



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

**BIMBINGAN KONSELING ISLAM DENGAN TERAPI
SYUKUR UNTUK MENGATASI PERILAKU
HEDONISME PADA MAHASISWA UIN SUNAN
AMPEL SURABAYA**

SKRIPSI

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

Oleh:

Nabila Auliana
NIM. B03219036

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL
SURABAYA
2023**

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

PERNYATAAN KEASLIAN KARYA

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Nabila Auliana

NIM : B03219036

Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi berjudul **Bimbingan Konseling Islam Terapi Syukur Untuk Mengatasi Perilaku Hedonisme Pada Mahasiswa UIN Sunan Ampel Surabaya** adalah benar merupakan karya sendiri. Hal-Hal yang bukan karya saya, dalam skripsi tersebut akan diberi tanda sitasi ditunjukkan dalam daftar Pustaka.

Apabila dikemudian hari terbukti pernyataan saya tidak benar dan ditemukan pelanggaran atas karya skripsi ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan skripsi dan gelar yang saya peroleh dari skripsi tersebut.

Surabaya, 26 Juni 2023

Yang membuat pernyataan



Nabila Auliana

B03219036

LEMBAR PERSETUJUAN KONSELI

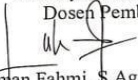
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

Nama : Nabila Auliana
NIM : B03219036
Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam
Judul Skripsi : Bimbingan Konseling Islam Terapi
Syukur Untuk Mengatasi Perilaku
Hedonisme Pada Mahasiswa UIN
Sunan Ampel Surabaya

Skripsi ini telah diperiksa dan disetujui untuk diujikan.

Surabaya, 26 Juni 2023

Dosen Pembimbing


Dr. Lukman Fahmi, S.Ag., M.Pd
NIP197311212005011002

LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI


BIMBINGAN KONSELING ISLAM DENGAN TERAPI
SYUKUR UNTUK MENGATASI PERILAKU HEDONISME
PADA MAHASISWA UIN SUNAN AMPEL SURABAYA

SKRIPSI

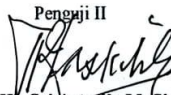
Disusun Oleh
Nabila Auliana

Telah diuji dan dinyatakan lulus dalam ujian Sarjana Strata
Satu
Pada tanggal 12 Juli 2023

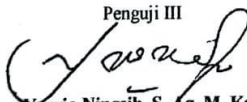
Tim Penguji

Penguji I


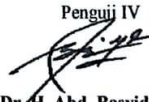
Dr. Lukman Fahmi, S.Ag., M. Pd.
NIP. 197311212005011002

Penguji II


Dr. H. Sri Astutik, M. Si
NIP. 195902051986032004

Penguji III


Ydsria Ningsih, S. Ag, M. Kes
NIP. 197605182007012022

Penguji IV


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

Surabaya, 12 Juli 2023

Dekan


Dr. Moch. Choirul Arif, S.Ag, M.Fil.I
NIP. 1971110171998031001

ii

LEMBAR PERNYATAAN PUBLIKASI



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA
PERPUSTAKAAN
Jl. Jend. A. Yani 117 Surabaya 60237 Telp. 031-8431972 Fax.031-
8413300E-Mail: perpustakaan@uinsby.ac.id

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

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

Nama : Nabila Auliana
NIM : B03219036
Fakultas/Jurusan : Bimbingan dan Konseling Islam
E-mail address : nabilaauliana@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah :
 Sekripsi Tesis Desertasi Lain-lain (.....)
yang berjudul :

Bimbingan Konseling Islam dengan Terapi Syukur untuk Mengatasi Perilaku Hedonisme pada Mahasiswa UIN Sunan Ampel Surabaya.

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

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

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya, 05 Juli 2023

Penulis

(Nabila Auliana)

ABSTRAK

Nabila Auliana (B03219036), Bimbingan Konseling Islam dengan Terapi Syukur untuk Mengatasi Perilaku Hedonisme pada Mahasiswa UIN Sunan Ampel Surabaya.

Fokus penelitian ini yakni tentang 1) Bagaimana proses bimbingan konseling islam terapi syukur untuk mengatasi perilaku hedonisme pada mahasiswa? 2) Bagaimana hasil bimbingan konseling islam terapi syukur untuk mengatasi perilaku hedonisme pada mahasiswa?

Metode yang digunakan peneliti adalah pendekatan kualitatif deskriptif, dengan jenis penelitian studi kasus yang dianalisa menggunakan pendekatan analisa deskriptif komparatif. Peneliti mencari data dengan melakukan wawancara, observasi dan dokumentasi. Setelah data terkumpul kemudian analisis dilakukan untuk mengetahui proses Bimbingan dan Konseling Islam Terapi Syukur untuk Mengatasi Perilaku Hedonisme pada Mahasiswa UIN Sunan Ampel Surabaya, yaitu dengan membandingkan antara teori dan praktek di lapangan. Sedangkan untuk mengetahui hasilnya yakni dengan membandingkan kondisi sebelum dan sesudahnya dilakukan proses konseling yang telah dilakukan.

Penelitian ini menghasilkan data bahwa proses Bimbingan dan Konseling Islam Terapi Syukur untuk mengatasi perilaku hedonisme pada mahasiswa UIN Sunan Ampel Surabaya dengan menggunakan langkah-langkah yaitu identifikasi masalah, diagnosis, prognosa, treatment, evaluasi dan follow up. Terapi syukur dan memotivasi konseli agar konseli dapat lebih bersyukur dengan apa yang ia miliki, selalu mengingat dan lebih dekat kepada Allah SWT, menjadi pribadi yang lebih baik. Hasil akhir dari proses konseling ini berhasil dapat dilihat dari perubahan-perubahan yang semula konseli tidak mau membeli barang di toko biasa atau konseli selalu membeli barang branded, tidak meminta uang kepada orang tua

untuk membeli barang mengatasnamakan keperluan kuliah, dan konseli sudah tidak menggunakan shopee paylater.

Kata kunci: Bimbingan Konseling Islam, Terapi Syukur, Hedonisme



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

ABSTRACT

Nabila Auliana (B03219036), Islamic Counseling Guidance on Gratitude Therapy to Overcome Hedonism Behavior in Students of UIN Sunan Ampel Surabaya.

The focus of this research is about 1) How is the process of Islamic counseling guidance of gratitude therapy to overcome hedonistic behavior in students? 2) What are the results of the Islamic counseling guidance of gratitude therapy to overcome hedonistic behavior in students?

The method used by researchers is a descriptive qualitative approach, with the type of case study research analyzed using a comparative descriptive analysis approach. Researchers looking for data by conducting interviews, observation and documentation. After the data was collected, an analysis was carried out to find out the Islamic Guidance and Counseling process of Gratitude Therapy to Overcome Hedonism Behavior in UIN Sunan Ampel Surabaya Students, namely by comparing theory and practice in the field. Meanwhile, to find out the results, namely by comparing the conditions before and after the counseling process that has been carried out.

This study produced data that the process of Islamic Guidance and Counseling was Gratitude Therapy to overcome hedonistic behavior in UIN Sunan Ampel Surabaya students using steps namely problem identification, diagnosis, prognosis, treatment, evaluation and follow up. Gratitude therapy and motivating the counselee so that the counselee can be more grateful for what he has, always remember and get closer to Allah SWT, become a better person. The end result of this successful counseling process can be seen from the changes that initially the counselee did not want to buy goods at regular stores or the counselee always bought branded goods, did not ask parents for money to buy goods on behalf of college needs, and the counselee no longer used the shopee paylater .

Keywords: *Islamic Counseling Guidance, Gratitude Therapy, Hedonism*



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN KONSELI	i
MOTTO	iii
PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI.....	iv
LEMBAR PERNYATAAN PUBLIKASI.....	v
KATA PENGANTAR	vi
ABSTRAK.....	viii
<i>ABSTRACT</i>	x
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL.....	xiii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	9
C. Tujuan Penelitian.....	9
D. Manfaat Penelitian.....	9
E. Definisi Konsep	10
F. Sistematika Pembahasan	15
KAJIAN TEORETIK.....	16
A. Kerangka Teoretik.....	16
1. Bimbingan Konseling Islam.....	16
2. Terapi Syukur.....	19
3. Hedonisme.....	24
B. Penelitian Terdahulu yang Relevan.....	32
BAB III METODE PENELITIAN	35

A. Pendekatan dan Jenis Penelitian.....	35
B. Objek Penelitian	35
C. Lokasi Penelitian	36
D. Jenis dan Sumber.....	36
E. Tahap-tahap Penelitian	37
F. Teknik Pengumpulan Data.....	40
G. Teknik Validitas Data.....	41
H. Teknik Analisis Data.....	43
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	44
A. Deskripsi Lokasi Penelitian.....	44
B. Penyajian Data.....	54
C. Pembahasan Hasil Penelitian (Analisis Data)	77
BAB V PENUTUP.....	89
A. Kesimpulan.....	89
B. Saran	90
DAFTAR PUSTAKA	92

DAFTAR TABEL

Tabel 4.1.....	54
Tabel 4.2.....	76
Tabel 4.3.....	79

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Di era globalisasi sekarang ini, berbagai bidang seperti ekonomi, teknologi, industri dan lain-lain telah mengalami kemajuan yang sangat pesat. Adanya kemajuan ini tentunya akan memudahkan masyarakat dalam melakukan sesuatu. Misalnya, di bidang ekonomi kini masyarakat tidak lagi kesulitan dalam mencari produk atau barang yang akan dibutuhkannya. Hal tersebut dikarenakan semakin tingginya tingkat produksi dan peredaran produk barang dan jasa yang ditawarkan kepada masyarakat.

Banyaknya barang dan jasa yang ada di pasaran tentunya akan memengaruhi barang dan jasa yang ditawarkan kepada masyarakat. sikap individu terhadap pembelian dan pemakaian

barang. Pembelian dan pemakaian suatu barang terkadang bukan lagi untuk memenuhi kebutuhan, melainkan didorong karena adanya faktor keinginan yang kurang berguna, seperti mengikuti trend, gengsi, menaikan prestise, dan berbagai alasan lainnya yang dianggap kurang penting. Sehingga hal tersebut secara langsung maupun tidak langsung menyebabkandaya beli dan sikap konsumtif meningkat.² Adanya keinginan untuk membeli suatu produk yang berlebihan merupakan awal munculnya perilaku konsumtif. Individu akan secara terus menerus membeli barang hanya berdasarkan apa yang mereka inginkan, bukan berdasarkan apa yang dibutuhkan.³

² Anggarasari, R. E. (1997). Hubungan tingkat religiusitas dengan sikap konsumtif pada ibu rumah tangga. *Psikologika*, 2(4), 15-20.

³ Fitriyani, N., Widodo, P. B., & Fauziah, N. (2013). Hubungan antara konformitas dengan perilaku konsumtif pada mahasiswa di Genuk

Dewasa ini, perilaku konsumtif telah melanda semua kalangan masyarakat, salah satunya ialah kaum remaja. Menurut Santrock, pada masa remaja, individu akan cenderung menyukai berbagai hal baru yang cukup menantang bagi dirinya, hal tersebut dikarenakan remaja berupaya untuk mencapai kemandirian dan menemukan identitas dirinya. Sementara itu, munculnya beberapa perubahan yang kemungkinan dialami oleh remaja baik perubahan fisik, sikap, perilaku, dan emosi. Salah satunya adalah perubahan perilaku yang cenderung konsumtif.⁴

Menurut Bush, remaja merupakan salah satu kelompok yang sangat potensial bagi pemasar sebagai target pemasaran produk mereka, sehingga remaja tumbuh dalam budaya konsumerisme yang membuat remaja terlibat dalam perilaku konsumtif. Lebih lanjut, Mangkunegara mengungkapkan bahwa karakteristik remaja yang mudah terbujuk rayuan dan masih labil, impulsif dalam berbelanja kurang realistis dalam berpikir, serta cenderung berperilaku boros yang menjadikan remaja lebih konsumtif.⁵

Sukari, et al. mengungkapkan bahwa kecenderungan remaja untuk berperilaku konsumtif dikarenakan semakin banyaknya sarana dan prasarana yang ada seperti pusat perbelanjaan atau mall, cafe, tempat makan atau restoran yang mengalami peningkatan. Remaja yang terjebak dalam kehidupan perilaku konsumtif seringkali menghabiskan uangnya

Indah Semarang. Jurnal Psikologi Undip, 12(1), 55-68

⁴ Sukari, Larasati, A., Mudjijono, & Susilantini, E. (2013). Perilaku konsumtif siswa SMA di Daerah Istimewa Yogyakarta. Yogyakarta: Balai Pelestarian Nilai Budaya (Bpnb).

⁵ Hylander, F. (2013). To think, to feel, to have: The effects of need for cognition, hedonism and materialism on impulse buying tendencies in adolescents. *Journal of European Psychology Students*, 4(2), 25-32.

hanya untuk membeli berbagai macam keperluan yang berdasarkan keinginannya bukan kebutuhan, seperti membeli handphone, pakaian, makanan, hiburan, dan lain-lain. Hal ini senada dengan pendapat Solomon yang mengungkapkan bahwa sebagian besar uang remaja digunakan hanya untuk membeli produk-produk yang dapat memberikan kesenangan dan kepuasan pada diri mereka sendiri.

Yayasan Lembaga Konsumen Indonesia memberikan batasan mengenai perilaku konsumtif sebagai kecenderungan seseorang dalam mengonsumsi tanpa memiliki batasan, serta lebih mengedepankan faktor keinginan daripada kebutuhan. Sumartono menyatakan bahwa perilaku konsumtif merupakan suatu tindakan yang dilakukan secara berlebihan terhadap penggunaan suatu produk. Lebih lanjut, perilaku konsumtif juga diartikan sebagai tindakan memakai suatu produk secara tidak tuntas. Artinya, seseorang membeli produk bukan karena produk yang dipakai telah habis, melainkan karena adanya iming-iming hadiah yang ditawarkan atau bahkan produk tersebut sedang trend. Pada penelitian ini terdapat lima aspek perilaku konsumtif, yaitu 1) pembelian impulsive, 2) pemborosan, 3) mudah terbuju rayuan, 4) kepuasan, dan 5) kesenangan.

Fenomena perilaku konsumtif ini tentunya akan terus berkembang, dikarenakan adanya faktor yang dapat menyebabkan munculnya perilaku konsumtif, salah satunya adalah gaya hidup. Menurut Chaney menyebutkan bahwa perilaku konsumtif terjadi karena timbulnya gaya hidup barat. Hadirnya pusat perbelanjaan yang menyajikan berbagai macam merek dari luar negeri. Kemudian, adanya restoran fast food yang seringkali membuat individu lebih memilih makanan barat daripada makanan dari produk lokal,

serta adanya cafe-cafe yang cenderung digunakan oleh remaja sebagai tempat bersosialisasi dan nge-date. Kesadaran remaja yang tinggi akan terhadap produk-produk baru dan bermerk menyebabkan mereka cenderung untuk meniru gaya-gaya baru. Pola perilaku seperti ini diperkuat banyaknya majalah remaja, iklan, serta media lain yang secara langsung maupun tidak langsung untuk mengeksploitasi gaya hidup mewah dan mencolok.⁶ Menurut Erikson, pada masa remaja individu harus memiliki gaya hidup sendiri yang khas dan dikenal sebagai dirinya walaupun mengalami berbagai macam perubahan.⁷

Dewasa ini, gaya hidup hedonis merupakan salah satu bentuk gaya hidup yang memiliki daya tarik bagi remaja. Remaja cenderung untuk lebih memilih hidup yang mewah, enak, dan serba berkecukupan tanpa harus bekerja keras.⁸ Nadzir dan Ingarianti mengungkapkan bahwa gaya hidup hedonis merupakan suatu pola hidup seseorang yang melakukan aktivitasnya untuk mencari kesenangan hidup, menghabiskan waktunya di luar rumah untuk bersenang-senang dengan temannya, gemar membeli barang yang tidak dibutuhkan, serta selalu ingin menjadi pusat perhatian di lingkungan sekitarnya. Pada penelitian ini, aspek gaya hidup hedonis mengacu pada teori Reynold & Darden, yaitu terdiri dari Aktivitas (*activities*), minat (*interest*), dan opini (*opinion*).

Menurut Kotler dan Amstrong bahwa gaya hidup merupakan salah satu faktor yang dapat

⁶ Lina, & Rosyid, H. F. (1997). Perilaku konsumtif berdasar locus of control pada remaja putri. *Psikologika*, 2(4), 5-13

⁷ Gunarsa, D, S., & Gunarsa, Y. S. (1983). Psikologi perkembangan anak dan remaja. Jakarta: PT BPK Gunung Mulia.

⁸ Gushevinalti. (2010). Telaah kritis perspektif Jean Baudrilard pada perilaku hedonisme remaja. *Jurnal Idea Fisipol UMB*, 4(15), 45-59.

mempengaruhi perilaku konsumtif. Gaya hidup seseorang akan menunjukkan pola kehidupannya yang dicerminkan melalui kegiatan, minat, dan opininya dalam berinteraksi di lingkungan di sekitarnya. Hawkins mengungkapkan bahwa gaya hidup yang dianut oleh seseorang akan berpengaruh terhadap kebutuhan, keinginan, serta perilakunya termasuk perilaku membeli.⁹ Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Hariyono menunjukkan bahwa gaya hidup memiliki hubungan positif dengan perilaku konsumtif pada remaja. Dalam penelitian tersebut, dijelaskan bahwa gaya hidup seseorang akan memengaruhi kebutuhan, keinginan dan perilaku membeli seseorang. Lebih lanjut, penelitian yang dilakukan oleh Febyanti pada remaja menunjukkan bahwa gaya hidup hedonis memiliki pengaruh positif terhadap perilaku konsumtif.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara gaya hidup hedonis dengan perilaku konsumtif pada remaja. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian adalah terdapat hubungan positif antara gaya hidup hedonis dengan perilaku konsumtif pada remaja. Semakin tinggi gaya hidup hedonis remaja maka semakin tinggi pula perilaku konsumtifnya. Begitu juga sebaliknya, semakin rendah gaya hidup hedonis remaja maka semakin rendah pula perilaku konsumtifnya.

Permasalahan yang dialami konseli adalah hedonisme dimana konseli selalu membeli barang branded, nongkrong ditempat elite. Konseli selalu membeli barang dengan brand HnM, Charles and Keith, Pull&bear, Zara, Furla, Nike, Alexandre Christie, Elizabeth, Oitsuka Tiger. Konseli selalu membeli pakaian, sepatu,tas dengan merk tersebut. Konseli

⁹ Yuniarti, V. S. (2015). Perilaku konsumen - teori dan praktik. Bandung: Pustaka Setia.

membeli beberapa pakaian atau barang tidak untuk kebutuhan, akan tetapi hanya ingin membeli saat itu juga. Konseli tidak hanya membeli barang-barang mewah saja, namun konseli juga kerap membeli berbagai jenis makanan dengan harga yang cukup menguras kantong. Konseli termasuk anak orang yang berkebutuhan cukup sehingga dapat memenuhi kebutuhannya.

Dari pengamatan peneliti rasa bersyukur dari konseli masih sangat rendah. Sehingga konseli memerlukan bimbingan konseling islam yaitu sebuah proses pemberian bantuan kepada seseorang individu supaya bisa hidup selaras dengan petunjuk dan ketentuan Allah.⁸ Hal tersebut dilakukan oleh peneliti melalui bimbingan konseling islam terapi syukur untuk mengubah perilaku hedonisme dari konseli. Dengan adanya terapi syukur ini peneliti ingin agar perilaku hedonisme konseli yang selalu membeli barang mahal seperti tas, baju, jam tangan, sepatu, dan emas secara berlebihan dapat berkurang.

Munir menyebutkan, yang dimaksud dengan Bimbingan dan Konseling Islam adalah proses pemberian bantuan terarah, kontinu, dan sistematis kepada individu agar ia dapat mengembangkan potensi atau fitrah beragama yang dimilikinya secara optimal dengan cara menginternalisasikan nilai-nilai yang terkandung dalam AlQuran dan Hadist Rasullallah Saw kedalam dirinya, sehingga ia dapat hidup selaras dengan sesuai dengan tuntunan Al-Quran dan Hadist. Selain itu, mendekatkan diri pada Tuhan sama artinya dengan meng-iman-i keberadaan Tuhan, Allah SWT. sehingga dengan mendekatkan diri pada Allah SWT berarti individu tersebut memiliki iman. Iman sendiri memiliki arti membenarkan (tahdiq) secara bahasa, artinya yang kedua yakni secara syar'i, iman

merupakan keyakinan dalam hati, perkataan di lisan, amalan dengan anggota badan, bertambah dengan melakukan ketaatan dan berkurang dengan maksiat. Adapun bentuk dari bimbingan dan konseling Islam yang dimaksud dapat dilakukan dengan bersyukur.¹⁰

Terapi syukur merupakan suatu proses untuk membantu konseli dalam memperbaiki cara berfikir dan berperilaku yang positif terhadap Allah dengan menerima apa saja yang diberikan oleh Allah tanpa ada perasaan mengeluh atau berkeluh kesah.¹¹ Terapi ini dapat digunakan untuk mengendalikan hasrat dan keinginan manusia yang sering terjebak dengan kemewahan sesaat.

Berdasarkan pengertian di atas, istilah terapi syukur dalam pembahasan dan tujuan penelitian ini adalah suatu proses penyembuhan kondisi seseorang baik fisik maupun psikis dengan memperbanyak mengingat nikmat Allah melalui kalimat serta pujian kepada Allah SWT, agar kondisi seseorang menjadi lebih baik. Kalimat syukur yang peneliti gunakan adalah “*Alhamdulillah*”, dan do’a bersyukur “*Rabbi aw zi’niy an asyura ni’matakallatiy an’amta ‘alayya wa’alaa waalidayya wa an a’ mala shaalihan tardhaahu wa adkhillniy birahmatika fiy ‘ibadikashshaalihin..*.” (Q.S. An-Naml: 19). Dalam penelitian ini konseli mengucapkan kalimat syukur dalam hati ketika muncul

¹⁰ Lukman Fahmi, *Terapi Berkala Kombinasi Bimbingan Konsling Islam Dengan Rational Emotif Behavior (REBT) Pada Penanganan Perilaku Agresif Anak di SD Al-Fatih Assalam Tropodo Sidoarjo*, Vol.2, No.2, Jurnal Al Isyraq, 2019, hal 127, diakses dari <https://jurnal.pabki.org/index.php/alisyraq/article/view/25> pada tanggal 28 Juni 2023.

¹¹ Mohammad Takdir, *Kekuatan Terapi Syukur dalam Membentuk Pribadi yang Altruis: Perspektif Psikologi Qur’ani dan Psikologi Positif*, Institut Ilmu Keislaman Annuqayah (INSTIKA) Madura, Jurnal Studia Insania, Vol.5 No.2, 2017.

keinginan untuk melakukan kegiatan yang menghambur-hamburkan uang untuk membeli barang-barang yang tidak penting (lapar mata), disini peneliti menyelengi makna tiap kalimat syukur yang diucapkan dengan penuh nilai terapeutik. Dengan terapi syukur tersebut, peneliti berharap dapat mengurangi keinginan untuk berbelanja yang tidak sesuai dengan kebutuhan.

Makna secara etimologis, terapi menurut bahasa sepadan dengan kata “Syafa – Yasfi – Syifaan, yang bererti pengobatan, mengobati, menyembuhkan.¹² Menurut Kamus Arab- Indonesia, syukur diambil dari kata syakara, yaskuru, syukran dan tasyakkara yang bererti mensyukuri-Nya, memuji-Nya. Syukur berasa dari kata syukuran yang berarti mengingat akan segala nikmat-Nya. Menurut bahasa adalah suatu sifat yang penuh kebaikan dan rasa menghormati serta mengagungkan segala nikmat-Nya, baik di deskripsikan dengan lisan, dimantapkan dengan hati maupun dilaksanakan melalui perbuatan. Dalam kamus besar Bahas Indonesia, memiliki dua arti yaitu rasa berterima kasih kepada Allah dan untunglah atau merasa lega sebang dll.¹³ Terapi syukur ini adalah proses untuk membantu konseli dalam memperbaiki cara berfikir dan berperilaku yang positif terhadap Allah dengan menerima apa saja yang diberikan oleh Allah tanpa ada perasaan mengeluh atau berkeluh kesah, apalagi berprasangka negatif dengan ketentuan Allah.

Oleh karena itu menimbang adanya keselarasan metode yang saya gunakan dengan penelitian terdahulu. Yakni bahwa bimbingan konseling terapi syukur dapat mengatasi perilaku hedonisme. Jadi dalam penelitian

¹² Muhammad Yunus, Kmsu Bahasa Arab-Indonesia, (Pt. Hidakarya Agung, Jakarta, 1989), hal. 120

¹³ Mahmud Yunus, Kamus Arab-Indonesia, (jakarta: Hidakarya Agung, 1972), hal 201.

ini, peneliti memberikan sarana berupa bimbingan konseling terapi syukur untuk mengurangi perilaku hedonisme. Maka peneliti membuat sebuah judul **“Bimbingan Konseling Islam dengan Terapi Syukur untuk Mengatasi Perilaku Hedonisme pada Mahasiswa UIN Sunan Ampel Surabaya”**.

B. Rumusan Masalah

1. Bagaimana proses bimbingan konseling islam dengan terapi syukur untuk mengatasi perilaku hedonisme pada mahasiswa?
2. Bagaimana hasil bimbingan konseling islam dengan terapi syukur untuk mengatasi perilaku hedonisme pada mahasiswa?

C. Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui proses bimbingan konseling islam dengan terapi syukur untuk mengatasi perilaku hedonisme pada mahasiswa.
2. Untuk mengetahui hasil bimbingan konseling islam dengan terapi syukur untuk mengatasi perilaku hedonisme pada mahasiswa.

D. Manfaat Penelitian

Dengan adanya penelitian ini, peneliti berharap akan munculnya pemanfaatan hasil penelitian ini secara teoritis dan praktis.

1. Manfaat Teoritis

Memberikan pengetahuan dan wawasan dalam bidang bimbingan konseling islam tentang pengembangan terapi syukur untuk mengatasi perilaku hedonisme pada mahasiswa.

2. Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat membantu seorang mahasiswa yang mengalami hidup hedonisme dalam meningkatkan rasa syukur.

E. Definisi Konsep

1. Bimbingan Konseling Islam

Bimbingan Konseling Islam adalah proses pemberian bantuan kepada individu agar mampu hidup selaras dengan ketentuan dan petunjuk Allah, sehingga dapat mencapai kebahagiaan hidup di dunia dan akhirat, adapun beberapa definisi Bimbingan Konseling Islam menurut beberapa ahli;

Bimbingan Konseling Islam menurut Aswadi adalah suatu proses pemberian bantuan secara terus menerus dan sistematis terhadap individu atau kelompok yang sedang mengalami kesulitan lahir dan batin untuk dapat memahami dirinya dan mampu memecahkan masalah yang dihadapinya sehingga dapat hidup secara harmonis sesuai dengan ketentuan dan petunjuk Allah SWT beserta sunnah Rasul SAW, demi tercapainya kebahagiaan duniawiyah dan ukhrawiyah.¹⁴

Sedangkan menurut Thohari Musnamar, bahwa Bimbingan Konseling Islam adalah pemberian bantuan kepada individu agar hidupselaras dengan ketentuan dan petunjuk Allah sehingga dapat mencapai kebahagiaan hidup di dunia maupun di akhirat.¹⁵

Dari beberapa definisi diatas dapat dijelaskan bahwa Bimbingan Konseling Islam adalah suatu pemberian bantuan bimbingan kepada individu yang membutuhkan (konseli), dalam menyelesaikan masalah yang dihadapinya agar konseli dapat mengembangkan potensi akal fikiran dan kejiwaanya, keimanannya, serta dapat

¹⁴ Aswadi Iyadah dan Ta'ziah, Prespektif Bimbingan Konseling Islam, (Surabaya : Dakwah Digital Press, 2009), hal. 13

¹⁵ Thohari Musnamar, Dasar-Dasar Konseptual Bimbingan dan Konseling Islami, (Yogyakarta: UII Press, 1992), hal. 02

menanggulangi problematika hidupnya dengan baik dan benar secara mandiri berdasarkan Al-Quran dan Sunah Rasul. Dalam penelitian ini konselor akan membantu klien agar klien dapat mengurangi perilaku hedonisme. Dari berbagai pengertian diatas dapat disimpulkan bahwa bimbingan konseling islam dapat diartikan sebagai proses pemberian bantuan kepada individu secara terarah, terus menerus dan sistematis yang bertujuan untuk mengembangkan potensi atau fitrah yang dimiliki secara optimal dengan cara menginternalisasikan nilai-nilai yang terkandung dalam al-qur'an dan hadis Rasulullah SAW ke dalam dirinya, sehingga dapat hidup selaras dan sesuai dengan tuntutan al-qur'an dan hadits. Sebagai contoh kenakalan remaja yang terjadi pada lingkup perkotaan perlu ditangani dengan cara menjalankan program bimbingan dan konseling kemudian melakukan pendekatan kepada orang tua dan organisasi remaja agar mereka lebih memahami tentang kecenderungan dan sikap mereka yang cirinya antara lain cenderung memberontak lingkungan sekitar, terlalu idealis yang tidak sesuai dengan realitas dan akan lebih dipersulit lagi oleh pengaruh pergaulan teman sebayanya yang kurang mendorong ke arah hidup menyesuaikan diri dengan norma-norma agama dan masyarakat sekitarnya.

2. Terapi Syukur

Terapi syukur merupakan suatu proses untuk membantu konseli dalam memperbaiki cara berfikir dan berperilaku yang positif terhadap Allah dengan menerima apa saja yang diberikan oleh Allah tanpa ada perasaan mengeluh atau berkeluh kesah.¹⁶

¹⁶Mohammad Takdir, "Kekuatan Terapi Syukur dalam Membentuk Pribadi yang Altruis: Perspektif Psikologi Qur'ani dan Psikologi Positif", *Institut*

Terapi ini dapat digunakan untuk mengendalikan hasrat dan keinginan manusia yang sering terjebak dengan kemewahan sesaat.

Berdasarkan pengertian diatas, istilah terapi syukur dalam pembahasan dan tujuan penelitian ini adalah suatu proses penyembuhan kondisi seseorang baik fisik maupun psikis dengan memperbanyak mengingat nikmat Allah melalui kalimat serta pujian kepada Allah SWT, agar kondisi seseorang menjadi lebih baik. Kalimat syukur yang peneliti gunakan adalah “*Alhamdulillah*”, dan do’a bersyukur “*Rabbi aw zi’niy an asykura ni’matakallatiy an’amta ‘alayya wa’alaa waalidayya wa an a’mala shaalihan tardhaahu wa adkhillniy birahmatika fiy ‘ibadikashshaalihiin..*.”(Q.S. An-Naml: 19). Dalam penelitian ini konseli mengucapkan kalimat syukur dalam hati ketika muncul keinginan untuk melakukan kegiatan yang menghambur-hamburkan uang untuk membeli barang-barang yang tidak penting (lapar mata), disini peneliti menyelengi makna tiap kalimat syukur yang diucapkan dengan penuh nilai terapeutik. Dengan terapi syukur tersebut, peneliti berharap dapat mengurangi keinginan untuk berbelanja yang tidak sesuai dengan kebutuhan. Terapi syukur mempunyai arti yaitu sebuah latihan mental untuk membiasakan perilaku positif dalam rangka memanfaatkan pemberian Allah dengan penuh totalitas. Adapun contoh dari terapi syukur yang dapat kita lakukan sehari-hari yaitu dengan menyebut *alhamdulillah* pada setiap kesempatan, kita sudah menunjukkan

pengakuan secara lisan akan kebesaran karunia Allah yang sangat melimpah di muka bumi. Jika seorang hamba menyebut-nyebut-Nya maka akan teringat kepada pemberiannya dan mengakui kelemahan dirinya dan dengan sendirinya ia akan tunduk kepada Allah.

3. Hedonisme

Gaya hidup hedonis merupakan salah satu bentuk gaya hidup yang memiliki daya tarik bagi remaja. Dengan adanya fenomena tersebut, remaja cenderung untuk lebih memilih hidup yang mewah, enak, dan serba berkecukupan tanpa harus bekerja keras. Nadzir dan Ingarianti mengungkapkan bahwa gaya hidup hedonis merupakan suatu pola hidup seseorang yang melakukan aktivitasnya untuk mencari kesenangan hidup, menghabiskan waktunya di luar rumah untuk bersenang-senang dengan temannya, gemar membeli barang yang tidak dibutuhkan, serta selalu ingin menjadi pusat perhatian di lingkungan sekitarnya.

Pada penelitian ini, aspek gaya hidup hedonis mengacu pada teori Reynold & Darden yaitu terdiri dari Aktivitas (*activities*), minat (*interest*), dan opini (*opinion*). Hedonisme dapat diartikan sebagai keadaan pikiran dimana kesenangan adalah keindahan tertinggi. Seseorang yang mempunyai gaya hidup hedonis memiliki beberapa atribut yaitu lebih mengarahkan segala aktivitasnya untuk mencari kesenangan hidup dengan main di luar rumah dan membeli barang-barang mahal untuk memenuhi kesenangannya. Adapun penjelasan dari teori Reynold dan Darden yaitu Aspek kecendrungan gaya hidup hedonis dicerminkan melalui simbol sebagai AOM (*Activites, Interest, dan Opinion*) yaitu aktivitas, minat, dan opini

sebagai aspek utama yang berorientasi pada kesenangan. terdapat tiga aspek dalam gaya hidup hedonis tersebut yaitu sebagai berikut:

- a. Minat diartikan sebagai apa yang menarik dari suatu lingkungan individu tersebut memperhatikannya. Minat dapat muncul terhadap suatu objek, peristiwa, atau topik yang menekan pada unsur kesenangan hidup. Antara lain adalah fashion, makanan, benda-benda mewah, tempat berkumpul, dan selalu ingin menjadi pusat perhatian.
- b. Aktivitas yang dimaksud adalah cara individu menggunakan waktunya yang berwujud tindakan nyata yang dapat dilihat. Misalnya lebih banyak menghabiskan waktu di luar rumah, lebih banyak membeli barang-barang yang kurang diperlukan, pergi ke pusat pembelanjaan dan cafe.
- c. Opini adalah pendapat seseorang yang diberikan dalam merespon situasi ketika muncul pernyataan-pernyataan atau tentang isu-isu sosial dan produk- produk yang berkaitan dengan hidup.¹⁷

Aktivitas hedonisme dalam penelitian ini yang dilakukan oleh konseli adalah nongkrong di Starbucks, McD, kopitagram, excelso, richeese. Membeli barang branded seperti zara, HnM, Furla, Charles and Keith, Alexandre Christie, Elizabeth. Minat hedonisme dari penelitian ini adalah konseli yang selalu berminat dengan barang-barang yang mewah

¹⁷ Rantri Tri Anggraini, Fauzan Heru Santhoso, *Hubungan antara Gaya Hidup Hedonis dengan Perilaku Konsumtif pada Remaja*, Vol. 3 No.3, Gadjah Mada Journal Of Psychologi, 2017, hal 133.

seperti perhiasan emas dan datang ke tempat mewah seperti excelso untuk memenuhi kesenangannya. Sedangkan opini dalam penelitian ini berdasarkan opini konseli dengan menggunakan barang mewah dapat membuat diri konseli menjadi lebih percaya diri dan diterima oleh banyak orang. Selain itu juga dapat meningkatkan nilai prestise dalam kehidupan sehari-hari.

F. Sistematika Pembahasan

Pada pembahasan ini penulis skripsi membagi menjadi lima bab pokok bahasan sebagai berikut:

BAB I : Pendahuluan yang berisikan latar belakang, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, kajian teoritik, penelitian terdahulu yang relevan, dan sistematika pembahasan.

BAB II : Kajian Teoritik yang berisikan uraian dari kerangka teoritik. Tujuan kerangka ini adalah untuk memudahkan pemahaman pembaca dan peneliti, kemudian menelaah penelitian-penelitian sebelumnya yang relevan yang dilakukan oleh peneliti untuk mengetahui keabsahan penelitian tersebut.

BAB III : Metode Penelitian yang berisi tentang kegiatan penelitian yang dilakukan di lapangan. Membahas tentang pendekatan dan jenis penelitian, obyek dan lokasi penelitian, jenis dan sumber data, tahapan penelitian, teknik pengumpulan data, teknik analisis data, dan teknik validitas data.

BAB IV : Hasil Penelitian dan Pembahasan yang berisi tentang gambaran umum obyek penelitian, penyajian data, dan pembahasan hasil penelitian.

BAB V : Penutup berisikan kesimpulan dari setiap permasalahan dalam penelitian, dan keterbatasan penelitian.

BAB II

KAJIAN TEORETIK

A. Kerangka Teoretik

1. Bimbingan Konseling Islam

a. Pengertian Bimbingan Konseling Islam

Bimbingan Konseling Islam adalah proses pemberian bantuan kepada individu agar mampu hidup selaras dengan ketentuan dan petunjuk Allah, sehingga dapat mencapai kebahagiaan hidup di dunia dan akhirat, adapun beberapa definisi Bimbingan Konseling Islam menurut beberapa ahli ;

Bimbingan Konseling Islam menurut Aswadi adalah suatu proses pemberian bantuan secara terus menerus dan sistematis terhadap individu atau kelompok yang sedang mengalami kesulitan lahir dan batin untuk dapat memahami dirinya dan mampu memecahkan masalah yang dihadapinya sehingga dapat hidup secara harmonis sesuai dengan ketentuan dan petunjuk Allah SWT beserta sunnah Rasul SAW, demi tercapainya kebahagiaan duniawiyah dan ukhrawiyah¹⁸.

Menurut Thohari Musnamar, bahwa Bimbingan Konseling Islam adalah pemberian bantuan kepada individu agar hidup selaras dengan ketentuan dan petunjuk Allah sehingga dapat mencapai kebahagiaan hidup di dunia maupun di akhirat¹⁹.

¹⁸ Aswadi, Iyadah dan Ta'ziyah Prespektif Bimbingan Konseling Islam, (Surabaya : Dakwah Digital Press, 2009), hal. 13

¹⁹ Thohari Musnamar, Dasar-Dasar Konseptual Bimbingan dan Konseling Islami, (Yogyakarta: UII Press, 1992), hal. 02

Menurut Sutoyo, bimbingan dan konseling Islami adalah upaya membantu individu belajar mengembangkan fitrah dan atau kembali kepada fitrah, dengan cara memberdayakan iman, akal, dan kemauan yang dikaruniakan Allah SWT kepadanya untuk mempelajari tuntunan Allah dan Rasul-Nya, agar fitrah yang ada pada individu itu berkembang dengan benar dan kukuh sesuai tuntunan Allah SWT²⁰.

Menurut Samsul Munir Amin mendefinisikan bimbingan dan konseling Islami adalah proses pemberian bantuan yang terarah, kontinu dan sistematis kepada setiap individu agar ia dapat mengembangkan potensi atau fitrah beragama yang dimiliki secara optimal dengan cara menginternalisasikan nilai-nilai yang terkandung dalam al-Qur'an dan Hadist Rasulullah Muhammad SAW ke dalam diri, sehingga ia dapat hidup selaras sesuai dengan tuntunan al-Qur'an dan Hadits²¹.

Dari beberapa definisi tersebut dapat dijelaskan bahwa bimbingan dan konseling Islam merupakan proses pemberian bantuan kepada individu agar dapat mengembangkan segala fitrahnya untuk menghadapi masalah yang dihadapinya, dan agar konseli dapat mengembangkan potensi akal fikiran dan kejiwaanya, keimanannya, serta dapat menanggulangi problematika hidupnya dengan baik dan benar secara mandiri sesuai dengan tuntunan ajaran Islam yang terkandung di dalam

²⁰ Anwar Sutoyo, *Bimbingan dan Konseling Islami (Teori & Praktik)*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2013), hlm. 22.

²¹ Amin, *Bimbingan dan Konseling Islam*, hlm. 23

Al-Qur'an dan Hadist Rasulullah, sehingga dapat mencapai kebahagiaan di dunia dan di akhirat.

b. Langkah-langkah Bimbingan Konseling

Dalam memberikan bimbingan dan konseling kepada klien maka langkah-langkah yang dilakukan oleh konselor sebagai berikut :

1) Langkah Identifikasi

Langkah ini dimaksudkan untuk mengenal beberapa gejala yang tampak. Dalam hal ini, diperoleh melalui interview, observasi dan analisis data.

2) Langkah Diagnosa

Dalam hal ini yaitu langkah untuk menetapkan masalah yang dihadapi beserta latar belakangnya. Dengan melakukan pengumpulan data dan mengadakan studi kasus, setelah data terkumpul maka akan ditetapkan masalah yang dihadapi oleh klien.

3) Langkah Prognosa

Yaitu langkah yang dilakukan untuk menetapkan jenis bantuan apa yang akan diberikan kepada klien untuk membimbing klien mengatasi masalahnya. Langkah ini dilakukan berdasarkan kesimpulan dalam langkah diagnosa.

4) Terapi (*Treatment*)

Yaitu langkah pelaksanaan memberikan bantuan atau bimbingan dalam menyelesaikan masalah klien. Langkah ini membutuhkan waktu dan proses terus-menerus secara sistematis serta membutuhkan pengamatan yang baik.

5) Evaluasi dan *Follow-Up*

Yaitu langkah yang dimaksudkan untuk menilai atau mengetahui sejauh mana langkah terapi yang dilakukan telah mencapai hasilnya. Dalam langkah ini dilihat perkembangan selanjutnya dalam jangka waktu yang lama.²²

2. Terapi Syukur

a. Pengertian Terapi Syukur

Secara etimologis, terapi secara bahasa sama dengan kata “*Syafa – Yasfi – Syifaan*”, yang artinya pengobatan, mengobati, serta menyembuhkan.²³ Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia terapi diartikan sebagai “usaha untuk memulihkan kesehatan orang yang sedang sakit, pengobatan penyakit, perawatan penyakit”.²⁴

Kartini Kartono mengatakan bahwa terapi adalah “Metode penyembuhan dari gangguan-gangguan kejiwaan”.²⁵ Sedangkan Abdul Aziz Ahyadi berpendapat bahwa terapi merupakan “Perawatan dengan menggunakan alat-alat psikologis sebagai alat bantu dalam menyelesaikan permasalahan yang berasal dari kehidupan emosionalnya, dimana sengaja diciptakan untuk menjalin hubungan yang profesional dengan pasien yang bertujuan menghilangkan, mengubah atau menurunkan gejala-gejala yang ada, meningkatkan

²² Anas Salahudin, *Bimbingan & Konseling*, (Bandung : CV. Pustaka Setia, 2010) hlm 95

²³ Muhammad Yunus, *Kamus Bahasa Arab-Indonesia*, (Jakarta: PT. Hidakarya Agung, 1989), 120.

²⁴ Jehru M Echal dan Hasan Shadily, *Kamus Inggris Indonesia*, (Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama, 1994), 112.

²⁵ Agus Santoso, dkk, *Terapi Islam*, (Surabaya: IAIN SA Press, 2013), 8.

pertumbuhan serta perkembangan kepribadian yang positif”.

James P Chaplin yang dikutip oleh Abdul Mujib dan Jusuf Mudzakir mengartikan terapi dalam dua sudut pandang yang berbeda yaitu pertama secara khusus, terapi ialah penerapan teknik khusus pada penyembuhan penyakit mental atau pada kesulitan-kesulitan penenangan diri setiap hari. Kedua secara luas, terapi yaitu suatu proses penyembuhan melalui keyakinan spiritual dengan cara pembicaraan informal atau diskusi personal bersama guru atau teman. Dari sini dapat disimpulkan bahwa terapi merupakan suatu proses pengobatan pikiran serta perawatan terhadap gangguan psikis dengan menggunakan metode psikologis.²⁶

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

وَإِذَا مَرِضْتُ فَهُوَ يَشْفِينِ

Artinya :“Dan jika aku sakit maka Dia-lah yang menyembuhkannya”. (QS. Asy-Syu'ara: 80).²⁷

Dari terjemahan ayat diatas, dapat disimpulkan bahwa segala penyakit yang datang dapat disembuhkan atas kehendak Allah. Selain itu terapi juga dapat digunakan untuk menyembuhkan penyakit psikologis.

²⁶Chaplin, C. P. *Kamus Lengkap Psikologi*, Terjemahan Dr. Kartini Kartono, (Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 1995), hal. 4.

²⁷Al-Qur'an, *Asy-Syu'ara: 80*, 371.

Syukur adalah berterima kasih, tahu diri, tidak mau sombong, dan tidak boleh lupa Allah. Syukur secara bahasa merupakan bentuk kata *masdhar* dari kata kerja “*syakara – yaskuru – syukran – wa syukuran – wa syukuran*” yang mengandung artian pujian atas kebaikan dan penuh sesuatu.²⁸ Sedangkan secara istilah *syara'*, syukur yaitu rasa terima kasih terhadap nikmat yang telah Allah karuniakan kepada hambanya disertai kedudukan kepadanya dan memanfaatkan nikmat itu sesuai dengan kehendak dan tuntunan Allah.²⁹ Syukur merupakan kebalikan dari *kufur*. Hakikatnya syukur itu merupakan cara menunjukkan rasa terima kasih atas nikmat Allah SWT yang telah diberikan padanya, dengan menyebut-nyebut nikmat dan pemberinya dengan lidah.³⁰

M. Quraish Shihab mengatakan bahwasanya dalam Al-Qur'an terdapat kata “*syukur*” sebanyak enam puluh empat kali dengan berbagai bentuknya. M. Quraish Shihab juga mengutip pendapat dari Ahmad Ibnu Faris dalam bukunya *Maayis Al-Lughab* yang menjelaskan terdapat empat dasar dari kata “*syukur*”, diantaranya:

Pertama, pujian karena adanya kebaikan yang diperoleh. Merasa puas dengan apa yang

²⁸Syarbini, Amirulloh, *Dahsyatnya Sabar, Syukur, dan Ikhlas Muhammad SAW*, (Jakarta: Ruang Kata, 2011), 56.

²⁹Choirul Mahfud, “The Power Of Syukur: Tafsir Kontekstual Konsep Syukur dalam Al-Qur'an”, *Jurnal Episteme Lembaga Kajian Agama dan Sosial (LKAS) Surabaya*, Vol. 9 No. 2, 2014, 380.

³⁰Choirul Mahfud, “The Power Of Syukur: Tafsir Kontekstual Konsep Syukur dalam Al-Qur'an”, *Jurnal Episteme Lembaga Kajian Agama dan Sosial (LKAS) Surabaya*, Vol. 9 No. 2, 2014, 380.

diperoleh dari hasil jerih payahnya sendiri, karena itu biasanya kata syukur ini diucapkan ketika seseorang merasa senang dengan apa yang diterimanya.

Kedua, kepenuhan dan kelebatan. Pohon yang tumbuh dengan subur serta menghasilkan buah sangat banyakbiasanya diungkapkan dengan kalimat *syakarat asy-syajarat*.

Ketiga, sesuatu yang merugikan pohon lain (parasit).

Keempat, pernikahan atau alat kelamin.

Jadi makna pertama dan kedua, M. Quraish Shihab mengatakan bahwa makna ketika sama seperti makna yang pertama, sedangkan makna yang keempat sama seperti makna kedua. Dimana dalam masing-masing makna tersebut memiliki kesamaan, seperti dalam makna keempat yang menyebutkan pernikahan atau alat kelamin yaitu dapat melahirkan banyak keturunan atau anak. Makna-makna dasar ini dapat diartikan sebagai sebab akibat dalam kata *syukur*, sehingga kata *syukur* dapat diisyaratkan dengan “Siapa yang merasa puas dengan yang sedikit maka ia akan memperoleh banyak, lebat, dan subur”.³¹

Dari pengetahuan di atas, dapat disimpulkan bahwa terapi syukur ialah mengembangkan potensi yang sudah ada sejak lahir dengan menekankan pada kecerdasan manusia dengan mempergunakan segenap rezeki dari Sang Pemberi rezeki dengan tetap berprasangkah baik

³¹M. Quraish Shihab, *Wawasan Al-Quran: Tafsir Tematik atas Pelbagai Persoalan*, (Bandung: Mirzan, 1997), 215-220.

kepada Sang Pencipta.³² Meskipun Allah telah memberi kita dengan sedikit rezekinya, namun bila kita atau konseli cerdas dalam memanfaatkan potensi rezekinya tersebut, maka Allah akan memberikan kecukupan serta kepuasan batin yang terlihat dari tindakan yang menjalankan perintah dan menjalani larangannya.

b. Langkah-Langkah Terapi Syukur

Refleksi dari syukur sendiri ialah kata kerja yang harus dibuktikan tindakannya secara nyata. Dibuktikan dengan mengucapkan kalimat atau kata-kata yang baik dan pujian hanya kepada Allah. Serta dilakukan dengan upaya yang bersungguh-sungguh untuk memanfaatkan segala sesuatu yang bisa kita lakukan untuk kepentingan semua. Syukur tidak hanya dilakukan saat sujud syukur dan salat saja, melainkan dapat diungkapkan dengan kalimat pujian atau kata-kata yang baik. Biasanya kalimat syukur ditandai dengan ungkapan *alhamdulillah* yang artinya segala puji bagi Allah.

Berikut ini langkah-langkah terapi syukur kepada Allah SWT, antara lain:

- 1) Niat karena Allah SWT dengan ikhlas
- 2) Bertaqwa kepada Allah SWT
- 3) Bersyukur dengan lisan
- 4) Pemberian motivasi

Langkah-langkah terapi syukur di atas juga ditunjang dengan psikologi positif menurut

³²Mohammad Takdir, "Kekuatan Terapi Syukur dalam Membentuk Pribadi yang Altruis: Perspektif Psikologi Qur'an dan Psikologi Positif", Institut Ilmu Keislaman Annuqayah (INSTIKA) Madura, *Jurnal Studia Insania*, Vol. 5, No. 2, 2017, 172.

James Garbarino untuk menjaga Kesehatan konseli. Menurut Nelson, syukur dikaitkan dengan perilaku prososial, yang mengacu pada berbuat baik untuk orang lain dan masyarakat secara keseluruhan. Konseli diminta untuk menuliskan lima hal yang mereka syukuri setiap pertemuan pada proses konseling. Menurut Miller & Duncan, bersyukur juga mengurangi tekanan psikologis. Menuliskan lima hal yang konseli syukuri setiap minggu adalah kebiasaan yang baik, tetapi itu bukan satu-satunya cara untuk merasakan rasa syukur. Oleh karena itu psikologi positif sangat berkaitan dengan terapi syukur.³³

3. Hedonisme

a. Pengertian Hedonisme

Hedonisme berasal dari bahasa Yunani “hedone”, artinya kesenangan. Jadi, hedonisme dapat diartikan etika atau pandangan yang mengagap kesenangan dan kenikmatan sebagai tujuan utama hidup. Hal ini sesuai dengan filsafah etika hedonisme yang mengatakan, bahwa kesenangan atau kenikmatan realitas hidup yang tak perlu dihindarkan dan setiap orang suka merasakan kesenangan atau kenikmatan. Bagi para penganut etika hedonisme, kesenangan atau kenikmatan merupakan nilai tertinggi dalam hidup mereka. Sadar atau tidak, banyak remaja yang

³³ Brooke Lindley, Transformasi Pribadi melalui Psikologi Positif, diakses dari https://schoolofpositivetransformation-com.translate.googleusercontent.com/transformasi-through-positive-psychology/?x_tr_sl=en&x_tr_tl=id&x_tr_hl=id&x_tr_pto=tc pada tanggal 6 April 2023.

menempatkan kenikmatan material sebagai nilai tertinggi di dalam hidup mereka.³⁴

Gaya hidup hedonis adalah suatu pola hidup yang mencari kesenangan seperti, banyak menghabiskan waktu di luar rumah, lebih banyak bermain, senang membeli barang-barang yang berharga mahal. Perilaku hedonisme saat ini sudah sangat melekat pada sebagian masyarakat Indonesia terutama masyarakat yang tinggal di kota-kota besar. Dimana perilaku hidup seperti ini bersifat negatif karena hanyamementingkan kenikmatan, kesenangan dan kepuasan yang semuanya bersifat duniawi.³⁵

b. Ciri-ciri dan Bentuk Hedonisme

Ciri-ciri gaya hidup hedonis menurut Rahardjo dan Silalahi (2007) yaitu:

1. Memiliki pandangan gaya hidup instan, melihat perolehan harta dari hasil akhir bukan proses untuk membuat hasil akhir, menjadi pengejar modernitas fisik, memiliki relativitas kenikmatan di atas rata-rata tinggi, memenuhi banyak keinginan-keinginan spontan yang muncul. Ketika mendapat masalah yang dianggap berat, muncul anggapan bahwa dunia begitu membencinya. Hal ini terlihat pada diri konseli yang setiap memiliki keinginan untuk membeli suatu barang secara instan langsung tercapai. Sebagai contoh, pernah suatu ketika konseli melihat temannya mengenakan tas merk furla yang baru saja dibeli. Karena konseli tidak

³⁴ E.B. Subakti, kenalilah anak remaja anda, (Jakarta: Elex Media Komputindo, 2009), hal. 238.

³⁵ Wira Ariyo, Budaya Hedonisme, 2012, diakses dari <https://wiraariyo.wordpress.com/2012/11/14/budaya-hedonisme/> pada tanggal 4 Maret 2023.

mau kalah dan langsung menaruh ketertarikan terhadap tas tersebut maka konseli secara spontan membeli tas bermerk Furla tersebut keesokan harinya.

2. Menjadi pengejar identitas fisik. Seseorang yang berpandangan bahwa memiliki barang-barang berteknologi mutakhir dan serba mewah adalah suatu kebanggaan bagi dirinya sendiri. Hal ini terlihat pada diri konseli yang telah memiliki banyak barang branded. Dengan mengoleksi tas, baju, sepatu bermerk seperti Zara, HnM, Charles and Keith, Elizabeth, Furla, Alexandre Christie, maka akan meningkatkan prestise terhadap dirinya. Sehingga ini menjadi suatu kebanggaan tersendiri bagi konseli.
3. Memiliki cita rasa yang tinggi. Seseorang merasa tidak puas dengan kenikmatan yang sudah memuaskan bagi kebanyakan orang. Terhadap hal ini, konseli tidak pernah melihat ke bawah, bagaimana kondisi orang yang memiliki tingkat ekonomi di bawahnya. Konseli selalu merasa kurang terhadap koleksi barang branded yang dimilikinya. Padahal di luar sana masih banyak anak seusianya yang tidak mampu membeli bahkan memiliki barang-barang branded yang dikoleksi oleh konseli. Contoh barang branded yang dimiliki konseli Zara, HnM, Charles and Keith, Elizabeth, Furla, Alexandre Christie, Nike.
4. Memiliki banyak keinginan-keinginan yang bersifat secara spontan. Keinginan spontan dari konseli tidak hanya terlihat terhadap barang bermerk. Namun juga terlihat ketika konseli sedang berkumpul dengan teman-temannya. Setelah kegiatan perkuliahan selesai, kerap

sekali konseli jalan-jalan ke tempat ramai seperti tunjungan plaza untuk shopping, mencari film baru dan menonton bioskop, nongkrong di excelco, kopitagram Starbucks, McD, dan cafe-cafe yang estetik untuk dijadikan tempat foto-foto.

5. Tidak bisa mengatur keuangan. Seseorang yang memiliki sejumlah uang maka akan habis dan atau tersisa sedikit dengan skala uang yang dimiliki berada di hidup orang menengah dan tidak ada musibah selama memegang uang tersebut. Untuk masalah makanan saja begitu kompleks dan jenisnya banyak, belum termasuk pakaian, barang-barang mewah. Dengan kebiasaan yang sering keluar jalan-jalan ke mall, nongkrong di tunjungan plaza, Starbucks, McD, excelco, kopitagram, richeese dan cafe-cafe estetik yang bisa di jadikan tempat untuk berfoto, dengan teman-temannya dan membeli barang branded maka hal tersebut membuat konseli susah menyisihkan uang untuk ditabung. Konseli tidak bisa mengatur keuangannya dengan baik dan benar sehingga konseli selalu boros dalam mengelola keuangannya.³⁶

Berdasarkan penjelasan dari tokoh di atas, maka dapat disimpulkan bahwa dalam penelitian ini gaya hidup hedonis memiliki karakteristik khusus yaitu selalu merasa tidak puas dengan apa yang sudah dimilikinya, selalu mengejar kesenangan dalam duniawi, dan tujuan hidupnya adalah hanya untuk mencari

³⁶ Nurleli Purnamasari, *“Hubungan Antara Konsep Diri Dengan Kecenderungan Gaya Hidup Hedonis Pada Siswa Kelas XII SMA Negeri 4 Medan”*, (Medan: Universitas Medan Area, 2019), hal 40.

kenikmatan semata. Melihat dari ciri-ciri tersebut, hedonisme lebih menitik beratkan kepada kebutuhan jasmani daripada rohani. Hedonisme kurang lebih adalah berupa kesenangan sesaat yaitu kesenangan duniawi. Cinta pada dunia beserta segala kemewahan yang terlihat dan dirasakan oleh panca indera manusia.

c. Karakteristik Gaya Hidup Hedonis

Menurut Rahardjo dan Silalahi (2007) menerangkan ada beberapa bentuk ataupun karakteristik gaya hidup hedonis dikalangan remaja diantaranya:

1. Pada umumnya hidup dan tinggal di kota besar, dimana hal ini tentu saja berkaitan dengan kesempatan akses informasi, secara jelas akan mempengaruhi gaya hidup.
2. Berasal dari kalangan berada dan memiliki banyak uang karena banyaknya materi yang dibutuhkan sebagai penunjang gaya hidup.
3. Secara intens mengikuti perkembangan zaman/trandy melalui majalahmajalah ataupun media sosial agar dapat mengetahui perkembangan zaman.
4. Umumnya memiliki penampilan yang modis dan dandy.³⁷

Berdasarkan karakteristik gaya hidup hedonis yang dikemukakan oleh Rahardjo dan Silalahi (2007) dapat diketahui bahwa konseli telah memenuhi karakteristik tersebut. Hal itu dapat dibuktikan bahwa konseli dalam menuntut ilmu perkuliah tinggal di Surabaya.

³⁷ Nurleli Purnamasari, *“Hubungan Antara Konsep Diri Dengan Kecenderungan Gaya Hidup Hedonis Pada Siswa Kelas XII SMA Negeri 4 Medan”*, (Medan: Universitas Medan Area, 2019), hal 41.

Kota Surabaya merupakan kota besar dan dapat mempengaruhi gaya hidupnya. Orang hedon terbiasa dengan segala sesuatu yang gemerlap alias mewah. Dimana mereka menganggap bahwa kemewahan merupakan hal utama dalam hidup mereka. Konseli selalu mengikuti trend yang ada. Sehingga jika ada pengeluaran barang terbaru dari salah satu merk terkenal maka konseli akan selalu *up to date* dan segera membeli barang tersebut. Sifat konsumtif adalah sifat mutlak seorang hedonis, mereka tidak memiliki skala prioritas. Tak peduli butuh atau tidak, penting atau tidak, maka mereka akan segera berusaha memenuhi keinginan mereka. Penampilan konseli terlihat sangat bagus, mengingat konseli pandai memadukan tatanan pakaian yang dikenakan. Sehingga dari atas sampai bawah kaki penampilan konseli terlihat modis dan Dandy, apalagi barang yang dikenakan juga barang branded. Hal ini lah yang membuat diri konseli bangga dan sangat percaya diri.

d. Faktor Penyebab Sikap Hedonisme

Secara umum ada dua faktor yang menyebabkan seorang mahasiswa menjadi hedonis yaitu faktor ekstern yang meliputi media dan lingkungan sosial dan faktor intern yang meliputi keyakinan dalam beragama dan keluarga. Adapun penjelasannya sebagai berikut:

1) Faktor eksternal

Dalam era globalisasi nilai-nilai yang dulu dianggap tabu kini dianggap biasa. Media komunikasi, khususnya media internet sangat bersinggungan dengan masalah etika dan moral. Dalam era globalisasi, teknologi semakin maju dan tidak dapat dipungkiri hadirnya internet semakin dibutuhkan dalam kehidupan sehari-hari, baik dalam kegiatan sosialisasi, pendidikan,

bisnis, dan lainnya. Media sosial merupakan media online yang mendukung interaksi sosial. Situs sosial dimana seseorang dapat membuat web page pribadi dan terhubung dengan setiap orang yang tergabung dalam media sosial yang sama untuk berbagi informasi dan berkomunikasi.

Beberapa situs media sosial sekarang ini diantaranya adalah Blog, Twitter, Facebook, Instagram, Path dan Wikipedia. Karena itu media sosial dapat dilihat sebagai fasilitator online yang menguatkan hubungan antar pengguna sekaligus sebagai sebuah ikatan sosial.³⁸ Jika media tradisional menggunakan media cetak dan media broadcast, maka media sosial menggunakan internet. Media sosial mengajak siapa saja yang tertarik untuk berpartisipasi dengan memberi feedback secara terbuka dan baik, memberi komentar, serta berbagi informasi dalam waktu yang cepat dan tak terbatas.

2) Faktor internal

Sementara itu dilihat dari faktor internal, lemahnya keyakinan agama seseorang juga berpengaruh terhadap perilaku sebagian mahasiswa yang mengagungkan kesenangan dan hidup foya-foya. Menurut Sarwono salah satu faktor yang mempengaruhi gaya hidup hedonis adalah konsep diri. Konsep diri memang sangat berpengaruh pada gaya hidup seseorang, seperti kita menggambarkan hidup kita, maka kita akan menjalani hidup sesuai dengan gambaran tersebut. Misalnya, konsep diri seorang tokoh agama maka gaya hidup yang dijalani biasanya sederhana dan memiliki rasa

³⁸ Rulli Nasrullah, Media Sosial : Perspektif Komunikasi, Budaya dan Sosioteknologi, (Bandung : Remaja Rosdakarya , 2017) hal. 11

syukur yang tinggi. Selain itu lingkungan juga mempengaruhi sikap seseorang untuk tergolong dalam sikap hedonisme. Karena lingkungan sangat berperan aktif dalam perilaku ini.

Dari kedua faktor tersebut, hadonisme yg ada pada konseli didominasi oleh faktor eksternal. Faktor tersebut muncul dari luar diri individu dipengaruhi oleh kelompok referensi dimana kelompok tersebut yang memberikan pengaruh langsung atau tidak langsung terhadap sikap dan perilaku seseorang. Kelompok yang memberikan pengaruh langsung adalah kelompok dimana individu tersebut menjadi anggotanya, saling berinteraksi, saling mengikuti dan menyesuaikan diri. Sedangkan kelompok yang memberi pengaruh tidak langsung adalah kelompok dimana individu tidak menjadi anggota didalam kelompok tersebut. Pengaruh-pengaruh tersebut akan menghadapkan individu untuk mengikuti dan menyesuaikan diri, perilaku dan gaya hidup tertentu. Beberapa contoh kelompok referensi adalah kelompok minat dan bakat, kelompok teman sebaya, kelompok diskusi, kelompok pekerjaan, dsb.

4. Hubungan antara Bimbingan Konseling Islam dengan Terapi Syukur untuk Mengatasi Perilaku Hedonisme

Secara definisi Bimbingan Konseling Islam adalah proses pemberian bantuan kepada individu agar mampu hidup selaras dengan ketentuan dan petunjuk Allah, sehingga dapat mencapai kebahagiaan hidup di dunia dan akhirat, terapi syukur merupakan suatu proses untuk membantu konseli dalam memperbaiki cara berfikir dan berperilaku yang positif terhadap Allah dengan menerima apa saja yang diberikan oleh

Allah tanpa ada perasaan mengeluh atau berkeluh kesah.

Dalam hal ini Bimbingan dan Konseling Islam dengan Terapi Syukur berpengaruh dalam mengatasi perilaku hedonisme. Konseling yang akan dilakukan adalah dengan mengajak konseli untuk selalu bersyukur apa yang telah dimilikinya. Mempertebal keimanan klien dengan rajin beribadah, pandai bergaul dan memilih teman. Membimbing konseli agar dapat mengontrol pengeluaran dengan membuat anggaran pengeluaran dan pendapatan setiap bulan. Menyadarkan konseli bahwa hidup tidak selamanya berada diatas, roda kehidupan selalu berputar, bisa jadi apa yang dimiliki konseli saat ini akan hilang begitu saja.

Bahwasannya keutamaan bersyukur jika kita renungi bersama ialah sesungguhnya bersyukur akan membawa kita kepada Ridho-Nya. Dengan bersyukur hati akan menjadi lapang dan bahagia. Penyebab kurangnya rasa bersyukur ialah dari nafsu kita sendiri yang sudah terbentuk untuk melihat kenikmatan orang lain yang ada diatas kita, sehingga kita tidak bersyukur atas apa yang telah kita miliki. Untuk itu klien diharapkan bisa selalu mensyukuri apa yang telah dimiliki. Membeli barang sesuai dengan apa yang dibutuhkan dan ada manfaatnya.³⁹

B. Penelitian Terdahulu yang Relevan

Peneliti telah menemukan beberapa penelitian yang dianggap memiliki sedikit relevansi terhadap penelitian yang diambil saat ini, diantaranya adalah:

1. Nama: Dewi Khoirul Ummah

³⁹ Risqi Damayanti Nabila Putri, "Bimbingan dan Konseling Islam dalam Mengurangi Perilaku Hedonisme Seorang Mahasiswa di Fakultas Ilmu Sosial dan Hukum Unesa", Skripsi, Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Ampel Surabaya, 2019, 40-41.

Judul: Konseling Islam Melalui Terapi Rational Emotive Untuk Meningkatkan Kontrol Diri Pada Gaya Hidup Hedonis Mahasiswa UIN Sunan Ampel Surabaya.

Tahun lulus: 2019

Obyek penelitian: Mahasiswa

Persamaan: Keduanya menggunakan obyek mahasiswa, permasalahan yang diteliti tentang hedonisme, metode penelitiannya menggunakan kualitatif deskriptif studi kasus.

Perbedaan: Peneliti terdahulu menggunakan terapi rational emotive, sedangkan penelitian sekarang menggunakan terapi syukur.

2. Nama: Risqi Damayanti Nabila Putri

Judul: Bimbingan Dan Konseling Islam Dalam Mengurangi Perilaku Hedonisme Seorang Mahasiswa Di Fakultas Ilmu Sosial Dan Hukum Unesa.

Tahun lulus: 2019

Obyek penelitian: Mahasiswa

Persamaan: Keduanya mengangkat masalah tentang hedonisme, metode penelitiannya menggunakan kualitatif deskriptif studi kasus.

Perbedaan: Penelitian terdahulu tidak menggunakan terapi syukur, sedangkan sekarang menggunakan terapi syukur.

3. Nama: Nike Irfana Ardiyanti

Judul: Teknik Self Management Melalui Terapi Syukur Untuk Mengurangi Kecanduan Belanja Online Pada Seorang Remaja Di Desa Campurejo Panceng Gresik.

Tahun lulus: 2020

Objek penelitian: Remaja

Persamaan: keduanya menggunakan terapi yang sama, yaitu terapi syukur. Dengan menggunakan

metode penelitian yang sama, yaitu kualitatif dengan studi kasus.

Perbedaan: peneliti terdahulu untuk mengurangi kecanduan belanja online, sedangkan sekarang untuk mengatasi hedonisme.



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

BAB III METODE PENELITIAN

A. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Pendekatan Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif. Metode kualitatif adalah prosedur penelitian yang mengamati data deskriptif berupa kata-kata tertulis dan lisan dari orang-orang dan pelaku.⁴⁰ Menurut Creswell metode kualitatif merupakan suatu pendekatan guna mengeksplorasi dan memahami suatu gejala dengan cara mewawancarai partisipan dengan mengajukan pertanyaan yang umum dan meluas.⁴¹

Jenis penelitian ini menggunakan studi kasus (*case study*). Studi kasus merupakan penelitian yang berfokus pada suatu kasus tertentu, dengan diamati dan di analisis secara teliti sampai terpecahkan, bisa secara individu atau kelompok. Kasus tersebut diperoleh melalui orang bersangkutan maupun orang terdekat.⁴²

Penelitian ini mengkaji dan mendeskripsikan terapi syukur untuk mengatasi perilaku hedonisme. Adapun fokus penelitian ini adalah bagaimana proses mengatasi perilaku hedonisme, maka pendekatan penelitian kualitatif karena data yang dihasilkan berupa perkataan.

B. Objek Penelitian

Peneliti mengambil mahasiswa UIN Sunan Ampel Surabaya. Perguruan tinggi tersebut bertempat di Jalan Jl. Jend. A. Yani 117 Surabaya. Mahasiswa tersebut bernama

⁴⁰ Lexy J. Moleong, *Metodelogi Penelitian Kualitatif*, (Bandung: PT.Remaja Rosdakarya,2017), 5.

⁴¹ Conny R. Semiawan, *Metode Penelitian Kualitatif*, (Jakarta: Grasindo, 2010), 7.

⁴² Juliansyah Noor, *Metodologi Penelitian: Skripsi, Tesis, Disertasi, Dan Karya Ilmiah*, (Jakarta: Pt Fajar Interpratama Mandiri, 2017), Hal 36

RA (Nama samaran) semester 8, memiliki permasalahan tentang perilaku hedonisme.

C. Lokasi Penelitian

Lokasi penelitian ini merupakan tempat dilaksanakannya penelitian, yaitu UIN Sunan Ampel Surabaya. Perguruan tinggi tersebut bertempat di Jalan Jl. Jend. A. Yani 117 Surabaya.

D. Jenis dan Sumber

Informasi yang didapat dari hasil pengamatan di lapangan, baik tulisan maupun angka merupakan pengertian data. Penelitian bisa dikatakan kurang valid, jika tidak ditemukan jenis dan sumber data dilapangan.

1. Data Primer

Data primer adalah data yang utama diambil dari hasil penelitian. Data tersebut dapat dilihat dari hasil assesment peneliti. Konseli tersebut menunjukkan perilaku hedonisme.

2. Data Sekunder

Data yang diambil dari sumber kedua atau berbagai sumber guna melengkapi data primer. Data sekunder diperoleh dari gambaran lokasi penelitian, keadaan lingkungan informan, dan perilaku keseharian klien. Sumber data tersebut yaitu:

a. Sumber Data Primer

Sumber data primer ialah sumber data yang langsung didapatkan dari objek penelitian, jadi disini sumber data yang pertama adalah langsung dari konseli yang mengalami masalah tidak percaya diri. Data tersebut akan digunakan peneliti untuk membantu konseli dalam menangani permasalahan hedonidme dengan menggunakan bimbingan konseling terapi syukur.

b. Sumber Data Sekunder

Dalam penelitian ini, selain bersumber data primer peneliti juga mencari sumber data sekunder. Yang termasuk ke dalam data sekunder adalah significant other yang telah peneliti wawancara terkait kepribadian dari konseli.⁴³ Berikut biodata informan:

- 1) Informan 1
Nama: E (Nama samaran)
Tempat tanggal lahir: 21 April 1978
Umur: 45
Jenis kelamin: Perempuan
Status: Ibu konseli
- 2) Informan 2
Nama: W (Nama samaran)
Tempat tanggal lahir: Tuban, 8 Oktober 2000
Umur: 22
Jenis kelamin: Perempuan
Status: Teman konseli
- 3) Informan 3
Nama: N (Nama samaran)
Tempat tanggal lahir: Bojonegoro, 7 Februari 2001
Umur: 22
Jenis kelamin: Perempuan
Status: Teman Konseli⁴⁴

E. Tahap-tahap Penelitian

Pada tahap ini dilakukan dengan tiga tahap, yaitu tahap pra lapangan, tahap lapangan, dan tahap analisis data.

1. Tahap Pra Lapangan
 - a. Merancang penelitian

⁴³ Lexy J. Moleong, Metode Penelitian Kualitatif, hlm. 128

⁴⁴ Wawancara dengan Informan, 20 April 2023

Dalam hal ini peneliti terlebih dahulu mencari dan menelaah fenomena yang dianggap sangat penting untuk diteliti, selanjutnya untuk mempelajari literature serta penelitian yang lain dan relevan dengan terapi syukur dengan konseling islam dalam mengatasi perilaku hedonisme di kalangan mahasiswa. Kemudian merumuskan latar belakang, rumusan masalah serta menyiapkan rancangan yang diperlukan untuk penelitian yang akan dilaksanakan.

b. Pemilihan Lapangan

Dalam tahap ini peneliti menentukan lokasi penelitian yang akan dijadikan sebagai objek penelitian yakni konseling islam dalam mengurangi perilaku hedonisme di kalangan mahasiswa.

c. Mengurus Surat Perizinan

Surat perizinan merupakan hal yang sangat penting dilakukan dalam penelitian. Surat tersebut diberikan kepada lembaga yang berwenang dalam daerah yang dijadikan penelitian, seperti surat izin kepada kepala sekolah. Tujuan dari adanya pemberlakuan surat izin ini adalah agar obyek yang dijadikan bahan penelitian menjadi lebih terbuka kembali, sehingga keakuratan data menjadi lebih terjamin.

d. Menyiapkan Perlengkapan

Peralatan yang dibutuhkan saat penelitian ini berfungsi sebagai penunjang dalam melaksanakan penelitian, seperti handphone, pedoman wawancara, alat tulis, map, dan juga surat izin.

e. Mengamati dan Menilai Keadaan Lingkungan

Peneliti mencoba mengidentifikasi lingkungan yang berguna dalam melakukan penelitian. Kemudian peneliti mengumpulkan informasi atau

data melalui orang terdekatnya. Setelah dilakukan wawancara, peneliti akan melakukan tahap selanjutnya.

f. Memilih dan Memanfaatkan Informan

Informan adalah seseorang yang diundang oleh peneliti untuk memberikan pemahaman tentang kondisi lingkungan yang digunakan sebagai lokasi penelitian. Informan penelitian ini adalah teman dekatnya.

g. Persoalan Etika Lingkungan

Peneliti masih dianggap baru di lingkungan tersebut, maka etika sangat diperlukan dalam melakukan penelitian. Etika diberikan agar peneliti dengan obyek penelitian bisa melakukan dan mendapatkan proses konseling yang sesuai, dan terhindar dari permasalahan diantara mereka.

2. Tahap Pekerjaan Lapangan

Pada tahap ini, peneliti melakukan pendekatan kepada konseli dan orang-orang terdekatnya melalui wawancara. Peneliti mulai menjalin komunikasi dengan konseli dan memahami lingkungan sekitarnya. Dalam hal ini peneliti menentukan tujuan awal konselingnya dan menyepakati hal tersebut. Peneliti menggali data konseli, kemudian peneliti menerapkan terapi syukur untuk mengatasi perilaku hedonisme

3. Tahap Analisis Data

Analisis data merupakan proses pengolahan data sehingga dapat menghasilkan informasi yang mampu dipahami dan bermanfaat. Setelah sumber data terkumpul diolah menjadi analisis data. Kemudian disajikan secara runtut dan ditarik kesimpulan untuk menjawab rumusan masalah serta tujuan penelitian.⁴⁵

⁴⁵ J. Moelong, Metodologi Penelitian Kualitatif (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2009), hal. 136-147.

F. Teknik Pengumpulan Data

1. Observasi

Observasi berasal dari kata *observation* yang berarti pengamatan. Pengamatan tersebut dapat dilakukan secara langsung maupun tidak langsung. Observasi dapat memudahkan peneliti untuk mendapatkan data secara mendalam, sebab peneliti sudah melihat sendiri bagaimana keadaan objek tersebut. Observasi awal dilakukan oleh konselor guna melihat perilaku hedonisme yang tampak pada diri konseli. Dari hasil observasi tersebut, konselor menemukan perilaku konseli yang mengarah pada perilaku hedonisme berupa membeli barang yang tidak berguna, seperti membeli tas sebulan sekali padahal itu jarang dipakai, konseli juga sering mengganti hp 1 tahun sekali.

2. Wawancara

Teknik pengumpulan yang kedua adalah menggunakan wawancara. Wawancara adalah tanya jawab sepihak secara sistematis sesuai dengan tujuan penelitian, berguna untuk memperkuat bukti data yang diperoleh dari hasil observasi. Peneliti langsung berwawancara kepada objek. Wawancara pada penelitian ini memilih konseli, keluarga, teman sebagai informan guna mendapat data yang diperlukan untuk penelitian.

3. Dokumentasi

Dokumentasi adalah teknik pengumpulan data kualitatif yang dilakukan dengan mencari data dan menganalisis data dari orang-orang yang terlibat serta dokumen-dokumen lain yang telah diperoleh dari subjek sendiri atau orang lain yang telah diperoleh dari subjek sendiri atau orang lain yang tentang subjek. Dokumen bisa berupa gambar, catatan harian subjek (buku diary), transkrip, biografi. Untuk mendapatkan dokumen yang berbentuk gambar

peneliti perlu mengabadikan dengan cara memotret tentang keadaan lingkungan konseli, kegiatan sehari-hari dan juga dokumen pendukung lainnya.⁴⁶

G. Teknik Validitas Data

Teknik kevalidasian data sangat perlu dilakukan, karena hasil penelitian sangat diperlukan kebenaran data yang diperolehnya. Untuk itu perlu dilakukan validasi data. Dalam penelitian ini dilakukan 3 teknik kevalidan data, diantaranya adalah sebagai berikut:

1. Perpanjangan Keikutsertaan

Keikutsertaan peneliti sangat menentukan dalam pengumpulan data. Keikutsertaan peneliti sangat menentukan dalam pengumpulan data. Keikutsertaan tersebut tidak hanya dilakukan di waktu yang singkat, tetapi memerlukan perpanjangan keikutsertaan pada latar penelitian. Perpanjangan keikutsertaan peneliti memungkinkan derajat kepercayaan data yang dikumpulkan karena peneliti akan banyak mempelajari kebudayaan, dapat menguji ketidakbenaran informasi yang diperkenalkan oleh distorsi, baik yang berasal dari diri sendiri atau yang berasal dari responden, dan membangun kepercayaan subjek. Dengan demikian penting sekali arti perpanjangan keikutsertaan peneliti guna berorientasi dengan situasi, juga guna memastikan apakah konteks itu dipahami dan dihayati.⁴⁷

2. Ketekunan Pengamatan

Kegiatan pengamatan berarti mencari konsistensi interpretasi dengan berbagai cara dalam kaitan dengan proses analisis yang konstan atau tentatif. Mencari suatu usaha membatasi berbagai pengaruh. Mencari apa

⁴⁶ Lexy. J.Moleong, Metode Penelitian Kualitatif, hlm 186

⁴⁷ Haris Herdiansyah, Metode penelitian kualitatif Untuk Ilmu-ilmu Sosial, hlm. 328.

yang dapat diperhitungkan dan apa yang tidak tepat. Ketekunan pengamatan bermaksud menemukan ciri-ciri dan unsur-unsur dalam situasi yang sangat relevan dengan persoalan atau isu yang sedang dicari dan kemudian memusatkan diri pada hal-hal tersebut secara rinci.⁴⁸

3. Triangulasi

Triangulasi adalah teknik pemeriksaan keabsahan data yang memanfaatkan sesuatu yang lain. Di luar data itu untuk keperluan pengecekan atau sebagai pembanding terhadap data itu. Denzin membedakan empat macam triangulasi sebagai teknik pemeriksaan yang memanfaatkan penggunaan. Triangulasi dengan sumber berarti membandingkan dan mengecek balik derajat kepercayaan suatu informasi yang diperoleh melalui waktu dan alat yang berbeda dalam penelitian kualitatif.

Triangulasi dengan metode, dengan jalan memanfaatkan peneliti atau pengamat lainnya untuk keperluan pengecekan kembali derajat kepercayaan data. Pemanfaatan pengamat lainnya membantu mengurangi kemelencengan dalam pengumpulan data.

Triangulasi dengan teori, menurut Lincoln dan Guba beranggapan bahwa fakta tidak dapat diperiksa derajat kepercayaannya dengan satu atau lebih teori. Di pihak lain, Patton berpendapat lain, yaitu bahwa hal itu dapat dilaksanakan dan hal itu dinamakannya penjelasan banding. (*rival explanation*).

Jadi triangulasi berarti cara terbaik untuk menghilangkan perbedaan-perbedaan konstruksi kenyataan yang ada dalam konteks suatu studi sewaktu mengumpulkan data tentang berbagai kejadian dan

⁴⁸ Haris Herdiansyah, Metode penelitian kualitatif Untuk Ilmu-ilmu Sosial, hlm. 330.

hubungan dari berbagai pandangan. Dengan kata lain, bahwa dengan triangulasi, peneliti dapat me-recheck temuannya dengan jalan membandingkannya dengan berbagai sumber, metode, atau teori.⁴⁹

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan triangulasi metode untuk mengecek kembali data yang diperoleh melalui wawancara kepada informan tentang perilaku informan dan observasi yang dilakukan peneliti terhadap perilaku konseli. Selain melakukan triangulasi metode, peneliti juga menggunakan triangulasi sumber dengan melakukan wawancara kepada beberapa informan seputar perilaku konseli.

H. Teknik Analisis Data

Setelah data-data telah diperoleh, tahap selanjutnya yaitu analisis data. Karena penelitian ini bersifat studi kasus, untuk itu analisis yang digunakan adalah analisis deskriptif komparatif yaitu setelah data terkumpul dan diolah maka langkah selanjutnya adalah menganalisis data tersebut. Analisis dilakukan dengan dua langkah, yaitu :

1. Peneliti membandingkan antara proses bimbingan konseling islam secara teori dengan kenyataan yang terjadi di lapangan.
2. Peneliti membandingkan kondisi klien sebelum dan sesudah dilaksanakannya proses konseling.⁵⁰
- 3.

⁴⁹ Haris Herdiansyah, Metode penelitian kualitatif Untuk Ilmu-ilmu Sosial, hlm. 331-332.

⁵⁰ Risqi Damayanti Nabila Putri, “Bimbingan dan Konseling Islam dalam Mengurangi Perilaku Hedonisme Seorang Mahasiswa di Fakultas Ilmu Sosial dan Hukum Unesa”, Skripsi, Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Ampel Surabaya, 2019, 20

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Lokasi Penelitian

1. Deskripsi Lokasi Penelitian

a. Kondisi geografis

Kampus UIN Sunan Ampel Surabaya yang letaknya sangat strategis karena merupakan pintu gerbang Surabaya dari sisi Selatan yang beralamatkan di Jl. Ahmad Yani No.117 Surabaya. Menurut letak geografis Wilayah kampus UIN Sunan Ampel Surabaya berdiri di atas tanah seluas 8 hektar yang memiliki batas-batas wilayah sebagai berikut:

- 1) Sisi barat kampus UIN Sunan Ampel Surabaya berbatasan dengan Jl. A. Yani tepatnya di depan Polda Jatim.
- 2) Sisi utara berbatasan dengan Pabrik Kulit dan perumahan Penduduk Jemur Wonosari.
- 3) Sisi timur berbatasan dengan pemukiman penduduk Jemur Wonosari.
- 4) Sisi selatan berbatasan dengan PT. PERURI

b. Sejarah berdirinya UIN Sunan Ampel Surabaya

Awalnya, pendirian perguruan tinggi ini dimulai pada tahun 1950. Ketika itu sejumlah tokoh muslim Jawa Timur yang menginginkan pendirian perguruan tinggi agama Islam di bawah naungan Departemen Agama. Sehingga diselenggarakanlah sebuah pertemuan di Jombang pada tahun 1961.

Pertemuan bersejarah tersebut dihadiri oleh Rektor Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga, Prof. Soenarjo yang menyampaikan berbagai gagasannya tentang perlunya pendirian perguruan tinggi agama Islam di Surabaya. Di

akhir pertemuan, diperoleh beberapa keputusan penting yaitu:

- 1) Membentuk Panitia Pendirian IAIN.
- 2) Mendirikan Fakultas Syariah di Surabaya; dan
- 3) Mendirikan Fakultas Tarbiyah di Malang.

Perjuangan pendirian perguruan tinggi ini pun berlanjut hingga tahun 1961 dengan dibentuk Yayasan Badan Wakaf Kesejahteraan Fakultas Syariah dan Fakultas Tarbiyah. Kemudian yayasan tersebut menyiapkan rencana kerja sebagai persiapan pendirian Insititut Agama Islam Negeri (IAIN) Sunan Ampel yang terdiri dari Fakultas Syariah di Surabaya dan Fakultas Tarbiyah di Malang. Adapun perencanaannya berupa:

- 1) Menyediakan tanah untuk pembangunan Kampus IAIN seluas delapan hektar yang terletak di Jalan A. Yani No. 117 Surabaya.
- 2) Menyediakan rumah dinas bagi para guru besar.

Perjalanan perjuangan itu pun sedikit demi sedikit mulai membuahkan hasil. Tercatat pada 28 Oktober 1961, Menteri Agama meresmikan pendirian Fakultas Syariah di Surabaya dan Fakultas Tarbiyah di Malang. Dan tiga tahun setelah itu tepatnya pada 1 Oktober 1964, Menteri Agama kembali meresmikan Fakultas Ushuluddin di Kediri.

Atas dasar pendirian tiga fakultas tersebut, Menteri Agama lantas mendirikan IAIN Sunan Ampel di Surabaya. Kemudian perguruan tinggi ini dengan cepat telah berkembang di seluruh penjuru Indonesia. Bahkan, selama tahun 1966 sampai 1970, IAIN Sunan Ampel telah

mempunyai 18 fakultas yang tersebar di Jawa Timur, Kalimantan Timur, dan Nusa Tenggara Barat.

Karena letak fakultas IAIN Sunan Ampel yang tersebar di manamana, beberapa fakultas tersebut akhirnya ada yang melebur dan menjadi bagian dari IAIN daerah lain. Kemudian, seluruh fakultas yang berada di luar Surabaya akhirnya menjadi sekolah otonom dan dinamakan Sekolah Tinggi Agama Islam Negeri (STAIN) sejak tahun 1997. Dan mulai tahun inilah IAIN Sunan Ampel berkonsentrasi di lima fakultas saja yang lokasinya di Surabaya.

Seiring perkembangan zaman dan kurikulum, pada tanggal 1 Oktober 2013, melalui Keputusan Presiden RI No. 65 Tahun 2013, nama IAIN Sunan Ampel berubah menjadi Universitas Islam Negeri (UIN) Sunan Ampel. Sejak saat itulah nama kampus ini kerap disebut dengan UINSA.

Sejak berdiri, kampus ini telah mengalami pergantian rektor sebanyak sembilan kali. Adapun rektor yang sempat memimpin UINSA antara lain:

- 1) Prof. H. Tengku Ismail Ya'qub, SH, MA (1965-1972)
- 2) Prof. KH. Syafii A. Karim (1972-1974)
- 3) Drs. Marsekan Fatawi (1975-1987)
- 4) Prof. Dr. H. Bisri Affandi, MA (1987-1992)
- 5) Drs. KH. Abd. Jabbar Adlan (1992-2000)
- 6) Prof. Dr. HM. Ridlwan Nasir, MA (2000-2008)
- 7) Prof. Dr. H. Nur Syam, M.Si (2009-2012)
- 8) Prof. Dr. H. Abd A'la, M.Ag (2012-2018)

9) Prof. Masdar Hilmy, S.Ag., MA, Ph.D
(2018- sekarang).⁵¹

2. Deskripsi Peneliti

Peneliti merupakan mahasiswa aktif program studi Bimbingan dan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya. Adapun identitas peneliti sebagai berikut :

NIM : B03219036
Nama Lengkap : Nabila Auliana
Nama Panggilan : Lala
TTL : Bojonegoro, 27 Februari 2001
Jenis Kelamin : Perempuan
Agama : Islam
Riwayat Pendidikan : TK ABA Megale
MIM 14 Megale
SMPN 1 Kedungadem
MAN 1 Bojonegoro

3. Deskripsi Konselor

Konselor merupakan pihak yang memberikan bantuan dan bimbingan kepada klien serta berperan sebagai penasihat atau guru dalam proses konseling yang memiliki tujuan dalam mengatasi permasalahan yang sedang dihadapi oleh klien untuk mencapai perkembangan optimal kemampuan pribadi yang dimilikinya. Yang menjadi konselor dalam penanganan kasus ini adalah seorang lulusan dari S1 Psikologi Universitas Diponegoro. Berikut merupakan

⁵¹ Igman Yuda Pratama. 2017, Sekilas tentang Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya diakses dari <https://www.quipper.com/id/blog/quipper-campus/campus-info/sekilastentang-universitas-islam-negeri-sunan-ampel-surabaya-2/> pada tanggal 10 April 2023.

identitas dari konselor dalam penanganan kasus hedonisme pada mahasiswa adalah sebagai berikut :

- a. Nama : Dyah Putri Amalia, S.Psi
- b. Jenis Kelamin : Perempuan
- c. TTL : Nganjuk, 08 Desember 2000
- d. Agama : Islam
- e. Pendidikan : S1 Psikologi Universitas Diponegoro
- f. Profesi : Guru BK di SMAN 2 Bojonegoro
- g. Riwayat Pendidikan :
 - 1) SDN Cibabat Mandiri 1
 - 2) SMPN 1 Bojonegoro
 - 3) SMAN 2 Bojonegoro
 - 4) S1 Psikolog Universitas Diponegoro

h. Pengalaman Konselor :

Berkaitan dengan pengalaman yang dimiliki konselor sendiri yaitu, konselor pernah melakukan magang di Pusat Studi Pemberdayaan Keluarga Fakultas Psikologi UNDIP sebagai tim peneliti. Konselor juga pernah bekerja paruh waktu di Mutiara Hati Counseling Center, Kertosono. Kemudian melaksanakan Kuliah Kerja Nyata (KKN) di Kelurahan Pudak Payung. Selama duduk di dunia perkuliahan konselor mendapatkan ilmu bagaimana cara memberikan konseling kepada klien ke depannya. Berbekal dari ilmu selama perkuliahan tersebut lah yang menjadi pedoman dalam penelitian ini. Pelayanan bimbingan dan konseling Islam sangat membutuhkan adanya konselor untuk membantu konseli dalam menghadapi dan menyelesaikan masalah yang tengah dihadapi.

i. Kepribadian Konselor :

Konselor termasuk pribadi yang mudah

bergaul dengan orang, seorang Leadership dan sering menjadi tempat curhat untuk teman-temannya. Konselor juga sangat mengayomi teman sebaya dan lingkungan di sekitarnya.

4. Deskripsi Konseli

- a. Nama : RA (Nama Samaran)
- b. Jenis Kelamin : Perempuan
- c. TTL : Bojonegoro, 18 Agustus 2001
- d. Agama : Islam
- e. Alamat : Kauman, Bojonegoro
- f. Kepribadian Konseli :

Konseli merupakan seorang yang moody (suasana hati yang gampang berubah-ubah), mudah bergaul dengan orang baru, konseli juga mempunyai rasa empati dan simpati yang tinggi terhadap teman. Konseli tidak bisa menabung, setiap konseli menyisihkan uang selalu diambil meskipun itu sudah didalam celengan. Selain itu konseli juga berkemauan keras jika dia menginginkan suatu barang maka dia harus segera membelinya, konseli tidak pernah bisa menolak ajakan teman-temannya untuk berfoya-foya, misalnya nonton, belanja, makan di tempat bagus, nongkrong dan sebagainya

- g. Latar Belakang Keluarga :

Konseli merupakan anak pertama dari dua bersaudara, memiliki adik yang berumur 15 tahun yang berada dipondok pesantren. Ayah konseli ini bekerja di KUA sedangkan sang ibu mempunyai usaha MUA (Wedding Organizer). Orang tua konseli juga menghabiskan waktu bersama dengan anak-anaknya waktu berkumpul di saat anak-anaknya pulang kerumah. Dengan cara makan bersama di luar, liburan, pergi ke mall dan sebagainya.

h. Latar Belakang Ekonomi Konseli :

Dalam tingkatan ekonomi keluarga konseli termasuk dalam mampu, hal ini ditunjukkan dengan pernyataan ibu konseli.

Peneliti: *mohon maaf bu, mau bertanya untuk kondisi keluarganya bagaimana?*

Ibu konseli: *untuk kondisi keluarga saya baik mbak, saya sendiri memilik usaha MUA sedangkan bapaknya bekerja di KUA (Kepala KUA).*

i. Latar Belakang Agama Konseli :

Keluarga konseli terbilang agamis, tetapi untuk urusan sholat, konseli sering meninggalkan sholat.

j. Latar Belakang Lingkungan Konseli :

Berdasarkan wawancara dengan konseli dan teman konseli dalam melakukan sosialisasi dengan teman-temannya di kampus konseli merupakan anak yang ekstrovert dimana konseli banyak bergaul dengan teman-temannya. Selektif dalam lingkungan pertemanan memang harus dilakukan akan tetapi bagi mereka yang memiliki gaya hedonis justru mengartikan hal tersebut dan mengelompokan lingkup pertemanan. Teman yang dipilih oleh orang hedonisme adalah individu atau kelompok yang setara dengannya. Ia hanya mau berteman dengan orang yang sepaham dan memberikan keuntungan. Jika orang lain tidak memiliki materi yang sama maka tidak bisa masuk circle pertemanan. Tidak hanya bagi orang mampu yang dihindari namun juga berlaku bagi orang kaya yang tidak gemar foya-foya. Sehingga dalam hal ini bisa dikatakan bahwa, syarat untuk berteman dengan mereka adalah memiliki kekayaan, paham, serta gaya hidup yang sama.

5. Deskripsi Masalah Konseli

Pada penelitian ini, konseli merupakan mahasiswa UINSA yang bertempat di Jl. Ahmad Yani. Konseli memiliki kebiasaan sehari-hari yang tergolong hedonisme. Dimana konseli mengalami masalah rendahnya kontrol diri terhadap barang-barang mewah sehingga membutuhkan seorang konselor untuk menangani masalah yang dihadapinya. Dengan adanya permasalahan tersebut sudah seharusnya segera diatasi dan diselesaikan agar tidak mengganggu diri seorang dalam berkembang. Berikut rincian barang mewah yang kerap dibeli yaitu :

- a. Tas : Furla, Charles and Keith
- b. Sepatu : Nike, Oitsuka Tiger
- c. Jam Tangan : Alexandre Christie
- d. Baju : Zara
- e. Perhiasan : Emas minimal 5 gr
- f. Flatsshoes : Elizabeth
- g. Biaya Kos : 1.200.000/bulan

Konseli selalu membeli pakaian, sepatu,tas dengan merk tersebut. Konseli membeli beberapa pakaian atau barang yang tidak untuk kebutuhan, akan tetapi hanya ingin membeli saat itu juga. Konseli tidak hanya membeli barang-barang mewah saja, namun konseli juga kerap membeli berbagai jenis makanan dengan harga yang cukup menguras kantong. Konseli termasuk anak orang yang berkebutuhan cukup sehingga dapat memenuhi kebutuhannya. Dari hasil observasi peneliti menemukan beberapa perilaku konseli yang mengarah pada perilaku hedonisme berupa membeli barang yang tidak berguna, seperti membeli tas sebulan sekali padahal itu jarang dipakai, konseli juga sering mengganti hp 1 tahun sekali, sering check out barang menggunakan sistem beli sekarang bayar nanti.

Pengeluaran yang dikeluarkan selama 1 bulan sekitar Rp. 1.500.000 hanya untuk membeli barang brand tersebut. Kemudian Shopee paylater perbulannya terdapat tagihan yang bisa mencapai Rp. 500.000 - Rp. 1.000.000. Belum lagi untuk biaya kost tiap bulannya yakni Rp. 1.200.000. Dengan kebiasaan yang terbiasa membeli barang mewah dan makan di tempat yang bagus maka hal ini membuat konseli susah untuk mengontrol diri terhadap pengeluaran sehari-hari. Terkadang konseli juga kerap berbohong kepada orang tuanya untuk meminta uang lebih dengan alasan untuk biaya kuliah. Berdasarkan keterangan dari konseli ketika ia ingin membeli barang branded namun sedang tidak memiliki uang maka konseli akan meminta ke orang tuanya dengan alasan kebutuhan kuliah. Sebagai contoh, pernah suatu ketika konseli sangat ingin membeli sepatu Nike, namun uang yang dimiliki ternyata kurang, untuk memenuhi keinginannya tersebut konseli menelepon orang tuanya untuk mentransfer uang sebesar Rp. 500.000 dengan alasan untuk membeli buku kuliah, print tugas dan iuran kerja kelompok. Tak jarang konseli juga rela berhutang dengan shopeepay later hanya untuk memenuhi segala keinginan mereka. Konseli sudah terpengaruh untuk bergaya hidup yang hedonis dan tidak dapat menahan dirinya atas kemauannya dalam memberi barang-barang mewah.

Berikut merupakan tabel masalah konseli beserta gejala yang nampak pada diri konseli.

Tabel 4. 1. Gejala Nampak pada Konseli Sebelum dilakukan Terapi Syukur

No	Gejala yang ada	Sebelum terapi
----	-----------------	----------------

	pada diri konseli	dilakukan		
		X	Y	Z
1	Membeli barang branded seperti HnM, furla, Charles and Keith, Nike, Oitsuka Tiger, Alexandre christie, Zara, Elizabeth. Nongkrong di cafe seperti excelo, kopitagram, srar buck, McD	✓		
2	Memenuhi banyak keinginan-keinginan spontan yang muncul	✓		
3	Tidak dapat menyisihkan uang untuk menabung	✓		
4	Meminta uang orang tua dengan alasan untuk kebutuhan perkuliahan. Seperti uang seminar, uang print, uang beli buku.	✓		

Keterangan : X. Sering dilakukan

- Y. Jarang dilakukan
- Z. Tidak pernah dilakukan

Oleh karena itu, konseli sangat membutuhkan konsultasi dan bimbingan kepada seorang konselor untuk menyelesaikan permasalahannya. Hal ini agar perilaku hedonis yang ada pada diri konseli dapat segera dihilangkan dan terdapat perubahan yang lebih baik pada diri konseli.

B. Penyajian Data

1. Deskripsi Proses Terapi Syukur Dalam Mengatasi Perilaku Hedonisme Pada Mahasiswa Di Universitas Negeri Sunan Ampel Surabaya

Bimbingan dan konseling Islam dalam cara untuk memberikan bantuan terhadap seseorang yang tengah menghadapi permasalahan dan menyelesaikan masalah tersebut sesuai dengan hadits dan ayat Al-Quran. Konselor dalam menyelesaikan permasalahan konseli maka perlu menerapkan teori-teori yang ada dalam konseling Islam dengan terapi syukur. Konselor terlebih dahulu melakukan pendekatan dengan konseli. Terlebih dalam hal ini konselor akan melakukan proses konseling kepada konseli untuk bisa mengurangi bahkan menghilangkan sikap hedonisme pada dirinya. Sebelum melakukan proses konseling maka perlu dilakukan sebuah pendekatan terlebih dahulu. Pendekatan yang dilakukan dapat berupa membangun hubungan dengan klien agar tercipta rasa percaya antara klien dengan konselor, melakukan identifikasi masalah dan asesmen dengan memberikan beberapa pertanyaan kepada klien, membuat langkah-langkah intervensi yang dapat digunakan klien dalam menyelesaikan masalah dan langkah terakhir adalah melakukan evaluasi dan terminasi Setelah melakukan

pendekatan dan penyesuaian terkait waktu dan tempat dengan konseli maka selanjutnya yaitu proses konseling. Berikut langkah-langkah konselor dalam melakukan proses konseling :

a. Identifikasi masalah

Identifikasi masalah yang dilakukan oleh konselor dalam masalah ini yaitu mengenai konseli disertai dengan sikap yang tampak. Konselor mengumpulkan data-data tentang konseli dan membandingkannya untuk mendapatkan gambaran mengenai masalah yang terjadi pada konseli untuk mendeskripsikan masalah yang dialami oleh konseli, konselor melakukan wawancara dan observasi dengan pihak yang terkait yang dapat membantu konselor untuk mendapatkan data-data mengenai konseli. Diantaranya : konseli, keluarga (ibu), dan teman dekat konseli. Selain itu konselor juga melakukan kunjungan kerumah ibu konseli dan ke kost konseli untuk mengetahui aktifitas konseli selama dirumah dan di kost.

1) Data Bersumber Dari Konseli

Berdasarkan pengakuan dari konseli melalui hasil wawancara, konseli mengaku bahwa klien memiliki perasaan yang suka berubah-ubah dan sering malas melakukan hal-hal tertentu, tidak ingin keluar dari zona nyaman, tetapi kadang ia bisa menjadi sangat bersemangat melakukan sesuatu. Konseli bukan tipe orang yang pemikir, dan cenderung cuek, tetapi ia juga memiliki sifat yang perfeksionis, artinya ia ingin segalanya sesuai dengan idealnya dia, terlebih lagi soal penampilan. Konseli juga tidak dapat mengontrol dirinya ketika dia menginginkan

suatu barang, jadi ia harus segera membelinya walaupun kadang memakai uang yang seharusnya untuk kepentingan kuliahnya. Konseli berfikir bahwa hal tersebut tidak masalah asalkan ia dapat menggantinya di kemudian hari. Klien juga sering kali berbelanja, terutama belanja pakaian. Karena selain tidak dapat mengontrol dirinya ia juga cepat bosan ketika memiliki barang jadi ia sering kali membeli yang baru walaupun dalam intensitas yang cukup tinggi. Barang yang paling sering dibeli yakni pakaian, tas, make up, skincare, sepatu, sandal, dan aksesoris. Selain itu konseli juga suka makan di restoran cepat saji, di tempat mewah atau sekedar nongkrong di cafe seperti kopitagram, ludic, excelco, starbuck, bersama teman-temannya. Klien tidak pernah merasa keberatan untuk menghabiskan uangnya hanya untuk makan, konseli mengaku bahwa perilaku hedonis yang disebabkan oleh klien dikarenakan konseli tidak dapat menolak ajakan dari teman-temannya. Selain itu, konseli juga tidak sampai hati untuk menolak ajakan mereka, karena konseli selalu mengiyakan permintaan orang lain pada dirinya. Perilaku klien yang sering berfoya-foya membuat konseli melalaikan tugas dan tanggung jawabnya sebagai seorang mahasiswa. Selain itu, pekerjaannya juga sering terbengkalai.

Konseli sering menunda-nunda untuk mengerjakan tugas dengan alasan malas dan lupa. Terlalu banyak aktivitas di luar yang dapat dikatakan lebih nikmat daripada

mengerjakan tugas. Konseli juga sering prokrastinasi akademik yakni dengan mengerjakan tugas dengan sistem kebut semalam sebelum tugas dikumpulkan sehingga hasilnya tidak maksimal. Perilaku konseli yang seperti ini menyusahkan diri konseli sendiri. Konseli mengaku bahwa kebiasaan hedonisnya menyusahkan dirinya sendiri, enak di awal tapi menjadi beban di akhir. Kebiasaannya yang sering berbelanja membuatnya sering kehabisan uang, dan akhirnya terpaksa memakai uang untuk keperluan kuliah atau uang untuk bayar kos, selain itu konseli yang sering nongkrong di luar membuatnya lalai akan tugas dan hal itu membuatnya tertekan karena merasa tugas yang ia kerjakan tidak maksimal karena mengerjakannya dengan sistem kebut semalam. Konseli cukup menyadari akan kesalahannya, dan ia memiliki keinginan untuk berubah. Akan tetapi, dia merasa sulit untuk mengontrol dirinya dari hal tersebut. Konseli terus saja melakukan hal demikian walaupun ia sadar bahwa itu tidak harus ia lakukan dan harus segera ia sudahi. Konseli merasa terbebani, dan memiliki keinginan untuk berubah menjadi lebih baik.⁵²

2) Data Bersumber Dari Teman Konseli

Menurut W, klien merupakan anak yang baik dan ramah. Konseli berada di kos hanya sekitar lima hari dalam seminggu yakni mulai senin pagi hingga jum'at sore, hal tersebut dikarenakan tiap hari sabtu dan minggu klien

⁵²Nabila, Hasil Wawancara, 26 Maret 2023.

pulang ke rumahnya. Ketika berada di kos konseli lebih sering tidur dan bermain Hp. Konseli tidak bisa jauh-jauh dari Hpnya, mulai dari ia bangun tidur hingga tidur lagi. Di kos konseli juga jarang belajar atau mengerjakan tugas, biasanya ia mengerjakan tugas sehari sebelum tugas tersebut dikumpulkan. Kamar kos klien juga terlihat berantakan, banyak barang berserakan di kasur dan meja, barang-barang yang tidak terpakai di atas almari baju dan cucian baju kotor menumpuk di bawah meja. Menurut W, klien jarang mencuci bajunya ia lebih sering mencucikan bajunya di laundry. W mengatakan bahwa klien sering keluar kos hampir setiap hari. Kadang sore hari setelah pulang kuliah, atau malam hari. Ia sering menghabiskan waktu di luar bersama teman-temannya, dan tidak jarang hingga larut malam dan ketika pulang ia sering membawa barang belanjaan. Selain itu, konseli juga sering belanja melalui shopee hal tersebut dapat diketahui dari paket yang sering datang untuknya, klien selalu mengirimkan paket ke kosnya kadang juga kerumahnya agar bisa di bayar oleh orang tua nya. Barang yang sering klien beli melalui shopee, yakni make up, skin care, baju, sepatu, tas, sandal dan sebagainya. Bahkan jika konseli tidak punya uang konseli membeli barang dengan sistem beli sekarang bayar nanti melalui shopee paylater.⁵³

3) Data Bersumber Dari Ibu Konseli

⁵³ Nabila, Hasil Wawancara, 27 Maret 2023.

Untuk mendeskripsikan masalah yang dialami oleh klien, konselor melakukan wawancara dan observasi dengan pihak yang terkait yang dapat membantu konselor untuk mendapatkan data-data mengenai konseli, salah satunya yaitu keluarga (Ibu konseli).

Konselor melakukan kunjungan kerumah konseli (home visit) untuk mengetahui aktifitas konseli selama dirumah dan melakukan wawancara dengan ibu konseli, konselor mendapatkan data dari ibu konseli bahwasannya konseli sejak duduk di sekolah menengah pertama ia mondok, dan waktu sekolah madrasah aliyah konseli kost di dekat sekolahnya. Konseli lebih memilih kost dibandingkan pulang kerumah dikarenakan rumah konseli jauh dari sekolah, meskipun sama-sama di Bojonegoro dan jarak rumah konseli dengan sekolah sekitar 16Km. Apabila konseli ingin membeli barang selalu ditunda-tunda, akan tetapi kalau konseli meminta uang untuk kebutuhan kuliah seperti membeli buku, ikut seminar akan dikasih oleh orang tua konseli saat itu juga, sering sekali bahkan 2 minggu sekali ibu konseli kirim uang untuk kebutuhan kuliah konseli, saat ditanya buat apa uang itu konseli menjawab buat seminar dan membeli buku.⁵⁴

Berdasarkan deskripsi masalah di atas didapatkan beberapa informasi dari berbagai sumber data yang memiliki keterkaitan dan kedekatan dengan konseli. Sehingga konselor dapat mengetahui faktor-faktor yang

⁵⁴ Nabila, Hasil Wawancara, 30 Maret 2023.

menyebabkan konseli memiliki sikap hedonisme serta gejala yang menyertai nya. Oleh karena itu, konselor mampu menentukan langkah-langkah yang dapat digunakan untuk mengurangi perilaku hedonis yang ada pada diri konseli dengan menggunakan terapi syukur. Berikut hasil kesimpulan identifikasi masalah tersebut :

a) Penyebab konseli berperilaku hedonis:

- (1) Suka mengikuti trend, terlebih konseli ingin terlihat perfeksionis dalam hal penampilan.
- (2) Cepat bosan ketika memiliki barang sehingga seringkali membeli barang baru.
- (3) Mudah terpengaruh teman.
- (4) Konseli tidak mampu mengontrol keinginannya dalam memberi barang branded.

b) Gejala yang tampak pada diri konseli :

- (1) Sering melihat perkembangan zaman dan trend kekinian
- (2) Sering lupa waktu
- (3) Sulit untuk tidak terpengaruh trend dalam membeli barang branded dan susah menolak ajakan teman.
- (4) Tidak pernah merasa puas dan bersyukur
- (5) Boros

b. Diagnosis

Setelah melakukan identifikasi masalah, maka langkah selanjutnya adalah melakukan diagnosis. Berdasarkan data yang telah terkumpul dari hasil identifikasi masalah, konselor telah menetapkan yang menjadi masalah utama dalam diri konseli

yaitu sikap hedonisme dengan membeli barang atau pakaian branded dan gengsi untuk membeli barang di toko biasa. Lingkungan konseli juga turut mempengaruhi, mengingat konseli juga mudah terpengaruh ajakan teman nya yang juga selalu memakai barang branded dan makan di tempat yang bagus. Selain itu, untuk mendapatkan uang demi memenuhi keinginannya tersebut konseli berbohong kepada orang tuanya dengan alasan mengatasnamakan keperluan kuliah. Berdasarkan pertemuan dan hasil wawancara dengan konseli, teman konseli, dan ibu konseli, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa konseli memiliki gaya hidup hedonis dengan ciri-ciri sebagai berikut:

- 1) Sering menghabiskan waktu di luar bersama teman-temannya hampir setiap hari. Sehingga mudah terpengaruh trend dalam membeli barang branded dan susah untuk menolak ajakan teman untuk berfoya-foya.
- 2) Belanja dengan intensitas yang cukup tinggi. Konseli dalam kurun waktu 1 bulan memiliki pengeluaran Rp. 1.500.000 hanya untuk membeli barang brand seperti Nike, Zara, Elizabeth, Oitsuka Tiger.
- 3) Tidak dapat mengontrol pembelian. Konseli memiliki lingkungan dengan gaya hidup tinggi yang selalu melakukan transaksi belanja online dan selalu menggunakan barang-barang trend saat ini. Rendahnya kontrol diri menjadikan konseli tidak dapat mengendalikan pengeluaran demi memenuhi kesenangan dan kenikmatan belanja online.

Perilaku hedonis yang dialami oleh konseli tidak terjadi secara tiba-tiba, tetapi memiliki

berbagai penyebab melalui pikiran yang salah dan untuk tidak mengikuti kesenangan dan kenikmatan sehingga mempengaruhi tingkah lakunya melalui gaya hidup hedonis. Berikut adalah penyebab klien memiliki gaya hidup hedonis:

1) Rendahnya kontrol diri

Berdasarkan hasil wawancara yang disampaikan oleh konseli, dapat diketahui konseli memiliki kontrol diri yang rendah. Hal tersebut dikarenakan konseli tidak dapat menolak ajakan teman-temannya walaupun konseli tahu bahwa itu tidak baik untuk dirinya, tidak dapat mengontrol keinginannya akan suatu barang dan harus segera mendapatkannya dan tidak dapat mengontrol pengeluaran uang sehingga klien menjadi boros.

2) Tidak ingin dipandang sebelah mata

Hal ini berdasarkan pengakuan konseli, konseli tidak ingin dipandang sebelah mata oleh teman-temannya sehingga konseli mengikuti dan cenderung meniru yang dilakukan oleh teman-temannya agar dirinya mendapatkan penerimaan seperti yang konseli inginkan. Selain itu, konseli juga tidak ingin jika dia berada dibawah teman-temannya baik dari segi penampilan maupun gaya hidup. Perilaku konseli yang demikian tidak menjadikan diri konseli yang apa adanya dan tidak menjadi dirinya sendiri.

c. Prognosis

Setelah konselor menetapkan masalah yang terjadi pada diri konseli, langkah konselor selanjutnya yakni menetapkan bantuan jenis apa

yang akan dilakukan untuk menyelesaikan masalah konseli. Dalam hal ini konselor menetapkan jenis terapi apa yang cocok untuk konseli, agar proses konseling dapat berjalan dengan baik dan menyelesaikan masalah konseli secara tuntas.

Setelah mendapatkan cukup informasi maka konselor akan membuat rancangan intervensi yang akan digunakan oleh klien untuk menyelesaikan masalah. Biasanya konselor memberikan beberapa saran yang dapat dilakukan oleh klien untuk menyelesaikan masalah. Perilaku hedonis biasanya bersumber dari gaya hidup individu sehari-hari. gaya hidup dapat mempengaruhi kebutuhan, keinginan dan perilaku individu dalam membeli barang. Perilaku hedonis kebanyakan dialami oleh remaja, sebab masa remaja merupakan masa di mana individu akan mengalami perubahan fisik, sikap, emosi, dan perilaku. Salah satunya adalah perubahan pada perilaku yang cenderung konsumtif. Cara yang dapat dilakukan untuk mengurangi perilaku hedonis adalah dengan melakukan terapi bersyukur. Terapi ini sering kali digunakan untuk individu yang merasakan kecemasan, stres dan depresi. Namun, terapi syukur juga dapat digunakan bagi individu yang memiliki perilaku hedonis sehingga mampu menekan hasrat untuk membeli barang yang berlebihan. Terapi syukur ini untuk konselor terapkan selama proses konseling, karena terapi syukur ini dapat membuat konseli menjadi pribadi yang pandai mensyukuri apa yang telah dimilikinya. Dengan cara konseli disibukkan dengan selalu mengingat kepada Allah dan selalu bersyukur atas apa yang

dimiliki perlahan-lahan perilaku serta pemikiran konseli tentang membeli barang atau pakaian ditempat mahal dan mewah akan berkurang.

d. Treatment

Setelah konselor menemukan terapi yang sesuai dengan konseli, langkah selanjutnya yakni pelaksanaan bantuan sesuai dengan yang telah ditetapkan dalam langkah prognosa. Dalam hal ini konselor memberikan terapi yang sudah ditentukan. Hal ini sangat penting karena langkah terapi sangat menentukan sejauh mana keberhasilan konselor dalam membantu menyelesaikan masalah yang dihadapi oleh konseli. Adapun terapi yang dilakukan konselor pada proses pelaksanaan konseling yakni terapi untuk selalu bersyukur dan motivasi yang diuraikan sebagai berikut :

1) Terapi bersyukur

Tahap pertama yakni : Terapi bersyukur yang dilakukan 3 kali di kos konseli dengan sungguh-sungguh, dengan menyuruh konseli untuk selalu mengingat kepada Allah SWT, melihat orang yang dibawah dalam taraf keduniawian. Mewujudkan rasa syukur dengan berbuat kebaikan atau bersedekah, sebab bersedekah merupakan bentuk dari bersyukur dan membantu konseli menata perasaan selalu positif, Allah tidak pernah salah dalam memberi rezeki kepada setiap hamba-Nya. Dilakukan mulai tanggal 11, 13 dan 14 Mei 2023. Mulai hari kamis pukul 16.00 WIB konselor datang ke kos untuk memberikan nasihat perihal dampak akan hedonisme. Selanjutnya tanggal 13 Mei 2023 kembali memberikan motivasi terkait

pentingnya sikap bersyukur. Sesi terakhir tanggal 14 Mei 2023 yaitu dilakukan wawancara dengan konseli untuk memastikan kondisi konseli setelah adanya terapi syukur. Adapun yang konselor terapkan kepada konseli selama proses pemberian treatment :

Untuk memenuhi kebutuhan yang efektif, konseli harus melakukan paling sedikit 3 aturan bersyukur agar membuat jiwa dan hati konseli tenang.

a) Niat karena Allah SWT dengan ikhlas

Disini konselor memberikan konseling kepada konseli bahwa segala apapun yang akan dikerjakan harus disertai dengan niat, apabila melakukan suatu pekerjaan tidak disertai dengan niat yang sungguh-sungguh itu akansia-sia dan besar kemungkinan tidak akan berhasil. Niat yang baik adalah niat untuk mendapat ridho dari Allah SWT atau mendekati diri kepada Allah SWT. Bahwa baiknya bentuk suatu pekerjaan tidak cukup untuk diterimanya amal disisi Allah akan tetapi harus dibarengi dengan niat yang ikhlas. Hubungan niat dengan permasalahan konseli adalah konseli ingin dianggap mengikuti trend dan disanjung orang dengan memakai pakaian atau barang branded. Jadi disini konselor ingin mengurangi perilaku tersebut dengan menasehati konseli agar merubah sifat tersebut. Jika konseli ingin berubah, maka alangkah baiknya ia tidak hanya

sekedar berbicara, tetapi melakukannya dengan tindakan nyata.

إِنَّمَا الْأَعْمَالُ بِالنِّيَّاتِ وَإِنَّمَا لِأَمْرِي مَا
نَوَى فَمَنْ كَانَتْ هِجْرَتُهُ إِلَى اللَّهِ وَرَسُولِهِ
فَهِجْرَتُهُ إِلَى اللَّهِ وَرَسُولِهِ وَمَنْ كَانَتْ
هِجْرَتُهُ لِدُنْيَا يُصِيبُهَا أَوْ امْرَأَةٍ يَنْكِحُهَا
فَهِجْرَتُهُ إِلَى مَا هَاجَرَ إِلَيْهِ

Artinya : “Sesungguhnya setiap amalan tergantung pada niatnya, setiap orang akan mendapatkan apa yang ia niatkan. Siapa yang hijrahnya karena Allah dan Rasul-Nya, maka hijrahnya untuk Allah dan Rasul-Nya. Siapa yang hijrahnya arena mencari dunia atau karena wanita yang dinikahinya, maka hijrahnya kepada yang ia tuju” (HR. Bukhari dan Muslim) 55.

b) Bertaqwa kepada Allah SWT

Disini konselor melakukan proses konseling dengan memberi nasihat agar konseli menjalani perintah dan menjauhi larangan ajaran agama, tidak berbohong terutama kepada orang tuanya. Konseli harus bersungguh-sungguh dalam menaati Allah SWT karena Allah akan membalasatas usahanya dengan menambah hidayah dan ketaqwaan dalam diri konseli. Serta meninggalkan perbuatan yang yang tidak baik, dengan beramal shaleh sesuai dengan Al-Qur'an dan Sunnah.

يَا أَيُّهَا النَّاسُ اعْبُدُوا رَبَّكُمُ الَّذِي خَلَقَكُمْ
وَالَّذِينَ مِنْ قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ

Artinya : “ Hai manusia, sembahlah tuhanmu yang telah menciptakanmu dan orang-orang sebelummu, agar kamu bertaqwa”. ”.(Q.S. Al-Baqarah: 21).

c) Bersyukur dengan lisan

Dalam hal ini, konselor ingin membiasakan konseli mengucapkan kalimat alhamdulillah disetiap dia berkeinginan untuk berbelanja online. Diharapkan dengan mengucapkan kalimat alhamdulillah kebiasaan buruk dalam diri konseli dapat berangsur-angsur berkurang. Selain mengucapkan kalimat alhamdulillah terdapat pula do'a dalam bersyukur yaitu:

فَتَبَسَّمْ ضَاحِكًا مِّن قَوْلِهَا وَقَالَ رَبِّ
أَوْزِعْنِي أَنْ أَشْكُرَ نِعْمَتَكَ الَّتِي أَنْعَمْتَ
عَلَيَّ وَعَلَىٰ وُلْدِي وَأَنْ أَعْمَلَ صَالِحًا
تَرْضَاهُ وَأَدْخِلْنِي بِرَحْمَتِكَ فِي عِبَادِكَ
الصَّالِحِينَ

Yang bermakna “Ya Tuhanku, anugerahkanlah aku ilham untuk tetap mensyukuri nikmat-Mu yang telah Engkau anugerahkan kepadaku dan kepada kedua orang tuaku dan agar aku mengerjakan kebajikan yang Engkau ridai, dan masukkanlah aku dengan rahmat-Mu ke dalam golongan hamba-hamba-Mu yang saleh”. Doa syukur ini dilakukan saat konseli merasa berkeinginan untuk membeli barang-

barang yang diinginkan dan dilakukan sesudah konseli melakukan sholat.

d) Psikologi Positif

Konseli diminta menuliskan lima hal yang konseli syukuri setiap minggu adalah kebiasaan yang baik, seperti mengurangi kebiasaan belanja barang-barang branded. Mensyukuri apa yang konseli miliki saat ini dan sebagainya. Hal tersebut merupakan salah satu bentuk terapi syukur yang bisa mengatasi perilaku hedonisme.

2) Pemberian motivasi

Tahap kedua yakni memotivasi konseli sekaligus membantu konseli untuk menyadarkan konseli menerima apa yang telah dimilikinya, Menyadarkan konseli bahwa roda kehidupan selalu berputar, saat ini konseli selalu mendapatkan apa yang konseli inginkan, dua atau tiga tahun lagi akankah masih seperti ini, untuk membantu konseli agar dapat menilai baik dan buruknya perilaku konseli sendiri, serta Membantu konseli agar tidak boros dan bisa menabung. Pemberian motivasi dilakukan 3 kali kepada konseli dan dilaksanakan secara berturut-turut. Berikut rincian proses pemberian motivasi dari konselor kepada konseli :

a) Pada tanggal 11 Mei 2023, pukul 16.00 WIB konselor datang ke kost konseli :

Dalam hal ini konselor berusaha untuk memberikan nasihat terkait apa dampak yang bisa diakibatkan dari adanya sikap hedonisme. Konselor meminta konseli untuk melihat realita yang ada bahwa

sikap hedonisme tidak hanya merugikan diri sendiri namun juga orang tua dan orang terdekat. Selain itu, konselor juga mengingatkan bahwa pentingnya memiliki rasa syukur atas nikmat dan segala sesuatu yang dimiliki oleh konseli. Pada hari pertama ini konseli belum menunjukkan kesadaran diri bahwa sikap hedonisme itu tidak baik dan belum mengetahui dampak apa yang bisa diakibatkan oleh adanya sikap hedonisme. Konseli juga menuturkan bahwa dirinya masih merasa kurang dan kurang terhadap barang branded yang belum dibelinya. Sehingga disini konselor secara perlahan akan merubah mindset dari konseli agar dapat berpikir rasional. Nantinya jika konseli sudah menunjukkan perubahan tingkah lakunya dan mampu mengurangi hidup hedonis maka konselor akan memberikan reward berupa pujian dan selalu memotivasi konseli. Sebelum treatment diberikan oleh konselor maka terlebih dahulu konselor meminta kesiapan konseli untuk benar-benar serius dalam memperhatikan apa yang telah konselor sediakan di setiap pertemuannya sehingga kedepannya diharapkan konseli dapat mengurangi bahkan menghilangkan sikap hedonisme. Selanjutnya konselor memberikan tugas kepada konseli untuk setiap harinya lebih menghemat pengeluaran dengan tidak membeli barang branded selama beberapa bulan

ke depan. Selain itu, juga mengurangi diri untuk makan di tempat mewah. Membiasakan makan di warung biasa dan membeli barang di toko biasa. Konselor meminta konseli untuk melakukan pencatatan terhadap perubahan perilakunya sendiri setiap hari dalam satu Minggu, selanjutnya konselor akan melihat perbedaan catatan saat sebelum melakukan perubahan dan sesudah melakukan perubahan. Disini konselor akan memantau perubahan konseli sekitar 1 Minggu sekali. Berikut rencana perubahan yang harus dilakukan oleh konseli :

- (1) Menolak ajakan teman untuk makan di tempat mewah atau berfoya-foya. Hal ini bertujuan agar konseli mampu menahan diri dan terbiasa hidup apa adanya.
- (2) Menjadi diri sendiri dengan tidak perlu membeli barang branded. Hal ini bertujuan untuk mengurangi intensitas pembelian dan konseli mampu mengontrol diri.
- (3) Manajemen keuangan yang baik. Hal ini bertujuan agar konseli dapat lebih menghemat pengeluaran.
- (4) Bersyukur. Hal ini bertujuan agar konseli dapat mensyukuri segala nikmat dan pemberian yang dimilikinya, bahwa di luar sana

masih banyak orang yang membutuhkan.⁵⁵

- b) Pada tanggal 13 Mei 2023, konselor kembali datang ke kost konseli

Pada tahap ini konselor kembali memberikan motivasi kepada konseli. Dalam hal ini konselor ingin membiasakan konseli untuk mengucapkan kalimat syukur "Alhamdulillah" dan menyadari konseli bahwa kehidupan selalu berputar dan ada kalanya kita di bawah dan ada kalanya kita di atas. Konselor meminta konseli membayangkan jika posisi konseli berada di bawah yang mana konseli tidak dapat membeli barang branded lagi dan , yang ada nantinya malah menyusahkan orang tuanya. Pentingnya untuk memikirkan risiko terhadap apa yang diambil ke depannya. Diharapkan dengan mengucapkan kalimat Alhamdulillah maka dapat berangsur-angsur merubah kebiasaan buruk dari konseli. Konselor berusaha menyadarkan konseli bahwa sikap hedonisme berdampak negatif bagi diri konseli dan orang terdekatnya. Selain itu, konselor juga meminta diri konseli untuk dapat menahan keinginannya dalam membeli barang branded. Konselor memberikan pengarahan kepada konseli untuk lebih berfikir positif dalam hal apapun dan konseli harus bisa hidup sederhana tidak

⁵⁵ Nabila, Hasil Wawancara, 11 Mei 2023.

serba mewah. Konselor menyadarkan pada diri konseli bahwa di bawah kita masih banyak orang yang serba kekurangan dan belum tentu mampu membeli apa yang telah kita miliki. Sehingga disini sangat diperlukan sikap bersyukur.⁵⁶

- c) Pada tanggal 14 Mei 2023 konselor melakukan wawancara kepada konseli

Pada tahap ini konseli sudah mulai menyadari bahwa sikapnya selama ini salah. Konseli bertekad dengan sungguh-sungguh untuk menghilangkan sikap hedonisme. Konseli berusaha menabung setiap harinya dan tidak akan membohongi kedua orang tuanya lagi untuk meminta uang. Konseli akan membiasakan diri untuk makan di warung biasa dan membeli baju seadanya di toko. Konselor memastikan bahwa kondisi konseli ketika sudah diberikan terapi syukur yang dapat merubah mindset konseli untuk selalu mensyukuri nikmat dan apa yang telah dimilikinya saat ini.⁵⁷

- e. Evaluasi dan follow-up

Proses evaluasi dilakukan dengan 3 kali pertemuan. Evaluasi sendiri dilaksanakan dengan wawancara dan observasi serta hasil dari laporan yang telah diberikan konselor kepada konseli dalam proses terapi untuk mengetahui perubahan apa yang telah dibuat. Langkah ini dimaksudkan

⁵⁶ Nabila, Hasil Wawancara, 13 Mei 2023.

⁵⁷ Nabila, Hasil Wawancara, 14 Mei 2023.

untuk mengetahui atau menilai sejauh mana keberhasilan terapi yang telah diberikan oleh konselor kepada konseli selama proses konseling. Untuk mengetahui perkembangan selanjutnya konselor membutuhkan waktu yang cukup lama sehingga dapat dievaluasi apakah efektif atau tidaknya penerapan terapi bersyukur serta tambahan motivasi dari konselor untuk mengurangi perilaku hedonisme konseli. Konselor mengevaluasi apa yang terjadi pada diri konseli dengan melihat perubahan-perubahan yang tampak pada diri konseli bukan karena paksaan. Akan tetapi, perubahan konseli yang didasari dengan kesadaran konseli sendiri. Dalam menindaklanjuti masalah yang dihadapi konseli ini, konselor melakukan observasi lagi dan mencari tahu perkembangan dari diri konseli, konselor diajak konseli untuk membeli pakaian di toko biasa. Dan konseli pun mengatakan kepada konselor yakni “ mbak memang benar tidak semua pakaian yang dijual ditoko biasa kualitasnya jelek, saya mau membeli pakaian disini mbak. Dan harganya pun cukup murah, kalau saya beli di toko ternama itu dapat 1 baju tapi kalau disini bisa dapat 2 baju mbak “ Untuk pemberian bantuan selanjutnya (Follow Up), akan diberikan apabila konseli membutuhkan bantuan lebih lanjut, dan evaluasi akan dilakukan sesekali untuk melihat permasalahan sikap hedonisme yang melekat pada diri klien. Setelah konselor melakukan proses terapi dalam membantu menyelesaikan masalah yang dihadapi konseli, konselor melakukan pengamatan dan memperhatikan perubahan perilaku konseli. Adapun informasi yang didapat oleh konselor

yakni : dalam evaluasi ini konselor dibantu oleh teman dekat konseli yang mengatakan bahwa konseli mengajak teman dekat konseli membeli makan di warung biasa dan membeli baju di toko biasa. Konselor juga menanyakan tentang diri konseli pada keluarganya tepat pada ibu nya, informasi yang konselor dapat adalah konseli sekarang ini jarang meminta kiriman uang. Konseli mampu menyadari bahwa selama ini apa yang dilakukannya telah salah. Konseli sadar bahwa sikap hedonisme sudah sepatutnya tidak dilakukan. Konseli lebih bersyukur apa yang telah ia miliki. Menurut pengakuan dari konseli bahwa konseli sudah mampu menolak ajakan teman untuk berfoya-foya nongkrong di kafe atau mall. Selain itu, konseli juga mampu menyisihkan uangnya untuk ditabung. Konseli lebih rajin di kost untuk belajar dan mengerjakan tugas kuliahnya. Konseli mulai membiasakan diri untuk membeli barang di toko biasa saja dan tidak tergiur untuk membeli barang branded lagi. Berikut akan dijelaskan secara keseluruhan mengenai sejauh mana perubahan konseli melalui rancangan perubahan yang telah konseli buat :

Tabel 4. 2. Perubahan Konseli Sebelum dan Sesudah dilakukan Konseling

No	Gejala Yang Nampak	Sebelum			Sesudah		
		A	B	C	A	B	C
1.	Membeli barang branded seperti			√	√		

	HnM, furla, Nike, Oitsuka Tiger, Charles and Keith, Zara, Elizabeth, Alexandre Christie. Nongkrong di cafe seperti excelso, kopitagram, starbuck, mcd.						
2.	Meminta uang ke orang tua mengatas namakan perkuliahan. Seperti uang seminar, uang print, uang beli buku.			√	√		
3.	Tidak dapat menyisihkan uang untuk menabung			√		√	
4.	Memenuhi banyak keinginan-keinginan spontan yang muncul.			√	√		

Keterangan : a. Tidak Pernah
b. Kadang-kadang
c. Sering dilakukan

Dari tabel diatas dapat dijelaskan bahwa setelah mendapatkan Bimbingan dan Konseling Islam tersebut terjadi perubahan sikap dan pola fikir (pemahaman) pada diri konseli, sehingga masalah yang selama ini ada pada diri konseli sudah tidak lagi menjadi masalah bagi konseli, karena semuanya akan bisa teratasi dengan mudah dan ringan apabila konseli memiliki niat yang kuat serta mau berusaha untuk menjadi pribadi

yang lebih baik lagi, dan mau mengurangi perilaku hedonis yang sebelumnya dimiliki oleh konseli.

2. Hasil Terapi Syukur Dalam Mengatasi Perilaku Hedonisme

Setelah melakukan proses konseling dalam mengurangi perilaku hedonisme seorang mahasiswa UINSA. Selanjutnya, konselor ingin mengetahui hasil akhir dari proses konseling dengan terapi bersyukur pada konseli yang memiliki perilaku hedonisme. Ternyata proses konseling dalam mengurangi perilaku hedonisme ini cukup membawa perubahan kearah yang lebih baik pada diri konseli. Untuk melihat perubahan yang ada pada diri konseli, konselor melakukan beberapa kali pertemuan dengan konseli. Maka, hasil dari proses Bimbingan Konseling Islam Terapi Syukur dalam mengurangi perilaku hedonisme seorang mahasiswa UINSA dapat diketahui dengan adanya perubahan yang terjadi pada diri konseli. Berdasarkan hasil dan pengamatan langsung yang dilakukan oleh konselor, serta wawancara dengan konseli, dan beberapa informan seperti orang tua dan teman dekat konseli, bahwa para informan juga melihat adanya perubahan yang terjadi pada konseli dari hasil proses konseling. Berikut adalah perubahan yang terjadi pada diri konseli setelah proses konseling selesai:

- a. Seringnya nongkrong dengan teman konseli di mall yang tidak mengenal waktu. Sekarang kebiasaan tersebut mulai berkurang, dan konseli mulai dapat mengatur waktu. Kapan waktu yang tepat untuk konseli jalan-jalan atau nongkrong dengan teman konseli dan kapan waktu konseli tidak jalan-jalan. Dari perubahan konseli, disini

- konseli merasa sangat terbantu atas bimbingan yang diberikan oleh konselor kepada konseli.
- b. Seringnya membeli pakaian atau barang branded di store ternama. Tidak mau membeli barang atau pakaian di toko biasa. Sekarang konseli mau membeli barang atau pakaian di toko biasa, sebab konseli mengatakan bahwa tidak semua barang atau pakaian yang dijual di toko biasa kualitasnya jelek, ada yang bagus dan harganya lebih terjangkau. Hal ini terbukti teman dekat konseli diajaknya membeli baju di toko biasa.
 - c. Sering jalan-jalan di Mall hanya untuk mengisi waktu jeda perkuliahan. Sekarang konseli lebih memilih untuk menunggu waktu jeda perkuliahan dengan balik ke kost daripada jalan-jalan ke Mall yang hanya sekedar membeli makan. Konseli dan teman dekatnya pun sudah mau membeli makan di warung dekat kosnya.

Deskripsi hasil penjelasan tersebut didapatkan dari pengamatan konselor dengan melakukan wawancara kembali kepada informan yakni : orang tua (ibu konseli) dan teman dekat konseli untuk mengevaluasi dan follow up pada permasalahan yang dialami oleh konseli.

C. Pembahasan Hasil Penelitian (Analisis Data)

1. Analisis Proses Terapi Syukur Dalam Mengatasi Perilaku Hedonisme

Dari serangkaian tahapan proses konseling yang telah dilakukan oleh konselor yakni : identifikasi, diagnosis, prognosis, treatment atau terapi, evaluasi dan follow up. Analisis ini dilakukan oleh konselor agar dapat membandingkan data teori dan data lapangan.

Tabel 4. 3. Proses Konseling

No	Data Teori	Data Empiris
1	Identifikasi masalah yaitu langkah untuk mengumpulkan data dari beberapa sumber yang berfungsi untuk mengenal kasus atau masalah beserta gejala-gejala yang nampak pada konseli.	Konselor mengumpulkan data dari berbagai informan yakni konseli sendiri, keluarga konseli (ibu konseli), dan teman dekat konseli. Maka, hasil yang diperoleh dari hasil wawancara dan observasi dalam menggali data konseli mengenai masalah yang terjadi pada diri konseli, menunjukkan bahwa konseli merupakan anak ke 1 dari 2 bersaudara, konseli seseorang mudah bergaul dengan orang baru. Konseli selalu membeli barang branded dan sering nongkrong di mall.
2	Diagnosa yaitu menetapkan masalah yang terjadi pada diri konseli.	Berdasarkan hasil dari identifikasi masalah yang telah dilakukan oleh konselor pada

		<p>langkah awal dengan mewawancarai konseli, keluarga konseli dan teman dekat konseli. Maka konselor menetapkan masalah yang sedang di hadapi oleh konseli yakni perilaku hedonis. Sikap hedonisme ditunjukkan melalui adanya pemikiran dan keinginan untuk selalu membeli barang branded dan trend masa kini. Sikap tersebut dipengaruhi oleh lingkungan (teman) konseli yang memiliki gaya hidup tinggi. Demi memenuhi gaya hidup tersebut konseli berbohong kepada orang tua dengan mengatasnamakan biaya kuliah untuk membeli barang branded. Faktor-faktor yang menjadi penyebab konseli menjadi seorang yang</p>
--	--	--

		<p>tergolong hedonis adalah :</p> <ol style="list-style-type: none"> a. Konseli membeli barang branded (tas, sepatu, baju). b. Konseli sering nongkrong dengan teman konseli di mall yang tidak mengenal waktu bisa 2 sampai 3 kali dalam seminggu. c. Konseli Meminta uang ke orang tua mengatasmakan perkuliahan seperti untuk membeli buku, print out, membayar seminar. d. Konseli membeli pakaian atau barang branded di store ternama. Tidak mau membeli barang atau pakaian di toko biasa dalam 1 bulan 2 kali. e. Konseli tidak mampu mengontrol diri untuk memenuhi beberapa keinginan-keinginan spontan yang muncul seperti membeli baju,
--	--	--

		tas atau sepatu.
3	Prognosis yaitu menentukan jenis bantuan atau terapi apa yang akan digunakan sesuai dengan permasalahan konseli.	Setelah konselor menetapkan masalah yang terjadi pada diri konseli, maka selanjutnya konselor akan menetapkan jenis bantuan apa yang sesuai dengan permasalahan yang dialami oleh konseli. Dalam hal ini konselor menetapkan jenis terapi yakni : 1. Memberikan terapi bersyukur 2. Memberikan motivasi kepada konseli, agar konseli menilai baik dan buruknya perilaku konseli sendiri.
4	Treatment yaitu proses pemberian bantuan kepada Konseli berdasarkan prognosis.	1. Pada tahap pertama yakni konselor memberikan terapi bersyukur agar konseli selalu mensyukuri apa yang telah dimilikinya. Dengan mengikuti 2 aturan yakni niat

		<p>yang sungguh-sungguh dan selalu bertaqwa kepada Allah SWT.</p> <p>2. Pada tahap kedua konselor memberikan motivasi kepada konseli dengan tujuan untuk :</p> <p>a. Membantu konseli agar dapat menilai baik dan buruknya perilaku konseli sendiri atau muhasabah diri.</p> <p>b. Menyadarkan konseli bahwa roda kehidupan selalu berputar, saat ini konseli selalu mendapatkan apa yang konseli inginkan, dua atau tiga tahun lagi akankah masih seperti ini.</p> <p>c. Menyadarkan konseli agar selalu bersyukur atas segala yang dimiliki konseli.</p> <p>1). Niat yang sungguh-sungguh</p> <p>2). Bertaqwa kepada Allah</p>
--	--	--

		<p>SWT.</p> <p>3). Bersyukur dengan lisan</p> <p>4). Psikologi positif d. Manajemen keuangan yang baik. Hal ini bertujuan untuk membantu konseli agar tidak boros dan bias menabung.</p>
5	<p>Evaluasi dan follow up yaitu suatu tindak lanjut untuk mengetahui sejauh mana terapi yang sudah diberikan berhasil.</p>	<p>Melihat perubahan yang terjadi pada diri konseli setelah dilakukannya proses Bimbingan dan Konseling Islam terapi syukur dan memotivasi konseli yakni :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Konseli mampu menolak ajakan teman untuk makan di tempat mewah atau berfoya-foya 2. Konseli sudah mau membeli barang di toko biasa. Konseli menyadari bahwa barang atau pakaian yang ia beli di toko biasa tidak semua kualitasnya tidak bagus. 3. Konseli sudah

		tidak meminta uang kepada orang tua mengatasnamakan kuliah untuk membeli barang. 4.Manajemen keuangan yang baik
--	--	--

Berdasarkan tabel diatas, dapat dilihat dari analisis Proses Pelaksanaan Bimbingan Konseling Islam Terapi Syukur dalam Mengatasi Perilaku Hedonisme Seorang Mahasiswa Uneversitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya yang dilakukan oleh konselor dengan langkah-langkah bimbingan konseling pada umumnya yaitu meliputi identifikasi masalah, diagnosa, prognosa, terapi (treatment), dan evaluasi dan follow up. Fakta dilapangan menunjukkan bahwa memang tampak pada perilaku konseli seringkali membeli barang branded dengan meminta uang kepada orang tua konseli mengatasnamakan untuk kebutuhan perkuliahan . Hal ini apabila dibiarkan akan merugikan diri konseli dan berdampak buruk pada konseli, untuk itulah konselor memberikan bantuan secara maksimal kepada konseli agar dapat mengurangi perilaku hedonis tersebut. Pemberian treatment pada proses konseling ini, yakni untuk mengarahkan dan memberi pengajaran kepada konseli, konseli juga memiliki tujuan yang baik dan benar-benar berkeinginan untuk mengurangi sikapnya yang hedonis dan mau membeli barang atau pakaian ditoko biasa. Proses konseling ini dapat berjalan dengan baik dan lancer karena kedua belah pihak saling mendukung dan konseli juga ingin merubah sikapnya yang hedonis. Maka

berdasarkan perbandingan antara data teori dan data lapangan yang dihimpun pada saat proses konseling diperoleh adanya kesesuaian dan persamaan yang mengarah pada proses terapi bersyukur dan pemberian motivasi kepada konseli.

2. Analisis Hasil Terapi Syukur Dalam Mengatasi Perilaku Hedonisme

Berhasil atau tidaknya proses konseling dengan menggunakan terapi bersyukur dan memberikan motivasi kepada konseli sebagian besar adalah tergantung pada diri konseli sendiri. Apakah konseli benar-benar ingin berubah untuk mengurangi sikapnya yang hedonis atau tidak. Setelah beberapa minggu proses konseling ini dilakukan dalam mengurangi sikap hedonisme konseli telah membawakan hasil yang diharapkan walaupun belum seratus persen mampu mengatasi permasalahan yang dihadapi oleh konseli. Perubahan yang terlihat pada diri konseli diamati oleh konselor melalui pengamatan langsung dan tidak langsung. Pengamatan langsung dalam artian konselor memantau sendiri perkembangan konseli saat konselor bermalam di kos konseli, jalan-jalan dengan konseli. Pengamatan secara tidak langsung diperoleh dari hasil wawancara dengan beberapa informan yang mengetahui benar perilaku konseli dalam sehari-hari yakni keluarga (ibu konseli) dan teman konseli, yang berhubungan dengan perubahan sikap yang terjadi pada konseli.

Sebelum diberikannya proses konseling, konseli mempunyai sikap hedonis yakni konseli sering membeli barang branded, meminta uang kepada orang tuannya mengatasnamakan perkuliahan. Kebiasaan-kebiasaan tersebut membuat konseli boros, tidak bisa mengatur pengeluaran keuangan dan konseli sering membolos kuliah hanya untuk jalan-jalan di Mall.

Setelah diberikannya proses konseling, konseli mulai berubah, mau membeli barang atau pakaian di toko biasa, dan tidak meminta uang untuk membeli barang kepada orang tua mengatasnamakan kebutuhan kuliah.

Hal diatas sejalan dengan pemikiran Abdullah bin Abbas r.a yang dikutip oleh Gani dalam jurnalnya menerangkan bahwa syukur adalah ketaatan dengan semua anggota tubuh kepada Rabb segala makhluk, baik di waktu sendiri ataupun secara bersama-sama. Seseorang yang dikatakan sebagai seorang yang bersyukur jika dalam dirinya terdapat tiga unsur, yaitu mengakui kenikmatan yang diberikan oleh Allah dalam hatinya, mengucapnya dengan lisan dan mengimplementasikan perasaan syukur tersebut dengan perbuatan. Jadi, syukur berkaitan dengan hati, lisan, dan anggota badan. Konseli yang telah dilakukan terapi syukur dapat mengimplementasikan perasaan syukur dengan tidak menghambur-hamburkan uangnya untuk membeli barang yang tidak ia butuhkan, sehingga konseli sadar bahwa perbuatan yang selama ini ia lakukan adalah perbuatan yang dapat menyebabkan masa depannya menjadi seseorang yang tidak mempunyai tujuan hidup, yang hanya memikirkan dirinya dan kesenangannya semata. Dengan demikian terapi syukur dan pemberian semangat dilakukan untuk membantu konseli agar tidak terjerumus dengan hal-hal yang mewah dan tidak berguna untuk masa depannya.

Peneliti menggunakan terapi syukur dalam penyelesaian masalah konseli ini. Metode konseling islam yang konselor masukkan dalam treatmen mengandung nilai-nilai yang bertujuan untuk memperbaiki cara berfikir dan perilaku yang positif terhadap konseli dengan cara memberikan pengertian agar konseli lebih bisa bersyukur dengan apa yang

sudah dimilikinya, menerima apa yang sudah dikaruniakan oleh Allah SWT tanpa memandangkan besar dan kecilnya nikmat tersebut, agar konseli mulai menyadari bahwa perilaku hedonisme merupakan hal yang tidak baik, sesuai dengan firman Allah dalam Al-Qur'an surat Ibrahim ayat 7:

وَإِذْ تَأَذَّنَ رَبُّكُمْ لَئِن شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ
وَلَئِن كَفَرْتُمْ إِنَّ عَذَابِي لَشَدِيدٌ

Artinya: “Dan (ingatlah) ketika Tuhanmu memaklumkan, ‘Sesungguhnya jika kamu bersyukur niscaya aku akan menambah (nikmat) kepadamu, tetapi jika mengingkari (nikmat-Ku), maka pasti azab-Ku sangat berat.(QS. Ibrahim: 7).⁵⁸

وَمِنْ رَحْمَتِهِ جَعَلَ لَكُمُ اللَّيْلَ وَالنَّهَارَ لِتَسْكُنُوا فِيهِ
وَلِتَبْتَغُوا مِنْ فَضْلِهِ وَلَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ

Artinya: Berkah rahmat-Nya, Dia jadikan untukmu malam dan siang agar kamu beristirahat pada malam hari, agar kamu mencari sebagian karunia-Nya (pada siang hari), dan agar kamu bersyukur kepada-Nya. (Al-Qasas Ayat 73).

Allah SWT mengingatkan kepada seluruh hambanya bahwa betapa besarnya karunia yang ia berikan. Allah SWT yang mengatur seluruh jagad raya

⁵⁸ Merdeka.com, Al-Qur'an Surat Ibrahim Ayat ke-7, <https://www.merdeka.com/quran/ibrahim/ayat-7> diakses pada tanggal 28 Mei 2023.

beserta seisinya agar selalu berjalan sesuai dengan apa yang seharusnya.⁵⁹

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



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

⁵⁹ Detik Sulsel, 7 Ayat Al-Qur'an yang Jelaskan Pentingnya Bersyukur, <https://www.detik.com/sulsel/berita/d-6599428/7-ayat-al-quran-yang-jelaskan-pentingnya-bersyukur> diakses pada tanggal 29 Juni 2023.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang berjudul “ Bimbingan dan Konseling Islam Terapi Syukur dalam Mengatasi Perilaku Hedonisme Seorang Mahasiswa Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya”, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut :

1. Proses Bimbingan dan Konseling yang telah dilaksanakan di Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya, ada lima proses konseling yang dilakukan oleh konselor kepada konseli, yakni diawali dengan identifikasi masalah, diagnosa, prognosis, treatment dan diakhiri dengan evaluasi dan follow up. Terapi syukur yang diberikan kepada konseli bertujuan agar konseli dapat bersyukur atas apa yang dimiliki konseli saat ini, konseli agar berfikir bahwa roda kehidupan selalu berputar, dan lebih mendekatkan diri konseli kepada Allah SWT. Bersyukur senantiasa mengingatkan bahwa hidup yang kita jalani akan lebih baik dan mengingatkan hamba kepada Rabb-Nya.
2. Hasil akhir Proses Bimbingan dan Konseling Islam dengan Terapi Syukur dalam Mengatasi Perilaku Hedonisme Seorang Mahasiswa Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya dengan menggunakan terapi bersyukur dan memotivasi konseli berhasil. Dapat dilihat dari perubahan semula konseli tidak mau membeli barang di toko biasa dan selalu membeli barang branded. Sikap konseli yang hedonis mulai berkurang, konseli sudah mau membeli barang atau pakaian di toko biasa, konseli sudah tidak meminta uang kepada orang tua mengatasnamakan biaya

kuliah, dan konseli sudah tidak menggunakan shopee paylater, yang masih terkadang dilakukan konseli yakni konseli belum konsisten dalam menabung.

B. Saran

Dalam penelitian ini, peneliti menyadari masih banyak kekurangan yang peneliti tulis dan jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu, peneliti mengharapkan kepada peneliti selanjutnya agar dapat menyempurnakan hasil penelitian yang menunjukkan hasil sempurna dengan harapan agar penelitian yang dihasilkan nantinya lebih baik lagi. Adapun saran-saran dari peneliti yakni :

1. Bagi Keluarga

Diharapkan agar selalu memantau dan mengawasi perkembangan konseli serta memotivasi konseli, agar konseli terbiasa akan perubahannya, menjadi pribadi yang lebih baik dan pribadi yang pandai bersyukur.

2. Bagi Konselor

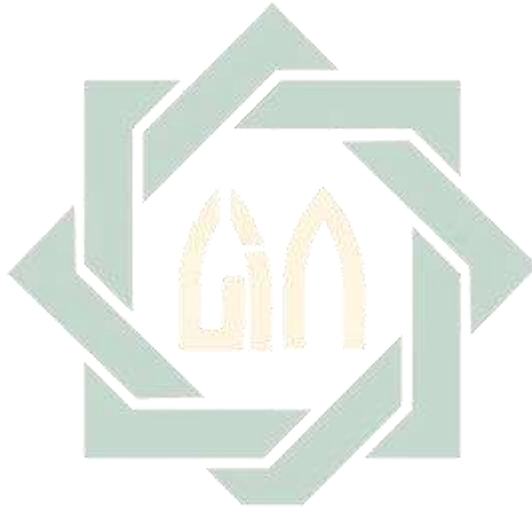
Ditekankan lebih mendalami proses konselingnya agar mampu mencapai hasil yang lebih baik sebagaimana konselor inginkan dan dapat menyelesaikan masalah yang tengah dihadapi oleh konseli, sehingga konseli dapat menjadi pribadi yang lebih baik. Konseli tidak berfoya-foya atau nongkrong di mall, konseli mau membeli barang ditoko biasa, konseli tidak meminta uang mengatasnamakan kuliah dan konseli dapat menabung. Hal yang paling utama yakni, konseli bisa mengurangi perilakunya yang hedonis dan semakin rajin menabung.

3. Bagi Konseli

Konseli diharapkan menjadi pribadi yang lebih baik, pandai bersyukur, tidak foya-foya dan rajin menabung untuk membeli barang yang diinginkan tanpa meminta uang kepada orang tua, serta lebih bertaqwa kepada Allah SWT.

4. Bagi Peneliti Lain

Dalam penelitian ini, peneliti hanya menerapkan terapi bersyukur dan memotivasi konseli. Diharapkan untuk peneliti selanjutnya peneliti dapat memberikan treatment yang lebih baik lagi kepada konseli.



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR PUSTAKA

- Agus Santoso, dkk, *Terapi Islam*, (Surabaya: IAIN SA Press, 2013)
- Al-Qur'an, *Asy-Syu'ara: 80*
- Anas Salahudin, *Bimbingan & Konseling*, (Bandung : CV. Pustaka Setia, 2010).
- Anggarasari, R. E. (1997). Hubungan tingkat religiusitas dengan sikap konsumtif pada ibu rumah tangga. *Psikologika*, 2(4)
- Anwar Sutoyo, *Bimbingan dan Konseling Islami (Teori & Praktik)*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2013)
- Aswadi, *Iyadah dan Ta'ziah Prespektif Bimbingan Konseling Islam*, (Surabaya: Dakwah Digital Press, 2009)
- Brooke Lindley, *Transformasi Pribadi melalui Psikologi Positif*, diakses dari <https://schoolofpositivetransformation.com.translate.goog/personal-transformation-through-positive-psychology/? x tr sl=en& x tr tl=id& x tr hl=id& x tr pto=tc> pada tanggal 6 April 2023.
- Chaplin, C. P. *Kamus Lengkap Psikologi*, Terjemahan Dr. Kartini Kartono, (Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 1995)
- Choirul Mahfud, "The Power Of Syukur: Tafsir Kontekstual Konsep Syukur dalam Al-Qur'an", *Jurnal Episteme Lembaga Kajian Agama dan Sosial (LKAS) Surabaya*, Vol. 9 No. 2, 2014.
- Conny R. Semiawan, *Metode Penelitian Kualitatif*, (Jakarta: Grasindo, 2010).
- Detik Sulsel, 7 Ayat Al-Qur'an yang Jelaskan Pentingnya Bersyukur, <https://www.detik.com/sulsel/berita/d-6599428/7-ayat-al-quran-yang-jelaskan-pentingnya-bersyukur> diakses pada tanggal 29 Juni 2023.

- Dewi Khoirul Ummah, “*Konseling Islam melalui Terapi Rational Emotive untuk Meningkatkan Kontrol Diri pada Gaya Hidup Hedonis Mahasiswa UIN Sunan Ampel Surabaya*”, Skripsi (Surabaya: Bimbingan Konseling Islam. UIN Sunan Ampel Surabaya. 2019)
- E.B. Subakti, *kenalilah anak remaja anda*, (Jakarta: Elex Media Komputindo, 2009)
- Eka Sari Setianingsih, “Wabah Gaya Hidup Hedonisme Mengancam Moral Anak”, *Jurnal Malih Peddas* (Vol. 8 No. 2, 2018), diakses pada tanggal 5 Maret 2023.
- Faqih, A. R. 2001. *Bimbingan dan Konseling dalam Islam*. Yogyakarta: UII Pres
- Fitriyani, N., Widodo, P. B., & Fauziah, N. (2013). Hubungan antara konformitas dengan perilaku konsumtif pada mahasiswa di Genuk Indah Semarang. *Jurnal Psikologi Undip*, 12(1)
- Gunarsa, D, S., & Gunarsa, Y. S. (1983). *Psikologi perkembangan anak dan remaja*. Jakarta: PT BPK Gunung Mulia.
- Gushevinalti. (2010). Telaah kritis perspektif Jean Baudrillard pada perilaku hedonisme remaja. *Jurnal Idea Fisipol UMB*, 4(15).
- Hylander, F. (2013). To think, to feel, to have: The effects of need for cognition, hedonism and materialism on impulse buying tendencies in adolescents. *Journal of European Psychology Students*, 4(2)
- Igman Yuda Pratama. 2017, *Sekilas tentang Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya* diakses dari <https://www.quipper.com/id/blog/quipper-campus/campus-info/sekilastentang-universitas-islam-negeri-sunan-ampel-surabaya-2/> pada tanggal 10 April 2023.
- Jehru M Echal dan Hasan Shadily, *Kamus Inggris Indonesia*, (Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama, 1994)

- Juliansyah Noor, Metodologi Penelitian: Skripsi, Tesis, Disertasi, Dan Karya Ilmiah, (Jakarta: Pt Fajar Interpratama Mandiri, 2017)
- Lexy J. Moleong, Metodologi Penelitian Kualitatif, (Bandung: PT. Remaja Rosda karya, 2017).
- Lina, & Rosyid, H. F. (1997). Perilaku konsumtif berdasar locus of control pada remaja putri. Psikologika, 2(4)
- Lukman Fahmi, Terapi Berkala Kombinasi Bimbingan Konsling Islam Dengan Rational Emotif Behavior (REBT) Pada Penanganan Perilaku Agresif Anak di SD Al-Fatih Assalam Tropodo Sidoarjo, Vol.2, No.2, Jurnal Al Isyraq, 2019, hal 127, diakses dari <https://jurnal.pabki.org/index.php/alisyraq/article/view/25> pada tanggal 28 Juni 2023.
- M. Quraish Shihab, Wawasan Al-Quran: Tafsir Tematik atas Pelbagai Persoalan, (Bandung: Mirzan, 1997)
- Merdeka.com, Al-Qur'an Surat Ibrahim Ayat ke-7, <https://www.merdeka.com/quran/ibrahim/ayat-7> diakses pada tanggal 28 Mei 2023.
- Miles, Matthew B. & Huberman, A. Michael. (2014). Analisis Data Kualitatif. (Alih bahasa: Tjetjep Rohendi Rohidi). Jakarta: UI-Press
- Mohammad Takdir, Kekuatan Terapi Syukur dalam Membentuk Pribadi yang Altruis: Perspektif Psikologi Qur'ani dan Psikologi Positif, Institut Ilmu Keislaman Annuqayah (INSTIKA) Madura, Jurnal Studia Insania, Vol. 5 No. 2, tahun 2017.
- Muhammad Yunus, Kamus Bahasa Arab-Indonesia, (Jakarta: PT. Hidakarya Agung, 1989).
- Nurleli Purnamasari, "Hubungan Antara Konsep Diri Dengan Kecenderungan Gaya Hidup Hedonis Pada Siswa Kelas XII SMA Negeri 4 Medan", (Medan: Universitas Medan Area, 2019).
- Rantri Tri Anggraini, Fauzan Heru Santhoso, Hubungan antara Gaya Hidup Hedonis dengan Perilaku Konsumtif pada

- Remaja, Vol. 3 No.3, Gadjah Mada Journal Of Psychology, 2017.
- Rulli Nasrullah, Media Sosial: Perspektif Komunikasi, Budaya dan Sioteknologi, (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2017
- Sarwono, Psikologi Remaja (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 1989)
- Sukari, Larasati, A., Mudjijono, & Susilantini, E. (2013). Perilaku konsumtif siswa SMA di Daerah Istimewa Yogyakarta. Yogyakarta: Balai Pelestarian Nilai Budaya (Bpnb).
- Syarbini, Amirulloh, Dahsyatnya Sabar, Syukur, dan Ikhlas Muhammad SAW, (Jakarta: Ruang Kata, 2011)
- Thohari Musnamar, Dasar-Dasar Konseptual Bimbingan dan Konseling Islami, (Yogyakarta: UII Press, 1992)
- Thohari Musnamar, Dasar-Dasar Konseptual Bimbingan dan Konseling Islami, (Yogyakarta: UII Press, 1992)
- Wira Ariyo, Budaya Hedonisme, 2012, diakses dari <https://wiraariyo.wordpress.com/2012/11/14/budaya-hedonisme/> pada tanggal 4 Maret 2023.
- Yuniarti, V. S. (2015). Perilaku konsumen - teori dan praktik. Bandung: Pustaka Setia.

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A