati dan mencatat perilaku bermasalahnya, mengendalikan penyebab terjadinya masalah, dan menghasilkan konsekuensi.
- 2) Reinforcement yang positif (*Self Reward*)  
Diperlukan dalam membantu konseli dalam mengatur dan memperkuat perilakunya melalui konsekuensi yang dihasilkan sendiri. Teknik digunakan untuk menguatkan tingkah laku yang diinginkan oleh konseli.
- 3) Kontrak atau perjanjian dengan diri (*Self Contracting*)  
Pada teknik ini terdapat beberapa langkah yang perlu dilakukan, antara lain:

---

<sup>22</sup> Siri Nurzaakiyah dan Nanang Budiman, "Teknik *Self Management* dalam Mereduksi Body Dysmorphic", *Jurnal Psikologi dan Bimbingan*, 2019, 19.

<sup>23</sup>Gunarsa, Singgih D, *Dari Anak Sampai Lanjut Usia: Bunga Rampai Psikologi Perkembangan*, (Jakarta: Gunung Mulia, 1989), 225.

- a) Konseli membantu perencanaan untuk mengubah pikiran, perilaku, dan perasaan yang diinginkan.
  - b) Konseli meyakini semua yang ingin diubahnya.
  - c) Konseli bekerja sama dengan lingkungannya dalam program *self management*.
  - d) Konseli akan menanggung segala konsekuensi yang diperoleh dalam program *self management*.
  - e) Pada dasarnya semua harapan mengenai perubahan pikiran, perilaku dan perasaan yang konseli inginkan adalah untuk diri konseli sendiri.
  - f) Konseli menuliskan peraturan untuk dirinya sendiri selama menjalani proses *self management*.
- 4) Penguasaan terhadap rangsangan (*Stimulus Control*)  
 Pada teknik ini menekankan pada penataan kembali atau modifikasi lingkungan sebagai *antecedent* atau respon tertentu. *Stimulus control* merujuk pada taraf korelasi antara sebuah stimulus dan stimulus respon.<sup>24</sup>

#### **d. Manfaat Teknik *Self Management***

Dalam teknik *self management* sendiri terdapat beberapa manfaat yang dapat diambil, diantaranya sebagai berikut:

---

<sup>24</sup>Garry Martin, Joseph Pear, *Modifikasi Perilaku Makna dan Penerapannya*, Traslated by: Yudi Santoso, S. Fil (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2015), 225.

- 1) Membantu individu untuk dapat mengelola diri baik pikiran, perasaan dan perbuatan sehingga dapat berkembang secara optimal.
- 2) Dengan melibatkan individu secara aktif maka akan menimbulkan perasaan bebas dari kontrol orang lain.
- 3) Dengan meletakkan tanggung jawab perubahan sepenuhnya kepada individu maka dia akan menganggap bahwa perubahan yang terjadi karena usahanya sendiri dan lebih tahan lama.
- 4) Individu dapat semakin mampu untuk menjalani hidup yang diarahkan sendiri dan tidak tergantung lagi pada konselor untuk berurusan dengan masalah mereka.<sup>25</sup>

#### **e. Konsep Dasar Teknik *Self Management***

Dalam *self management* terdapat beberapa konsep dasar yang mendasarinya, antara lain:

- 1) Suatu proses perubahan perilaku dengan menggunakan satu atau lebih strategi melalui pengelolaan tingkah laku internal dan eksternal individu.
- 2) Tetap mempertahankan hasil skhir dari proses konseling yang telah berhasil dengan cara mendorong konseli untuk menerima tanggung jawab tetap dan menjalankan strategi dalam kehidupan sehari-hari.
- 3) Perubahan dapat diwujudkan dengan mengajarkan kepada konseli untuk menggunakan keterampilan mengenai masalah yang sedang dihadapi.

---

<sup>25</sup>Lilis Ratna, *Teknik-Teknik Konseling*, (Yogyakarta: Deepublish, 2013), 59.

- 4) Hal yang sangat penting dalam proses konseling adalah partisipasi konseli dalam menjadi agen perubahan.
- 5) Konseli dapat mengelola perilaku, perasaan, dan pikiran mereka sehingga dapat menghilangkan hal-hal yang tidak baik dan meningkatkan hal-hal yang baik.
- 6) *Self management* adalah seperangkat prinsip dan prosedur yang terdiri dari pemantauan diri (*self monitoring*), reinforcement positif, kontrak dengan diri sendiri (*self contracting*), penguasaan terhadap rangsangan (*stimulus control*), dan merupakan keterkaitan terhadap teknik *cognitive, behavior, dan affective*.<sup>26</sup>

#### **f. Asumsi Dasar *Self Management***

Terdapat beberapa asumsi dasar yang melatarbelakangi terbentuknya *self management* sebagai salah satu cara untuk mengubah dan mengembangkan perilaku individu dalam proses konseling, diantaranya sebagai berikut:

- 1) Konseli mempunyai ketrampilan sebagai pengamat, pencatat, dan penilai pikiran, perasaan, serta perilakunya sendiri.
- 2) Konseli mempunyai kekuatan, dan skill yang bisa dikembangkan dalam menilai faktor-faktor yang terdapat pada lingkungannya.
- 3) Konseli mempunyai ketrampilan dalam menyeleksi perilaku yang dianggapnya menimbulkan kebaikan serta dapat

---

<sup>26</sup>Insan Suwanto, "Konseling Behavioral dengan Teknik *Self Management* untuk Membantu Kematangan Karir Siswa SMK", *Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia (JBKL)*, Vol. 1, No. 1, Tahun 2016, 3.

menjauhkan perilaku yang dianggapnya kurang menimbulkan kebaikan.

- 4) Tanggung jawab konseling berada sepenuhnya di tangan konseli, karena konselilah yang paling tahu dan paling memahami perilaku yang dapat mengubah dirinya.<sup>27</sup>

#### **g. Mekanisme *Self Management***

Dalam teknik *self management* keberhasilan konseling sepenuhnya ada di tangan konseli, konselor hanya berperan sebagai fasilitator yang membantu dalam penyusunan program yang akan dilakukan konseli, serta menjadi motivator bagi konseli.

*Self management* atau pengolahan diri sangat erat kaitannya dengan lingkungan. Sehingga dalam pelaksanaan teknik ini biasanya berhubungan dengan pengaturan lingkungan, pengaturan lingkungan ini digunakan untuk meminimalisir faktor penyebab terjadinya perilaku yang kurang baik. Pengaturan lingkungan ini dapat dilakukan seperti:

- 1) Mengubah lingkungan fisik sehingga perilaku yang tidak diinginkan sulit untuk dilakukan. Seperti orang yang suka “makan” mengatur lingkungan agar tidak terdapat makanan yang dapat memancing keinginannya untuk “makan”.
- 2) Perubahan lingkungan sosial sehingga lingkungan sosial dapat ikut mengontrol perilaku konseli.

---

<sup>27</sup>Siti Nurzakiah & Nandang Budiman, “Teknik Self Management dalam Mereduksi Body Dysmorphic Disorder”, *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Bimbingan*, 2019, 16.

- 3) Mengubah kebiasaan berperilaku yang tidak tahu kondisi dan situasi sehingga hanya dapat dilakukan pada kondisi dan situasi tertentu saja.<sup>28</sup>

#### **h. Tahap-tahap *Self Management***

Stewart dan Lewis mengatakan terdapat empat strategi dalam teknik *self management*, antara lain: (1) *Self monitoring*, (2) mengubah stimulus lingkungan, (3) belajar respons alternatif, (4) mengubah konsekuensi respons.<sup>29</sup>

Cormier dan Cormier mengatakan terdapat tiga cara dalam *self management*, antara lain: (1) *self monitoring*, (2) *stimulus control*, dan (3) *self reward*. Cormier juga mengatakan dalam program *self management* terdapat lima karakteristik yang mendukung, antara lain: (1) menggunakan beberapa kombinasi strategi lebih bagus dari pada menggunakan satu strategi saja, (2) konsisten dalam menggunakan strategi, (3) evaluasi diri dan penetapan target yang dituju, (4) penggunaan penguatan pada diri sendiri, (5) support dari lingkungan. Kelima strategi ini digabungkan ke dalam sebelas langkah, diantaranya adalah:

- 1) Klien mengidentifikasi dan mencatat perilakunya serta pengendalian antesedennya.
- 2) Klien mengidentifikasi perilaku yang diinginkan dalam tujuannya.
- 3) Konselor menjelaskan strategi dari program-program *self management*.

---

<sup>28</sup>Gantina Komalasari, *Teori dan Teknik Konseling*, 181.

<sup>29</sup>Mochamad Nursalim, *Strategi dan Intervensi Konseling*, (Jakarta: Akademia Permata, 2013), 150-151.

- 4) Klien dapat menggunakan satu atau lebih prosedur.
- 5) Klien menyatakan kesanggupannya dalam melakukan langkah 2 dan 4 program *self management*.
- 6) Konselor mengarahkan strategi yang dipilih.
- 7) Klien mempraktikkan strategi yang telah dipilih.
- 8) Menggunakan strategi yang dipilih dalam segala kondisi yang dialami.
- 9) Klien merekam proses penggunaan strategi yang digunakan.
- 10) Evaluasi data klien terlaksana atau tidak oleh konselor.
- 11) Analisis hasil penguatan diri dan perubahan lingkungan klien.<sup>30</sup>

Selain diatas terdapat beberapa tahapan yang dapat dilakukan dalam melaksanakan teknik *self management*. Seperti yang dikatakan oleh Cormier dalam Mochammad Nursalim pengelolaan diri dapat dilakukan dengan beberapa tahapan, antara lain:<sup>31</sup>

1) Pemantauan Diri (*Self Monitoring*)

*Self monitoring* yaitu proses dimana peserta didik mengamati serta mencatat sendiri perilakunya dan interaksinya dengan lingkungan.<sup>32</sup> Dalam tahap ini hal yang perlu klien perhatikan saat melakukan *self monitoring* adalah rasional, penentuan respons, mencatat respons, membuat peta respons, memperlihatkan data, dan analisis

---

<sup>30</sup>Mochammad Nursalim, *Strategi dan Intervensi Konseling*, 151.

<sup>31</sup>Mochammad Nursalim, *Strategi dan Intervensi Konseling*, 153-157.

<sup>32</sup>Mochammad Nursalim, *Strategi dan Intervensi Konseling*, 153.

data. Tahapan ini sementara digunakan untuk menilai masalah, sebab dan pengamatan dapat menjelaskan kebenaran atau perubahan laporan verbal peserta didik tentang perilaku bermasalahnya.

2) Stimulus Kontrol

Stimulus kontrol adalah rencana tentang situasi-situasi lingkungan yang sebelumnya telah ditentukan serta membuat terlaksananya perilaku tertentu. Dengan kata lain tahap ini di gunakan untuk mengevaluasi penggunaan *self management* terhadap tingkah laku yang telah ditargetkan pada akhir proses konseling. Teknik ini lebih menekankan pada perubahan tingkah laku yang diinginkan.

3) *Reinforcement* yang Positif (*Self Reward*)

Tahap ini digunakan untuk memperkuat tingkah laku yang menjadi tujuan konseli. Serta dapat digunakan sebagai penguah anteseden untuk mengontrol perilaku klien ke arah yang diinginkan. *Self reward* sendiri berfungsi untuk mempercepat target tingkah laku.

Sedangkan Gantina, *self management* biasanya dilakukan dengan langkah-langkah sebagai berikut:<sup>33</sup>

1) Tahap Monitor Diri atau Observasi Diri

Tahap ini klien dengan sengaja mengobservasi perilakunya sendiri serta mencatatnya dengan teliti. Klien dapat menggunakan catatan observasi kualitatif serta daftar cek sebagai media dalam

---

<sup>33</sup>Gantina Komalasari, *Teori dan Teknik Konseling*, 182.



melakukan mengamatan terhadap perilaku konseli. Dalam hal terdapat hal yang perlu dicatat oleh konseli seperti lama tidaknya tingkah laku itu terjadi, keadaan klien saat perilaku itu terjadi, dan frekuensi.

2) Tahap Evaluasi

Tahap ini klien membandingkan hasil catatan tingkah laku dengan target tingkah laku yang telah dibuat oleh dirinya sendiri. Perbandingan ini dilakukan untuk mengevaluasi efektivitas serta efisiensi program. Bila program yang dilakukan tidak berhasil, maka perlu peninjauan ulang program tersebut, seperti apakah target yang ditetapkan memiliki ekspektasi yang terlalu tinggi, tingkah laku yang ditetapkan tidak cocok pada klien, serta penguatan yang diberikan tidak sesuai.

3) Tahap Pemberian Penguatan, Penghapusan, dan Hukuman

Tahap ini klien mengatur, memberikan penguatan, menghapus, serta memberikan hukuman pada dirinya sendiri. Di tahap ini merupakan tahapan yang sulit dilakukan, karena pada tahapan ini dibutuhkan kemauan yang kuat dari klien untuk melaksanakan program yang telah dibuat secara konsisten.

**i. Kelebihan dan Kelemahan *Self Management***

Selain yang dijelaskan diatas, teknik *self management* mempunyai kelebihan dan kelemahan dalam penggunaannya, diantaranya adalah:

- 1) Kelebihan Teknik *Self Management*
  - a) Pelaksanaanya cukup sederhana.

- b) Penerapannya dikombinasikan dengan beberapa pelatihan yang lain.
  - c) Pelatihan ini dapat mengubah perilaku individu secara langsung melalui perasaan dan sikapnya.
  - d) Dapat dilakukan oleh perorangan maupun kelompok.
  - e) Dapat mengubah perilaku lebih tahan lama.
  - f) Penanganan konselor dalam proses mengubah perilaku klien relative sedikit.
- 2) Kelemahan Teknik *Self Management*
- a) Tidak ada motivasi dan komitmen yang tinggi pada individu.
  - b) Target perilaku seringkali bersifat pribadi dan persepsinya sangat subyektif sampai sulit untuk dideskripsikan, sehingga konselor sulit untuk menentukan cara mengontrol dan mengevaluasi.
  - c) Perubahan lingkungan dan keadaan diri individu di masa mendatang sering tidak dapat diprediksi serta tidak dapat diatur dan itu bersifat kompleks.
  - d) Individu bersifat independen.
  - e) Pemaksaan program pada konseli.
  - f) Membutuhkan pengetahuan serta ketrampilan yang mencukupi untuk pengelolaan diri.
  - g) Tidak ada support dari lingkungan.<sup>34</sup>

---

<sup>34</sup>Gantina Komalasari, *Teori dan Teknik Konseling*, 245.

## 2. Terapi Syukur

### a. Pengertian Terapi Syukur

Secara etimologis, terapi secara bahasa sama dengan kata “*Syafa – Yasfi – Syifaan*”, yang artinya pengobatan, mengobati, serta menyembuhkan.<sup>35</sup> Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia terapi diartikan sebagai “usaha untuk memulihkan kesehatan orang yang sedang sakit, pengobatan penyakit, perawatan penyakit”.<sup>36</sup>

Kartini Kartono mengatakan bahwa terapi adalah “Metode penyembuhan dari gangguan-gangguan kejiwaan”.<sup>37</sup> Sedangkan Abdul Aziz Ahyadi berpendapat bahwa terapi merupakan “Perawatan dengan menggunakan alat-alat psikologis sebagai alat bantu dalam menyelesaikan permasalahan yang berasal dari kehidupan emosionalnya, dimana sengaja diciptakan untuk menjalin hubungan yang profesional dengan pasien yang bertujuan menghilangkan, mengubah atau menurunkan gejala-gejala yang ada, meningkatkan pertumbuhan serta perkembangan kepribadian yang positif”.

James P Chaplin yang dikutip oleh Abdul Mujib dan Jusuf Mudzakir mengartikan terapi dalam dua sudut pandang yang berbeda yaitu pertama secara khusus, terapi ialah penerapan teknik khusus pada penyembuhan penyakit

---

<sup>35</sup>Muhammad Yunus, *Kamus Bahasa Arab-Indonesia*,(Jakarta: PT. Hidakarya Agung, 1989), 120.

<sup>36</sup>Jehru M Echal dan Hasan Shadily, *Kamus Inggris Indonesia*, (Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama, 1994), 112.

<sup>37</sup>Agus Santoso, dkk, *Terapi Islam*, (Surabaya: IAIN SA Press, 2013), 8.

mental atau pada kesulitan-kesulitan penenangan diri setiap hari. Kedua secara luas, terapi yaitu suatu proses penyembuhan melalui keyakinan spiritual dengan cara pembicaran informal atau diskusi personal bersama guru atau teman. Dari sini dapat disimpulkan bahwa terapi merupakan suatu proses pengobatan pikiran serta perawatan terhadap gangguan psikis dengan menggunakan metode psikologis.<sup>38</sup>

Firman Allah Ta'ala dalam Surat Asy-Syu'ara: 80.

وَإِذَا مَرِضْتُ فَهُوَ يَشْفِينِ (٨٠)

Artinya :“Dan jika aku sakit maka Dia-lah yang menyembuhkannya”. (QS. Asy-Syu'ara: 80).<sup>39</sup>

Dari terjemahan ayat diatas, dapat disimpulkan bahwa segala penyakit yang datang dapat disembuhkan atas kehendak Allah. Selain itu terapi juga dapat digunakan untuk menyembuhkan penyakit psikologis, sebagaimana firman Allah Ta'ala dalam Surat Yunus: 57.

أَلَمْ تَرَ تِلْكَ آيَاتِ الْكُتُبِ الْحَكِيمِ (٥٧)

<sup>38</sup>Chaplin, C. P. *Kamus Lengkap Psikologi*, Terjemahan Dr. Kartini Kartono, (Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 1995), hal. 4.

<sup>39</sup>Al-Qur'an, *Asy-Syu'ara: 80*.

Artinya :“*Dan penyembuhan bagi penyakit-penyakit (yang berada) dalam dada*”. (QS. Yunus: 57).<sup>40</sup>

Syukur adalah berterima kasih, tahu diri, tidak mau sombong, dan tidak boleh lupa Allah. Syukur secara bahasa merupakan bentuk kata *masdhar* dari kata kerja “*syakara – yaskuru – syukran – wa syukuran – wa syukuranan*” yang mengandung artian pujian atas kebaikan dan penuh sesuatu.<sup>41</sup> Sedangkan secara istilah *syara*, syukur yaitu rasa terima kasih terhadap nikmat yang telah Allah karuniakan kepada hambanya disertai kedudukan kepada-Nya dan memanfaatkan nikmat itu sesuai dengan kehendak dan tuntunan Allah.<sup>42</sup> Syukur merupakan kebalikan dari *kufur*. Hakikatnya syukur itu merupakan cara menunjukkan rasa terima kasih atas nikmat Allah SWT yang telah diberikan padanya, dengan menyebut-nyebut nikmat dan pemberinya dengan lidah.<sup>43</sup>

M. Quraish Shihab mengatakan bahwasanya dalam Al-Qur’an terdapat kata “*syukur*” sebanyak enam puluh empat kali dengan berbagai bentuknya. M. Quraish Shihab juga mengutip pendapat dari Ahmad Ibnu Faris

---

<sup>40</sup>Al-Qur’an, *Yunus*: 57.

<sup>41</sup>Syarbini, Amirulloh, *Dahsyatnya Sabar, Syukur, dan Ikhlas Muhammad SAW*, (Jakarta: Ruang Kata, 2011), 56.

<sup>42</sup>Choirul Mahfud, “The Power Of Syukur: Tafsir Kontekstual Konsep Syukur dalam Al-Qur’an”, *Jurnal Episteme Lembaga Kajian Agama dan Sosial (LKAS) Surabaya*, Vol. 9 No. 2, 2014, 380.

<sup>43</sup>Choirul Mahfud, “The Power Of Syukur: Tafsir Kontekstual Konsep Syukur dalam Al-Qur’an”, *Jurnal Episteme Lembaga Kajian Agama dan Sosial (LKAS) Surabaya*, Vol. 9 No. 2, 2014, 380.

dalam bukunya *Maayis Al-Lughab* yang menjelaskan terdapat empat dasar dari kata “*syukur*”, diantaranya:

- 1) *Pertama*, pujian karena adanya kebaikan yang diperoleh. Merasa puas dengan apa yang diperoleh dari hasil jerih payahnya sendiri, karena itu biasanya kata syukur ini diucapkan ketika seseorang merasa senang dengan apa yang diterimanya.
- 2) *Kedua*, kepenuhan dan kelebatan. Pohon yang tumbuh dengan subur serta menghasilkan buah sangat banyak biasanya diungkapkan dengan kalimat *syakarat asy-syajarat*.
- 3) *Ketiga*, sesuatu yang merugikan pohon lain (parasit).
- 4) *Keempat*, pernikahan atau alat kelamin.

Berbeda dengan makna pertama dan kedua, M. Quraish Shihab mengatakan bahwa makna ketika sama seperti makna yang pertama, sedangkan makna yang keempat sama seperti makna kedua. Dimana dalam masing-masing makna tersebut memiliki kesamaan, seperti dalam makna keempat yang menyebutkan pernikahan atau alat kelamin yaitu dapat melahirkan banyak keturunan atau anak. Makna-makna dasar ini dapat diartikan sebagai sebab akibat dalam kata *syukur*, sehingga kata *syukur* dapat diisyaratkan dengan “Siapa yang merasa puas dengan yang sedikit maka ia akan memperoleh banyak, lebat, dan subur”.<sup>44</sup>

Dari pengetahuan diatas, dapat disimpulkan bahwa terapi syukur ialah mengembangkan

---

<sup>44</sup>M. Quraish Shihab, *Wawasan Al-Quran: Tafsir Tematik atas Pelbagai Persoalan*, (Bandung: Mirzan, 1997), 215-220.

potensi yang sudah ada sejak lahir dengan menekankan pada kecerdasan manusia dengan mempergunakan segenap rezeki dari Sang Pemberi rezeki dengan tetap berprasangkah baik kepada Sang Pencipta.<sup>45</sup> Meskipun Allah telah memberi kita dengan sedikit rezekinya, namun bila kita atau konseli cerdas dalam memanfaatkan potensi rezekinya tersebut, maka Allah akan memberikan kecukupan serta kepuasan batin yang terlihat dari tindakan yang menjalankan perintah dan menjalani larangang-Nya.

#### **b. Hakikat Syukur**

Imam Ghazali mengatakan bahwa *syukur* terdiri dari tiga hal, antara lain:

- 1) Ilmu merupakan pengetahuan akan nikmat Allah, dan meyakini sepenuh hati bahwa semua nikmat berasal dari Allah SWT, yang lain hanya sebagai perantara akan nikmat Allah tersebut.
- 2) Hal atau Kondisi Spiritual merupakan keyakinan dalam diri manusia akan nikmat yang telah Allah berikan kepada mereka. Keyakinan ini berupa bentuk kepatuhan, dan ketundukannya kepada yang memberi nikmat. Tidak hanya mensyukuri nikmat yang telah diberikan melainkan juga mencintai yang memberi nikmat yaitu Allah SWT.
- 3) Amal perbuatan ini ada kaitannya dengan hati, lisan dan anggota badan. Hati yang

---

<sup>45</sup>Mohammad Takdir, "Kekuatan Terapi Syukur dalam Membentuk Pribadi yang Altruis: Perspektif Psikologi Qur'an dan Psikologi Positif", Institut Ilmu Keislaman Annuqayah (INSTIKA) Madura, *Jurnal Studia Insnia*, Vol. 5, No. 2, 2017, 172.

ingin melakukan perilaku kebaikan, lisan yang menunjukkan rasa syukur dengan pujian kepada Allah SWT, sedangkan anggota badan yang menikmati nikmat yang telah diberikan oleh Allah dengan melaksanakan perintah-Nya serta menjahui larangan-Nya.<sup>46</sup>

Muhammad Quraish Shihab mengatakan bahwa syukur mencakup tiga hal, antara lain:<sup>47</sup>

- 1) Syukur dengan hati yaitu menyadari dengan sepenuh hati bahwa nikmat yang dimilikinya saat ini merupakan anugerah atau pemberian dari Allah atas kemuliahan Sang Ilahi, yang akan mengantarkan hati ini untuk menerima dengan penuh keikhlasan tanpa mengeluh besar dan kecilnya nikmat tersebut.
- 2) Syukur dengan lidah yaitu mengakui bahwa semua pemberian yang diperolehnya datangnya dari yang di atas, dan kita sebagai hambanya perlu mengucapkan *Alhamdulillah* atas nikmat itu serta memujinya.
- 3) Syukur dengan perbuatan yaitu memanfaatkan serta mengelola pemberian yang diperoleh sesuai dengan tujuan dan fungsinya dan menuntut penerima nikmat untuk merenungkan tujuan diberikannya nikmat tersebut oleh Allah SWT.

---

<sup>46</sup>Imam Ghazali, *Taubat, Sabar, dan Syukur*, Terjemahan Nur Hichmah R. H. A Suminto, (Jakarta: PT. Tintamas Indonesia, Cet. VI, 1983), 197-203.

<sup>47</sup>Muhammad Quraish Shihab, *Wawasan Al-Qur'an: Tafsir Maudhu'i atau Berbagai Persoalan Umat*, (Bandung: Mizan, 1996), 217.



Dari semua pendapat diatas, dapat ditarik kesimpulan bahwa hakikat syukur merupakan memanfaatkan nikmat yang telah Allah berikan kepada hambanya untuk berbuat ketaatan serta lebih mendekatkan diri kepada Sang Pemberi Nikmat.

### c. Konsep Dasar Syukur dalam Al-Qur'an

#### 1) Surat Al-Baqarah ayat 152

فَاذْكُرُونِي أَذْكُرْكُمْ وَآشْكُرُوا لِي وَلَا تَكْفُرُونِ (١٥٢)

Artinya: “Maka ingatlah kepada-Ku, Aku pun akan ingat kepadamu. Bersyukurlah kepada-Ku, dan janganlah kamu ingkar kepada-Ku”.(QS. Al-Baqarah: 152)<sup>48</sup>

Dalam ayat ini, terdapat perintah untuk mengingatkan hambanya kepada Allah melalui *hamdalah*, *tasbih*, *dzikir*, serta membaca ayat Al-Qur'an dengan penuh penghayatan, perenungan, dan pemikiran yang mendalam terhadap kebesaran, kekuasaan, serta keesaan Allah. Dan menjauhi larangan yang telah ditetapkan oleh Allah, agar Allah membukakan pintu kebaikannya.<sup>49</sup>

Selain itu, ayat ini juga terdapat perintah untuk selalu bersyukur kepada

<sup>48</sup>Al-Qur'an, *Al-Baqarah: 152*.

<sup>49</sup>Ahmad Mustafa Al-Muragi, *Tafsir Al-Maraghi*, Terjemahan Anshori Umar Sitanggal, Hery Noer Aly, Bahrun Abu Bakar, (Semarang: CV. Toha Putra, Cet. II, 1993), 30.

Allah SWT atas segala nikmat-nikmat yang telah dilimpahkan dengan cara mengelolanya serta memanfaatkannya sesuai dengan fungsi dan kegunaannya masing-masing, kemudian memanjatkan pujian kepada Allah SWT melalui lisan dan hati, dan tidak mengingkari semua anugerah tersebut dengan cara mempergunakan ke jalan yang salah menurut syari'at dan sunatullah.<sup>50</sup>

## 2) Surat Ibrahim ayat 7

وَأِذْ تَأْتِيَنَّكَ رُبُّكَ لَعْنٌ لِّعَنِ شُكْرُكُمْ لِأَلَّا تَزِيدَنَّكُمْ وَلَعْنٌ كَفْرُكُمْ إِنَّ عَذَابِي لَشَدِيدٌ (٧)

Artinya: “Dan (ingatlah) ketika Tuhanmu memaklumkan, 'Sesungguhnya jika kamu bersyukur niscaya aku akan menambah (nikmat) kepadamu, tetapi jika mengingkari (nikmat-Ku), maka pasti azab-Ku sangat berat. (QS. Ibrahim: 7).<sup>51</sup>

### d. Manfaat Bersyukur

Sayyid Quthb yang dikutip oleh Ahmad Yani, mengatakan terdapat empat manfaat bersyukur, antara lain:<sup>52</sup>

#### 1) Membersihkan jiwa

<sup>50</sup>Ahmad Mustafa Al-Muragi, *Tafsir Al-Maraghi*, Terjemahan Anshori Umar Sitanggal, Hery Noer Aly, Bahrun Abu Bakar, 31-32.

<sup>51</sup>Al-Qur'an, *Ibrahim: 7*.

<sup>52</sup>Ahmad Yani, *Be Excellent: Menjadi Pribadi Terpuji*, (Jakarta: Al Qalam, 2007), 251-252.

Dengan bersyukur dapat menjaga kesucian jiwa, sebab menjadikan orang merasa dekat dengan Allah dan terhindar dari sifat buruk, seperti sombong dengan apa yang telah diperolehnya.

- 2) Mendorong jiwa untuk beramal saleh  
Bersyukur dengan menunjukkan amal saleh membuat seseorang terdorong untuk mengelola segala nikmat yang diperolehnya untuk berbuat kebaikan dengan sesama. Sehingga semakin banyak nikmat yang diperoleh, maka semakin banyak pula amal saleh yang dilakukan.
- 3) Menjadikan orang lain *ridha*  
Dengan mensyukuri segala nikmat yang diperolehnya akan bermanfaat bagi orang lain serta membuat orang lain *ridha* kepadanya. Karena menyadari bahwa segala nikmat yang diperoleh tidak hanya untuk dirinya sendiri tetapi juga untuk orang lain, sehingga dapat terjalin hubungan yang baik dengan orang lain.
- 4) Memperbaiki dan memperlancar interaksi sosial  
Dalam lingkungan sosial atau interaksi dengan masyarakat, hubungan yang baik dan harmonis adalah suatu hal yang amat penting. Karena hanya orang bersyukur yang dapat memperbaiki diri dan memperlancar interaksi sosialnya dengan baik.

Adapun manfaat lain dari syukur, antara lain:<sup>53</sup>

- 1) Menumbuhkan rasa optimisme  
Syukur mengandung artian sebagai upaya mengenali nikmat yang telah Allah anugerahkan kepada kita dengan cara mengenali potensi-potensi yang dianugerahkan-Nya.
- 2) Menggerakkan hati untuk ikhlas  
Syukur menuntun kita untuk berbuat baik kepada Allah atas segala nikmat yang telah di karuniakan selama ini, maka syukur mampu menggerakkan hati untuk ikhlas dalam menerima segala ketetapan dari Allah SWT.
- 3) Mendatangkan pertolongan Allah  
Secara umum nikmat Allah diberikan kepada seluruh umatnya, namun pertolongan-Nya hanya diberikan pada kaum yang dikehendaki saja. Pertolongan Allah hanya datang kepada kaum yang menolong saudara muslim-Nya. Bila seseorang menolong saudara-Nya, maka Allah akan menolong-Nya. Karena syukur dapat menggerakkan hati serta pikiran seseorang untuk berbuat baik kepada sesama sehingga mendapat pertolongan dari Allah SWT.

---

<sup>53</sup>Aura Husna (Neti Suriana), *Kaya dengan Bersyukur: Menemukan Makna Sejati Bahagia dan Sejahtera dengan Mensyukuri Nikmat Allah*, (Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama, 2013), 152-170.

### e. Macam-Macam Nikmat

Nikmat dapat diklarifikasikan menjadi empat bagian, antara lain:<sup>54</sup>

1) Nikmat lahir dan bathin

Nikmat lahir merupakan nikmat yang berhubungan dengan kepentingan lahir atau jasmani yang bersifat materi. Sedangkan nikmat bathin merupakan nikmat yang datangnya dari Allah berupa petunjuk dan pelajaran serta nikmat ini bersifat batin.

2) Nikmat dunia dan akhirat

Nikmat dunia merupakan nikmat yang dikarunikan oleh Allah kepada manusia di dunia ini, seperti nikmat materi, nikmat agama, nikmat kesehatan serta nikmat keselamatan. Sedangkan nikmat akhirat merupakan nikmat surga.

3) Nikmat umum dan khusus

Nikmat umum merupakan nikmat Allah yang telah diberikan kepada manusia tanpa melihat beriman atau tidaknya manusia tersebut, serta nikmat itu berupa mati, tergantung sejauh mana kemampuan manusia dalam mengelola nikmat itu. Sedangkan nikmat khusus merupakan nikmat yang diberiman oleh Allah kepada manusia pilihan-Nya secara khusus.

4) Nikmat besar dan nikmat kecil

Bey Arifin dalam bukunya yang berjudul *Samudera Al-Fatihah* mengatakan bahwa nikmat besar terdiri dari:

---

<sup>54</sup>Moh. Amin, *Sepuluh Induk Akhlak Terpuji: Kiat Membina dan Mengembangkan Sumber Daya Manusia*, (Jakarta: Kalam Mulia, 1997), 34-37.

- a) Kesehatan jasmani dan rohani.
- b) Kesehatan keselamatan jasmani dan rohani.
- c) Ilmu pengetahuan yang luas.
- d) Keilmuan atau agama yang benar.
- e) Perasaan bahagia yang bersumber dari iman.
- f) Rasa cinta yang besar terhadap Allah, Rasu-Nya, serta ajaran-ajaran-Nya.

Sedangkan nikmat kecil merupakan nikmat yang bersumber dari segala macam tingkah laku yang hasilnya sia-sia, seperti segala macam benda materi yang menjadi rebutan manusia yang pada dasarnya nikmat itu merupakan tipuan belaka dari Allah.

#### **f. Nikmat Yang Harus Disyukuri**

Ada beberapa nikmat yang harus disyukuri oleh manusia, antara lain:

- 1) Nikmat hidayah  
Nikmat ini merupakan nikmat iman dan islam, nikmat yang besar dari Allah untuk diri kita. Nikmat ini juga merupakan nikmat yang akan membawa kita pada kebahagiaan dunia dan akhirat. Jika nikmat hidayah ini tidak diterima, maka tidak ada pengharapan kepada nikmat akhirat. Orang yang bahagia di dunia saja tanpa mendapatkan nikmat hidayah dari Allah, maka kebahagiaannya itu hanya di dunia saja, tidak di akhirat.
- 2) Nikmat kesehatan badan  
Nikmat ini merupakan nikmat yang sangat mahal harganya. Apabila nikmat ini dicabut oleh Allah, niscaya seberapa banyak harta

yang kita miliki tidak akan sanggup untuk membelinya.

- 3) Nikmat keamanan dan ketentraman  
Kita hidup sudah di zaman modern dengan kecanggihan teknologinya. Kita juga tidak pernah berhadapan dengan para penjajah dalam mempertahankan negara. Kita hidup di Indonesia dengan damai dan tentram. Dengan banyaknya rezeki di segala penjuru, itu merupakan nikmat yang tak terhingga.

Tanpa adanya nikmat ini, bagaimana kita bis menjalani ibadah dengan tenang. Maka dari itu bersyukurlah dengan nikmat pemberian Allah ini.

- 4) Nikmat keluarga harmonis  
Nikmat ini merupakan kenikmatan yang tidak bisa kita abaikan begitu saja. Karena keharmonisan keluarga merupakan harta yang berharga. Banyak orang mengeluh karena keadaan ekonomi keluarganya tidak baik-baik, namun mereka saling menolong, membantu, merangkul, serta saling mengasihi satu sama yang lain. Maka dari itu keberadaan keluarga di tengah-tengah kita haruslah kita syukuri.

- 5) Nikmat panca indera  
Allah memberikan panca indera kepada kita dengan tujuan serta fungsi yang sama. Mata untuk melihat, telinga untuk mendengar, hidung untuk membauh, lidah untuk mengecap, kulit untuk meraba, semua itu diberikan oleh Allah secara gratis sejak kita lahir ke dunia ini.

Namun masih banyak mereka yang mengeluh dengan keadaannya sendiri, padahal masih banyak diantara mereka yang kurang lengkap dengan panca inderanya. Sungguh panca indera ini merupakan nikmat agung dari Sang Pencipta.

6) Nikmat ilmu

Ilmu merupakan nikmat yang diberikan oleh Allah kepada kita. Dengan ilmu pengetahuan hidup kita menjadi lebih mudah. Tentu akan berbeda seseorang yang berilmu dengan yang tidak berilmu. Orang yang berilmu hidupnya cenderung lebih bermanfaat bagi diri dan orang lain. Sebab ia lebih mengetahui mana yang harus dikerjakan dan mana yang tidak.<sup>55</sup>

**g. Penghalang Syukur**

Aura Husna mengatakan bahwa terdapat lima hal yang menjadi penghalang syukur, antara lain:

1) Hati yang sempit

Merupakan hati yang dikontrol oleh hawa nafsu dengan mengagungkan materi serta dipenuhi perasaan-perasaan negative. Maka, bila kenyataan yang terjadi tidak sesuai dengan keinginan hatinya akan muncul perasaan kecewa, marah, bahkan meragukan keadilan Allah SWT. Sehingga rasa sukur semakin berat untuk berkembang.

---

<sup>55</sup>Muhammad Syafi'I Masykur, *Kekuatan Maha Dahsyat*, (Yogyakarta: Second Hope, 2010), 63.



- 2) Mudah mengeluh  
Mengeluh akan melahirkan pikiran yang negative pada diri seseorang yang nantinya akan menjadi penghalang bagi dirinya untuk bersyukur.
- 3) Memandang remeh terhadap nikmat Allah SWT  
Meremehkan nikmat yang telah Allah SWT berikan, akan menjadi penghalang tumbuhnya rasa syukur pda diri seseorang.
- 4) Tidak mau berbagi  
Sifat ini atau biasa disebut kikir adalah sifat yang merasa bahwa apa yang dimiliki masih sedikit, sehingga ketika diberikan kepada orang lain akan timbul perasaan khawatir dirinya jatuh miskin.
- 5) Mudah putus asa  
Mudah putus asa ketika menjalani proses perjuangan, membuat seseorang jadi tidak mau bersyukur karena menjadikan rintangan sebagai penghalang untuknya berjuang, yang pada akhirnya berhenti berjuang dan menyalahkan nasib atas kegagalan yang diterima.<sup>56</sup>

#### **h. Langkah-Langkah Terapi Syukur**

Refleksi dari syukur sendiri ialah kata kerja yang harus dibuktikan tindakannya secara nyata. Dibuktikan dengan mengucapkan kalimat atau kata-kata yang baik dan pujian hanya kepada Allah. Serta dilakukan dengan upaya yang

---

<sup>56</sup>Aura Husna (Neti Suriana), *Kaya dengan Bersyukur: Menemukan Makna Sejati Bahagia dan Sejahtera dengan Mensyukuri Nikmat Allah*, (Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama, 2013), hal. 142-151.

bersungguh-sungguh untuk memanfaatkan segala sesuatu yang bisa kita lakukan untuk kepentingan semua. Syukur tidak hanya dilakukan saat sujud syukur dan salat saja, melainkan dapat diungkapkan dengan kalimat pujian atau kata-kata yang baik. Biasanya kalimat syukur ditandai dengan ungkapan *alhamdulillah* yang artinya segala puji bagi Allah.

Ketika kita mengucapkan kalimat *alhamdulillah*, secara tidak langsung kita sedang melatih diri dalam bersikap jujur kepada Allah atas segala nikmat-Nya. Selain kalimat *alhamdulillah*, terdapat doa yang berkaitan dengan syukur dalam Al-Qur'an dan bisa kita baca setiap saat, ialah:<sup>57</sup>

فَتَبَسَّمَ ضَا حِجًّا مِّن قَوْلِهَا وَقَالَ رَبِّ أَوْزِعْنِي أَنْ أَشْكُرَ  
نِعْمَتَكَ الَّتِي أَنْعَمْتَ عَلَيَّ وَعَلَى وَالِدَيَّ وَأَنْ أَعْمَلَ صَالِحًا تَرْضَاهُ  
وَإِذْ خَلَنِي بِرَحْمَتِكَ فِي عِبَادِكِ الصَّالِحِينَ (١٩)

Artinya: “Maka dia (Sulaiman) tersenyum lalu tertawa karena (mendengar) perkataan semut itu. Dan dia berdoa, “Ya Tuhanku berilah aku ilham untuk tetap mensyukuri nikmat-Mu yang telah Engkau anugerahkan kepadaku dan kepada dua orang ibu bapakku dan untuk mengerjakan amal

---

<sup>57</sup>Choirul Mahfud, “The Power Of Syukur: Tafsir Kontekstual Konsep Syukur dalam Al-Qur'an”, Lembaga Kajian Agama dan Sosial (LKAS) Surabaya, *Jurnal Episteme*, Vol. 9, No. 2, tahun 2014, hal. 396.

*saleh yang Engkau ridai, dan masukkanlah aku dengan rahmat-Mu ke dalam golongan hamba-hamba-Mu yang saleh”.*(QS. An-Naml: 19).<sup>58</sup>

Berikut ini tata cara atau teknik bersyukur kepada Allah SWT, antara lain:<sup>59</sup>

- 1) Bersyukur dengan lisan  
Ialah memuji segala nikmat yang telah dikarunikan oleh Allah kepada kita dengan mengucapkan *alhamdulillah* pada setiap kesempatan.
- 2) Bersyukur dengan hati  
Ialah mengakui dengan sepenuh hati bahwa segala nikmat yang ada di bumi merupakan anugerah dari Allah SWT, tanpa melihat besar dan kecilnya nikmat tersebut.
- 3) Bersyukur dengan perbuatan  
Ialah mempergunakan nikmat tersebut pada jalan yang benar, seperti dengan mentaati perintah dan menjauhi larangan Allah.

### **3. Kecanduan Belanja Online**

#### **a. Pengertian Kecanduan Belanja Online**

Perilaku konsumtif merupakan perilaku mengonsumsi barang-barang yang tidak diperlukan.<sup>60</sup> Perilaku ini terjadi pada masyarakat

<sup>58</sup>Al-Qur'an, *An-Naml: 19*.

<sup>59</sup>Mohammad Takdir, "Kekuatan Terapi Syukur dalam Membentuk Pribadi yang Altruis: Perspektif Psikologi Qur'ani dan Psikologi Positif", Institut Ilmu Keislaman Annuqayah (INSTIKA) Madura, *Jurnal Studia Insania*, Vol. 5, No. 2, 182.

<sup>60</sup> Ade Minanda, dkk, "Perilaku Konsumtif Belanja Online pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Halu Oleo Kendari", *Jurnal, Neo Societal*, Vol. 3, No. 2, tahun 2018, 38.

yang cenderung memiliki sifat materialistik, gaya hidup atau *treand*, dan sebagian besar didorong untuk memenuhi keinginan kesenangan semata.

Adapun beberapa macam bentuk dari perilaku konsumtif, salah satunya yaitu *Shopaholic* (Kecanduan Belanja). *Shopaholic* berasal dari kata *shop* yang berarti belanja dan *aholic* ialah suatu ketergantungan yang disadari maupun tidak disadari. Jadi, *shopaholic* ialah individu yang tidak dapat menahan keinginan atau hasratnya untuk berbelanja dengan menghabiskan banyak waktu serta uang untuk kebutuhan membelanjanya, meskipun barang-barang yang dibelinya tidak selalu ia butuhkan. Dan *shopaholic* ini juga merupakan perilaku individu yang memiliki pola berlebihan yang dilakukan secara terus menerus dengan menghabiskan banyak materi, serta waktu hanya untuk mendapatkan barang-barang yang diinginkan tanpa melihat barang tersebut dibutuhkan atau tidak.<sup>61</sup>

Kecanduan *shopping* merupakan perilaku yang berlebihan dalam berbelanja dan dilakukan secara terus-menerus untuk mendapatkan barang yang menjadi keinginan bukan menjadi sebuah kebutuhan.<sup>62</sup>

*Online Shopping* sendiri merupakan sebuah media yang memungkinkan *customer* membeli barang atau jasa secara langsung dari *seller*

---

<sup>61</sup>Amrin Ra'uf, *Shopaholic Saurus*, (Yogyakarta: DIVA Press, 2009), 39.

<sup>62</sup>Nurul Arbaini, "Gaya Hidup Shopaholic Pada Mahasiswa (Studi Pada Mahasiswa Fisip Universitas Riau yang Kecanduan Berbelanja Pakaian)", *Jurnal Jom Fisip*, Vol. 4 No. 1 tahun 2017, 186.

(penjual) dengan media internet menggunakan web browser.<sup>63</sup> Jadi, kecanduan *online shopping* adalah tingkah laku yang berlebihan dalam berbelanja melalui media internet yang dilakukan secara terus-menerus untuk mendapatkan barang yang diinginkan tanpa melihat kebutuhannya. Kecanduan yang tidak dapat dikontrol atau tidak mampu untuk menghentikan kegiatan tersebut yang akibatnya seseorang bisa berbuat lalai terhadap kegiatan lainnya.<sup>64</sup>

#### **b. Faktor Penyebab Shopaholic Online Shop**

Adapun faktor penyebab *shopaholic online shop*, antara lain:

##### 1) Gaya hidup mewah

Individu yang menganut gaya hidup mewah atau *hedon* cenderung melihat orang lain berdasarkan apa yang dimiliki. Perilaku ini akan mengakibatkan seseorang merasa terus kekurangan akan kebutuhannya. Seseorang yang sudah kecanduan belanja atau *shopaholic* biasanya memiliki emosi yang kurang stabil sehingga mereka akan merasa kurang percaya diri dengan keadaanya dan menganggap belanja bisa membuat dirinya lebih baik. Biasanya gaya hidup seperti ini memiliki beberapa criteria, yaitu menghambur-hamburkan uang dengan

---

<sup>63</sup>Anang Tri Nugroho, *Sukses Bisnis Toko Online*, (Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama, 2010), 18.

<sup>64</sup>Jenah, Adeng Hudaya, "Pengaruh Adiktif Game Online Terhadap Prestasi Belajar Siswa Kelas X SMAN 1 Cileungsi", *Research and Development Journal Of Education*, Vol. 2 No. 1, tahun 2015, 67.

berbelanja, menggunakan barang-barang *brendit*, memilih tempat-tempat yang mewah dan berkelas untuk kegiatan-kegiatannya.

2) Pengaruh dari keluarga

Keluarga dapat mempengaruhi perilaku individu dalam menentukan sikap dan perilakunya. Keluarga juga dapat mempengaruhi individu untuk menggunakan sesuatu berupa barang, seperti dalam mengambil keputusan untuk menggunakan barang-barang yang bermerk. Secara tidak langsung individu itu akan mencontoh perilaku yang ditunjukkan oleh keluarganya.

Bila keluarga memiliki kebiasaan berperilaku *shopaholic* seperti ini, otomatis anak akan melakukan kebiasaan yang sama. Kebiasaan inilah yang akan diingat oleh anak sampai mereka dewasa, hingga secara tidak langsung keluarga merupakan salah satu faktor penyebab perilaku *shopaholic*.

3) Iklan

Iklan juga dapat mempengaruhi perilaku konsumtif pada seseorang. Karena dalam iklan dapat mendorong seseorang untuk menggunakan produk yang ditawarkan. Iklan-iklan yang ditampilkan di berbagai macam media elektronik yang menggambarkan bahwa pola hidup mewah adalah sarana untuk melepaskan diri dari rasa stress. Seperti iklan kartu kredit, diskon, dan lain-lain dapat membuat konsumen merasa tertarik dan tanpa

berpikir dampaknya di masa yang akan datang.

4) Mengikuti trend

Banyaknya kalangan remaja terutama anak sekolah dan mahasiswa yang mengikuti perilaku *shopaholic* dikarenakan mereka ingin mengikuti gaya atau trend yang terjadi pada masyarakat saat ini. Kecenderungan untuk memiliki barang-barang yang populer di masyarakat inilah yang menyebabkan remaja memiliki gaya hidup *shopaholic*. Hingga sebagian besar dari mereka membeli barang-barang hanya untuk mengikuti *trend* yang sedang *booming*, *viral* di masyarakat, bukan karena kebutuhan.

5) Banyaknya pusat perbelanjaan

Banyaknya pusat perbelanjaan yang disertai dengan promosi yang menggiurkan saat ini menjadi pendorong seseorang untuk berbelanja. Selain iklan, ada juga media yang melatar belakangi seseorang untuk bergaya hidup *shopaholic* yaitu internet. Sama seperti televisi, internet merupakan media masa yang mudah dijangkau oleh konsumen tanpa harus bepergian keluar untuk mencari sesuatu yang diinginkan. Terlebih saat ini banyak media masa yang menyediakan aplikasi *online shopping*.

6) Pengaruh lingkungan pergaulan

Lingkungan sangat berpengaruh terhadap terbentuknya kepribadian, identitas diri serta gaya hidup seseorang. Lingkungan pergaulan memiliki pengaruh

yang sangat besar terhadap terbentuknya kepribadian pada seseorang. Teman yang hobi berbelanja dapat menimbulkan rasa ingin mengikuti dan memiliki apa yang dimiliki oleh temannya. Secara tidak langsung teman memberikan pengaruh yang sangat besar pada kepribadian seseorang dalam menggunakan *fashion* yang sedang trend, agar tidak dianggap ketinggalan zaman.<sup>65</sup>

### c. Motivasi Belanja Shopaholic Online Shop

Adapun motivasi-motivasi yang mendorong seseorang untuk melakukan perilaku belanja berlebihan. Arnold & Reynolds dalam studi eksploratoris kualitatif dan kuantitatifnya mengidentifikasi enam faktor yang memotivasi belanja *shopaholic*, antara lain:

- 1) *Adventure Shopping* ialah berbelanja untuk petualangan dengan skala pengukuran bahwa berbelanja itu seperti berpetualang, dapat membangkitkan semangat, serta dapat membuat seseorang menjadi dirinya sendiri.
- 2) *Social Shopping* ialah berbelanja untuk menikmati kebersamaan dan berinteraksi dengan orang lain, seperti dengan teman atau keluarga, dengan orang lain untuk mengeratkan ikatan persahabatan.
- 3) *Gratification Shopping* ialah berbelanja untuk menyenangkan diri sendiri, seperti

---

<sup>65</sup>Baudrillah, Jean, *Masyarakat Konsumsi*, (Yogyakarta: Kreasi Wacana, 2009), 64.



menghilangkan stress, memanjakan diri, serta belanja sesuai dengan mood.

- 4) *Idea Shopping* ialah berbelanja untuk mengikuti trend, seperti untuk melihat produk yang lagi *viral*, *booming*, dan baru.
- 5) *Role Shopping* ialah berbelanja untuk menyenangkan hati orang lain, seperti belanja untuk mencari hadiah.
- 6) *Value Shopping* ialah berbelanja untuk mendapatkan harga khusus, seperti ketika ada promo, diskon.

#### **d. Gejala-gejala Shopaholic Online Shop**

Gejala-gejala pada seseorang yang berperilaku *shopaholic online shop*, antara lain:

- 1) Suka menghabiskan uang untuk membeli barang yang diinginkan tanpa melihat kegunaan untuk dirinya.
- 2) Merasa puas pada saat dirinya dapat membeli apa saja yang diinginkannya, namun setelah berbelanja dirinya akan merasa bersalah dan tertekan dengan apa yang telah dilakukannya.
- 3) Pada saat diri merasa stress, dengan berbelanja dapat mengurangi stress tersebut.
- 4) Memiliki banyak barang-barang yang tidak terhitung jumlahnya, namun tidak pernah digunakan.
- 5) Tidak mampu mengontrol dirinya saat sedang berbelanja.
- 6) Tidak mampu menahan diri untuk berbelanja meskipun masih ada prioritas yang harus didahulukan.

- 7) Sering berbohong pada orang lain tentang pengeluaran yang telah dihabiskan saat belanja.<sup>66</sup>

**e. Dampak Shopaholic Online Shop**

Adapun dampak bagi *shopaholic online shop*, antara lain:

- 1) Perilaku konsumtif

Salah satu dampak negative dari gaya hidup *shopaholic* ialah perilaku konsumtif. Perilaku ini merupakan perilaku mengkonsumsi barang-barang yang tidak diperlukan secara berlebihan. Biasanya perilaku ini terjadi pada individu yang memiliki kecenderungan materialistik, hasrat yang besar untuk memiliki barang-barang tanpa memperhatikan kebutuhannya.

- 2) Boros

Dampak lainnya dari gaya hidup *shopaholic* ialah boros. Sikap ini dapat dilihat dari banyaknya pengeluaran dalam membeli barang-barang setiap bulannya. Sehingga banyak diantara mereka yang mengalami kehabisan uang walaupun awal bulan. Perilaku seperti ini dapat mengakibatkan seseorang memiliki hutang dikarenakan untuk memenuhi hasratnya dalam membeli barang-barang yang diinginkan.

---

<sup>66</sup>Alfahir, Adlin, *Resistensi Gaya Hidup: Teori dan Realitas*, (Yogyakarta dan Bandung: Jalasutra, 2009), 78.

- 3) **Candu**  
Sikap ini dapat dilihat dari berpengaruhnya seseorang dalam menggunakan barang-barang yang ber-merk. Mereka lebih merasa percaya diri dalam menjalani aktifitas dengan menggunakan barang-barang yang ber-merk. Seiring berjalannya waktu, kebiasaan ini pun semakin sulit untuk diatasi. Karena bagi mereka belanja dapat melepaskan ketegangan. Alhasil tak sedikit dari mereka menjadi kecanduan dalam berbelanja.
- 4) Memicu seseorang untuk melakukan tindakan criminal hanya untuk memenuhi keinginannya dalam berbelanja secara terus-menerus.<sup>67</sup>

#### **4. Teknik *Self Management* Melalui *Terapi Syukur* untuk Mengurangi *Kecanduan Belanja Online* pada Seorang Remaja di Desa Campurejo Panceng Gresik**

Kecanduan belanja online ialah tingkah laku yang berlebihan dalam berbelanja melalui media internet yang dilakukan secara terus-menerus untuk mendapatkan barang yang diinginkan tanpa melihat kebutuhannya. Pada penelitian ini kecanduan belanja online berfokus pada seorang remaja yang mempunyai masalah tidak bisa mengendalikan keinginannya dalam berbelanja online. Konseli ini tidak pernah merasa puas dan bersyukur dengan apa yang sudah dimilikinya, sehingga peneliti memilih menggunakan Teknik *Self Management* Melalui *Terapi*

---

<sup>67</sup>Andi Anggara Purnama, *Tips Belanja Hemat dengan Kartu Kredit*, (Yogyakarta: Flash Book, 2010), 105.

Syukur untuk Mengurangi Kecanduan Belanja Online pada Seorang Remaja di Desa Campurejo Panceng Gresik. Teknik *self management* sebagai pengontrol perilaku dirinya sendiri dengan menggunakan reinforcement positif dan kontrak dengan diri sendiri, dan pemberian tugas catatan harian kepada konseli. Selain menggunakan teknik *self management* konselor juga menggunakan terapi syukur sebagai pengendali hasrat keinginan konseli terhadap kesenangan sesaatnya serta menyadarkan konseli untuk dapat lebih berfikir dengan positif.

Teknik *self management* ini adalah sebagai media monitoring aktivitas keseharian konseli selama satu minggu. Sedangkan terapi syukur ini sebagai terapi untuk mendekatkan diri konseli kepada Allah Sang Pemberi nikmat.

## **B. Hasil Penelitian Terdahulu yang Relevan**

Penelitian terdahulu yang relevan berfungsi sebagai pembanding antara penelitian yang akan dilakukan dengan penelitian sebelumnya. Berikut beberapa penelitian terdahulu yang relevan dengan penelitian ini:

- 1) Terapi Syukur Dalam Mengatasi Kejenuhan Seorang Wanita Karir di Desa Kedungrejo Waru Sidoarjo

Oleh : Rahmawati

Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya tahun 2018

Perbedaan : Di dalam penelitian di atas, peneliti memfokuskan pada seorang wanita karir dengan menggunakan terapi syukur untuk mengatasi kejenuhan. Sedangkan penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti saat ini memfokuskan penelitian pada seorang remaja yang kecanduan belanja online dengan menggunakan terapi syukur

dengan teknik *self management* untuk mengurangi kecanduan belanja onlinenya.

Persamaan : Kedua penelitian ini menggunakan Terapi Syukur dalam mengatasi fenomena sosialnya.

- 2) Bimbingan dan Konseling Islam dengan *Cognitive Behavior Therapy* untuk Mengatasi *Shopaholic Online Shop* pada Seorang Mahasiswa UIN Sunan Ampel Surabaya

Oleh : Isma Kurnia

Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya tahun 2019

Perbedaan : Di dalam penelitian di atas, peneliti memfokuskan pada seorang mahasiswa dengan menggunakan bimbingan dan konseling islam melalui *Cognitive Behavior Therapy* dalam mengatasi *shopaholic online shop*. Sedangkan penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti saat ini memfokuskan penelitian pada seorang remaja yang kecanduan belanja online dengan menggunakan terapi syukur dengan teknik *self management* untuk mengurangi kecanduan belanja onlinenya.

Persamaan : Kedua penelitian ini membahas tentang kecanduan belanja online.

- 3) Penerapan Strategi Pengelolaan Diri (*Self Management*) untuk Mengurangi Kenakalan Remaja Korban Broken Home

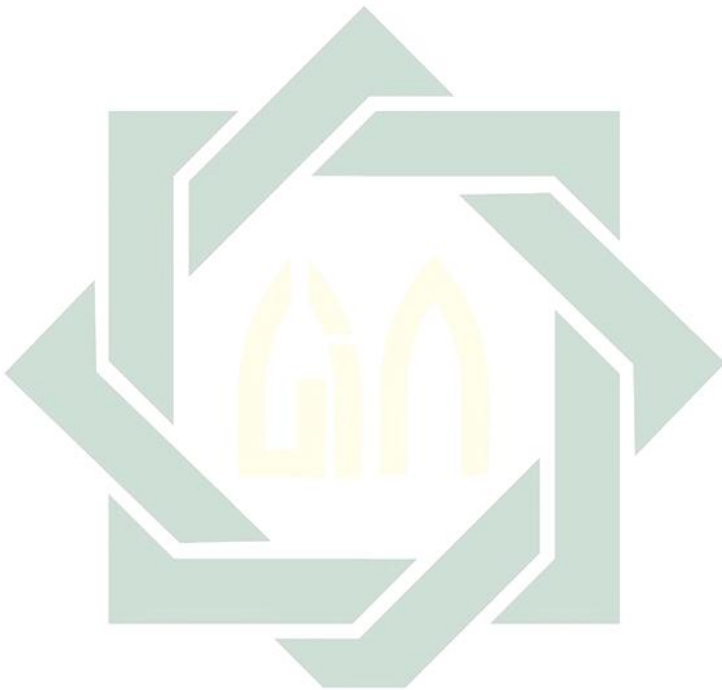
Oleh : Dyah Ayu R.

Universitas Negeri Surabaya tahun 2013

Perbedaan : Di dalam penelitian di atas, peneliti memfokuskan pada kenakalan remaja korban broken home dengan menggunakan teknik *self management*. Sedangkan penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti saat ini memfokuskan pada seorang remaja yang mengalami kecanduan belanja

online dengan menggunakan teknik *self management*.

Persamaan : Kedua penelitian ini sama-sama menggunakan teknik *self management* dalam mengatasi permasalahan yang dialami konseli.



### BAB III METODE PENELITIAN

#### A. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan pendekatan kualitatif. Metode penelitian adalah cara atau langkah yang digunakan oleh seorang peneliti untuk mendapatkan informasi mengenai klien secara sistematis, terarah dan mendalam untuk sampai pada kesimpulan.<sup>68</sup> Pada penelitian ini memfokuskan pada penerapan *self management* melalui terapi syukur untuk mengurangi kecanduan belanja online bagi seorang remaja. Maka dalam pelaksanaannya, peneliti menggunakan pendekatan studi kasus sehingga bisa mengetahui lebih mendalam dan terperinci tentang suatu fenomena yang mau diteliti,<sup>69</sup> dan menggunakan analisa kualitatif, sehingga dalam laporan hasil penelitiannya diungkapkan dalam bentuk deskriptif.

Pada studi kasus, peneliti lebih memfokuskan penelitiannya pada satu individu secara mendalam. Tujuan dari penelitian studi kasus ini adalah untuk mempelajari secara intensif latar belakang keadaan yang sekarang dengan interaksi lingkungan sosialnya, seperti individu, kelompok, sosial, dan masyarakat.<sup>70</sup>

Penelitian kualitatif merupakan penelitian yang menghasilkan data deskriptif kata-kata tertulis

---

<sup>68</sup>Conny R. Semiawan, *Metode Penelitian Kualitatif*, (Jakarta: Grafindo, 2010), 5.

<sup>69</sup>Tohirin, *Metode Penelitian Kualitatif dalam Pendidikan dan Bimbingan Konseling*, (Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 2012), 20.

<sup>70</sup>Sumadi Suryabrata, *Metode Penelitian*, (Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 1998), 22.

atau lisan dari orang-orang dan perilaku yang dapat diamati.<sup>71</sup> Peneliti memilih menggunakan pendekatan kualitatif yaitu pendekatan yang dapat digunakan untuk menghasilkan data deskriptif dari perilaku yang diamati.

## **B. Sasaran dan Lokasi**

Sasaran dalam penelitian ini adalah seorang remaja yang bernama Syafa (samaran) yang mengalami kecanduan belanja online. Peneliti di sini adalah sebagai seorang konselor yaitu Nike Irfana Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam UIN Sunan Ampel Surabaya. Yang lokasi penelitiannya bertempat di Desa Campurejo Panceng Gresik. Dan informan dalam penelitian ini adalah keluarga konseli serta teman dekat konseli.

## **C. Tahap-tahap Penelitian**

Pada umumnya tahap penelitian kualitatif dibagi menjadi tiga, yaitu:

### 1) Tahap Pra-Lapangan

Menurut Moleong terdapat enam tahapan yang harus dilakukan oleh peneliti, yaitu:<sup>72</sup>

#### a) Menyusun rancangan penelitian

Pada tahap ini peneliti harus mengetahui dan memahami berbagai metode dan teknik penelitian. Dalam menyusun rancangan penelitian, peneliti terlebih dahulu memahami fenomena yang akan dijadikan objek penelitian.

---

<sup>71</sup>Lexy J, Moleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2017), 5.

<sup>72</sup>Moleong, L. J, *Metodologi Penelitian Kualitatif Edisi Revisi*, (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya Offset, 2014), 127.



Pada tahap ini peneliti akan memahami pendekatan teknik *self management* dan terapi syukur serta faktor-faktor yang meyebbkkan konseli sampai mengalami kecaduan belanja online. Setelah mengetahui, maka peneliti akan membuat latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, definisi konsep dan membuat rancangan data-data yang peneliti perluka.

b) Memilih lapangan penelitian

Pada tahap ini peneliti mulai memilih lapangan yang akan diteliti. Serta lebih mempertimbangkan teori yang sesuai dengan yang ada di lapangan. Sasaran dalam penelitian ini adalah seorang remaja perempuan yang terpengaruh oleh lingkungan pergaulannya yang selalu menggunakan barang-barang sedang *trend* saat ini. Remaja tersebut bertempat tinggal di desa Campurejo Panceng Gresik.

c) Mengurus perizinan

Pada tahap ini peneliti harus mengetahui siapa saja yang berwenang memberikan izin bagi pelaksanaan penelitian. Surat izin untuk penelitian dibuat secara tertulis dan ditujukan kepada kepala desa Campurejo Panceng Gresik.

d) Menjajaki dan menilai keadaan lapangan

Tahap ini merupakan tahap orientasi lapangan. Peneliti akan mengenali keadaan yang sesuai dengan keadaan di

lapangan serta menyiapkan perlengkapan yang diperlukan di lapangan, selanjutnya peneliti memulai mengumpulkan data yang ada di lapangan.

e) Memilih dan memanfaatkan informan

Informan yaitu orang yang memberikan informasi mengenai situasi dan kondisi latar penelitian. Kegunaannya bagi peneliti agar penelitian cepat terselesaikan. Dalam hal ini, yang menjadi informan adalah orang yang bersangkutan dengan konseli, yaitu keluarga dan teman-teman terdekat konseli.

f) Menyiapkan perlengkapan penelitian

Yang perlu disiapkan dalam melakukan penelitian antara lain seperti alat tulis untuk mencatat, buku untuk menyimpan data, alat rekaman, perizinan, dan semua yang berhubungan dengan penelitian yang bertujuan untuk mendapatkan deskripsi data lapangan.

g) Persoalan etika penelitian

Persoalan penelitian ini akan timbul bila peneliti tidak menghormati, tidak mematuhi, dan tidak mengindahkan nilai-nilai masyarakat dan pribadi. Pada tahap ini peneliti berusaha untuk lebih menyesuaikan diri dengan konseli dan keluarga konseli, agar terjalin etika penelitian yang baik.

2) Tahap Pekerjaan Lapangan

Tahap pekerjaan lapangan ini dilakukan oleh peneliti untuk memahami latar penelitian yang akan dilakukan, serta mempersiapkan diri

dengan baik fisik maupun mental.<sup>73</sup>Pada tahap ini, yang perlu dilakukan peneliti pertama yaitu memahami situasi dan kondisi lapangan penelitian. Menyesuaikan penampilan fisik serta cara berperilaku peneliti dengan norma-norma, nilai-nilai, kebiasaan, dan adat istiadat tempat penelitian. Saat memasuki lapangan, peneliti menjalin hubungan yang baik dulu dengan subjek-subjek penelitian agar memudahkan peneliti untuk mengumpulkan data.

Setelah itu, peneliti melakukan penggalian data mengenai lokasi penelitian dengan wawancara maupun observasi. Selanjutnya, penggalian data mengenai permasalahan konseli dari konseli sendiri maupun informan dalam waktu beberapa hari dan dilakukan secara terus-menerus sampai ditemukan faktor dan gejala yang melatar belakangi permasalahan tersebut.

#### **D. Jenis dan Sumber Data**

##### **1) Jenis Data**

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan penelitian kualitatif. Sehingga jenis data yang digunakan berupa bentuk data *verbal*. Jenis data sendiri ialah suatu data yang dikumpulkan oleh peneliti yang bersifat fakta, digunakan sebagai bahan melengkapi informasi dalam penelitian. Jenis data dibedakan menjadi dua, antara lain:

##### **a) Data Primer**

Yaitu data yang diambil dari sumber pertama di lapangan oleh orang yang melakukan penelitian.<sup>74</sup> Dari data primer

---

<sup>73</sup>Lexy J. Moelongo, *Metodologi Penelitian Kualitatif, edisi Revisi*, 136.

<sup>74</sup>Iqbal Hasan, *Analisis Data Penelitian dengan Statistik*, (Jakarta: Media Grafika, 2004), 19.

diperoleh tentang perilaku konseli, keadaan konseli. Biasanya dalam data primer ini diperoleh keterangan kegiatan keseharian konseli, latar belakang masalah konseli, pandangan konseli terhadap permasalahan yang dialami.

b) Data Sekunder

Yaitu data yang diambil dari sumber kedua atau berbagai sumber guna melengkapi data primer.<sup>75</sup> Data sekunder didapat dari orang lain untuk melengkapi data primer. Diperoleh tentang keadaan lingkungan seperti lingkungan rumah dan keluarga. Biasanya data ini diperoleh tentang gambaran lokasi penelitian, kondisi keluarga konseli, serta kehidupan keseharian konseli.

2) Sumber Data

Untuk mendapatkan keterangan dan informasi, peneliti mendapatkan informasi dari sumber data, yang dimaksud sumber data adalah subjek dari mana data diperoleh.<sup>76</sup> Sumber data dibedakan menjadi dua bagian, antara lain:

- a) Sumber Data Primer ialah sumber data yang diperoleh dari penelitian yang ada di lapangan yaitu berupa informasi langsung dari klien seorang remaja yang kecanduan belanja online.

---

<sup>75</sup>Burhan Bungin, *Metode Penelitian Sosial: Format-Format Kualitatif dan Kuantitatif*, (Surabaya: Universitas Airlangga, 2001), 128.

<sup>76</sup>Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan dan Praktek*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2006), 129.

- b) Sumber Data Sekunder ialah sumber data yang berupa data pendukung untuk melengkapi data primer, seperti dari keluarga klien.

### E. Teknik Pengumpulan Data

Dalam penelitian kualitatif, teknik pengumpulan data sangatlah penting guna menemukan data yang akurat. Maka ada beberapa teknik pengumpulan data, antara lain:

#### 1) Wawancara (Interview)

Merupakan salah satu metode pengumpulan data yang dilakukan dengan cara mengadakan suatu komunikasi dengan sumber data melalui dialog tanya jawab secara lisan baik langsung maupun tidak langsung.<sup>77</sup> Tujuan dari wawancara sendiri untuk memperoleh informasi secara langsung baik dari konseli atau dari yang bersangkutan yang memiliki informasi mengenai konseli.

Dalam penelitian ini, wawancara dilakukan untuk mendapatkan informasi yang mendalam pada diri konseli, seperti identitas diri konseli, kondisi keluarga, lingkungan dan ekonomi, serta permasalahan yang dialami.<sup>78</sup>

#### 2) Pengamatan (Observasi)

Merupakan pengamatan terhadap peristiwa yang diamati secara langsung oleh peneliti. Observasi adalah pengamatan dan penelitian yang sistematis terhadap gejala

---

<sup>77</sup>Djumhur & M. Suryo, *Bimbingan dan Penyuluhan di Sekolah*, (Bandung: CV. Ilmu, 1975), 50.

<sup>78</sup>Deddy Mulyana, *Metode Penelitian Kualitatif*, (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2008), 180.

yang diteliti.<sup>79</sup> Observasi ini sendiri dilakukan untuk mengamati perubahan fenomena sosial yang terjadi di lapangan yang kemudian dapat dilakukan penelitian atas perubahan tersebut.<sup>80</sup> Observasi ini memungkinkan peneliti dalam merasakan apa yang dirasakan dan dihayati oleh konseli atau subjek, sehingga memungkinkan peneliti juga menjadi sumber data.<sup>81</sup>

### 3) Dokumentasi

Ialah metode pengumpulan data dengan melihat atau menganalisis dokumen-dokumen tentang konseli.<sup>82</sup> Dapat juga dokumentasi diartikan sebagai catatan peristiwa yang sudah berlalu. Dokumentasi dipergunakan sebagai data pendukung berupa video, foto dan lain-lain.

Dalam penelitian ini, dokumentasi dilakukan untuk mendapatkan gambaran tentang lokasi penelitian yang meliputi wilayah penelitian, objek penelitian, serta yang berkaitan dengan objek penelitian seperti keluarga dan teman sebaya yang menjadi data pendukung dalam lapangan penelitian.

## F. Teknik Analisis Data

Merupakan proses mencari dan menyusun secara sistematis data yang diperoleh dari hasil wawancara, catatan lapangan, dan bahan-bahan lain,

---

<sup>79</sup>Sugiyono, *Metode Penelitian Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2012), 145.

<sup>80</sup>Joko Subagyo, *Metode Penelitian dalam Teori dan Praktek*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2004), 63.

<sup>81</sup>Lexi, J. Moelong, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, 175.

<sup>82</sup>Haris, Hendriansyah, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, (Jakarta: Salemba Humanika, 2011), 118.

sehingga dapat mudah dipahami dan temuannya dapat diinformasikan kepada orang lain.<sup>83</sup> Data hasil penelitian yang telah dikumpulkan semuanya dianalisis secara kualitatif. Di dalam penelitian kualitatif sendiri, data diperoleh dari berbagai sumber dengan menggunakan teknik pengumpulan data yang bermacam-macam, dan dilakukan secara terus-menerus sampai datanya tidak dapat digunakan lagi.<sup>84</sup> Dengan cara melakukan komparasi hasil temuan dan pendalaman makna, maka diperoleh suatu analisis data yang terus-menerus secara simultan sepanjang proses penelitian.<sup>85</sup>

Pada penelitian ini, data dianalisis menggunakan teknik analisis deskriptif-komparatif. Dimana deskriptif ialah mendeskripsikan atau menginterpretasikan apa yang ada (mengenai kondisi atau hubungan yang ada, pendapat yang sedang tumbuh, proses yang sedang berlangsung, efek yang terjadi).<sup>86</sup> Sedangkan komparatif ialah metode atau teknik yang membandingkan antara satu datum dengan datum yang lain.<sup>87</sup> Jadi, analisis deskriptif komparatif ialah membandingkan pelaksanaan konseling antara yang di lapangan dengan yang di teori, dan membandingkan keadaan konseli sebelum serta sesudah dilakukannya proses konseling kepada konseli.

---

<sup>83</sup>Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2012), 334.

<sup>84</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*, 333.

<sup>85</sup>Burhan Bungin, *Metode Penelitian Sosial: Format-Format Kuantitatif dan Kualitatif*, (Surabaya: Univresitas Airlangga, 2001), 106.

<sup>86</sup>Sumanto, *Teori dan Aplikasi Metode Penelitian*, (Jakarta: CAPS, 2014), 179.

<sup>87</sup>Sugiyono, *Memahami Penelitian Kualitatif*, (Bandung: CV. Alfabeta, 2014), 119.

## G. Teknik Keabsahan Data

Ada beberapa macam keabsahan data yang dapat digunakan dalam penelitian, antara lain:

1) Keabsahan Internal (*Internal Validity*)

Konsep yang mengacu pada seberapa jauh kesimpulan hasil penelitian menggambarkan keadaan yang sesungguhnya. Dapat dicapai melalui proses analisis dan interpretasi yang tepat.

2) Keabsahan Eksternal

Mengacu pada seberapa jauh hasil penelitian dapat digeneralisasikan pada kasus lain.

3) Keabsahan Konstruktif

Keabsahan ini dapat dicapai dengan proses pengumpulan data yang tepat, salah satu caranya dengan proses triangulasi. Triangulasi yaitu teknik pemeriksaan keabsahan data yang memanfaatkan sesuatu yang lain di luar data itu untuk keperluan pengecekan atau sebagai pembandingan terhadap data itu sendiri. Triangulasi ini digunakan dengan cara membandingkan data hasil pengamatan atau observasi dengan data hasil wawancara.

4) Reabilitas (*Keajegan*)

Adalah konsep yang mengacu pada seberapa jauh penelitian berikutnya akan mencapai hasil yang sama apabila penelitian yang sama dilakukan kembali.



## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Gambaran Umum Objek Penelitian**

##### **1. Deskripsi Lokasi Penelitian**

Penelitian yang dilakukan oleh konselor ini berada di Desa Campurejo, Kecamatan Panceng, Kabupaten Gresik. Desa Campurejo ini merupakan salah satu desa yang ada di Kecamatan Panceng, dengan letak geografis 4 km ke arah barat dari kecamatan dengan batas wilayah 407,830 Ha. Lokasi Desa Campurejo ini cukup strategis karena jaraknya dekat dengan jalan raya. Sebelah utara Desa Campurejo berbatasan dengan Desa Warulor, Kec. Paciran, Kabupaten Lamongan, sebelah selatan berbatasan dengan Desa Banyutengah, Desa Ketanen, Desa Prupuh, sebelah timur berbatasan dengan Desa Ngembah, Kec. Ujung Pangkah, dan sebelah barat berbatasan dengan Desa Telogosadang, dan Desa Sidokelar. Mayoritas penduduk di desa ini bermata pencarian sebagai nelayan, serta pedagang di pasar mingguan.

Penelitian ini dilakukan di rumah konseli, konseling juga dilakukan di daerah tempat tinggal konseli. Dipilihnya lokasi ini dikarenakan konseli yang ditangani merupakan remaja yang mengalami kecanduan belanja online serta membutuhkan pengarahannya dari konselor terhadap permasalahan yang dialaminya.

##### **2. Deskripsi Konselor dan Konseli**

###### **a. Deskripsi Konselor**

Konselor merupakan seorang mahasiswi semester akhir program studi Bimbingan dan Konseling Islam yang saat ini sedang menyelesaikan tugas akhir perkuliahan di Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya. Konselor disini sebagai seseorang yang membantu konseli dalam proses konseling. Konselor dalam evaluasi ini adalah:

Nama : Nike Irfana Ardiyanti  
 NIM : B03216026  
 Jurusan : Bimbingan dan  
 Konseling Islam  
 Fakultas : Dakwah dan Komunikasi  
 Universitas : UIN Sunan Ampel  
 Surabaya  
 Jenis Kelamin : Perempuan  
 TTL : Gresik, 27 April 1997  
 Usia : 22 Tahun  
 Agama : Islam  
 Pendidikan : Mahasiswa  
 Riwayat Pendidikan :  
 TK : TK ABA 12 Pantenan  
 Panceng Gresik.  
 SD/MI : SDN 1 Pantenan  
 Panceng Gresik.  
 SMP/MTS : SMPN 1 Sidayu Gresik.  
 SMA/SMK : MA AL-ISHLAH  
 Sendangaung Paciran  
 Lamongan.

Dalam penelitian ini, obyek yang diambil oleh peneliti merupakan seorang remaja yang mengalami kecanduan belanja online di Desa Campurejo, Kec. Panceng,

Kab. Gresik. Awal mulanya konseli dikenalkan aplikasi jual beli barang online dengan teman dekatnya. Seiring berjalannya waktu konseli mulai tertarik untuk membeli barang-barang online tersebut.

b. Deskripsi Konseli

Konseli merupakan seseorang yang perlu mendapatkan bantuan dalam menghadapi masalahnya. Konseli sendiri merupakan seorang remaja yang mengalami kecanduan belanja online di Desa Campurejo, Kec. Panceng, Kab. Gresik. Adapun biodata konseli, sebagai berikut:<sup>88</sup>

1) Biodata Konseli

Nama	: Syafa (nama disamarkan)
TTL	: Gresik, 18 Maret 2000
Usia	: 20 Tahun
Jenis Kelamin	: Perempuan
Agama	: Islam

Pendidikan Formal :

TK	: TK ABA Aisyah Weru
SD	: SDN 1 Weru
SMP	: SMP Muhammadiyah 12 Paciran

---

<sup>88</sup>Hasil wawancara penggalan data tanggal 10 Desember 2019, pukul 10.00 WIB.

SMA :MA AL-ISHLAH  
 Sendangagung  
 Paciran  
 Lamongan  
 Universitas :Universitas  
 Nahdlatul Ulama  
 Surabaya.

Nama Ibu : Hj. Tatik, Amd.  
 Keb.

(Nama  
 disamarkan)

Pekerjaan Ibu : PNS  
 Nama Ayah : H. Nanang,.S. H.

(Nama  
 disamarkan)

Pekerjaan Ayah : PNS  
 Jumlah Saudara : 2

## 2) Latar Belakang Keluarga

Syafa merupakan anak pertama dari tiga bersaudara. Syafa juga memiliki dua saudara perempuan yang keduanya masih duduk di bangku SMA dan SMP. Keluarga Syafa termasuk keluarga yang harmonis serta berpendidikan tinggi. Syafa sendiri berada di lingkungan keluarga yang baik, ibunya adalah seorang wanita yang penuh pengertian dan sabar, begitu pula dengan ayahnya. Ketika di rumah Syafa sering membantu ibunya mengerjakan pekerjaan rumah. Mama Syafa sendiri bekerja sebagai bidan di

salah satu klinik di Paciran, sedangkan ayahnya bekerja sebagai pegawai negeri sipil (PNS) di salah satu kantor Kecamatan Panceng. Syafa memiliki hubungan yang baik dengan keluarga dan saudaranya, meskipun waktu Syafa kecil sering jahil, usil, bertengkar dengan kedua saudara perempuannya, namun itu tidak menghilangkan keharmonisan dalam keluarganya. Hal ini terlihat dari kebersamaannya ketika berkumpul bersama, baik ketika ada acara keluarga maupun saat liburan bersama.

### 3) Latar Belakang Pendidikan

Syafa sekarang duduk di bangku perkuliahan UNUSA dengan program studi S1 Kesehatan Masyarakat. Syafa mengambil program studi ini sesuai dengan keinginan orang tuanya. Setahun yang lalu sebelum Syafa mendaftarkan ke jenjang lebih tinggi, Syafa pernah mengikuti bimbel di Pare untuk lebih memperdalam bahasa Inggris. Latar belakang keluarga Syafa yang terpandang serta berpendidikan tinggi, makanya keinginan Syafa selalu terpenuhi. Orang tua Syafa ingin masa depan anaknya bagus, sehingga Syafa dituntut untuk menjadi anak yang berprestasi, dan sebagai cerminan buat adik-adiknya.

### 4) Latar Belakang Agama

Dalam hal agama Syafa termasuk anak yang paham akan agamanya.

Terlihat dari didikan orang tuanya, yang saat Syafa masih sekolah di bangku SMP sudah mulai dimasukkan ke Ponpes sampai Syafa duduk di bangku SMA. Seperti sudah menjadi kebiasaan di keluarga Syafa, setiap anak yang mulai memasuki jenjang pendidikan SMP harus sudah melanjutkan sekolah yang berbasis islam.

#### 5) Latar Belakang Kepribadian Konseli

Syafa merupakan anak yang menurut terhadap kedua orang tuanya. Syafa tipe anak yang mudah berinteraksi dengan lingkungannya, ramah, mudah tersenyum dengan siapapun. Kegiatan sehari-hari yang sering dilakukannya yaitu membuka situs belanja online setiap saat dan tidak kenal tempat. Tidak jarang pula Syafa menunjukkan barang apa saja yang pernah dibeli lewat situs belanja online.

### 3. Deskripsi Masalah

Latar belakang masalah yang dialami oleh Syafa adalah dia teridentifikasi sering melihat situs belanja online secara terus-menerus. Satu hari bisa sampai 5 bahkan 10 kali melihat situs belanja online dengan rentang waktu yang sangat singkat.

Pada awalnya Syafa dikenalkan oleh teman dekatnya dengan situs jual beli barang online, karena teman yang mengenalkannya jual barang secara online. Syafa juga termasuk remaja yang suka sekali berbelanja, baik itu berbelanja secara langsung maupun lewat situs online. Syafa

termasuk remaja yang suka berpenampilan *stylish*, dan memiliki barang yang sedang *trend* di kalangan zaman sekarang. Tak jarang Syafa juga banyak melihat teman-temannya sering kali memakai barang-barang yang *branded*, dan *up to date*.

Berawal dari dikenalkan oleh temannya itulah Syafa mulai mencoba berbelanja online dan akhirnya menjadi kebiasaan untuk berbelanja online. Disela adanya waktu luang sering Syafa gunakan untuk menjelajah situs belanja online yang ada di dalam *handphone* miliknya. Kebanyakan barang-barang yang sering di beli Syafa dari situs belanja online merupakan barang yang sedang *trend* dan *up to date*. Seperti contoh barang-barang yang sedang menjadi trend saat ini misalnya alat make up, baju dan lain-lainnya. Syafa langsung membelinya tanpa memikirkan risikonya, yang terpenting baginya adalah dia tidak ketinggalan zaman atau kurang *up date* dengan model perkembangan zaman sekarang. Syafa juga tidak melihat murah ataupun mahalnyanya barang yang diinginkan, berkualitas ataupun tidak barang tersebut,, baginya memiliki barang yang diinginkan adalah suatu keharusan. Dari kebiasaan berbelanja itulah, Syafa sering kehabisan uang sebelum waktunya. Ketika hal seperti itu telah terjadi Syafa akan meminta lagi kepada orang tuanya dengan segala alasan bahkan sampai berbohong. Tidak jarang juga Syafa bahkan sampai meminjam uang kepada

teman terdekatnya hanya untuk memenuhi barang yang diinginkan.<sup>89</sup>

Banyak dari teman terdekat Syafa menuturkan bahwa dia sering melihat kurir pengantar barang mengantarkan paketan. Tidak jarang Syafa juga membeli barang lewat situs belanja online melalui *handphone* temannya, apalagi saat ada promo atau diskon besar di situs belanja online Syafa bisa sampai lupa diri.<sup>90</sup>Dari kebiasaan berbelanja online inilah Syafa sering tidak dapat mengontrol pengeluaran sehari-harinya. Andaikan Syafa dapat membedakan mana kebutuhan yang harus diutamakan atau diprioritaskan dengan kebutuhan yang harus di kesampingkan, maka Syafa dapat lebih mensyukuri apa yang telah dimilikinya serta lebih dapat menghemat.

## **B. Penyajian Data**

### **1. Deskripsi Proses Teknik *Self Management* Melalui Terapi Syukur untuk Mengurangi Kecanduan Belanja Online pada Seorang Remaja di Desa Campurejo Panceng Gresik.**

Sesuai dengan jenis metode penelitian yang telah di pilih oleh peneliti ialah penelitian kualitatif dengan studi kasus, maka hasil penelitian yang dijabarkan di dalam penelitian ini berupa data deskriptif yang diuraikan dari data hasil wawancara dan hasil observasi yang telah peneliti lakukan. Data yang telah peneliti peroleh

---

<sup>89</sup>Hasil wawancara Syafa, tanggal 14 Desember 2019, pukul 10.00 WIB di rumah Syafa.

<sup>90</sup>Hasil wawancara teman Syafa, tanggal 18 Desember pukul 19.00 WIB di kos.



akan di deskripsikan melalui fokus penelitian, yaitu kecanduan atau kebiasaan berbelanja online konseli yang perlu dikurangi dengan menggunakan teknik *self management*.

Proses Teknik *Self Management* Melalui Terapi Syukur untuk Mengurangi Kecanduan Belanja Online pada Seorang Remaja di Desa Campurejo Panceng Gresik dilaksanakan sesuai dengan penyesuaian jadwal oleh konseli serta beberapa narasumber lainnya. Konselor berdiskusi terlebih dahulu dengan orang-orang terdekat konseli mengenai tempat, waktu, dan kondisi.

Setelah melakukan penyesuaian waktu dan tempat dengan konseli, maka selanjutnya adalah proses konseling. Adapun langkah-langkah konselor selama proses konseling berlangsung:

**a. Identifikasi Masalah**

Tahap identifikasi masalah ialah tahapan awal yang harus dilakukan oleh konselor dalam melakukan proses konseling, dimana dalam tahapan ini konselor mengetahui kasus serta gejala-gejala yang ditampakkan oleh konseli. Tahapan ini digunakan untuk mengumpulkan serta menggali data pada diri konseli serta orang terdekat konseli mengenai permasalahan konseli, seperti orangtua konseli, dan teman dekat konseli. Setelah mengumpulkan data dari informan-informan tersebut, maka konseli dapat mengetahui bahwa penyebab masalah yang dialami oleh konseli adalah pengaruh

teman-temannya yang selalu menggunakan barang-barang yang sedang *trend*.

Identifikasi masalah ini dilakukan oleh konselor untuk mengetahui lebih dalam mengenai keadaan konseli dan masalah yang ada pada diri konseli secara mendalam. Identifikasi masalah ini bisa dilihat dari sikap yang diperlihatkan oleh konseli.

Sebelum melakukan tahapan ini, konselor terlebih dahulu melakukan pertemuan awal guna menciptakan kedekatan terhadap konseli, sehingga dapat tercipta kondisi yang nyaman, aman dan tenang. Bila sudah tercipta kondisi yang telah diinginkan, konseli akan merasa aman dan bebas dalam menyampaikan permasalahan yang ada di pikirannya. Dalam langkah ini konselor mengumpulkan data sebanyak mungkin, konselor melakukan wawancara dan observasi kepada keluarga, dan teman terdekat konseli. Berikut data-data yang dapat dipaparkan dari hasil perolehan peneliti terhadap berbagai sumber, antara lain:

1) Data bersumber dari konseli

Konselor mengajukan beberapa pertanyaan secara lisan dalam proses konseling terkait dengan hasil observasi terhadap Syafa apakah konseli benar-benar kecanduan belanja online. Ketika konselor mengajukan pertanyaan seperti itu, terlihat ekspresi Syafa hanya fokus melihat *handphone* miliknya, namun dia masih bisa

menjawab pertanyaan yang diajukan oleh konselor.<sup>91</sup>

Menurut penuturan Syafa intensitas dia dalam menggunakan situs berbelanja online untuk berbelanja barang hampir sering dia lakukan. Seperti yang diungkapkan oleh konseli, *“aku itu mbak, kalau udah jelajah situs belanja online itu sehari nggak cuma sekali aja, kadang bisa sampek lima bahkan lebih dari lima kali juga pernah, itu juga kadang waktunya nggak sedikit mbak”*. Dalam satu hari dia bisa sampai 5 kali membuka situs belanja online dengan jarak waktu yang sangat singkat. Syafa sangat senang mengoleksi barang-barang yang dia inginkan. Dia juga memiliki keinginan yang sangat kuat untuk memiliki barang-barang yang diinginkannya. Jika Syafa tidak berbelanja online, Syafa merasakan kegelisahan pada dirinya. Tidak adanya rasa puas dari dalam diri Syafa ketika mendapatkan barang yang diinginkan, membuat Syafa mengulangi lagi membeli barang tersebut. Selama ini kedua orang tua Syafa tidak mengetahui kebiasaan Syafa dalam berbelanja online, mereka hanya mengetahui bahwa Syafa hanya sekedar berbelanja barang lewat online saja tidak mengetahui bahwa berbelanja online sudah menjadi kebiasaan Syafa selama ini. Karena Syafa saat ini hidup di Surabaya jauh dari orang tua, semua barang hasil dari belanja online yang

---

<sup>91</sup>Hasil observasi pada tanggal 14 Desember 2019.

dipesannya selalu dikirimkan ke alamat kosnya yang ada di Surabaya, kecuali barang belanjaan yang orang tuanya tau Syafa kirimkan ke alamat rumahnya.

Syafa juga pernah tertipu dalam membeli barang lewat situs belanja online. Syafa pernah membeli baju yang dalam gambarnya itu model bajunya kelihatan bagus, namun saat barang yang telah dibelinya datang barang tersebut tidak sesuai dengan yang ada di gambar, dari situ Syafa baru menyadari bahwa dia telah tertipu. Namun setelah mengalami kejadian seperti itu Syafa tetap saja membeli barang lewat situs belanja online. Seperti yang diungkapkan oleh konseli, "*dulu aku juga pernah sampai ketipu gara-gara membeli barang secara online mbak, kayak barangnya itu tidak sesuai dengan apa yang aku ingin beli disana. Padahal gambar barang yang di pajang di tokonya itu bagus banget lho mbak, tapi yang datang justru sebaliknya, hahahhah. Tapi itu semua nggak menjadikan aku jerah lho mbak, mala aku makin kalap aja belanja onlinenya*".

Syafa yang awalnya hanya membeli satu barang saja ketika melihat ada barang lain yang lebih bagus lagi akan mencarinya ke semua toko yang ada di situs belanja online. Disaat ada waktu luang Syafa gunakan untuk mencari barang-barang yang menurutnya bagus di situs belanja online. Terkadang Syafa sampai tidak menyadari bahwa kegiatannya melihat atau

mencari barang-barang lewat situs belanja online bisa menghabiskan waktu hingga berjam-jam. Dari kegiatan wawancara dengan Syafa inilah dapat diketahui bahwa tingkah laku Syafa mengarah pada kecanduan belanja online.

2) Data yang bersumber dari keluarga konseli

Syafa termasuk anak yang patuh terhadap orang tuanya. Dia juga merupakan anak yang kemauannya harus selalu terpenuhi. Dalam pandangan keluarganya Syafa termasuk anak yang setiap tindakan yang dia lakukan selalu memintah pertimbangan dari kedua orang tuanya.

Menurut keterangan dari sang mama, Syafa sering memintah izin ketika dia akan membeli sesuatu atau melakukan sesuatu seperti saat Syafa mau membeli baju di situs belanja online. Si mama kadang tidak tega menolak keinginan sang putri untuk membeli barang lewat situs belanja online tersebut. Menurut mamanya selama Syafa tidak berlebihan dalam membeli sesuatu itu tidak masalah buat orang tuanya. *“Syafa itu anaknya selalu nurut mbak, bila saya atau ayahnya memerintahkan dia untuk tidak membeli barang tersebut dia tidak akan membelinya. Orang pertama kali dia mintak izin sama saya mau membeli baju lewat aplikasi belanja online saja saya merasa cemas, nanti kalau anak saya ditipu gimana. Namanya juga orang tua mbak, pasti khawatir anaknya kenapa-napa”*.

Mama Syafa masih belum mengetahui kebiasaan Syafa dalam berbelanja online.<sup>92</sup>

Sebelumnya mama Syafa juga mengatakan bahwasanya jatah bulanan Syafa perbulannya bisa mencapai kisaran Rp. 1.000.000,- sampai Rp. 2.000.000,-, dan itu tidak mencakup biaya penyewaan kos. Biasanya dalam hal pembayaran penyewaan kos mama Syafa akan memberikan jatah sendiri. *“Saya biasanya memberi jatah Syafa perbulannya bisa sampai sekitar 1 juta sampai 2 juta mbak, itu juga kadang belum sampai sebulan udah mintak lagi karena katanya uangnya udah habis buat keperluan kampus. Mau nggak saya transfer lagi tapi saya nggak tegah. Saya pikirnya anak saya disana sendiri nggak ada kerabat atau saudara saya, kalau nggak saya transfer nanti anak saya mau makan apa”*.

3) Data yang bersumber dari teman terdekat konseli

Di kalangan teman terdekatnya Syafa termasuk anak yang ramah, cerewet, dan mudah bergaul. Penampilannya yang selalu *fashionable* setiap saat memberikan nilai tersendiri di mata teman-temannya. Menurut mereka Syafa termasuk anak yang penampilannya selalu *up to date* mengikuti *trend* yang sedang marak pada saat ini. *“Syafa itu kalau berpenampilan selalu mengikuti model atau gaya yang sedang*

---

<sup>92</sup>Hasil wawancara dengan orang tua Syafa, pada tanggal 16 Desember 2019.

*trend pada saat ini mbak, dia sampai rela meminjam uang dari kita buat membeli barang yang menurutnya itu trend di kalangan remaja sekarang”.*

Teman terdekat Syafa juga menuturkan bahwa keseharian Syafa bila di kos atau kalau sedang main di luar rumah waktunya banyak dihabiskan untuk bermain *handphone* maupun menjelajah situs belanja online, tidak jarang pula membicarakan barang-barang yang sedang *trend* saat ini. Teman terdekat Syafa juga menambahkan bahwa Syafa sejak menuntut ilmu di Surabaya ini menjadi pribadi yang boros. Terlihat dari saat teman terdekatnya bermain ke tempat kos Syafa, terdapat banyaknya sepatu-sepatu Syafa yang tertata rapi namun jarang Syafa gunakan serta barang-barang paketan yang masih belum terbuka segelnya.<sup>93</sup>

#### 4) Kesimpulan dari Hasil Wawancara

Berdasarkan deskripsi masalah diatas diperoleh beberapa data dan informasi dari berbagai sumber data yang berkaitan dengan konseli. Maka konselor dapat mengetahui faktor-faktor yang menyebabkan konseli berperilaku kecanduan belanja online serta gejala yang menyertainya. Dalam hal ini, konselor dapat menentukan langkah selanjutnya dalam mengurangi perilaku kecanduan

---

<sup>93</sup>Hasil wawancara teman Syafa pada tanggal 18 Desember 2019 pukul 16.00 WIB.

belanja online dengan menggunakan teknik *self management*. Berikut hasil kesimpulan identifikasi masalah tersebut, antara lain:

- a) Penyebab Konseli berperilaku kecanduan belanja online:
- (1) Mengikuti *trend* yang sedang *booming*.
  - (2) Selalu di manja sama keluarganya.
  - (3) Konseli tidak mampu mengontrol keinginannya dalam membeli barang-barang yang diinginkan.
  - (4) Pengaruh teman-teman yang selalu menggunakan barang-barang yang sedang *trend*.
- b) Gejala yang tampak pada Konseli:
- (1) Sering melihat situs belanja online.
  - (2) Sering lupa waktu.
  - (3) Sulit untuk berhenti berbelanja online.
  - (4) Tidak pernah merasa puas dan bersyukur.
  - (5) Boros.

## b. **Diagnosis**

Setelah konselor melakukan identifikasi masalah dengan 3x pertemuan, langkah selanjutnya adalah diagnose atau diagnosis. Diagnosis adalah langkah selanjutnya yang dilakukan konselor untuk mengetahui faktor penyebab masalah yang dihadapi oleh konseli. Dari hasil identifikasi masalah yang diperoleh



konselor dengan beberapa orang terdekat konseli, dapat konselor simpulkan bahwa gejala-gejala kecanduan konseli dalam hal berbelanja online, sebagai berikut: sering melihat situs belanja online hampir setiap waktu, tidak dapat mengontrol keinginannya dalam berbelanja online, tidak pernah merasa bersyukur dengan apa yang sudah dimiliki, dan boros. Hal ini dikarenakan konseli hidup dikelilingi oleh teman-temannya yang selalu melakukan transaksi belanja online dan selalu menggunakan barang-barang yang mengikuti trend saat ini.

Perilaku kecanduan belanja online yang terjadi pada konseli ini bukan tanpa alasan, tetapi memiliki penyebab yaitu pemikiran yang salah serta keinginan untuk mengikuti kesenangan dan kenikmatan dalam melakukan belanja online. Rendahnya kontrol diri menjadikan konseli tidak dapat mengontrol pengeluaran keuangannya sehingga konseli menjadi boros.

**c. Prognosa**

Setelah konselor menetapkan masalah yang dihadapi oleh konseli, langkah selanjutnya adalah prognosis atau prognosa. Prognosa sendiri ialah langkah untuk menetapkan jenis bantuan apa yang akan diberikan dalam menyelesaikan permasalahan yang dihadapi oleh konseli. Dalam hal ini konselor menetapkan jenis terapi apa yang sesuai dengan masalah yang

dihadapi oleh konseli agar proses konseling berjalan dengan maksimal.

Berdasarkan data serta kesimpulan yang dapat diambil dari identifikasi masalah dan diagnosa, konselor menetapkan bahwa kecanduan belanja online yang dialami konseli ini disebabkan karena keinginan konseli untuk mengikuti gaya hidup teman-temannya yang selalau berpakaian trend sehingga konseli tidak dapat mengontrol kesenangan berbelanjanya yang terlalu berlebihan yang berakibat konseli tidak bisa mengontrol pengeluarannya. Dalam hal ini konselor menetapkan teknik *self management* sebagai pengontrol keinginan konseli dalam hal berbelanja online dan terapi syukur untuk menyadarkan konseli tentang kenikmatan yang telah dia miliki. Terapi syukur ini sebagai proses penyembuhan lewat memperbaiki cara berpikir dan berperilaku yang positif terhadap nikmat yang diberikan oleh Allah tanpa ada perasaan mengeluh.

#### **d. Treatmen atau Terapi**

Setelah konselor menetapkan terapi yang sesuai dengan masalah yang dialami oleh konseli, maka langkah selanjutnya adalah pelaksanaan bantuan yang telah ditetapkan pada langkah prognosis. Treatmen atau terapi merupakan suatu proses pemberian bantuan yang dilakukan oleh konselor kepada konseli yang sedang mengalami masalah. Dalam hal ini

konselor menggunakan teknik *self management* dengan terapi syukur sebagai treatment yang akan diberikan kepada konseli. Terapi ini sangat penting dalam proses konseling, karena langkah ini menentukan sejauh mana keberhasilan konselor dalam membantu masalah konselinya, teknik *self management* dan terapi syukur ini dilakukan selama 3x pertemuan di tempat yang telah konseli sepakati. Alasan konselor memilih terapi syukur, karena bersyukur merupakan latihan bagi manusia untuk lebih mengendalikan hasrat dan keinginan yang sering terjebak dengan kesenangan sesaat. Latihan mengendalikan diri dan mengatasi hawa nafsu ini sebagai proses untuk berpikir dan berperilaku yang positif terhadap nikmat yang diberikan oleh Allah tanpa ada perasaan mengeluh. Treatment ini diberikan kepada konseli. Berikut ini merupakan penjelasan:

1) Tahap awal

a) Pemberian *Teknik Self Management* (Reinforcement Positif dan Menetapkan Kontrak Diri)

Dalam tahap ini konselor menetapkan dua bentuk tahapan dalam teknik *self management* yaitu reinforcement positif dan kontrak diri. Reinforcement positif ialah pemberian penguatan yang positif terhadap tingkah laku yang diinginkan oleh konseli, dimana dalam permasalahan yang dialami

oleh konseli ini, konselor memberikan reinforcement positif berupa nasihat untuk lebih melihat realita ketika berbelanja online atau berbelanja lewat situs online, bahwa tidak semua barang sesuai dengan yang ada di gambar. Setiap konseli berhasil melakukan perubahan tingkah lakunya yang baru konselor akan memberikan *reward* kepada konseli berupa pujian serta selalu memotivasi konseli. Konseli juga dapat meyakinkan tingkah lakunya yang baru terhadap dirinya sendiri dan memberikan *reward* berupa barang seperti krudung terhadap dirinya ketika dirinya berhasil melakukan perubahan tersebut.

Bentuk tahapan yang kedua yaitu kontrak diri atau perjanjian dengan diri sendiri ialah dimana konseli melakukan kontrak perilaku dengan melihat dampak dan tujuan yang diinginkan oleh konseli. Disini konselor lebih menekankan pada kedisiplinan konseli dalam menggunakan aplikasi belanja online melalui media jadwal aktivitas sehari-hari secara jujur. Konseli bekerja sama dengan teman-teman yang dapat membantu dalam melaksanakan perubahan perilakunya dengan meminta mereka selalu mengingatkannya. Karena konseli menyadari perilaku yang

ingin konseli rubah untuk kebaikan konseli sendiri.

- b) Meminta konseli agar memperhatikan

Sebelum treatmen diberikan oleh konselor kepada konseli, terlebih dahulu konselor meminta kesiapan konseli untuk benar-benar serius dalam memperhatikan apa yang telah konselor sediakan di setiap pertemuan, sehingga diharapkan perilaku kecanduan belanja online akan sedikit demi sedikit dapat berkurang.

- c) Pemberian tugas kepada konseli

Konselor mengarahkan kepada konseli untuk mengontrol kegiatan melihat situs belanja online minimal sehari sekali atau dua kali saja dengan waktu hanya sekitar 20 menit. Dalam hal membeli barang online konselor mengontrol konseli dengan minimal dua minggu sekali membeli barang online, kalau dalam waktu dua minggu konseli mampu melaksanakan tugas dari konselor, konselor meningkatkan lagi menjadi satu bulan sekali dalam berbelanja online.

Konselor meminta konseli mencatat perubahan perilakunya sendiri setiap hari dalam satu minggu, kemudian konselor akan

melihat perbedaan catatan saat sebelum melakukan perubahan dan sesudah melakukan perubahan. Konselor akan mengecek perkembangan konseli sekitar 1 minggu sekali, guna melihat perbedaan perilaku sebelumnya. Konselor memantau perubahan perilaku diri konseli dengan melihat hasil catatan yang dibuat konseli.

## 2) Tahapan Inti

Konselor menggunakan beberapa langkah dalam menangani permasalahan konseli, antara lain yaitu:

- a) Masalah konseli mengenai sering lupa bersyukur dan kurang puas dengan apa yang dimiliki

Dalam hal ini, konselor ingin membiasakan konseli mengucapkan kalimat *alhamdulillah* disetiap dia berkeinginan untuk berbelanja online. Diharapkan dengan mengucapkan kalimat *alhamdulillah* kebiasaan buruk dalam diri konseli dapat berangsur-angsur berkurang. Selain mengucapkan kalimat *alhamdulillah* terdapat pula do'a dalam bersyukur yaitu "*Rabbi aw zi'niy an asykura ni'matakallatiy an'amta 'alayya wa'alaa waalidayya wa an a'mala shaalihan tardhaahu wa adkhillniy birahmatika fiy 'ibadikashshaalihiin..*".( Q.S. An-Naml: 19). Yang bermakna "...Ya Tuhanku, anugerahkanlah aku ilham

untuk tetap mensyukuri nikmat-Mu yang telah Engkau anugerahkan kepadaku dan kepada kedua orang tuaku dan agar aku mengerjakan kebajikan yang Engkau ridai, dan masukkanlah aku dengan rahmat-Mu ke dalam golongan hamba-hamba-Mu yang saleh”. Doa syukur ini dilakukan saat konseli merasa berkeinginan untuk membeli barang-barang yang diinginkan dan dilakukan sesudah konseli melakukan sholat.

Kalimat *alhamdulillah* dan do'a syukur ini dalam proses konseling yang dilakukan oleh konselor ini diberikan saat konseli merasa berkeinginan untuk membeli barang yang diinginkan. Konseli dibiasakan membaca kalimat *Alhamdulillah* disetiap selesai melakukan kegiatan apapun, seperti makan, minum, menyelesaikan pekerjaan rumah, melihat barang-barang yang sudah dimilikinya. Tidak hanya itu, konselor juga menyelengi kalimat *Alhamdulillah* dalam motivasi atau nasihat yang diberikan kepada konseli, seperti “*barang yang sudah kamu miliki saat ini belum tentu orang lain juga memilikinya, coba deh kamu lihat barang-barang kamu yang sudah banyak ini apakah kamu merasa puas, senang dengan apa yang sedang kamu lakukan? Coba kita biasakan untuk lebih mensyukuri nikmat ini dengan membiasakan mengucapkan kalimat*

*Alhamdulillah disetiap ketika merasakan nikmat pemberian Allah, seperti saat ini kita sudah memiliki barang dengan model yang sama namun hanya berbeda warna, apakah kita akan membuangnya atau apakah kita akan membeli barang ini lagi sesuai dengan warna kesukaan kita. Tidak semua kemauan yang kita inginkan harus kita turuti semuanya, kalau kita turuti berarti kita termasuk orang yang boros, dan sesuatu yang boros itu pasti tidak akan baik bagi kita".* Selain kalimat *Alhamdulillah* konselor juga membiasakan konseli untuk selalu membaca doa syukur disetiap selesai sholat agar membiasakan konseli untuk selalu mengingat nikmat-nikmat yang telah diberikan oleh Allah SWT.

Seperti pernyataan konseli,"*aku pernah beli barang yang modelnya sama mbak, dan itu kadang aku belinya langsung dua sekaligus. Barang yang lain juga begitu mbak, suka beli langsung dua, kan kadang kalau beli dua sekaligus bisa dapat harga lebih murah daripada harga aslinya mbak".* Respon konselor,"*kan bisa dikontrol fa beli barangnya, nggak langsung beli sekaligus juga kan bisa. Emang kamu gak mubazhir sama uangmu kalau buat beli barang-barang seperti itu, iya kalau itu buat beli buku atau apa yang dapat dimanfaatkan buat keperluan kuliah, lha ini buat kesenanganmu aja".* Pernyataan



konseli selanjutnya,”*ya pernah mbak buat beli buku juga, kan buku buat kebutuhan kuliah juga itu-itu aja mbak. Buku juga bisa disimpan lebih lama, kalau beli baju atau lainnya kan nggak bisa disimpan lama mbak, suka bosen gitu kalau pakek itu-itu terus. Heheheheh,*”

Respon konselor,”*disyukuri dong fa apa yang udah kamu punya saat ininggak semua yang kamu ingin beli harus kamu miliki semua. Kamu juga harus bisa membedakan mana yang lebih diprioritaskan sama yang hanya sebatas kesenangan saja (sambil tersenyum)*””,  
 “*cobalah untuk lebih membiasakan diri dengan mengucapkan hamdalah atau nggak do’a yang ada didalam surat An-Naml: 19 saat kamu merasa ingin membeli barang-barang inline itu, meskipun perubahan itu tidak langsung keliatan, tapi seenggaknya kan kita udah usah untuk memulai perubahan kearah yang lebh positif*”, “*saat kamu tidak dapat mengendalikan keinginanmu itu coba dech ingat orangtua yang susah payah banting tulang untuk kita sekolah sampai saat ini fa*”.Pernyataan konseli,”*aku juga pengen ngontrol keinginan berbelanja onlineku ini mbak, tapi kadang pikiran dan hati ini nggak sepadan keinginannya*”,*”insyaallah nanti aku mulai terapkan deh mbak arahan dari mbak tadi, aku akan coba untuk lebih*

*sering menahan dan mengontrol kesenanganku dalam hal berbelanja online, kesian juga orangtuaku, aku juga masih punya adek dua nanti kalau mereka meniru kelakukanku yang suka belanj online secara boros gini kan orangtua aku juga ikutan malah torok mbak”.*

Selain itu kalimat *alhamdulillah* yang dilafadzkan secara ikhlas dan istiqomah akan mendatangkan manfaat, antara lain:

- (1) Membersihkan jiwa.
- (2) Mendorong jiwa untuk beramal saleh.
- (3) Memperbaiki dan memperlancar interaksi sosial.
- (4) Mendatangkan pertolongan Allah SWT.
- (5) Menggerakkan hati untuk ikhlas.
- (6) Menumbuhkan rasa optimisme.
- (7) Mendatangkan rezeki dari arah yang tak disangka-sangka.
- (8) Kenikmatan yang terus bertambah.

Konselor memberitahu konseli untuk dapat menahan keinginannya dalam berbelanja online. Jika di dalam diri konseli ditanamkan respon yang baik, maka respon yang dihasilkan atau muncul akan baik juga. Konselor juga memberikan pengarahan pada diri konseli untuk lebih berfikir positif dalam hal apapun, sehingga konseli lebih bisa mengontrol dirinya.

b) Pemberian teknik *self management* dengan terapi syukur

Teknik *self management* dan terapi syukur ini sama-sama bertujuan untuk mengubah perilaku serta pikiran konseli untuk lebih dapat berfikir secara positif. Dalam proses konseling yang dilakukan oleh konselor ini, teknik *self management* diberikan oleh konseli sebelum melakukan proses konseling, dimana teknik tersebut diberikan pada awal kita memberikan treatment, ini bertujuan untuk lebih memudahkan konselor dalam mengontrol kegiatan sehari-hari konseli. Dari catatan hasil kegiatan konseli inilah konselor bisa memberikan terapi syukur sebagai penguatan untuk perubahan perilaku yang diinginkan konseli.

e. **Evaluasi dan Follow Up**

Pada tahap ini, konselor mengevaluasi proses konseling yang sudah dilakukan selama ini dengan konseli pada hari Jumat, 31 Januari 2020 di salah satu kafe. Evaluasi dan follow up ini ialah langkah selanjutnya setelah melakukan treatment yang dilakukan untuk menindaklanjuti proses konseling yang telah dilaksanakan oleh konselor. Dalam langkah ini, konselor dapat mengetahui sejauh mana keberhasilan bantuan yang telah konselor berikan kepada konseli dengan menggunakan teknik *self management* dengan terapi syukur sebagai terapi dalam menangani masalah konseli.

Selain itu, evaluasi dan follow up ini juga dilakukan konselor untuk mengetahui bagaimana

keseharian konseli setelah dilakukannya proses konseling. Berikut tabel perilaku konseli sesudah proses konseling:

**Tabel 4.2**  
**Hasil Catatan Harian Perilaku**  
**Konseli Selama 1 Minggu**

No.	Hari/Tanggal	Perilaku Sebelum	Perilaku Sesudah	Hasil Wawancara
1	Senin, 30 Desember 2019	Sering jelajah situs belanja online.	Sudah mulai dapat mengont rol jelajah situs belanja online	Teman terdekat konseli
2	Selasa, 31 Desember 2019	Sering belanja online berlebihan.	Sudah mulai dapat mengont rol keinginannya bila tidak diperlukan.	Konseli
3	Rabu, 1 Januari 2020	Tidak ada rasa puas dengan apa yang	Sudah mulai dapat menerima apa	Konseli

		sudah dimiliki.	yang dimilikinya.	
4	Kamis, 2 Januari 2020	Tidak dapat membagi waktu dengan baik.	Masih suka lupa untuk membagi waktu dengan baik.	Teman dekat konseli
5	Jumat, 3 Januari 2020	Mengikuti gaya hidup atau trend	Masih belum bisa lepas dengan trend saat ini.	Teman dekat konseli
6	Sabtu, 4 Januari 2020	Sering lupa caranya untuk bersyukur	Sudah mulai bisa bersyukur keadaanya saat ini.	Konseli
7	Minggu, 5 Januari 2020	Tidak bisa berfikir secara positif	Sudah mulai bisa berfikir yang lebih positif lagi.	Konseli

Berdasarkan hasil diatas perilaku konseli dari minggu ke minggu mengalami perubahan setelah dilaksanakannya proses konseling, namun perubahan tersebut tidak dapat langsung berubah secara cepat melainkan secara bertahap. Seperti pernyataan konseli, *"seminggu ini aku udah mulai nerapkan apa yang minggu lalu mbak katakan lho, tapi ya gitu mbak masih suka lupa dan kadang juga khilaf, hehehehe. Sehari nerapkan kek gitu satu hari berikutnya aku lihat situs belanja online tapi jangkah waktunya gak kayak biasanya kok mbak, alhamdulillah sekarang udah mulai dapat berkurang gitu, ya meskipun sedikit, tapi kan masih mending mbak daripada enggak sama sekali. Aku juga pas hari ketiga atau enggak keempat khilaf beli barang lewat belanja online mbak, tapi yang aku beli Cuma satu barang kok, nggak kayak biasanya yang suka beli barang double (sambil tersenyum)".* Respon konselor, *"udah mulai ada peningkatan gitu fa, udah lebih bagus nich perubahan yang ditunjukkan. Terus dilatih lagi ya kebiasaan kayak gitunya, insya'allah nanti yang merasakan nikmat akhirnya kamu sendiri kok fa, heheheh. Tapi kamu juga harus lebih konsisten dalam melakukan perubahan itu ya".* Konseli dilatih untuk mengontrol keinginannya dalam berbelanja online, sehingga konseli lebih bisa mengontrol perilaku kecanduan belanja online. Konselor menanyakan kembali kepada konseli tentang keadaan dan kondisinya setelah melaksanakan proses konseling ini. Konseli mengatakan bahwa dia sekarang lebih mulai bisa berfikir kearah yang positif, sudah bisa mengurangi untuk tidak berbelanja secara

berlebihan, serta konseli juga dapat mengurangi kegiatannya dalam melihat situs belanja online dengan melihat sesuatu yang lebih bermanfaat. Seperti pernyataan konseli, *”mbak saat aku nerapkan apa yang mbak katakan minggu kemarin, aku sekarang lebih dapat berfikir secara positif mbak kayak lebih dapat bersyukur dengan apa yang udah pernah aku beli tapi belum sempat aku pakai, lebih dapat mengontrol keinginan dalam berbelanja online dengan mengatakan pada pikiran dan hati bahwa nggak semuanya itu harus dibeli sekarang masih ada waktu untuk memenuhi kesenangan itu nanti,aku yang biasanya saat jelajah situs belanja online suka nggak tau waktu sampek tugas kuliah merasa dicuekin sama yang punya sekarang udah mulai dapat menatah kegiatan dengan kontrak diri yang pernah mbak katakan di pertemuan pertama kalau nggak salah, sama aku juga udah mulai dapat melihat barang yang lebih aku butuhkan dari pada yang enggak. Kata mbak kan kalau aku uah mulai menunjukkan perubahan sesuai dengan apa yang udah mbak katakan dan aku terapkan itu dengan sunggub-sungguh aku akan mendapatkan reward ya mbak (Sambil ketawa) itu reward yang aku terapkan dalam perubahan perilakuku ini aku menggunakan dengan reward membeli barang secara online mbak tapi itu aku batasin yang biasanya seminggu bisa sampek 3 kali dalam berbelanja online itu sekarang jadi seminggu sekali dengan membeli barang hanya berjumlah satu dan itu berhasil aku lakukan saat ini mbak”, “aku juga sekarang lebih dapat hati-hati dalam membeli barang online mbak”*. Dari penelitian

ini dapat peneliti simpulkan bahwa terdapat perubahan dalam diri konseli yaitu: konseli sudah mulai bisa berfikir lebih positif, sudah mulai bisa memanfaatkan waktu dengan hal yang lebih baik, dan dapat mengurangi melihat situs belanja online bila tidak dibutuhkan, serta konseli lebih bisa bersyukur dengan apa yang sudah dimilikinya. Follow up ini juga masih tetap dilakukan konseli, agar konseli terbiasa mengucapkan kalimat *alhamdulillah* di setiap tindakan yang diambilnya, sehingga konseli akan terbiasa mengontrol dirinya sendiri secara mandiri tanpa adanya pengawasan dari orang lain.

## **2. Deskripsi Hasil Teknik *Self Management* Melalui Terapi Syukur untuk Mengurangi Kecanduan Belanja Online pada Seorang Remaja di Desa Campurejo Panceng Gresik**

Setelah melakukan proses konseling sesuai dengan tahapannya, konselor mendapat hasil bahwa kecanduan belanja online yang dialami oleh konseli berangsur-angsur mulai berkurang. Konseling teknik *self management* dengan terapi syukur dapat mengatasi permasalahan pribadi konseli meskipun tidak mencapai hasil yang signifikan 100%. Pernyataan tersebut terbukti dari hasil wawancara sekunder yaitu teman dekat konseli. Setelah treatment diterapkan oleh konseli, perilaku kecanduan belanja online pada diri konseli sudah mulai jarang ditampakkan lagi. Seperti pernyataan teman konseli, "*iya mbak sekarang Syafa udah mulai menunjukkan perubahan meskipun sedikit. Kemarin saat aku kekosnya dari pagi sampai sore nggak keliatan*



*itu kalau dia jelajah di situs belanja online atau nggak suka cerita tentang model atau barang yang sedang trend iu, yang aku liat malahan dia berpindah dari nggak jelajah situs belanja online menjadi suka liat drama korea (sambil tertawa) tapi itu udah mulai mendingan sich mbak dari pada tiap aku kesana liat dia main hp mulu sambil mbahas barang-barang yang sedang trend padahal aku juga nggak begitu tau tentang barang-barang itu”.*

Masalah mengenai konseli yang sering menampakkan perilaku kecanduan belanja online seperti konseli sering melihat situs belanja online sampai lupa waktu, konselor bekerja sama dengan teman terdekat konseli untuk selalu mengingatkan konseli bila mulai kembali ke perilaku sebelum diberikan *treatmen* oleh konselor. Konselor juga mengarahkan pada konseli untuk selalu bersyukur dengan apa yang sudah dimilikinya. Stimulus yang diberikan itu ditanamkan di dalam diri konseli agar keinginan untuk melakukan hal-hal yang bersifat boros tidak muncul lagi dan konseli bisa dapat lebih berfikir positif dalam mengambil segala sesuatu. Saat konselor melakukan *follow up* pada hari Jumat, 31 Januari 2020 konseli sudah terlihat menunjukkan perubahan perilaku kearah yang lebih baik.

### **C. Pembahasan Hasil Penelitian (Analisis Data)**

Deskripsi komparatif digunakan oleh peneliti dalam penelitian ini. Deskriptif komparatif ini ialah teknik analisis data yang membandingkan kondisi atau keadaan konseli sebelum dan sesudah dilaksanakannya poses konseling. Setelah itu

konselor membuat perbandingan berupa uraian deskripsi dan tabel.

### 1. Perspektif Teori

Dalam pelaksanaan proses konseling terdapat lima tahapan yang telah dilaksanakan oleh konselor dalam mengatasi problem yang dialami oleh konseli yaitu identifikasi masalah, diagnosis, prognosis, treatment/terapi, evaluasi dan *follow up*. Analisis penelitian ini kemudian dideskripsikan oleh konselor dalam bentuk perbandingan antara data teori dan data empiris atau lapangan sebagai berikut:

**Tabel 4.3**  
**Perbandingan Data Teori dengan Data Lapangan**

No.	Data Teori	Data Empiris/Lapangan
1	Identifikasi masalah ialah langkah awal yang dilakukan oleh konselor dalam melaksanakan proses konseling. Pada tahapan ini konselor melakukan wawancara terhadap sumber data primer yaitu konselor dan	Berdasarkan dari hasil identifikasi masalah, konselor mendapatkan data bahwa konseli sering melakukan kegiatan belanja online secara berlebihan, seing lupa waktu saat melihat situs belanja online, tidak pernah merasa puas dan bersyukur dengan apa yang sudah dimiliki, dan

	keluarga konseli, serta sumber data sekunder yaitu teman dekat konseli.	boros terhadap pengeluarannya.
2	Diagnosis ialah tahapan selanjutnya yang perlu dilakukan oleh konselor dalam menetapkan permasalahan apa yang dihadapi oleh konseli.	Berdasarkan data yang telah diperoleh oleh konselor bahwa konseli sering berbelanja online secara berlebihan, suka lupa waktu saat jelajah situs belanja online, maka konselor memutuskan bahwa konseli mengalami kecanduan dalam melakukan berbelanja online.
3	Prognosis ialah langkah selanjutnya yang dilakukan oleh konselor dalam menetapkan jenis bantuan apa yang akan diberikan kepada konseli.	Dalam tahapan ini konselor memutuskan menggunakan teknik self management dengan terapi syukur sebagai terapi yang akan di terapkan pada konseli. Pada permasalahan yang dialami oleh konseli ini, konselo menggunakan dua bentuk tahapan dalam teknik self management yakni

		<p>reinforcement positif dan kontrak diri sebagai pengontrol diri, pemberian tugas kepada konseli, serta menggunakan terapi syukur sebagai pengendali hasrat keinginan konseli agar tidak terjebak dalam kesenangan sesaat.</p>
4	<p>Treatment/terapi ialah langkah selanjutnya yang dilakukan oleh konselor dalam memberi bantuan kepada konseli terhadap masalah yang dihadapi.</p>	<p>Pada tahapan ini konselor menetapkan dua bentuk tahapan teknik self management yaitu reinforcement positif dan kontrak diri sebagai pengontrol diri, pemberian tugas kepada konseli, serta menggunakan terapi syukur sebagai pengendali hasrat keinginan konseli agar tidak terjebak dalam kesenangan sesaat. Teknik self management yaitu proses dimana individu mengatur perilakunya sendiri. Sedangkan terapi syukur yaitu suatu</p>

		<p>metode yang digunakan untuk membantu konseli dalam memperbaiki cara berfikir dan berperilaku yang positif terhadap Allah dengan menerima nikmat yang diberikan-Nya tanpa ada perasaan mengeluh. Pada tahap ini konselor memerintahkan kepada konseli untuk mengurangi kegiatan jelajah situs belanja online yang awalnya sehari sampai 5 kali lebih menjadi 1 sampai 2 kali saja. Konselor meminta konseli untuk menulis perilakunya dalam satu minggu, kemudian konselor melihat perbedaan catatan setelah dan sebelum dilakukanya treatmen. Setelah 1 minggu sekali konselor mengontrol hasil catatan konseli, hal ini dilakukan untuk mengetahui</p>
--	--	--

		<p>apakah ada perbedaan perilaku dalam kebiasaan konseli sebelumnya. Konselor juga memberitahu konseli untuk lebih menahan keinginannya dalam berbelanja online. Bila di dalam diri konseli ditanamkan respon yang baik, maka respon yang ditampakkan akan baik juga. Konselor juga membiasakan konseli untuk mengucapkan kalimat <i>alhamdulillah</i> di setiap ada keinginan untuk berbelanja online, serta membiasakan konseli untuk berfikir lebih positif dalam mengambil segala keputusan.</p>
5	<p>Evaluasi dan Follow Up ialah langkah terakhir yang dilakukan oleh konselor. Pada tahapan ini konselor</p>	<p>Pada langkah ini konselor melakukan evaluasi terhadap hasil konseling yang telah dilakukan kepada konseli. Bahwa perilaku kecanduan</p>

	melakukan evaluasi terhadap hasil akhir dari proses konseling yang dilakukan konselor kepada konseli.	belanja online yang ditampakkan oleh konseli sedikit demi sedikit mulai bekurang. Dengan melihat hasil catatan konseli setiap minggunya terdapat perubahan setelah konseli mulai mengontrol dirinya. Kesimpulan dari penerapan teknik self management dengan terapi syukur dapat adanya perubahan pada konseli.
--	---	---

Berdasarkan perbandingan antara data teori dan data empiris atau data dari lapangan, keduanya menunjukkan perilaku yang mengarah pada bentuk perilaku kecanduan belanja online. Terapi yang digunakan adalah teknik self management dengan terapi syukur. Teknik self management dengan terapi syukur ini cukup efektif digunakan untuk permasalahan yang dialami oleh konseli. Teknik self management sendiri digunakan untuk mengontrol perilaku konseli sendiri. Hal ini terbukti dari sebelum dilakukannya proses konseling, konseli cenderung jelajah situs belanja online tanpa kenal waktu, mudah mengikuti keinginannya untuk berbelanja online secara berlebihan, berperilaku boros, dan tidak muda

puas dan bersyukur, kurangnya pantauan dari orang tua, mengikuti gaya hidup atau trend. Maka dari itu konselor memberikan teknik self management sebagai pengontrol diri konseli, serta memberikan tugas catatan kepada konseli.

Setelah melakukan berbagai tahapan dalam proses konseling, hasil perubahan yang ada pada diri konseli telah terlihat jelas. Pada penelitian ini proses konseling yang menggunakan teknik self management dengan terapi syukur dapat dikatakan berhasil untuk mengontrol kecanduan belanja online pada konseli. Hal ini sesuai dengan hasil wawancara konselo kepada konseli dan teman dekat konseli bahwa pada saat ini, konseli sudah mulai bisa mengontrol dirinya dalam melihat situs belanja online, sudah mulai bisa memanfaatkan waktu luang dengan baik, dan lebih bisa menahan keinginannya untuk berbelanja online. Bahkan menurut teman terdekat konseli, konseli sudah mulai bisa berfikir positif dalam mengambil tindakan, sudah mulai bisa bersyukur dengan apa yang sudah dimiliki, dan sudah jarang untuk melakukan kegiatan belanja online bila tidak dibutuhkan. Konseli pun sudah mulai bisa mengendalikan keinginannya untuk berbelanja online, sudah mulai bisa bersyukur, dan sudah tidak boros dalam melakukan pengeluaran.



**Tabel 4.4**  
**Perbedaan Perilaku Konseli Sebelum dan Sesudah**

No.	Perilaku Kecanduan Belanja Online	Sebelum Konseling			Sesudah Konseling		
		A	B	C	A	B	C
1	Sering jelajah situs belanja online			√		√	
2	Berbelanja online secara berlebihan			√	√		
3	Boros			√	√		
4	Tidak mudah puas dan bersyukur			√	√		

**Keterangan :** **A** : Tidak Pernah  
**B** : Kadang-Kadang  
**C** : Selalu dilakukan

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan perilaku kecanduan belanja online, perilaku yang sering di alami konseli ini sedikit demi sedikit dapat berkurang seiring dengan dilaksanakan proses konseling dan pemberian treatmen kepada konseli.

## 2. Prespektif Islam

Metode konseling islam yang konselor masukkan dalam treatmen mengandung nilai-nilai yang bertujuan untuk memperbaiki cara

berfikir dan perilaku yang positif terhadap konseli dengan cara memberikan pengertian agar konseli lebih bisa bersyukur dengan apa yang sudah dimilikinya, menerima apa yang sudah dikaruniakan oleh Allah SWT tanpa memandangkan besar dan kecilnya nikmat tersebut, agar konseli mulai menyadari bahwa perilaku kecanduan belanja online merupakan hal yang tidak baik, sesuai dengan firman Allah dalam Al-Qur'an surat Ibrahim ayat 7:

وَإِذْ تَأَذَّنَ رَبُّكُمْ لَئِن شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ وَلَئِن كَفَرْتُمْ إِنَّ عَذَابِي لَشَدِيدٌ (٧)

Artinya: “Dan (ingatlah) ketika Tuhanmu memaklumkan, ‘Sesungguhnya jika kamu bersyukur niscaya aku akan menambah (nikmat) kepadamu, tetapi jika mengingkari (nikmat-Ku), maka pasti azab-Ku sangat berat.(QS. Ibrahim: 7).<sup>94</sup>

Dalam ayat tersebut terdapat pesan yang dapat diambil yaitu bila seseorang mensyukuri nikmat yang telah diberikan oleh Allah serta menjaga nikmat tersebut, maka Allah akan menambah nikmat itu lagi, dan sebaliknya bila seorang kaum mengingkari atau tidak mensyukuri nikmat tersebut, maka Allah tidak akan menambah nikmat suatu kaum tersebut bahkan Allah akan memberi azab kepada orang tersebut.

<sup>94</sup> Al-Qur'an, *Ibrahim*: 7.

Perilaku kecanduan belanja online juga menyebabkan seseorang menjadi boros. Seperti yang dilakukan oleh konseli dalam membeli barang-barang secara berlebihan, konseli tidak memikirkan akibat dari dia melakukan berbelanja secara berlebihan. Sesuai dengan yang difirmankan oleh Allah dalam QS. Al-Isra' ayat 26-27:

وَأْتِ ذَا الْقُرْبَىٰ حَقَّهُ وَالْمِسْكِينَ وَابْنَ السَّبِيلِ وَلَا تُبَذِّرْ تَبْذِيرًا  
 (٢٦) إِنَّ الْمُبَذِّرِينَ كَانُوا إِخْوَانَ الشَّيْطَانِ ~ وَكَانَ الشَّيْطَانُ  
 لِرَبِّهِ كَفُورًا (٢٧)

Artinya: “Dan berikanlah haknya kepada kerabat dekat , juga kepada orang-orang miskin dan orang yang dalam perjalanan, dan janganlah kamu menghambur-hamburkan (hartamu) secara boros. Sesungguhnya orang-orang yang pemboros itu adalah saudara setan dan setan itu sangat ingkar kepada Tuhannya.”(QS. Al-Isra' : 26-27)<sup>95</sup>

Selanjutnya ialah perilaku konseli yang tidak dapat memanfaatkan waktu dengan baik karena setiap konseli melakukan jelajah situs belanja online, konseli sering lupa akan manfaatnya waktu dengan baik. Sesuai dengan yang di firmankan oleh Allah dalam QS. Al-‘Ashr ayat 1-3:

<sup>95</sup> Al-Qur'an, Al-Isra' : 26-27.

وَالْعَصْرِ (١) إِنَّ الْإِنْسَانَ لَفِي خُسْرٍ (٢) إِلَّا الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَتَوَّابًا حَقًّا (٣)

Artinya: “(1) Demi masa, (2) Sesungguhnya manusia itu benar-benar dalam kerugian, (3) Kecuali orang-orang yang beriman dan mengerjakan amal saleh dan nasehat menasehati supaya mentaati kebenaran dan nasehat menasehati supaya menepati kesabaran”. (QS. Al-‘Ashr: 1-3)<sup>96</sup>

Dari ayat diatas terdapat pesan yang dapat diambil yaitu apabila seseorang dapat memanfaatkan waktu dengan baik, ia tergolong orang yang tidak merugi. Namun, jika seseorang tidak dapat memanfaatkan waktu untuk sesuatu yang tidak bermanfaat ia termasuk orang yang merugi.

---

<sup>96</sup> Al-Qur’an, Al-‘Ashr: 1-3.

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Adapun hasil dari pelaksanaan Penerapan Teknik *Self Management* Melalui *Terapi Syukur* untuk Mengurangi *Kecanduan Belanja Online* pada Seorang Remaja di Desa Campurejo Panceng Gresik dan sebagai berikut:

1. Penerapan Teknik *Self Management* Melalui *Terapi Syukur* untuk Mengurangi *Kecanduan Belanja Online* pada Seorang Remaja di Desa Campurejo Panceng Gresik telah melalui lima tahapan dalam proses konseling, yakni: identifikasi masalah, diagnosis, prognosis, treatment/terapi, dan evaluasi atau *follow up*. Dalam pelaksanaan proses konseling serta penerapan treatment kepada konseli, konselor memasukkan nilai-nilai Islam terapi syukur ke dalam teknik *self management* seperti memperbaiki cara berfikir konseli, perilaku konseli agar menjadi lebih positif dan lebih baik lagi, serta membiasakan konseli untuk selalu mensyukuri nikmat yang telah diberikan oleh Allah SWT.
2. Hasil akhir dari pemberian teknik *self management* melalui terapi syukur untuk mengurangi perilaku kecanduan belanja online menunjukkan perubahan yang terjadi pada perilaku dan pikiran konseli yakni: pada perilakunya, konseli sudah mulai bisa menghemat pengeluaran untuk berbelanja online, sudah mulai jarang melihat situs belanja online bila tidak dibutuhkan, meskipun konseli masih berkeinginan untuk mengikuti trend yang sedang

booming konseli sudah mulai bisa untuk menahan keinginannya berbelanja online. Kemudian konseli sudah mulai bisa berfikir yang lebih positif serta sudah mulai bisa bersyukur dengan apa yang sudah dimilikinya. Hal ini terbukti ketika konselor wawancara dengan teman dekat konseli, konseli sudah mulai ada perubahan meskipun itu sedikit.

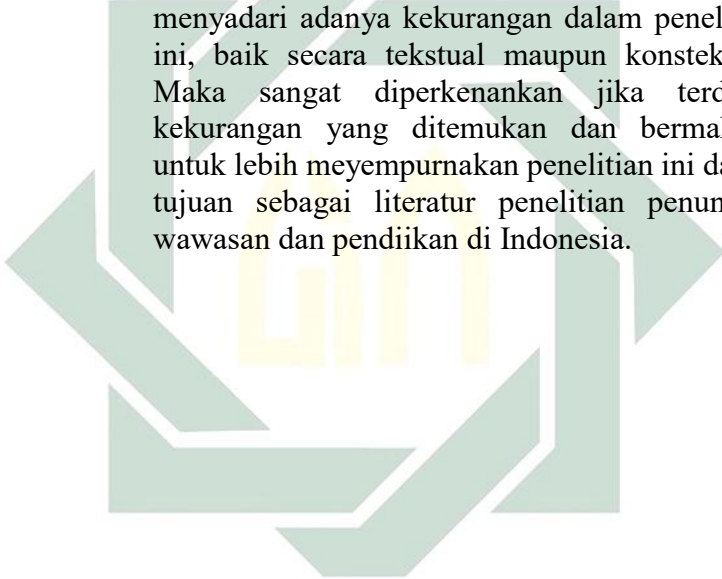
## B. Saran

1. Saran bagi konselor, sebaiknya konselor lebih memperbanyak dalam membaca buku maupun literasi jurnal sebelum memberikan treatment atau proses konseling agar dapat lebih maksimal dalam menangani permasalahan yang dialami oleh konseli. Konselor lebih banyak melakukan praktik konseling meskipun itu dengan teman kos atau teman kampus agar konselor memiliki banyak pengalaman dan terbiasa dalam melakukan proses konseling. Kemudian lebih banyak meningkatkan skillnya dalam berkomunikasi dengan baik, agar konseli tidak kaku dalam melakukan proses konseling.
2. Saran untuk konseli, sebaiknya konseli lebih bisa menghargai waktu dengan hal yang lebih bermanfaat serta lebih bisa mengontrol perilaku dan pikirannya dalam hal berbelanja online, dan lebih bisa bersyukur dengan apa yang sudah dimilikinya.
3. Saran untuk pembaca, siapapun yang membaca penelitian ini, baik yang pernah mengalami maupun yang belum, mari kita ambil hikmah dengan apa yang sedang dialami oleh konseli. Anak masih membutuhkan didikan dari orang tua

serta orang tua pun harus lebih bisa mengontrol keinginan anak.

### **C. Keterbatasan Penelitian**

Keterbatasan penelitian yang dilakukan oleh peneliti ini masih harus dikembangkan dan disempurnakan secara luas, baik dari segi referensi penelitian, pembahasan penelitian maupaun tujuan penelitian. Peneliti juga menyadari adanya kekurangan dalam penelitian ini, baik secara tekstual maupun konstektual. Maka sangat diperkenankan jika terdapat kekurangan yang ditemukan dan bermakusd untuk lebih meyempurnakan penelitian ini dalam tujuan sebagai literatur penelitian penunjang wawasan dan pendiikan di Indonesia.



## DAFTAR PUSTAKA

- Adlin Alfatih, *Resistensi Gaya Hidup: Teori dan Realitas*, Yogyakarta dan Bandung: Jalasutra, 2009.
- Al-Muragi, Ahmad Mustafa, *Tafsir Al-Maraghi*, Terjemahan Anshori Umar Sitanggal, Hery Noer Aly, Bahrun Abu Bakar, Semarang: CV. Toha Putra, Cet. II, 1993.
- Alamri Nurdjana, "Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Self Management Untuk Mengurangi Perilaku Terlambat Masuk Sekolah (Studi Pada Siswa Kelas X SMA 1 Gebog Tahun 2014/2015)", *Jurnal Konseling GUSJIGANG*, Vol. 1, No. 1, Tahun 2015.
- Amin Moh., *Sepuluh Induk Akhlak Terpuji: Kiat Membina dan Mengembangkan Sumber Daya Manusia*, Jakarta: Kalam Mulia, 1997.
- Amirulloh Syarbini, *Dahsyatnya Sabar, Syukur, dan Ikhlas Muhammad SAW*, Jakarta: Ruang Kata, 2011.
- Arbaini Nurul, "Gaya Hidup Shopaholic Pada Mahasiswa (Studi Pada Mahasiswa Fisip Universitas Riau yang Kecanduan Berbelanja Pakaian)", *Jurnal Jom Fisip*, Vol. 4 No. 1, tahun 2017.
- Arikunto Suharsimi, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan dan Praktek*, Jakarta: Rineka Cipta, 2006.
- Bungin Burhan, *Metode Penelitian Sosial: Format-Format Kualitatif dan Kuantitatif*, Surabaya: Universitas Airlangga, 2001.
- Departemen Pendidikan Nasional, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, Jakarta: Balai Pustaka, 2008.
- Echal Jehru M dan Hasan Shadily, *Kamus Inggris Indonesia*, Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama, 1994.
- Ghazali Imam, *Taubat, Sabar, dan Syukur*, Terjemahan Nur Hichkmah R. H. A Suminto, Jakarta: PT. Tintamas Indonesia, Cet. VI, 1983.
- Gunarsa, *Konseling dan Psikoterapi*, Jakarta: Gunung Mulia, 2004.



- Hasan Iqbal, *Analisis Data Penelitian dengan Statistik*, Jakarta: Media Grafika, 2004..
- Husna Aura (Neti Suriana), *Kaya dengan Bersyukur: Menemukan Makna Sejati Bahagia dan Sejahtera dengan Mensyukuri Nikmat Allah*, Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama, 2013.
- Hendriansyah Haris, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, Jakarta: Salemba Humanika, 2011.
- Jean Baudrillah, *Masyarakat Konsumsi*, Yogyakarta: Kreasi Wacana, 2009.
- Komalasari Gantina, *Teori dan Teknik Konseling*, Jakarta: PT. Indeks, 2011.
- Lilis Ratna, *Teknik-Teknik Konseling*, Yogyakarta: Deepublish, 2013.
- Mahfud Choirul, "The Power Of Syukur: Tafsir Kontekstual Konsep Syukur dalam Al-Qur'an", *Jurnal Episteme Lembaga Kajian Agama dan Sosial (LKAS) Surabaya, Vol. 9 No. 2, tahun 2014*.
- Martin Garry, Joseph Pear, *Modifikasi Perilaku Makna dan Penerapannya*, Traslated by: Yudi Santoso, S. Fil, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2015.
- Masykur Muhammad Syafi'I, *Kekuatan Maha Dahsyat*, Yogyakarta: Second Hope, 2010.
- Mulyana Deddy, *Metode Penelitian Kualitatif*, Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2008.
- Moleong Lexy J, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2017.
- Moleong, L. J, *Metodologi Penelitian Kualitatif Edisi Revisi*, Bandung: PT. Remaja Rosdakarya Ofset, 2014.
- Nugroho Anang Tri, *Sukses Bisnis Toko Online*, Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama, 2010.
- Nursalim Mochamad, *Strategi dan Intervensi Konseling*, Jakarta: Akademia Pertama, 2013.

- Purnama Andi Anggara, *Tips Belanja Hemat dengan Kartu Kredit*, Yogyakarta: Flash Book, 2010.
- Ra'uf Amrin, *Shopaholic Saurus*, Yogyakarta: DIVA Press, 2009.
- Santoso Agus, dkk, *Terapi Islam*, Surabaya: IAIN SA Press, 2013.
- Shihab Muhammad Quraish, *Wawasan Al-Qur'an: Tafsir Maudhu'i atau Berbagai Persoalan Umat*, Bandung: Mizan, 1996.
- Singgih D Gunarsa, *Dari Anak Sampai Lanjut Usia: Bunga Rampai Psikologi Perkembangan*, Jakarta: Gunung Mulia, 1989.
- Subagyo, Joko, *Metode Penelitian dalam Teori dan Praktek*, Jakarta: Rineka Cipta, 2004.
- Sugiyono, *Metode Penelitian Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, Bandung: Alfabeta, 2012.
- Sugiyono, *Memahami Penelitian Kualitatif*, Bandung: CV. Alfabeta, 2014.
- Sumanto, *Teori dan Aplikasi Metode Penelitian*, Jakarta: CAPS, 2014.
- Suryabrata Sumadi, *Metode Penelitian*, Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 1998.
- Suryo Djumhur & M., *Bimbingan dan Penyuluhan di Sekolah*, Bandung: CV. Ilmu, 1975.
- Suwanto Insan, "Konseling Behavioral dengan Teknik *Self Management* untuk Membantu Kematangan Karir Siswa SMK", *Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia (JBKL)*, Vol. 1, No. 1, Tahun 2016.
- Semiawan Conny R, *Metode Penelitian Kualitatif*, Jakarta: Grafindo, 2010.
- Takdir Mohammad, "Kekuatan Terapi Syukur dalam Membentuk Pribadi yang Altruis: Perspektif Psikologi Qur'ani dan Psikologi Positif", *Institut Ilmu Keislaman*

*Annuqayah (INSTIKA) Madura, (Jurnal Studia Insania, Vol. 5 No. 2, tahun 2017.*

Tohirin, *Metode Penelitian Kualitatif dalam Pendidikan dan Bimbingan Konseling*, Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 2012.

Yani Ahmad, *Be Excellent: Menjadi Pribadi Terpuji*, Jakarta: Al Qalam, 2007.

Yayasan Penyelenggara Penerjemah, *Al-Qur'an dan Terjemahnya*, Departemen Agama RI 2002.

Yunus Muhammad, Prof. DR. *Kamus Bahasa Arab-Indonesia*, Jakarta: PT. Hidakarya Agung, 1989

