



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

**KONSELING ISLAM DENGAN TEKNIK SELF
CONTROL UNTUK MENGATASI KEBIASAAN
BERHUTANG BAGI SEORANG DEWASA AWAL DI
DESA KLOPOSEPULUH KECAMATAN SUKODONO
SIDOARJO**

SKRIPSI

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

Oleh :

M. Adha Bismodani

B03218028

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

PERNYATAAN KEASLIAN KARYA

Nama : M. Adha Bismodani
NIM : B03218028
Judul : "KONSELING ISLAM DENGAN TEKNIK
SELF CONTROL UNTUK MENGATASI KEBIASAAN
BERHUTANG BAGI SEORANG DEWASA AWAL DI
DESA KLOPOSEPULUH KECAMATAN SUKODONO
SIDOARJO".

Menyatakan dengan ini bahwa skripsi yang berjudul
Konseling Islam Dengan Teknik Self Control Untuk Mengatasi
Kebiasaan Berhutang Bagi Seseorang Dewasa Awal di Desa
Kloposepuluh Kecamatan Sukodono Sidoarjo, merupakan
karya sendiri.

Apabila dikemudian hari terbukti pernyataan saya ini
tidak benar atau ditemukanya pelanggaran atas skripsi saya ini,
saya siap menerima sanksi akademik yang telah ditentukan.

Surabaya, 12 Juli 2022

Yang Menyatakan,



M. Adha Bismodani

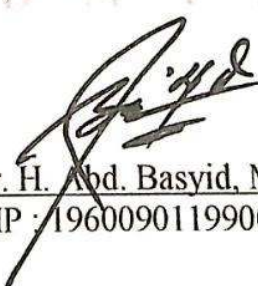
NIM. B03218028

PERSETUJUAN PEMBIMBING SKRIPSI

Nama : M. Adha Bismodani
NIM : B03218028
Judul : "KONSELING ISLAM DENGAN TEKNIK
SELF CONTROL UNTUK MENGATASI KEBIASAAN
BERHUTANG BAGI SEORANG DEWASA AWAL DI
DESA KLOPOSEPULUH KECAMATAN SUKODONO
SIDOARJO".

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

Surabaya, 12 Juli 2022
Dosen Pembimbing


Dr. H. Abd. Basyid, MM
NIP : 196009011990031002

LEMBAR PENGESAHAN TIM PENGUJI SKRIPSI

Konseling Islam Dengan Teknik *Self Control* Untuk Mengatasi Kebiasaan Berhutang Bagi Seorang Dewasa Awal Di Desa Kloposepuluh Kecamatan Sukodono Sidoarjo

Disusun Oleh:

M. Adha Bismodani

(B03218028)

Tim Penguji

Penguji 1


Dr. H. Abi. Basyid, MM

NIP : 196009011990031002

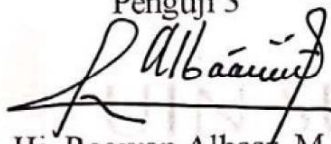
Penguji 2


Dr. Arif Ainur Rofiq,

S.Sos.I., S.Pd., M.Pd., Kons

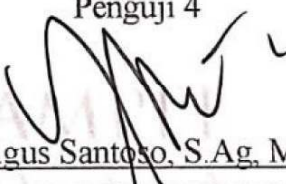
NIP : 197708082007101004

Penguji 3


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

NIP : 196303031992032002

Penguji 4


Dr. Agus Santoso, S.Ag, M.Pd.

NIP : 197008251998031002

Surabaya, 13 Juli 2022

Dekan


Dr. Moch. Choirul Arif, S.Ag, M.Fil.I.

NIP : 197110171998031001

iv





UIN SUNAN AMPEL
SURABAYA

KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA
PERPUSTAKAAN

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

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

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

Nama : Muhammad Adha Bismodani
NIM : B03218028
Fakultas/Jurusan : Dakwah dan Komunikasi / Bimbingan dan Konseling Islam
E-mail address : Bismodani619@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 :

Konseling Islam dengan Teknik Self Control untuk Mengatasi Kebiasaan Berhutang bagi

Seseorang Dewasa Awal di Desa Kloposepuluh Kecamatan Sukodono Sidoarjo

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

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

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya, 13 Juli 2022


(M. Adha Bismodani)

ABSTRAK

M. Adha Bismodani, Nim. B03218028, 2022. *Konseling Islam Dengan Teknik Self Control Untuk Mengatasi Kebiasaan Berhutang Bagi Seorang Dewasa Awal Di Desa Klopsepuluh Kecamatan Sukodono Sidoarjo*

Fokus penelitian ini tentang bagaimana proses dan perubahan perilaku individu dewasa awal dalam mengurangi Kebiasaan kebiasaan berhutang. Untuk menjawab permasalahan di atas, penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan analisa deskriptif komparatif. Sumber data primer dalam penelitian ini adalah seorang dewasa awal yang memiliki kebiasaan berhutang.

Data diperoleh melalui observasi secara langsung baik melalui wawancara, observasi dan home visit. Dalam penelitian ini dapat di simpulkan bahwa terdapat perubahan pada diri konseli, terlihat ketika konseli ingin berubah dan konseli sudah mengalami penurunan pada kebiasaan berhutangnya tersebut. Dalam penelitian ini konselor menggunakan Teknik self control, agar konseli selalu mengingat Allah SWT agar dapat mengendalikan dirinya untuk mengurangi nafsu berhutangnya.

Kata Kunci: Teknik self control, kebiasaan berhutang, dewasa awal

ABSTRACT

M. Adha Bismodani, Nim. B03218028, 2022. Islamic Counseling with Self Control Techniques to Overcome Habits Debt to an Early Adult in Klopoten Village, Sukodono District Sidoarjo

The focus of this research is on how the process and behavior changes of early adult individuals in reducing debt habits. This research uses qualitative research methods with comparative descriptive analysis to answer the problems above. The primary data source in this study was an early adult who had a debt habit.

Data is obtained through direct observation through interviews, observations, and home visits. In this study, it can be concluded that there is a change in the counselee's self, seen when the counselee wants to change and the counselee has experienced a decline in his debt habit. In this study, the counselor uses self-control techniques, so that the counselee always remembers Allah SWT so that he can control himself to reduce his debt lust.

Keywords: Self-control technique, debt habit, early adulthood

نبذة مختصرة

استشارات إسلامية مع تقنيات التحكم الذاتي. 2022، B03218028، م. اضحى بسموداني للتغلب على العادات المثقلة بالديون للبالغين المبكر في قرية كلويوتن، مقاطعة سوكونونو، سيدوارجو

ينصب تركيز هذا البحث على كيفية تقليل العمليات والتغيرات السلوكية للأفراد البالغين في وقت مبكر من عادة الدين. للإجابة على الأسئلة السابقة يستخدم هذا البحث طرق البحث النوعي مع التحليل الوصفي المقارن. مصدر البيانات الأساسي في هذه الدراسة هو شخص بالغ مبكر لديه عادات ديون

تم الحصول على البيانات من خلال الملاحظة المباشرة من خلال المقابلات والملاحظات والزيارات المنزلية. في هذه الدراسة، يمكن استنتاج أن هناك تغييراً في شخصية المستشار، يُرى عندما يريد المستشار التغيير ويكون المستشار قد شهد انخفاضاً في عاداته المتعلقة بالديون. في هذه الدراسة، يستخدم المستشار تقنيات ضبط النفس، بحيث يتذكر المستشار دائماً الله سبحانه وتعالى حتى يتمكن من ضبط نفسه لتقليل شهوته للديون

الكلمات المفتاحية: تقنيات ضبط النفس، عادات الدين، البلوغ المبكر
UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	ii
PERSETUJUAN PEMBIMBING PROPOSAL SKRIPSI	iii
LEMBAR PENGESAHAN TIM PENGUJI SKRIPSI	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	v
PERNYATAAN KEASLIAN KARYA	vi
ABSTRAK	vii
ABSTRACT	viii
نبذة مختصرة	ix
KATA PENGANTAR	x
DAFTAR ISI	1
BAB I PENDAHULUAN	3
A. Latar belakang	3
B. Rumusan Masalah	8
C. Tujuan Penelitian	9
D. Manfaat Penelitian	9
E. Definisi Konsep	10
F. Sistematika Pembahasan	12
BAB II Kajian Teoritik	14
A. Kajian Teoritik	14
B. Penelitian Terdahulu	32

BAB III METODE PENELITIAN	34
A. Pendekatan dan jenis penelitian	34
B. Sasaran dan Lokasi penelitian	355
C. Jenis dan sumber data	36
D. Tahap- tahap penelitian	37
E. Teknik Pengumpulan data	38
F. Teknik validitas data	41
G. Teknik analisis data	411
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	43
A. Gambaran umum subjek penelitian	43
B. Penyajian data	500
C. Deskripsi Hasil	655
D. Pembahasan Hasil Akhir (Analisis Data)	677
BAB V PENUTUPAN	76
A. Kesimpulan	766
B. Saran	777
C. Keterbatasan Penelitian	788
Daftar Pustaka	79
Lampiran 1 : Instrumen Observasi	84
Lampiran 2 : Instrumen Wawancara	85

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar belakang

Sistem ekonomi merupakan suatu sistem yang tidak bisa hilang dari kehidupan sosial manusia. Disisi lain, manusia sebagai makhluk ekonomi yang selalu ingin memenuhi kebutuhan hidup sehari-harinya namun manusia juga merupakan makhluk sosial yang tidak bisa hidup dengan sendiri. Sistem ekonomi yang ada pada saat ini muncul karena adanya dari pengaruh sekitar itu sendiri. Hutang merupakan sebuah kegiatan penundaan pembayaran yang diberikan seseorang bisa berbentuk barang atau jasa. Penundaan pembayaran tersebut berdasarkan kesepakatan yang sudah disetujui sebelumnya oleh pelaku hutang. Hutang sangat berkaitan dengan kehidupan pada era saat ini. Karena fenomena hutang lebih diminati karena lebih mudah untuk mendapatkan barang atau jasa yang di impikan dengan mudah. Hutang hal yang alternatif bagi seseorang untuk memenuhi kebutuhan hidup atas rasionalitas yang mendorong untuk berhutang. Dengan kemajuan teknologi berhutang semakin mudah, ditandai dengan adanya *paylater* pada beberapa aplikasi *e-commerce*. Sehingga banyak individu yang terpengaruh untuk berhutang demi mendapatkan sesuatu yang diinginkan ataupun hanya lapar mata saja.

Sedangkan masa dewasa atau *adult* berasal dari kata kerja latin yang berarti tumbuh menjadi dewasa. Maka dari itu orang dewasa adalah seseorang yang

telah menyelesaikan pertumbuhannya dan siap menerima kedudukannya di masyarakat bersama orang dewasa lainnya. Periode dewasa awal dimulai dari umur 18-40 tahun. Saat dimana perubahan-perubahan fisik dan psikologis yang menyertai berkurangnya kemampuan reproduktif. Pada masa ini diharapkan mampu untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan masyarakat sekitar, pola-pola kehidupan baru dan tatanan sosial yang baru pula. Pada umur ini individu dewasa awal mampu memainkan peran-peran baru seperti, suami atau istri, mencari nafkah, harapan atau keinginan baru, mengembangkan nilai-nilai dan tugas-tugas baru sesuai dengan tugas perkembangannya di fase ini.¹

Masa dewasa awal adalah masa dimana manusia siap bertanggung jawab dan berperan dan juga mampu menerima kedudukan dalam kelompok masyarakat, masa untuk terlibat dalam hubungan sosial masyarakat dan menjalin hubungan dengan lawan jenis dan juga masa untuk bekerja. Masa ini adalah masa dimana harus dilalui dan dijalankan oleh setiap individu nantinya.² Pada masa ini individu seringkali kesulitan

¹ Difa Masrulfatun Naimah, “DEWASA TENGAH (Di Dusun Summersuko , Desa Kesilir - Siliragung - Banyuwangi) (Di Dusun Summersuko , Desa Kesilir , Kecamatan : Siliragung , Kabupaten : Banyuwangi),” *Electronic Theses Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim* (Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, 2015), 117, <http://etheses.uin-malang.ac.id/773/>.

² Alifia Fernanda putri, “Pentingnya Orang Dewasa Awal Menyelesaikan Tugas Perkembangannya,” *Indonesian Journal of School Counseling*, 3, no. 2 (2019): 65.

dalam memenuhi kebutuhannya yang dapat menunjang kehidupan sosialnya dalam bermasyarakat sehingga sering timbul kebiasaan berhutang.

Berawal dari menggunakan salah satu aplikasi *e-commerce* untuk memenuhi kebutuhan, konseli iseng mencoba fasilitas *paylater* yang terdapat dalam *e-commerce* tersebut. Memakai *paylater* untuk membeli barang-barang impiannya maupun barang yang menurutnya berguna untuk dirinya. Dari sanalah konseli merasa senang ketika mendapat barang tersebut dan akhirnya membentuk suatu keyakinan baru seperti, *“Ketika tidak memiliki uang sekali aku bisa mendapat barang yang kuinginkan dan pembayarannya pun tinggal menunggu bulan depan.”*

Kemudahan berhutang dengan aplikasi *pay later* membuat konseli ketagihan untuk berbelanja barang-barang yang tidak terlalu penting. Hal tersebut membuat tagihan hutangnya kian meninggi dan pada akhirnya konseli kewalahan untuk membayar hutangnya. Menumpuknya hutang tersebut membuat konseli harus bekerja keras dan mengganggu waktunya untuk belajar maupun bermain bersama teman-temannya. Penyesalan pun menghampiri konseli, *“Seharusnya aku tidak memakai pay later demi memenuhi keinginanku.”* Namun hal tersebut tetap dilakukan oleh konseli karena ketika dia pusing ataupun berdiam diri, konseli memainkan *handphone* untuk membuka aplikasi *e-commerce* dan berakhir berhutang kembali. Banyak barang yang telah dibeli oleh konseli dengan hutang tersebut tetapi tidak digunakan. Hanya menumpuk dan memenuhi sudut kamarnya saja.

Tunggakan hutang tersebut juga menimbulkan kecemasan dan *overthinking* karena takut tidak dapat membayar hutang tersebut. Dan juga menimbulkan keinginan untuk gali lubang tutup lubang atau meminjam uang kepada teman untuk membayar tunggakan hutangnya.

Berkaitan dengan fenomena di atas yakni kebiasaan berhutang yang pada akhirnya menimbulkan pengaruh negatif pada individu. Maka, peneliti menggunakan konseling islam teknik *self control* untuk mengatasi kebiasaan berhutang Bagi Seorang Dewasa Awal. *Self control* adalah kemampuan untuk membimbing tingkah laku sendiri, seperti kemampuan untuk menekan atau merintangi impuls impuls atau tingkah laku impulsif. Menurut Nevid, strategi *self control* berfokus untuk membantu individu yang bermasalah mengembangkan keterampilan yang dapat mereka gunakan untuk mengubah perilaku mereka.³

Teknik kontrol diri atau *self control* ini juga dalam makna kemampuan individu untuk menahan diri dari perbuatan-perbuatan negatif, ini diistilahkan dalam Islam sebagai “*Mujahadah An-Nafs.*” Jadi, *Mujahadah* ini artinya bersungguh-sungguh. Sedangkan *An-Nafs* sendiri adalah jiwa, diri kita sendiri dan nafsu. Jadi, *Mujahadah An-Nafs* itu adalah perjuangan yang sungguh-sungguh untuk melawan hawa nafsu atau

³ Andi Thahir and Deska Oktaviana, “Pendekatan Konseling Behavior Dengan Teknik *Self control* Untuk Mengurangi Kebiasaan Merokok Pada Peserta Didik Di SMA Negeri 13 Bandar Lampung,” *KONSELI: Jurnal Bimbingan dan Konseling (E-Journal)* 3, no. 1 (2016): 126.

sungguh-sungguh menghindari perbuatan yang tercela yang melawan hukum Allah SWT.

Sedangkan pendapat lain mengatakan bahwa kontrol diri dalam islam adalah bagian dari kesabaran, bahkan tergolong pada tingkatan yang paling tinggi di antara bentuk kesabaran lainnya. Menurut Ibnu Qoyyim Al-Jauziyah derajat kesabaran yang paling berat adalah menjauhi larangan yang umumnya merupakan sesuatu yang digemari, dalam hal ini seseorang bersabar meninggalkan kesenangan sementara di dunia demi kesenangan di masa mendatang di negeri akhirat. Konsep ini kita kenal sebagai *delay gratification*.⁴

Terkait hal ini Allah SWT berfirman dalam Al-Qur'an:

يَلْقَوْمٍ إِنَّهَا هَذِهِ الْحَيَاةُ الدُّنْيَا مَتَّعَ وَإِنَّ الْآخِرَةَ هِيَ دَارُ الْقَرَارِ

Artinya: “*Hai kaumku, sesungguhnya kehidupan dunia ini hanyalah kesenangan (sementara), dan sesungguhnya akhirat itulah negeri yang kekal*” (QS. Al- Mukmin [40]: 39)

Dalam ayat ini, Allah menekankan pada manusia bahwa kesenangan dunia apapun bentuknya bersifat sementara, dan bagi orang-orang yang mengerjakan kebaikan dan menahan diri dari mengerjakan kejahatan akan diberi balasan yang bersifat abadi dan lebih besar dari kemewahan di dunia kelak di akhirat nanti. Realisasi dari pemenuhan

⁴ Ragwan Mohsen Alaydrus, “Membangun Kontrol Diri Remaja Melalui Pendekatan Islam Dan Neuroscience,” *Psikologika: Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi* 22, no. 2 (2017): 19–20.

kebutuhan itu pun harus dengan mengontrol diri agar tidak berlebihan.⁵

Berdasarkan uraian dan fenomena diatas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul **“Konseling Islam dengan Teknik *Self control* untuk Mengatasi Kebiasaan Berhutang bagi Seorang Dewasa Awal di Desa Kloposepuluh Sidoarjo ”**.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan dari judul yang telah peneliti ambil, yakni : **“Konseling Islam dengan Teknik *Self control* untuk Mengatasi Kebiasaan Berhutang Bagi Seorang Dewasa Awal di Desa Kloposepuluh Kecamatan Sukodono Sidoarjo”**.

1. Bagaimana Pola Konseling Islam dengan Teknik *Self control* untuk Mengatasi Kebiasaan Berhutang Bagi Seorang Dewasa Awal Di Desa Kloposepuluh Kecamatan Sukodono Sidoarjo?
2. Bagaimana Perubahan Perilaku Yang Terjadi Setelah Penerapan Konseling Islam dengan Teknik *Self control* untuk Mengatasi Kebiasaan Berhutang bagi Seorang Dewasa Awal di Desa Kloposepuluh Kecamatan Sukodono Sidoarjo?

⁵ Ragwan Mohsen Alaydrus, “Membangun Kontrol Diri Remaja Melalui Pendekatan Islam Dan Neuroscience,” *Psikologika: Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi* 22, no. 2 (2017): 19–20.

C. Tujuan Penelitian

1. Untuk Mengetahui Pola Konseling Islam dengan Teknik *Self control* untuk Mengatasi Kebiasaan Berhutang bagi Seorang Dewasa Awal di Desa Kloposepuluh Kecamatan Sukodono Sidoarjo.
2. Untuk Mengetahui Perubahan Perilaku Yang Terjadi Setelah Konseling Islam dengan Teknik *Self control* Untuk Mengatasi Kebiasaan Berhutang Bagi Seorang Dewasa Awal Di Desa Kloposepuluh Kecamatan Sukodono Sidoarjo.

D. Manfaat Penelitian

Berdasarkan latar belakang, fokus masalah dan memiliki tujuan-tujuan, maka penulis juga memiliki manfaat penelitian, sebagai berikut :

1. Manfaat Secara Teoritis

Penelitian ini dapat memberikan pengenalan serta pengertian tentang Konseling Islam dengan Teknik *self control* untuk mengatasi kebiasaan Berhutang bagi Seorang Dewasa Awal. Selain itu, penelitian ini diharapkan dapat menjadi pengetahuan baru mengenai cara-cara dalam mengatasi kebiasaan berhutang Bagi Seorang Dewasa Awal. Peneliti ini diharapkan bisa digunakan oleh peneliti selanjutnya yang ingin meneliti kasus dengan aspek yang hampir sama sebagai pemahaman awal dalam menangani kebiasaan berhutang Bagi Seorang Dewasa Awal.

2. Manfaat Secara Praktis

Penelitian ini dapat memberikan manfaat atau sebagai bahan referensi dan berguna sebagai

masuk dalam menangani kebiasaan berhutang pada dewasa awal dengan menggunakan konseling islam teknik *self control*.

E. Definisi Konsep

Untuk membatasi penelitian ini agar tidak timbul salah faham dalam memahami konteks penelitian, maka peneliti memberikan beberapa definisi konsep pada penelitian ini.

1. Teknik *Self control* dalam Perspektif Islam

Dalam islam teknik kontrol diri atau *self control* ini juga dalam makna kemampuan individu untuk menahan diri dari perbuatan-perbuatan tercela, ini diistilahkan dalam Islam sebagai “*Mujahadah An-Nafs*.” Jadi, *Mujahadah* ini artinya bersungguh-sungguh. Sedangkan *An-Nafs* sendiri adalah jiwa, diri kita sendiri dan nafsu. Jadi *Mujahadah An-Nafs* itu adalah perjuangan yang sungguh-sungguh untuk melawan hawa nafsu atau sungguh-sungguh menghindari perbuatan yang tercela yang melawan hukum Allah SWT.

2. Kebiasaan Berhutang

Hutang merupakan sebuah kegiatan penundaan pembayaran yang diberikan seseorang bisa berbentuk barang atau jasa. Penundaan pembayaran tersebut berdasarkan kesepakatan yang sudah disetujui sebelumnya oleh pelaku hutang. Hutang hal yang alternatif bagi seseorang untuk memenuhi kebutuhan hidup atas rasionalitas yang mendorong untuk berhutang. Hasil penelitian Cooke, Barkham, Audin, dan Bradley menunjukkan jika

subjek dengan hutang yang tinggi mengalami kecemasan dan gugup serta sulit tidur jika dibandingkan dengan subjek yang memiliki hutang dengan jumlah yang lebih sedikit. Dan ternyata masalah kesehatan mental dialami oleh mereka yang memiliki hutang daripada yang tidak memiliki hutang.⁶

3. Dewasa Awal

Dewasa awal merupakan masa peralihan dari masa remaja menuju masa dewasa. Peralihan dari ketergantungan kemasamandiri baik dari ekonomi, kebebasan menentukan diri, dan pandangan masa depan lebih realistis. Secara hukum seseorang dapat dikatakan sebagai orang dewasa awal saat menginjak usia 21 tahun sampai berusia 25 tahun.⁷ Masa dewasa awal adalah seorang individu yang sudah tergolong dewasa, peran dan tanggung jawabnya tentu makin bertambah besar. Dimana sudah mulai melepaskan diri dari ketergantungan terhadap orang lain terutama dari orang tua, baik secara ekonomis, sosiologis maupun psikologis. Mereka akan lebih mengupayakan untuk menjadi orang yang lebih mandiri lagi, segala upaya akan dilakukan agar tidak bergantung lagi kepada orang lain.

⁶ Ady Cahyadi, "Mengelola Hutang Dalam Perspektif Islam," *Jurnal Bisnis dan Manajemen* 4, no. 1 (2015): 67–68.

⁷ Alifia Fernanda Putri, "Pentingnya Orang Dewasa Awal Menyelesaikan Tugas Perkembangannya," *SCHOULID: Indonesian Journal of School Counseling* 3, no. 2 (2018): 35–36.

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 konseling islam dengan teknik *self control*. Pada bagian *self control* akan dijelaskan tentang pengertian *self control*, pengertian *self control* menurut perspektif islam, tahapan *self control*, faktor-faktor yang mempengaruhi *self control*. Selain itu juga menjelaskan tentang kebiasaan berhutang yang membahas : pengertian kebiasaan berhutang, kebiasaan berhutang dalam perspektif islam, dampak kebiasaan berhutang. Dan yang terakhir yaitu membahas tentang dewasa awal yang meliputi : pengertian dewasa awal, ciri-ciri dewasa awal.

BAB III Metode Penelitian. Pada bab ini berisi tentang metode penelitian yang akan digunakan. Meliputi: pendekatan dan jenis penelitian, jenis dan sumber data, tahap-tahap penelitian, teknik pengumpulan data, teknik analisis data dan teknik keabsahan data.

BAB IV Hasil Penelitian dan Pembahasan. Dalam bab ini membahas tentang penyajian data yang

menjelaskan proses dan perubahan perilaku yang terjadi dengan menggunakan dengan teknik *self control* dalam perspektif islam dalam mengurangi kebiasaan berhutang pada seorang dewasa awal di desa Kloposepuluh Sidoarjo.

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



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

BAB II

Kajian Teoritik

A. Kajian Teoritik

1. Teknik *Self control*

a. Pengertian *self control*

Self control adalah kemampuan untuk membimbing tingkah laku sendiri, seperti kemampuan untuk menekan atau merintangai impuls impuls atau tingkah laku impulsif. Menurut Nevid, strategi *self control* berfokus untuk membantu individu yang bermasalah mengembangkan keterampilan yang dapat mereka gunakan untuk mengubah perilaku mereka.⁸ Definisi lain menyatakan bahwa *self control* merupakan sebuah kemampuan untuk menentukan perilaku berdasarkan standar tertentu seperti moral, nilai dan aturan agar mengarah pada perilaku positif. Sehingga seseorang secara mandiri mampu memunculkan perilaku positif.⁹

Dari beberapa definisi di atas dapat disimpulkan bahwa *self control* merupakan sebuah kemampuan yang dimiliki individu untuk mengontrol atau menekan impuls dan

⁸ Thahir and Oktaviana, "Pendekatan Konseling Behavior Dengan Teknik *Self control* Untuk Mengurangi Kebiasaan Merokok Pada Peserta Didik Di SMA Negeri 13 Bandar Lampung," 126.

⁹ Marsela, R. D., & Supriatna, M. "Konsep Diri: Definisi dan Faktor." *Journal of Innovative Counseling: Theory, Practice, and Research*, 3(02), H. 66.

menentukan perilaku positif yang sesuai standar, moral dan nilai yang ada di masyarakat.

b. Pengertian *self control* menurut perspektif islam

Teknik kontrol diri atau *self control* ini juga dalam makna kemampuan individu untuk menahan diri dari perbuatan-perbuatan tercela, ini diistilahkan dalam Islam sebagai “*Mujahadah An-Nafs.*” Jadi, *Mujahadah* ini artinya bersungguh-sungguh. Sedangkan *An-Nafs* sendiri adalah jiwa, diri kita sendiri dan nafsu.

Sehingga dapat disimpulkan bahwa *Mujahadah An-Nafs* itu adalah perjuangan yang sungguh-sungguh untuk melawan hawa nafsu atau sungguh-sungguh menghindari perbuatan yang tercela yang melawan hukum Allah SWT. Ketidakmampuan kita melakukan pengendalian diri untuk senantiasa berada di jalan Allah, merujuk kepada firman Allah Swt di dalam surat Al-Mujadalah ayat 19, ada kecenderungan bahwa seseorang itu akan bersekutu dengan setan.

أَسْتَحْوَذَ عَلَيْهِمُ الشَّيْطَانُ فَأَنسَاهُمْ ذِكْرَ اللَّهِ ؕ أُولَٰئِكَ حِزْبُ
الشَّيْطَانِ ؕ إِلَّا إِنْ حِزْبَ الشَّيْطَانِ هُمُ الْخَاسِرُونَ

Artinya: “Setan telah menguasai mereka, lalu menjadikan mereka lupa mengingat Allah, mereka itulah golongan setan. Ketahuilah,

bahwa golongan setan itulah golongan yang rugi.” (QS. Al-Mujadalah [58]: 19)

Sedangkan pendapat lain mengatakan bahwa kontrol diri dalam islam adalah bagian dari kesabaran, bahkan tergolong pada tingkatan yang paling tinggi di antara bentuk kesabaran lainnya. Menurut Ibnu Qayyim Al-Jauziyah derajat kesabaran yang paling berat adalah menjauhi larangan yang umumnya merupakan sesuatu yang digemari, dalam hal ini seseorang bersabar meninggalkan kesenangan sementara di dunia demi kesenangan di masa mendatang di negeri akhirat. Konsep ini kita kenal sebagai *delay gratification*.¹⁰

Terkait hal ini Allah SWT berfirman dalam Al-Qur'an:

يَقَوْمِ إِنَّمَا هَذِهِ الْحَيَاةُ الدُّنْيَا مَتَاعٌ وَإِنَّ الْآخِرَةَ هِيَ دَارُ الْقَرَارِ

Artinya: *“Hai kaumku, sesungguhnya kehidupan dunia ini hanyalah kesenangan (sementara), dan sesungguhnya akhirat itulah negeri yang kekal”* (QS. Al- Mukmin [40]: 39)

Dalam ayat ini, Allah menekankan pada manusia bahwa kesenangan dunia apapun bentuknya bersifat sementara, dan bagi orang-orang yang mengerjakan kebaikan dan menahan

¹⁰ Alaydrus, “Membangun Kontrol Diri Remaja Melalui Pendekatan Islam Dan Neuroscience,” 19–20.

diri dari mengerjakan kejahatan akan diberi balasan yang bersifat abadi dan lebih besar dari kemewahan di dunia kelak di akhirat nanti. Realisasi dari pemenuhan kebutuhan itu pun harus dengan mengontrol diri agar tidak berlebihan.¹¹

Sehingga jika dilihat dalam prespektif islam, kita harus bermujahaddah, bersungguh-sungguh untuk melaksanakan kontrol diri. *Mujahaddah An-Nafs* adalah mengendalikan diri yang secara teknis sebenarnya diupayakan bagaimana kita melakukan indtropeksi terhadap ayat yang diajarkan oleh al-quran tadi.

Didalam surat Al-Hasyr Allah mengatakan yang artinya, Maka karena itu kita senantiasa introspeksi diri, intropeksi diri itu akan membawa kita pada kontrol diri, yang di dalam kontrol ini sebenarnya adalah membangun keuhuran budi untuk bisa jauh dari pada perbuatan-perbuatan yang bersekutu dengan setan. Kontrol diri dalam islam sangat penting, hal ini ditunjukkan ketika suatu saat Rasulullah Saw pulang dari perang badar yang merupakan salah satu perang yang besar di zaman Rasulullah Saw. Ketika pulang perang Badar, Rasulullah mengatakan kepada para

¹¹ Alaydrus, "Membangun Kontrol Diri Remaja Melalui Pendekatan Islam Dan Neuroscience," 19–20.

sahabat, “kita baru saja kembali dari perang yang kecil, dan lagi perang yang lebih besar dari ini?” Rasulullah mengatakan, “melawan hawa nafsu.” ini adalah bagian daripada pembicaraan tentang kontrol diri atau *self control*.

Ketika berbicara tentang *self control* lebih lanjut, maka dalam pengendalian diri menarik kita menyimak apa yang dilakukan oleh Ali Bin Abi Thalib dalam perang Khandaq bersama Rasulullah Saw dan para sahabat. Ketika perang Khandaq, seorang Quarisy yang kala itu di takuti oleh musyrik Quarisy yakni Amr bin Abdul Wad al-Amiri. Ia menantang umat Islam untuk bertarung dengannya. Ketika ditawarkan kepada sahabat, tidak ada satu orang sahabat pun yang berani melawannya kecuali Ali bin Abi Thalib yang masih muda belia. Tentu saja Amr akan meremehkan Ali bin Abi Thalib dan terjadilah pertengkaran antara keduanya, hingga Amr pun akhirnya terpojok dan Ali yang dilecehkan berhasil memenangkan pertandingan tersebut, sedikit saja lagi Ali akan memenggal kepala Amr, tetapi Ali bin Abi Thalib tidak melakukannya. Dalam suasana seperti itu Amr masih sempat meludahi wajah Ali, namun Ali diam dan tidak membalas. Mengapa Ali tidak membalas ketika itu? Karena pada waktu itu Ali sangat marah, dan dia tidak mau membunuh orang pada saat suatu marah. Inilah kontrol diri yang sangat luar biasa, Ali bin Abi Thalib tidak mau melakukan pembunuhan pada saat marah.

Tetapi dia ingin menghabisi amr dalam situasi saat dia tenang dan dan membunuh karena Allah, bukan karena marah. Maka, dalam situasi seperti ini, ita melihat betapa ali bin abi thalib adalah orang yang sangat mampu mengendalikan diri.¹²

Oleh karena itu pengendalian diri akan membawa penghargaan yang besar kepada kita jika mampu mengendalikan diri agar tetap berada dijalan hukum Allah dan norma-norma yang di ajarkan oleh Rasulullah Saw.

c. Tahapan *self control*

Menurut Albert Ellis tahapan teknik *self control* dengan pendekatan *behavior* terbagi menjadi 4 tahapan yang diuraikan sebagai berikut:¹³

- 1) Menentukan konsekuensi yang akan dilakukan ketika melakukan suatu tindakan

Ketika melakukan *self control* seseorang harus mengetahui terlebih dahulu tujuan dari kontrol diri yang akan dilakukannya. Dalam penelitian ini konseli akan melakukan *self control* untuk mencegahnya dari kebiasaan

¹² MS, Prof. Dr. H. A. Rafiqi Tantawi. “Melakukan Pengendalian Diri Dan Kaitannya Dengan Pembangunan Kewibawaan Kita Sebagai Manusia.” BKM At Taqwa, October 25, 2019. <https://bkmattaqwa.uma.ac.id/2019/10/25/melakukan-pengendalian-diri-dan-kaitannya-dengan-pembangunan-kewibawaan-kita-sebagai-manusia/>.

¹³ Thahir and Oktaviana, “Pendekatan Konseling Behavior Dengan Teknik *Self control* Untuk Mengurangi Kebiasaan Merokok Pada Peserta Didik Di SMA Negeri 13 Bandar Lampung,” 34–35.

berhutang yang telah dilakukan sebelumnya. Setelah mengetahui tujuan, seseorang harus menentukan konsekuensi jika ia melakukan perilaku negatif itu kembali. Misalnya, beristighfar 1000 kali setelah ia berhutang.

2) Melakukan percakapan batin

Melakukan percakapan batin atau *self talk*, kata-kata yang ada dalam diri kita (pikiran) dapat digunakan untuk mengarahkan diri sendiri ataupun dapat membuat kita melakukan tindakan yang memiliki potensi besar untuk berkembang menjadi pribadi yang lebih baik atau sebaliknya, tidak maju dan tetap stagnan. Oleh karena itu, sangat penting bagi kita untuk mengetahui beberapa kata dan frasa batin yang harus disingkirkan dari pikiran untuk bergerak maju dan kesejahteraan emosional tidak terpengaruh. Caranya dengan duduk sejenak dan pikirkan tentang jenis bahasa internal yang biasanya sering dipikirkan dan jujurlah pada diri sendiri apa yang ingin diubah ataupun yang ingin dicapai.

3) Berdebat dengan diri sendiri

Setelah itu, ketika kita akan mulai melakukan perilaku negatif yang harus kita lakukan ialah berdebat dengan diri sendiri. Perlukah kita melakukan perilaku tersebut? Apa dampaknya bagi diri kita?

4) Memperhitungkan efek dari tingkah laku sebelumnya.

Dan yang terakhir jika kita akan melakukan perilaku negatif yang perlu kita ingat adalah dampak dari perilaku tersebut yang mempengaruhi kehidupan kita.

d. Faktor-faktor yang mempengaruhi *self control*

Self control dipengaruhi oleh beberapa faktor, secara garis besar faktor-faktor yang mempengaruhi adalah faktor internal dan faktor eksternal,¹⁴ yaitu:

1) Faktor internal

Faktor internal merupakan faktor yang dapat mempengaruhi kontrol diri seseorang yaitu faktor usia dan kematangan. Semakin bertambah usia seseorang maka semakin baik kemampuan kontrol diri individu tersebut.

2) Faktor eksternal

Faktor eksternal diantaranya adalah lingkungan keluarga, dimana dalam lingkungan keluarga terutama orang tua akan menentukan bagaimana kemampuan mengontrol diri seseorang.

e. Tujuan Teknik *Self control*

Tujuan utama dari *self control* adalah membantu orang untuk terus berusaha dalam mencapai tujuan jangka panjang daripada menyerah. Dengan cara memulai untuk menghindari situasi yang menggoda hingga tetap fokus pada tujuan.

¹⁴ Thahir and Oktaviana, "Pendekatan Konseling Behavior Dengan Teknik *Self control* Untuk Mengurangi Kebiasaan Merokok Pada Peserta Didik Di SMA Negeri 13 Bandar Lampung," 34–35.

f. Jenis- jenis *self control*

Self control sendiri terbagi menjadi beberapa jenis yakni¹⁵

1. *Behavioral control (Mengontrol perilaku),*

Menurut Adi Gunawan, *behavioral control* adalah kemampuan untuk mempengaruhi atau memodifikasi suatu keadaan yang tidak menyenangkan. Adapun cara yang sering digunakan antara lain dengan mencegah atau menjauhi situasi tersebut, memilih waktu yang tepat untuk memberikan reaksi atau membatasi intensitas munculnya situasi tersebut. Menurut penulis, mengontrol perilaku dapat dilaksanakan seseorang sebagai tindakan pencegahan agar dapat menahan diri dari tindakan yang tidak terkendali atau tergesa-gesa. Contohnya seperti : seseorang yang beristighfar dan melakukan wudhu sebagai perilaku menahan diri emosi.

2. *Cognitive control (mengontrol kognitif),*

Menurut Piaget, yang mengutip Desmita, anak di usia remaja sudah dapat memikirkan sesuatu yang akan atau mungkin terjadi, sesuatu yang abstrak. Menurut Adi Gunawan, *cognitive control* adalah kemampuan individu dalam mengolah informasi yang tidak diinginkan dengan cara menginterpretasi, menilai dan

¹⁵ Kusuma, W. A. A. (2014). Upaya Remaja Dalam Melaksanakan *Self control* Di Smp Islam Terpadu Future Islamic School Pekanbaru (Doctoral Dissertation, Universitas Islam Negeri Sultan Sarif Kasim Riau). H. 33-35

menggabungkan suatu kejadian dalam suatu kerangka kognitif sebagai adaptasi psikologis atau mengurangi tekanan. Menurut penulis, remaja sudah dapat memikirkan secara logis konsekuensi yang akan dihadapi dari setiap keputusan atau permasalahan yang sedang dihadapi dan berusaha mencari solusinya.

3. *Descision control (Mengontrol keputusan),*

Menurut Adi Gunawan, *descision control* adalah kemampuan seseorang untuk memilih suatu tindakan berdasarkan pada sesuatu yang diyakini atau disetujuinya. Sedang menurut Desmita, mengambil keputusan (*decision making*) merupakan salah satu bentuk perbuatan berpikir dan hasil dari perbuatan itu disebut keputusan. maka penulis menyimpulkan bahwa *decision control* adalah jenis *self control* yang digunakan individu disaat sedang mengalami situasi yang membuat dia harus mengambil keputusan. Jadi, usia remaja dianggap sudah tepat memberi keputusan yang bijaksana dan dapat dipertanggungjawabkan.

4. *Informational control (mengendalikan informasi),*

Menurut Adi Gunawan, kesempatan untuk mendapatkan informasi mengenai kejadian yang menekan, kapan akan terjadi, mengapa terjadi dan apa konsekuensinya, menurut Desmita, orang tua dapat memberikan nasehat, petunjuk, dan saran mengenai bagaimana remaja seharusnya bertindak

mengenai menyelesaikan masalah dengan mudah sesuai pengetahuan dan pengalaman yang dimiliki orang tua. Menurut penulis, jenis *self control* ini sangat dibutuhkan sebagai pembimbing diri agar lebih mengetahui mengenai informasi aktual atau dampak dari sesuatu.

5. ***Retrospective control*** (***Mengontrol menafsirkan peristiwa***),

Menurut Adi Gunawan, kemampuan untuk menyinggung tentang kepercayaan mengenai apa atau siapa yang menyebabkan sebuah peristiwa yang menekan setelah hal tersebut terjadi. Jadi, penulis menganalisa bahwasannya dengan *self control* jenis ini digunakan individu sebagai bentuk perenungan mengapa peristiwa ini terjadi dan sebab akibat dari sebuah peristiwa sehingga individu mampu menyimpulkannya.

Dari jenis-jenis *self control* peneliti menganalisis bahwasannya *self control* adalah sebuah kemampuan yang dimiliki individu untuk mempengaruhi yang dimiliki individu untuk mempengaruhi keadaan yang tidak menyenangkan, kemampuan mengolah informasi dengan menilai dan menggabungkan suatu kejadian dalam kognitif guna mengurangi tekanan, kemampuan mendapatkan informasi kejadian mengenai suatu peristiwa, dan kemampuan individu dalam menafsirkan peristiwa.

2. Kebiasaan Berhutang

a. Pengertian Kebiasaan berhutang

Hutang adalah proses bagaimana perilaku meminjam dan mengembalikan uang dengan adanya perjanjian antara kedua pihak atau lebih, bisa dengan antara seseorang, bahkan pihak lainnya. Keinginan untuk berhutang timbul karena adanya kebutuhan tertentu yang melebihi pendapatan atau persediaan keuangan, baik untuk kebutuhan yang terencana maupun kebutuhan yang mendadak.¹⁶

Perilaku berhutang pada individu umumnya disebabkan oleh perilaku dirinya sendiri, tidak bisanya melakukan pengelolaan uang, tidak bisanya menahan diri ketika ingin memiliki suatu barang serta mengikuti gaya hidup di lingkungan sekitarnya. Perilaku berhutang tidak hanya terjadi pada yang berkeluarga saja, bahkan pelajar/mahasiswa yang hidup dan tinggal terpisah dari orang tuanya bukan hal yang asing lagi ketika mereka memiliki perilaku berhutang, ada yang hanya demi untuk bisa memenuhi kehidupan primer mereka sampai biaya kebutuhan sekunder mereka.

Mahasiswa sebagai individu yang sedang menimba ilmu pengetahuan di perguruan tinggi, baik perguruan tinggi negeri atau perguruan negeri swasta. Mahasiswa dinilai memiliki tingkat kecerdasan dalam berfikir dan perencanaan dalam

¹⁶ Sari, H. Y. (2017). *Tinjauan Hukum Islam Tentang Pembayaran hutang dengan Batu Bata (Studi Pada Pengusaha Batu Bata Di Kampung Bangunrejo Kecamatan Bangunrejo Kabupaten Lampung Tengah)* (Doctoral Dissertation, Uin Raden Intan Lampung). H. 47-49

bertindak serta memiliki intelektualitas yang sangat tinggi. Sebagai mahasiswa, menjadi lebih mengelola keuangan bisa mengatur pengeluaran uang yang digunakan agar tidak menjadi boros dan kesulitan dalam membeli kebutuhan yang terkadang seba mendadak. Uang dapat mempengaruhi berpikir individu untuk bertindak rasional, sikap terhadap uang dapat memunculkan sifat negatif dan perilaku keserakahan, dendam, ketakutan serta perilaku berhutang.

b. Kebiasaan berhutang dalam perspektif islam

Dalam islam hutang dikenal dengan *qardh* yang secara etimologi berasal dari kata *al-qath'u* yang berarti memotong. *Qardh* juga didefinisikan sebagai harta yang diberikan pemberi pinjaman kepada penerima dengan syarat penerima pinjaman harus mengembalikan besarnya nilai pinjaman pada saat mampu mengembalikannya. Menurut Kamus Istilah Keuangan dan Perbankan Syariah Bank Indonesia, *qardh* atau pinjaman adalah suatu akad pinjam meminjam dengan ketentuan pihak yang menerima pinjaman wajib mengembalikan dana sebesar yang diterima. Merujuk kepada surat Al Maidah ayat 2:

“Tolong menolonglah kamu untuk berbuat kebajikan dan takwa, dan janganlah kamu menolong menolong dalam melakukan maksiat dan kejahatan”
Al Maidah (5):2.

Transaksi hutang piutang bisa wajib atas seseorang jika ia mempunyai kelebihan harta untuk meminjamkannya pada orang yang sangat membutuhkan. Maksud dari membutuhkan adalah seseorang yang apabila tidak diberi pinjaman akan menyebabkan ia teraniaya atau akan berbuat sesuatu yang dilarang agama seperti mencuri karena ketiadaan biaya untuk mencukupi kebutuhan hidupnya atau ia akan mengalami kebinasaan.¹⁷ Kondisi inilah yang menyebabkan hutang piutang menjadi wajib dan harus dikerjakan walaupun oleh satu orang saja.

c. Dampak kebiasaan berhutang

1. Menggoncang pikiran, karena terganggu ketentraman dan ketenangan.
2. Merugikan nama baik keluarga, karena terganggu ketentraman dan ketenangan jiwa
3. Hutang yang besar dapat menghambat usaha yang lain, pihak yang berhutang dapat mengalami kemacetan dalam usahanya, karena kapitalnya macet di tangan orang yang berhutang.
4. Pada puncaknya hutang yang besar yang tak sanggup membayar dapat mendorong berbuat

¹⁷ Sari, H. Y. (2017). *Tinjauan Hukum Islam Tentang Pembayaran hutang dengan Batu Bata (Studi Pada Pengusaha Batu Bata Di Kampung Bangunrejo Kecamatan Bangunrejo Kabupaten Lampung Tengah)* (Doctoral Dissertation, Uin Raden Intan Lampung). H. 47-49

kejahatan seperti korupsi, mencuri, merampok dan terputusnya hubungan baik yang telah lama dijalin oleh beberapa pihak.

Akibat-akibat buruk yang ditimbulkan dari hutang piutang dapat dilihat bahwasannya baik yang berhutang-piutang tersebut, ada beberapa faktor yang mendorong seseorang berhutang diantaranya:¹⁸

1. Keadaan darurat, karena kesulitan hidup sehingga terpaksa berhutang atau meminjam dari orang lain.
2. Kecenderungan untuk menikmati kemewahan.
3. Akibat kalah judi lalu berusaha menebus kekalahan dengan berhutang uang untuk meneruskan perjudian dengan harapan menang.

d. Faktor Penyebab

Ada 3 penyebab utama terjadinya hutang piutang yaitu:

1. *Under earning*

Ini terjadi karena penghasilan terlalu kecil dibandingkan kebutuhan sehari-hari.

2. *over spending*

Boros merupakan gaya hidup seseorang di mana mereka yang memiliki penghasilan yang cukup tapi pengeluaran pun cukup besar. penghasilannya mungkin akan menutupi

¹⁸ Rastini, R. (2016). Tinjauan Ekonomi Islam Terhadap Praktek Hutang-Piutang Antara Petani Dan Pemilik Pabrik Penggilingan Padi (Studi Kasus Di Desa Purwosari Kecamatan Tanjung Lago Kabupaten Banyuasin)(Skripsi) (Doctoral Dissertation, Uin Raden Fatah Palembang).

kebutuhan kehidupannya, tapi mereka bisa mengontrol keinginannya pribadinya yang begitu besar.

3. *Un-expected*

Biasanya terjadi karena kecelakaan dan sesuatu yang diduga-duga. seperti halnya tertipu orang, terkena musibah dan lain-lain sehingga mereka terpaksa berhutang karena harus menanggung kerugian tersebut.¹⁹

Sedangkan menurut H.A Khumedi ja'far dalam bukunya hukum perdata islam indonesia di jelaskan bahwa faktor yang mendorong seseorang berhutang, antara lain:

1. Keadaan ekonomi yang memaksa atau tuntutan kebutuhan ekonomi.
2. Kebiasaan berhutang sehingga jika hutangnya sudah lunas menimbulkan perasaan ingin berhutang.
3. Karena kalah judi sehingga ia berhutang untuk membayar kealahannya.
4. Ingin menikmati kemewahan yang tidak bisa dicapai.
5. Untuk dipuji orang lain sehingga berhutang demi memenuhi yang diinginkan.

¹⁹ Husain, N. (2021). "PRAKTIK HUTANG PIUTANG PEDAGANG MASYARAKAT MUSLIM PERSPEKTIF HUKUM EKONOMI ISLAM" (Studi Kasus Pedagang Muslim Pasar Karombasan Kota Manado) (Doctoral dissertation, IAIN Manado). H. 25

3. Dewasa Awal

a. Pengertian Dewasa awal

Dewasa awal merupakan masa peralihan dari masa remaja menuju masa dewasa. Peralihan dari ketergantungan kemasa mandiri baik dari ekonomi, kebebasan menentukan diri, dan pandangan masa depan lebih realistis. Secara hukum seseorang dapat dikatakan sebagai orang dewasa awal saat menginjak usia 21 tahun sampai berusia 21 tahun. Lain pula yang dikatakan oleh Santrock bahwa Masa dewasa awal adalah istilah yang kini digunakan untuk menunjuk masa transisi dari remaja menuju dewasa. Rentang usia ini berkisar antara 18 tahun hingga 25 tahun, masa ini ditandai oleh kegiatan bersifat eksperimen dan eksplorasi. Transisi dari masa remaja menuju masa dewasa diwarnai dengan perubahan yang berkesinambungan.²⁰

Masa dewasa awal adalah masa pencarian, penemuan, pemantapan dan masa reproduktif, yaitu suatu masa yang penuh dengan masalah dan ketegangan emosional, periode isolasi sosial, periode komitmen dan masa ketergantungan, perubahan nilai-nilai, kreativitas dan penyesuaian diri pada pola hidup yang baru. Sebagai seorang individu yang sudah tergolong dewasa, peran dan tanggung jawabnya tentu makin bertambah besar. Dimana sudah mulai melepaskan diri dari ketergantungan terhadap orang lain.

²⁰ Putri, "Pentingnya Orang Dewasa Awal Menyelesaikan Tugas Perkembangannya," 35–36.

b. Ciri-ciri dewasa awal

Dewasa awal merupakan masa transisi dari masa remaja sehingga ciri-ciri perkembangan masa dewasa awal tidak begitu berbeda dari masa remaja. Ciri-ciri masa dewasa menurut Hurlock (1996) yaitu:

- 1) Masa dewasa awal merupakan suatu usia reproduktif, masa ini ditandai dengan membentuk rumah tangga. Pada masa ini khususnya wanita, sebelum usia 30 tahun, merupakan masa reproduktif, dimana seorang wanita siap menerima tanggung jawab sebagai seorang ibu. Pada masa ini, alat-alat reproduksi manusia telah mencapai kematangannya dan sudah siap untuk melakukan reproduksi.
- 2) Masa dewasa awal sebagai masa bermasalah, setiap masa dalam kehidupan manusia, pasti mengalami perubahan, sehingga seseorang harus banyak melakukan kegiatan penyesuaian diri dengan kehidupan perkawinan, peran sebagai orang tua dan sebagai warga negara yang sudah dianggap dewasa secara hukum.
- 3) Masa dewasa awal merupakan masa yang penuh dengan masa ketegangan emosional, ketegangan emosional seringkali ditempatkan dalam ketakutan-ketakutan atau kekhawatiran-kekhawatiran. Ketakutan atau kekhawatiran yang timbul ini pada umumnya bergantung pada tercapainya penyesuaian terhadap persoalan yang dihadapi pada suatu saat tertentu atau sejauh mana sukses atau kegagalan yang dialami dalam penyelesaian persoalan.

- 4) Masa dewasa awal sebagai masa ketergantungan dan perubahan nilai, ketergantungan disini mungkin ketergantungan kepada orang tua, lembaga pendidikan yang memberikan beasiswa atau pada pemerintahan karena mereka memperoleh pinjaman untuk membiayai pendidikan mereka, sedangkan masa perubahan nilai masa dewasa awal terjadi karena beberapa alasan seperti ingin diterima pada kelompok orang dewasa, kelompok orang dewasa, kelompok-kelompok sosial dan ekonomi orang dewasa.²¹

B. Penelitian Terdahulu

1. **Zinti Munazzah, *Hubungan Kontrol Diri dengan Perilaku Konsumtif Pada Mahasiswa S1 Perbankan Syariah UIN Maulana malik Ibrahim Malang.* (Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.**²²

Persamaan : Persamaannya disini dengan penelitian terdahulu oleh Nurmalina adalah sama-sama menggunakan teknik *self control*.

Perbedaan : Perbedaan penelitian kali ini dengan penelitian dari saudara Zinti Munazzh adalah permasalahan yang dihadapi.

²¹ Ibid., 37.

²² Zinti Munazzah, "Hubungan Kontrol Diri Dengan Perilaku Konsumtif Pada Mahasiswa S1 Perbankan Syariah," *Digilib Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang* (Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, 2016).

2. **Nurmalina, *Hubungan Antara Self control Dengan Perilaku Berhutang Pada Mahasiswa Fakultas X Universitas Muhammadiyah Lampung. (Universitas Muhammadiyah Lampung 2019).***²³

Persamaan : Persamaannya disini dengan penelitian terdahulu oleh Nurmalina adalah sama-sama menggunakan teknik *self control*.

Perbedaan : Perbedaan penelitian kali ini dengan penelitian dari saudari Nurmalina adalah permasalahan yang dihadapi.

3. **Indri Anggraini, *Pengaruh Kontrol diri Terhadap Perilaku Konsumtif Online Shopping Pada Wanita Usia Awal. (Program Studi Psikologi Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta).***

Persamaan : Persamaannya disini dengan penelitian terdahulu oleh Nurmalina adalah sama-sama menggunakan teknik *self control*

Perbedaan : Perbedaan penelitian kali ini dengan penelitian dari saudari Indri Anggrini adalah permasalahan yang dihadapi.

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

²³ Nurmalina Nurmalina and Sulastris Sulastris, “Hubungan Antara *Self control* Dengan Perilaku Berhutang Pada Mahasiswa Fakultas X Universitas Muhammadiyah Lampung,” *ANFUSINA: Journal of Psychology* 2, no. 1 (2019): 31–40.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Pendekatan dan jenis penelitian

Pada penelitian ini, peneliti menggunakan metode penelitian kualitatif. Adapun penelitian kualitatif menurut Creswell adalah; suatu pendekatan dalam penelitian untuk memahami fenomena yang terjadi. Untuk mengerti gejala dari fenomena yang terjadi peneliti mengajukan pertanyaan-pertanyaan umum. Selanjutnya, informasi yang disampaikan dan kemudian dianalisis dalam bentuk kata-kata atau teks.²⁴ Dan untuk mengetahui serta memahami fenomena secara terinci mendalam dan menyeluruh.²⁵

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan pendekatan deskriptif. Pendekatan deskriptif merupakan pendekatan yang menggambarkan secara sistematis, tekstual dan akurat tentang fakta-fakta dan sifat-sifat suatu populasi atau daerah tertentu. Penelitian deskriptif ditujukan untuk memberikan gambaran ciri-ciri orang yang tertentu, kelompok-kelompok atau keadaan secara terperinci.²⁶

Dalam penelitian ini, jenis penelitian yang digunakan adalah studi kasus. Studi kasus adalah serangkaian kegiatan ilmiah yang dilakukan secara intensif, terinci dan mendalam

²⁴J.R. Raco, *Metode Penelitian Kualitatif Jenis, Karakteristik Dan Keunggulan* (jakarta: PT Gramedia Widiasarana Indonesia, 2010), 7.

²⁵Deddy Mulyana, *Metode Penelitian Kualitatif* (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2002), 201.

²⁶ S. Margono, *Metode Penelitian Pendidikan (edisi revisi)*, (Jakarta: Rineka Cipta, 1998, hal 35

tentang suatu program, peristiwa, dan aktivitas yang dilakukan, baik pada tingkat perorangan, sekelompok orang, lembaga, atau organisasi untuk memperoleh pengetahuan mendalam tentang fenomena tersebut. Biasanya, fenomena yang dipilih yang selanjutnya disebut kasus adalah hal yang aktual (*real-life events*), yang sedang berlangsung, bukan sesuatu yang sudah lewat.

Dari pemaparan teori diatas, dapat disimpulkan bahwa penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif, dengan pendekatan deskriptif dan menggunakan jenis penelitian studi kasus untuk meneliti secara intensif fenomena yang sedang terjadi pada dewasa awal yang ada di Desa Kloposepuluh terkait kebiasaan berhutang serta terapi *self control* untuk mengurangi kebiasaan yang dialami. Yang untuk selanjutnya, hasil penelitian akan disajikan dalam bentuk kata atau teks.

B. Sasaran dan Lokasi penelitian

Dalam penelitian ini terdapat sasaran dan lokasi penelitian yang dapat diuraikan sebagai berikut

1. Konseli

Konseli merupakan dewasa awal bernama Anderson (nama samaran). konseli merupakan mahasiswa aktif semester 8 di UIN Sunan Ampel Surabaya, yang bertempat tinggal di desa Kloposepuluh RT 02 RW 01, kecamatan Sukodono, kabupaten Sidoarjo. konseli mempunyai kebiasaan berhutang.

1. Konselor

konselor merupakan mahasiswa aktif semester 8 di UIN Sunan Ampel Surabaya Fakultas Dakwah dan Komunikasi Program Studi Bimbingan Konseling Islam.

2. Lokasi Penelitian

Lokasi pada penelitian ini bertempat tinggal di desa Klosepuluh RT 02 RW 01, kecamatan Sukodono, kabupaten Sidoarjo.

C. Jenis dan sumber data

1. Jenis Data

a) Data Primer

Jenis data primer adalah data yang diperoleh secara langsung dilapangan. Dalam hal ini, data primer yaitu data yang berkaitan dengan kebiasaan berhutang, proses terapi *self control* dan hasilnya.

b) Data Sekunder

Data sekunder yaitu data yang diperoleh dari sumber kedua yang bertujuan untuk melengkapi data primer. Dalam hal ini data sekunder dapat berupa; latar belakang subjek.

c) Sumber Data

1) Data Primer

Sumber data primer yaitu sumber data utama dalam penelitian yang diperoleh langsung dilapangan melalui observasi. Dalam hal ini sumber data primer diperoleh dari seorang laki-laki yang menginjak dewasa awal yang tinggal di Desa Klosepuluh kecamatan Sukodono Kabupaten sidoarjo

2) Data Sekunder

Sumber data sekunder adalah sumber data pendukung yang digunakan untuk melengkapi informasi dari sumber data primer. Dalam hal

ini diperoleh dari keluarga dan teman dari konseli.

D. Tahap- tahap penelitian

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

1. Tahap Pra Lapangan

Peneliti membuat susunan rencana penelitian tentang seorang dewasa awal yang mempunyai kebiasaan berhutang di desa Kloposepuluh, RT.02 RW.01, kecamatan Sukodono, kabupaten Sidoarjo. Setelah menentukan lokasi penelitian, selanjutnya langkah yang dilakukan adalah mengurus surat perizinan. meminta izin secara langsung pada konseli, dan membawa surat resmi tertulis dari kampus UIN Sunan Ampel Surabaya. penyajian ini membutuhkan beberapa perlengkapan sebagai penunjang. Diantaranya adalah; pedoman wawancara, atau *record*, HP, kamera, map, surat izin. peneliti berusaha mengenali berbagai unsur yang ada pada lokasi penelitian. Kemudian, peneliti mulai mengumpulkan data yang ada di lapangan. Informasi mengenai hal yang dibutuhkan selama penelitian bisa didapatkan dari informan. Informan adalah pihak yang membantu memberi informasi terkait fenomena yang tengah diteliti. Informan dalam penelitian ini adalah; keluarga dan teman dari subyek. Peneliti merupakan orang baru dalam lingkungan tersebut. Maka sudah seharusnya peneliti menerima dan bersikap sopan kepada konseli.

2. Tahap Pekerjaan Lapangan

Pada tahap pekerjaan lapangan, di tahap awal peneliti memahami situasi dan kondisi lapangan penelitian. Menyesuaikan penampilan serta cara berperilaku peneliti yang sesuai dengan norma-norma, nilai-nilai, kebiasaan, dan adat istiadat tempat penelitian. Saat memasuki lapangan, hendaknya peneliti menjalin hubungan baik dengan subjek penelitian, sehingga memudahkan peneliti untuk mempermudah melakukan penelitian dan menggali data yang valid.

E. Teknik Pengumpulan data

Teknik pengumpulan data adalah jenis prosedur yang sistematis dan standar yang dilakukan dalam memperoleh data yang diperlukan dan tentunya data tersebut berhubungan dengan masalah penelitian yang ingin diselesaikan. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah :

1. Observasi

Observasi adalah teknik pengumpulan data yang dilakukan secara sistematis dan sengaja melalui pengamatan dan pencatatan terhadap gejala yang diselidiki. Observasi ini berfungsi untuk memperoleh gambaran, pengetahuan serta pemahaman mengenai data objek dan untuk menunjang serta melengkapi bahan-bahan yang diperoleh melalui interview.²⁷

Pada penelitian kali ini observasi dilakukan dengan mengamati tingkah laku objek selama proses

²⁷ Dewa Ketut Sukardi, *Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan dan Konseling Di Sekolah* (Jakarta: PT. Rineka Cipta, 2000), hal. 153

konseling, keseharian yang dilakukan konseling. Peneliti melakukan observasi dengan mendatangi objek, yakni seorang laki-laki yang menginjak dewasa awal yang berada di rumahnya. Alamatnya ada di di Desa Kloposepuluh, Sidoarjo.

2. Wawancara

Wawancara adalah salah satu proses untuk memperoleh keterangan dalam suatu penelitian dengan melakukan dialog dengan tatap muka secara langsung antara peneliti dan informan dengan atau tanpa menggunakan pedoman wawancara.

Peneliti kali ini menggunakan wawancara tanpa pedoman pada subjek. Alasan peneliti menggunakan wawancara tidak terstruktur karena peneliti akan lebih bebas dalam menggali informasi yang berkaitan dengan kondisi kebiasaan berhutang yang dialami oleh subjek, proses penerapan *self control* dalam perspektif islam, serta hasil dari penerapan *self control* dalam perspektif islam. Wawancara ini tidak hanya pada subyek saja, tetapi pada informan yakni teman dan keluarga terdekat.

Tabel 3.1

Instrumen Wawancara

No	Aspek Kebiasaan Berhutang	Pertanyaan Wawancara
1	Ketidakmampuan menyesuaikan antara pengeluaran dan pendapatan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Apakah anda kesulitan untuk mengatur keuangan anda? 2. Bagaimana cara anda mengelola pendapatan?

		<ol style="list-style-type: none"> 3. Apakah pengeluaran anda lebih besar daripada pendapatan? 4. Bagaimana cara anda untuk mengelola keuangan ketika pengeluaran (hutang) lebih besar daripada pendapatan?
2	Keengganan menjaga pengeluaran sesuai dengan pendapatan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Apa yang anda lakukan ketika kehabisan uang? 2. Apakah anda sering menyisihkan uang untuk ditabung?
3	Kesediaan membuat pengeluaran yang tidak biasa	<ol style="list-style-type: none"> 1. Apakah anda sering melakukan pembelanjaan di luar kebutuhan anda? 2. Apakah anda sering membeli barang yang disukai walaupun tidak terlalu membutuhkannya?

3. Dokumentasi

Dokumentasi adalah teknik pengumpulan data yang tidak langsung menuju pada subjek, tetapi mengambil data dari dokumen yang ada. Seperti: catatan sewaktu wawancara, gambaran lokasi penelitian, dan rekaman sewaktu wawancara.

Dokumentasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah rekaman sewaktu wawancara, dan foto sewaktu konseling berlangsung.

F. Teknik validitas data

Dalam sebuah penelitian, validasi data sangat diperlukan dengan tujuan membuktikan hasil yang diamati sudah sesuai dengan kenyataan. Teknik yang digunakan dalam menentukan validitas data dalam penelitian kali ini adalah *Triangulasi*. *Triangulasi* sendiri adalah teknik pengumpulan data yang bersifat menggabungkan data yang diperoleh dari beberapa teknik penggalian data yang digunakan, seperti observasi, wawancara, pencatatan lapangan (*field note*) dan dokumentasi.²⁸

Dalam hal ini, peneliti akan membandingkan beberapa data yang didapat dari informan, untuk kemudian diambil yang paling kuat.

G. Teknik analisis data

Analisis data adalah proses mencari kemudian menyusun data secara sistematis yang diperoleh dari wawancara, catatan lapangan atau dokumentasi. Dengan cara mengurutkan sesuai kategori, memilah mana yang diperlukan untuk dipelajari lebih dalam dan membuat kesimpulan agar mudah dipahami diri sendiri dan orang lain.²⁹

Setelah peneliti mendapat informasi dari informan yang dipilih, peneliti akan menganalisis menggunakan teknik analisis deskriptif kualitatif. Analisis deskriptif adalah menganalisis, menggambarkan, dan meringkas berbagai kondisi, situasi dari berbagai data yang dikumpulkan

²⁸ Sugiyono, *Memahami Penelitian Kualitatif*, (Bandung: Alfabeta, 2009),.83

²⁹ Sugiyono, *Memahami Penelitian Kualitatif*, hal 83

berupa hasil wawancara atau pengamatan mengenai masalah yang diteliti yang terjadi di lapangan.³⁰ Untuk diketahui temuan dilapangan tentang tingkah laku yang dilakukan oleh subjek dalam menghadapi permasalahan kebiasaan berhutang.



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

³⁰ I Made Wirartha, *Metode Penelitian Sosial Ekonomi*, (Yogyakarta: CV. Andi Offset, 2006), hal 155

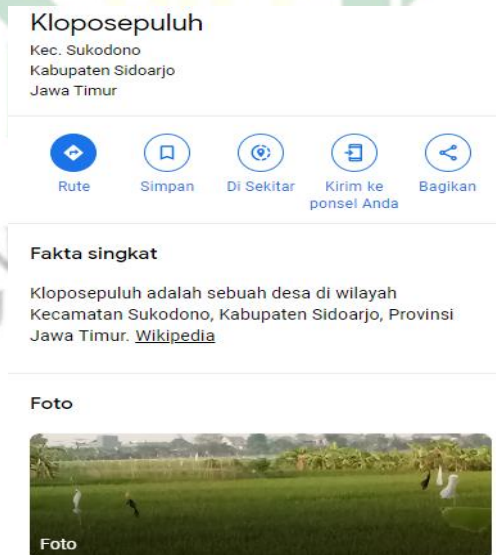
BAB IV

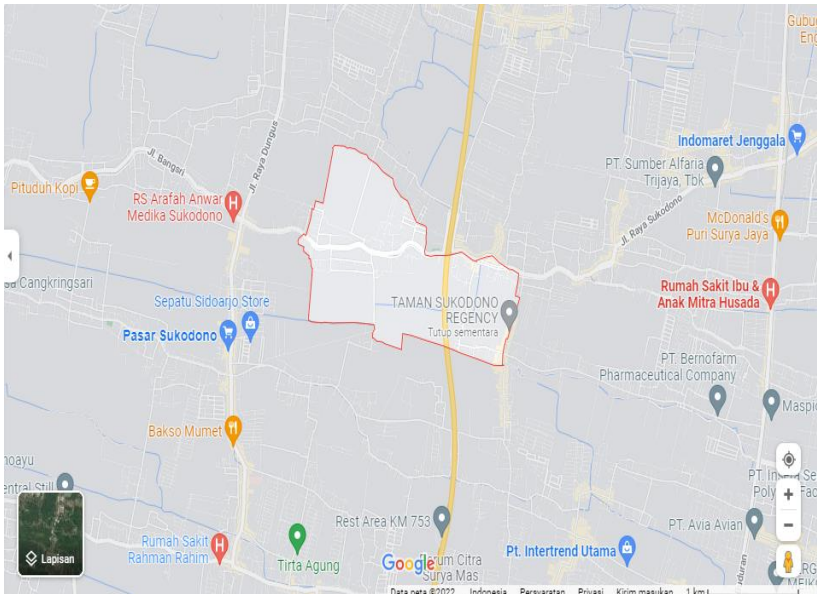
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran umum subjek penelitian

1. Deskripsi Lokasi Penelitian

Lokasi penelitian ini bertempat di wilayah rumah tinggal konseli yakni di Desa Klopsepuluh Kecamatan Sukodono Kabupaten Sidoarjo. Peneliti dapat mengetahui bagaimana kondisi lingkungan sekitar konseli termasuk kehidupan sosial konseli pada tetangga sekitar maupun keluarganya.





2. Deskripsi Konselor

a. Biodata konselor

Dalam penelitian ini, yang bertugas sebagai konselor adalah peneliti itu sendiri. Konselor sendiri merupakan mahasiswa semester 8 program studi Bimbingan dan konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya. Berikut ini adalah biodata konselor :

Tabel 4.1
Identitas Konselor

Nama	M.Adha Bismodani
Tempat, Tanggal Lahir	16 Maret 2000
Alamat	Margorejo IV D no.87, Wonocolo, Surabaya
Agama	Islam
Jenis Kelamin	Laki-laki
Status Perkawinan	Belum Kawin
Riwayat Pendidikan	SDN 002 MALINAU
	SMPN 1 MALINAU
	SMK PERDANA SURABAYA
	UIN Sunan Ampel Surabaya

b. Pengalaman konselor

Konselor memiliki beberapa pengalaman dalam bidang bimbingan dan konseling, antara lain konselor telah menempuh sebanyak 144 mata kuliah di rumpun bimbingan dan konseling seperti appraisal konseling, pemahaman individu, teori dan teknik konseling serta keterampilan komunikasi konseling. Serta konselor sering mengikuti pengabdian pada masyarakat yang diadakan oleh

himpunan mahasiswa program studi bimbingan dan konseling islam Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya. Konselor juga memiliki pengalaman magang di KUA Gayungan. Pengalaman dalam bidang bimbingan dan konseling islam dapat menunjang dalam melakukan penelitian ini.

3. Deskripsi Konseli

a. Biodata Konseli

Anderson (nama samaran) adalah mahasiswa semester 8 di Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya. Lahir 14 Maret 2000 di Sidoarjo, konseli merupakan anak kedua dari tiga bersaudara. Kakaknya berusia 25 tahun serta adiknya berusia 18 tahun. Sekarang dia tinggal bersama orang tuanya di Desa Klopsepuluh Kecamatan Sukodono Kabupaten Sidoarjo.³¹

b. Latar Belakang Konseli

Kedua orang tua konseli merupakan seorang pekerja yang tidak selalu bersama konseli, hal ini membuat konseli ketika membutuhkan sesuatu sering merasa tidak enak untuk meminta kepada orang tuanya. Dan membuat konseli akhirnya mencari pekerjaan sampingan yakni sebagai ojek online.³²

³¹ Hasil wawancara dengan anderson, pada tanggal 13 April 2021 di rumah konseli

³² Hasil wawancara dengan anderson, pada tanggal 13 April 2021 di rumah konseli

c. Kepribadian Konseli

Dari observasi maupun wawancara dengan *significant other*, peneliti mendapatkan informasi bahwa konseli merupakan seseorang yang bertanggung jawab, peka dan tanggap terhadap lingkungan di sekitarnya. Hal itu terlihat dari perilaku konseli ketika teman-temannya membutuhkan bantuan ia akan cepat membantu teman-temannya walaupun tidak dimintai tolong. konseli juga merupakan sosok seseorang yang pekerja keras namun hasil jerih payahnya untuk membayar hutang akan tetapi, dibalik sifat tanggung jawab dan pekanya, konseli merupakan seseorang yang sering menghamburkan uang untuk barang-barang yang sangat tidak penting dan juga konseli sangat iseng mengganggu temannya dan sangat suka. Dibuktikan oleh perkataan *significant other* bahwa konseli sering mengganggu teman-temannya seperti menarik hijab temannya hingga menangis, iseng mengganggu temannya dengan cara menyamar menjadi seorang wanita, hingga temannya menyukai wanita tersebut dan merasa malu dan marah terhadap konseli. dalam urusan asmara konseli memiliki sifat yang sangat-sangat berlebihan mencintai pasangannya terlihat dari perilaku konseli membelikan barang-barang dan juga makanan dalam jumlah yang berlebihan untuk sang kekasih. akibat dari itu konseli merasa kebingungan dengan hutang yang menumpuk karena tidak mempunyai penghasilan tetap dan

akhirnya konseli memutar otak untuk meminjam uang sama temannya.

d. Deskripsi Masalah Konseli

Dalam menjalani kehidupan kita tak mungkin luput dari permasalahan, setiap permasalahan tersebut harus kita hadapi. Permasalahan yang tidak terselesaikan nantinya akan terus menghantui. Hal ini berkaitan dengan permasalahan yang dialami oleh konseli yakni kebiasaan berhutang yang jika tidak diselesaikan akan selalu menghantui kehidupan konseli.

Kebiasaan berhutang konseli berawal dari dari menggunakan salah satu aplikasi *e-commerce* untuk memenuhi kebutuhan, konseli iseng mencoba fasilitas *paylater* yang terdapat dalam *e-commerce* tersebut. Memakai *paylater* untuk membeli barang-barang impiannya maupun barang yang menurutnya berguna untuk dirinya. Dari sanalah konseli merasa senang ketika mendapat barang tersebut dan akhirnya membentuk suatu keyakinan baru seperti, “*Ketika tidak memiliki uang sama sekali aku bisa mendapat barang yang kuinginkan dan pembayarannya pun tinggal menunggu bulan depan.*”

Kemudahan berhutang dengan aplikasi *pay later* membuat konseli ketagihan untuk berbelanja barang-barang yang tidak terlalu penting. Hal tersebut membuat tagihan hutangnya kian meninggi dan pada akhirnya konseli kewalahan untuk membayar hutangnya. Menumpuknya hutang tersebut membuat konseli harus bekerja keras dan

mengganggu waktunya untuk belajar maupun bermain bersama teman-temannya. Penyesalan pun menghampiri konseli, “*Seharusnya aku tidak memakai pay later demi memenuhi keinginanku.*” Namun hal tersebut tetap dilakukan oleh konseli karena ketika dia pusing ataupun berdiam diri, konseli memainkan *handphone* untuk membuka aplikasi *e-commerce* dan berakhir berhutang kembali. Banyak barang yang telah dibeli oleh konseli dengan hutang tersebut tetapi tidak digunakan. Hanya menumpuk dan memenuhi sudut kamarnya saja. Tunggakan hutang tersebut juga menimbulkan kecemasan dan *overthinking* karena takut tidak dapat membayar hutang tersebut. Dan juga menimbulkan keinginan untuk gali lubang tutup lubang atau meminjam uang kepada teman untuk membayar tunggakan hutangnya.

Tabel 4.2

Deskripsi Perilaku Konseli Sebelum Menjalani Terapi

No	Catatan Perilaku Konseli
1.	Boros dalam membeli sesuatu
2.	Gaya hidup tinggi
3	Berlebihan dalam mencintai
4.	Tidak mempunyai pemasukan tetap
5.	Suka meremehkan jumlah hutang

B. Penyajian data

1. Deskripsi Proses Konseling dengan Konseling Islam dengan Teknik *Self control* untuk mengatasi kebiasaan berhutang di desa kloposepuluh

Sebelumnya konselor memberi keleluasaan kepada konseli untuk memilih waktu dan juga tempat untuk melakukan terapi apalagi konseli bekerja ojek online dalam waktu penuh. Hal itu bertujuan supaya konseli merasa nyaman terhadap proses terapi tersebut.

a. Waktu

Kesepakatan waktu yang dilaksanakan adalah seminggu satu kali pertemuan, dan dilaksanakan selama sebulan. Konselor juga menjelaskan bahwa dalam waktu seminggu konselor tidak hanya bertemu dengan konseli saja, tetapi bertemu dengan orang-orang terdekat dari konseli, seperti anggota keluarga konseli dan teman konseli.

b. Tempat

Tempat yang digunakan dalam proses terapi ini adalah berada di rumah konseli. konseli meminta seluruh alur prosesnya berada di rumah konseli, dikarenakan konseli merasa paling nyaman ketika berada di rumahnya sendiri.

2. Tahapan Proses terapi

- a) Tahap Awal: Pada tahap ini, tahap yang dilakukan peneliti yang sekaligus seorang konselor adalah mengidentifikasi permasalahan yang dialami konsel.

- b) Tahap Pertengahan: Setelah mengetahui permasalahan yang dialami konseli, konselor menetapkan treatment yang akan dipakai dan menerapkan treatment tersebut.
- c) Tahap akhir: Setelah melaksanakan *treatment*, konselor melaksanakan evaluasi dan *follow up*. Tahap ini bertujuan mengetahui hasil dari *treatment* tersebut dan menindaklanjuti permasalahan-permasalahan yang masih ada.

Berikut ini adalah langkah-langkah pelaksanaan terapi sesuai prosedur dalam bimbingan konseling islam :

a. Identifikasi masalah

Konseli mendatangi konselor karena mulai kewalahan mencari uang untuk membayar hutangnya. Konseli meminta bantuan konselor untuk membantunya mengurangi kebiasaan berhutangnya. Langkah pertama yang dilakukan konselor adalah melakukan identifikasi masalah dengan beberapa metode pengumpulan data yakni wawancara dan observasi yang didapatkan dari konseli maupun significant other. Konselor menanyakan beberapa pertanyaan kepada konseli seperti awal mula kebiasaan berhutangnya, cara mengelola keuangan, kemampuan konseli dalam menyesuaikan pendapatan dan pengeluarannya dan perilaku konseli yang cenderung untuk membuat pengeluaran yang tidak biasa. Untuk lebih jelasnya, berikut ini merupakan daftar pertanyaan yang konselor gunakan sebagai alat identifikasi masalah

Tabel 4.2
Daftar Pertanyaan

No	Aspek Kebiasaan Berhutang	Pertanyaan Wawancara
1	Ketidakmampuan menyesuaikan antara pengeluaran dan pendapatan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Apakah anda kesulitan untuk mengatur keuangan anda? 3. Apakah pengeluaran anda lebih besar daripada pendapatan? 4. Bagaimana cara anda untuk mengelola keuangan ketika pengeluaran (hutang) lebih besar daripada pendapatan?
2	Keengganan menjaga pengeluaran sesuai dengan pendapatan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Apa yang anda lakukan ketika kehabisan uang? 2. Apakah anda sering menyisihkan uang untuk ditabung?
3	Kesediaan membuat pengeluaran yang tidak biasa	<ol style="list-style-type: none"> 1. Apakah anda sering melakukan pembelian di luar kebutuhan anda? 2. Apakah anda sering membeli barang yang

		<p>disukai walaupun tidak terlalu membutuhkannya?</p>
--	--	---

Dan berikut ini merupakan hasil wawancara dan observasi yang dilakukan oleh konselor.

1) Data yang didapatkan dari konseli

Konselor menanyakan beberapa hal kepada konseli tentang alasan dia berhutang selama ini. Lalu apa kesulitan dari konseli tentang kebiasaan berhutang tersebut.

Berdasarkan dari jawaban-jawaban konseli, alasan dia berhutang diantaranya gaya hidup konseli yang tinggi terlihat dari barang dan juga pakaian yang serba bermerek tertampak dari perbedaan cara berpakaian yang dikenakan begitu menonjol dari teman sekitarnya. Kebiasaan buruk konseli yang suka iseng-iseng membuka aplikasi jual beli online yang membuatnya terus menerus membeli barang dan pakaian idamannya. Tetapi dengan tingginya gaya hidup dari si konseli berbanding terbalik dengan pemasukannya yang sangat jauh dari pengeluarannya terlebih lagi si konseli tidak memiliki pendapatan yang tetap. Dengan tidak memilikinya uang yang dimiliki

konseli pun mencoba aplikasi hutang online yang agar mendapatkan barang incarannya. Dengan adanya aplikasi pinjam online tersebut konseli merasa seperti di fasilitasi untuk membeli barang dan pakaian incarannya bahkan dengan tidak memiliki uang sepeser pun. lambat laun dengan tidak di sadari dan juga nafsu untuk memiliki suatu barang dan pakaian akhirnya hutang si konseli di aplikasi pinjam online tersebut akhirnya membengkak. Maka dari itu konseli mengakalinya dengan bekerja di suatu perusahaan ojek online untuk mendapatkan pundi-pundi uang yang bertujuan untuk membayar hutang dari membeli barang dan pakaian idamannya bahkan sampai merelakan waktu berkumpul bersama teman-teman sebayanya demi untuk membayar hutang yang di aplikasi pinjam online. Tetapi, kerja kerasnya bekerja sampai seharian penuh juga masih belum cukup untuk membayar hutang tersebut. Akhirnya konseli mempunyai ide untuk meminjam uang kepada temannya sebagai jalan terakhir untuk menambahi uang hasil kerjanya untuk membayar hutang. Si konseli juga memiliki seorang kekasih yang sangat ia cinta, dengan besarnya cinta kepada sang kekasihnya si konseli kerap memberi hadiah atau kejutan berupa membelikan barang kesukaan sang kekasih agar menyenangkan hatinya. Akan tetapi membelikannya dengan cara berhutang lagi di aplikasi hutang yang

sama. dengan banyaknya barang yang di beli olehnya akhirnya hutannya semakin tidak terkendali. Dengan sistem mengelola keuangan yang buruk, konseli merasa sangat kewalahan untuk membayar hutangnya yang sangat banyak itu.konseli juga merasa masa mudanya untuk berkuliah dan berkumpul dengan temannya telah terenggut oleh waktu kerjanya sebagai ojek online seharian penuh. Dari hal tersebut konseli ingin menghilangkan kebiasaan berhutang yang dimilikinya tersebut.

2) **Data yang didapatkan dari *significant other*** 1

Cak ting (nama samaran). Cak Ting merupakan salah satu teman terdekat dari konseli. Dia mengungkapkan bahwa konseli sebelumnya sering memakai barang atau pakaian yang bermerek sehingga terlihat paling menonjol dari teman-temannya. Tetapi akhir-akhir ini konseli sudah sangat jarang berkumpul dengannya lagi hal itu disebutkan bahwa konseli sedang bekerja menjadi ojek online hingga seharian penuh demi membayar hutang. Tak kala juga konseli meminjam uang dari temannya yang dipikinya hasil jerih payah kerjanya masih belum menutup tunggakan hutangnya. Teman konseli juga kadang merasa kasihan terhadap konseli yang terus menerus bekerja hingga kewalahan membagi waktu. “*Dulu dia yang paling keren mas outfitnya di antara kami semua. Tetapi*

akhir-akhir ini dia udah jarang kumpul dengan kami, katanya dia banyak hutangnya di aplikasi online gitu jadi akhirnya dia bekerja seharian untuk membayar hutangnya mas. terkadang kami juga sangat kasihan melihat dia sampai capek demi membayar hutangnya.”

3) Data yang didapatkan dari *significant other*

2

Mbak sargib (nama samaran) merupakan teman dekan dan teman dekat pacar konseli. Pacar konseli sering bercerita pada mbak sargib, jika konseli sering membelikan dirinya barang-barang walaupun dirinya tidak membutuhkan. Pada awalnya pacar konseli bercerita bahwa dirinya senang diberikan sesuatu karena dianggap sebagai bentuk rasa perhatian konseli terhadap dirinya, namun kelama-lamaan pacar konseli merasa risih karena dirinya terlalu banyak mendapatkan barang namun jarang menghabiskan waktu bersama. Hal tersebut terjadi karena konseli lebih banyak bekerja karena harus membayar hutang yang dia gunakan membelikan pacarnya barang-barang yang disukai. Pacar konseli juga bercerita pada mbak sargib bahwa dirinya sudah sering memberi tau agar konseli tidak memberikannya barang dan harus lebih fokus pada kuliahnya, tetapi konseli malah

menjawab bahwa dirinya merasa senang jika pacarnya mendapatkan sesuatu darinya.

b. Diagnosis

Setelah mengidentifikasi masalah pada konseli, maka konselor dapat mengambil kesimpulan. Konseli mempunyai kebiasaan berhutang yang diakibatkan gaya hidup tinggi, kebiasaan menghambur-hamburkan uang, tidak memiliki pemasukan tetap, berlebihan dalam mencintai dan suka meremehkan jumlah hutang yang dimilikinya sehingga hutangnya menumpuk. Berikut ini merupakan faktor yang menyebabkan konseli berhutang:

1. Awal mula konseli berhutang karena konseli memiliki gaya hidup yang tinggi. Dengan tingginya gaya hidup konseli berbanding terbalik dengan pemasukan yang sedikit dan pengeluaran yang besar.
2. Konseli juga berlebihan dalam kekasihnya. Seperti membelikan suatu barang atau pakaian kesenangan pacarnya demi menyenangkan hatinya. Akan tetapi dengan sedikitnya pemasukkan dan besarnya pengeluaran konseli rela berhutang di suatu aplikasi dan membayar di bulan selanjutnya.
3. Karena dari awal sudah mempunyai pola pikir meskipun tidak punya uang masih bisa membeli barang atau pakaian impian, maka dari itu konseli terus menerus berhutang ke aplikasi

- pinjam online tanpa memikirkan total hutang yang sudah cukup banyak.
4. Konseli juga tidak memiliki penghasilan tetap maka hal tersebut yang sangat menyulitkan konseli untuk membayar hutang di aplikasi pinjam online.

c. Prognosis/prognosa

Setelah konselor mengetahui faktor-faktor penyebab konseli memiliki kebiasaan berhutang yang membawanya ke dampak negatif, maka langkah selanjutnya adalah Konselor melakukan tahapan prognosis atau prognosa. Prognosis sendiri merupakan suatu tahapan perencanaan bantuan bantuan yang tepat untuk diberikan kepada konseli yang sesuai dengan permasalahan yang dialami. Alternatif bantuan yang direncanakan dan ditetapkan kepada konseli yaitu menggunakan konseling islam dengan teknik *self control*. Alasan konselor memilih teknik *self control* karena kebiasaan berhutang konseli terjadi karena tidak ada kontrol diri, konseli mudah sekali terpancing untuk membeli barang yang tidak perlu dan selalu ingin memberikan kekasih hatinya barang-barang yang tidak terlalu penting pula. Oleh karena itu untuk mengurangi kebiasaan berhutang ini, harus ditumbuhkan kontrol diri dalam diri konseli tentunya dengan menggunakan teknik *self control*.

d. Treatment

Setelah menentukan *treatment* yang tepat untuk konseli, maka langkah selanjutnya yang dilakukan oleh konselor ialah melakukan *treatment* atau proses terapi itu sendiri. Dalam hal ini konselor melakukan 4 tahapan teknik *self control* yang juga diberikan kajian islam di dalamnya. Tahapan yang akan dilakukan antara lain menentukan konsekuensi yang akan dilakukan ketika melakukan suatu tindakan, melakukan percakapan batin, berdebat dengan diri sendiri, berdebat dengan diri sendiri dan memperhitungkan efek dari tingkah laku sebelumnya. Dan berikut ini merupakan hasil penerapan teknik *self control* yang diberikan kepada konseli

1. Menentukan konsekuensi yang akan dilakukan ketika melakukan suatu tindakan

Pada tahapan awal ini, konseli harus mengetahui terlebih dahulu tujuan dari kontrol diri yang akan dilakukannya. Setelah mengetahui tujuan, konseli harus menentukan konsekuensi yang akan dilakukan jika ia melakukan perilaku negatif itu kembali.

Pada tahapan ini konselor meminta konseli untuk menuliskan tujuan yang ingin dicapainya ketika melakukan terapi ini, konseli menjelaskan bahwa tujuan yang diinginkan untuk dicapai ialah untuk

mengurangi sifat berhutang yang berlebihan agar bisa hidup normal seperti biasanya untuk menguatkan tujuan tersebut konselor meminta konseli membuat konsekuensi yang harus dilakukannya jika mengulangi kebiasaan berhutangnya. Konseli mengatakan bahwa konseli akan melakukan istighfar 1000 kali sebagai konsekuensi jika sikonseli berhutang kembali dan sudah disepakati bersama.

2. Melakukan percakapan batin

Pada tahapan kedua ini konseli akan diminta melakukan percakapan batin atau *self talk* karena kata-kata yang ada dalam diri kita (pikiran) dapat digunakan untuk mengarahkan diri sendiri ataupun dapat membuat kita melakukan tindakan yang memiliki potensi besar untuk berkembang menjadi pribadi yang lebih baik atau sebaliknya, tidak maju dan tetap stagnan. Oleh karena itu, sangat penting bagi kita untuk mengetahui beberapa kata dan frasa batin yang harus disingkirkan dari pikiran untuk bergerak maju dan kesejahteraan emosional tidak terpengaruh. Dengan cara konselor meminta konseli untuk dengan duduk sejenak dan pikirkan tentang jenis bahasa internal yang biasanya sering dipikirkan dan jujurlah pada diri

sendiri apa yang ingin diubah ataupun yang ingin dicapai.

Tahap ini konselor memberikan salah satu ayat yang harus dihafal dan juga di ingat-ingat dalam pikiran konseli agar suatu ketika saat ada keinginan ingin melakukan berhutang untuk memenuhi gaya hidup lagi konseli sadar dan tidak ingin melakukan sifat buruk dari hutang tersebut dan juga bersabar meninggalkan kesenangan dunia semata.

Ayat yang harus diingat oleh konseli yaitu :

يَقُومُ إِنَّمَا هَذِهِ الْحَيَاةُ الدُّنْيَا مَتَّعٌ وَإِنَّ الْآخِرَةَ هِيَ دَارُ الْقَرَارِ

Artinya: *“Hai kaumku, sesungguhnya kehidupan dunia ini hanyalah kesenangan (sementara), dan sesungguhnya akhirat itulah negeri yang kekal”* (QS. Al- Mukmin [40]: 39)

Dalam ayat ini, Allah menekankan pada manusia bahwa kesenangan dunia apapun bersifat sementara bentuknya (termasuk berhutang), dan bagi orang-orang yang mengerjakan kebaikan dan menahan diri dari kejahatan akan kejahatan akan diberi balasan yang bersifat abadi dan lebih besar dari kemewahan di dunia kelak di akhirat nanti.

3. Berdebat dengan diri sendiri

Tahapan ketiga yang akan dilakukan adalah mendebat diri sendiri. Maksudnya adalah ketika konseli akan mulai melakukan perilaku negatif yang harus konseli lakukan ialah berdebat dengan diri sendiri. Perlukah kita melakukan perilaku tersebut? Apa dampaknya bagi diri kita?

Jadi ketika akan melakukan perilaku hutang lagi konseli harus melakukan debat dengan diri sendiri. Konseli melakukan debat dengan percakapan di dalam hati dan mengatakan *“ih aku ini kenapa sih kok melakukan hutang lagi. Sudah tau akibatnya banyak capek juga kok mau berhutang lagi. Sudah tahu capek kerja terus seharian penuh tidak bisa berkumpul sama teman untuk membayar hutang kok masih mau berhutang lagi sih”* kata-kata tersebut harus diulangi terus menerus ketika si konseli merasa ingin melakukan perilaku berhutang sampai tidak jadi berhutang lagi.

4. Memperhitungkan efek dari tingkah laku sebelumnya.

Dan tahapan yang terakhir yang dilakukan adalah ketika konseli melakukan perilaku negatif, konseli perlu mengingat dampak dari perilaku tersebut yang mempengaruhi kehidupan konseli.

Disini konseli harus mengingat secara penuh dampak akibat perilaku buruknya dan jika melakukan hal buruk yang sama akan terperosok di dalam jurang yang sama seperti gali lubang tutup lubang, kerja terus menerus yang tidak ada gunanya karena hasil dari kerja hanya dilakukan untuk membayar hutang, belum juga tenaga dan juga waktu yang digunakan untuk bekerja seharian penuh hanya demi membayar tanggungan hutang.

e. Evaluasi dan *Follow up*

Tahapan terakhir dari proses konseling adalah tahap evaluasi dan *follow up*, tahapan ini dimaksudkan untuk mengetahui tindakan dan hasil dari *treatment* yang telah dilakukan pada konseli. Evaluasi dilaksanakan dengan mengumpulkan data selama pemberian bantuan, dan pada akhir tindakan untuk mengetahui hasil yang dicapai. Evaluasi dapat dilakukan dengan mengumpulkan data selama proses bantuan dan pada akhir bantuan. Pengumpulan data dapat dilakukan dengan menggunakan berbagai pendekatan dan teknik pengumpulan data seperti wawancara, observasi dan dokumentasi. Informasi yang diperoleh dari evaluasi digunakan sebagai dasar untuk menetapkan sampai sejauh manakah upaya yang telah dilaksanakan berhasil atau kurang berhasil.

Adapun perubahan yang terlihat pada konseli pada saat sebelum dan sesudah pemberian konseling islam dengan teknik *self control* untuk mengatasi kebiasaan berhutang.

1. Kondisi konseli sebelum pemberian terapi

konseli selalu bernafsu ingin membeli barang dan juga pakaian yang ia inginkan di suatu aplikasi jual beli sebab ia terlihat dari cara berpakaian konseli yang mencolok dari teman sekitarnya. Ia juga selalu mengikuti nafsunya agar selalu membeli barang dan juga pakaian dengan cara berhutang yang terkadang di luar kebutuhannya. Terkadang konseli tidak tanggung tanggung untuk membeli suatu barang atau pakaian yang ia inginkan demi sebuah nafsu dunia semata sampai tanggungan hutangnya membengkak. Terlihat juga konseli mudah meremehkan akan hutang yang terus menerus semakin banyak tanpa memikirkan konsekuensinya dan akan terus menerus membeli barang atau pakaian yang diinginkan dan otomatis akan menambah juga jumlah hutangnya, di tambah lagi konseli tidak memiliki penghasilan tetap hanya memikirkan sistem gali lubang tutup lubang untuk membayar hutang tersebut. Terlihat disini konseli banyak menghabiskan lebih banyak uangnya hanya untuk membeli dan mengikuti nafsunya dengan cara berhutang.

2. Kondisi konseli setelah pemberian terapi

Konseli menyadari perilaku yang ia perbuat selama ini adalah perilaku yang salah besar. Ia sadar bahwa yang ia lakukan selama ini hanya untuk memenuhi nafsu dunia semata saja dan akan menjadikan dampak buruk di kehidupannya. Konseli juga melaksanakan tugas mengamalkan istigfar dan juga selalu mengingat dampak buruk yang telah terjadi akibat perilakunya tersebut yang telah diberikan oleh konselor. Serta berkat keinginan kuat sikonseli ingin mengurangi perilakunya tersebut, menjadikan konseli lebih semangat lagi untuk menjadi perilaku yang lebih baik dan berguna dengan mengurangi sedikit demi sedikit kebiasaan berhutang tersebut.

Meskipun perilaku kebiasaan berhutang tidak bisa hilang secara keseluruhan, konseli mengaku ada perubahan yang signifikan terhadap ia agar menjadi pribadi yang lebih baik.

C. Deskripsi Hasil Konseling Islam dengan Teknik *Self control* untuk Mengatasi Kebiasaan Berhutang

Setelah melakukan konseling islam dengan teknik *self control* pada seseorang dewasa awal di Kecamatan sukodono desa kloposepuluh, konselor mengamati adanya perubahan yang terjadi pada konseli. Konseling islam dengan Teknik *self control* yang dilakukan oleh konselor memberikan perubahan pada perilaku konseli yang sering

berhutang, walaupun perubahan tersebut belum menyeluruh. Konselor juga melaksanakan observasi dan wawancara lagi terhadap konseli, terkait perkembangan setelah melaksanakan terapi. Konselor juga menanyakan kepada salah satu teman konseli untuk mengetahui adanya perubahan yang ada pada perilaku konseli.

Untuk segala bentuk perubahan yang terlihat, maka peneliti yang sekaligus menjadi konselor membuat tabel terkait perubahan dari sikap konseli.

Tabel 4.3
Perubahan sikap konseli

Kondisi Konseli	Hasil <i>Treatment</i>		
	sering dilakukan	jarang dilakukan	tidak dilakukan
memiliki gaya hidup tinggi		V	
boros dalam membeli			v
meremehkan hutang			v
mengikuti nafsu		V	

Dari tabel diatas dapat ditunjukkan bahwa proses konseling islam dengan teknik *self control* dapat membuat perubahan secara positif pada diri konseli terkait kebiasaan perilaku berhutang. Dalam proses ini sudah ada perubahan yang sebelumnya menjadi kebiasaan berhutang menjadi berkurang yang dialami konseli, tetapi belum secara keseluruhan.

D. Pembahasan Hasil Akhir (Analisis Data)

1. Analisis Proses

Dalam proses konseling ini, konselor menggunakan lima tahapan yang dilaksanakan dalam mengatasi permasalahan yang dialami oleh konseli. Diantaranya adalah identifikasi masalah, diagnosis, prognosis, *treatment*, dan *follow up*. Dengan terlaksananya lima tahapan tersebut, maka peneliti dapat menjelaskan data dan proses konseling secara deskriptif dan sistematis dalam bentuk tabel.

Tabel 4.4

Data dan proses konseling

No	Teori Konseling	Praktik Lapangan
1	Identifikasi Masalah	Konseli meminta bantuan konselor untuk membantunya mengurangi kebiasaan berhutangnya. Alasan, Konseli berhutang diantaranya gaya hidup konseli yang tinggi terlihat dari barang dan juga pakaian

		<p>yang serba bermerek tertampak dari perbedaan cara berpakaian yang dikenakan begitu menonjol dari teman sekitarnya. Selain itu konseli memiliki kebiasaan buruk yakni konseli yang suka iseng-iseng membuka aplikasi jual beli online yang membuatnya terus menerus membeli barang dan pakaian idamannya. Tetapi dengan tingginya gaya hidup dari si konseli berbanding terbalik dengan pemasukannya yang sangat jauh dari pengeluarannya terlebih lagi si konselor tidak memiliki pendapatan yang tetap. dengan tidak memilikinya uang yang dimiliki konseli pun mencoba aplikasi hutang online yang agar mendapatkan barang incarannya.</p>
2	Diagnosis	<p>Setelah melakukan proses identifikasi masalah menggunakan teknik pengumpulan data berupa wawancara dan observasi maka konselor melakukan diagnosis terhadap masalah yang dimiliki konseli yakni konseli memiliki</p>

		kebiasaan berhutang yang disebabkan oleh beberapa faktor baik internal maupun eksternal dan kebiasaan berhutang tersebut membawa dampak negatif dalam diri konseli.
3	Prognosis	Konselor melakukan tahapan prognosis atau prognosa. Alternatif bantuan yang direncanakan dan ditetapkan kepada konseli yaitu menggunakan konseling islam dengan teknik <i>self control</i> . Alasan konselor memilih teknik <i>self control</i> karena kebiasaan berhutang konseli terjadi karena tidak ada kontrol diri, konseli mudah sekali terpancing untuk membeli barang yang tidak perlu dan selalu ingin memberikan kekasih hatinya barang-barang yang tidak terlalu penting pula. Oleh karena itu untuk mengurangi kebiasaan berhutang ini, harus ditumbuhkan kontrol diri dalam diri konseli tentunya dengan menggunakan teknik <i>self control</i> .
4	<i>Treatment</i>	Pada tahapan ini konselor

		<p>melakukan treatment atau proses terapi itu sendiri. Konselor melakukan 4 tahapan teknik <i>self control</i> yang juga diberikan kajian islam di dalamnya. Tahapan yang akan dilakukan antara lain menentukan konsekuensi yang akan dilakukan ketika melakukan suatu tindakan, melakukan percakapan batin, berdebat dengan diri sendiri, berdebat dengan diri sendiri dan memperhitungkan efek dari tingkah laku sebelumnya.</p>
5	Evaluasi dan <i>Follow up</i>	<p>Konselor melakukan <i>follow up</i> terhadap konseli dengan kembali mewawancarai konseli dan teman konseli sehingga dapat memperoleh hasil dari proses treatment yang berupa perubahan diri konseli. Konselor juga melaksanakan observasi terkait perkembangannya setelah melaksanakan terapi.</p>

2. Analisis Hasil

Analisis Hasil dari proses konseling menggunakan teknik *self control* dengan perspektif islam untuk mengurangi Kebiasaan berhutang Pada Seorang Remaja Di Desa Kloposepuluh Kecamatan Sukodono Sidoarjo. Peneliti yang sekaligus menjadi konselor menggunakan analisis deskriptif kualitatif. Data yang didapatkan peneliti dari lapangan kemudian di analisa, dengan cara menjelaskan masalah yang ada sesuai kenyataan dengan mendeskripsikan perubahan pada konseli sebelum dan sesudah dilakukan proses terapi. Berikut merupakan pemaparan hasil perubahan yang dialami oleh konseli pada saat sebelum dan sesudah dilaksanakan *treatment*:

Tabel 4.5

Pemaparan hasil perubahan

No	Sebelum Konseling	Setelah Konseling
1	Konseli memiliki Gaya Hidup yang Tinggi	Konseli masih memiliki kecenderungan ingin memiliki barang yang mahal dan bermerek
2	Konseli cenderung boros dalam membeli sesuatu	Konseli sudah tidak boros membelanjakan uangnya untuk barang-barang yang

		sekiranya tidak penting
3	Meremehkan hutang	Konseli sudah tidak lagi meremehkan hutangnya
4	Mengikuti nafsu	Konseli masih memiliki keinginan untuk membeli barang-barang impiannya

3. Prerspektif Islam

Manusia merupakan makhluk Allah SWT yang di ciptakan dengan mempunyai hawa nafsu. Hawa nafsu tersebut menjadi tantangan manusia agar bisa lebih bersabar dan menahan diri dari perilaku yang buruk. Murut Ibnu Qoyyim Al-Jauziyah derajat kesabaran yang paling berat adalah menjauhi larangan yang umumnya merupakan sesuatu yang digemari, dalam hal ini seseorang bersabar meninggalkan kesenangan sementara didunia demi kesenangan dimasa mendatang yang abadi kelak.

Terkait hal ini Allah SWT berfirman dalam Al-Qur'an:

يَقُومُ إِنَّمَا هَذِهِ الْحَيَاةُ الدُّنْيَا مَتَاعٌ وَإِنَّ الْآخِرَةَ هِيَ دَارُ الْقَرَارِ

Artinya: “*Hai kaumku, sesungguhnya kehidupan dunia ini hanyalah kesenangan (sementara), dan*

sesungguhnya akhirat itulah negeri yang kekal” (QS. Al- Mukmin [40]: 39)

Dalam ayat ini, Allah menekankan pada manusia bahwa kesenangan dunia apapun bentuknya bersifat sementara, dan bagi orang-orang yang mengerjakan kebaikan dan menahan diri dari mengerjakan kejahatan akan diberi balasan yang bersifat abadi dan lebih besar dari kemewahan di dunia kelak di akhirat nanti. Realisasi dari pemenuhan kebutuhan itu pun harus dengan mengontrol diri agar tidak berlebihan.

Ketidakkampuan kita melakukan pengendalian diri untuk senantiasa berada di jalan Allah, merujuk kepada firman Allah Swt di dalam surat Al-Mujadalah ayat 19, ada kecenderungan bahwa seseorang itu akan bersekutu dengan setan.

اَسْتَحْوَذَ عَلَيْهِمُ الشَّيْطَانُ فَأَنسَاهُمْ ذِكْرَ اللَّهِ ؕ أُولَٰئِكَ حِزْبُ
الشَّيْطَانِ ؕ أَلَا إِنَّ حِزْبَ الشَّيْطَانِ هُمُ الْخٰسِرُونَ

Artinya: *“Setan telah menguasai mereka, lalu menjadikan mereka lupa mengingat Allah, mereka itulah golongan setan. Ketahuilah, bahwa golongan setan itulah golongan yang rugi.” (QS. Al-Mujadalah [58]: 19)*

Dalam ayat ini, Allah menekankan pada manusia bahwa kesenangan dunia apapun bentuknya bersifat sementara, dan bagi orang-orang yang mengerjakan kebaikan dan menahan diri dari mengerjakan kejahatan akan diberi balasan yang bersifat abadi dan lebih besar dari kemewahan di dunia

kelak di akhirat nanti. Realisasi dari pemenuhan kebutuhan itu pun harus dengan mengontrol diri agar tidak berlebihan

Dari ayat diatas menyebutkan bahwa kita harus memerangi hawa nafsu yang ada di dalam diri kita hanya untuk kesenangan dunia sementara dari hasutan setan. Berhutang untuk kesenangan dunia semata juga salah satu dari hawa nafsu yang ada di diri kita, sejatinya berhutang ialah perilaku yang buruk jika kita teruskan tanpa memikirkan konsekuensinya. apalagi kalau ada niatan untuk tidak membayar karena sudah disebutkan dalam hadist yang berbunyi

“siapa saja yang berhutang lalu berniat tidak mau melunasinya, maka dia akan bertemu dengan Allah (pada hari kiamat) dalam status sebagai pencuri.” (H. R. Ibnu Majah)

Hadist tersebut diketahui bahwa apabila seseorang mempunyai hutang maka wajib hukumnya di bayar dengan tepat waktu yang sudah di tentukan. Yang sudah di sebutkan didalam surah Al-Baqarah ayat 282 yang berbunyi

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِذَا تَدَايَنْتُمْ بِدَيْنٍ إِلَىٰ أَجَلٍ مُّسَمًّى فَاكْتُبُوهُ
Artinya : *“Wahai orang-orang beriman, apabila kalian melakukan utang piutang untuk yang ditentukan, hendaklah kalian menuliskannya.”*

Dari ayat dan juga hadist di atas sangat menegaskan bahwa jangan sembarangan bermain dengan hutang apa lagi meremehkannya karena dosa

yang di tanggung tidak bisa di ampuni, yang sudah dijelaskan di dalam hadist yang berbunyi

“semua yang mati syahid kecuali dosa hutang.” (HR Muslim nomor 1886)

Dan dari Ibnu Umar, Rasulullah Shallahu alaihi wa sallam bersabda

“Barangsiapa yang mati dalam keadaan masih memiliki hutang satu dinar atau satu dhirham, maka hutang tersebut akan dilunasi dengan kebajikannya (di akhirat nanti) karena disana (di akhirat) tidak ada lagi dinar dan dhirham.” (HR. Ibnu Majah no. 2412. Syaikh Al Albani mengatakan bahwa hadist ini shohih)

Seseorang yang memiliki hutang hidupnya akan merasa tidak ada tanggungan dan adapun keutamaan dari terbebas dari hutang dari Tsauban, Rasulullah shallallahu ‘alaihi wa sallam bersabda

“Barangsiapa yang ruhnya terpisah dari jasadnya dan dia terbebas dari tiga hal: [1] sombong, [2] ghulul (khianat), dan [3] hutang, maka dia akan masuk surga.” (HR. Ibnu Majah no. 2412. Syaikh Al Albani mengatakan bahwa hadits ini shohih).

BAB V

PENUTUPAN

A. Kesimpulan

Pada awal mula konseli memiliki perilaku berhutang karena konseli memiliki gaya hidup yang tinggi. Dengan tingginya gaya hidup konseli berbanding terbalik dengan pemasukan yang sedikit dan pengeluaran yang besar. konseli juga berlebihan dalam kekasihnya. Maka dari itu konseli terus menerus berhutang ke aplikasi pinjam online tanpa memikirkan total hutang yang sudah cukup banyak. Konseli juga tidak memiliki penghasilan tetap maka hal tersebut yang sangat menyulitkan konseli untuk membayar hutang di aplikasi pinjam online yang semakin membengkak. Oleh karena itu untuk mengurangi kebiasaan berhutang ini, harus ditumbuhkan kontrol diri dalam diri konseli tentunya dengan menggunakan teknik *self control*.

Setelah menentukan treatment yang tepat untuk konseli, maka langkah selanjutnya yang dilakukan oleh konselor ialah melakukan treatment atau proses terapi itu sendiri. Dalam hal ini konselor melakukan 4 tahapan teknik *self control* yang juga diberikan kajian islam di dalamnya. Tahapan yang akan dilakukan antara lain menentukan konsekuensi yang akan dilakukan ketika melakukan suatu tindakan, melakukan percakapan batin, berdebat dengan diri sendiri, berdebat dengan diri sendiri dan memperhitungkan efek dari tingkah laku sebelumnya.

Setelah diberikan terapi, konseli menyadari perilaku yang ia perbuat selama ini adalah perilaku yang salah

besar. Ia sadar bahwa yang ia lakukan selama ini hanya untuk memenuhi nafsu dunia semata saja dan akan menjadikan dampak buruk di kehidupannya. Konseli juga melaksanakan tugas mengamalkan istigfar dan juga selalu mengingat dampak buruk yang telah terjadi akibat perilakunya tersebut yang telah diberikan oleh konselor.

B. Saran

1. Saran terhadap konselor. dalam melaksanakan proses konseling, konselor diharapkan untuk benar-benar mengerti permasalahan yang dihadapi. Banyak-banyak membaca buku tentang dunia konseling, melaksanakan praktek yang sederhana saat proses pembelajaran dimata kuliah dan sebagainya. konselor juga diharapkan untuk belajar tentang nilai-nilai islam yang dapat dikembangkan dan dikaitkan dengan teori-teori konseling.
2. Saran bagi konseli. Pada dasarnya manusia adalah tempatnya kesalahan. Disaat seseorang merasa bahwa ia tidak mengetahui jalan keluar untuk segala bentuk permasalahannya, maka Allah SWT yang paling mengerti akan keadaan hambanya. Setiap manusia memiliki hak akan kebahagiaan maka berjuanglah meskipun itu banyak pengorbanan yang akan dilalui.
3. Saran bagi pembaca. Ambillah nilai-nilai positif yang terkandung dalam skripsi ini, jika menginginkan sesuatu maka tahanlah nafsumu karena didunia ini kita hanya sementara dan diakhirat kelaklah kita hidup kekal dan abadi.

C. Keterbatasan Penelitian

Dalam penelitian ini peneliti sekaligus konselor menyadari permasalahan yang didapatkan. Hal itu didapatkan ketika konselor memikirkan relevansi yang tepat antara konseling islam dengan teknik *self control*. Hingga akhirnya konselor menetapkan *Mujahadah An-Nafs* dikarenakan *Mujahadah An-Nafs* perjuangan yang sungguh-sungguh untuk melawan hawa nafsu atau sungguh-sungguh menghindari perbuatan yang tercela yang melawan hukum Allah SWT, sehingga konseli dapat melawan nafsunya untuk perbuatan yang buruk.

Konselor juga sadar akan permasalahan lain. Konselor bukanlah seseorang yang kuat juga melawan hawa nafsu, sehingga saat pemberian tugas untuk melawan hawa nafsu, konselor harus mendalami cara bagaimana melawan hawa nafsu yang menggoda. Serta membiasakan mengingat dengan Allah SWT agar bisa selalu bersyukur supaya benar-benar mengerti makna dan keutamaan melawan hawa nafsu.

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

Daftar Pustaka

- Ady Cahyadi, “Mengelola Hutang Dalam Perspektif Islam,” *Jurnal Bisnis dan Manajemen* 4, no. 1 (2015): 67–68.
- Alaydrus, “Membangun Kontrol Diri Remaja Melalui Pendekatan Islam Dan Neuroscience,” 19–20.
- Alifia Fernanda putri, “Pentingnya Orang Dewasa Awal Menyelesaikan Tugas Perkembangannya,” *Indonesian Journal of School Counseling*, 3, no. 2 (2019): 65.
- Ali, M., Rohmah, S., & Andrajati, N. H. (2020). Integrasi Nilai Agama pada Pembelajaran IPS dalam Membina *Self control* Siswa. *Dirasah: Jurnal Studi Ilmu dan Manajemen Pendidikan Islam*, 3(2), 90-97.
- Andi Thahir and Deska Oktaviana, “Pendekatan Konseling Behavior Dengan Teknik *Self control* Untuk Mengurangi Kebiasaan Merokok Pada Peserta Didik Di SMA Negeri 13 Bandar Lampung,” *KONSELI: Jurnal Bimbingan dan Konseling (E-Journal)* 3, no. 1 (2016): 126.
- Alamsyah, F. H., Uzra, G. N. F., Rahmalia, I. D., & Rusdi, A. (2018). Kontrol diri pada individu yang orangtuanya bercerai ditinjau dari pemaafan dan religiusitas. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 6(2), 142-152.

- Arifin, S. N. A. M., & Hamjah, S. H. (2017). Aplikasi tazkiyah al-nafs menerusi mujahadah al-nafs dalam kaunseling. *Fikiran Masyarakat*, 5(2), 57-61.
- BUKU, M. S. A. S. I., & MENCANTUMKAN, I. D. (2017). REMAJA MENGHADAPI DUNIA MEMFUNGSIKAN KECERDASAN SEBAGAI *SELF CONTROL* SERI INDIVIDUAL TRANSFORMATIF.
- Dewa Ketut Sukardi, *Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan dan Konseling Di Sekolah* (Jakarta: PT. Rineka Cipta, 2000), hal. 153
- Difa Masrulfatun Naimah, “DEWASA TENGAH (Di Dusun Sumbersuko , Desa Kesilir - Siliragung - Banyuwangi) (Di Dusun Sumbersuko , Desa Kesilir , Kecamatan : Siliragung , Kabupaten : Banyuwangi),” *Electronic Theses Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim* (Universitas Islam Negri Maulana Malik Ibrahim Malang, 2015), 117, <http://etheses.uin-malang.ac.id/773/>.
- Husain, N. (2021). PRAKTIK HUTANG PIUTANG PEDAGANG MASYARAKAT MUSLIM PERSPEKTIF HUKUM EKONOMI ISLAM (Studi Kasus Pedagang Muslim Pasar Karombasan Kota Manado) (Doctoral dissertation, IAIN Manado). H. 25
- I Made Wiratha, *Metode Penelitian Sosial Ekonomi*, (Yogyakarta: CV. Andi Offset, 2006), hal 155

- Ismail, N., Makhsin, M., Mohd Zain, Z., Ismail, U. S., & Abdul Pisal, N. (2021). *Mujahadatun nafs and riyadhatun nafs practices informing the religious personality among universities.*
- Kusuma, W. A. A. (2014). *Upaya Remaja Dalam Melaksanakan Self control Di Smp Islam Terpadu Future Islamic School Pekanbaru (Doctoral Dissertation, Universitas Islam Negeri Sultan Sarif Kasim Riau).* H. 33-35
- Masjkur, M. (2018). *Peran Guru Pendidikan Agama Islam Dalam Membangun Self control Remaja Di Sekolah.* *At-Tuhfah: Jurnal Keislaman*, 7(1), 25-26.
- Marsela, R. D., & Supriatna, M. *Konsep Diri: Definisi dan Faktor.* *Journal of Innovative Counseling: Theory, Practice, and Research*, 3(02), H. 66.
- MS, Prof. Dr. H. A. Rafiqi Tantawi. “Melakukan Pengendalian Diri Dan Kaitannya Dengan Pembangunan Kewibawaan Kita Sebagai Manusia.” *BKM At Taqwa*, October 25, 2019. <https://bkmattaqwa.uma.ac.id/2019/10/25/melakukan-pengendalian-diri-dan-kaitannya-dengan-pembangunan-kewibawaan-kita-sebagai-manusia/>.
- Nurmalina Nurmalina and Sulastri Sulastri, “Hubungan Antara *Self control* Dengan Perilaku Berhutang Pada Mahasiswa Fakultas X Universitas Muhammadiyah Lampung,” *ANFUSINA: Journal of Psychology* 2, no. 1 (2019): 31–40.

- Putri, “Pentingnya Orang Dewasa Awal Menyelesaikan Tugas Perkembangannya,” 35–36.
- Ragwan Mohsen Alaydrus, “Membangun Kontrol Diri Remaja Melalui Pendekatan Islam Dan Neuroscience,” *Psikologika: Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi* 22, no. 2 (2017): 19–20.
- Rastini, R. (2016). Tinjauan Ekonomi Islam Terhadap Praktek Hutang-Piutang Antara Petani Dan Pemilik Pabrik Penggilingan Padi (Studi Kasus Di Desa Purwosari Kecamatan Tanjung Lago Kabupaten Banyuasin)(Skripsi) (Doctoral Dissertation, Uin Raden Fatah Palembang).
- S. Margono, *Metode Penelitian Pendidikan (edisi revisi)*, (Jakarta: Rineka Cipta, 1998, hal 35
- Sari, H. Y. (2017). *Tinjauan Hukum Islam Tentang Pembayaranhutangdengan Batu Bata (Studi Pada Pengusaha Batu Bata Di Kampung Bangunrejo Kecamatan Bangunrejo Kabupaten Lampung Tengah)* (Doctoral Dissertation, Uin Raden Intan Lampung). H. 47-49
- Sugiyono, *Memahami Penelitian Kualitatif*, (Bandung: Alfabeta, 2009),.83
- Thahir and Oktaviana, “Pendekatan Konseling Behavior Dengan Teknik *Self control* Untuk Mengurangi Kebiasaan Merokok Pada Peserta Didik Di SMA Negeri 13 Bandar Lampung,” 126.

- Ulayya, S., & Mujiasih, E. (2020). Hubungan Antara *Self control* dengan Perilaku Konsumtif Pengguna E-Money pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro. *Jurnal Empati*, 9(4), 271-279.
- Yahya, A. D., & Megalia, M. (2016). Pengaruh Konseling Kognitif Behavior Therapy (CBT) dengan Teknik *Self control* untuk Mengurangi Perilaku Agresif Peserta Didik Kelas VIII di SMPN 9 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2016/2017. *KONSELI: Jurnal Bimbingan dan Konseling (E-Journal)*, 3(2), 133-146.
- Zinti Munazzah, "Hubungan Kontrol Diri Dengan Perilaku Konsumtif Pada Mahasiswa S1 Perbankan Syariah," *Digilib Universitas Islam Negri Maulana Malik Ibrahim Malang* (Universitas Islam Negri Maulana Malik Ibrahim Malang, 2016).
- Deddy Mulyana, *Metode Penelitian Kualitatif* (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2002), 201.
- J.R. Raco, *Metode Penelitian Kualitatif Jenis, Karakteristik Dan Keunggulan* (jakarta: PT Gramedia Widiasarana Indonesia, 2010), 7.