



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

IMPLEMENTASI TEKNIK *COGNITIVE BEHAVIOR
THERAPY* (CBT) DENGAN TERAPI MUHASABAH
UNTUK MENGATASI GAYA HIDUP *HEDONISME* BAGI
PEKERJA MUDA DI KABUPATEN JEMBER

SKRIPSI

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

Oleh:

Reza Hizbil Ramadloni
B93218160

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
ISLAM FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
UIN SUNAN AMPEL SURABAYA
2022**

PERNYATAAN OTENTISITAS SKRIPSI

Bismillahirrahmanirrahim

Yang bertanda tangan dibawah ini, saya :

Nama : Reza Hizbil Ramadloni

NIM : B93218160

Jurusan : Bimbingan dan Konseling Islam

Alamat : Jl. Balung RT.001/RW.002 Dsn. Krajan Ds.
Sukorejo Kec. Bangsalsari Kab. Jember-Jawa
Timur.

Menyatakan dengan sesungguhnya, bahwa :

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

Surabaya, 12 Januari 2022

Yang menyatakan,



Reza Hizbil Ramadloni

NIM. B93218160

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

Nama : Reza Hizbil Ramadloni
NIM : B93218160
Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam
Judul : Implementasi Teknik *Cognitive Behavior Therapy (CBT)* Dengan Terapi Muhasabah Untuk Mengatasi Gaya Hidup *Hedonisme* Bagi Pekerja Muda di Kabupaten Jember.

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

Surabaya, 09 Januari 2022
Dosen Pembimbing



Yusria Ningsih, S. Ag, M. Kes
NIP: 197605182007012022

LEMBAR PENGESAHAN TIM PENGUJI

Implementasi Teknik *Cognitive Behavior Therapy* (CBT)
Dengan Terapi Muhasabah Untuk Mengatasi Gaya Hidup
Hedonisme Bagi Pekerja Muda di Kabupaten Jember

SKRIPSI

Disusun Oleh:

Reza Hizbil Ramadloni
B93218160

Telah diuji dan dinyatakan lulus dalam ujian Sarjana Strata
Satu (S1) pada tanggal 12 Januari 2022

TIM PENGUJI

Penguji I



Yusria Ningsih, S. Ag, M. Kes
NIP: 197605182007012022

Penguji II



Dr. Arif Ainur Rofiq, S.Sos.I, M.Pd., Kons
NIP. 197708082007101004

Penguji III



Drs. H. Cholil, M.Pd.I
NIP. 196506151993031005

Penguji IV



Dr. Ragwan Albaar, M.Fil.I
NIP. 196303031992032002

12 Januari 2022

dan,



Halim, M.Ag.
307251991031003

LEMBAR PERNYATAAN PUBLIKASI



**KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA
PERPUSTAKAAN**

Jl. Jend. A. Yani 117 Surabaya 60237 Telp. 031-8411972 Fax.031-8413300
E-Mail: perpustakaan@uinsby.ac.id

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

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

Nama : Reza Hizbil Ramadoni
NIM : B93218160
Fakultas/Jurusan : Fakultas Dakwah dan Komunikasi / Bimbingan Konseling Islam
E-mail address : rezahizbil52@gmail.com

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

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

yang berjudul:

IMPLEMENTASI TEKNIK *COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY* (CBT) DENGAN TERAPI MUHASABAH UNTUK MENGATASI GAYA HIDUP *HEDONISME* BAGI PEKERJA MUDA DI KABUPATEN JEMBER

berserta 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, 06 Februari 2022

Pemulis

(Reza Hizbil Ramadoni)

ABSTRAK

Reza Hizbil Ramadloni, NIM. B93218160. **Implementasi Teknik *Cognitive Behavior Therapy (CBT)* Dengan Terapi Muhasabah Untuk Mengatasi Gaya Hidup *Hedonisme* Bagi Pekerja Muda di Kabupaten Jember.**

Fokus penelitian ini yaitu Bagaimana Proses dan hasil dari Implementasi Teknik *Cognitive Behavior Therapy (CBT)* Dengan Terapi Muhasabah Untuk Mengatasi Gaya Hidup *Hedonisme* Bagi Pekerja Muda di Kabupaten Jember. Peneliti menggunakan penelitian kualitatif pendekatan studi kasus dan menganalisisnya menggunakan analisis deskriptif komparatif.

Dalam penelitian ini dapat disimpulkan bahwa proses Implementasi Teknik *Cognitive Behavior Therapy (CBT)* Dengan Terapi Muhasabah Untuk Mengatasi Gaya Hidup *Hedonisme* bagi Pekerja Muda melalui langkah seperti identifikasi masalah, diagnosis, prognosis, treatment dan terapi, dan yang terakhir yaitu evaluasi dan follow up. Peneliti melakukan treatment menggunakan teknik *Cognitive Behaviour Therapy (CBT)* untuk membantu konseli keluar dari permasalahannya dan terapi Muhasabah, selain itu, konselor juga memperkuatnya dengan hadits nabi terkait gaya hidup *hedonisme*.

Hasil dari penelitian ini pada nantinya konseli sudah bisa lebih dewasa dan terarah lagi pola pikirnya yang menyebabkan gaya hidupnya berubah sudah mulai ke kesederhanaan lagi seperti waktu sebelum bekerja. Konseli juga sudah mulai menghemat pengeluarannya dan menyisihkan sebagian uangnya untuk di tabung demi masa depannya.

Kata Kunci: *Cognitive Behaviour Therapy (CBT)*, *Muhasabah*, *Gaya Hidup Hedonisme*.

ABSTRACT

Reza Hizbil Ramadloni, NIM. B93218160. Implementation of Cognitive Behavior Therapy (CBT) Techniques With Meditation Therapy to Overcome a Hedonistic Lifestyle for Young Workers in Jember Regency.

The focus of this research is how the process and results of the implementation of cognitive behavior therapy (CBT) techniques with muhasabah therapy to overcome the hedonistic lifestyle for young workers in Jember Regency. The researcher used a qualitative research with a case study approach and analyzed it using a comparative descriptive analysis.

In this study, it can be concluded that the process of implementing Cognitive Behavior Therapy (CBT) Techniques with Muhasabah Therapy to Overcome a Hedonistic Lifestyle for Young Workers through steps such as problem identification, diagnosis, prognosis, treatment and therapy, and finally evaluation and follow-up. Researchers conduct treatment using Cognitive Behavior Therapy (CBT) techniques to help counsees get out of their problems and Muhasabah therapy, in addition, counselors also strengthen them with the prophet's hadith related to the hedonistic lifestyle.

The result of this research is that later on, the counselee will be able to become more mature and his mindset will be directed again, which causes his lifestyle to change, which has started to return to simplicity like before work. The counselee has also started to save on his expenses and set aside some of his money to save for his future.

Keywords: Cognitive Behavior Therapy (CBT), Muhasabah, Hedonistic lifestyle.

Daftar Isi

Judul Penelitian (Sampul).....	i
Lembar Persetujuan Pembimbing	ii
Lembar Pengesahan Tim Penguji	Error! Bookmark not defined.
Motto	iv
Pernyataan Otentisitas Skripsi.....	v
Lembar Pernyataan Publikasi	vi
Abstrak	vii
Kata Pengantar	ix
Daftar Isi	x
Daftar Tabel	xv
Daftar Gambar.....	xvi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	11
C. Tujuan Penelitian	12
D. Manfaat Penelitian	12
E. Definisi Konsep.....	13
1. <i>Cognitive Behavior Therapy (CBT)</i>	13
2. Terapi Muhasabah	14
3. Gaya Hidup <i>Hedonisme</i>	15
BAB II KAJIAN TEORITIK.....	18
A. Kerangka Teoritik	18
1. <i>Cognitive Behavior Therapy (CBT)</i>	18
a) Pengertian <i>Cognitive Behavior Therapy (CBT)</i>	18
b) Sejarah <i>Cognitive Behavior Therapy (CBT)</i>	21
c) Konsep Dasar <i>Cognitive Behavior Therapy (CBT)</i>	22
d) Tujuan <i>Cognitive Behavior Therapy (CBT)</i>	24
e) Manfaat <i>Cognitive Behavior Therapy (CBT)</i>	25

f)	Karakteristik <i>Cognitive Behavior Therapy (CBT)</i>	25
g)	Teknik <i>Cognitive Behavior Therapy (CBT)</i>	28
h)	<i>Cognitive Behavior Therapy (CBT)</i> islami	31
2.	Terapi Muhasabah	34
a)	Pengertian Terapi Muhasabah	34
b)	Bentuk-Bentuk Muhasabah	40
c)	Manfaat Muhasabah	43
d)	Langkah-Langkah Muhasabah	45
3.	Gaya Hidup <i>Hedonisme</i>	47
a)	Pengertian Gaya Hidup	47
b)	Pengertian <i>Hedonisme</i>	50
c)	Faktor Penyebab Gaya Hidup <i>Hedonisme</i>	53
d)	Aspek-Aspek Gaya Hidup <i>Hedonisme</i>	55
e)	Ciri-Ciri dan Karakteristik Gaya Hidup <i>Hedonisme</i>	57
f)	Dampak Gaya Hidup <i>Hedonisme</i>	58
g)	Pengaruh Gaya Hidup <i>Hedonisme</i> dikalangan Pekerja Muda	59
4.	Teknik <i>Cognitive Behaviour Therapy (CBT)</i> dengan Terapi Muhasabah untuk mengatasi Gaya Hidup <i>Hedonisme</i>	60
B.	Penelitian Terdahulu yang Relevan	63
BAB III METODE PENELITIAN		65
A.	Pendekatan dan Jenis Penelitian	65
B.	Objek dan Lokasi Penelitian	66
1.	Objek Penelitian	66
2.	Lokasi Penelitian	66
C.	Jenis dan Sumber Data	67
1.	Jenis Data	67
2.	Sumber Data	67
a)	Data Primer	67
b)	Data Sekunder	67
D.	Tahap-Tahap Penelitian	68

1.	Tahap Pra Lapangan	68
2.	Tahap Pekerjaan Lapangan	68
3.	Tahap Analisis Data	69
E.	Teknik Pengumpulan Data.....	69
1.	Observasi	70
2.	Wawancara	70
3.	Dokumentasi.....	71
F.	Teknik Validitas Data	71
1.	Memperpanjang waktu pengamatan.....	71
2.	Cek ulang data	72
3.	Triangulasi.....	72
G.	Teknik Analisis Data	72
 BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN		74
A.	Deskripsi Umum Objek Penelitian	74
1.	Deskripsi Lokasi Penelitian.....	74
2.	Deskripsi Konselor dan Konseli.....	76
a)	Deskripsi Konselor	76
b)	Deskripsi Konseli.....	78
3.	Deskripsi Masalah	80
B.	Penyajian Data	83
1.	Deskripsi Implementasi Teknik <i>Cognitive Behavior Therapy (CBT)</i> Dengan Terapi Muhasabah Untuk Mengatasi Gaya Hidup <i>Hedonisme</i> bagi pekerja muda di Kabupaten Jember	83
a.	Identifikasi Masalah.....	84
b.	Diagnosa	87
c.	Prognosa	88
d.	<i>Treatment</i> atau Terapi.....	89
e.	Evaluasi dan Follow Up.....	99
2.	Deskripsi Hasil Impelemtasi Teknik <i>Cognitive Behavior Therapy (CBT)</i> Dengan Terapi Muhasabah Untuk Mengatasi Gaya Hidup <i>Hedonisme</i> Bagi Pekerja Muda di Kabupaten Jember.	100

C. Pembahasan Analisis Data dari Hasil Penelitian Konseling dengan Teknik <i>Cognitive Behavior Therapy</i> (CBT) dengan Terapi Muhasabah Untuk Mengatasi Gaya Hidup <i>Hedonisme</i> bagi pekerja muda di Kabupaten Jember.	102
1. Perspektif Teori	102
2. Perspektif Islam	109
BAB V PENUTUP	112
A. Kesimpulan	112
B. Saran	113
1. Saran untuk Konselor	113
2. Saran untuk Konseli	114
3. Saran untuk Pembaca	114
C. Keterbatasan Penelitian	114
DAFTAR PUSTAKA	116
Lampiran	120

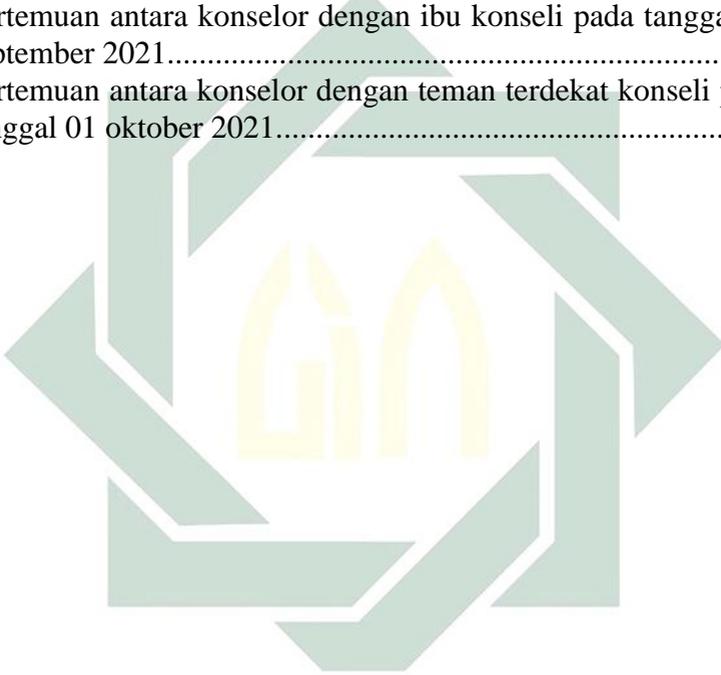
DAFTAR TABEL

Batas Wilayah Kabupaten Jember.....	62
Batas Wilayah Desa Sukorejo.....	63
Kondisi konseli sebelum diterapkannya Teknik CBT.....	69
Kondisi Konseli sesudah proses konseling.....	89
Perbandingan data teori dengan data lapangan.....	90
Perbedaan perilaku konseli sebelum dan sesudah pemberian konseling.....	97



DAFTAR GAMBAR

Pertemuan kedua dengan konseli pada tanggal 11 September 2021.....	107
Pertemuan kelima antara konselor dengan konseli pada tanggal 02 oktober 2021.....	107
Pertemuan antara konselor dengan ibu konseli pada tanggal 27 september 2021.....	108
Pertemuan antara konselor dengan teman terdekat konseli pada tanggal 01 oktober 2021.....	108



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Di era yang serba modern ini, banyak sekali hal baru yang berkembang dan mempengaruhi kehidupan masyarakat, salah satunya ialah gaya hidup. Dan salah satu hal yang sedang berkembang di masyarakat saat ini adalah gaya hidup *Hedonisme*. Gaya hidup *hedonisme* ini adalah sebuah pemahaman yang dimana seseorang memburu sebuah kesenangan duniawi yang mencakup urusan sex, berfoya-foya, dan kemewahan lainnya yang bersifat duniawi. sedangkan hedonis merupakan sifat dari pribadi atau orang yang menganut paham *hedonisme*.

Prinsip gaya hidup *hedonisme* ini adalah selalu mencari kesenangan yang mengedepankan materi, yang menganggap kalau kehidupan ini hanyalah sebagai tempat mencari kesenangan dan kebahagiaan saja, tetapi melalaikan hal yang bersifat kerja keras. Bagi penganut paham ini, beranggapan bahwa kerja keras hanyalah perilaku menyusahkan dan buang waktu saja sehingga dirasa perlu untuk dihindari.² Prinsip hidup ini juga berkenaan dengan subjek yang diteliti oleh peneliti disini, yaitu seorang anak muda yang baru memasuki dunia pekerjaan yang suka berfoya foya dengan uang hasil kerjanya sendiri atau bisa dikatakan bergaya hidup hedonis.

² Amanda Joy Septiana, "Gaya Hidup Hedonisme Wanita Dewasa Awal yang menjadi Sugar Baby", *Jurnal Imiah Psikologi* Volume 8 No 3 | June 2020, hal. 552.

Hedonisme disini diartikan sebagai suatu perasaan peduli ataupun tidak peduli terhadap lingkungan sekitar yang ada di luar perkumpulan mereka. Pencetus paham *hedonisme* ini adalah Filsuf *Epicurus* (341-270 SM), yang menganggap bahwasannya kesenangan dan kenikmatan materi adalah tujuan mereka yang paling utama dalam hidupnya. Di mana hanya ditujukan untuk memenuhi hasrat ketenangan batin saja. Kalau manusia mempunyai ketenangan batin yang baik, maka manusia juga akan dapat mencapai tujuan dalam kehidupannya. Menurut filsuf *Aristipus of Cyrine* (435-366 SM), kesenangan sendiri disini mengartikan bahwa rasa dari watak yang lemah lembut dan merupakan tujuan yang sebenarnya dari kehidupan.³ Kesenangan tersebut juga dikendalikan oleh akal, namun melalui usaha “rasionalisasi”, keadaan yang didasarkan atas upaya dalam menyesuaikan antara keinginan sebagai tujuan dengan penyesuaian melalui pendekatan moral/etika terhadap nilai-nilai sosial dan spiritual yang ada.

Pandangan tentang pemahaman hedonisme menganggap bahwa kesenangan materi adalah tujuan inti dari kehidupannya. Mereka menganggap bahwa hidup ini cuma sekali, untuk itulah mereka ingin menikmatinya sebaik mungkin supaya nantinya tidak menyesal. Di dalam kehidupannya mereka menjalani kehidupannya sebebaskan-bebasnya demi memenuhi hasrat keinginannya dan kesenangannya tanpa batas. Istilah hedonisme menurut kuswandono diartikan sebagai paham sebagai aliran filsafat yunani yang memiliki tujuan menghindari

³ Afdila Sari, *Tesis: “Konseling Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) untuk Mengurangi Gaya Hidup Hedonisme Siswa SMA di Panti Asuhan Yatim (PAY) Putri Aisyiyah Yogyakarta”*, (Yogyakarta: Uin Suka,2016), hal 03.

kesengsaraan dan menikmati kebahagiaan sebanyak mungkin dalam kehidupannya.

Sedangkan dalam Al-Qur'an Allah telah melarang perilaku yang berlebih lebih sebagai mana yang terkandung dalam Q.S At-Takasur ayat 1-8:

أَهْلِكُمْ التَّكَاثُرَ ۱ - حَتَّىٰ زُرْتُمُ الْمَقَابِرَ ۲ - كَلَّا سَوْفَ
تَعْلَمُونَ ۳ - ثُمَّ كَلَّا سَوْفَ تَعْلَمُونَ ۴ - كَلَّا لَوْ تَعْلَمُونَ عِلْمَ
الْيَقِينِ ۵ - لَتَرَوُنَّ الْجَحِيمَ ۶ - ثُمَّ لَتَرَوْهَا عَيْنَ الْيَقِينِ ۷ - ثُمَّ لَتَسْأَلَنَّ
يَوْمَئِذٍ عَنِ النَّعِيمِ ۸ - ۴

Artinya: *“Bermegah-megahan telah melalaikan kamu, sampai kamu masuk ke dalam kubur, kemudian sekali-kali tidak! Kelak kamu akan mengetahui, sekali-kali tidak! Sekiranya kamu mengetahui dengan pasti, niscaya kamu benar-benar akan melihat neraka jahim, kemudian kamu benar-benar akan ditanya pada hari itu tentang kenikmatan (yang megah di dunia itu)”*⁴

Kondisi sosial yang tidak sehat menyebabkan control orang dewasa terhadap remaja cenderung acuh. Maka dari itu sanksi berupa norma, kontrol, dan sanksi sosial menjadi semakin lemah, yang mengakibatkan bobroknya generasi muda.⁵ Lemahnya kontrol dan perhatian orang tua terhadap anak di perkuat oleh paham individualisme, yang menjadi salah satu penyebab gaya hidupnya menjadi hedonis. Seperti yang kita tahu, masa remaja adalah tahapan kehidupan yang bersifat peralihan dan masa penajakan, maka dari itu sangat rentan oleh pengaruh-pengaruh negative. Padahal masa remaja adalah masa yang amat baik untuk mengembangkan

⁴ Al Qur'an Surat At-Takasur ayat 1-8.

⁵ Kartini Kartono, *“Patologi sosial 2 Kenakalan Remaja”*, (Jakarta: Raja wali pers, 2014), hal. 73.

potensi yang dimiliki. Maka sudah semestinya remaja mendapatkan bimbingan pondasi agama yang kuat sebagai pedoman hidup karena pada masa ini adalah masa pencarian nilai-nilai hidup yang akan banyak berpengaruh di masa depan nya.

Gaya hidup hedonis yang dialami oleh sebagian besar di kalangan anak muda terutama bagi yang para pekerja awal merupakan sebuah pandangan bahwasannya generasi muda sangat besar memiliki potensi untuk menerima pengaruh buruk tersebut, karena pada dasarnya mereka di usia yang tergolong sangat muda ini sedang dalam posisi pencarian identitas diri yang sebenarnya. Gaya hidup hedonis yang sedang maraknya terjadi di kalangan anak muda ini tidak membatasi pandangan kita kepada anak muda yang sejatinya dapan dikatakan bahwasannya dalam tahapan usia cukup matang yaitu pekerja muda, dimana sebagian besar dari mereka memiliki peluang yang lebih besar dalam hal tersebut dibandingkan dengan kalangan lainnya yang lebih tua.

M. Gold dan J. Petronio, berpendapat bahwa kenakalan remaja adalah tindakan seseorang yang belum dewasa yang melanggar hukum dan hal tersebut di ketahui oleh diri nya sendiri jika perbuatan itu adalah perbuatan yang melanggar hukum.⁶ Hal demikian bisa di telisik bahwa kenakalan yang di maksud adalah perilaku menyimpang dari kebiasaan dan itu melanggar hukum. Salah satu kebiasaan yang biasa di lakukan oleh anak muda di kota maupun di desa salah satunya adalah gaya hidup hedonisme layaknya artis dengan penghasilan besar.

⁶ Salitowarmono, "*Psikologi Remaja*". (Bandung:Rajawali Pers, 2010), hal. 252.

Berbicara tentang pekerja muda, banyak anak muda di usia remaja sudah mempunyai pekerjaan baik yang sekolah sambil bekerja maupun fokus bekerja saja selesai pendidikan Sekolah Menengah Keatas (SMA) atau tingkatan sejenisnya. Di usia remaja mereka kebanyakan memiliki niat untuk bekerja hanya untuk menyalurkan hasrat nafsu duniawinya saja, tanpa memikirkan masa depannya. Menurut Hurlock, remaja berada pada tahapan perkembangan peralihan dari masa akhir kanak-kanak sebelum menuju usia dewasa.

Karakteristik individu yang tergolong bergaya hedonis menurut Cicelno dalam Rusell, ciri-ciri hedonisme adalah sebagai berikut: (1) memiliki pandangan yang serba instan atau langsung yaitu melihat sebuah kesuksesan hanya dilihat dari hasil akhirnya bukan dilihat dari proses dalam mencari keberhasilan tersebut. Karena itulah seseorang yang berpandangan instan tersebut nantinya akan melakukan pembenaran dan rasionalisasi dalam memenuhi segala kesenangannya. (2) menjadi pengejar identitas fisik. Seseorang yang seperti ini biasanya memiliki barang yang branded dan berharga mahal yang kemudian akan menjadi sebuah kebanggaan tersendiri bagi dirinya. (3) Mempunyai cita-cita yang sangat tinggi. Seseorang tidak akan merasa puas dengan kenikmatan yang orang lain rasakan. (4) memiliki banyak kemauan yang bersifat spontan dan langsung tanpa dipikir terlebih dahulu. (5) tidak akan tahan hidup sengsara dan menderita layaknya orang miskin, ketika seseorang memiliki sebuah permasalahan yang membuatnya sangat tertekan, maka ia merasa jika dunia tidak adil dan membenci dirinya. (6) tidak bisa mengontrol pengeluaran, seseorang yang

memiliki uang yang banyak, maka akan cepat habis atau hanya tersisa sedikit.⁷

Sukari mengungkapkan bahwasannya kecenderungan seorang remaja untuk berperilaku konsumtif disebabkan karena semakin banyaknya sarana dan prasarana yang ada seperti pusat pembelanjaan atau biasa disebut dengan mall, cafe atau tempat tongkrongan sejenisnya, dan tempat makan atau restoran yang mengalami peningkatan. Remaja yang terjebak dalam kehidupan tersebut sering kali menghabiskan uang dan waktunya hanya untuk membeli beberapa keperluan saja yang bukan sesuai ia perlukan seperti Handphone, pakaian, makanan, hiburan, dan lain-lain. Hal tersebut juga mirip dengan pendapat Solomon bahwa sebagian besar uang jajan dikalangan remaja digunakan hanya untuk membeli produk-produk yang bersifat kesenangan dan ketenangan semata bagi dirinya sendiri dan juga bersifat sementara tanpa memikirkan masa depannya.⁸

Dalam penelitian ini, peneliti akan melaksanakan suatu bimbingan dan konseling di dalam naungan kampus UIN Sunan Ampel Surabaya adapun konseli yang akan dijadikan sebagai fokus penelitian yakni seorang anak muda yang belum lama masuk di dunia pekerjaan yang memiliki tingkat gaya hidup hedonisme yang tinggi, hal ini diketahui dengan adanya observasi dan wawancara serta informasi *significant other* (informan).

Dari hasil penelitian sementara, peneliti menemukan sebuah fenomena yakni kurangnya

⁷ Dauzan, Diriansyah Praja, "Potret Gaya Hidup Hedonisme", *Jurnal Sociologie*, Vol. I No. 3 tahun 2017, hal. 24

⁸ Febriyanti, *Tesis*: "perilaku konsumtif pada remaja ditinjau dari gaya hidup hedonis dan tipe kepribadian extravert introvert", (Yogyakarta: UGM, 2006), hal. 42

kesadaran diri tentang perilaku hemat uang yang mengakibatkan gaya hidup hedonis. Seperti yang dialami oleh seorang anak muda yang bisa dikatakan masih baru terjun di dunia pekerjaan yang bernama Amek (nama samaran). Menurut Ridho (teman dekat konseli) dulu ketika ia masih SMK kehidupannya normal-normal saja layaknya anak desa pada umumnya yang penuh dengan kesederhanaan. Namun, setelah lulus SMK dia tidak melanjutkan pendidikannya karena faktor perekonomian keluarganya dan juga dia anak terakhir dari 7 bersaudara yang mengharuskannya langsung bekerja. Kemudian ia pergi merantau ke Pulau Bali untuk bekerja karena sulitnya mencari pekerjaan di kotanya sendiri. Selama bekerja itu kehidupannya mulai berubah drastis terutama gaya hidupnya, yang dulunya serba sederhana tetapi sekarang menjadi serba bermewah-mewahan. Padahal jika dilihat dari penghasilannya pun tidak seberapa besar, tetapi semenjak kenal dengan dunia malam kehidupannya pun mulai berubah. Ia sering keluar ke tempat-tempat hiburan yang mahal dan mewah seperti cafe, diskotik, mall, restoran, dan tempat mewah lainnya yang jauh dari kata sederhana.

Karena perilaku hedonis tersebut membuat ia selalu kurang dengan penghasilannya, setiap awal gajian selalu habis dalam waktu sebulan tanpa tersisa bahkan masih kurang yang mengakibatkan ia sering meminjam uang ke temannya guna menuruti keinginannya yang notabene tidak seberapa penting bagi kehidupannya. Hal tersebut sebenarnya sangat mengganggu pikirannya setiap uangnya habis, karena pada awalnya konseli tersebut ingin sekali menabung untuk masa depannya. Tetapi, karena gaya hidupnya yang hedonis ini membuat ia kehilangan fokus terhadap masa depannya dan terlalu

larut dengan kehidupan hedonisnya tersebut. Gajinya sebesar Rp. 3.400.000 selalu habis untuk menuruti kemauannya, padahal dengan penghasilan sebesar ini seharusnya ia bisa menyisihkan beberapa uangnya untuk ditabung untuk keperluan masa depannya jika gaya hidupnya normal seperti sebelum ia bekerja.

Hal yang paling banyak menguras isi dompetnya ketika di perantauan adalah ketika pergi ke tempat hiburan malam, bahkan semalam bisa menghabiskan uang sebesar Rp. 300.000. Selain itu, ia kerap kali pergi ke cafe bersama teman-temannya untuk sekedar nongkrong, sekali nongkrong pun bisa menghabiskan biaya sebesar Rp. 100.000. Ia juga sering membeli barang *branded* yang harganya mahal seperti baju dan sepatu guna menunjang gaya hidupnya seperti layaknya orang kaya. Tak lama ia baru membeli sepatu seharga Rp. 1.700.000, sepatu itu ia gunakan hanya untuk bergaya saja supaya dipandang kalau ia itu orang mampu.

Berdasarkan uraian diatas maka dapat disimpulkan bahwanya perilaku hedonis yang dialami oleh konseli tersebut disebabkan oleh olah pikir kognitifnya yang melenceng dan tak terarah yang mengakibatkan seringnya bepergian ke tempat hiburan yang mahal dan senang membeli barang yang *branded*. Orang tua dan teman-temannya di desa pun sering mengingatkannya tetapi dia tidak menghiraukannya malah semakin asyik dengan kehidupannya. Disinilah titik temu konseling *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) untuk dapat memasuki celah tersebut untuk mengubah pemikirannya atau kognitifnya yang awalnya salah akan gaya hidupnya yang hedonis itu kemudian diberi pemahaman dan bimbingan yang benar akan gaya hidupnya.

Peneliti mengambil teknik ini alasannya karena segala permasalahan itu sumbernya dari akal pikir, untuk itulah ketika kita ingin membantu seseorang dari permasalahannya maka langkah yang paling tepat adalah merubah jalan pikirnya atau kognitifnya. Seperti yang kita ketahui dalam teknik CBT ini cenderung lebih bermain ke pemikiran yang dimana pikiran irrasional yang menyebabkan seseorang mempunyai permasalahan karena nantinya pikiran irrasional juga akan berdampak ke tindakannya. Untuk itulah peneliti mengambil teknik CBT ini untuk mengobati akar dari permasalahannya yaitu pikirannya yang irrasional menjadi lebih rasional sehingga tindakannya akan selaras dengan pikirannya yang baik.

Menurut Somers teknik CBT membantu individu untuk mengontrol pola kognitif atau pemikirannya serta emosionalnya yang berkaitan dengan perilaku yang ditimbulkan dari sebuah pemikiran. Peran seseorang dalam pengambilan keputusan untuk melakukan sebuah tindakan tertentu akan menjadi fokus perhatian utama dalam pendekatan *Cognitive Behavior Therapy (CBT)*.⁹ Menurut penelitian yang dilakukan oleh Hyne mengenai *Scholl refusal and anxiety in adolescence: Non-Randomized trial of a developmentally sensitive cognitive behavioral therapy*. Tujuan dalam penelitian ini adalah mengevaluasi efikasi dari perkembangan *Cognitive Behavior Therapy (CBT)* untuk mengatasi perilaku mogok sekolah pada remaja. Penelitian kali ini menunjukkan hasil yang sangat baik dan signifikan dari *post-treatment* dan 2 bulan perjalanan dalam melakukan

⁹ A. K Oemarjoedi, "Pendekatan *Cognitive Behavior* dalam Psikoterapi", (Jakarta: Kreatif Media.2003), hal. 36.

follow up pada perbaikan diri dari perilaku mogok sekolah.

Pelaksanaan terapi dalam penelitian ini juga pada dasarnya di dukung oleh kesediaan konseli dalam melaksanakan treatment yang ada nantinya, orang tua dan juga teman ataupun saudara terdekat konseli sehingga dapat membantu keberhasilan dalam proses penelitian ini. Kesediaan konseli dalam pemberian program, materi yang diberikan secara tertata dan bertahap, dan juga pembangunan rapport yang baik sehingga meningkatkan kepercayaan konseli terhadap terapis nantinya. Terapis juga biasanya dapat membantu konseli dengan cara membuang pikiran dan keyakinan yang bersifat buruk, untuk kemudian diganti dengan konstruktif pola pikir yang lebih baik kedepannya.

CBT disini merupakan sebuah tindakan psikologis yang ditujukan kepada interaksi antara cara seseorang dalam berpikir, merasa, dan berperilaku. CBT ini juga membantu sebagian besar seseorang dalam mengidentifikasi pola pemikiran serta emosional yang berkaitan dengan sebuah perilaku konseli yang tampak.¹⁰

Dalam permasalahan yang telah dipaparkan diatas, maka dapat diketahui bahwa permasalahan utama konseli adalah gaya hidup konseli yang hedonis yang disebabkan oleh daya pikir atau kognitifnya yang kurang terarah, kemudian juga pemikiran yang irasional konseli menganggap bahwa hidup ini hanya sementara maka pergunakanlah dengan sebaik-baiknya apa yang diinginkan harus segera di milikinya selagi masih ada kesempatan untuk hidup. Tetapi konsekuensi dari

¹⁰ Heyne, et.al, "*Scholl refusal and anxiety in adolencense: Non-Randomized trial of a developmentally sensitive cognitive behavioral therapy*", (Netherland: Letden University Medical Center. 2011), hal. 148.

pemahaman yang salah itu yaitu menjadi pribadi yang suka berfoya-foya dan lupa akan tanggung jawabnya.

Dalam penelitian ini, peneliti berupaya untuk memasukkan unsur keislaman dalam pelaksanaan treatment nantinya dengan mencampurkan agar unsur-unsur keislaman lebih di prioritaskan. Walaupun menggunakan *Cognitive Behavior Therapy (CBT)* tetapi nantinya juga materi dan teknik dalam pelaksanaan terapi akan digunakan konsep-konsep dalam Islam dengan terapi *Muhasabah* (Instropeksi diri), untuk membentuk sebuah perilaku yang sesuai dengan ajaran Islam dengan cara mengenali perkembangan spiritual agar klien semakin ikhlas, rendah diri, dan selalu mendekati diri kepada Allah SWT. Sehingga perilaku hedonis yang dimiliki konseli bisa teratasi dengan lebih baik.

Berdasarkan uraian dan fenomena diatas yang telah peneliti jabarkan, maka peneliti tertarik untuk melakukan sebuah penelitian dengan judul **“Implementasi Teknik *Cognitive Behavior Therapy (CBT)* Dengan Terapi *Muhasabah* Untuk Mengatasi Gaya Hidup *Hedonisme* Bagi Pekerja Muda di Kabupaten Jember”**.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan dari judul yang peneliti ambil yaitu: **“Implementasi Teknik *Cognitive Behavior Therapy (CBT)* Dengan Terapi *Muhasabah* Untuk Mengatasi Gaya Hidup *Hedonisme* Bagi Pekerja Muda di Kabupaten Jember”**. Maka peneliti dapat merumuskan permasalahan peneliti sebagai berikut:

1. Bagaimana Implementasi Teknik *Cognitive Behavior Therapy (CBT)* Dengan Terapi *Muhasabah*

Untuk Mengatasi Gaya Hidup *Hedonisme* Bagi Pekerja Muda di Kabupaten Jember?

2. Bagaimana hasil dari Implementasi Teknik *Cognitive Behavior Therapy (CBT)* Dengan Terapi Muhasabah Untuk Mengatasi Gaya Hidup *Hedonisme* Bagi Pekerja Muda di Kabupaten Jember?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang sudah ditetapkan diatas, adapun tujuan penelitian sebagai berikut:

1. Mengetahui proses Implementasi Teknik *Cognitive Behavior Therapy (CBT)* Dengan Terapi Muhasabah Untuk Mengatasi Gaya Hidup *Hedonisme* Bagi Pekerja Muda di Kabupaten Jember?
2. Mengetahui hasil yang di capai dari proses Implementasi Teknik *Cognitive Behavior Therapy (CBT)* Dengan Terapi Muhasabah Untuk Mengatasi Gaya Hidup *Hedonisme* Bagi Pekerja Muda di Kabupaten Jember?

D. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian tentu memiliki manfaat, adapun manfaat dari penelitian ini sebagai berikut :

1. Manfaat Teoritis
 - a) Menambah wawasan pengetahuan serta keilmuan kepada peneliti khususnya kepada mahasiswa Bimbingan Konseling Islam yang berkaitan dengan penggunaan teknik *Cognitive Behavior Therapy (CBT)* dengan terapi Muhasabah untuk mengatasi permasalahan Gaya Hidup *Hedonisme* bagi pekerja muda.

- b) Sebagai informasi atau bahan rujukan kepada peneliti lain khususnya kepada mahasiswa Bimbingan Konseling Islam tentang penggunaan teknik *Cognitive Behavior Therapy (CBT)* dengan terapi muhasabah untuk mengatasi permasalahan Gaya Hidup *Hedonisme* bagi pekerja muda.
2. Manfaat Praktis
- a) Bagi konseli

Penelitian ini bertujuan untuk memberikan bantuan kepada konseli dalam mengatasi permasalahan Gaya Hidup *Hedonisme* bagi pekerja muda dengan menggunakan teknik *Cognitive Behavior Therapy (CBT)* dengan terapi Muhasabah.

- b) Bagi peneliti

Penelitian ini memberikan jawaban atas penelitian yang akan dilakukan yang berkaitan dengan Konseling dengan teknik *Cognitive Behavior Therapy (CBT)* dengan terapi muhasabah untuk mengatasi permasalahan gaya hidup *Hedonisme* bagi pekerja muda.

E. Definisi Konsep

1. *Cognitive Behavior Therapy (CBT)*

Cognitive Behavior Therapy (CBT) adalah sebuah terapi atau teknik yang beranggapan bahwasannya pola pikir manusia itu terbentuk dari proses yang menarik seperti stimulus, kognisi, dan respon.¹¹ Proses tersebut pada dasarnya akan saling berkaitan yang kemudian nantinya akan membentuk

¹¹ Singgih, "*Konseling dan Psikoterapi*", (Jakarta: PT. BPK Gunung, 2007), hal. 229.

sebuah sistem jaringan didalam otak manusia, dimana sebuah proses pemikir (Cognitive) akan menjadi faktor utama untuk menjelaskan bagaimana cara manusia dalam berpikir, peka terhadap lingkungan sekitar, dan juga bertindak sesuai yang dipikirkan. Adapun *Cognitive Behavior Therapy (CBT)* dalam penelitian ini adalah untuk membantu pemikiran seorang konseli yang irrasional menjadi pemikiran yang lebih rasional, dan juga fokus utama dari penelitian ini adalah memperbaiki atau meluruskan olah pikirnya agar tidak terjadi tindakan yang menyimpang seperti berfoya-foya dan menghamburkan harta untuk hal yang tidak penting bagi hidupnya.

2. Terapi Muhasabah

Terapi muhasabah terdiri dari dua suku kata yaitu terapi dan muhasabah. Terapi dalam bahasa Arab sepadan dengan kata "*Syafa-Yashfi Shifani*", yang berarti pengobatan, mengobati, dan menyembuhkan. Sedangkan muhasabah yaitu merupakan suatu aktivitas untuk diri sendiri yakni dengan mengintropeksi, mawas, maupun meneliti diri. Dengan cara menghitung-hitung perbuatan setiap tahun, bulan, hari, bahkan setiap saat. Oleh karena itu muhasabah tidak harus dilakukan pada akhir tahun atau akhir bulan. Namun perlu juga dilakukan setiap hari, bahkan setiap saat. Dalam agama Islam, muhasabah merupakan mawas diri untuk melakukan perhitungan dengan dirinya sendiri mengenai apa yang telah terjadi di masa lampau, dan memperbaiki keadaannya di masa kini, tetap teguh di jalan yang benar. Sehingga dengan muhasabah seseorang dapat mencegah orang kejurang

keputusan dan membangkitkan kedamaian dan ketulusan di hati manusia.¹²

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan langkah-langkah muhasabah dari Ibnu Qoyyim al-Jauziyah. Berikut langkah terapi muhasabah sebagai berikut:

- a. Membandingkan antara nikmat dari Allah dengan keburukan yang dilakukan.
- b. Membedakan antara hak Allah atas dirinya yang berupa kewajiban ubudiyah, melaksanakan ketaatan, serta menjauhi kemaksiatan dengan apa yang menjadi hak dan kewajiban diri sendiri.
- c. Harus mengetahui bahwa setiap orang merasa puas terhadap ketaatan yang dilakukan, maka hal itu akan merugikan dirinya dan setiap kemaksiatan yang dicela maka akan menimpa orang tersebut.

Adapun yang di maksud terapi muhasabah di dalam penelitian ini adalah pemberian suatu terapi atau solusi kepada konseli dengan menilai diri, mengintropeksi diri, maupun menilai setiap apa yang dilakukan dengan cara memberikan nasehat sesuai apa yang dialami. Dengan tujuan dapat mengubah perilaku negative pada konseli agar dapat berperilaku yang positif.¹³

3. Gaya Hidup *Hedonisme*

Gaya hidup hedonisme ini adalah sebuah pemahaman yang dimana seseorang memburu sebuah kesenangan duniawi yang mencakup urusan

¹² Ummu Kalsum, *Skripsi: "Terapi Senam Perkasa dengan Symbolic Modelling Untuk Menurunkan Rendah Diri Siswa MA HAsyim Asy"ari Bangsari Sukodono Sidoardjo*", hal. 28.

¹³ Amin Syukur, *"Tasawuf Bagi Orang Awam (Menjawab Problematika Kehidupan)"*, (Yogyakarta: LPK-2, Suara Merdeka, 2006), hal. 83.

sex, berfoya-foya, dan kemewahan lainnya yang bersifat duniawi. Prinsip gaya hidup hedonisme ini adalah selalu mencari kesenangan yang mengedepankan materi, yang menganggap kalau kehidupan ini hanyalah sebagai tempat mencari kesenangan dan kebahagiaan saja, tetapi melalaikan hal yang bersifat kerja keras. Bagi penganut paham ini, beranggapan bahwa kerja keras hanyalah perilaku menyusahkan dan buang waktu saja sehingga dirasa perlu untuk dihindari.¹⁴ Gaya hidup hedonis yang dialami oleh konseli disini adalah sering pergi ke tempat hiburan yang mahal dan membeli barang *branded*.

F. Sistematika Pembahasan

Dalam penelitian ini, peneliti membagi sistematika pembahasan menjadi tiga bagian yang terdiri dari: Pada pembahasan inti ini penulisan skripsi terbagi menjadi lima bab pokok bahasan sebagai berikut:

BAB 1 Pendahuluan.

Bab ini menjelaskan tentang latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, definisi konsep, dan sistematika pembahasan.

BAB II Tinjauan Pustaka.

Pada tinjauan pustaka membahas tentang kajian teoritik yakni meliputi cognitive behaviour therapy. Pada bagian CBT ini akan dijelaskan tentang pengertian CBT, Sejarah trknik CBT, konsep dasar teknik CBT, teknik CBT, Karakteristik CBT, tujuan CBT, Manfaat CBT, dan CBT islami. Selain itu juga menjelaskan tentang

¹⁴ Amanda Joy Septiana, "Gaya Hidup Hedonisme Wanita Dewasa Awal yang menjadi Sugar Baby", *Jurnal Imiah Psikologi* Volume 8 No 3 | June 2020: 551-561. 2020, Hal. 552.

Hedonisme yang membahas : pengertian gaya hidup, pengertian Hedonisme, ciri-ciri dan karakteristik hedonisme, aspek-aspek hedonisme, faktor penyebab hedonisme, pengaruh hedonisme dikalangan pekerja muda, dampak hedonisme. Dan juga yang terakhir tentang terapi muhasabah yang meliputi: pengertian terapi muhasabah, bentuk-bentuk terapi muhasabah, manfaat terapi muhasabah, dan langkah terapi muhasabah.

BAB III Metode Penelitian.

Pada bab ini berisi tentang metode penelitian yang akan digunakan. Meliputi: pendekatan dan jenis penelitian, objek penelitian, jenis dan sumber data, tahap-tahap penelitian, teknik pengumpulan data, teknik validitas data, dan teknik analisis data.

BAB IV Hasil Penelitian dan Pembahasan.

Dalam bab ini membahas tentang penyajian data yang menjelaskan terkait proses teknik cognitive behaviour therapy dan terapi muhasabah untuk mengatasi permasalahan gaya hidup hedonisme di desa sukorejo, kecamatan bangsalsari, kabupaten jember dan juga hasilnya.

BAB V Penutup.

Bab penutup merupakan bab terakhir dalam skripsi ini yang berisi kesimpulan dan saran serta keterbatasan penulis selama melakukan penelitian.

BAB II

KAJIAN TEORITIK

A. Kerangka Teoritik

1. *Cognitive Behavior Therapy (CBT)*

a) Pengertian *Cognitive Behavior Therapy (CBT)*

Terapi *Cognitive Behavior* ini ditekankan untuk mengimbangi teknik-teknik terapeutik yang berfokus kepada individu dalam melakukan sebuah perubahan, fokus utama dalam terapi ini tidak hanya dalam hal terapi saja melainkan juga dalam hal pemikiran, keyakinan, dan sikap yang ditunjukkan oleh individu tersebut. Terapi *Cognitive Behavior* mempunyai pandangan bahwasannya pola pikir dan keyakinan individu akan mempengaruhi sebuah perilaku dan perubahan pada pemikiran ini akan menghasilkan sebuah perubahan perilaku yang diterapkan dalam kehidupannya sehari-hari.¹⁵

Aaron T. Beck mengartikan bahwasannya terapi *Cognitive Behavior* ini sebagai pendekatan konseling yang dibuat untuk menyelesaikan sebuah permasalahan individu dengan cara melakukan mengatur ulang kognitif atau pemikiran seseorang dan juga perilaku yang tidak baik. Pendekatan ini didasarkan pada kondisi pemikiran individu,

¹⁵ Jeffrey F. Nevid, "*Psikologi Abnormal/Edisi Kelima/Jilid I*", (Jakarta: Penerbit Erlangga,2005), hal. 113.

keyakinan dan strategi yang mengganggu konseli tersebut. Proses konseling tersebut kemudian didasarkan pada konseptualisasi atau sebuah pemahaman konseli atas pemahaman tertentu dan tindakan perilaku konseli. Harapan terbesar dari terapi ini yaitu munculnya restrukturisasi pemikiran yang tergolong menyimpang dan sistem kepercayaan untuk membawa ke perubahan emosi dan perilaku ke arah yang lebih baik lagi kedepannya.¹⁶

Matson & Ollendick juga menyarankan bahwasannya konsep Cognitive Behavior Therapy adalah sebuah pendekatan menggunakan prosedural multi-detail menggunakan pemikiran sebagai bagian terpenting dalam proses konseling. Fokus utama konseling dalam teknik ini yaitu persepsi, kepercayaan, dan pikiran.¹⁷ Bush berbicara bahwa terapi kognitif behavior merupakan formasi antara dua pendekatan pada psikoterapi yaitu Cognitive Therapy dan Behavior Therapy. Terapi perilaku kognitif berfokus pada pikiran, asumsi, dan keyakinan. Terapi kognitif membantu orang belajar mengenali dan memperbaiki kesalahan mereka. Terapi kognitif tidak hanya melibatkan pemikiran positif, tetapi juga pemikiran bahagia. Di sisi lain, terapi

¹⁶ Aaron T. Beck, *“Thinking and Depression: II. Theory and Therapy. Archives of General Psychiatry”*, (USA: National Library of Medicine, 1964), hal.561.

¹⁷ Jhony L. Maston & Thomas H. Ollendick, *Enhancing Children’s Social Skill: Assesment and Training*, (New York: Pergamon Press. 988), hal. 44.

perilaku membangun hubungan antara situasi masalah dan kebiasaan menanggapi masalah. Orang belajar untuk mengubah perilaku mereka dan menenangkan pikiran dan tubuh mereka untuk merasa lebih baik, dan membuat keputusan yang lebih baik dari sebelumnya.

Terapi Kognitif Behavior didasarkan pada konsep mengubah pikiran dan perilaku negatif yang sangat mempengaruhi emosi. Dengan terapi perilaku kognitif, orang terlibat dalam kegiatan dan terlibat juga dalam belajar mandiri. Terapi perilaku kognitif didasarkan pada konsep mengubah pikiran dan perilaku negatif yang berdampak signifikan pada emosi. Dengan terapi kognitif-perilaku, pasien terlibat dalam aktivitas dan menggunakan strategi lain yang berkaitan dengan belajar mandiri, pengambilan keputusan, dan penguatan diri serta pengaturan diri.

Pada intinya, terapi perilaku kognitif adalah pendapat bahwa cara orang berpikir tentang kehidupan mereka mempengaruhi emosi dan perilaku mereka. Perilaku kognitif bertujuan untuk membantu klien memahami pemikiran dan keyakinan mereka, memahami dampak pemikiran irrasional mereka menjadi pemikiran yang rasional. Terapi perilaku kognitif juga memusatkan perhatian untuk menyadarkan klien untuk berbicara kepada dirinya sendiri atau berkomunikasi dengan dirinya sendiri (Self Talk). Terapi perilaku

kognitif mengajarkan klien untuk mengubah pedoman mereka sendiri sehingga mereka dapat menangani masalah secara efektif.

b) Sejarah *Cognitive Behavior Therapy (CBT)*

Terapi perilaku kognitif muncul sebagai bentuk ketidakpuasan terhadap teori psikoanalitik sigmund freud yang membutuhkan waktu lama untuk memahami masa lalu dengan hanya melihat masalah yang disebabkan oleh masa lalu. Para peneliti yang tidak puas dengan psikoanalisis ini ingin lebih fokus membantu dengan perilaku dan masalah saat ini, memungkinkan mereka untuk memberikan perawatan yang lebih tepat dan dalam waktu yang lebih singkat.

Teori perilaku kognitif telah berkembang sejak tahun 1960-an dan diprakasai oleh Aaron T. Beck dengan Theory Of Cognitive Therapy (CT) pada tahun 1964, dimana ia hanya berfokus pada penanganan penurunan kognitif, kesadaran yang disebabkan oleh obsesi, kecemasan, dan gangguan kepribadian lainnya. Selama tahun 1970-an, ahli teori kognitif dan perilaku seperti Albert Ellis dengan terapi Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT) dan juga ilmuwan lain berusaha untuk menggabungkan teori kognitif dan perilaku yang seperti kita ketahui sekarang dengan Cognitive Behavior Therapy (CBT) yang berusaha untuk mengubah keadaan seseorang

menjadi positif sehingga dapat mengubah perasaan dan perilaku seseorang.¹⁸

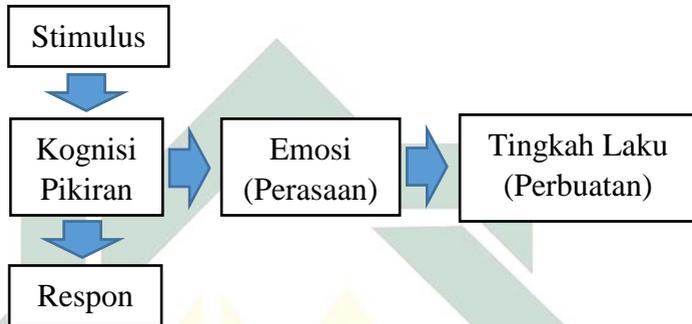
c) **Konsep Dasar *Cognitive Behavior Therapy (CBT)***

Teori perilaku kognitif ini pada dasarnya berarti bahwa pola pikir manusia dibentuk oleh serangkaian proses respon stimulus kognitif (CRC) terkait dan membentuk semacam jaringan SKR di dalam otak manusia, di mana faktor kognitif akan menjadi faktor penentu untuk menjelaskan bagaimana manusia berpikir, merasa dan bertindak. Terlepas dari keyakinan bahwa manusia mampu menerima pemikiran irasional dan rasional, pemikiran irasional dapat menyebabkan gangguan emosional dan perilaku. Dengan demikian, terapi perilaku kognitif bertujuan untuk memodifikasi fungsi berpikir, merasa, dan bertindak, dengan penekanan pada peran otak dalam menganalisis, berkonsentrasi, bertanya, bertindak, dan membuat keputusan. Dengan mengubah keadaan pikiran dan perasaannya, konseli dapat mengubah perasaan negatif menjadi positif.

Cognitive Behavior Therapy berfokus pada mengidentifikasi masalah dan membantu menyakinkan konseli untuk mengubah pikiran negatif dan kemudian mengubahnya menjadi positif. Shakespeare dan Hamlet percaya bahwa emosi, pikiran,

¹⁸ Abdullah. "*Konseling dan Psikoterapi*", (Surabaya: Uinsa Press, 2015), hal. 78-79.

dan tindakan negatif, seperti kecemasan dan depresi disebabkan oleh ketidakmampuan seseorang untuk mengalami peristiwa yang tidak selaras dengan isi pikirannya.¹⁹



Gambar ini menjelaskan tentang bagaimana proses rangsangan, penerimaannya dan perilakunya yang ditampakkannya. Bagaimana seseorang menafsirkan sebuah peristiwa dan bagaimana mereka mengintepretasikannya sabgat berpengaruh terhadap kondisi emosionalnya yang kemudian akan berpengaruh kepada tindakannya, jika dalam prosesnya baik, maka akan muncul tindakannya yang baik pula. Tetapi apabila dalam prosesnya buruk, maka akan menghasilkan perasaan dan perilaku yang buruk pula.²⁰

¹⁹ Jeffry F. Navid dkk. *“Psikologi Abnormal Edisi ke Lima”*, (Semarang: Segolo Press, 2013), hal. 110.

²⁰ Putranto A. Kasandra, *“Aplikasi Cognitive Behaviour dan Behaviour Activation dalam Intervensi Klinis”*, (Bandung: Joglo Press, 2016), hal. 181-182.

d) Tujuan *Cognitive Behavior Therapy (CBT)*

Terapi perilaku kognitif juga bertujuan untuk mengajak konseli untuk menentang pikiran dan emosi mereka dengan memberikan bukti yang bertentangan dengan kesadaran mereka tentang masalah yang sedang dihadapi. Namun terapi ini tidak berfokus pada cerita masa lalu, melainkan pada apa yang terjadi pada persepsi masa kini, yang berubah dari negatif menjadi positif. Namun, beberapa ahli juga mengevaluasi masa lalu sebagai bagian dari kehidupan klien dan memaksa mereka untuk menerima masa lalu untuk mengubah pemikiran mereka di masa sekarang dan mencapai perubahan yang lebih baik di masa depan.

Tujuan lain dari CBT adalah untuk membantu klien mengidentifikasi keyakinan yang salah dan menemukan alternatif untuk melanjutkan kehidupan sehari-hari mereka. Terapi perilaku kognitif secara bertahap mengubah pola SKR negatif menjadi positif menggunakan metode yang disesuaikan dengan kebutuhan klien.

Teori ini juga mencoba untuk menyangkal keyakinan irasional klien dengan menggunakan metode konvensional seperti pekerjaan rumah, mengumpulkan asumsi negatif, merekam perilaku, membuat interpretasi yang berbeda, belajar pemecahan masalah, mengubah pola berpikir, berbicara,

membayangkan, dan berdiri teguh melawan keyakinan yang salah.²¹

e) **Manfaat *Cognitive Behavior Therapy (CBT)***

CBT memiliki manfaat jangka panjang dibandingkan dengan obat-obatan yang bermanfaat hanya saat menggunakannya. Perawatan ini membantu orang melepaskan ketakutan mereka dan belajar untuk menyerah pada perilaku buruk ini. Ini juga menawarkan pelajaran baru untuk dipelajari tentang keamanan relatif dalam situasi di mana ketakutan nyata muncul.

f) **Karakteristik *Cognitive Behavior Therapy (CBT)***

Berikut adalah beberapa karakteristik *Cognitive Behavior Therapy (CBT)*:

- 1) CBT didasarkan pada model kognitif dari respon emosional. CBT didasarkan pada fakta ilmiah yang memicu emosi dan perilaku, situasi dan peristiwa. Keuntungan dari fakta ini adalah anda dapat mengubah cara berpikir, merasa, dan berperilaku seseorang dengan lebih baik, bahkan jika situasinya tidak berubah.
- 2) CBT lebih cepat dan waktu terbatas. CBT merupakan pengobatan yang memberikan kelegaan dalam waktu

²¹ Putranto A. Kasandra, "*Aplikasi Cognitive Behaviour dan Behaviour Activation dalam Intervensi Klinis*", (Bandung: Joglo Press, 2016), hal. 179.

yang relatif singkat dibandingkan dengan pendekatan lain. Jumlah rata-rata sesi yang ditawarkan kepada klien adalah 16. Tidak seperti perawatan lain seperti psikoanalisis, yang memakan waktu satu tahun.

- 3) Hubungan antara klien dan terapis atau konselor terjalin dengan baik. Ini diperlukan agar perawatan bekerja dengan baik. Konselor percaya bahwa sangat penting untuk mendapatkan kepercayaan seseorang. Namun, ini tidak cukup kecuali klien dapat belajar mengubah sudut pandang atau pemikiran mereka, yang pada akhirnya menyeimbangkan keyakinan bahwa klien dapat menasihati diri mereka sendiri.
- 4) CBT adalah terapi bersama antara terapis atau konselor dengan klien. Seorang konsultan harus memahami tujuan dan sasaran yang diharapkan klien dan membantu klien mengimplementasikannya. Peran konselor adalah pendengar, guru, dan pemberi semangat.
- 5) CBT didasarkan pada filosofi Stoic (orang-orang yang tahu bagaimana mengekang nafsu mereka). CBT tidak memberi tahu bagaimana perasaan klien, tetapi pastikan mereka merasa tenang bahkan dalam situasi sulit.
- 6) CBT menggunakan metode sokratik. Terapis atau konselor ingin

memahami apa yang dipikirkan klien. Hal ini menyebabkan konselor sering mengajukan pertanyaan dan memotivasi klien untuk bertanya dalam hati, seperti “Bagaimana saya tahu bahwa mereka sedang menertawakan saya?” “Apakah mungkin mereka menertawakan hal lain?”.

- 7) CBT memiliki program yang sistematis dan tepat sasaran. Konsultan yang menggunakan teknik CBT ini memiliki agenda khusus untuk setiap kelas atau pertemuan. Metode ini bertujuan untuk membantu klien mencapai tujuan yang telah ditentukan. Konsultan mengajarkan klien tidak hanya apa yang harus dilakukan, tetapi juga bagaimana melakukannya.
- 8) CBT didasarkan pada model pendidikan. CBT didasarkan pada dukungan ilmiah untuk asumsi perilaku dan emosional yang dipelajari. Oleh karena itu, tujuan terapi ini adalah untuk membantu klien belajar melepaskan reaksi yang tidak diinginkan dan beralih ke yang baru. Penekanan pada pendidikan CBT ini memiliki nilai tambah yang sangat membantu dalam mencapai tujuan jangka panjang di masa depan.
- 9) CBT merupakan teori dan teknik didasarkan atas metode induktif.

Metode induktif ini mendorong Anda untuk memperhatikan pikiran anda dengan jawaban tentatif yang dapat Anda tanyakan dan uji. Jika jawaban sementara salah (karena informasi baru), Anda dapat berubah pikiran tergantung pada situasi sebenarnya.

- 10) Pekerjaan rumah adalah bagian terpenting dari teknik CBT. Karena dengan memberikan tugas, konselor menerima informasi yang sesuai tentang jalannya pengobatan yang akan diberikan kepada klien.²²

g) Teknik *Cognitive Behavior Therapy (CBT)*

Menurut teori ini, konselor bertindak sebagai pemimpin dalam proses konseling, dan konselor juga harus bersifat aktif dan terarah untuk membimbing dan membantu klien dalam mengatasi pikiran dan keyakinan yang tidak sesuai yang dialami oleh konseli, adapun beberapa teknik yang dapat digunakan dalam proses konseling CBT ini adalah sebagai berikut:

1) *Self Talk*

Self Talk adalah metode teoritis terapi perilaku kognitif dan *self talk* juga dapat digunakan untuk pendekatan lain yang berfokus pada kemampuan dan perilaku kognitif. Aaron T. Beck berpendapat bahwa teori *cognitive*

²² Umar Yusuf & R. Luki Setianto, "*Efektivitas Cognitive Behavior Therapy terhadap Penurunan Derajat Stress*", (Bandung: Mimbar, 2016), hal. 177.

behavioral therapy (CBT) bertujuan untuk merekonstruksi pemikiran dan keyakinan yang irasional, salah satunya adalah penggunaan terapi *self-talk*. *Self-talk* didefinisikan sebagai percakapan yang membangkitkan semangat yang bertujuan untuk mengembangkan antusiasme dan keberanian.

Ada dua jenis *self-talk*, positif dan negatif, tetapi yang digunakan hanya *self-talk* positif, ketika berulang kali mengucapkan kata-kata dukungan atau inspirasi untuk memecahkan masalah. *Self-talk* merupakan keterampilan yang sangat penting bagi klien untuk belajar menghadapi pikiran dan keyakinan yang irasional dan membentuk pikiran yang sehat.²³

Bradley menjelaskan bahwa seseorang akan bersemangat dan termotivasi untuk melakukan suatu kegiatan jika dia menggunakan *Self Talk* positif, sedangkan *Self Talk* negatif akan menghalangi seseorang untuk sukses. Bradley menambahkan bahwa ada 16 tipe *Self Talk* negatif yaitu: *negativizing* (fokus pada aspek negatif), *awfulizing* (persepsi keadaan buruk), *catastrophizing* (menganggap suatu situasi adalah bencana), *overgeneralizing* (terlalu menggeneralisasi), *minimizing*

²³ Erfort T. Bradley. "40 Teknik Konseling yang harus diketahui setiap Konselor". (Yogyakarta: PUSTAKA BELAJAR, 2017), hal. 223-224.

(menyepelkan), *blaming*
(menyalahkan), *perfectionism*
(perfeksionis), *musterbation*
(menganggap dirinya harus melakukan
sesuatu), *personalizing* (menganggap
sesuatu adalah urusan pribadi), *judging
human worth* (menghakimi keyakinan
orang lain), *control fallacy* (persepsi
bahwa segala hal di bawah kendalinya),
polarized thinking (mentalitas all or
none), *being right* (menganggap dirinya
selalu benar), *fallacy of fairness*
(anggapan bahwa hidup harusnya adil),
shoulding (mempersepsikan diri harus
melakukan sesuatu), dan *magnifying*
(membesar – besarkan). Dengan
menggunakan *Self Talk* positif,
diharapkan klien dapat mengontrol
dirinya atas segala situasi dan juga
mampu dalam mengurangi pikiran
absolutnya.

2) Teknik *Reframing*

Teknik *reframing* adalah
mengambil suatu masalah dan
menyajikannya dengan cara yang baru,
dengan harapan klien dapat mengatasinya
dengan cara yang lebih baik dan positif.
Reframing disini bertujuan untuk
menghasilkan pemikiran dan tanggapan
yang tepat yang relevan dengan situasi
saat ini dan fokus pada solusi.

3) Teknik *Cognitive Restructuring*

Metode ini bertujuan untuk
meningkatkan respon emosional klien

dengan memikirkan kembali pemikiran klien. Metode ini mengasumsikan bahwa pikiran irasional dan kognisi yang salah mengarah pada penghancuran diri (perilaku yang disengaja dengan efek negatif), dan bahwa pikiran dan pernyataan tentang diri sendiri dapat diubah oleh sikap dan pemikiran seseorang.²⁴

4) Teknik *Self Control Procedures*

Teknologi ini bertujuan untuk memberi klien kendali atas diri mereka sendiri. Langkah ini meminta klien untuk mengamati kebiasaan, menetapkan tujuan yang ingin dicapai, dan melaksanakan pengobatan.

5) Teknik *Contingency Contracting*

Teknik ini lebih menekankan pada behavioral yaitu dengan memberikan hadiah untuk perilaku yang diinginkan dan hukuman untuk perilaku yang tidak diinginkan.²⁵

h) *Cognitive Behavior Therapy (CBT) islami*

Sebagai agama yang sempurna Islam memperhatikan secara detail setiap jengkal kehidupan kita, terutama yang berhubungan dengan rohani. Aspek rohani seperti jiwa, hati dan pikiran manusia adalah modal dalam menjalani kehidupan yang baik, bahkan Rasulullah menyebutkan dalam hadist bahwa

²⁴ Erfort T. Bradley. "40 Teknik Konseling yang harus diketahui setiap Konselor". (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2015). hal. 223-224.

²⁵ Abdullah, "Konseling dan Psikoterapi", (Surabaya: Uinsa Press, 2015). hal. 85-87.

di dalam diri manusia terhadap segumpal daging, jika baik maka baiklah seluruhnya dan jika buruk maka buruklah kehidupannya, dimana segumpal daging yang dimaksud adalah hati. Sebagaimana sabda Rasulullah Saw:

أَلَا وَإِنَّ فِي الْجَسَدِ مُضْعَةً إِذَا صَلَحَتْ صَلَحَ الْجَسَدُ كُلُّهُ وَإِذَا فَسَدَتْ فَسَدَ الْجَسَدُ كُلُّهُ أَلَا وَهِيَ الْقَلْبُ

Artinya: *Ketahuiilah, bahwa dalam setiap tubuh terdapat segumpal daging. Jika baik maka baik pula seluruh badannya, jika segumpal daging itu rusak maka rusak pula seluruh tubuhnya.* (HR. Bukhori no 50 & Muslim no 1559).²⁶

Allah juga menjelaskan bahwa salah satu fungsi Al-Qur'an adalah As-Siifah, yang memiliki nilai penyembuhan. Hal ini menunjukkan bahwa Allah mengharapkan hamba-Nya diselamatkan dan disembuhkan dari penyakit, baik dari hati, pikiran, atau dari keyakinan negatif. Jika hari ini kita memperhatikan banyak orang yang menderita gangguan kecemasan, ketakutan, dan penyakit sosial yang berasal dari pikiran dan hati mereka, maka Allah melarang kita untuk berpikir negatif. Karena itu akan membawa masalah lain, sebagaimana firman-Nya dalam surat Al-Hujurat ayat 12:

²⁶ Hadit Bukhori no. 50 dan Muslim no. 1559

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اجْتَنِبُوا كَثِيرًا مِّنَ الظَّنِّ إِنَّ
بَعْضَ الظَّنِّ إِثْمٌ وَلَا تَحْسَسُوا وَلَا يَغْتَبَ بََعْضُكُم بَعْضًا أَيُحِبُّ
أَحَدُكُمْ أَنْ يَأْكُلَ لَحْمَ أَخِيهِ مَيْتًا فَكَرِهْتُمُوهُ وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ
تَوَّابٌ رَّحِيمٌ - ١٢

Artinya: “Wahai orang-orang yang beriman, jauhilah prasangka (buruk), karena sebagian prasangka itu adalah dosa. Dan janganlah mencari-cari keburukan prang dan janganlah menggunjingkan satu sama lain.” (QS. Al-Hujurat: 12).²⁷

Dalam Hadist, Rasulullah juga memberikan beberapa tuntunan agar memiliki pikiran dan perilaku yang baik, diantara cara untuk mengatasi gangguan kepribadian tersebut adalah dengan doa – doa yang beliau ajarkan, seperti:

اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْعَجْزِ وَالْكَسَلِ وَالْجُبْنِ وَالْهَرَمِ
وَالْبُخْلِ وَأَعُوذُ بِكَ مِنْ عَذَابِ الْقَبْرِ وَمِنْ فِتْنَةِ الْمَحْيَا
وَالْمَمَاتِ

Artinya: “Ya Allah, aku berlindung kepada-Mu dari kelemahan, rasa malas, rasa takut, kejelekan di waktu tua, dan sifat kikir. Dan aku juga berlindung kepada-Mu dari siksa kubur serta bencana kehidupan dan kematian.” (HR. Bukhori no 2893).²⁸

²⁷ Al-Qur’an dan Terjemahan, hal. 518.

²⁸ Hadit Bukhori no. 1893

Pada hakikatnya, Islam sangat memperhatikan pikiran dan tindakan manusia, sehingga Islam memerintahkan manusia untuk berpikir dan berbuat kebaikan. Untuk itulah Nabi Muhammad diutus dari Allah untuk memperbaiki akhlak manusia, jika kita berbicara tentang konsep CBT bahwa perilaku manusia dipengaruhi oleh pikiran dan keyakinan, peningkatan moralitas dalam Islam juga disertai dengan peningkatan pemikiran dan keyakinan manusia tentang janji-janji Tuhan. Ketika orang memiliki praduga yang baik dan percaya, maka perbuatan baik akan selalu dihasilkan.

2. Terapi Muhasabah

a) Pengertian Terapi Muhasabah

Terapi muhasabah terdiri dari dua suku kata yaitu terapi dan muhasabah. Secara etimologi, terapi dalam bahasa Arab sepadan dengan kata "Syafa-Yashfi-Shifani", yang berarti pengobatan, mengobati, dan menyembuhkan.²⁹

Menurut pandangan beberapa para tokoh, secara terminologi yang dikemukakan oleh Abdul Aziz Ahyadi, terapi adalah perawatan dengan menggunakan alat-alat psikologis terhadap permasalahan yang berasal dari kehidupan emosional, dimana seorang ahli sengaja menciptakan hubungan profesi dengan pasien yang bertujuan untuk menghilangkan, mengubah, atau menurunkan gejala-gejala yang ada,

²⁹ Muhammad Yunus, "*Kamus Besar Bahasa Indonesia*", (Jakarta: PT. Hidakarya Agung, 1989), hal. 120.

meningkatkan pertumbuhan serta perkembangan kepribadian kearah yang positif. Sedangkan menurut James P Chaplin yang dikutip oleh Abdul Mujib dan Jusuf Mudzakir mengartikan terapi dari dua sudut pandang. Yang pertama, secara khusus adalah penerapan tehnik khusus adalah penerapan tehnik khusus pada penyembuhan penyakit mental atau pada kesulitan-kesulitan penenangan diri setiap hari. Kedua, secara luas adalah mencakup penyembuhan lewat keyakinan agama melalui pembicaraan informal atau diskusi personal dengan guru atau teman. Maka yang dimaksud dengan terapi diatas ialah pengobatan pikiran dan perawatan gangguan psikis melalui metode psikologis.³⁰

Sedangkan definisi dari muhasabah, secara etimologis merupakan bentuk mashdar (kata dasar) dari kata hasaba-yuhaasibu yang dimana kata dasarnya yakni hasaba-yahsibu atau yahsubu yang mempunyai arti menghitung.³¹ Sedangkan dalam kamus Arab-Indonesia muhasabah mempunyai arti perhitungan dan intropeksi.³²

Muhasabah adalah suatu akivitas untuk diri sendiri dengan cara intropeksi, mawas, atau meneliti diri sendiri. Yakni dengan cara

³⁰ Chaplin, C.P, *"Kamus Lengkap Psikologi"* (Terjemah Kartini Kartono), (Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 1995), hal. 34.

³¹ Asad M. Al Kali, *"Kamus Indonesia-Arab"*, (Jakarta: Bulan Bintang, 1989), hal. 183.

³² Ahmad Warson Munawir, *"Al-Munawir Kamus Arab-Indonesia"*, (Yogyakarta: Pondok Pesantren Al-Munawir,1984), hal. 283.

menghitung-hitung perbuatan yang dilakukan setiap tahun, tiap bulan, tiap minggu, bahkan aktivitas yang dilakukan tiap hari. Oleh karena itu muhasabah tidak harus dilakukan pada akhir tahun atau akhir bulan. Namun perlu juga dilakukan setiap hari bahkan setiap saat.³³ Konsep muhasabah, dalam al-Qur'an terdapat dalam surah Al-Hasyr: 18-19:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَلْتَنْظُرْ نَفْسٌ مَّا قَدَّمَتْ لِإِعَادٍ
وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ خَبِيرٌ بِمَا تَعْمَلُونَ - ١٨ وَلَا تَكُونُوا
كَالَّذِينَ نَسُوا اللَّهَ فَأَنْسَاهُمْ أَنفُسَهُمْ أُولَٰئِكَ هُمُ الْفٰسِقُونَ
١٩ -

Artinya: "Hai orang-orang yang beriman, bertakwalah kepada Allah dan hendaklah setiap diri memperhatikan apa yang telah diperbuatnya untuk hari esok (akhirat), dan bertakwalah kepada Allah, sesungguhnya Allah Maha Mengetahui apa yang kamu kerjakan. Dan janganlah kamu seperti orang-orang yang lupa kepada Allah, lalu Allah menjadikan mereka lupa kepada diri mereka sendiri. Mereka itulah orang-orang yang fasik" (QS. Al-Hasyr:18-19).³⁴

Dari QS. Al-Hasyr ayat 18-19, dapat memberikan isyarat akan pentingnya agar selalu bermuhasabah (mengintropeksi diri)

³³ Amin Syukur, "Tasawuf Bagi Orang Awam (Menjawab Problematika Kehidupan)", (Yogyakarta: LPKSuara Merdeka, 2006), hal. 83.

³⁴ Al-qur'an Al-Hasyr ayat 18-19

setiap pekerjaan yang telah berlalu ataupun yang dilakukan ketika pekerjaan sedang berlangsung. Oleh karena itulah Umar r.a. berkata: “adakanlah al-muhasabah kepada dirimu sendiri, sebelum kamu diadakan orang akan al-muhasabah dan timbangkanlah akan dirimu itu sebelum kamu ditimbangkan orang lain”.

Terdapat beberapa pengertian dari para tokoh yang mengartikan pengertian tentang muhasabah. Sebagai berikut:

a. Menurut Imam Al-Ghazali, muhasabah merupakan upaya i'tisham dan istiqomah. I'tisham merupakan suatu pemeliharaan diri dengan berpegang teguh pada aturan-aturan syariat. Sedangkan istiqomah adalah keteguhan diri dalam menangkal berbagi kecenderungan negatif.

b. Isa Waley, mengartikan istilah muhasabah yaitu sebagai pemeriksaan (ujian) terhadap diri sendiri dan mengemukakan kaitannya yang sangat penting dengan Haris bin Asad al-Muhasbi (781-875 M) dari Baghdad. Dia juga mengingatkan seseorang tentang ucapan sufi yang sering dikutip, yang telah diterapkan kepada khalifah ke empat yaitu Ali bin Abi Thalib, yang menyatakan bahwa orang harus memanggil dirinya untuk memperhitungkan.³⁵ Al-Muhasibih percaya bahwa motivasi manusia untuk melakukan pemeriksaan terhadap diri sendiri

³⁵ Imam Tirmidzi, Kitab Shifatul Qiyyamah War Raqa'iq wal Wara, bab minhu, hadits 2383, Juz 4.

merupakan harapan-harapan dan kecemasan dan pemeriksaan semacam itu merupakan landasan perilaku yang baik dan ketaqwaan (taqwa).

c. Nusbakh, muhasabah merupakan suatu pertimbangan terhadap perhitungan antara tindakan-tindakan negatif dan positif. Yang pada akhirnya, merupakan aktualisasi kesatuan (ittihad) yang murni.

Secara teknis psikologis, usaha tersebut dapat dinamakan intropeksi diri yang pada dasarnya merupakan cara untuk menalaah diri agar lebih bertambah baik dalam berperilaku dan bertindak, atau merupakan cara berpikir terhadap segala perbuatan, tingkah laku, kehidupan batin, pikiran, perasaan, keinginan, pendengaran, penglihatan dan segenap unsur kejiwaan lainnya.³⁶

Hanya saja upaya intropeksi diri ini sering dijumpai hambatan-hambatan psikologis yang muncul dari diri sendiri. Hambatan-hambatan itu sendiri antara lain sebagai berikut:

- 1) Penghalang terhadap segala sesuatu sering tidak dapat diingat kembali secara keseluruhan.
- 2) Sering adanya kecenderungan untuk menghilangkan dan menambahkan beberapa hal yang tidak relevan dengan hasil penghayatan sebagai pembelaan diri.

³⁶ Ian Richard, *"Dunia Spiritual Kaum Sufi (Harmonisasi antara dunia Mikro dan Makro)"*, (Jakarta: PT:Raja Grafindo Persada Cet. I, 2004), hal. 27.

- 3) Kerap kali muncul ketidakjujuran terhadap diri sendiri, sehingga tidak adanya keberanian dalam menuliskan segala sesuatu apalagi menyangkut pikiran-pikiran yang buruk.
- 4) Seringkali adanya anggapan lebih terhadap kesempurnaan diri dari pada keadaan yang sebenarnya.³⁷

Oleh karena itu, sebagai orang Islam dan beriman, hendaknya senantiasa pandai-pandai mengoreksi dan membersihkan aib atau kesalahan-kesalahan yang terjadi pada diri sendiri dan berusaha dengan segala upaya untuk mengekang hawa nafsu. Karena pada dasarnya, kesalahan-kesalahan yang terjadi itu adalah karena menurutkan hawa nafsu. Dalam Al-Qur'an juga, Allah Subhanahu Wata'ala berfirman:

وَأَمَّا مَنْ خَافَ مَقَامَ رَبِّهِ وَهَمَّي النَّفْسَ عَنِ الْهَوَىٰ - ٤٠ فَإِنَّ
الْجَنَّةَ هِيَ الْمَأْوَىٰ - ٤١

Artinya: *“Dan adapun orang yang takut kepada kebesaran Tuhannya dan menahan diri dari keinginan hwa nafsunya, maka sesungguhnya surgalah tempat tinggalnya”* (QS. An-Naazi'at:40-41).³⁸

Bergejolakannya hawa nafsu itu bersumber dari empat hal, yaitu:

- (a) Sering melanggar larangan Allah.

³⁷ Ian Richard, *“Dunia Spiritual Kaum Sufi (Harmonisasi antara dunia Mikro dan Makro)”*, (Jakarta: PT:Raja Grafindo Persada, 2004), hal. 79.

³⁸ Abdullah Hadziq, *“Rekonsiliasi Psikologi Sufistik dan Humansitik”*, (Semarang: Rasail, 2005), hal. 30.

- (b) Sering berlaku riya“ (berbuat baik bukan karena Allah, melainkan supaya mendapat pujian sanjungan dan sebagainya).
- (c) Suka membuang-buang waktu dengan percuma.
- (d) Malas mengerjakan perintah-perintah Allah.³⁹

Dari beberapa pengertian terapi dan muhasabah diatas, dijelaskan bahwa terapi muhasabah merupakan suatu pengobatan oleh seorang ahli ataupun terapis dengan cara memberikan nasehat sesuai apa yang dialami oleh seorang individu dengan cara bermuhasabah (intropeksi) diri dengan tujuan dapat menurunkan ataupun mengubah gejala-gejala negative yang ada dalam diri seseorang agar dapat berkembang kearah kepribadian yang positif.

b) Bentuk-Bentuk Muhasabah

Perputaran waktu merupakan momentum untuk melakukan muhasabah atau intropeksi diri. Orang yang selalu melakukan muhasabah dapat menekan hawa nafsu dalam dirinya agar selalu melaksanakan amalan-amalan yang dapat mendekatkan diri kepada Allah dan dapat menghindari dosa yang akan dilakukannya. Dalam melakukan muhasabah seseorang dapat melakukan tiga bentuk:

1) Muhasabah Sebelum Berbuat

Pada bentuk pertama ini, dilakukannya dengan memikirkan terlebih

³⁹ Ibid., 31

dahulu. Apakah dengan yang hendak dilaksanakan itu sesuai dengan ketentuan Allah dan Rasul-Nya atau tidak. Bagi orang yang beriman, dia akan menyesuaikan diri saja dengan apa yang Allah kehendaki.⁴⁰ Sebagaimana firman-Nya:

وَمَا تَشَاءُونَ إِلَّا أَنْ يَشَاءَ اللَّهُ رَبُّ الْعَالَمِينَ ٤ - ٢٩

Artinya: *Dan kamu tidak dapat menghendaki (menempuh jalan itu) kecuali apabila dikehendaki Allah, Tuhan semesta alam” (QS. At-Takwiir:29).*⁴¹

2) Muhasabah Saat Melaksanakan Sesuatu

Dilakukan dengan selalu mengontrol diri agar tidak menyimpang dari apa yang semestinya dikerjakan dan bagaimana melaksanakannya. Hal ini dapat mencegah kemungkinan terjadinya penyimpangan pada saat melaksanakan sesuatu atau menghentikannya sama sekali.

3) Muhasabah Setelah melakukan Sesuatu

Dilakukan dengan maksud agar dapat menemukan kesalahan yang dilakukan, lalu menyesali dengan bertaubat kepada Allah dan tidak melakukan perbuatan yang dilakukan sebelumnya dan masa-masa mendatang.⁴²

⁴⁰ Mushaf Wardah, “Al-Qur’an, Terjemah dan Tafsir Untuk Wanita”, (Bandung, Roudhatul Jannah, 2010), hal. 584.

⁴¹ Al-Qur’an Surat At-Takwir ayat 29.

⁴² Ahmad Yani, “160 Materi Dakwah Pilihan”, (Jakarta: Al-Qalam, 2006), hal. 34.

Beberapa konsep ayat al-Qur'an tentang muhasabah diri (intropeksi diri) telah dijelaskan dalam al-Qur'an dan hadits dan mewajibkan seseorang agar selalu bermuhasabah diri pada setiap saatnya. Namun apabila aktifitas muhasabah tidak dikerjakan dapat menimbulkan bahaya. Sebagai berikut:

1) Menutup Mata Dari Berbagai Akibat Kesalahan dan dosa yang dilakukan manusia tentu ada akibatnya, baik di dunia maupun di akhirat. Manakala seseorang tidak melakukan muhasabah, dia akan menutup mata dari berbagai akibat perbuatan yang buruk, baik akibat yang menimpa diri dan keluarganya maupun akibat yang menimpa orang lain.

2) Larut Dalam Keadaan Efek negative berikut dari tidak melakukan muhasabah adalah seseorang akan larut dalam keadaan sehingga dia dikendalikan oleh keadaan bukan pengendali keadaan.

3) Mengandalkan Ampunan Allah Setiap orang yang berdosa memang mengharap ampunan dari Allah Subhanah Wata'ala., tapi bagi orang yang tidak melakukan muhasabah. Dia hanya akan mengandalkan ampunan dari Allah Subhanah Wata'ala. Itu tanpa bertaubat, sebab tidak mungkin seseorang bertaubat yang sesungguhnya tanpa muhasabah, karena taubat itu harus disertai dengan menyadari kesalahan, menyesali dan tidak akan mengulangi.

4) Mudah Melakukan Dosa Seseorang yang tidak melakukan muhasabah juga akan mudah melakukan dosa dan menyepelekan dosa. Orang yang tidak melakukan muhasabah bahkan tidak hanya mudah melakukan dosa, tetapi dosa itu menjadi sikap dan kepribadiannya sehingga meskipun menurut pengakuannya sudah bertaubat dari dosa itu, tetap saja mengulang-ulangnya lagi.⁴³

c) Manfaat Muhasabah

Setiap pekerjaan ataupun aktivitas yang dilakukan pasti mempunyai keutamaan untuk diri sendiri maupun orang lain. Adapun manfaat dari muhasabah antara lain yaitu:

- a. Mengetahui aib sendiri, barang siapa yang tidak memeriksa aib dirinya, maka ia akan mungkin menghilangkannya.
- b. Dengan bermuhasabah, seseorang akan kritis pada dirinya dalam menunaikan hak Allah. Demikianlah keadaan kaum salaf yang selalu mencela diri mereka dalam menunaikan hak Allah. Imam Ahmad meriwayatkan dari Abu Darda bahwa beliau berkata: “Seseorang itu tidak dikatakan faqih dengan sebenar-benarnya sampai ia menegur manusia dalam hal hak Allah, lalu ia gigih mengoreksi dirinya.”

⁴³ Mushaf Wardah, “*Al-Qur’an Terjemah dan Tafsir Untuk Wanita*”, hal. 586.

- c. Diantara manfaat dari muhasabah adalah membantu jiwa untuk *muraqabah*. Kalau bersungguh-sungguh melakukannya di masa hidupnya, maka akan beristirahat di masa kematiannya. Apabila ia mengekang dirinya dan menghisab sekarang, maka orang tersebut akan istirahat kelak di saat kedahsyatan hari penghisaban.
- d. Akan terbuka bagi seseorang pintu kehinaan dan ketundukan di hadapan Allah.
- e. Manfaat yang paling besar yang akan diperoleh adalah keberuntungan masuk dan menempati Surga Firdaus serta memandang wajah Rabb Yang Mulia lagi Maha Suci. Sebaliknya jika seseorang menyalahkannya maka orang tersebut merugi dan masuk ke neraka, serta terhalang dari (melihat) Allah dan terbakar dalam adzab yang pedih.⁴⁴

Tidak mengintropeksi diri dan menyianyiakan aktivitas tersebut akan membawa kerugian yang besar. Ibnu Qoyyim rahimahullah berkata: “Yang paling berbahaya adalah sikap tidak mengindahkan, tidak mau bermuhasabah, dan menggampangkan urusan, karena akan sampai pada kebinasaan. Demikianlah keadaan orang-orang yang tertipu, menutup mata dari akibat (perbuatan) dan hanya mengandalkan

⁴⁴ Ahmad Yani, “160 Materi Dakwah Pilihan”, (Jakarta: Al-Qalam, 2006), hal. 34.

ampunan, sehingga tidak dapat mengintropeksi diri dan memikirkan kesudahannya. Jika seseorang dalam melakukan hal ini, akan mudah untuk terjerumus dalam dosa dan akan senang melakukan perbuatan tersebut, serta berat untuk meninggalkannya. Seandainya dalam berbuat dengan menggunakan akal, tentulah seseorang tersebut sadar bahwa mencegah itu lebih mudah daripada berhenti dan meninggalkan kebiasaan”⁴⁵

d) Langkah-Langkah Muhasabah

Terapi muhasabah merupakan suatu aktivitas yang dilakukan oleh terapis dengan mengajak konseli membuat kalkulasi diri sendiri. Dalam konseling sufistik dapat dilakukan dengan cara muhasabah diri yang disertai dengan motivasi ayat dan hadist nilai manfaat saat orang dapat menyadari makna diri sebagai makhluk mulia dengan tugas dan mandat sebagai khalifah. Menurut Ibnu Qoyyim al-Jauziyah, muhasabah dapat dilakukan dengan tiga cara:

a. Membandingkan antara nikmat dari Allah dengan keburukan yang dilakukan. Dengan membandingkan nikmat Allah dengan keburukan yang dilakukan tersebut akan tampak jelas kesenjangan yang sangat besar. Sehingga hakikat jiwa dan sifatsifatnya, keagungan dan segala kesempurnaan dariNya adalah karunia dan setiap dari hukuman dariNya adalah keadilan.

⁴⁵ Ibid., 35

b. Harus membedakan antara hak Allah atas dirinya berupa kewajiban ubudiyah, melaksanakan ketataan, dan menjauhi maksiat, dengan apa yang menjadi hak dan kewajiban diri sendiri.

c. Harus mengetahui bahwa setiap orang merasa puas terhadap ketaatan yang dilakukan, maka hal itu akan merugikan dirinya, dan setiap kemaksiatan yang dicela, maka akan menimpa orang itu.⁴⁶

Yang dimaksud langkah-langkah terapi muhasabah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Agar konseli bisa membandingkan nikmat dengan perilaku buruk yang dilakukannya.

2. Tahap kedua penelitian ini mengajak konseli untuk membedakan antara hak Allah atas dirinya dengan melaksanakan amar ma'ruf nahi munkar.

3. Maksud dari tahap ketiga dari terapi muhasabah adalah mengetahuia bahwa setiap yang merasa puas terhadap ketaatan ataupun keberhasilan yang dicapai, maka akan merugikan diri sendiri karena terdapat rasa puas dan cukup dalam dirinya. Jika terdapat rasa cukup dan puas dalam diri seseorang maka pengetahuan yang dimiliki tersebut terbatas. Setiap kemaksitan yang diremehkan dan dilakukan, maka kemaksiatan yang dilakukan tersebut akan menimpa yang mengerakannya.

⁴⁶ Shalih Al-Ulyawi, *"Muhasabah (Intropeksi Diri)"*, (Madinah: Maktab Dakwah dan Bimbingan Jaliyat Rabwah, 2007), hal. 7.

3. Gaya Hidup *Hedonisme*

a) Pengertian Gaya Hidup

Gaya hidup merupakan prinsip yang dapat dijadikan sebagai data dasar untuk memahami perilaku dan latar belakang karakteristik individu. Cara hidup juga merupakan pedoman hidup seseorang dan harus bisa mengatasi segala rintangan. Suryabrata menjelaskan bahwa gaya hidup adalah pelaksanaan kepemimpinan dalam kehidupan seseorang, yang akan diperjuangkan dan kemudian diwujudkan dalam tindakan. Gaya hidup juga bisa menjadi latar belakang dari kepribadian seseorang. Kekes' beropini tentang cara hidup.

The combination of such interdependent attitudes, manners, and patterns of action forms what I am calling a style of life. It is an expression of individuality that guides how one wants to live in the particular circumstances that constitute the context of one's life.

Terjemahan bebas dari Kekes' berpendapat bahwa gabungan antara cara pandang terhadap perilaku, metode dan model disebut sebagai *way of life*. Gaya hidup adalah ekspresi kepribadian yang menentukan cara orang ingin hidup dalam situasi tertentu yang membentuk konteks kehidupan mereka. Kekes percaya bahwa gaya hidup menentukan gaya hidup seseorang, yang diwujudkan dalam hubungan, sopan santun, dan pola perilaku.

Pendapat mengenai gaya hidup menurut Fiest & Fiest adalah bahwa "*style of life is the term Adler used to refer to the flavor of a*

person's life. It includes a person's goal, self-concept, feelings for others, and attitude toward the world". Arti dari terjemahan ini adalah bahwa gaya hidup adalah istilah yang digunakan oleh Adler untuk merujuk pada selera hidup secukupnya yang terdiri dari tujuan, harga diri, perasaan terhadap orang lain, dan sikap terhadap dunia. Untuk lebih jelasnya, Schultz & Schultz menjelaskan "*a unique pattern of characteristics, behaviors, and habits, which Adler called a distinctive character, or style of life*". Artinya adalah bahwa pola khas dari karakteristik, perilaku, dan kebiasaan yang Adler sebut diatas merupakan karakter khas atau gaya hidup dari seseorang. Adler juga menyebutkan bahwa gaya hidup dapat dilihat dari karakteristik, perilaku, dan juga kebiasaannya.

Kotler "*A lifestyle is a person's pattern of living in the world as expressed in activities, interests, and opinions*" yang dapat diartikan bahwa Gaya hidup merupakan model interaksi manusia yang diekspresikan dalam aktivitas, minat, dan pendapat. Gaya hidup juga menggambarkan interaksi antara manusia dengan lingkungannya. Perilaku, minat, dan pendapat ini juga menggambarkan bagaimana individu berinteraksi dengan lingkungannya. Sama halnya dengan pendapat Petter dan Olson bahwa "*life style is the manner in which people conduct their lives, including their activities, interests, and opinions*". Yang artinya adalah gaya hidup merupakan cara hidup seseorang dalam menjalani hidupnya yang berkaitan dengan kegiatan, minat dan opini mereka. Petter

dan Olson menjelaskan bahwa aktivitas, minat dan opini orang adalah bagian dari cara individu dalam menjalani kehidupannya. Sehingga bagaimana gaya hidup individu dapat dilihat dari kegiatan, minat dan pendapat individu tersebut.

Sedangkan definisi *lifestyle* atau gaya hidup dalam *APA Dictionary of Psychology Second Edition* adalah:

the typical way of life or manner of living that is characteristic of an individual or group, as expressed by behaviors, attitudes, interests, and other factor. In the individual psychology of Alfred adler, an individual's characteristic way of overcoming or compensating for feelings of inadequacy. According to Adler, a lifestyle is frst adopted in childhood, when the key factors informing it will be genetic endowment, upbringing, and interpersonal relations within the family. (vandenBos, 2015:487)

Arti dari kalimat diatas yaitu, Gaya hidup adalah cara hidup atau aturan hidup yang diekspresikan melalui tindakan, sikap, dan minat sebagai karakteristik individu atau kelompok. Menurut psikologi individual, Alfred Adler mengidentifikasi ciri-ciri dalam orang mengatasi atau mengimbangi kompleks inferioritas mereka. Menurut Adler, gaya hidup pertama kali diterapkan pada masa kanak-kanak, dan faktor utama gaya hidup berasal dari keturunan, pola asuh dan hubungan interpersonal dengan keluarga. Pengertian lain juga menjelaskan bahwa gaya hidup adalah sifat-sifat unik yang

diekspresikan melalui tindakan, hubungan, minat, dan faktor lainnya. Gaya hidup sudah ada sejak kecil dan dipengaruhi oleh berbagai faktor.

Sedangkan Solomon memiliki pendapat lain yang berbeda, menurutnya *“lifestyle defines a pattern of consumption that reflects a person’s choices of how to spend his or her time and money.”* Yang artinya adalah gaya hidup menggambarkan pola konsumsi yang mencerminkan pilihan yang dibuat orang tentang bagaimana mereka menghabiskan waktu dan uang mereka. Solomon juga menjelaskan bahwa gaya hidup seseorang dapat dilihat dari pola konsumsinya karena diyakini pola konsumsi mencerminkan cara orang menggunakan waktu dan uangnya dengan baik.⁴⁷

Berdasarkan uraian di atas maka dapat disimpulkan bahwa gaya hidup adalah contoh karakteristik dari sikap, metode, dan model perilaku pribadi, termasuk tujuan, harga diri, perasaan terhadap orang lain, dan sikap terhadap dunia, dan dicirikan oleh aktivitas, minat, dan pendapat. Gaya hidup merupakan hasil interaksi hereditas, pengasuhan, lingkungan, dan kekuatan kreatif seorang individu.

b) Pengertian *Hedonisme*

Hedonisme adalah pandangan hidup yang menyatakan bahwa kesenangan dan kebahagiaan yang bersifat materi adalah tujuan utama hidup.

⁴⁷ Erliana, Prastika, *Skripsi: “PENGARUH GAYA HIDUP HEDONISME TERHADAP KECURANGAN AKADEMIK MAHASISWA BIMBINGAN DAN KONSELING”*, (Yogyakarta: UNY Press, 2018), hal. 10-13.

Bagi para pendukung hedonisme, hal-hal seperti kerakusan, pesta pora, dan belanja adalah tujuan utama hidup. Tetapi menurut orang lain ini adalah hiburan atau tidak sama sekali. Karena para pendukung pemahaman ini berasumsi bahwa anda hanya hidup sekali dan anda harus menikmatinya dengan kemampuan terbaik anda.⁴⁸

Perilaku hedonis ini erat kaitannya dengan gaya hidup mewah dan boros yang selalu menggunakan merek-merek terkenal. Secara umum, anak muda membeli produk untuk memuaskan kebutuhan psikologisnya, bukan untuk memuaskan kebutuhannya. Dengan kata lain, membeli suatu produk bukan semata-mata untuk memperoleh produk yang diinginkan, tetapi membeli suatu produk, suatu kegiatan semata-mata untuk tujuan kepuasan semata.⁴⁹

Dalam *The encyclopedia of positive psychology* disebutkan bahwa :

The related term hedonism is the doctrine that pleasure is the sole good. Philosophical hedonism claims that pleasure is the moral good, suggesting that the definitive social norm is to provide the greatest amount of pleasure for the greatest number of people. Psychological hedonism holds that everyone aims only at pleasure as the ultimate end, and that at any given moment there is an ordering of events

⁴⁸ Muhammad adriansyah, "Potret Gaya Hidup Hedonisme di Kalangan Mahasiswa", *Jurnal pendidikan* Volume II no. 4, hal 188.

⁴⁹ Dauzan Diriyansyah Praja, "Potret Gaya Hidup Hedonisme", *Jurnal Sociologie* Vol.1 No.3. hal. 26.

along a continuum of hedonic tone ranging from very aversive through neutral, to very desirable.

Yang mengartikan bahwa, Hedonisme adalah doktrin yang menganggap kesenangan sebagai satu-satunya kebaikan. Hedonisme berasumsi bahwa norma sosial tertinggi adalah yang paling menyenangkan bagi kebanyakan orang dan secara filosofis menegaskan bahwa kesenangan adalah moralitas yang baik. Di sisi lain, dari perspektif dunia psikologis, hedonisme menegaskan bahwa setiap orang hanya mengejar kesenangan sebagai tujuan akhir. Berdasarkan pengertian tersebut, kita dapat menyimpulkan bahwa hedonisme adalah sebuah doktrin atau gagasan yang tujuan hidup seseorang adalah untuk memperoleh kesenangan pribadi sebagai tujuan akhir.

Definisi hedonisme dalam *APA Dictionary of Psychology Second Edition* adalah

in philosophy, the doctrine that pleasure is an intrinsic good and the proper goal of all human action. One of the fundamental questions of ethics has been whether pleasure can or should be equated with the good in this way. In psychology, any theory that suggests that pleasure and the avoidance of pain are the only or the major motivating forces in human behavior.

Alasan di balik definisi hedonisme yang diberikan di atas adalah bahwa secara filosofis hedonisme itu sendiri adalah ajaran bahwa kesenangan adalah tujuan utama yang baik dan benar dari semua tindakan manusia. Dari sudut pandang psikologis, beberapa teori mengklaim

bahwa penghindaran kesenangan dan rasa sakit adalah satu-satunya atau motivasi utama yang mengatur perilaku manusia. Pengertian di atas juga menunjukkan bahwa hedonisme adalah ajaran bahwa kesenangan dan penghindaran rasa sakit adalah motif utama yang menentukan perilaku manusia. Anda akan menemukan bahwa perilaku manusia yang menganut hedonisme ini jelas-jelas adalah mengejar kesenangan dan menghindari rasa sakit.⁵⁰

c) Faktor Penyebab Gaya Hidup *Hedonisme*

Secara umum, ada dua faktor yang membuat remaja menjadi hedonistik: faktor eksternal, termasuk media dan lingkungan sosial, dan faktor internal, termasuk keyakinan agama dan keluarga. Adapun penjelasannya sebagai berikut:

a. Faktor ekstern

Di era globalisasi, nilai-nilai yang dulunya tabu kini menjadi biasa. Media komunikasi khususnya media online sangat erat kaitannya dengan masalah etika dan moral. Di era globalisasi ini, teknologi semakin maju, dan tidak dapat dipungkiri bahwa kehadiran teknologi internet semakin diperlukan dalam kegiatan sosial dan kehidupan kita sehari-hari dalam bidang pendidikan, bisnis dan bidang lainnya.

Jejaring Sosial adalah media online yang mendukung interaksi sosial. Situs sosial tempat Anda dapat membuat halaman web pribadi dan

⁵⁰ Solomon, M.R. "*Consumer behavior : buying, having, and being (8th ed)*", (New Jersey: Pearson-Prentice Hall, 2017). hal 128.

berkomunikasi langsung dengan siapa saja yang menjadi anggota jejaring sosial serupa untuk bertukar informasi dan berkomunikasi. Situs media sosial saat ini termasuk Blog, Twitter, Facebook, Instagram, Path, dan Wikipedia. Dengan demikian, media sosial dapat dilihat sebagai perantara online yang dapat memperkuat koneksi sosial serta hubungan antar pengguna.

Media tradisional menggunakan media cetak dan media penyiaran, sedangkan jejaring sosial sekarang menggunakan Internet. Jejaring sosial ini mengundang semua orang yang tertarik untuk berpartisipasi untuk memberikan umpan balik kepada publik dan, tentu saja, untuk berkomentar dan berbagi informasi tanpa batas secepat mungkin.

b. Faktor intern

Di sisi lain, jika dilihat dari faktor internal, minimnya keyakinan agama pada masyarakat sangat mempengaruhi perilaku sebagian anak muda yang mengagungkan kesenangan dan menjalani hidup mewah. Menurut Sarvono, salah satu faktor yang mempengaruhi gaya hidup hedonistik adalah harga diri. Konsep diri sangat mempengaruhi gaya hidup seseorang karena menggambarkan kehidupan kita, jadi kita akan hidup sesuai dengan gambaran ini. Misalnya, kebanggaan seorang pemuka agama berarti gaya hidup yang akan diikutinya biasanya sederhana dan bersyukur. Lingkungan juga sangat mempengaruhi sikap seseorang terhadap hedonisme. Hal ini dikarenakan lingkungan berperan aktif dalam perilaku tersebut.

d) Aspek-Aspek Gaya Hidup *Hedonisme*

Kekes menyatakan “*the combination of such interdependent attitudes, manners, and patterns of action forms what I am calling a style of life*”. Yang artinya adalah kombinasi sikap, cara, dan model perilaku akan membentuk cara hidup seseorang. Sikap seseorang akan mengungkapkan jalan individu, dan jalan individu akan mengungkapkan pola perilaku. Gaya hidup menurut Kekes dapat dilihat dari sikap, metode, dan pola perilaku yang dilakukan individu.

Berbeda dengan pendapat Kekes, menurut Peter dan Olson *lifestyles are measured by asking consumers about their activities (work, hobbies, vacations), interests (family, job, community), and opinions (about social issues, politics, business)*. Artinya adalah bahwa gaya hidup diukur dengan menanyakan kepada konsumen tentang aktivitas (pekerjaan, hobi, liburan), minat (keluarga, pekerjaan, komunitas), dan opini (isu sosial, politik, bisnis). Aktivitas, Minat, dan Opini (Aktivitas, Minat, dan Opini) juga mencerminkan cara hidup seseorang dan merupakan cara utama mempelajari cara hidup seseorang.⁵¹

Berdasarkan uraian di atas maka penulis menyimpulkan bahwa aspek-aspek gaya hidup hedonisme adalah aktivitas, minat, pendapat, sikap, cara, dan pola tindakan. Aspek-aspek ini pada saatnya nanti akan digunakan untuk

⁵¹ Kekes, John, “*Enjoyment : the moral significance of styles of life*”, (New York : Oxford University Press, 2008), hal. 72.

meneliti sebuah gaya hidup hedonisme seorang anak muda yang baru memasuki dunia pekerjaan.

Menurut Well dan Tigert, aspek-aspek gaya hidup hedonis adalah:

a. Minat

Minat adalah sesuatu yang menarik dalam lingkungan seseorang. Minat dapat muncul pada suatu objek, peristiwa, atau subjek yang menekankan pada faktor kegembiraan hidup. Ini termasuk fashion, makan, kemewahan, tempat hang out atau bersosialisasi, dan seorang individu selalu ingin terlihat hebat dan menjadi pusat perhatian di lingkungannya itu.

b. Aktivitas

Kegiatan-kegiatan yang disebutkan di sini adalah cara untuk menggunakan waktu Anda dalam bentuk tindakan nyata yang dapat dilihat dan dirasakan orang lain. Misalnya, ia bersenang-senang atau menghabiskan banyak waktu jauh dari rumah, suka mengunjungi pusat perbelanjaan, kafe, toko ritel, dan membeli banyak produk yang diinginkan yang tidak sesuai dengan kebutuhannya.

c. Opini

Opini adalah pendapat seseorang yang diungkapkan sebagai jawaban ketika muncul pertanyaan, ketika melihat atau merasakan suatu situasi, atau tentang masalah dan produk sosial yang berkaitan dengan kehidupannya.⁵²

⁵² Kartini Kartono, " *Patologi Sosial 2*". (Jakarta: Rajawali Press,1997), hal 43.

e) **Ciri-Ciri dan Karakteristik Gaya Hidup *Hedonisme***

Gaya hidup seseorang merupakan fungsi dari sifat atau sifat individu yang terbentuk sebagai hasil interaksi dengan lingkungan, dan yang semula hemat menjadi boros ketika berhadapan dengan yang boros. Kecenderungan gaya hidup hedonistik akan lebih memilih untuk menghabiskan waktu luang mereka di pusat perbelanjaan, cafe dan gerai makanan cepat saji dan memiliki merek terkenal yang mahal. Ciri-ciri gaya hidup *hedonisme* menurut rahardjo dan Silalahi yaitu:

1. Adanya keinginan spontan yang muncul.
 2. Menjadi pemburu modernitas fisik. Seseorang percaya bahwa memiliki produk berteknologi tinggi merupakan suatu kebahagiaan dan kebanggaan tersendiri baginya.
 3. Lihat segala sesuatunya sebagai hasil akhir, bukan proses, dan memiliki wawasan instan tentang gaya.
 4. Berpikir pendek atau negatif. Diasumsikan bahwa dunia membencinya ketika dia menghadapi masalah yang dia anggap sulit.
 5. Tingkat kesenangan yang tinggi di atas rata-rata. Relativitas ini berarti sudah baik untuk orang lain, tetapi tetap tidak baik baginya sendiri.
- Karakteristik gaya hidup *hedonisme* ditandai dengan:

1. Dia berasal dari keluarga kaya dan memiliki banyak bahan yang diperlukan untuk mempertahankan gaya hidupnya. Namun, banyak orang saat ini memaksakan gaya hidup

hedonistik untuk mengikuti status sosial dan zamannya.

2. Secara umum tinggal dan berkehidupan di kota besar yang berkaitan dengan kemudahan akses informasi dan mempengaruhi gaya hidup masyarakat.

3. Pantau terus perkembangan di media sosial untuk melihat item atau hal apa yang sedang tren di perkembangan saat ini.

4. Secara umum memiliki penampilan yang stylish.⁵³

f) Dampak Gaya Hidup *Hedonisme*

Pada hakekatnya tindakan hedonis itu terus berlanjut dan tidak dapat dihentikan begitu pelaku hedonis tidak lagi diterima oleh lingkarannya, sehingga pelaku hedonis mempertahankan gengsinya semaksimal mungkin agar teman-teman hedonisnya tidak menjauhinya. Cara ini secara tidak langsung harus memberikan tekanan kepada pelaku hedonistik untuk tetap eksis dan menjalani kehidupan mewah meski berada di luar jangkauan remaja. Kebutuhan ini juga menyebabkan munculnya tindakan kriminal seperti pencurian, "menjual diri", hutang, dan masuk ke jaringan narkoba.

Gaya hidup hedonis juga mempengaruhi perubahan kepribadian pelaku yang sering menolak standar orang tua dan memilih nilai-nilai teman kelompok atau teman. Mereka lebih

⁵³ Rahardjo dan Silalahi, "*Perilaku Hedonis Pada Pria*", (Jakarta: Universitas Gunadarma, 2007), hal. 34.

mementingkan kebutuhan konsumen daripada pendidikan. Mereka cenderung mengganti seragam sekolahnya dengan yang lebih modis, seperti membuatnya lebih ketat, memakai rok pendek dan rambut yang tidak diikat atau dicat seperti artis, dan tidak berprestasi di sekolah. Mereka juga bolos sekolah selama beberapa hari hanya untuk bersenang-senang. Perilaku hedonis juga menyembah uang lebih dari kepercayaan (tuhan) dan lebih memilih pergi ke supermarket, beristirahat, atau bertemu pacar daripada harus pergi ke tempat ibadah.

Dampak lain dari gaya hidup hedonis adalah terhadap keluarga dan masyarakat di lingkungannya. Citra negatif dan rasa malu atas ketidakpuasan warga setempat secara psikologis membuat orang tua malu lalu menjauh. Selain itu, persepsi masyarakat bahwa laki-laki dapat menjadi pemimpin yang bertanggung jawab di rumah hanya jika mereka secara aktif mencari uang untuk masa depannya yang lebih cerah.

g) Pengaruh Gaya Hidup *Hedonisme* dikalangan Pekerja Muda

Gaya hidup hedonisme saat ini sangat diminati oleh anak muda, terutama yang baru memulai usia dewasa. Karena anak muda ketika memakai produk branded akan terlihat mewah di antara teman-teman lainnya. Siapapun yang menganut paham ini akan mudah terkena pengaruh negatif yang ada pada dirinya. Masing-masing dari mereka mulai terobsesi dengan sikap pribadi, karena mereka memiliki potensi untuk

mengejar kesenangan mereka sendiri dan memuaskan ego mereka.

Konsekuensi dari perilaku hedonis di kalangan pekerja muda antara lain:

- a. hilangnya peran pemuda sebagai agen perubahan. Anak muda akan menjadi pemikir yang tidak kritis, ketika anda memikirkannya semua peristiwa terjadi tanpa berpikir.
- b. Kaum muda sering kali melupakan tanggung jawab mereka karena mereka lebih memilih kegiatan bebas di luar ruangan seperti jalan-jalan di pusat perbelanjaan atau sekadar nongkrong di klub malam.
- c. Anak muda zaman sekarang cenderung boros, hanya membeli yang tidak penting dan cenderung pamer merek terkenal atau barang mahal.

4. Teknik *Cognitive Behaviour Therapy (CBT)* dengan Terapi Muhasabah untuk mengatasi Gaya Hidup *Hedonisme*

Perilaku hedonis dihasilkan dari pengendalian diri yang rendah, karena pikiran yang salah akan membuat seseorang lepas kendali dan hal tersebut akan terus melekat pada orang itu. Di sini, titik pertemuan untuk konselor perilaku kognitif dapat menjembatani kesenjangan dengan mengubah keyakinan negatif menjadi keyakinan positif. Terapi perilaku kognitif berusaha menggabungkan teknik terapeutik yang berfokus pada orang untuk mengubah pikiran, keyakinan, dan sikap yang mendasarinya serta perilaku aktual.

Terapi perilaku kognitif didasarkan pada asumsi bahwa pola pikir dan keyakinan mempengaruhi perilaku dan bahwa perubahan kognitif ini dapat menyebabkan perubahan perilaku yang diinginkan. Terapi perilaku kognitif ini berfokus pada mengidentifikasi masalah dan meyakinkan konselor bahwa mereka dapat mengubah pikiran negatif mereka menjadi pikiran positif. Shakepar dan Homlet percaya bahwa emosi, pikiran, dan perilaku negatif, seperti kecemasan dan depresi, muncul dari ketidakmampuan untuk mengalami peristiwa yang tidak sesuai dengan isi pikiran terapis. Intinya, terapi perilaku kognitif adalah cara orang berpikir tentang kehidupan mereka mempengaruhi cara mereka dalam merasa dan berperilaku.

Perilaku kognitif bertujuan untuk membantu klien memahami pemikiran dan keyakinan mereka, memahami dampak pemikiran tersebut terhadap mereka, dan membantu mereka mengubah pemikiran irasional mereka menjadi pemikiran yang rasional. Terapi perilaku kognitif juga bertujuan untuk membuat klien sadar bahwa mereka sedang berbicara dengan dirinya sendiri (*Self Talk*). Terapi perilaku kognitif mengajarkan klien untuk mengubah pedoman mereka sendiri sehingga mereka dapat menangani masalah secara efektif.

Metode yang akan digunakan dalam proses konseling Islam melalui terapi perilaku kognitif adalah metode muhasabah diri. Muhasabah adalah upaya penilaian diri dari setiap hal yang

baik dan buruk dengan setiap aspek. Penilaian meliputi hubungan antara Tuhan dan hamba (manusia), hubungan antara makhluk Tuhan, seperti dalam kehidupan sosial, yaitu antara manusia dan orang lain, dan umumnya dengan tumbuhan, hewan, dan bahkan makhluk lainnya. seperti air, udara, dan benda mati. Keduanya bersifat vertikal dan merupakan hubungan spesies manusia dengan Tuhan. Juga hubungan horizontal, yaitu hubungan dengan orang lain dalam kehidupan sosial. Seperti yang dijelaskan dalam firman Allah dalam QS. Al-Hasyr ayat 18:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَلْتَنْظُرْ نَفْسٌ مَّا قَدَّمَتْ
لِغَدٍّ وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ خَبِيرٌ بِمَا تَعْمَلُونَ - ١٨

Artinya: “Hai orang-orang yang beriman, bertakwalah kepada Allah dan hendaklah setiap diri memperhatikan apa yang telah diperbuatnya untuk hari esok (akhirat), dan bertakwalah kepada Allah, sesungguhnya Allah Maha Mengetahui apa yang kamu kerjakan” (QS.Al-Hasyr:18).⁵⁴

Selain itu, orang yang selalu reflektif dalam kehidupan bermasyarakat dapat hidup sebagai pribadi yang sebaik-baiknya, selalu dapat meningkatkan akhlaknya agar dicintai oleh Allah SWT, dan seseorang dapat hidup tenang dan damai. Melalui introspeksi ini, konselor diharapkan lebih termotivasi untuk menyingkirkan semua keyakinan irasional dan beralih ke keyakinan rasional sesuai dengan nilai-nilai Islam, dan diharapkan konselor

⁵⁴ Al-Qur'an Al-Hasyr ayat 18.

mampu mengendalikan gaya hidupnya sendiri. Tidak ada lagi hedonisme dan perilaku negatif lainnya itu bisa hilang dengan berlalunya waktu.

B. Penelitian Terdahulu yang Relevan

1. Skripsi: “Pengaruh Gaya Hidup *Hedonisme* Terhadap Kecurangan Akademik Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling”

Penulis: Erliana Prastika

Jurusan: Bimbingan Dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta 2018

Persamaan: sama-sama membahas tentang Gaya Hidup Hedonisme.

Perbedaan: pada penelitian terdahulu ini tidak menggunakan terapi dan hanya menelaah pengaruhnya saja sedangkan disini peneliti menggunakan terapi *Cognitive Behaviour Therapy* (CBT) dengan terapi muhasabah dan menjadikan seorang pekerja muda sebagai subjek utama penelitian.

2. Skripsi: “Bimbingan Dan Konseling Islam Dalam Mengurangi Perilaku *Hedonisme* Seorang Mahasiswa Di Fakultas Ilmu Sosial Dan Hukum Unesa”

Penulis: Risqi Damayanti Nabilah Putri

Jurusan: Bimbingan Dan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya Fakultas Dakwah Dan Komunikasi 2019

Persamaan: sama-sama membahas tentang Gaya Hidup Hedonisme.

Perbedaan: pada penelitian ini menggunakan terapi islami untuk mengurangi perilaku hedonisme sedangkan penelitian ini peneliti menggunakan teknik CBT dengan terapi muhasabah dalam

mengatasi Permasalahan Gaya Hidup Hedonisme, dan juga subjek penelitiannya pun berbeda.

3. Skripsi: **“Penerapan *Cognitive Behavior Therapy (CBT)* Terhadap Pengurangan Durasi Bermain Games Pada Individu Yang Mengalami Games Addiction”**

Penulis: Elna Yuslaini Siregar dan Rodiatul Hasanah Siregar

Jurusan: Fakultas Psikologi Universitas Sumatera Utara

Persamaan: sama-sama membahas tentang teknik *Cognitive Behaviour Therapy (CBT)*

Perbedaan: dalam penelitian terdahulu ini fokus utamanya adalah Terhadap Pengurangan Durasi Bermain Games Pada Individu Yang Mengalami Games Addiction, sedangkan fokus utama penelitian yang sedang peneliti teliti adalah untuk mengatasi permasalahan Gaya Hidup Hedonisme bagi pekerja muda.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Penelitian ini mengambil pendekatan kualitatif, menyajikan data dalam kata-kata bukan berdasarkan angka. Pendekatan penelitian ini bertujuan untuk membantu klien memahami fenomena dalam konteks sosial secara alami dengan mengutamakan proses interaksi komunikatif yang mendalam antara peneliti dan fenomena yang diteliti. Kali ini, kami melakukan proses penelitian dengan memulai pengamatan langsung terhadap sumber data, berinteraksi dengannya, dan mencoba memahami interpretasi dan bahasa yang terkait dengan lingkungan. Jenis penelitian yang digunakan adalah studi kasus. Studi kasus dilakukan melalui ekstraksi data yang mendalam dan keterlibatan yang terfokus dari berbagai sumber informasi yang saling terkait dengan subjek yang sedang dipelajari oleh peneliti. Komprehensif, fokus, detail, dan sangat mendalam ketika mempelajari suatu masalah atau fenomena.⁵⁵

Dengan metode kualitatif berjenis studi kasus ini, peneliti nantinya akan melakukan penelitian secara alami, mendalam dan tentu juga secara intens serta mempelajari secara terperinci tentang bagaimana gaya hidup hedonisme yang dialami oleh pekerja muda di desa Sukorejo kecamatan Bangsalsari Kabupaten Jember. Kemudian peneliti

⁵⁵ Mukhammad Ilyasin, *"Teroris Dan Agama"*, (Bandung: Perfect Bending, 2017). hal. 26.

akan berinteraksi secara langsung dengan konseli beserta orang-orang terdekat konseli seperti teman dekat konseli, orang tua konseli, saudara konseli, dan sumber data lainnya untuk mendapatkan berbagai informasi mengenai konseli secara menyeluruh.

B. Objek dan Lokasi Penelitian

1. Objek Penelitian

Objek atau sasaran dalam penelitian ini adalah salah satu Anak muda yang baru memasuki dunia pekerjaan di Desa Sukorejo, Kecamatan Bangsalsari, Kabupaten Jember.

2. Lokasi Penelitian

Penelitian dilakukan di Desa Sukorejo Kecamatan Bangsalsari Kabupaten Jember. Dengan identitas konseli sebagai berikut⁵⁶ :

- a. Nama : Amek (Nama Samaran)
- b. TTL : Jember, 16 Agustus 1999
- c. Alamat : Jl. Balung Rt.001/Rw.002 Dusun Krajan Desa Sukorejo, Kecamatan Bangsalsari, Kabupaten Jember.
- d. Usia : 22 tahun
- e. Jenis kelamin : Laki-laki
- f. Anak ke : 7 dari 7 bersaudara
- g. Riwayat Pendidikan :
 - TK ABA Bangsalsari
 - SDN Bangsalsari 04
 - SMP Negeri 1 Bangsalsari
 - SMK Pelayaran Jember

⁵⁶ Hasil Wawancara pada tanggal 8 September 2021.

C. Jenis dan Sumber Data

1. Jenis Data

Jenis data yang termasuk dalam metode kualitatif disajikan dalam bentuk data non statistik, data yang berupa rangkaian kalimat yang memperjelas faktor-faktor yang mendasari konseli mempunyai pemahaman gaya hidup hedonisme dan hasil temuan lainnya yang berkaitan dengan konseli serta informasi tentang konseli. Hasil data digambarkan sebagai struktur kalimat daripada data yang dirumuskan sebagai angka.

2. Sumber Data

Adapun sumber data yang digunakan dalam penelitian kualitatif ini adalah dua yaitu⁵⁷:

a) Data Primer

Data primer adalah data yang berasal dari sumber pertama dan asli. Data primer adalah data yang diberikan oleh konseli. Data ini mencakup data tentang diri konseli, kepribadian konseli, kehidupan konseli, permasalahan konseli, kebiasaan konseli serta hal-hal lain yang berhubungan dengan konseli. Data yang diperoleh dalam penelitian ini diperoleh melalui interaksi langsung dengan konseli dan juga *signifikan others* sebagai data tambahan tentangnya.

b) Data Sekunder

Data sekunder adalah data dari sumber sekunder yang diperoleh secara tidak langsung. Data sekunder ini diperoleh dari

⁵⁷ Ratu Ile, "Management Penelitian Guru", (Jakarta: PT Grasindo, 2016), hal. 88.

deskripsi lokasi penelitian. Data sekunder berupa referensi dan literatur terkait dengan *cognitive behavioral therapy (CBT)*, terapi muhasabah, dan gaya hidup *hedonisme* yang bertujuan sebagai data pendukung.

D. Tahap-Tahap Penelitian

Pada penelitian ini terdapat Tiga tahapan penelitian yang masing-masing dijelaskan sebagai berikut :

1. Tahap Pra Lapangan

Pada langkah pertama ini, peneliti menyiapkan rencana penelitian, memilih lokasi penelitian, memilih dan mengidentifikasi *signifikan other* konseli, menyiapkan peralatan dan memecahkan masalah di lapangan. Peneliti kemudian menyiapkan alat-alat penelitian yang diperlukan di bidang ini, seperti pedoman wawancara, alat tulis, dan peralatan lain yang diperlukan selama penelitian untuk memperoleh informasi tentang subjek, deskripsi lapangan, dan informasi lain yang relevan dengan konseli. Peneliti memilih studi CBT untuk mengatasi masalah gaya hidup *hedonisme* pada pekerja muda.

2. Tahap Pekerjaan Lapangan

Pada tahap ini, peneliti memahami latar belakang konseli dan bersiap menerima data lebih lanjut dari konseli dan *signifikan other*. Persiapan ini meliputi mempersiapkan pertanyaan untuk diajukan, membangun hubungan baik untuk memudahkan proses pengambilan data, dan berinteraksi dengan *signifikan other*. Karena peneliti mengenal baik tidak hanya kepada konseli tetapi juga kepada *signifikan other*, maka rapport (hubungan) antara

peneliti, konseli, dan *signifikan other* terjalin dengan baik, sehingga dapat dikatakan bahwa proses penyertaan dalam penelitian ini mudah. Wawancara mendalam juga dilakukan dengan menggunakan sumber data yang mendasarinya. Peneliti juga mengamati perilaku konseli, yaitu kebiasaan konseli berdasarkan interaksi dalam proses yang dilakukan oleh peneliti. Pada tahap ini, fokus peneliti adalah penelitian informasi dan pengumpulan data lapangan, serta penggunaan teknik CBT dengan terapi muhasabah sebagai alat terapi untuk mengatasi Gaya Hidup *Hedonisme* bagi pekerja muda.

3. Tahap Analisis Data

Setelah data terkumpul dan proses penerapan treatment pada konselor selesai, langkah selanjutnya adalah menganalisis data. Data yang diperoleh dianalisis menggunakan metode deskriptif komparatif, yaitu peneliti membandingkan gaya hidup konseli sebelum dan sesudah perlakuan CBT. Dalam proses ini, konselor dapat mengetahui apakah penerapan teknik CBT bisa menunjukkan hasil yang baik dan apakah juga dapat membuat kemajuan yang berarti atau tidak kepada konseli.

E. Teknik Pengumpulan Data

Dalam penelitian kualitatif, peneliti adalah alat penelitian yang utama. Alat pengumpulan data yang paling efisien. Metode pengumpulan data yang digunakan peneliti disini adalah wawancara dan observasi. Peneliti menggunakan dua metode ini untuk memeriksa data tentang konseli itu sendiri, perjalanan dan hasil pengobatan CBT, untuk membantu konseli

dalam mengatasi masalah gaya hidup hedonis yang muncul antara lain⁵⁸ :

1. Observasi

Observasi adalah teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan mengamati dan mendengarkan perilaku seseorang selama periode waktu tertentu tanpa memanipulasi data tersebut. Metode ini digunakan oleh peneliti selama penelitian, dari awal penelitian sampai gejala dan hal-hal lain yang berhubungan dengan konseli. Ini bertujuan untuk mengidentifikasi berbagai aspek topik penelitian, termasuk perilaku konseli itu sendiri. Observasi yang dilakukan konselor kepada konseli yaitu melalui pengamatan secara langsung ketika sedang keluar dan berdiskusi, dan juga melalui pengamatan di sosial medianya seperti di whatsapp, instagram, dan twitter.

2. Wawancara

Salah satu metode pengumpulan data yang peneliti gunakan dalam hubungannya dengan observasi adalah wawancara. Di sini, wawancara melengkapi keterampilan observasi Anda. Wawancara dilakukan langsung kepada konseli dan mendatangi beberapa orang terdekat konseli, seperti keluarga, kerabat, dan teman-teman terdekat konseli. Tujuan wawancara ini adalah agar peneliti dapat mengenal konseli lebih baik berdasarkan pendapat orang-orang penting lainnya tentang laporan diri konseli. Wawancara yang dilakukan oleh konselor kepada konseli ini sasarannya ke konseli itu sendiri maupun

⁵⁸ Sugiyono, *"Metode Penelitian Kualitatif"*, (Bandung: Alfabeta, 2017), hal. 137.

signifikan other yaitu ibu koseli dan teman terdekat konseli.

3. Dokumentasi

Dokumentasi adalah catatan peristiwa masa lalu dan peristiwa yang terjadi selama eksplorasi yang diteliti. Berbagai jenis dokumen antara lain foto, gambar, surat, dan karya yang berkaitan dengan topik penelitian. Dokumen tertulis seperti buku harian, kisah hidup, kisah yang berhubungan dengan konseli, dan biografi. Dokumen berupa gambar, seperti foto yang berhubungan dengan penelitian. Untuk studi ini, dokumen menggunakan data untuk mendukung studi lapangan. Dokumentasi disini konselor lakukan ketika melangsungkan pertemuan dengan konseli ketika sedang melakukan identifikasi masalah sampai proses konseling.

F. Teknik Validitas Data

Peneliti menggunakan beberapa metode untuk memvalidasi atau memvalidasi data berdasarkan data penelitian, antara lain⁵⁹ :

1. Memperpanjang waktu pengamatan

Menambah waktu belajar merupakan salah satu cara untuk meminimalisir kesalahan dalam keabsahan data. Seiring berjalannya waktu, sehubungan dengan data konseli, jika data yang diperlukan masih kurang atau tidak valid, peneliti dapat memeriksa kembali data tersebut. Dan perlu untuk memperpanjang waktu untuk membangun kepercayaan kembali antara peneliti dan konseli. Peneliti menerapkan metode ini dengan melanjutkan

⁵⁹ Helaluddin dan Hengki, "Analisis Data Kualitatif", (Sekolah Tinggi Theologia Jaffray, 2019), hal. 134.

pertemuan mereka bahkan setelah pengobatan selesai.

2. Cek ulang data

Metode ini juga dapat meminimalkan kesalahan dan memastikan bahwa data yang diterima akurat. Pengujian ulang biasanya dilakukan di tengah-tengah survei. Hal ini untuk memastikan bahwa data penelitian dapat menjelaskan hasil penelitian. Setelah verifikasi berulang, pengamatan atau perpanjangan waktu dapat dihentikan jika data yang diteliti benar.

3. Triangulasi

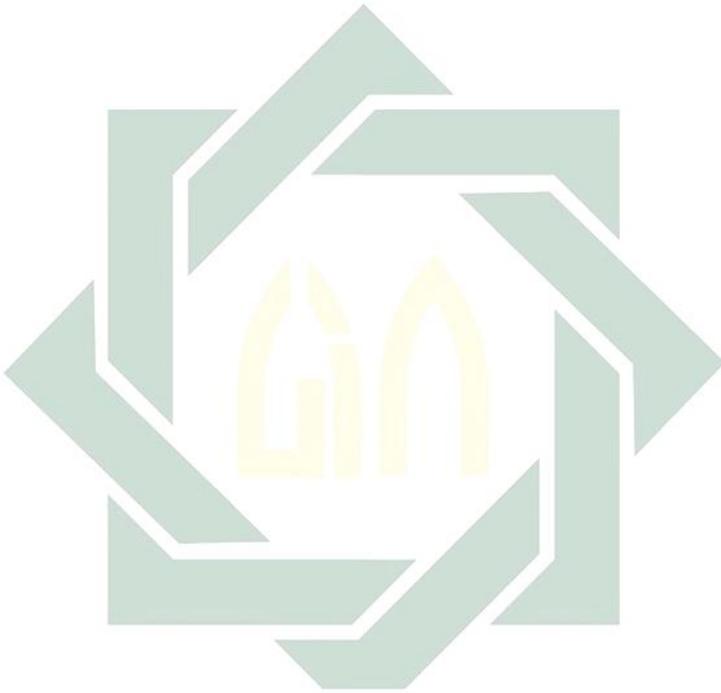
Triangulasi dirancang untuk meninjau data baik sebelum maupun sesudah analisis data. Peneliti mengkaji data yang diperoleh dari subjek penelitian, baik dengan observasi maupun wawancara. Data yang sudah diperoleh kemudian akan dilakukan perbandingan dengan data yang ada di luar yaitu sumber data lain, sehingga keabsahan data dapat dipertanggung jawabkan.

G. Teknik Analisis Data

Karena penelitian ini merupakan studi kasus, maka analisis yang digunakan adalah analisis *descriptif comparative*. Analisis dilakukan dengan dua langkah, yaitu :

1. Teknik analisis dengan membandingkan perjalanan teoritis pengobatan CBT dengan apa yang terjadi di lapangan.
2. Metodologi analisis data dengan membandingkan hasil akhir sebelum dan sesudah diterapkannya teknik CBT dan terapi muhasabah untuk mengetahui bagaimana perkembangan

- perilaku sebelum dan sesudah penerapan CBT serta mereview hasil penelitian.
3. Menyimpulkan data berdasarkan hasil penelitian yang ada.⁶⁰



⁶⁰ Moh Slamet Untung, *“Metodologi Penelitian”*, (Yogyakarta: Liter Yogyakarta.2019), hal. 29.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Umum Objek Penelitian

1. Deskripsi Lokasi Penelitian

Desa Sukorejo merupakan salah satu desa yang berada didalam lingkup kecamatan Bangsalsari Jember. Kecamatan bangsalsari ini menaungi 11 desa dan salah satunya adalah desa Sukorejo, luas wilayah kecamatan Bangsalsari ini adalah sekitar 87,25 km². Kabupaten Jember merupakan daerah yang terletak di wilayah Propinsi Jawa Timur Indonesia. Kabupaten ini berbatasan dengan Kabupaten Lumajang yang berada di sebelah barat, berbatasan juga dengan Kabupaten Banyuwangi di sebelah Timur, Kabupaten Probolinggo dan Kabupaten Bondowoso di Utara, dan Samudera Hindia di sebelah selatan. Adapun luas wilayah wilayah Kabupaten Jember ini adalah 3.293 km². Kabupaten Jember selain dikenal sebagai kota Tembakau, seni budaya di Kabupaten Jember juga banyak memiliki ciri khas salah satunya adalah seni musik patrol yang merupakan seni musik tradisional yang terbuat dari bahan bekas. Kabupaten Jember ini juga terkenal dengan kota wisata dengan dibuktikan dengan banyaknya tempat wisata seperti pantai Tanjung Papuma, pantai Watu Ulo, Pantai Payangan, Air Terjun Tancak, dan masih banyak lainnya.

Tabel 4.1
Batas Wilayah Kabupaten Jember

No	Batas Wilayah	Kabupaten/Kota
1.	Sebelah Utara	Kabupaten Probolinggo dan Kabupaten Bondowoso
2.	Sebelah Timur	Kabupaten Banyuwangi
3.	Sebelah Barat	Kabupaten Lumajang
4.	Sebelah Selatan	Samudera Hindia

Sebelah barat berbatasan dengan Kabupaten Lumajang, berbatasan dengan Kabupaten Banyuwangi di sebelah Timur, Kabupaten Probolinggo dan Kabupaten Bondowoso di Utara, dan Samudera Hindia di sebelah selatan. Adapun beberapa objek wisata di Kabupaten Jember yang banyak dikunjungi oleh para wisatawan asing maupun lokal adalah Pamntau Tanjung Papuma, Pantai Watu Ulo, Taman Botani, makam Habib Sholeh, Air Terjun Tancak, Pantai Payangan, Alun-Alun Jember, Puncak Rembangan, Pantai Bandalit, Pantai Paseban, Pantai Puger, dan yang terakhir adalah wisata religi makam mbah Siddiq.

Lokasi desa Sukorejo sangat strategis karena banyak terdapat sawah dan juga berdekatan dengan jalan utama propinsi. Adapun batas-batas wilayah di desa Sukorejo yaitu:

Tabel 4.2
Batas Wilayah Desa Sukorejo

No	Batas Wilayah	Desa
1.	Sebelah Utara	Berbatasan dengan Bangsalsari

2.	Sebelah Timur	Berbatasan dengan Karangsono
3.	Sebelah Barat	Berbatasan dengan Gambirono
4.	Sebelah Selatan	Berbatasan dengan Balung

Dari uraian tabel diatas dapat diketahui bahwa desa Sukorejo disebelah utara berbatasan dengan desa Bangsalsari, sedangkan disebelah timur berbatasan dengan desa Karangsono, di sebelah barat berbatasan dengan desa Gambirono, dan disebelah selatan berbatasan dengan desa Balung. Kecamatan Bangsalsari menaungi dari beberapa desa termasuk desa Sukorejo itu sendiri, dimana lokasi penelitian berada di desa Sukorejo terletak di Jalan Balung Rt.001/RW.002 dusun krajan sukorejo bangsalsari. Mayoritas penduduk desa sukorejo adalah keturunan dari orang tuanya yang asli dari desa sukorejo ini sendiri. Sumber penghasilan terbesar di desa Sukorejo ini adalah di sektor pertanian dan peternak hewan, tekstrur tanah yang subur menumbuhkan berbagai macam tanaman terutama padi.

2. Deskripsi Konselor dan Konseli

a) Deskripsi Konselor

Konselor yaitu seseorang yang mempunyai kemampuan serta ahli dibidangnya dalam hal membantu menyelesaikan sebuah permasalahan yang dimiliki oleh konseli, selain itu juga mampu mengoptimalkan kemampuan yang telah dimiliki oleh konseli. Dalam penelitian ini yang bertugas menjadi konselor adalah peneliti itu sendiri. Peneliti berupaya sekuat tenaga untuk membantu menyelesaikan

permasalahan konseli dengan cara yang bijak dan bisa dipertanggung jawabkan. Adapun biodata konselor adalah:

Nama : Reza Hizbil Ramadloni
TTL : Jember, 27 Desember 1999
Alamat : Jl. Balung Dusun Krajan
RT.001/Rw.002 Desa Sukorejo, Kecamatan
Bangsalsari, Kabupaten Jember-Jawa Timur.
Agama : Islam
Status : Belum Menikah
Pendidikan : Mahasiswa Semester 7
Bimbingan dan Konseling Islam
UIN Sunan Ampel Surabaya.
TK : TK ABA 121 Bangsalsari
SD : SDN Bangsalsari 04
SMP : SMPN 01 Bangsalsari
SMA : MAN 1 Jember

Adapun mata kuliah yang telah selesai ditempuh oleh peneliti selama masa perkuliahan di UIN Sunan Ampel Surabaya yaitu: Keterampilan Komunikasi Konseling, Metode Penelitian Konseling, Dasar-dasar Bimbingan Konseling, Hadits BKI, Konseling Mikro Makro, Konseling Profetik, Bimbingan Konseling Sosial, konseling Krisis dan Trauma, Bimbingan Konseling Keluarga Sakinah, Komunikasi Konseling, Media BK, Bimbingan Konseling Islam, Konseling Spiritual, Konseling Karir dan Industri, dan Konseling Multikultural. Selain itu konselor juga pernah melakukan praktik Pengabdian Masyarakat di Janjang Wulung Pasuruan dan juga di Dukohlor Bojonegoro, Kuliah Kerja Nyata (KKN) di Ngimbang

Lamongan, dan juga Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) di KUA Gayungan Surabaya.

b) Deskripsi Konseli

1) Identitas Konseli

Nama : Amek

TTL : Jember, 19 Agustus 1999

Agama : Islam

Alamat : Sukorejo, Bangsalsari Jember.

2) Latar Belakang Masalah

Konseli merupakan anak ke-7 atau terakhir dari 7 bersaudara, konseli mempunyai 4 kakak laki-laki dan 2 kakak perempuan dan semuanya sudah bekerja dan berkeluarga. Orang tuanya masih utuh dan lengkap, ayahnya bekerja sebagai seorang petani sedangkan ibunya bekerja di warung makannya sendiri. Semua kakaknya sekarang sudah hidup berpisah-pisah ada yang diluar kota maupun di desa sebelah, hanya tinggal orang tuanya beserta 1 ponakannya dari kakak pertama yang sedang merantau di kota surabaya. Dia juga termasuk orang yang senang dengan tantangan dengan dibuktikan seringnya ia merantau keluar kota bahkan keluar pulau untuk bekerja, namun sekarang ia lebih memilih tinggal bersama orang tuanya karena orang tuanya sudah sangat tua dan tidak ada anaknya yang menemaninya.

3) Latar Belakang Pendidikan

Konseli merupakan alumni Sekolah Dasar Negeri Bangsalsari 04, setelah lulus konseli melanjutkan ke SMP Negeri 01 Bangsalsari, setelah lulus SMP kemudian konseli melanjutkan ke SMK Pelayaran

Jember, dan setelah lulus SMK ia tidak melanjutkan pendidikannya ke perkuliahan namun lebih memilih untuk bekerja demi membantu perekonomian keluarganya sekaligus ingin hidup mandiri.

4) Latar Belakang Ekonomi

Konseli berasal dari keluarga dengan perekonomian menengah kebawah, ayahnya bekerja sebagai seorang petani biasa dan ibunya juga bekerja berjualan makanan di warung sederhananya. Meskipun semua anak-anaknya sudah bekerja namun belum ada yang bisa dikatakan sudah sukses.

5) Latar Belakang Agama

Dalam hal ibadah konseli termasuk tipe orang yang kurang memperhatikan ibadahnya, terutama dalam hal sholat dan mengaji. Dan konseli tidak pernah mengenyam pendidikan madrasah dan pesantren, hanya mengenyam pendidikan taman pendidikan Al-Qur'an pada waktu kecil, dan basic orang tua konseli adalah termasuk tipe orang yang biasa-biasa saja dalam hal ibadah.

6) Latar Belakang Sosial

Konseli tinggal di Desa Sukorejo Jember, disekitar daerah rumah konseli banyak sekali warung kopi dan angkringan, selain itu juga dekat dengan lapangan sepak bola, setiap ada waktu senggang konseli meluangkan waktunya ke warkop atau cafe di sekitar rumahnya bahkan sering juga pergi ke kota untuk sekedar Nongkrong dengan teman-temannya karena temannya kebanyakan berasal di kota. Pergaulan

konseli sangat luas, temannya berasal dari berbagai kalangan dan usia. Konseli tergolong orang yang familiar, friendly, dan sosok yang ramah kepada tetangganya.

7) Latar Belakang Kepribadian

Sejak kecil konseli memang kurang mendapatkan perhatian dari orang tuanya terlebih pada pendidikan moral dan akhlak. Kontrol yang lemah dari orang tua yang tidak memberikan aturan batasan waktu untuk bermain dan keluar rumah membuat konseli merasa semakin bebas dan betah hidup di dunia luar.

3. Deskripsi Masalah

Latar belakang masalah yang terjadi pada diri konseli saat ini adalah gaya hidup konseli yang terlalu hedonis. Hal ini dibuktikan dengan aktifitas kesehariannya yang serba kemewahan layaknya orang kaya padahal jika dilihat dari perekonomian keluarganya masih tergolong sederhana. Namun, karena ia memiliki penghasilan sendiri dari kerjanya membuatnya menjadi suka berfoya foya. Perilaku yang menunjukkan sifat hedonisnya seperti suka bepergian ke tempat hiburan yang harganya mahal, dan juga suka berbelanja barang yang notabene tidak ia butuhkan dan branded.

Gaya hidup hedonis ini dimulai sejak ia lulus SMA, karena kondisi perekonomian keluarganya yang mengharuskan ia tidak bisa melanjutkan ke jenjang perkuliahan akhirnya ia lebih memilih untuk bekerja sekaligus untuk membantu perekonomian keluarganya. Awalnya ia pergi merantau ke pulau bali ikut dengan kakak perempuannya, ia memilih

pulau bali juga karena gaji yang ditawarkan disana besar. Dia di bali bekerja sebagai pelayan restoran dengan gaji lumayan besar dibandingkan dengan daerah asalnya yaitu Jember. Namun gaji yang lumayan besar tidak diimbangi oleh perilaku gaya hidupnya, akibat hasratnya besar untuk hidup mewah membuatnya menjadi orang yang suka berfoya-foya. Sejak di pulau bali juga ia mengenal banyak orang yang membuat pergaulannya pun berbeda. Yang dulunya ketika masih SMA dia serba sederhana nongkrongnya pun di warkop, tapi semenjak kenal orang-orang disana membuat gaya hidupnya berubah drastis.

Hal seperti bepergian ke hiburan mahal seperti ke cafe, mall, club malam, diskotik itu sudah menjadi hal lumrah baginya karena pergaulannya yang salah dan juga tidak bisa mengontrol keinginannya, itu disebabkan oleh polah pikirnya yang rendah dan tidak terarah. Dia juga sering belanja barang branded yang mahal yang sebenarnya tidak begitu di butuhkan olehnya seperti baju mahal sepatu mahal dan bermerk. Padahal masih banyak keperluan yang lebih penting baginya terutama menabung untuk masa depannya. Karena gaya hidupnya yang seperti itu membuatnya selalu kurang dengan uang yang dimilikinya bahkan dia masih minta kiriman dari orang tuanya.

Disisi lain, konseli juga mengeluh dengan kondisinya seperti itu karena dia sadar kalau hal tersebut dapat merusak hidupnya secara perlahan. Dia juga punya niatan untuk menabung dari hasil kerjanya itu untuk masa depannya dan juga konseli ingin bisa memberi uang ke orang tuanya. Namun, disisi lain juga konseli memiliki hasrat dan keinginan

yang tinggi untuk hidup layaknya orang kaya supaya bisa dipandang sebagai orang yang mampu, itu semuanya disebabkan karena olah pikirnya yang buruk dan tak terarah. Sehingga terjadi gejolak batin pada diri konseli tentang sisi baik dan sisi buruk dalam kehidupannya.

Tabel 4.3
Kondisi konseli sebelum diterapkannya
Teknik CBT

No	Kondisi konseli sebelum diterapkannya Teknik CBT
1.	Konseli sering menghabiskan banyak waktu senggang untuk pergi ke tempat hiburan yang mahal bersama teman-temannya
2.	Tanpa pikir panjang apabila ingin mengeluarkan uang untuk membeli sesuatu
3.	Sulit dinasehati oleh teman-temannya maupun orang tuanya
4.	Konseli sering mengeluh ketika habis mengeluarkan uang dengan jumlah banyak dimana konseli ingin berhenti dari perilaku hedonisnya namun disisi lain ia juga sulit menolak ajakan temannya untuk bepergian ke tempat hiburan yang menguras banyak uang.

B. Penyajian Data

1. Deskripsi Implementasi Teknik *Cognitive Behavior Therapy (CBT)* Dengan Terapi Muhasabah Untuk Mengatasi Gaya Hidup *Hedonisme* bagi pekerja muda di Kabupaten Jember

Dalam penelitian ini, tahap penyajian data menggunakan sebuah metode penelitian kualitatif guna menghasilkan data *deskriptif* berupa penjelasan dari tingkah laku konseli yang telah dicermati. Data yang diperoleh di lapangan lalu di deskripsikan dengan fokus penelitian yaitu untuk mengatasi gaya hidupnya yang hedonis bagi pekerja muda di Desa Sukorejo Kecamatan Bangsalsari Kabupaten Jember.

Implementasi Teknik *Cognitive Behavior Therapy (CBT)* dengan Terapi Muhasabah Untuk Mengatasi Gaya Hidup Hedonisme bagi pekerja muda di Kabupaten Jember, sebelum melakukan proses konseling, konselor terlebih dahulu harus membangun hubungan baik dengan konseli guna memperoleh kepercayaan konseli agar konseli tersebut merasa nyaman dan rahasianya tetap terjaga sehingga memudahkan konselor untuk memperoleh suatu informasi terkait permasalahan konseli.

Penelitian ini dilakukan sejak bulan Agustus 2021, penggalan data diri konseli dilakukan dengan metode observasi dari segala aktifitas yang dilakukan oleh seorang konseli dalam setiap harinya, serta wawasan kepada konseli beserta *significant other* guna melengkapi data yang dibutuhkan konselor dalam sebuah penelitian.

Tahapan proses terapi CBT dan muhasabah ini dimulai dengan mengukur sejauh mana pola pikir yang dimiliki konseli tersebut terhadap aktifitas

kesehariannya. Konselor mulai untuk mencoba memancing kognitifnya sejauh mana ia dalam berfikir. Kemudian, konselor menyuruh konseli untuk berpikir lebih dalam lagi terhadap aktifitas yang pernah ia lakukan terutama yang bersangkutan dengan gaya hidup hedonismenya. Setelah itu, setelah konselor mengetahui pola pikir dan kognitifnya kemudian konselor membimbing konseli untuk merubah pikirannya yang irrasional menjadi rasional melalui pemberian contoh permasalahan yang kemudian konseli disuruh untuk menyelesaikannya dengan pola pikirnya.

Setelah itu konselor menyuruh konseli untuk kembali meresapi aktifitas kesehariannya dan mengelompokkan yang mana yang sekiranya benar dan salah. Setelah tau perilaku mana yang salah dan mana yang benar, kemudian konselor memberi nasihat bahwa apa yang selama ini konseli lakukan itu salah dan juga memberi tau konseli bagaimana yang benar. Konselor juga memberi beberapa tantangan kepada konseli untuk merubah kebiasaannya yang suka berfoya-foya salah satunya adalah menyisihkan sebagian gajinya untuk ditabung. Tak lupa juga konselor menyuruh konseli untuk lebih memperhatikan lagi keluarganya terutama orang tuanya. Dan yang terakhir tak lupa konselor memberi semangat kepada konseli untuk keluar dari permasalahannya tersebut dan juga selalu memonitoring segala aktifitas yang dilakukan oleh konseli.

a. Identifikasi Masalah

Identifikasi masalah ialah sebuah langkah awal dalam melaksanakan proses konseling.

Konselor menggunakan cara ini untuk menggali data lebih mendalam terkait dengan apa yang sedang dihadapi oleh konseli. Dari pada itu, konselor juga harus menciptakan suasana yang nyaman dengan konseli agar konseli merasa tidak tertekan ketika akan mengungkapkan apa yang selama ini menjadi beban pikirannya. Berikut merupakan data yang diperoleh oleh konselor dari beberapa sumber diantaranya:

1) Data yang bersumber dari konseli

Sebelum memasuki proses konseling, konselor terlebih dahulu meminta ijin kepada konseli untuk melakukan wawancara dan mengangkat permasalahannya untuk diteliti lebih dalam lagi, setelah konseli memberikan ijin dan bersedia untuk diangkat permasalahannya untuk diteliti, akhirnya konselor langsung melakukan wawancara lebih lanjut dengan konseli.

Konselor melakukan wawancara secara *face to face* dengan konseli, guna mengidentifikasi perilaku gaya hidupnya yang hedonis tersebut. Adapun hasil wawancara konselor dengan konseli yaitu uangnya selalu habis bahkan kurang ketika memasuki tanggal tua, konseli merasa kalau hidupnya sangat boros, apa yang dibeli oleh konseli itu semata-mata untuk mencukupi kesenangannya saja padahal tidak begitu penting, disisi lain konseli ingin merubah hidupnya untuk lebih hemat lagi demi kepentingan masa depannya.

Pada pertemuan awal dengan konseli di rumahnya pada tanggal 14 Agustus 2021,

konseli bercerita dan mengutarakan tentang keluhannya tentang gaya hidupnya yang hedonis tersebut dan juga keinginannya yang kuat untuk merubah gaya hidupnya lebih baik lagi kedepannya. Baginya kesenangan saat ini hanyalah bersifat sementara saja padahal dia juga punya masa depan dan juga punya cita-cita yang besar di masa depannya, karena gaya hidupnya saat inilah yang menyebabkan cita-citanya menjadi terhambat.⁶¹

2) Data yang bersumber dari ibu konseli

Selain melakukan wawancara dengan konseli, konselor juga melakukan wawancara dengan ibu konseli untuk melengkapi data diri konseli. Adapun hasil wawancara yang dilakukan oleh konselor dengan ibu konseli yaitu konselor menanyakan terkait rutinitas konseli sehari-hari, sikap dan perilaku konseli, dan juga kebiasaan yang dilakukan konseli ketika berada dirumah.

Penjelasan yang diberikan oleh ibu konseli yaitu rutinitas konseli ketika dirumah hanya sekedar tidur, makan, dan bersantai-santai saja. Sedangkan sikap dan perilaku konseli yang nampak yaitu cenderung pendiam kadang nurut ketika di perintah kadang juga membantah ketika di nasehatin. Konseli sering menghabiskan waktu diluar rumah untuk sekedar bepergian ke tempat hiburan mahal bersama teman-temannya

⁶¹ Hasil wawancara dengan konseli pada tanggal 14 Agustus 2021.

seperti di cafe, mall, bahkan club malam yang ada di pusat kota.⁶²

- 3) Data yang bersumber dari teman sekaligus tetangga konseli

Konselor juga melakukan penggalian data dengan teman sekaligus tetangga terdekatnya yang selalu mengetahui segala aktifitas yang dilakukan oleh konseli itu sendiri karena juga sering diajak keluar bareng. Adapun keterangan dari teman sekaligus tetangga terdekatnya tersebut menyebutkan bahwa konseli tergolong seorang yang ramah, baik, dan suka membantu orang yang sedang membutuhkan teman yang asyik ketika diajak berbicara dan tidak pelit untuk masalah uang, hanya saja pembawaanya yang kalem dan dingin. Tentang perilaku gaya hidupnya yang hedonis tersebut dia nongkrongnya sering ke cafe mahal dan kebanyakan sendirian karena temannya ini terkadang kesusahan menuruti keinginannya untuk nongkrong di tempat mahal, dia juga sering memberi barang yang lumayan mahal yang sebenarnya tidak begitu penting baginya, dan dia juga sering keluar kota untuk sekedar liburan atau healing.⁶³

b. Diagnosa

Setelah mendapatkan informasi dari informan terkait dengan kebiasaan yang

⁶² Hasil wawancara dengan ibu konseli pada tanggal 24 Agustus 2021.

⁶³ Hasil wawancara dengan teman sekaligus tetangga terdekat konseli pada tanggal 25 Agustus 2021.

dilakukan oleh konseli setiap harinya, konselor dapat mengetahui faktor apa yang menjadikan gaya hidup konseli menjadi hedonis sampai saat ini.

Berdasarkan proses identifikasi masalah yang sudah dilakukan dari pengumpulan data sebelumnya, konselor dapat menetapkan permasalahan konseli yaitu olah pikir atau kognitif dari konseli yang tak tentu arah dan tidak tau arah sehingga menyebabkan pemikirannya menjadi irrasional yang memunculkan tindakan seperti senang bepergian ke tempat hiburan yang mahal dan juga sering membeli barang yang branded yang harganya mahal.

c. Prognosa

Berdasarkan hasil wawancara dan identifikasi yang sudah dilakukan oleh konselor menetapkan bahwa permasalahan yang dialami oleh konseli disebabkan karena pergaulannya ketika merantau di pulau Bali untuk bekerja. Dalam hal ini untuk membantu mengatasi permasalahan konseli, konselor menggunakan teknik *Cognitive Behaviour Therapy (CBT)* dan terapi Muhasabah dengan tujuan agar konseli perlahan-lahan sadar bahwasannya gaya hidupnya tersebut tidak baik karena akan berpengaruh ke masa depannya. Selain itu konselor juga berharap kepada konseli agar mulai berhenti dan merubah gaya hidupnya yang hedonis tersebut. Teknik *Cognitive Behaviour Therapy (CBT)* dan terapi muhasabah ini dapat menjadi sarana untuk membangkitkan kesadaran akan pemikirannya yang salah dan melenceng

itu, bahwa dengan usahanya untuk berubah menjadi lebih baik Allah juga akan membantunya dalam merubah kondisi dirinya menjadi lebih baik lagi.

Adapun jenis bantuan yang diberikan konselor kepada konseli yaitu dengan merubah paradigma berpikinya yang semula irrasional menjadi rasional yang semula salah menjadi benar melalui beberapa tahapan dan latihan dalam berpikir secara rasional dan benar, karena apabila pikiran kita bisa dikendalikan ke arah yang baik maka perilakunya akan mengikuti baik juga, untuk itulah akar dari permasalahannya yaitu ke paradigma berpikinya. Selain itu juga konselor memberi sebuah terapi Islam berupa muhasabah diri untuk selalu berkaca kepada kesalahan untuk membiasakan diri menerima kesalahan yang pernah diperbuat dan merubahnya menjadi perilaku yang lebih baik kedepannya sesuai ajaran Al-Qur'an dan Hadits nabi.

d. *Treatment* atau Terapi

Treatment atau terapi merupakan sebuah pemberian bantuan yang diberikan konselor kepada konseli yang sedang mengalami masalah dengan menggunakan teknik konseling *Cognitive Behaviour Theraphy (CBT)* dan terapi muhasabah untuk mengatasi Permasalahan Gaya Hidup *Hedonisme* bagi pekerja muda. Karena disiplin ilmu yang digunakan konselor adalah konseling yang berdasarkan teori keislaman maka penerapan terapi pun dilakukan dengan

berdasarkan dan di imbangi oleh unsur keislaman pada konseli.

Teknik *Cognitive Behaviour Theraphy (CBT)* dan terapi muhasabah ini merupakan sebuah bahan ajar bagi konseli guna merubah mainset atau pikiran irrasional tentang gaya hidupnya yang salah tersebut. Dalam pemberian terapi ini, konseli menerimanya dengan penuh keterbukaan dan menjelaskan semua permasalahan yang menjadi bahan pikirannya kepada konselor.

Tahap terapi yang dilakukan konselor yang pertama adalah pada tanggal 05 september 2021 dirumah konseli pada pukul 10.00 WIB. Pada pertemuan pertama ini, konselor mengajukan beberapa pertanyaan kepada konseli terkait permasalahan yang sedang dialaminya. Konselor bertanya apa penyebab gaya hidup konseli menjadi hedonis. Menurut pengakuan konseli dulunya ketika masih smp sampai sma dia sangat berkeinginan untuk hidup layaknya orang kaya seperti para artis di tv yang sering ia lihat.

Namun, keinginannya terhambat oleh faktor ekonomi keluarganya yang dimana bapaknya hanya bekerja sebagai petani dan ibunya bekerja sebagai penjual nasi, yang membuatnya kesulitan untuk memperoleh uang dari orang tuanya. Akibatnya di masa sma itu ia sering mencari uang sendiri guna memenuhi kebutuhannya mulai dari jual beli ayam sampai jual beli hp juga ia lakukan. Dan setelah ia lulus sma ia langsung memutuskan untuk pergi merantau ke pulau bali untuk bekerja, semenjak tinggal di bali kehidupannya semakin berubah

dikarenakan pergaulannya yang jauh berbeda ketimbang di desa ditambah pulau Bali terkenal sebagai pulau yang serba mewah terutama anak mudanya. Sejak saat itulah kehidupannya mulai berubah yang awalnya hidup serba sederhana di desa tetapi sekarang sudah serba mewah akibat pergaulannya.

Pada pertemuan kedua pada tanggal 11 september 2021 di sebuah cafe di kota Jember pada pukul 15.40 kebetulan konseli mengajak konselor untuk melakukan proses konseling diluar karena ingin merasakan udara perkotaan. Konselor kembali menggali data dari hasil cerita konseli dari pertemuan pertama, menurut penuturan konseli hal yang asyik dari bergaya hidup *hedonisme* ini adalah kesenangan karena menurutnya kesenangan dan kebahagiaan itu dapat dibeli dengan uang. Untuk itulah ia mengeluarkan uangnya tanpa pikir panjang untuk sekedar mencari kesenangan dan kebahagiaan semata saja.

Namun, dibalik itu semua dampak negatifnya adalah ia merasa resah ketika uangnya tinggal sedikit akibatnya ia berhutang kepada teman-temannya bahkan juga sering meminta uang ke orang tuanya, hingga pada akhirnya hutangnya menumpuk dan ia kesulitan untuk membayarnya. Tujuan utama dirinya bergaya hidup hedonis itu semata-mata hanya ingin menikmati dunianya saja, yang dipikirkan hanya kesenangan dan kebahagiaan saja padahal dibalik itu semua ada hal yang lebih penting yaitu masa depannya. Ia juga memiliki keinginan yang tinggi yaitu memberangkatkan orang tuanya haji,

tetapi semuanya terkendala oleh gaya hidupnya yang suka berfoya foya. Sempat saya tanyakan kepada konseli “apakah anda menyesal telah melakukan hal tersebut?” Ia jawab dengan jujur kalau ia menyesal sekali karena kesenangan dan kebahagiaan yang konseli peroleh hanya bersifat sementara setelah itu penuh dengan penyesalan. Dan ia juga ingin sekali merubah kebiasaannya tersebut yang suka berfoya foya untuk lebih memikirkan dan menyiapkan masa depannya karena mengingat ia masih tergolong usia muda masih kategori dewasa awal.

Pada pertemuan ketiga pada tanggal 19 september 2021 pukul 09.20 WIB dirumah konselor yang tak jauh dari rumah konseli. Konselor mulai untuk melakukan proses konseling dengan teknik *Cognitive Behaviour Therapy (CBT)* dan muhasabah. Langkah awal yang konselor lakukan adalah mencoba untuk merubah mainset nya atau pikirannya yang irrasional, berdasarkan dari wawancara di pertemuan pertama dan kedua itu konselor menyimpulkan bahwa pikirannya selama ini salah terhadap jalan hidupnya terutama masalah gaya hidupnya. Untuk itulah konselor memberikan stimulus dan penguatan positif guna memberikan pandangan dan pikiran yang kiranya lebih baik dari pemikirannya agar ia bisa keluar dari pikiran irrasionalnya itu.

Berdasarkan wawancara di pertemuan kedua yang sempat ia berkata ingin sekali memberangkatkan orang tuanya haji itu harus diimbangi oleh penguatan positif agar keinginannya semakin kuat dan bisa sedikit demi

sedikit melupakan gaya hidupnya yang hedonis itu. Disini konselor juga sempat menyinggung tentang rencananya untuk masa depannya dan konseli memiliki impian yaitu ingin membuat sebuah cafe di daerah rumahnya agar ia senantiasa menemani orang tuanya dan kerjanya tidak dituntut oleh orang lain atau bos.

Hal inilah konselor jadikan sebagai titik balik agar nantinya bisa digunakan sebagai bahan untuk menguatkan pikirannya untuk lebih logis dan lebih matang lagi dalam berpikir. Tak lupa juga konselor menyelipkan konseling Islam dengan terapi muhasabah atau dengan kata lain yaitu introspeksi diri. Selain teknik umum yang konselor gunakan juga terapi Islam tak lupa konselor selipkan agar proses konselingnya lebih matang dan nantinya konseli bisa keluar dari permasalahannya tersebut. disini konselor menyuruh konseli untuk merenung dan meresapi disetiap kesalahannya terutama menyangkut tentang gaya hidupnya yang hedonis itu, tak lupa konselor juga menyelipkan nasihat Islam berupa dalil Al-Qur'an Surah At-Takasur ayat 1 tentang perilaku berfoya-foya yang berbunyi

أَهْلِكُمْ التَّكَاثُرُ

Artinya: “*Bermegah-megahan telah melalaikan kamu*”(Q.S At-Takasur:1).⁶⁴

Ayat ini bisa diartikan sebagai tindakan menyombongkan diri secara sembrono yakni ceroboh. Kecerobohan juga membuat orang

⁶⁴ Al-Qur'an surah At-Takasur ayat 1.

hanya memikirkan dunianya saja, tanpa memikirkan kehidupan yang paling utama dan terpenting yaitu akhirat. Selain itu juga perilaku berfoya foya juga dapat menyebabkan sifat sombong seperti.

Tak sampai disitu, para perilaku hedonis yang cenderung melupakan akhirat juga akan mendapatkan siksaan dari Allah SWT. Seperti yang terkandung dalam Q.S Al-A'raf ayat 96-99

وَلَوْ أَنَّ أَهْلَ الْقُرَىٰ آمَنُوا وَاتَّقَوْا لَفَتَحْنَا عَلَيْهِم بَرَكَاتٍ مِّنَ السَّمَاءِ وَالْأَرْضِ وَلَكِن كَذَّبُوا فَأَحَذْنَاهُم بِمَا كَانُوا يَكْسِبُونَ -
٩٦ أَفَأَمِنَ أَهْلُ الْقُرَىٰ أَن يَأْتِيَهُمْ بَأْسُنَا بَيَاتًا وَهُمْ نَائِمُونَ -
٩٧ وَأَمِنَ أَهْلُ الْقُرَىٰ أَن يَأْتِيَهُمْ بَأْسُنَا ضُحًى وَهُمْ يُلْعَبُونَ -
٩٨ - أَفَأَمِنُوا مَكْرَ اللَّهِ فَلَا يُأْمَنُ مَكْرَ اللَّهِ إِلَّا الْقَوْمُ الْخَاسِرُونَ

٩٩ - ٤

Artinya: “96. jikalau sekiranya penduduk negeri-negeri beriman dan bertakwa, pastilah kami akan melimpahkan kepada mereka berkah dari langit dan bumi, tetapi mereka mendustakan (ayat-ayat kami) itu, maka kami siksa mereka disebabkan perbuatannya. 97. Maka apakah penduduk negeri-negeri itu merasa aman dari kedatangan siksaan Kami kepada mereka di malam hari diwaktu mereka sedang tidur?. 98. Atau apakah penduduk negeri-negeri itu merasa aman dari kedatangan siksaan kami kepada mereka diwaktu matahari sepengalahan naik ketika mereka sedang beriman?. 99. Maka apakah mereka merasa aman dari azab Allah (yang tidak terduga-duga) tiada yang merasa

*aman dari azab Allah kecuali orang-orang yang merugi”.*⁶⁵

Kemudian juga dalam hal berbelanja makanan atau apapun itu seharusnya tidak terlalu berlebihan karena Islam mengajarkan untuk membeli sesuatu sesuai dengan kebutuhannya seperti yang terkandung dalam Q.S Al-Furqon ayat 67, Allah Berfirman:

وَالَّذِينَ إِذَا أَنْفَقُوا لَمْ يُسْرِفُوا وَلَمْ يَقْتُرُوا وَكَانَ بَيْنَ ذَلِكَ قَوَامًا

٦٧ -

Artinya: “Dan (termasuk Hamba-Hamba Tuhan yang Maha Pengasih) orang-orang yang apabila menginfakkan (harta), mereka tidak berlebihan, dan tidak (pula) kikir, diantara keduanya secara wajar”.⁶⁶

Kemudian Allah juga mengingatkan semua hambanya kalau dunia ini hanya sementara dan dunia ini juga hanyalah sebuah permainan maka jangan terlalu asyik dalam mengejarnya. Seperti yang terkandung dalam Q.S Al-Hadid ayat 30 Allah berfirman:

اعْلَمُوا أَنَّمَا الْحَيَاةُ الدُّنْيَا لَعِبٌ وَهُوَ زِينَةٌ وَتَفَاخُرٌ بَيْنَكُمْ
وَتَكَاثُرٌ فِي الْأَمْوَالِ وَالْأَوْلَادِ كَمَثَلِ غَيْثٍ أَعْجَبَ الْكُفَّارَ
نَبَاتُهُ ثُمَّ يَهِيحُ فَتَرَاهُ مُصْفَرًّا ثُمَّ يَكُونُ حُطَامًا وَفِي الْآخِرَةِ

⁶⁵ Al-Qur'an surah Al-A'raf ayat 96-99.

⁶⁶ Al-Qur'an surah Al-Furqon ayat 67.

عَذَابٌ شَدِيدٌ وَمَغْفِرَةٌ مِّنَ اللَّهِ وَرِضْوَانٌ يَوْمَ الْحَيَاةِ الدُّنْيَا إِلَّا
مَتَاعَ الْعُزُورِ - ٢٠

Artinya: “Ketahuilah, bahwa sesungguhnya kehidupan dunia ini hanya permainan dan suatu yang melalaikan, perhiasan dan bermegah-megah antara kamu serta berbangga-banggaan tentang banyaknya harta dan anak, seperti hujan yang tanam-tanamannya mengagumkan para petani; kemudian tanaman itu menjadi kering dan kamu lihat warnanya kuning kemudian menjadi hancur. Dan di akhirat (nanti) ada azab yang keras dan ampunan dari Allah serta keridhaan-Nya. Dan kehidupan dunia ini tidak lain hanyalah kesenangan yang menipu”.⁶⁷

Proses pemberian konseling yang dilakukan oleh konselor tidak berhenti pada tahap ketiga, konselor terus melakukan pertemuan dengan konseli guna memperoleh informasi terkait perkembangan konseli. Pertemuan ini dilakukan pada tanggal 27 September 2021 pukul 18.30 WIB. Dari penjelasan sekaligus nasihat yang diberikan oleh konselor terkait bagaimana perasaan dan pikiran konseli setelah mendapat pengertian serta penjelasan tentang dampak dan akibat dari gaya hidup hedonisme. Konseli juga mendapat sebuah ilmu pengetahuan baru, serta dapat berpikir secara rasional sedikit demi sedikit seperti yang telah konselor ajarkan. Dari pengertian dan penjelasan yang diberikan oleh konselor kepada

⁶⁷ Al-Qur'an surah Al-Hadid ayat 30.

konseli, konseli akhirnya bisa mulai bisa berpikir secara rasional dengan acuan dan pijakan Al-Qur'an dan Hadits mengenai gaya hidup *hedonisme*.

Setelah mengetahui semua permasalahan konseli secara detail konselor kembali meminta konseli untuk melakukan pertemuan guna melaksanakan terapi pada tanggal 02 Oktober 2021 pukul 16.15 WIB di sebuah cafe. Adapun terapi yang dilakukan oleh konselor kepada konseli yaitu memberikan sebuah penguatan positif dari penerapan terapi CBT dan muhasabah di proses konseling sebelumnya agar nantinya pemikiran konseli lebih matang lagi dalam berpikir. Tetapi kali ini konselor dalam pemberian penguatan positif ini lebih condong ke ranah agama atau bisa disebut sebagai penguatan positif rohani. Disini konselor lebih banyak berbicara tentang gaya hidup dalam sudut pandangan Islam sebagai contoh konselor bercerita tentang seorang raja yang bernama Qorun yang hidup dimasa nabi Musa.

Qorun adalah orang terkaya pada saat itu, gaya hidupnya adalah selalu mengenakan pakaian yang berbeda setiap kali dia keluar rumah dan pakaian tersebut merupakan pakaian paling mahal dalam sejarah yang pernah ada dan kemudian ia menyombongkannya. Selain itu, Qorun juga mempunyai banyak tentara pribadi, banyak istana, banyak kuda, banyak emas dan harta lainnya yang dipamerkan kepada masyarakatnya. Singkat cerita Allah menenggelamkan semua hartanya tersebut karena kesombongannya sendiri. Cerita tersebut

bisa dijadikan sebagai acuan kepada konseli agar kiranya nantinya jangan terlalu menghamburkan uangnya demi membeli sesuatu yang tidak berharga lebih baik di sedekah kan saja ke orang yang lebih membutuhkan atau lebih baik di simpan saja di tabung untuk masa depannya.

Pada tanggal 12 Oktober 2021 konselor melakukan evaluasi dari hasil terapi yang diberikan pada tanggal 02 Oktober 2021. Adapun hasil yang diperoleh konseli dari adanya terapi CBT dan muhasabah ini adalah konseli lebih bisa berpikir logis dan rasional sesuai arahan dari konselor dengan baik. Perilaku yang nampak dari konseli tidak langsung terlihat secara umum, namun perubahan yang terjadi pada konseli dapat di lihat konselor ketika beribaca menyampaikan pemikirannya yang semakin terarah dengan baik.

Pada tanggal 23 Oktober 2021 pukul 19.00 WIB tepatnya di warung kopi, konselor mengevaluasi semua dari hasil penerapan Teknik *Cognitive Behaviour Theraphy (CBT)* dan terapi muhasabah dengan hasil konseli lebih bisa berpikir secara matang kedepannya sudah tidak ceroboh lagi apabila mau melakukan sesuatu, konseli juga sudah berusaha mengurangi gengsinya untuk tidak membeli barang yang tidak berharga, konseli juga lebih banyak menghabiskan waktu libur kerjanya dirumah walaupun keluar mungkin hanya ke warung kopi dekat dari rumahnya. Dan yang terakhir konseli sudah berinisiatif membeli tabungan untuk menyalahkannya uangnya dan dipisah antara untuk tabungan dan juga untuk kebutuhan mainnya. Dan yang terpenting juga konseli lebih rajin

beribadah entah sholat wajib 5 waktu maupun sholat sunnah dengan dibuktikan setiap maghrib dia kadang pergi ke masjid untuk melaksanakan sholat maghrib berjamaah.

e. Evaluasi dan Follow Up

Evaluasi merupakan tahap terakhir dalam pelaksanaan proses konseling. Tujuan dari adanya evaluasi ini adalah untuk melihat bagaimana perkembangan yang terjadi pada konseli dari adanya proses konseling teknik CBT dari sebelum melakukan konseling hingga pelaksanaan konseling selesai dilakukan.

Setelah melakukan proses konseling, konseli mengalami perubahan. Namun perubahan yang terjadi pada konseli tidak langsung terlihat secara nampak, perubahan yang terjadi pada konseli terjadi secara bertahap sedikit demi sedikit seiring bergantinya hari. Adapun perubahan yang terjadi pada konseli yaitu konseli mulai dapat mengurangi waktu bermain ketika libur kerja, konseli lebih memilih nongkrong di warung kopi daripada di sebuah cafe dengan teman-temannya meskipun kadang-kadang juga ke cafe, konseli lebih hemat dalam pengeluarannya dan cenderung bertekad tinggi untuk menyisihkan uangnya untuk ditabung untuk keperluan masa depannya, konseli juga ibadahnya semakin rajin bahkan dia juga menambah sholatnya di sholat sunnah dan tak jarang juga ia kerap kali pergi ke masjid untuk melaksanakan sholat maghrib berjamaah, dan yang terakhir konseli sudah mulai mengurangi

kebiasaan belanjanya agar uangnya tidak cepat habis.

2. Deskripsi Hasil Impelementasi Teknik *Cognitive Behavior Therapy (CBT)* Dengan Terapi Muhasabah Untuk Mengatasi Gaya Hidup *Hedonisme* Bagi Pekerja Muda di Kabupaten Jember.

Setelah pelaksanaan konseling dilakukan sesuai dengan tahapan konseling, hasil dari pelaksanaan konseling dengan teknik CBT dan terapi Muhasabah Untuk Mengatasi Gaya Hidup *Hedonisme* bagi pekerja muda konseli mengalami perubahan. Pernyataan tersebut sesuai dengan *statement* yang sudah dilakukan oleh konselor.

Adapun perubahan yang terjadi pada konseli dan dapat diamati secara nyata yaitu konseli mulai dapat mengurangi waktu untuk bermain terutama dalam hal berbelanja, artinya konseli lebih bisa menghargai waktunya dan keuangannya sebaik mungkin untuk lebih digunakan ke arah yang lebih bermanfaat. Kemudian juga konseli dapat menyisihkan atau menabung uangnya untuk masa depannya, hal ini membuktikan jika konseli sudah mulai fokus untuk menata masa depannya dan sudah berusaha untuk berpikir secara rasional dan secara dewasa.

Permasalahan konseli yang berkaitan dengan gaya hidup Hedonis dapat diatasi dengan menggunakan konseling teknik *Cognitive Behaviour Therapy (CBT)*. Dan tak lupa juga menggunakan konseling Islam berupa nasihat-nasihat Islam tentang bahaya bersifat hedonis atau berfoya foya yang terkandung dalam Q.S At-Takasur ayat 1 dan juga Al-A'raf ayat 96-99, selain itu juga diperkuat dengan

cerita Raja Qorun dimasa Nabi Musa tentang azab yang diberikan oleh karena suka menghamburkan hartanya semena-mena.

Selain itu, konselor juga memberikan sebuah bantuan berupa Terapi *Muhasabah* pada tanggal 19 September 2021 tepatnya dirumah konselor yang tak jauh dari rumah konseli, terapi yang digunakan yaitu konselor menyuruh konseli untuk merenung atas kesalahan yang pernah konseli lakukan dengan diikuti untuk selalu menyebut nama Allah di setiap perenungannya.

Tabel 4.4
Kondisi Konseli sesudah proses konseling

No	Kondisi Konseli sesudah proses konseling
1.	Konseli dapat menghargai waktu dan mulai membatasi diri untuk bermain bersama teman-temannya diluar rumah dan lebih memanfaatkan waktu kosong untuk kegiatan yang lebih bermanfaat seperti membantu kedua orang tuanya bahkan juga belajar berbisnis.
2.	Ketika ingin membeli sesuatu, dipikir dengan matang lagi tidak keburu dan juga konseli sudah mulai menghemat pengeluarannya.
3.	Sudah mulai mau mendengarkan dan menerima nasihat maupun omongan dari teman-temannya maupun orang tuanya.
4.	Konseli lebih banyak bersyukur terhadap apa yang sudah di dapatkan dan tidak pernah menyesali apa yang sudah dilakukan, dan juga sering menolak ajakan teman-temannya untuk pergi ke tempat hiburan yang mahal.

C. Pembahasan Analisis Data dari Hasil Penelitian Konseling dengan Teknik *Cognitive Behavior Therapy (CBT)* dengan Terapi Muhasabah Untuk Mengatasi Gaya Hidup *Hedonisme* bagi pekerja muda di Kabupaten Jember.

Analisis dsata merupakan sebuah penjelasan mengenai proses pemberian konseling teknik CBT dan terapi muhasabah Untuk Mengatasi Permasalahan Gaya Hidup *Hedonisme* bagi pekerja muda di Kabupaten Jember. Dalam penelitian ini konselor menggunakan jenis penelitian kualitatif deskriptif komparatif. Penelitian kualitatif deskriptif komparatif merupakan teknik analisis data yang digunakan konselor untuk membandingkan data dari awal pelaksanaan konseling sampai akhir pelaksanaan konseling dengan dibandingkan dengan data teori yang sudah ada. Adapun hasil perbandingan data yang didapat konselor yaitu:

1. Perspektif Teori

Dalam pelaksanaan konseling, terdapat lima tahapan yang harus dilakukan oleh konselor dalam membantu menyelesaikan permasalahan konseli. Diantaranya yaitu, Identifikasi Masalah, Diagnosis, Prognosis, *Treatment* dan Terapi, dan yang terakhir Evaluasi dan *Follow Up*. Dari data yang didapat konselor dari pelaksanaan tahapan konseling tersebut kemudian konselor membandingkan antara data teori dengan data empiris:

Tabel 4.5
Perbandingan data teori
dengan data lapangan

No	Data Teori	Data Empiris/Lapangan
1.	<p>Identifikasi masalah merupakan langkah awal yang dilakukan konselor untuk melakukan proses konseling. Langkah ini dimaksudkan untuk menggali data diri konseli sekaligus masalah konseli dengan melakukan wawancara baik dengan konseli sebagai data primer ataupun dengan orang terdekat konseli atau data sekunder.</p>	<p>Berdasarkan dari data yang didapatkan konselor dari hasil identifikasi masalah konseli termasuk anak yang ramah, baik, dan tidak pelit kepada teman maupun tetangganya. Namun, disisi lain konseli juga memiliki sifat asli yaitu ambisius, pemarah, dan nada bicaranya agak kasar. Sejarah awal kenapa gaya hidup konseli ini menjadi hedonis itu sejak konseli memutuskan untuk merantau ke pulau Bali untuk bekerja yang dimana seperti yang kita ketahui kalau pulau bali itu gaya hidupnya sangat mewah dengan ditandai banyaknya turis atau warga asing yang berkunjung ke pulau Bali hanya untuk liburan. Ditambah lagi ia memiliki beberapa teman disana yang gaya hidupnya mewah karena tergolong anak orang kaya sedangkan konseli ini merupakan keluarga sederhana. Karena pergaulannya itu dengan teman-temannya menyebabkan ia menjadi hedonis dalam gaya hidupnya karena daya pikirnya mulai tak terarah bahkan kognitifnya dalam melakukan sesuatu tidak bisa bekerja dengan baik.</p>
2.	<p>Diagnosis merupakan langkah kedua yang dilakukan oleh konselor guna menetapkan</p>	<p>Berdasarkan hasil identifikasi masalah yang sudah dilakukan oleh konselor kepada konseli,</p>

	permasalahan konseli yang sedang dialami.	konselor menetapkan permasalahan yang sedang dialami konseli yaitu gaya hidup <i>hedonisme</i> .
3.	Prognosis merupakan langkah ketiga dalam proses konseling, langkah ini berupa bantuan yang diberikan konselor untuk membantu mengatasi permasalahan konseli.	<p>Tahap prognosis ini merupakan tahapan yang dilakukan oleh konselor untuk menetapkan bantuan apa yang tepat untuk mengatasi masalah konseli. Adapun jenis bantuan yang diberikan konselor yaitu konseling teknik CBT dan terapi Muhasabah Untuk Mengatasi Permasalahan Gaya Hidup <i>Hedonisme</i> bagi pekerja muda. Terdapat dua jenis bantuan yang diberikan oleh konselor yaitu:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Konseling teknik CBT ini menjadi sarana untuk membangkitkan kesadaran transender bagi konseli, bahwa segala pemikirannya yang irrasional pada dasarnya akan bisa di rubah menjadi rasional dengan keinginan yang kuat dengan di imbangi pemikiran yang lebih matang. 2) Terapi Muhasabah dengan bentuk konseling islam berupa nasihat-nasihat serta pengetahuan tentang bahaya bersifat foya-foya dan menghamburkan uang dengan tujuan agar konseli perlahan-lahan sadar bahwasannya kebiasaan yang dilakukan konseli tersebut tidak baik karena dapat merugikan dirinya sendiri dan orang lain termasuk keluarganya, selain

		itu juga konselor berharap agar konseli dapat berhenti dari kebiasaan dan sifat buruknya itu.
4.	<i>Treatment</i> terapi ini maksudnya proses pelaksanaan konseling yang diberikan konselor kepada konseli yang sedang mengalami masalah.	<p>Pada tahap ini konselor menggunakan konseling Teknik <i>Cognitive Behaviour Theraphy (CBT)</i> dan terapi Muhasabah sebagai treatment yang diberikan oleh konselor kepada konseli.</p> <p>a) Adapun bentuk terapi yang diberikan oleh konselor yaitu menggunakan teknik CBT. Konselor disini meminta konseli untuk meluapkan segala pemikirannya terutama dalam hal gaya hidupnya untuk mengukur sejauh mana daya pikirnya dalam berpikir secara rasional. Setelah itu baru konselor sedikit demi sedikit untuk memulai membimbing pemikiran konselor yang awalnya salah untuk dibenarkan yang awalnya irrasional menjadi rasional dalam hal gaya hidupnya seperti contoh bagaimana mengelola keuangan yang baik, hal apa saja yang sekiranya perlu untuk di beli dan mana yang seharusnya tidak dibeli.</p> <p>b) Terapi Muhasabah berupa konseling Islam untuk mengatasi gaya hidup yang hedonis pada konseli. Konselor memberikan nasehat-nasehat tentang keislaman kepada konseli</p>

		yang diperkuat dengan dalil Al-Qur'an surat At-Takasur ayat 1 dan Al-A'raf ayat 96-99 dan tentunya juga hadits nabi dan cerita para nabi/ulama terdahulu.
5.	Evaluasi dan <i>Follow Up</i> merupakan tahap akhir dari pelaksanaan proses konseling. Tujuan dari diadakannya proses evaluasi ini adalah untuk melihat seberapa jauh perkembangan yang didapat konseli setelah melakukan proses konseling bersama konselor.	Pada tahap terakhir ini konselor melakukan evaluasi dan <i>follow up</i> dari serangkaian proses konseling yang sudah selesai dilakukan. Dalam hal ini konseli mengalami perubahan setelah adanya proses konseling. Adapun perubahan yang terjadi pada konseli yaitu konseli mulai dapat mengurangi waktu bermain ketika libur kerja, konseli lebih memilih nongkrong di warung kopi daripada di sebuah cafe atau tempat hiburan lain yang mahal dengan teman-temannya meskipun kadang-kadang juga ke cafe, konseli lebih hemat dalam pengeluarannya dan cenderung bertekad tinggi untuk menyisihkan uangnya untuk ditabung untuk keperluan masa depannya, konseli juga ibadahnya semakin rajin bahkan juga menambah sholatnya di sholat sunnah dan tak jarang juga ia kerap kali pergi ke masjid untuk melaksanakan sholat maghrib berjamaah, dan yang terakhir konseli sudah mulai mengurangi kebiasaan belanjanya agar uangnya tidak cepat habis, hal tersebut disebabkan faktor terbesarnya adalah karena daya kognitifnya yang sudah terbangun dengan baik dan tertata.

Dari hasil perbandingan data teori dengan data empiris/lapangan, keduanya menunjukkan bahwa akibat bergaya hedonis pada pekerja muda disebabkan karena pemikirannya atau kognitifnya yang kurang matang dan kurang terarah untuk melakukan sesuatu sehingga timbullah perbuatan seperti senang bepergian ke tempat hiburan yang mahal dan membeli barang branded. Konseling dengan teknik *Cognitive Behaviour Therapy (CBT)* dan terapi Muhasabah ini cukup efektif dalam mengatasi permasalahan konseli, hal tersebut dapat terbukti ketika dapat mereduksi kebiasaan buruknya yang hedonis itu lantaran mendapat terapi teknik CBT dan muhasabah yang diberikan oleh konselor. Perubahan yang dialami oleh konseli selesai mendapatkan terapi teknik CBT dan muhasabah ini seperti: konseli mulai dapat mengurangi waktu untuk bermain terutama dalam hal berbelanja, artinya konseli lebih bisa menghargai waktunya dan keuangannya sebaik mungkin untuk lebih digunakan ke arah yang lebih bermanfaat. Kemudian juga konseli dapat menyisihkan uangnya untuk masa depannya, hal ini membuktikan jika konseli sudah mulai fokus untuk menata masa depannya dan sudah berusaha untuk berpikir secara rasional dan secara dewasa.

Tabel 4.6
Perbedaan perilaku konseli sebelum
dan sesudah pemberian konseling

No.	Perilaku Konseli	Sebelum konseling	Setelah Konseling
1.	Sering keluar bersama teman-temannya	1	2
2.	Boros	1	3
3.	Keras kepala	1	3
4.	Bertindak tanpa berpikir	1	3

Keterangan:

- 1 : Sering Dilakukan
- 2 : Kadang-kadang
- 3 : Tidak Pernah dilakukan

Tabel diatas merupakan hasil uraian dari perilaku konseli pada saat sebelum melakukan proses konseling dan juga sesudah melakukan proses konseling. Sebelum melakukan proses konseling perilaku suka membeli barang *branded* sering dilakukan, sesudah melakukan proses konseling perilaku suka membeli barang *branded* tidak pernah dilakukan. Hal tersebut dilakukan karena kesadaran dirinya yang mulai tumbuh kearah positif dan pemikirannya mulai terarah yang mulanya hidupnya boros sekarang sudah mulai untuk menyalurkan uangnya untuk ditabung. Dan juga konseli yang awalnya suka bepergian ke tempat hiburan yang harganya mahal sekarang sudah jarang dilakukan karena keinginannya yang tinggi untuk menabung. Akhirnya karena sebab itulah ia sekarang sudah mulai rajin beribadah dan mulai berfokus untuk memikirkan masa depannya setelah melakukan proses konseling dengan konselor.

2. Perspektif Islam

Dalam penelitian ini konselor menggunakan teknik CBT dan muhasabah untuk membantu mengatasi gaya hidup Hedonis yang dialami oleh konseli dengan memberikan beberapa nasehat-nasehat yang diperkuat dengan nilai-nilai keislaman. Adapun dalil yang digunakan oleh konselor terdapat dalam Al-Qur'an surat At-Takasur ayat 1 dengan surat Al-Hadid ayat 30 dan Al-Furqon ayat 67 beserta Hadits nabi.

أَهْلِكُمْ التَّكَاثُرُ

Artinya: “Bermegah-megahan telah melalaikan kamu”(Q.S At-Takasur Ayat 1).⁶⁸

اعْلَمُوا أَنَّ الْحَيَاةَ الدُّنْيَا لَعِبٌ وَهَوٌ وَرَيْنَةٌ وَتَفَاخُرٌ بَيْنَكُمْ
وَتَكَاثُرٌ فِي الْأَمْوَالِ وَالْأَوْلَادِ كَمَثَلِ غَيْثٍ أَعْجَبَ الْكُفَّارَ
نَبَاتُهُ ثُمَّ يَهْبِجُ فَتَرَاهُ مُصْفَرًّا ثُمَّ يَكُونُ حُطَامًا وَفِي الْآخِرَةِ
عَذَابٌ شَدِيدٌ وَمَغْفِرَةٌ مِّنَ اللَّهِ وَرِضْوَانٌ وَمَا الْحَيَاةُ الدُّنْيَا إِلَّا
مَتَاعٌ الْعُرُورِ - ٢٠

Artinya: “Ketahuilah, bahwa sesungguhnya kehidupan dunia ini hanya permainan dan suatu yang melalaikan, perhiasan dan bermegah-megah antara kamu serta berbangga-banggaan tentang banyaknya harta dan anak, seperti hujan yang tanam-tanamannya mengagumkan para petani; kemudian tanaman itu menjadi kering dan kamu lihat warnanya kuning kemudian

⁶⁸ Al-Qur'an surah At-Takasur ayat 1.

*menjadi hancur. Dan di akhirat (nanti) ada azab yang keras dan ampunan dari Allah serta keridhaan-Nya. Dan kehidupan dunia ini tidak lain hanyalah kesenangan yang menipu”(Q.S Al-Hadid Ayat 30).*⁶⁹

وَالَّذِينَ إِذَا أَنْفَعُوا لَمْ يُسْرِفُوا وَلَمْ يُفْتُرُوا وَكَانَ بَيْنَ ذَلِكَ قَوَامًا

٦٧ -

Artinya: “Dan (termasuk Hamba-Hamba Tuhan yang Maha Pengasih) orang-orang yang apabila menginfakkan (harta), mereka tidak berlebihan, dan tidak (pula) kikir, diantara keduanya secara wajar”(Q.S Al-Furqon Ayat 67).⁷⁰

Dari ayat diatas mengandung pengertian adalah kita sebagai makhluk Allah janganlah bersifat bermegah-megahan apabila diberi berkah yang berlimpah, jangan terlalu terlalu menyombongkan diri dari harta yang dimilikinya. Perbanyaklah sedekah kepada sesama umat manusia dan berbaiklah kepada orang sekitar apabila diberi rezeki yang berlimpah oleh Allah karena jika kau hanya memikirkan dunia saja maka Allah akan memberimu azab yang pedih seperti yang terkandung dalam Q.S Al-Araf ayat 96-99. Bahwasannya apabila manusia yang diberi harta yang berlimpah dan tidak beriman kepada Allah maka siksaan dan azab yang pedih akan menimpanya kapanpun itu entah siang ataupun di malam hari.

⁶⁹ Al-Qur'an surah Al-Hadid ayat 30.

⁷⁰ Al-Qur'an surah Al-Furqon ayat 67.

وَلَوْ أَنَّ أَهْلَ الْقُرَىٰ آمَنُوا وَاتَّقَوْا لَفَتَحْنَا عَلَيْهِم بَرَكَاتٍ مِّنَ
 السَّمَاءِ وَالْأَرْضِ وَلَكِن كَذَّبُوا فَأَخَذْنَاهُم بِمَا كَانُوا يَكْسِبُونَ -
 ٩٦ أَفَأَمِنَ أَهْلُ الْقُرَىٰ أَنْ يَأْتِيَهُمْ بَأْسُنَا بَيَاتًا وَهُمْ نَائِمُونَ -
 ٩٧ وَأَمِنَ أَهْلُ الْقُرَىٰ أَنْ يَأْتِيَهُمْ بَأْسُنَا ضُحًى وَهُمْ يُلْعَبُونَ
 - ٩٨ أَفَأَمِنُوا مَكْرَ اللَّهِ فَلَا يُأْمِنُ مَكْرَ اللَّهِ إِلَّا الْقَوْمُ الْخَاسِرُونَ -

٩٩ - ٤

Artinya: “96. jikalau sekiranya penduduk negeri-negeri beriman dan bertakwa, pastilah kami akan melimpahkan kepada mereka berkah dari langit dan bumi, tetapi mereka mendustakan (ayat-ayat kami) itu, maka kami siksa mereka disebabkan perbuatannya. 97. Maka apakah penduduk negeri-negeri itu merasa aman dari kedatangan siksaan Kami kepada mereka di malam hari diwaktu mereka sedang tidur?. 98. Atau apakah penduduk negeri-negeri itu merasa aman dari kedatangan siksaan kami kepada mereka diwaktu matahari sepengalahan naik ketika mereka sedang beriman?. 99. Maka apakah mereka merasa aman dari azab Allah (yang tidak terduga-duga) tiada yang merasa aman dari azab Allah kecuali orang-orang yang merugi”(Q.S Al-A'raf: 96-99).⁷¹

⁷¹ Al-Qur'an surah Al-A'raf ayat 96-99.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan analisis proses dan analisis hasil dalam pelaksanaan Konseling Teknik CBT dengan Terapi muhasabah Untuk Mengatasi Gaya Hidup *Hedonisme* bagi pekerja muda di Kabupaten Jember, dapat disimpulkan bahwa:

1. Proses konseling dengan teknik CBT dengan Terapi Muhasabah Untuk Mengatasi Gaya Hidup *Hedonisme* bagi pekerja muda. Menggunakan langkah-langkah identifikasi masalah, diagnosis, prognosis, treatment/penerapan terapi, serta evaluasi dan *follow up*. Dalam pelaksanaan *treatment* konselor menggunakan teknik *Cognitive Behaviour Therapy (CBT)* dan Muhasabah yang di imbangi juga dengan konseling Islam berupa nasihat-nasihat serta pengetahuan tentang keislaman kepada konseli yang diperkuat dengan ayat-ayat Al-Qur'an yakni Surah At-Takasur ayat 1, Al A'raf ayat 96-99, Al-Furqon ayat 67, dan Al-Hadid ayat 30. Selain itu juga konselor memperkuat dengan hadits nabi serta cerita para ulama/sahabat di jaman terdahulu tentang gaya hidup. Bentuk terapi yang diberikan oleh konselor yaitu dengan teknik *Cognitive Behaviour Therapy (CBT)* dengan cara memperbaiki pemikirannya yang salah terutama dalam hal gaya hidupnya, karna akar dari sebuah permasalahan yaitu terletak di pemikirannya atau kognitifnya bagaimana seseorang bisa mengelola pemikirannya dengan baik. Fokus dalam permasalahan konseli ini adalah memperbaiki pikiran irrasional nya yang menyebabkan gaya

hidupnya menjadi hedonis kemudian sedikit demi sedikit konselor membantu untuk mengarahkan ke jalan pemikiran yang lebih lurus dan terarah. Dan tak lupa juga konselor menyuruh konseli untuk muhasabah diri menyadari kesalahan yang pernah konseli lakukan kemudian meminta maaf kepada Allah dan berdoa semoga kedepannya bisa menjadi manusia yang lebih baik lagi dan tidak mengulangi lagi kesalahannya.

2. Hasil akhir dari konseling Teknik CBT dengan Terapi Muhasabah Untuk Mengatasi Gaya Hidup *Hedonisme* bagi pekerja muda di Desa Sukorejo Kecamatan Bangsalsari Kabupaten Jember. Dari pelaksanaan konseling yang dilakukan oleh konselor akhirnya membawa sebuah perubahan kepada konseli diantaranya konseli mulai dapat mengurangi waktu untuk bermain terutama dalam hal berbelanja, artinya konseli lebih bisa menghargai waktunya dan keuangannya sebaik mungkin untuk lebih digunakan ke arah yang lebih bermanfaat. Kemudian juga konseli dapat menyisihkan atau menabung uangnya untuk masa depannya, hal ini membuktikan jika konseli sudah mulai fokus untuk menata masa depannya dan sudah berusaha untuk berpikir secara rasional dan secara dewasa.

B. Saran

1. Saran untuk Konselor
Konselor harus lebih banyak lagi melakukan praktik konseling, dengan tujuan untuk melatih diri melakukan konseling dengan beberapa konseli dalam masalah yang berbeda-beda. Konselor juga harus bisa lebih banyak menambah wawasan dan ilmu pengetahuan terkait konseling Islam dan juga

konseling umum sebelum melakukan proses konseling, agar nantinya ketika melakukan proses konseling, konselor tidak kebingungan dalam membantu konseli untuk menyelesaikan permasalahan yang dialaminya.

2. Saran untuk Konseli

Agama Islam menganjurkan bahwasannya menjalin pertemanan dengan siapapun adalah sebuah kewajiban bagi semua umat manusia, namun juga jalinlah pertemanan secara sehat yang mengarah ke hal positif sesuai dengan ajaran Islam. Penyebab kenakalan pada masa remaja adalah disebabkan karena faktor pergaulannya yang kurang tepat dan sehat yang lebih condong mengarahkan ke hal negatif dan juga pola pikir yang masih belum matang ketika akan melakukan sesuatu, yang dimana proses pembentukan jati diri seseorang tak lepas dari faktor lingkungan dan juga teman bergaul yang juga berpengaruh ke pola pikir kognitifnya. Karena baik dan buruknya sesuatu yang kita lakukan akan kembali kepada kita sendiri selaku peran utama dalam perjalanan hidup yang kita sendiri tuai.

3. Saran untuk Pembaca

Dari hasil observasi sekaligus penelitian yang dilakukan oleh konselor, alangkah baiknya jika permasalahan remaja yang disebabkan pola pikir kognitifnya yang rendah ini sehingga menimbulkan kerugian bagi dirinya sendiri maupun orang lain yang dapat dijadikan sebuah pembelajaran bagi para pembaca dan dapat diambil sendiri hikmahnya.

C. Keterbatasan Penelitian

dalam penulisan hasil penelitian yang termuat dalam bentuk skripsi ini, peneliti menyadari bahwa masih

banyak terdapat kekurangan baik dari segi penulisan maupun perkataan dari konselor yang digunakan kurang tepat. Dalam hal ini konselor menggali data diri sekaligus masalah dari seorang remaja umur 22 tahun yang tengah mengalami masalah dan membutuhkan sosok konselor atau pembimbing untuk membantu mengatasi permasalahan yang sedang dialaminya. Dalam hal ini proses penggalian data dan masalah konseli melalui observasi secara langsung, konseli ini tipe remaja yang mudah bergaul dengan orang baru meskipun kadang juga pendiam, jadi konselor tidak terlalu kesulitan dalam menggali data terkait permasalahannya apalagi ditambah konselor sudah kenal lama dengan konseli sebelumnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, “*Konseling dan Psikoterapi*”, Surabaya: Uinsa Press, 2015.
- Adriansyah, E., “Potret Gaya Hidup Hedonisme di Kalangan Mahasiswa”, *Jurnal pendidikan* Volume II no. 4.
- Al-Imam Ibnu Qoyyim, *Al-Jawaab Al-Kaafi*, Jakarta: Al-Qowam, 2015.
- Al-qur’an Al-Hasyr* ayat 18-19
- Al-Qur’an dan Terjemahan*, hal. 518.
- Al-Qur’an surah Al-A’raf* ayat 96-99.
- Al-Qur’an surah Al-Furqon* ayat 67.
- Al-Qur’an surah Al-Hadid* ayat 30.
- Al-Qur’an surah At-Takasur* ayat 1.
- Al-Qur’an Surat At-Takwir* ayat 29.
- Al-Ulyawi, A., “*Muhasabah (Intropeksi Diri)*”, Madinah: Maktab Dakwah dan Bimbingan Jaliyat Rabwah, 2007.
- Beck, A.T., “*Thinking and Depression: II. Theory and Therapy. Archives of General Psychiatry*”, USA: National Library of Medicine, 1964.
- Chaplin, C.P., “*Kamus Lengkap Psikologi*” (Terjemah Kartini Kartono), Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 1995.
- Febriyanti, *Tesis*: “perilaku konsumtif pada remaja ditinjau dari gaya hidup hedonis dan tipe kepribadian extravert introvert”, Yogyakarta: UGM, 2006.
- Hadit Bukhori no. 1893
- Hadit Bukhori no. 50 dan Muslim no. 1559
- Hadziq, A., “*Rekonsiliasi Psikologi Sufistik dan Humansitik*”, Semarang: Rasail, 2005.
- Hasil wawancara dengan ibu konseli pada tanggal 24 Agustus 2021.
- Hasil wawancara dengan konseli pada tanggal 14 Agustus 2021.
- Hasil wawancara dengan teman sekaligus tetangga terdekat konseli pada tanggal 25 Agustus 2021.

- Hasil Wawancara pada tanggal 8 September 2021.
- Hengki, H., *“Analisis Data Kualitatif”*, Sekolah Tinggi Theologia Jaffray, 2019.
- Heyne., *“Scholl refusal and anxiety in adolencense: Non-Randomized trial of a developmentally sensitive cognitive behavioral therapy”*, Netherland: Letden University Medical Center. 2011.
- Ile, R., *“Mangement Penelitian Guru”*, Jakarta: PT Grasindo, 2016.
- Ilyasin, M., *“Teroris Dan Agama”*, (Bandung: Perfect Bending, 2017.
- Kali, A.M., *“Kamus Indonesia-Arab”*, (akarta: Bulan Bintang, 1989.
- Kalsum, U., *Skripsi: “Terapi Senam Perkasa dengan Symbolic Modelling Untuk Menurunkan Rendah Diri Siswa MA Hasyim Asy“ari Bangsari Sukodono Sidoardjo”*.
- Kartini, K., *“Patologi sosial 2 Kenakalan Remaja”*, Jakarta: Raja wali pers, 2014.
- Kasandra, P.A., *“Aplikasi Cognitive Behaviour dan Behaviour Aktivication dalam Intervensi Klinis”*, Bandung: Joglo Press, 2016.
- Kekes, J., *” Enjoyment : the moral significance of styles of life”*, New York : Oxford University Press, 2008.
- Konselor”*. (Yogyakarta: PUSTAKA BELAJAR, 2017), hal. 223-224.
- Munawir, A.W., *“Al-Munawir Kamus Arab-Indonesia”*, Yogyakarta: Pondok Pesantren Al-Munawir,1984.
- Navid, J.F., *“Psikologi Abnormal Edisi ke Lima”*, Semarang: Segolo Press, 2013.
- Nevid, E.F., *“Psikologi Abnormal/Edisi Kelima/Jilid I”*, (Jakarta: Penerbit Erlangga,2005.
- Oemarjoedi, A.K., *“Pendekatan Cognitive Behavior dalam Psikoterapi”*, Jakarta: Kreatif Media.2003.

- Ollendick, T.H., *Enhancing Children's Social Skill: Assesment and Training*, (New York: Pergamon Press. 988.
- Praja, D., "Potret Gaya Hidup Hedonisme", *Jurnal Sociologie*, Vol. I No. 3 tahun 2017.
- Prastika, E., *Skripsi: "PENGARUH GAYA HIDUP HEDONISME TERHADAP KECURANGAN AKADEMIK MAHASISWA BIMBINGAN DAN KONSELING"*, Yogyakarta: UNY Press, 2018.
- Richard, I., *"Dunia Spiritual Kaum Sufi (Harmonisasi antara dunia Mikro dan Makro)"*, Jakarta: PT:Raja Grafindo Persada Cet. I, 2004.
- Salitowarmono., *"Psikologi Remaja"*. Bandung:Rajawali Pers, 2010.
- Sari, A., *Tesis: "Konseling Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) untuk Mengurangi Gaya Hidup Hedonisme Siswa SMA di Panti Asuhan Yatim (PAY) Putri Aisyiyah Yogyakarta"*, Yogyakarta: Uin Suka, 2016.
- Septiana, A.J., "Gaya Hidup Hedonisme Wanita Dewasa Awal yang menjadi Sugar Baby", *Jurnal Imiah Psikologi* Volume 8 No 3 | June 2020: 551-561. 2020.
- Setianto, R.L., *"Efektivitas Cognitive Behavior Therapy terhadap Penurunan Derajat Stress"*, Bandung: Mimbar, 2016.
- Silalahi, *"Perilaku Hedonis Pada Pria"*, Jakarta: Universitas Gunadarma, 2007.
- Singgih, *"Konseling dan Psikoterapi"*, Jakarta: PT. BPK Gunung, 2007.
- Solomon, M.R., *"Consumer behavior : buying, having, and being (8th ed)"*, New Jersey: Pearson-Prentice Hall, 2017.
- Sugiyono, *"Metode Penelitian Kualitatif"*, Bandung: Alfabeta, 2017.
- Syukur, A., *"Tasawuf Bagi Orang Awam (Menjawab Problematika Kehidupan)"*, Yogyakarta: LPK-2, Suara Merdeka, 2006.

- Tirmidzi, I., *Kitab Shifatul Qiyyaamah War Raqa‘iq wal Wara*, bab minhu, hadits 2383, Juz 4.
- Untung, M.S., *“Metodologi Penelitian”*, Yogyakarta: Liter Yogyakarta.2019.
- Wardah, M., *“Al-Qur’an, Terjemah dan Tafsir Untuk Wanita”*, Bandung, Roudhatul Jannah, 2010.
- Yani, A., *“160 Materi Dakwah Pilihan”*, Jakarta: Al-Qalam, 2006.
- Yunus, M., *“Kamus Besar Bahasa Indonesia”*, (Jakarta: PT. Hidakarya Agung, 1989.

