

**PENGARUH KONSELING ISLAM MELALUI *SELF
MANAGEMENT THERAPY* TERHADAP
PENGURANGAN PERILAKU SHOPAHOLIC ONLINE
PADA SEORANG REMAJA DI SURABAYA**



**UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A**

SKRIPSI

Diajukan kepada Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya,
guna memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Ilmu
Sosial (S.Sos)

Oleh :

Saiyidatina Muskhofiyah

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

2024

PERNYATAAN OTENTISITAS SKRIPSI

Yang bertanda tangan dibawah ini, saya:

Nama : Saiyidatina Muskhafiyah

NIM : 04040320106

Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam

Fakultas : Dakwah dan Komunikasi

Alamat : Tandes, Gedang Asin, gang II no. 71

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa:

1. Skripsi ini tidak pernah dikumpulkan kepada lembaga pendidikan tinggi manapun untuk mendapatkan gelar akademik
2. Skripsi ini benar-benar hasil karya saya secara mandiri dan bukan merupakan plagiasi karya orang lain
3. Apabila di kemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan bahwa skripsi ini sebagai hasil plagiasi, saya bersedia menanggung konsekuensi hukum yang terjadi

Surabaya, 25 Mei 2024

Yang menyatakan,



Saiyidatina Muskhafiyah

04040320106

LEMBAR PERSETUJUAN DOSEN

PEMBIMBING

Nama : Saiyidatina Muskhofiyah

NIM : 04040320106

Program Studi : Bimbingan Konseling Islam

Judul Skripsi : Pengaruh Konseling Islam Melalui *Self Management Therapy* Untuk
Mengurangi Perilaku Shopaholic Online Pada Seorang Remaja Di Surabaya

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

Surabaya, 22 Mei 2024

Dosen Pembimbing



Dr. Arif Ainur Rofiq, S.Sos.I., S.Pd., M.Pd., Kons.


(NIP. 19770808200701004)

LEMBAR PENGESAHAN
PENGARUH KONSELING ISLAM MELALUI SELF
MANAGEMENT THERAPY TERHADAP
PENGURANGAN PERILAKU SHOPAHOLIC ONLINE
PADA SEORANG REMAJA DI SURABAYA


SKRIPSI
Disusun oleh
Saiyidatina Muskhofiyah
04040320106

Telah diuji dan dinyatakan lulus dalam uji sarjana srata satu
pada tanggal 19 Juni 2024
Tim Penguji


Penguji I


Dr. Arif Ainur Rofiq, S.Sos.I.
S.Pd., M.Pd. Koms.
19601211992032001


Penguji II


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

Penguji III


Amriana, S.Sos.I., M.Pd.
1968904112020122019

Penguji IV


Dr. H. Cholil, M.Pd.I
19601211992032001

Surabaya, 19 Juni 2024
Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi


Dr. Moch Cholrul Arif, S.Ag., M.Fil.I
19711017199803100



UIN SUNAN AMPEL
SURABAYA

KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA
PERPUSTAKAAN

Jl. Jend. A. Yani 117 Surabaya 60237 Telp. 031-8431972 Fax.031-8413300

E-Mail: perpus@uinsby.ac.id

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

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

Nama : SAIYIDATINA MUSKHAFIYAH
NIM : 04040320106
Fakultas/Jurusan : DAKWAH DAN KOMUNIKASI/BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM
E-mail address : saiyidatina2605@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 :

PENGARUH KONSELING ISLAM MELALUI SELF MANAGEMENT THERAPY UNTUK
MENGURANGI PERILAKU SHOPAHOLIC ONLINE PADA SEORANG REMAJA DI
SURABAYA

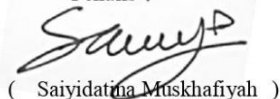
beserta perangkat yang diperlukan (bila ada). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya berhak menyimpan, mengalih-media/format-kan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (database), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di Internet atau media 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, 03 Juli 2024

Penulis ,


(Saiyidatina Muskhafiyah)

ABSTRAK

Saiyidatina Muskhafiyah. NIM. 04040320106. Pengaruh Konseling Islam Melalui *Self Management Therapy* Untuk Mengurangi Perilaku Shopaholic Online Pada Seorang Remaja Di Surabaya

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh penerapan *Self Management Therapy* Untuk Mengurangi Perilaku Shopaholic Online Pada Seorang Remaja Di Surabaya. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain penelitian *Single Subject Research* yang menitikberatkan pada perubahan tingkah laku konseli sebelum diberikan intervensi dan sesudahnya. Analisis data yang digunakan adalah menggunakan analisis visual grafik. Alat ukur tingkat kecanduan berdasarkan skor kuesioner pada setiap pertemuan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh penerapan *Self Management Therapy* Untuk Mengurangi Perilaku Shopaholic Online Pada Seorang Remaja Di Surabaya

Kata Kunci : Self Management, kecanduan belanja, konseling islam

ABSTRACT

Saiyidatina Muskhafiyah. NIM. 04040320106. The Influence of Islamic Counseling Through Self-Management Therapy to Reduce Online Shopaholic Behavior in Teenagers in Surabaya

This research aims to determine the effect of implementing Self Management Therapy to reduce online shopaholic behavior in teenagers in Surabaya. This research uses a quantitative approach with a Single single-subject research design which focuses on changes in counselees' behavior before and after the intervention is given. The data analysis used is visual graphic analysis. The tool for measuring the level of addiction is based on questionnaire scores at each meeting. The results of the research show that there is an effect of implementing Self Management Therapy to reduce online shopaholic behavior in teenagers in Surabaya

Keywords: Self Management, shopping addiction, Islamic counseling

الملخص

تهدف هذه الدراسة إلى معرفة تأثير تطبيق الإرشاد الإسلامي من خلال العلاج بالإدارة الذاتية على تقليل سلوك الإدمان على التسوق عبر الإنترنت لدى مراهقة في مدينة سورابايا. تم تنفيذ البحث باستخدام منهج كمي وتصميم البحث الفردي ، حيث يركز هذا التصميم على تحليل التغيرات السلوكية التي تحدث لدى المسترشدة قبل وبعد تطبيق التدخل الإرشادي. اشتملت مراحل البحث على جمع البيانات باستخدام استبيانات لتقييم درجة الإدمان على التسوق، والتي تم قياسها خلال كل جلسة إرشادية. أظهرت النتائج من خلال تحليل الرسوم البيانية البصرية أن تطبيق العلاج بالإدارة الذاتية أدى إلى انخفاض ملحوظ في مستويات السلوك الإدماني لدى المسترشدة، مما يثبت فعالية هذه الطريقة الإرشادية. يعزز البحث أهمية دمج الإرشاد الإسلامي مع تقنيات الإدارة الذاتية في معالجة المشكلات السلوكية بين الشباب.

الكلمات المفتاحية: الإرشاد الإسلامي، الإدارة الذاتية، إدمان التسوق، المراهقون**

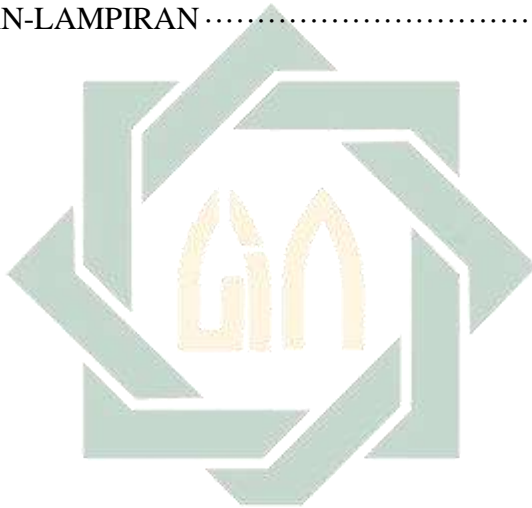
UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR ISI

COVER	I
PERNYATAAN OTENTISITAS SKRIPSI	II
LEMBAR PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING	III
MOTTO	IV
PERSEMBAHAN	IV
ABSTRAK	V
ABSTRACT	VI
KATA PENGANTAR	VII
DAFTAR ISI	X
DAFTAR TABEL	XIII
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	11
C. Tujuan Penelitian	11
D. Manfaat Penelitian	12
E. Definisi Operasional	13
1. Konseling Islam	13
2. Self Management Therapy	15
3. Shopaholic Online	16
F. Sistematika Pembahasan	18
BAB II KAJIAN TEORITIK	20
A. Penelitian Terdahulu yang relevan	20

B. Kerangka Teoritik	24
1. Konseling Islam	24
2. Self Management Therapy	39
3. Shopaholic Online	56
C. Paradigma Penelitian	62
D. Hipotesis Penelitian	63
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	64
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian	64
B. Gambaran Umum Penelitian	65
C. Variabel Penelitian	66
D. Sumber Data Kuantitatif	67
E. Tahap-tahap Penelitian	68
F. Teknik Pengumpulan Data	71
G. Teknik Validitas Data	74
H. Teknik Analisis Data	75
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	78
A. Gambaran Umum Objek Penelitian	78
B. Biodata Konseli	80
C. Deskripsi Masalah Konseli	81
D. Ruang Lingkup Pergaulan Konseli	82
E. Deskripsi Significant Other	83
F. Penyajian Data	83
G. Analisis Data	122
H. Pembahasan Hasil Penelitian	127

BAB V PENUTUP.....	131
A. Kesimpulan.....	131
B. Saran	132
C. Keterbatasan Penelitian.....	132
DAFTAR PUSTAKA.....	133
LAMPIRAN-LAMPIRAN.....	138



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR TABEL

Tabel 4.1 Hasil catatan perilaku konseli Sebelum dikonseling	85
Tabel 4.2 Skor Penilaian pada kuisisioner	115
Tabel 4.3 Akumulasi skor maksimum, skor minimum, rentang, kriteria, dan Panjang kelas	116
Tabel 4.4 Kriteria penilaian kuisisioner	117
Tabel 4.5 Akumulasi skor sesi 1 baseline 1	119
Tabel 4.6 Akumulasi skor sesi 2 baseline 1	122
Tabel 4.7 Akumulasi skor sesi 3 baseline 1	124
Tabel 4.8 Akumulasi skor sesi 1 intervensi	139
Tabel 4.9 Akumulasi skor sesi 2 intervensi	143
Tabel 4.10 Akumulasi skor sesi 3 intervensi	146
Tabel 4.11 Akumulasi skor sesi 1 baseline 2	150
Tabel 4.12 Akumulasi skor sesi 2 baseline 2	153
Tabel 4.13 Akumulasi skor sesi 3 baseline 2	156
Tabel 4.14 Analisis dalam kondisi	158
Tabel 4.15 Analisis antar kondisi	161

DAFTAR PUSTAKA

- Dahlan, Abdul Chaliq. 2009 Bimbingan dan Konseling Islami: Sejarah, Konsep, dan Pendekatannya, Yogyakarta: Pura Pustaka
- Ade Minanda, dkk. 2018. Perilaku Konsumtif Belanja Online pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Halu Oleo Kendari”, Jurnal, Neo Societal, Vol. 3, No. 2, tahun 2018
- Setiawan, Agus. 2018. Metodologi Desain. Yogyakarta: Arrtex
- Ahmad Fajrul Amiruddin. 2018. Gaya Hidup Shopaholic Sebagai Bentuk Perilaku Konsumtif (Studi Kasus Pada Kalangan Mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial Universitas Negeri Makassar)”, (Artikel Program Pascasarjana Universitas Negeri Makassar, 2018)
- Amrin Ra’uf. 2009. Shopping Saurus Yogyakarta: Diva Press
- Anas Salahudin. 2010. Bimbingan dan Konseling. Bandung: Pustaka Setia.
- Baudrillard, Jean. 2009. Masyarakat Konsumsi. Yogyakarta: Kreasi Wacana.

- Bayu Prasetyo. 2013. 44 Tips Rahasia Bisnis. Gramedia Pustaka Utama.
- Deddy Mulyana. 2008. Metode Penelitian Kualitatif. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Erhamwilda. 2009. Konseling Islami, Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Ermaliani, Willy Ramadan. Penguasaan Kompetensi Konselor dalam Memberikan Layanan Bimbingan dan Konseling Islam. Jurnal Ilmu Dakwah Vol 20 No 2.
- Fenti Hikmawati. 2015. Bimbingan dan Konseling Perspektif Islam. Jakarta: Rajawali
- Gunarsa. 2004. Konseling dan Psikoterapi. Jakarta: Gunung Mulia
- Halimatus Sa'diyah, dkk. 2016. Penerapan Teknik Self Management Untuk Mereduksi Agresifitas Remaja. Jurnal Ilmiah Counsellia, Vol. 6
- Hamdani Bakran Az-Dzaki Hamdani. 2004. Konseling Dan Psikoterapi Islam. Yogyakarta: Fajar, Pustaka Baru, h. 167-168.
- Hamdani, Bimbingan Konseling dan penyuluhan. 2012. Bandung : CV Pustaka setia, 2012

- Insan Suwanto. 2016. *Konseling Behavioral dengan Teknik Self Management untuk Membantu Kematangan Karir Siswa SMK*”, *Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia (JBKL)*, Vol. 1, No. 1, Tahun 2016
- Joko Subagyo. 2004. *Metode Penelitian dalam Teori dan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta,
- Juang Sunanto,dkk. 2005. *Pengantar Penelitian dengan Subjek Tunggal*. Jepang: CRICED University of Tsukuba
- Komalasari, G dkk. 2011. *Teori dan Teknik Konseling*. Jakarta: PT. Indeks.
- Linda Ayu Lestari. 2019. *Bimbingan Konseling Islam Melalui Teknik Self-Management Untuk Meningkatkan Tanggung Jawab Belajar Pada Mahasiswa UIN Sunan Ampel Surabaya*”, Skripsi, Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Ampel Surabaya
- M. Djunaidi Ghony dan Fauzan Almanshuri. 2014. *Metodologi Penelitian Kualitatif*, Yogyakarta: ArRuzz Media.
- Mellyarti Syarif. 2012. *Pelayanan Bimbingan dan Konseling Terhadap Pasien*. Kementerian Agama RI.

- Mochamad Nursalim. 2013. Strategi dan Intervensi Konseling. Jakarta: Akademia Permata,
- Muh. Nazir, Metode Penelitian, (Jakarta: Grahaia Indonesia, 1988), hal. 234
- Nurul Arbaini. 2017. “Gaya Hidup Shopaholic Pada Mahasiswa (Studi Pada Mahasiswa Fisip Universitas Riau Yang Kecanduan Berbelanja Pakaian)”, Jom Fisip, Vol. 4, no 1, (2017): 1-11, <https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&url=https://jom.unri.ac.id/index.php/JOMFSIP/article/download/12727/12369&ved=2ahUKEwj8qO3Fm5j1AhWyzgGHeEWA2MQFnoECAyQAQ&usg=AOvVaw1eM2vi1PveuVqVNdZ8pliR>.
- Puji Nurlaelawati. 2014. Pengaruh Media Kartu Kata Fokus Warna dalam Meningkatkan Kemampuan Belajar Membaca Permulaan Anak Tunagrahita Ringan”, Skripsi, Universitas Pendidikan Indonesia
- Saifuddin Bachru. 2011. Manajemen Muhasabah Diri. Bandung: PT Mizan Pustaka
- Samsul Munir Amin. 2016. Bimbingan Dan Konseling Islam. Jakarta: AMZAH

- Siti Nurzakiah & Nandang Budiman. 2019. Teknik Self Management dalam Mereduksi Body Dysmorphic Disorder”, Jurnal Psikologi Pendidikan dan Bimbingan.
- Sri Maullasari. Metode Dakwah Menurut Jalaluddin Rakhmat dan Implementasinya Dalam Bimbingan dan Konseling Islam
- Sugiyono. 2012. Metode Penelitian Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta.
- Syaiful Akhyar Lubis. 2015. Konseling Islami dalam Komunitas Pesantren. Bandung: Citapustaka Media.



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A