



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

**PENGARUH TERAPI SYUKUR DAN TEKNIK *SELF
MANAGEMENT* UNTUK MENGURANGI PERILAKU
HEDONISME PADA SEORANG WANITA DI GAGANG
KEPUHSARI BALONGBENDO SIDOARJO**

SKRIPSI

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

Oleh :

Alfina Dwi Lestari
NIM.04020320018

Dosen Pembimbing :

Amriana, S.Sos.I., M.Pd
NIP. 198904112020122019

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL
SURABAYA
2024**

PERNYATAAN OTENTISITAS SKRIPSI

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Alfina Dwi Lestari
NIM : 04020320018
Program Studi : Bimbingan Konseling Islam
Alamat : Suwaluh, Balongbendo, Sidoarjo

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa:

1. Untuk mendapatkan gelar akademik, skripsi ini belum pernah diajukan ke perguruan tinggi manapun.
2. Skripsi ini sepenuhnya hasil karya saya sendiri dan tidak disalin dari sumber lain.
3. Saya akan bersedia menanggung segala konsekuensi hukum yang terjadi, apabila di kemudian hari terbukti skripsi ini sebagai hasil plagiasi.

Surabaya, 21 Februari 2024

Yang menyatakan,



Alfina Dwi Lestari
04020320018

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

Nama : Alfina Dwi Lestari

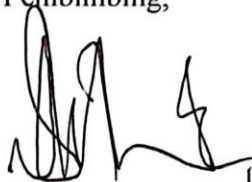
NIM : 04020320018

Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam

Judul Skripsi : Pengaruh Terapi Syukur dan Teknik *Self Management* untuk Mengurangi Perilaku *Hedonisme* pada Seorang Wanita di Gagang Kepuhsari Balongbendo Sidoarjo.

Skripsi ini telah diperiksa dan disetujui untuk diujikan.

Surabaya, 20 Februari 2024
Menyetujui
Pembimbing,



Amriana, S.Sos.I., M.Pd
NIP. 198904112020122019

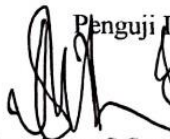
PENGESAHAN TIM PENGUJI

Pengaruh Terapi Syukur dan Teknik *Self Management* untuk
Mengurangi Perilaku Hedonisme pada Seorang Wanita di
Desa Gagang Kepuhsari Balongbendo Sidoarjo
SKRIPSI

Disusun oleh
Alfina Dwi Lestari (04020320018)

Telah diuji dan dinyatakan lulus dalam ujian Sarjana Strata
Satu pada tanggal 27 Februari 2024

Tim Penguji

Penguji I


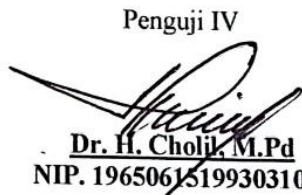
Amriana, S.Sos.I., M.Pd
NIP.198904112020122019

Penguji II


Dr. Hj. Mierlina M.Si, Psikolog
NIP. 196804132014112001

Penguji III


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

Penguji IV


Dr. H. Cholik, M.Pd
NIP. 196506151993031005

Surabaya, 27 Februari 2024
Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi

Dr. Mach Cholul Arif, S.Ag., M.Fil.I
NIP. 197410171998031001

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

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

Nama : Alfina Dwi Lestari
NIM : 04020320018
Fakultas/Jurusan : Fakultas Dakwah dan Komunikasi/ Bimbingan dan Konseling Islam
E-mail address : alfinadwilestari0862@gmail.com

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

☒ Skripsi ☐ Tesis ☐ Desertasi ☐ Lain-lain (.....)
yang berjudul :

PENGARUH TERAPI SYUKUR DAN TEKNIK *SELF MANAGEMENT* UNTUK
MENGURANGI PERILAKU *HEDONISME* PADA SEORANG WANITA DI GAGANG
KEPUHSARI BALONGBENDO SIDOARJO

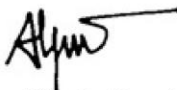
beserta perangkat yang diperlukan (bila ada). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya berhak menyimpan, mengalih-media/format-kan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (database), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di Internet atau media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

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

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya, 09 Maret 2024

Penulis



(Alfina Dwi Lestari)
nama terang dan tanda tangan

ABSTRAK

Alfina Dwi Lestari (04020320018). Pengaruh Terapi Syukur dan Teknik *Self Management* untuk Mengurangi Perilaku *Hedonisme* pada Seorang Wanita di Gagang Kepuhsari Balongbendo Sidoarjo.

Fokus utama dalam penelitian ini adalah pelaksanaan dan hasil terapi syukur dan teknik *self management* untuk mengurangi perilaku *hedonisme* pada seorang wanita di Gagang Kepuhsari Balongbendo Sidoarjo. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan desain penelitian *single subject research* yang berfokus pada perubahan perilaku. Berdasarkan hasil pengumpulan data, diketahui bahwa konseli memiliki perilaku *hedonisme* yang memerlukan intervensi melalui terapi syukur dan teknik *self management*.

Penelitian ini dapat dikatakan berhasil melihat analisis data yang menunjukkan kecenderungan arah yang mendatar dan menurun. Selanjutnya, perubahan perilaku *hedonisme* melalui perilaku menghabiskan waktu senggang di luar rumah menunjukkan penurunan terlihat pada baseline 1 berada di skor 5, intervensi berada pada skor 4-3, dan baseline 2 berada pada skor 3-2. Perilaku *hedonisme* melalui perilaku konsumtif juga mengalami penurunan terlihat baseline 1 berada skor 4-3, intervensi berada pada skor 3-2, dan baseline 2 berada stabil pada skor 2. Selain itu, dari persentase overlap, diperoleh sebesar 0-20% menunjukkan bahwa terapi syukur dan teknik *self management* memiliki pengaruh yang lebih besar terhadap perilaku *hedonisme* yang ditargetkan.

Kata Kunci : Terapi Syukur, Teknik *Self Management*, Perilaku *Hedonisme*.

ABSTRACT

Alfina Dwi Lestari (04020320018). The Effect of Gratitude Therapy and Self Management Techniques to Reduce Hedonistic Behavior in a Woman in Gagang Kepuhsari Balongbendo Sidoarjo.

The main focus of this research is the implementation and results of gratitude therapy and self-management techniques to reduce hedonistic behavior in women in Gagang Kepuhsari Balongbendo Sidoarjo. This research uses quantitative research methods with a single subject research design that focuses on behavior change. Based on the results of data collection, it is known that the counselee has hedonistic behavior which requires intervention through gratitude therapy and self-management techniques.

This research can be said to be successful considering the data analysis which shows a horizontal and downward trend. Furthermore, changes in hedonistic behavior through the behavior of spending free time outside the home showed a visible decrease in baseline 1 at a score of 5, intervention at a score of 4-3, and baseline 2 at a score of 3-2. Hedonistic behavior through consumptive behavior also decreased, as seen in baseline 1 at a score of 4-3, intervention at a score of 3-2, and baseline 2 at a stable score of 2. In addition, from the overlap percentage, it was 0-20%, indicating that therapy Gratitude and self-management techniques have a greater influence on targeted hedonistic behavior.

Keywords: Gratitude Therapy, Self Management Techniques, Hedonistic Behavior.

خلاصة

ألفينا دوي ليستاري (04020320018). تأثير علاج الامتنان وتقنيات إدارة الذات في تقليل سلوك المتعة لدى المرأة في جاجانج كيبوهساري بالونجييندو سيدوارجو.

التركيز الرئيسي لهذا البحث هو تنفيذ ونتائج علاج الامتنان وتقنيات الإدارة الذاتية للحد من سلوك المتعة لدى النساء في جاجانج كيبوهساري بالونجييندو سيدوارجو. يستخدم هذا البحث أساليب البحث الكمي مع تصميم بحث موضوعي واحد يركز على تغيير السلوك. وبناء على نتائج جمع البيانات، فمن المعروف أن المستفيد لديه سلوك المتعة الذي يتطلب التدخل من خلال العلاج بالامتنان وتقنيات إدارة الذات.

يمكن القول أن هذا البحث ناجح بالنظر إلى تحليل البيانات الذي يظهر اتجاهًا أفقيًا وتنازليًا. علاوة على ذلك، أظهرت التغيرات في سلوك المتعة من خلال سلوك قضاء وقت الفراغ خارج المنزل انخفاضًا واضحًا في خط الأساس 1 بدرجة 5، والتدخل بدرجة 3-4، وخط الأساس 2 بدرجة 2-3. انخفض أيضًا سلوك المتعة من خلال السلوك الاستهلاكي، كما رأينا في خط الأساس 1 بدرجة 3-4، والتدخل بدرجة 2-3، وخط الأساس 2 بدرجة مستقرة 2. بالإضافة إلى ذلك، من نسبة التداخل، كان 0-20%، مما يشير إلى أن تقنيات الامتنان للعلاج وإدارة الذات لها تأثير أكبر على سلوك المتعة المستهدف.

الكلمات المفتاحية: علاج الامتنان، تقنيات إدارة الذات، سلوك المتعة.

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR ISI

COVER.....	i
PERNYATAAN OTENTISITAS SKRIPSI	ii
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING	iii
PENGESAHAN TIM PENGUJI	iv
LEMBAR PERSETUJUAN PUBLIKASI	v
MOTTO	vi
PERSEMBAHAN	vii
ABSTRAK	viii
ABSTRACT	ix
خلاصة	x
KATA PENGANTAR.....	xi
DAFTAR ISI	xiii
DAFTAR TABEL	xvi
DAFTAR BAGAN	xviii
DAFTAR GRAFIK.....	xix
DAFTAR LAMPIRAN.....	xx
BAB I PENDAHULUAN.....	21
A. Latar Belakang.....	21
B. Rumusan Masalah.....	26
C. Tujuan Penelitian	26
D. Manfaat Penelitian	27
E. Definisi Operasional	27

F. Sistematika Pembahasan	29
BAB II KAJIAN TEORITIK	31
A. Penelitian Terdahulu yang Relevan	31
B. Kerangka Teori	33
C. Paradigma Penelitian	55
D. Hipotesis Penelitian	55
BAB III METODE PENELITIAN	56
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian	56
B. Lokasi Penelitian	57
C. Subjek Penelitian	57
D. Waktu Penelitian	58
E. Variabel Penelitian	58
F. Tahap-tahap Penelitian	59
G. Teknik Pengumpulan Data	60
H. Instrumen Penelitian	62
I. Teknik Validitas Data	70
J. Teknik Analisis Data	70
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	72
A. Gambaran Umum Objek Penelitian	72
B. Penyajian Data	79
C. Analisis Data	130
D. Pengujian Hipotesis	147
E. Kelebihan dan Kekurangan <i>Treatment</i>	147
F. Pembahasan Hasil Penelitian	148

BAB V PENUTUP	155
A. Kesimpulan	155
B. Saran dan Rekomendasi.....	156
C. Keterbatasan Penelitian.....	156
DAFTAR PUSTAKA.....	157
LAMPIRAN	161



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR TABEL

Table 3.1 Waktu Pelaksanaan Penelitian	58
Table 3.2 Lembar Observasi Perilaku Hedonisme	63
Table 3.3 Rencana Angket Perilaku Hedonisme.....	64
Table 3.4 Uji Reliabilitas Angket Perilaku Hedonisme	66
Table 3.5 Uji Validitas Angket Perilaku Hedonisme	67
Table 3.6 Angket Perilaku Hedonisme yang Digunakan	69
Table 4.1 Jumlah Penduduk Desa Gagang Kepuhsari	73
Table 4.2 Hasil Baseline 1	91
Table 4.3 Perilaku yang Ditargetkan	98
Table 4.4 Kontrak Diri.....	100
Table 4.5 Skala Alokasi Pengeluaran.....	102
Table 4.6 Aktivitas Harapan	103
Table 4.7 Hasil Intervensi.....	119
Table 4.8 Hasil Baseline 2	128
Table 4.9 Data Keseluruhan Perilaku Menghabiskan Waktu Senggang di Luar Rumah.....	129
Table 4.10 Data Keseluruhan Perilaku Konsumtif.....	130
Table 4.11 Hasil Analisis Dalam Kondisi Perilaku Menghabiskan Waktu Senggang di Luar Rumah.....	131
Table 4.12 Hasil Analisis Dalam Kondisi Perilaku Konsumtif	131

Table 4.13 <i>Rentang dan Tingkat Stabilitas Perilaku</i>	
<i>Menghabiskan Waktu Senggang di Luar Rumah.....</i>	138
Table 4.14 <i>Rentang dan Tingkat Stabilitas Perilaku Konsumtif</i>	
.....	138
Table 4.15 <i>Perubahan Level Dalam Kondisi Perilaku</i>	
<i>Menghabiskan Waktu Senggang di Luar Rumah.....</i>	138
Table 4.16 <i>Perubahan Level Dalam Kondisi Perilaku</i>	
<i>Konsumtif.....</i>	139
Table 4.17 <i>Hasil Analisis Antar Kondisi Perilaku</i>	
<i>Menghabiskan Waktu Senggang di Luar Rumah.....</i>	139
Table 4.18 <i>Hasil Analisis Antar Kondisi Perilaku Konsumtif</i>	
.....	140
Table 4.19 <i>Perubahan Level Antar Kondisi Perilaku</i>	
<i>Menghabiskan Waktu Senggang di Luar Rumah.....</i>	141
Table 4.20 <i>Perubahan Level Antar Kondisi Perilaku</i>	
<i>Konsumtif.....</i>	141
Table 4.21 <i>Perbandingan Data Overlap Perilaku</i>	
<i>Menghabiskan Waktu Senggang di Luar Rumah.....</i>	144
Table 4.22 <i>Perbandingan Data Overlap Perilaku Konsumtif</i>	
.....	146

DAFTAR BAGAN

Bagan 2.1 Paradigma Penelitian	55
--------------------------------------	----



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR GRAFIK

Grafik 4.1 Hasil Baseline 1.....	92
Grafik 4.2 Hasil Intervensi	120
Grafik 4.3 Hasil Baseline 2.....	129
Grafik 4.4 Data Keseluruhan Fase	130
Grafik 4.5 Kecenderungan Arah Perilaku Menghabiskan Waktu Senggang di Luar Rumah	133
Grafik 4.6 Kecenderungan Arah Perilaku Konsumtif.....	133
Grafik 4.7 Kecenderungan Stabilitas Perilaku Menghabiskan Waktu Senggang di Luar Rumah	135
Grafik 4.8 Kecenderungan Stabilitas Perilaku Konsumtif .	137
Grafik 4.9 Data Overlap Baseline 1–Intervensi Perilaku Menghabiskan Waktu Senggang di Luar Rumah	142
Grafik 4.10 Data Overlap Intervensi – Baseline 2 Perilaku Menghabiskan Waktu Senggang di Luar Rumah.....	143
Grafik 4.11 Data Overlap Baseline 1 – Intervensi Perilaku Konsumtif	144
Grafik 4.12 Data Overlap Intervensi–Baseline 2 Perilaku Konsumtif.....	145
Grafik 4.13 Hasil Angket Perilaku Hedonisme.....	147

DAFTAR LAMPIRAN

Surat Izin Penelitian	161
Surat Pernyataan Kesiediaan Menjadi Responden	162
Kontrak Kegiatan Konseling	163
Lembar Observasi	164
Pedoman Wawancara.....	170
Angket Perilaku Hedonisme	172
Validasi Ahli	177
Validitas & Reliabilitas.....	183
Rekap Hasil Angket Perilaku Hedonisme.....	188
Foto Konselor dan Konseli	190
Hasil Turnitin	191
Kartu Bimbingan Skripsi	192

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR PUSTAKA

- Amriana, 2015. *Konseling Krisis dengan Pendekatan Konseling Realitas untuk Menurunkan Kecemasan Anak Korban Kekerasan Seksual (Penelitian Single Subject di Pusat Pelayanan Terpadu (PPT) Provinsi Jawa Timur, Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*. Vol 05. No. 01.
- Arifin, Syamsul. 2018. *Ensiklopedia Islam Kaffah 3*, Yogyakarta : Trans Idea Publishing.
- Barida, Muya. Hardi Prasetiawan, 2018. Urgensi Pengembangan Model Konseling Kelompok Teknik *Self Management* Untuk Meningkatkan Kecerdasan Moral Siswa SMP, *eJournal.stkipmpringsewu*, 4 (1).
- Chaplin, 2001. *Kamus Lengkap Psikologi*, Jakarta: PT Raja Grafindo.
- Dauzan, Diriansyah Praja. 2017. Potret Gaya Hidup Hedonisme, *Jurnal Sociologie*, 1 (3).
- Emmons, Robbert A. Michael E. McCullough, 2003. “Counting Blessing Versus Bundens: An Experimental Investigation of Gratitude and Subjective Well-Being in Daily Life”, *Journal of Personality and Social Psychology*, 84 (2).
- Fadil, Cholid & Arif Ainur Rofiq, 2020. Konseling dengan Metode Sufisme, *Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*. Vol.10. No.01.
- Fajriani, dkk, 2016. *Self-Management* Untuk Meningkatkan Kedisiplinan Belajar Siswa: Studi Kasus Di Sma Negeri 5 Banda Aceh, *Jurnal Unsyiah*, 10 (2).
- Gie, 2017. Pengaruh Konseling Kelompok Teknik *Self Management* Terhadap Pola Hidup Bersih Dan Sehat Siswa Di Kelas VII SMP Negeri 1 Percut Sei Tuan T.A 2016/2017, *Jurnal BK Unesa*, 10 (2).

- Gunarsa, 2004. *Konseling & Psikoterapi*, Jakarta: Gunung Mulia.
- Hamka, 2015. *Tafsir Al-Azhar Jilid 5*, Jakarta: Gema Insani.
- Ismail, Maryam. 2019 Hedonisme dan Pola Hidup Islam, *Jurnal: Islamic Resources*, Vol. 16, No. 2, Makassar: Universitas Muslim Indonesia.
- Khairat, Masnida. dkk. 2018. Hubungan Gaya Hidup Hedonis Dengan Perilaku Konsumtif Pada Mahasiswi, *Jurnal: Psikologi Islam (Al-Qalb)*, Jilid 10, No. 2.
- Kirgiz, A. 2014. *Hedonism, A Consumer Disease Of The Modern Age: Gender And Hedonic Shopping In Turkey*. *Global Media Jurnal*. 4 (8). 200-212.
- Komalasari, Gantina. 2014. *Teori dan Teknik Konseling*, Jakarta: PT Indeks.
- Mahfud, Choirul. 2014. The Power of Syukur: Tafsiran Kontekstual Konsep Syukur dalam Al-Qur'an, *Jurnal Episteme Lembaga Kajian Agama dan Sosial (LKAS) Surabaya*, 9 (2).
- Nursalim, Mochammad. 2014. *Strategi & Intervensi Konseling*, Jakarta: PT Indeks.
- Nursi, Badiuzzaman Said. 2018. *Misteri Puasa, Hemat, & Syukur, terj. Fauzi Faisal Bahreisy dan Joko Prayitnoh*, Tangerang Selatan: Risalah Nur Press.
- Prahmana, Rully Charitas Indra. 2021. *Single Subject Research: Teori dan Implementasinya*, Yogyakarta: UAD Press.
- Prastika, 2018. *Pengaruh Gaya Hidup Hedonisme*, Yogyakarta : tp, 2018
- Quth, Sayyid. 2002. *Tafsir Fi Zilal Al -Qur'an Jilid VIII*, Jakarta: Gema Insani Press.
- Ramli, Reski. 2019. Penerapan Logoterapi dalam Menangani Perilaku Hedonis (Studi Kasus pada 1 Orang Siswa di

- SMA Hang Tuah Makassar). *Skripsi*. Makassar: Universitas Negeri Makassar.
- Salsabilah, Natasya Putri. 2022. *Teknik Self Management dengan Terapi Syukur untuk Mengatasi Shopaholic Online pada Masyarakat di Desa Negeri Ujung Karang Lampung Utara*, *Skripsi*, Lampung : UIN Raden Intan Lampung.
- Sari, Riszka Aprilia. 2019. Penerapan Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik *Self Management* untuk Mengurangi Perilaku Hedonisme pada Siswa Kelas VIII SMP Muhammadiyah 07 Medan Tahun Ajaran 2020-2021. *Skripsi*. Sumatra Utara: Universitas Muhammadiyah Sumatra Utara.
- Sudiantara, 2013. Hedonisme, Gaya Hidup Konsumtif Mencari Bentuk Psikodimensia, *Kajian Ilmiah Psikologi*, 3 (2), 69-77.
- Sugiyono, 2012. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*, Bandung: Alfabeta.
- Sunanto, Juan. dkk, 2015. *Pengantar Penelitian dengan Subjek Tunggal*, Tokyo: CRIED University of Tsukuba.
- Syamsidar, Doa Sebagai Metode Pengobatan Psikoterapi Islam, *Artikel UIN Alauddin*.
- Takdir, Mohammad. 2018. *Psikologi Syukur: Prespektif Qurani dan Psikologi Positif untuk Menggapai Kebahagiaan Sejati*, Jakarta: PT Elex Media Komputido.
- Tambingon, Joulanda. dkk. 2017. Gaya Hidup Hedonisme Mahasiswa Fakultas Ekonomi Dan Bisnis Di Kota Manado, *Jurnal : online*, Vol. 1, No. 1 Manado: Universitas Sam Ratulangi.
- Trimartati, Novita. 2014. Studi Kasus Tentang Gaya Hidup Hedonisme Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Universitas Ahmad Dahlan, *Jurnal: Psikopedagogia*, Vol. 3, No. 1, Yogyakarta: Universitas Ahmad Dahlan.

- Usman, 2009. *Manajemen Teori Praktek dan Riset Pendidikan Edisi 3*, Jakarta: Bumi Aksara.
- Wikipedia, <https://id.m.wikipedia.org/wiki/Hedonisme>. Diakses pada 30 September 2023 Puku 22.04 WIB.
- Winata, Carolina. Esther Widhi Andangsari, 2017. “Dispositional Gratitude and Social Comparison Orientation Among Social Media User”, *Jurnal Humaniora*, 8 (3).
- Yani, Ahmad. 2007. *Be Excellent : Menjadi Pribadi Terpuji*, Jakarta: Al Qalam.



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A