

**“PENGARUH KONSELING ISLAM DENGAN TEKNIK  
COGNITIVE BEHAVIORAL THERAPY (CBT) UNTUK  
MENGURANGI PERILAKU HEDONISME SEORANG  
MAHASISWI DI SURABAYA”**

**SKRIPSI**

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

**Oleh**

**Rivalni Novia Dwi Putri**

**04040321141**



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

**2024**

## PERNYATAAN OTENTISITAS SKRIPSI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Rivalni Novia Dwi Putri  
NIM : 04040321141  
Prodi : Bimbingan Konseling Islam

menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi berjudul *“Pengaruh Konseling Islam Dengan Teknik Cognitive Behavior Therapy (CBT) Untuk Mengurangi Perilaku Hedonisme Seorang Mahasiswi Di Surabaya”* adalah benar merupakan karya sendiri. Hal-hal yang bukan karya saya, dalam skripsi tersebut diberi tanda rujukan dan ditunjukkan dalam daftar pustaka.

Apabila di kemudian 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 terima dari skripsi tersebut.

Surabaya, 20 Desember 2024

Yang membuat pernyataan,



Rivalni Novia Dwi Putri

NIM. 04040321141

## LEMBAR PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING

Nama : Rivalni Novia Dwi Putri  
NIM : 04040321141  
Prodi : Bimbingan Konseling Islam  
Judul Skripsi : “Pengaruh Konseling Islam Dengan Teknik  
Cognitive Behavior Therapy (CBT) Untuk  
Mengurangi Perilaku Hedonisme Seorang  
Mahasiswi Di Surabaya”

Skripsi ini telah diperiksa dan disetujui untuk diujikan.

Surabaya, 18 Desember 2024

Menyetujui,

Dosen Pembimbing 1

Dosen Pembimbing 2



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



Dr. Hj. Ragwan Albaar, M.Fil.I  
NIP. 196303031992032002

# LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

“PENGARUH KONSELING ISLAM DENGAN TEKNIK COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY (CBT) UNTUK MENGURANGI PERILAKU HEDONISME SEORANG MAHASISWI DI SURABAYA”


## SKRIPSI

Disusun Oleh  
Rivalni Novia Dwi Putri  
NIM. 04040321141

telah diuji dan dinyatakan lulus dalam ujian Sarjana Strata Satu  
pada tanggal 31 Desember 2024

### Tim Penguji

Penguji I



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

Penguji II



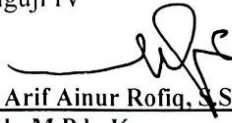
Dr. Hj. Ragwan Albaar, M.Fil.I.  
NIP. 196303031992032002

Penguji III



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

Penguji IV



Dr. Arif Ainur Rofiq, S.Sos.I.,  
S.Pd., M.Pd., Kons.  
NIP. 197708082007101004



Dr. Muboh Cholul Arif, S.Ag. M. Fil.I.  
NIP. 1959120171998031001



KEMENTERIAN AGAMA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA  
PERPUSTAKAAN

Jl. Jend. A. Yani 117 Surabaya 60237 Telp. 031-8431972 Fax.031-8413300  
E-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 : Rivalni Novia Dwi Putri  
NIM : 04090321141  
Fakultas/Jurusan : Bimbingan konseling Islam  
E-mail address : Noviadp123@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 Konseling Islam Dengan Teknik Cognitive Behavioral  
Therapy (CBT) Untuk Mengurangi Perilaku Hedonisme  
Seorang Mahasiswa 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 (databasc), 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, 31 Desember 2024

Penulis

( Rivalni Novia D.P. )

## ABSTRAK

Rivalni Novia Dwi Putri, NIM. 04040321141, 2024. Pengaruh Konseling Islam Dengan Teknik Cognitive Behavior Therapy (CBT) Untuk Mengurangi Perilaku Hedonisme Seorang Mahasiswi Di Surabaya.

Penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh konseling Islam dengan teknik Cognitive Behavioral Therapy (CBT) dalam mengurangi perilaku hedonisme pada seorang mahasiswi di Surabaya. Perilaku hedonisme yang dimaksud mencakup kebiasaan konsumtif, gaya hidup yang berfokus pada kesenangan sesaat, serta pengabaian tanggung jawab akademik dan sosial. Metode dalam penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif berjenis dengan desain single subject research.

Subjek dalam penelitian ini adalah subjek Tunggal. Subjek penelitian adalah seorang mahasiswi berusia 22 tahun yang menunjukkan kecenderungan perilaku hedonisme tinggi, antara lain dengan sering membeli barang konsumtif, pergi ke tempat hiburan cukup lama, dan banyaknya pengeluaran yang konsumtif. Dari hal yang terjadi subjek menjadi kehilangan arah dalam hal mengelola gaya hidup sehari-hari.

Analisis yang digunakan adalah analisis visual dalam kondisi dan antar kondisi. Analisis data dilakukan dengan membandingkan perubahan perilaku subjek pada tiga fase: sebelum intervensi (baseline), selama intervensi, dan setelah intervensi. Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan signifikan dalam perilaku hedonisme, tercermin dari pengurangan frekuensi pengeluaran konsumtif dan peningkatan perhatian terhadap prestasi akademik. Penelitian ini membuktikan bahwa konseling Islam dengan teknik CBT efektif dalam mengurangi perilaku hedonisme, serta memberikan kontribusi terhadap pengembangan model konseling berbasis integrasi psikoterapi kognitif dan nilai-nilai Islam.

**Kata Kunci :** *Konseling Islam, CBT, Perilaku Hedonisme*

## ABSTRACT

Rivalni Novia Dwi Putri, Student ID. 04040321141, 2024. *The Influence of Islamic Counseling with Cognitive Behavioral Therapy (CBT) Techniques to Reduce Hedonistic Behavior in a Female Student in Surabaya.*

This study aims to examine the effect of Islamic counseling using Cognitive Behavioral Therapy (CBT) techniques in reducing hedonistic behavior in a female student in Surabaya. The hedonistic behavior in question includes consumerist habits, a lifestyle focused on instant gratification, and neglect of academic and social responsibilities. The research employs a quantitative approach with a single subject research design.

The subject in this study is a single participant: a 22-year-old female student who exhibits a high tendency for hedonistic behavior. This is reflected in frequent purchases of consumptive goods, prolonged visits to entertainment venues, and substantial consumerist expenditures. These behaviors have led the subject to lose direction in managing her daily lifestyle.

The analysis method used is visual analysis within and between conditions. Data analysis was conducted by comparing changes in the subject's behavior across three phases: before intervention (baseline), during intervention, and after intervention. The results of the study indicate a significant decrease in hedonistic behavior, evidenced by a reduction in the frequency of consumerist expenditures and an increased focus on academic achievement. This study demonstrates that Islamic counseling with CBT techniques is effective in reducing hedonistic behavior and contributes to the development of counseling models that integrate cognitive psychotherapy and Islamic values.

**Keywords:** Islamic Counseling, CBT, Hedonistic Behavior

## الملخص

ريفالتي نوفيا دوي بوتري، رقم القيد 04040321141، 2024. تأثير الإرشاد الإسلامي باستخدام لتقليل السلوك الاستهلاكي لدى طالبة في سورابايا (CBT) تقنيات العلاج السلوكي المعرفي (CBT) يهدف هذا البحث إلى دراسة تأثير الإرشاد الإسلامي باستخدام تقنيات العلاج السلوكي المعرفي، لتقليل السلوك الاستهلاكي لدى طالبة في سورابايا. يشمل السلوك الاستهلاكي هنا العادات الاستهلاكية، وأسلوب الحياة الذي يركز على التمتع الفوري، وإهمال المسؤوليات الأكاديمية والاجتماعية. اعتمد البحث منهجًا كميًا باستخدام تصميم بحث الفرد الواحد.

المشاركة في هذا البحث هي طالبة واحدة تبلغ من العمر 22 عامًا، وتظهر ميولًا عالية للسلوك الاستهلاكي، مثل شراء السلع الاستهلاكية بشكل متكرر، قضاء وقت طويل في أماكن الترفيه، وزيادة النفقات الاستهلاكية. وقد أدى ذلك إلى فقدان المشاركة الاتجاه في إدارة أسلوب حياتها اليومي.

تم استخدام التحليل البصري في الظروف وداخلها. وتم تحليل البيانات من خلال مقارنة التغيرات في سلوك المشاركة خلال ثلاث مراحل: قبل التدخل (الخط الأساسي)، أثناء التدخل، وبعد التدخل. وأظهرت نتائج البحث انخفاضًا ملحوظًا في السلوك الاستهلاكي، والذي ظهر من خلال تقليل تكرار النفقات الاستهلاكية وزيادة الاهتمام بالتحصيل الأكاديمي. يثبت هذا البحث أن الإرشاد الإسلامي باستخدام تقنيات العلاج السلوكي المعرفي فعال في تقليل السلوك الاستهلاكي، كما يساهم في تطوير نماذج الإرشاد التي تجمع بين العلاج النفسي المعرفي والقيم الإسلامية.

السلوك الاستهلاكي، (CBT) الكلمات المفتاحية: الإرشاد الإسلامي، العلاج السلوكي المعرفي

UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A



## DAFTAR ISI

<b>SAMPUL DALAM.....</b>	<b>i</b>
<b>SAMPUL DALAM.....Kesalahan! Bookmark tidak ditentukan.</b>	
<b>PERNYATAAN OTENTISITAS SKRIPSI.....</b>	<b>ii</b>
<b>LEMBAR PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING .....</b>	<b>iii</b>
<b>LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI.....</b>	<b>iv</b>
<b>MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....</b>	<b>vi</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>vii</b>
<b>ABSTRACT .....</b>	<b>viii</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>x</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xvii</b>
<b>DAFTAR GRAFIK .....</b>	<b>xviii</b>
<b>DAFTAR TRANSLITERASI .....</b>	<b>xix</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah.....	1

B. Rumusan Masalah .....	8
C. Tujuan Penelitian.....	8
D. Manfaat Penelitian .....	9
1. Aspek Teoretis .....	9
2. Aspek Praktis .....	9
E. Definisi Oprasional.....	9
1. Konseling Islam .....	9
2. Cognitive Behavior Therapy (CBT) .....	10
3. Perilaku Hedonisme .....	11
G. Sistematika Pembahasan .....	13
<b>BAB II KAJIAN TEORETIK.....</b>	<b>14</b>
A. LANDASAN TEORI.....	14
1. Konseling Islam .....	14
2. Cognitive Behavior Therapy (CBT) .....	18
3. Perilaku Hedonisme .....	22
B. Penelitian Terdahulu.....	26
<b>BAB III METODE PENELITIAN.....</b>	<b>36</b>
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian.....	36
B. Lokasi Penelitian .....	36

C. Subjek Penelitian.....	36
D. Variabel dan indikator variabel.....	37
E. Teknik Pengumpulan Data .....	39
1. Observasi.....	39
2. Wawancara.....	41
F. Teknik Analisis Data .....	43
1. Panjang Kondisi .....	43
2. Kecenderungan Arah.....	43
3. Tingkat Stabilitas .....	43
4. Jejak Data.....	44
5. Tingkat perubahan.....	44
6. Level stabilitas dan rentang.....	44
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN....</b>	<b>46</b>
A. Gambaran Umum Subjek Penelitian .....	46
1. Deskripsi Konselor.....	46
2. Deskripsi Subjek Penelitian .....	46
3. Profil Subjek .....	47
4. Deskripsi masalah .....	47
5. Deskripsi pelaksanaan penelitian .....	48
B. Penyajian data.....	50
1. Data Perilaku Hedonisme Fase Baseline-1 .....	50

2.	Data Perilaku hedonisme fase intervensi .....	54
3.	Data perilaku hedonisme <i>baseline-2</i> .....	61
C.	Analisis Data .....	64
D.	Pembahasan Hasil Penelitian .....	69
1.	Perspektif Teori.....	69
2.	Perspektif Islam.....	71
<b>BAB V</b>	<b>PENUTUP.....</b>	<b>76</b>
A.	Kesimpulan .....	76
B.	Rekomendasi.....	76
C.	Keterbatasan Penelitian.....	77
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>		<b>78</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>		<b>81</b>

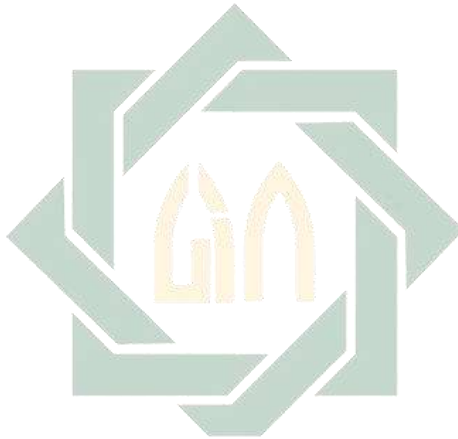
UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A

## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Variabel dan Indikator Penelitian.....	29
Tabel 3.2 Rubrik Observasi.....	32
Tabel 3.3 Kategori Jawaban Rubrik Observasi.....	32
Tabel 3.4 Klasifikasi Perilaku Hedonisme.....	32
Tabel 4.1 Skor sesi 1.....	42
Tabel 4.2 Skor sesi 2.....	43
Tabel 4.3 Skor sesi 3.....	44
Tabel 4.4 rekapitulasi skor fase <i>baseline-1</i> .....	45
Tabel 4.5 Skor sesi intervensi 1.....	46
Tabel 4.6 Skor sesi intervensi 2.....	47
Tabel 4.7 Skor sesi intervensi 3.....	48
Tabel 4.8 Skor sesi intervensi 4.....	49
Tabel 4.9 Skor sesi intervensi 5.....	50
Tabel 4.10 Skor sesi intervensi 6.....	51
Tabel 4.11 Rekapitulasi Skor <i>baseline-1</i> dan intervensi .....	51
Tabel 4.12 Skor Frekuensi membeli barang konsumtif.....	53
Tabel 4.13 Skor Durasi Pergi ke Tempat Hiburan.....	53
Tabel 4.14 Skor Intensitas Pengeluaran Konsumtif.....	54
Tabel 4.15 Skor fase <i>baseline-2</i> .....	54
Tabel 4.16 Rekapitulasi Skor Perilaku Hedonisme.....	55
Tabel 4.17. Rangkuman Hasil Analisis Dalam Kondisi Perilaku Hedonisme.....	57
Tabel 4.18 Rangkuman hasil analisis antar kondisi perilaku hedonisme.....	59

## DAFTAR GRAFIK

Gambar 4.1. Grafik <i>baseline-1</i> .....	45
Gambar 4.2 Grafik Fase baseline 1 dan intervensi.....	52
Gambar grafik 4.4 Grafik perilaku Hedonisme.....	56



UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A

## DAFTAR PUSTAKA

- Abdillah, F., & Fitriana, S. (2021). Penerapan Konseling Cognitive Behaviour dengan Teknik Self Management untuk Mengatasi Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa. *Sultan Agung Fundamental Research Journal*, 2(1), 11-24.
- Adzra Darmawan, S. S., et al. (2024). Implementasi single subject research dalam pengukuran efektivitas layanan konseling individual: Studi literatur. *Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 7(3), 3193-3200.
- Ainur Rofiq, A. (2017). *Teori dan praktek konseling*. Surabaya: Raziev.
- Amanullah, A. S. R. (2019). Pendekatan konseling kognitif perilaku. *Jurnal Konseling Andi Matappa*, 3(1), 8-14.
- Beck, J. S. (2011). *Cognitive behavior therapy*.
- Darmawan, M. K. P. (2023). *Bimbingan konseling Islam pendekatan Cognitive Behavioral Therapy dalam meminimalisir perilaku konsumtif siswa: Penelitian di SMAN 1 Cikarang Pusat* (Doctoral dissertation, UIN Sunan Gunung Djati Bandung).
- Edmawati, M. D. (2020, September). Strategi konseling kelompok dengan teknik CBT Berbasis daring untuk meningkatkan psychological well being siswa di tengah pandemi COVID-19. In *Prosiding Seminar Bimbingan dan Konseling* (pp. 99-106).
- Fahmi, L. (2019). Terapi berkala kombinasi bimbingan konseling Islam dengan rational emotive behavior (REBT) pada penanganan perilaku agresif anak di SD Al-Fatih Assalam Tropodo Sidoarjo. *Jurnal Al Isyraq*, 2(2), 127. <https://doi.org/10.59027/alisyraq.v2i2.25>
- Gemilang, R. (2016). Pengembangan booklet sebagai media layanan informasi untuk pemahaman gaya hidup hedonisme siswa kelas XI di SMAN 3 Sidoarjo. *Jurnal Mahasiswa Bimbingan Konseling UNESA*, 6(3), 4-9.

- Habibie, M. I., & Cahyadi, M. D. (2024). Peranan muhasabah sebagai upaya dalam menghadapi krisis kepercayaan diri remaja. *Mutiara: Jurnal Penelitian dan Karya Ilmiah*, 2(4), 210-218.
- 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.
- Ilman, A. Z., Firman, F., & Netrawati, N. (2024). Peranan Konseling Behavioral Berbasis CBT dalam Mengatasi Smartphone Addiction pada Remaja. *Edukasi: Jurnal Penelitian dan Artikel Pendidikan*, 16(1), 45-60.
- Kuswaton, E., Nurjannah, N., & Depriansya, D. (2021). Konseling Islam Dengan Pendekatan Cognitive Behavioural Therapy (Cbt) Untuk Mengatasi Kenakalan Remaja [Islamic Counseling With Cognitive Behavioral Therapy (Cbt) Approach To Overcome Juvenile Delinquency. *Journal of Contemporary Islamic Counselling*, 1(1), 1-10.
- Lestari, P. I. A., & Abidin, F. I. N. (2024). Dampak Adopsi QRIS terhadap Pendidikan dan Pendapatan Gaya Hidup Hedonis di Indonesia. *Jurnal Ekonomi, Manajemen, Bisnis dan Akuntansi Review*, 4(1), 21-21.
- Nasrullah, R. (2017). *Media sosial: Perspektif komunikasi, budaya dan sosioteknologi*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Navid, J. S., et al. (n.d.). *Psikologi abnormal* (5th ed.).
- Nurhidayah, B. S., Wibowo, M. E., & Purwanto, E. (2022). Keefektifan konseling kelompok cognitive behavioral therapy (cbt) dengan teknik modeling simbolis dan role playing untuk meningkatkan self-confidence pada Siswa. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 4(1), 64-69.
- Purnamasari, N. (2019). Hubungan antara konsep diri dengan kecenderungan gaya hidup hedonis pada siswa kelas XII SMA Negeri 4 Medan (Unpublished undergraduate thesis). Universitas Medan Area.
- Rahmasari, I., Utomo, E. K., Ridzuan, I. S. D., & Sukini, S. (2024, March). Effectiveness of Hedon (Heel Donut) as an Effort to Prevent Pressure Ulcers on the Calcaneal of Tractioned



- Patients. In *Proceedings of the International Conference on Nursing and Health Sciences* (Vol. 5, No. 1, pp. 141-146).
- Sauran, A. R., & Salewa, W. (2022). Teknik Cognitive Behavior Therapy (CBT) dalam gangguan kepribadian bipolar. *Poimen Jurnal Pastoral Konseling*, 3(1), 74-91
- Sitompul, M. H., Tarigan, A. A., & Nasution, M. S. A. (2024). Integrasi preferensi manusia dalam pengembangan indeks pembangunan manusia (IPM): Perspektif surat Ar Ra'd ayat 11. *Jurnal Masharif Al-Syariah*, 9(1), 374-373. <https://doi.org/10.30651/jms.v9i1.21466>.
- Swarjana, I. K., & MPH, S. K. (2022). *Populasi-sampel, teknik sampling & bias dalam penelitian*. Yogyakarta: Penerbit Andi.
- Sugiyono. (2009). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan RAD*. Bandung: Alfabeta.
- Wardani, E. A., & Dwihantoro, P. (2023, September). Identitas Virtual Gaya Hedon Mahasiswa di Media Sosial. In *Prosiding University Research Colloquium* (pp. 108-115).
- Yoagnesto, A. Y. A., Fanani, M., & Aryoseto, L. (2023). Hubungan gaya hidup hedonis dengan tingkat stres pada mahasiswi kedokteran. *Plexus Medical Journal*, 2(1), 32-39. <https://doi.org/10.20961/plexus.v2i1.461>.

UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A