



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

**PENERAPAN KONSELING *BEHAVIORAL*
DENGAN TEKNIK *SELF MANAGEMENT*
UNTUK MENGELOLA PERILAKU
KONSUMTIF PADA REMAJA DI KABUPATEN
JOMBANG**

SKRIPSI

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

Oleh :

Eka Ramdhani Puspita Sari

NIM: B73218085

PRODI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM

FAKULTAS DAKWAH KOMUNIKASI

UIN SUNAN AMPEL SURABAYA

2022

PERNYATAAN KEASLIAN KARYA

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Eka Ramdhani Puspita Sari

NIM : B73218085

Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang berjudul ***“Penerapan Konseling Behavioral Dengan Teknik Self Management Untuk Mengelola Perilaku Konsumtif pada Remaja di Kabupaten Jombang”*** adalah benar merupakan karya sendiri. Hal-hal yang bukan karya saya, dalam skripsi tersebut diberi tanda sitasi dan 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, 13 Juli 2022

Saya yang menyatakan,



Eka Ramdhani Puspita Sari

NIM. B73218085

PERSETUJUAN PEMBIMBING SKRIPSI

Nama : Eka Ramdhani Puspita Sari

NIM : B73218085

Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam

Judul : Penerapan Konseling *Behavioral* dengan Teknik *Self Management* untuk Mengelola Perilaku Konsumtif pada Remaja di Kabupaten Jombang

Skripsi ini telah diperiksa dan disetujui oleh pembimbing untuk diujikan.

Surabaya, 11 Juli 2022

Telah disetujui oleh

Dosen Pembimbing



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

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Penerapan Konseling *Behavioral* dengan Teknik *Self Management* untuk Mengelola Perilaku Konsumtif pada Remaja di Kabupaten Jombang

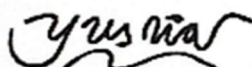
SKRIPSI

Disusun Oleh :

Eka Ramdhani Puspita Sari
B73218085

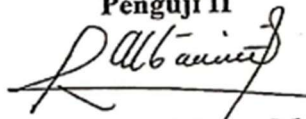
Telah diuji dan dinyatakan lulus dalam ujian Sarjana Strata Satu pada tanggal 14 Juli 2022

Penguji I



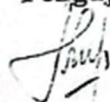
Yusria Ningsih, S. Ag., M. Kes
NIP. 197605182007012022

Penguji II



Dr. Hj. Ragwan Albaar, M. Fil. I
NIP. 1963031992002

Penguji III



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

Penguji IV



Dr. Agus Santoso, S. Ag., M. Pd
NIP. 197008251998031002

Surabaya, 14 Juli 2022

Dekan,



Dr. Choirul Arif, S. Ag., M. Fil. I
NIP. 197110171998031001



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

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

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

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

Nama : Eka Ramdhani Puspita Sari

NIM : B73218085

Fakultas/Jurusan : Dakwah dan Komunikasi

E-mail address : ramdhanieka17@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 :
Penerapan Konseling Behavioral dengan Teknik *Self Management* untuk Mengelola Perilaku
Konsumtif Pada Remaja di Kabupaten Jombang

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, 10 September 2025

Penulis

(Eka Ramdhani Puspita Sari)

ABSTRAK

Eka Ramdhani Puspita Sari (B73218085), Penerapan Konseling *Behavioral* dengan Teknik *Self Management* Untuk Mengelola Perilaku Konsumtif pada Remaja di Kabupaten Jombang.

Fokus penelitian ini adalah untuk mengetahui (1) proses penerapan konseling *behavioral* dengan teknik *self management* untuk mengelola perilaku konsumtif pada remaja di Kabupaten Jombang; (2) hasil penerapan konseling *behavioral* dengan teknik *self management* untuk mengelola perilaku konsumtif pada remaja di Kabupaten Jombang.

Untuk menjawab persoalan tersebut, peneliti menggunakan metode penelitian kualitatif dengan menggunakan analisa studi kasus seorang remaja yang memiliki perilaku konsumtif di Kabupaten Jombang. Pengambilan data dengan teknik observasi, wawancara dan dokumentasi. Penelitian ini menggunakan teknik *self management*. Proses pelaksanaan konseling dilakukan dengan tahap identifikasi masalah, prognosis, diagnosis, treatment, dan evaluasi. *Treatment* dilakukan dengan menggunakan teknik *self management* dengan mengajak konseli membuat daftar skala prioritas dan belajar menabung.

Hasil akhir penelitian ini dapat dikatakan cukup berhasil dikarenakan dapat memenuhi indikator. Hal tersebut dapat dilihat dari adanya perubahan perilaku konseli.

Kata kunci: Konseling Behavioral, *Self Management*, Perilaku Konsumtif

ABSTRACT

Eka Ramdhani Puspita Sari (B73218085), Application of Behavioral Counseling with Self Management Techniques to Manage Consumptive Behavior in Adolescents in Jombang Regency.

The focus of this research is to find out (1) the process of applying behavioral counseling with self-management techniques to manage consumptive behavior in adolescents in Jombang Regency; (2) the results of implementing behavioral counseling with self-management techniques to manage consumer behavior in Jombang Regency. To answer this problem, the researcher used a qualitative research method using case study analysis of a teenager who had consumer behavior in Jombang Regency. Data collection using observation, interview and documentation techniques. This research uses self-management techniques. The process of implementing counseling is carried out in the stages of problem identification, prognosis, diagnosis, treatment and evaluation. Treatment is carried out using self-management techniques by inviting clients to make a list of priorities and learn to save.

The final result of this research can be said to be quite successful because it meets the indicators. This can be seen from changes in the counselee's behavior.

Keywords: Behavioral Counseling, Self Management, Consumer Behavior

DAFTAR ISI

PENGESAHAN TIM PENGUJI	ii
MOTTO	iii
PERSEMBAHAN	iv
PERNYATAAN KEASLIAN KARYA	v
ABSTRAK	vi
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR GAMBAR	xiv
PENDAHULUAN	1
A. LATAR BELAKANG	1
B. RUMUSAN MASALAH	9
C. TUJUAN PENELITIAN	10
D. MANFAAT PENELITIAN	10
E. DEFINISI KONSEP	11
F. SISTEMATIKA PEMBAHASAN	14
BAB II	16
KAJIAN TEORITIK	16
A. KONSELING BEHAVIORAL	16
B. TEKNIK SELF MANAGEMENT	19
C. PERILAKU KONSUMTIF	29

BAB III	41
METODE PENELITIAN	41
A. PENDEKATAN DAN JENIS PENELITIAN	41
B. LOKASI PENELITIAN	42
C. JENIS DAN SUMBER DATA	42
D. TAHAP-TAHAP PENELITIAN	43
E. TEKNIK PENGUMPULAN DATA	45
F. TEKNIK VALIDITAS DATA	46
G. TEKNIK ANALISIS DATA	48
BAB IV	51
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	51
A. GAMBARAN UMUM SUBYEK PENELITIAN	51
B. PENYAJIAN DATA	61
C. Pembahasan Hasil Penelitian (Analisis Data)	89
BAB V	107
PENUTUP	107
A. Kesimpulan	107
B. Saran	108
C. Keterbatasan Penelitian	110
DAFTAR PUSTAKA	111
LAMPIRAN	114

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Surat Izin Penelitian	114
Gambar 2 Proses Konseling	115
Gambar 3 Self Management.....	116
Gambar 4 Perilaku Setelah Konseling.....	117
Gambar 5 Kartu Bimbingan Skripsi	118
Gambar 6 Hasil Turnitin.....	119



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. *Manajemen Pengajaran*. Jakarta: PT Rineka Karya. 1993
- Arikunto, Suharsimi. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan dan Praktek*. Jakarta:PT Rineka Cipta. 2006
- Astuti, Dwi Astuti dan Endang. *Perilaku Konsumtif Dalam Membeli Barang Pada Ibu Rumah Tangga di Kota Samarinda*. Jurnal. Volume 1. No. 2. 2013
- Damin, Sudarman. *Menjadi Peneliti Kualitatif*. Bandung: Pustaka Setia. 2002
- Djamarah, Syaiful Bahri. *Guru dan Anak Didik Dalam Interaksi Edukatif : Suatu Pendekatan Teoritis Psikologi*. Bandung: Rineka Cipta. 2005
- Echol, John M. dan Hasan Shadly. *Kamus Bahasa Inggris Indonesia*. Jakarta: Gramedia. 1996
- Elvina, Siska Novra. Teknik *Self Management* dalam Pengelolaan Strategi Waktu Kehidupan Pribadi yang Efektif. *Islamic Counseling: Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam* : Vol.3 No.2. November 2019
- Fahyuni, Eni Fariyatul dan Istikomah. *Psikologi Belajar & Mengajar*. Sidoarjo: Nizamia Learning Center. 2016
- Fahyuni, Eni Fariyatul. *Developing of Learning Tool at IPA Subyek by Guided Inquiry Model to Improve Skills Science Process an Understanding Concepts SMPN 2 Porong, proceedings of International Research Clinic & Scientific Publications of Educational Technology*. 2016
- Gunarsa. *Konseling dan Psikoterapi*. Jakarta: Gunung Mulia. 2004
- Gunarsa dan Singgih D. *Dari Anak ampai Lansut Usia: Bunga Rampai Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Gunung Mulia. 1989

- Hartono dan Boy Soedarmadji. *Psikologi Konseling Edisi Revisi*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group. 2012
- Herdiansya dan Haris. *Metode Penelitian Kualitatif Dan Ilmu-Ilmu Sosial*. Jakarta : Selemba Humanika. 2011
- Indrakusuma, Amier Daen. *Pengantar Ilmu Pendidikan*. Malang: IKIP Usaha Nasional. 1973
- Kementrian Agama RI. *Al Qur'an dan Terjemahannya*. Solo: Tiga Serangkai Pustaka Mandiri. 2013
- Kirana, Elita dan Roslina Verauli. *Assertive Behavior Therapy & Positive Reinforcement Untuk Meningkatkan Perilaku Asertif Siswa Lembaga Bimbingan Belajar Y'' Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, dan Seni*. Vol. 2. No. 1. 2018
- Komalasari, Grantina dkk. *Iteori dan teknik Konseling*
- Martin, Garry dan Joseph Pear. *Modifikasi Perilaku Modifikasi Perilaku Makna dan Penerapannya*. Translated by: Yusi Santoso. Yogyakarta: Pustaka Pelajar. 2015
- Moleong, Lexy J. *Metode Penelitian Kualitatif*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya. 2005
- Muktarom, Imam. *Pemahaman Yusuf Al-Qardawi Terhadap Hadits-Hadits Tentang Perilaku Konsumtif*. Skripsi. Jurusan Al-Qur'an dan Tafsir Universitas Islam Negeri Kalijaga
- Purwanto, M Ngalim. *Ilmu Pendidikan Teoritis dan Praktis*. Bandung: Remaja Rosdakarya. 2006
- Qardawi, Yusuf. *Peran Nilai Moral Perekonomian Islam*. Jakarta: Rabbani Press. 1995
- Ratna, Lilis. *Teknik-Teknik Konseling*. Yogyakarta: CV Budi Utomo. 2013
- Rukin. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Sulawesi: Yayasan Ahmar: 2019

- Sa'diyah, Sa'diyah. Penerapan teknik *Self Management* Meredukni Agresifitas Remaja, *Jurnal Ilmiah Counsellia*: Vol. 6 No. 2. Nopember 2016
- Santrock, Jhon W. *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: Kencana. 2008
- Schaefer, Charles. *Cara Efektif Mendidik dan Mendisiplinkan Anak Cetakan Kedua*. Jakarta: Tulus Jaya. 1996
- Sumartono. *Terperangkap dalam Iklan*. Bandung: Alfabeta. 2002
- Suwanto, Insan Suwanto. *Konseing Behavioral Dengan Teknik Self Management Untuk Meningkatkan Kematangan Karir Siswa SMK*. Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia. Vol. 1, No. 1
- Waluyo, Sumardi dkk. *Ilmu Pengetahuan Sosial*. Jakarta: PT. Gramedia. 2008
- Woolfolk, Anita. *Educational Psychologi: Active Learning Edition*. Terjemahan Helly Prajitno dan Sri Mulyartini. Yogyakarta: Pustaka Pelajar. 2009