



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

**TERAPI SELF MANAGEMENT BERBASIS SAYYIDUL
ISTIGHFAR UNTUK MENGURANGI KECANDUAN
BELANJA ONLINE PADA SEORANG REMAJA DI DESA
KENDALSEWU TARIK SIDOARJO**

Skripsi

Diajukan Kepada Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya
Untuk Menyusun skripsi Dalam Menyelesaikan Program Sarjana
Sosial (S.Sos)

Oleh :

Firnanda Putri Afifah

NIM : 04040321116

Dosen Pembimbing 1:

Prof Dr.Abd Syakur, M.Ag

NIP : 196607042003021001

Dosen Pembimbing 2:

Muhammad Thohir, S.Pd.I., M.Pd.I

NIP : 197905172009011007

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING ISLAM
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL
SURABAYA 2025**

PERNYATAAN OTENTISITAS SKRIPSI

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Firnanda Putri Afifah
NIM : 04040321116
Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam
Alamat : Dsn. Pojok Ds. Puton Kec. Diwek Kab. Jombang

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi berjudul *Terapi Self Management Berbasis Sayyidul Istighfar Untuk Mengurangi Kecanduan Belanja Online Pada Seorang Remaja Di Desa Kendalsewu Tarik Sidoarjo* adalah benar merupakan karya sendiri. Hal-hal yang bukan karya saya, dalam skripsi tersebut diberi tanda rujukan dan ditunjukkan dalam daftar Pustaka.

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

Surabaya, 24 Februari 2025
Yang membuat pernyataan,



Firnanda Putri Afifah
NIM : 04040321116

PERSETUJUAN PEMBIMBING SKRIPSI

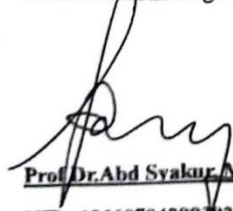
Nama : Firnanda Putri Afifah
NIM : 04040321116
Prodi : Bimbingan dan Konseling Islam
Judul : TERAPI SELF MANAGEMENT
BERBASIS SAYYIDUL ISTIGHFAR
UNTUK MENGURANGI KECANDUAN
BELANJA ONLINE PADA SEORANG
REMAJA DI DESA KENDAL SEWU
TARIK SIDOARJO

Skripsi ini telah diperiksa dan disetujui oleh pembimbing untuk dipresentasikan saat sidang skripsi

Surabaya, 24 Februari 2025

Telah disetujui oleh:

Dosen Pembimbing 1


Prof. Dr. Abd Syakur, M.Ag
NIP : 196607042003021001

Dosen pembimbing 2


Muhammad Thohir, S.Pd.L., M.Pd.I
NIP : 197905172009011007

LEMBAR PENGESAHAN TIM PENGUJI

TERAPI *SELF MANAGEMENT* MELALUI SAYYIDUL
ISTIGFAR UNTUK MENGURANGI KECANDUAN BELANJA
ONLINE PADA SEORANG REMAJA DI DESA KENDALSEWU
TARIK SIDOARJO

SKRIPSI

Disusun oleh :

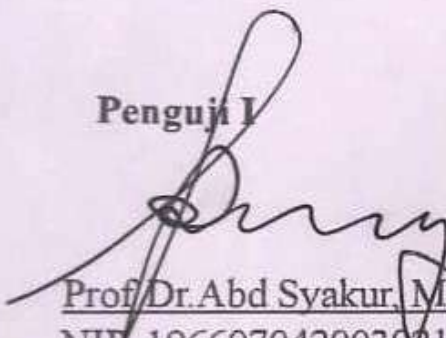
Firnanda Putri Afifah

04040321146

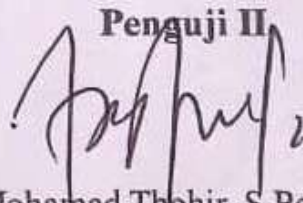
Telah diuji dan dinyatakan lulus dalam ujian Sarjana Strata Satu
pada tanggal 06 Maret 2025

Tim Penguji

Penguji I


Prof. Dr. Abd Syakur, M. Ag
NIP. 196607042003021001

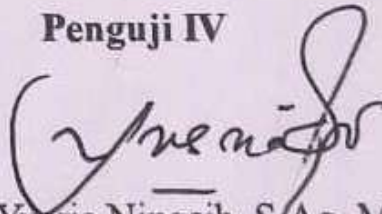
Penguji II


Dr. Mohamad Thohir, S.Pd.I., M.Pd.I
NIP. 197905172009011007

Penguji III


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

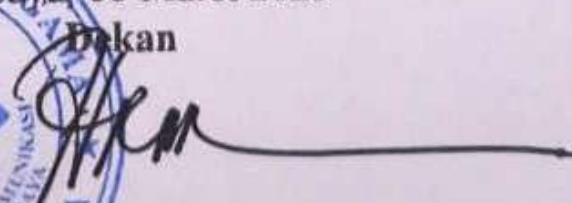
Penguji IV


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

Surabaya, 06 Maret 2025

Dekan




Dr. Moch. Cholul Arif, S.Ag., M.Fil.I.
NIP. 197110171998031001

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

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

Nama : Firnanda Putri Afifah
NIM : 04040321116
Fakultas/Jurusan : Dakwah dan Komunikasi / Bimbingan dan Konseling Islam
E-mail address : afifahfirnanda7@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 :

TERAPI SELF MANAGEMENT MELALUI SAYYIDUL ISTIGHFAR UNTUK

MENGURANGI KECANDUAN BELANJA ONLINE PADA SEORANG REMAJA

DI DESA KENDALSEWU TARIK 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, 12 September 2025

Penulis



(Firnanda Putri Afifah)

ABSTRAK

Firnanda Putri Afifah, NIM.04040321116,2025 *Terapi Self Management Berbasis Sayyidul Istighfar Untuk Mengurangi Kecanduan Belanja Online Pada Seorang Remaja Di Desa Kendalsewu Tarik Sidoarjo.*

Fokus penelitian ini adalah 1) Bagaimana proses Terapi *Self Management* Berbasis Sayyidul Istighfar Untuk Mengurangi Kecanduan Belanja Online Pada Seorang Remaja Di Desa Kendalsewu Tarik Sidoarjo? 2) Bagaimana hasil Terapi *Self Management* Berbasis Sayyidul Istighfar Untuk Mengurangi Kecanduan Belanja Online Pada Seorang Remaja Di Desa Kendalsewu Tarik Sidoarjo?

Penelitian ini dilakukan dengan pendekatan kualitatif metode studi kasus. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara dan observasi. Data yang diperoleh di lapangan dianalisis dengan metode deskriptif komparatif, dalam analisis datanya dengan tujuan untuk menggambarkan secara sistematis faktual dan fakta yang diselidiki. Terapi yang ditetapkan dalam penelitian ini ada dua yaitu *self management* dan sayyidul istighfar dimana kedua teknik ini digunakan secara bersamaan saat proses konseling. Terapi *self management* dan sayyidul istighfar yang telah dilakukan untuk menangani kecanduan belanja online telah menunjukkan hasil yang cukup signifikan. Hasil akhir dari proses konseling ini yaitu adanya perubahan perilaku pada konseling. Perubahan tersebut seperti, konseing sudah mulai mengurangi atau mengontrol kegiatan jelajah situs belanja online, mengurangi berbelanja secara berlebihan, dapat memanfaatkan waktu dengan baik.

Kata Kunci: *Self Management, Sayyidul Istighfar, Kecanduan Belanja Online.*

ABSTRACT

Firnanda Putri Afifah, NIM.04040321116,2025 Self Management Therapy Based on Sayyidul Istighfar to Reduce Online Shopping Addiction in a Teenager in Kendalsewu Tarik Village, Sidoarjo.

The focus of this study is 1) How is the process of Self Management Therapy Based on Sayyidul Istighfar to Reduce Online Shopping Addiction in a Teenager in Kendalsewu Tarik Village, Sidoarjo? 2) What are the results of Self Management Therapy Based on Sayyidul Istighfar to Reduce Online Shopping Addiction in a Teenager in Kendalsewu Tarik Village, Sidoarjo?

This study was conducted with a qualitative approach using the case study method. Data collection was carried out through interviews and observations. Data obtained in the field were analyzed using a comparative descriptive method, in the data analysis with the aim of systematically describing the facts and facts being investigated. There are two therapies determined in this study, namely self management and sayyidul istighfar where both techniques are used simultaneously during the counseling process. Self-management therapy and sayyidul istighfar that have been carried out to deal with online shopping addiction have shown quite significant results. The final result of this counseling process is a change in behavior in counseling. These changes include, counseling has begun to reduce or control online shopping site browsing activities, reducing excessive shopping, and being able to use time well.

Keywords: *Self Management, Sayyidul Istighfar, Online Shopping Addiction.*

خلاصة

على القائم الذاتي الإداري العلاج 2025، NIM.04040321116، بوتري فرناندا تاريك، كندالسيو قرية في المراهقين لدى الإنترنت عبر التسوق إدمان لتقليل الاستغفار سيد سيدوارجو.

سيد إلى المستندة الإداري الذاتي العلاج عملية تعمل كيف (1. على الدراسة هذه تركز تاريك، كندالسيو قرية في المراهقين لدى الإنترنت عبر التسوق إدمان لتقليل على الاستغفار التسوق إدمان لتقليل الاستغفار سيد على القائم الذاتي العلاج نتائج هي ما (2. سيدوارجو؟ سيدوارجو؟ تاريك، كندالسيو قرية في المراهقين لدى الإنترنت عبر

جمع تم. الحالة دراسة أسلوب باستخدام النوعي المنهج باستخدام البحث هذا إجراء تم ميدانيا عليها الحصول تم التي البيانات تحليل تم. والملاحظات المقابلات خلال من البيانات التي والوقائع الحقائق وصف بهدف البيانات تحليل في المقارن، الوصفي المنهج باستخدام وهما للعلاج، طريقتين إلى الدراسة هذه في التوصل تم وقد. منهجي بشكل فيها التحقيق يتم عملية أثناء واحد وقت في التقنيتين كلنا استخدام يتم حيث الاستغفار، والسيد الذاتي العلاج مع للتعامل إجراؤها تم التي الاستغفار وسيد الذاتي العلاج جلسات أظهرت وقد. الاستشارة هي الإرشادية العملية لهذه النهائية النتيجة. للغاية مهمة نتائج الإنترنت عبر التسوق إدمان أنشطة في التحكم أو تقليل في البدء التغييرات، هذه وتشمل. الإرشاد أثناء السلوك تغيير استغلال على والقدرة المفرط، التسوق وتقليل الإنترنت، عبر التسوق مواقع على التصفح جيد بشكل الوقت.

الإنترنت عبر التسوق إدمان الاستغفار، سيد الذات، إدارة: المفاتيحية الكلمات.

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR ISI

PERSETUJUAN PEMBIMBING SKRIPSI .Error! Bookmark not defined.

MOTTO DAN PERSEMBAHAN.. Error! Bookmark not defined.

ABSTRAK Error! Bookmark not defined.

ABSTRACT Error! Bookmark not defined.

خلاصة..... Error! Bookmark not defined.

KATA PENGANTAR Error! Bookmark not defined.

PEDOMAN TRANSLITERASI.... Error! Bookmark not defined.

DAFTAR ISI..... Error! Bookmark not defined.

DAFTAR TABEL Error! Bookmark not defined.

BAB I PENDAHULUAN Error! Bookmark not defined.

A. Latar Belakang Masalah Error! Bookmark not defined.

B. Rumusan Masalah Error! Bookmark not defined.

C. Tujuan Penelitian..... Error! Bookmark not defined.

D. Manfaat Penelitian..... Error! Bookmark not defined.

E. Definisi Konsep..... Error! Bookmark not defined.

F. Sistematika Pembahasan ... Error! Bookmark not defined.

BAB II KAJIAN TEORETIK Error! Bookmark not defined.

A. Kajian Perspektif Teoretik. Error! Bookmark not defined.

1. Teknik Self Management... Error! Bookmark not defined.

2. Terapi Sayyidul Istigfar Error! Bookmark not defined.

3. Kecanduan Belanja Online Error! Bookmark not defined.

B. Penelitian Terdahulu yang Relevan ..Error! Bookmark not defined.

BAB III METODE PENELITIAN . Error! Bookmark not defined.

- A. Pendekatan dan Jenis Penelitian.....**Error! Bookmark not defined.**
- B. Objek dan Lokasi Penelitian.....**Error! Bookmark not defined.**
- C. Jenis dan Sumber Data **Error! Bookmark not defined.**
- D. Teknik Pengumpulan Data. **Error! Bookmark not defined.**
- E. Teknik Analisis Data..... **Error! Bookmark not defined.**
- F. Teknik Validitas Data..... **Error! Bookmark not defined.**

BAB IV PENYAJIAN DAN ANALISIS DATA . **Error! Bookmark not defined.**

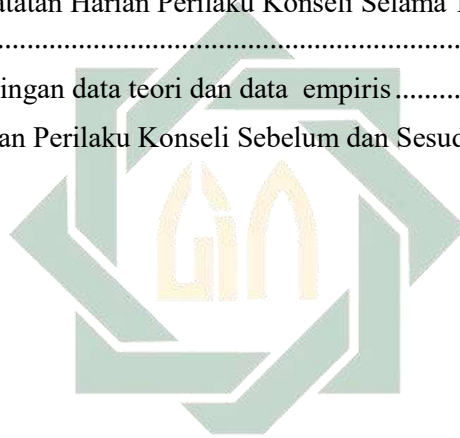
- A. Gambaran Umum Subyek Penelitian**Error! Bookmark not defined.**
- B. Penyajian Data..... **Error! Bookmark not defined.**
- C. Pembahasan Hasil Penelitian.....**Error! Bookmark not defined.**

BAB V PENUTUP **Error! Bookmark not defined.**

- A. Kesimpulan..... **Error! Bookmark not defined.**
- B. Saran/Rekomendasi..... **Error! Bookmark not defined.**
- C. Keterbatasan Penelitian**Error! Bookmark not defined.**

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Skala Pengukuran Belanja	34
Shopaholic Online Shop	34
Tabel 4. 1 Identitas Konselor	52
Tabel 4. 2 Identitas Konseli	53
Tabel 4. 3 Hasil Catatan Harian Perilaku Konseli Selama 1 Minggu	72
Tabel 4. 4 Perbandingan data teori dan data empiris	77
Tabel 4. 5 Perbedaan Perilaku Konseli Sebelum dan Sesudah	83



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR PUSTAKA

- Abdul Halik, Mujiburrohman, Ibnu Ali, and Jamiliya Susantin. "Istighfar Sebagai Pemecah Segala Permasalahan (Penafsiran Ayat Al-Qur'an Tentang Istighfar)." *Jurnal Ahsana Media* 8, no. 2 (2022): 177–186.
<https://journal.uim.ac.id/index.php/ahsana/article/view/1476/916>.
- Al-Bukhari, Imam Muhammad. *Al-Adab Al-Mufrad*, n.d.
- Al-Muqaddam, Syaikh Ismail. *Fikih Istighfar*. Jakarta: Pustaka Al-kautsar, 2015.
- Ali Aziz, Moh. *60 Menit Terapi Shalat Bahagia*. Surabaya : IAIN Sunan Ampel Press, 2014.
- Astuti, Anita Dewi, and Sri Dwi Lestari. "Teknik Self Management Untuk Mengurangi Perilaku Terlambat Datang Di Sekolah." *Counsellia: Jurnal Bimbingan dan Konseling* 10, no. 1 (2020): 54.
- Butsiarah, Markani. "Sistem Pakar Diagnosa Tingkat Kecanduan Belanja Online Menggunakan Metode Certainty Factor." *Jurnal Teknologi Informasi dan Komunikasi* 9 (2019): 4.
- Dewi Anggraini, Suharty Roslan, Ade Minanda. "Perilaku Konsumtif Belanja Online Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial Dan Politik Universitas Halu Oleo Kendari" 3 (2018): 433–440.
- Dkk, Makmur Jaya Nur. *Teori Dan Teknik Bimbingan Dan Konseling*, 2020.
- Gunarsa. *Konseling Dan Psikoterapi*. Jakarta: Gunung Mulia, 2004.
- Hajriansyah. "Akhlak Terpuji Dan Yang Tercela." *E-Journal.Iain-Palangkaraya.Ac.Id* 1, no. 1 (2017): 17–26.
<https://id.wikipedia.org/wiki/Al-Ghazali>.
- Herdiansyah, Haris. *Metode Penelitian Kualitatif Untuk Ilmu-Ilmu*

Sosial. Jakarta: Slemba Humanika, 2010.

J. Maleong, M.A, Lexy. *Metodologi Penelitian Kualitatif Edisi Revisi*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2011.

kaharuddin. “Kualitatif: Ciri Dan Karakter Sebagai Metodologi.” *Equilibrium: Jurnal Pendidikan* 9, no. 1 (2021): 4.

Komalasari, Gantina. *Teori Dan Teknik Konseling*. Jakarta: PT. Indeks, 2011.

Muratama, Muhammad Satriadi. “Layanan Konseling Behavioral Teknik Self Management Untuk Meningkatkan Disiplin Dan Tanggung Jawab Belajar Siswa Di Sekolah.” *Nusantara of Research : Jurnal Hasil-hasil Penelitian Universitas Nusantara PGRI Kediri* 5, no. 1 (2018): 1–8.

Nisa, Arinda Roisatun, and Devia Purwaningrum. “Pengaruh Terapi Sayyidul Istighfar Terhadap Ketenangan Jiwa.” *Psycho Aksara : Jurnal Psikologi* 1, no. 1 (2023): 41–45.

Nursapiah, Harahap. *Penelitian Kualitatif*. Medan: Wal Ashri Publishing, 2020.

Nurul, Arbaini. “Gaya Hidup Shopaholic Pada Mahasiswa (Studi Pada Mahasiswa FISIP UNIVERSITAS Riau Yang Kecanduan Berbelanja.” *Journal of Chemical Information and Modeling* 53, no. 9 (2013): 1689–1699.

Purhantara, Wahyu. *Metode Penelitian Kualitatif Untuk Bisnis*. Yogyakarta: Graha Ilmu, 2010.

Purnama, Andi Anggara. *Tips Belanja Hemat Dengan Kartu Kredit*. Yogyakarta: Flash Book, 2010.

RI, Departemen Agama. *Al-Hikmah Al-Qur'an Dan Terjemahannya*. Bandung: Cv. Penerbit Diponegoro, n.d.

Sa'diyah, Halimatus, Muh Chotim, and Diana Ariswanti Triningtyas. “Penerapan Teknik Self Management Untuk Mereduksi Agrefisitas Remaja.” *Jurnla Ilmiah Counsellia* 6

(2016): 67–78.

- Sa'diyah, Halimatus, Muh Chotim, and Diana Ariswanti Triningtyas. "Penerapan Teknik Self Management Untuk Mereduksi Agresifitas Remaja." *Counsellia: Jurnal Bimbingan dan Konseling* 6, no. 2 (2017): 67.
- Sa'ud, Abdul Aziz. *Jangan Remehkan Amalan-Amalan Ringan!* Yogyakarta: Sabil, 2015.
- Singgih, Gunarsa. *Dari Anak Sampai Lanjut Usia: Bungan Rampai Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Gunung Mulia, 1989.
- Su'aib, H Muhammad. *5 Pesen Al-Quran Jilid Kedua*. Malang: UIN Maliki Press, 2011.
- Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*. Bandung: Alfabeta, 2012.
- Suwanto, Insan. "Konseling Behavioral Dengan Teknik Self Management Untuk Membantu Kematangan Karir Siswa SMK." *JBKI (Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia)* 1, no. 1 (2016): 1.
- Takdir Muhammad. *Psikologi Syukur: Perspektif Qurani Dan Psikologi Positif Untuk Menggapai Kebahagiaan Sejati*. PT. Elex Media Komputido, 2018.
- Ulber, Silalahi. *Metode Penelitian Sosial*. Bandung: PT. Refika Aditama, 2009.
- Wahyuningsih, Dewi Diana. *Teknik Self Management Dalam Bingkai Konseling Cognitive Behavior Untuk Meningkatkan Kemandirian Belajar Siswa SMP*. Purwodadi: CV. Sarnu Untung, 2020.