



**IMPLEMENTASI TERAPI SYUKUR DAN SELF CONTROL
UNTUK MENGATASI GAYA HIDUP HEDONISME BAGI
SEORANG PEKERJA MUDA DI DESA PACARKELING,
TAMBAKSARI, SURABAYA**

SKRIPSI

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

Oleh:
Gustiansyah Rizki Anugrah
NIM 04040321118

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

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Gustiansyah Rizki Anugrah
NIM : 04040321118
Prodi : Bimbingan Konseling Islam

menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi berjudul Implementasi Terapi Syukur Dan *Self Control* Untuk Mengatasi Gaya Hidup *Hedonisme* Bagi Seorang Pekerja Muda Di Desa Pacarkeling, Tambaksari, 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, 10 Juni 2025

Yang membuat pernyataan,



Gustiansyah Rizki A.
NIM. 04040321118

LEMBAR PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING

LEMBAR PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING

Nama : Gustiansyah Rizki Anugrah
NIM : 04040321118
Prodi : Bimbingan Konseling Islam
Judul Skripsi : Implementasi Terapi Syukur Dan Self Control Untuk Mengatasi Gaya Hidup Hedonisme Bagi Seorang Pekerja Muda Di desa Pacarkeling, Tambaksari, Surabaya

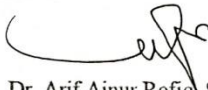
Skripsi ini telah diperiksa dan disetujui untuk diujikan.

Dosen Pembimbing I



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

Surabaya, 24 April 2025
Dosen Pembimbing II



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

LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

IMPLEMENTASI TERAPI SYUKUR DAN SELF CONTROL UNTUK MENGATASI GAYA HIDUP HEDONISME BAGI SEORANG PEKERJA MUDA DI DESA PACARKELING, TAMBAKSARI, SURABAYA SKRIPSI

Disusun Oleh
Gustiansyah Rizki Anugrah
NIM 04040321118

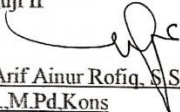
Telah diuji dan dinyatakan lulus dalam ujian Sarjana Strata
Satu pada tanggal 10 Juni 2025

Tim Penguji

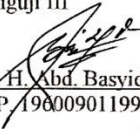
Penguji I


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

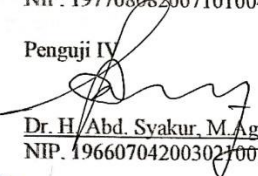
Penguji II


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

Penguji III


Dr. H. Abd. Basvid, M.M
NIP. 198009011990031002

Penguji IV


Dr. H. Abd. Syakur, M.Ag.
NIP. 196607042003027001

Surabaya, 10 Juni 2025
Dekan,

Dr. Wicaksono Choironi Arif, S.Ag., M. Fil.I.
NIP. 197710111998031001

ii



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 : Gustiansyah Rizki Anugrah
NIM : 04040321118
Fakultas/Jurusan : Fakultas Dakwah dan Komunikasi / Bimbingan Konseling Islam
E-mail address : gustiansya8803@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 :

Implementasi Terapi Syukur Dan Self Control Untuk Mengatasi Gaya Hidup Hedonisme Bagi
Seorang Pekerja Muda Di Desa Pacarkeling, Tambaksari, 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, 17 Juli 2025

Penulis

(Gustiansyah Rizki Anugrah)

ABSTRAK

Gustiansyah Rizki Anugrah (04040321118), Implementasi Therapy Syukur dan Self-Control Untuk Mengatasi Gaya Hidup Hedonisme Bagi Seorang Pekerja Muda Di Desa Pacarkeling Tambaksari Surabaya.

Fokus penelitian ini yakni tentang 1) Bagaimana proses implementasi terapi syukur dan *self-control* dalam mengatasi gaya hidup hedonisme bagi seorang pekerja muda di Desa Pacarkeling, Tambaksari, Surabaya? 2) Bagaimana hasil dari implementasi terapi syukur dan *self-control* dalam mengurangi perilaku hedonisme bagi seorang pekerja muda di Desa Pacarkeling, Tambaksari, Surabaya?

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif deskriptif dengan pendekatan studi kasus dengan Teknik observasi, wawancara, dan dokumentasi sebagai teknik pengumpulan data. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa proses implementasi terapi syukur dan *self-control* dalam mengatasi gaya hidup hedonism bagi seorang pekerja muda di Desa Pacarkeling, Tambaksari, Surabaya dengan menggunakan langkah-langkah yaitu identifikasi masalah, diagnosis, prognosa, treatment, evaluasi dan follow up. Terapi syukur dan *self-control* agar konseli memiliki niat yang sungguh-sungguh, bertaqwa, bersyukur dan konseli semakin menyadari.

Hasil akhir dari proses konseling ini berhasil dapat dilihat dari perubahan sikap konseli yang hedonis mulai berkurang, konseli sudah mau membeli jam tangan tidak branded di toko biasa, selain itu konseli semakin hati-hati terhadap saham bodong dan tidak akan ikut beli.

Kata kunci: *Implementasi Terapi Syukur, Self-Control, Hedonisme*

ABSTRACT

Gustiansyah Rizki Anugrah (04040321118), Implementation of Syukr Therapy and Self-Control to Overcome Hedonistic Lifestyle for Young Workers in Pacarkeling Village, Tambaksari, Surabaya.

The focus of this research is about 1) How is the implementation process of gratitude and self-control therapy in overcoming hedonistic lifestyle among young workers in Pacarkeling Village, Tambaksari, Surabaya? 2) What are the results of the implementation of gratitude and self-control therapy in reducing hedonistic behavior among young workers in Pacarkeling Village, Tambaksari, Surabaya?

This study uses a descriptive qualitative research method with a case study approach with observation, interview, and documentation techniques as data collection techniques. The results of this study indicate that the process of implementing gratitude and self-control therapy in overcoming hedonistic lifestyles among young workers in Pacarkeling Village, Tambaksari, Surabaya by using steps, namely problem identification, diagnosis, prognosis, treatment, evaluation and follow-up. Gratitude and self-control therapy so that the client has a sincere intention, is pious, grateful and the client is increasingly aware.

The final result of this counseling process was successful and can be seen from the changes in the client's hedonistic attitude which began to decrease, the client was willing to buy non-branded watches in regular stores, and the client was increasingly careful about fake stocks and would not buy them.

Keywords: Implementation of Gratitude Therapy, Self-Control, Hedonism

خلاصة

غوستيانسيه رزقي أنوغراه (04040321118)، تنفيذ العلاج بالسكر وضبط النفس للتغلب على نمط الحياة الممتع للعمال الشباب في قرية باكاركلينج، تامباكساري، سورابايا

تركز هذه الدراسة على (1) كيف يتم تطبيق عملية العلاج بالامتنان وضبط النفس في التغلب على نمط الحياة اللذة بين العمال الشباب في قرية باكاركلينج، تامباكساري، سورابايا؟ (2) ما هي نتائج تطبيق العلاج بالامتنان وضبط النفس في الحد من السلوك اللذة بين العمال الشباب في قرية باكاركلينج، تامباكساري، سورابايا؟

تعتمد هذه الدراسة على منهج البحث الوصفي النوعي مع اتباع منهج دراسة الحالة مع استخدام تقنيات الملاحظة والمقابلة والتوثيق كتقنيات لجمع البيانات. تشير نتائج هذه الدراسة إلى أن عملية تطبيق العلاج بالامتنان وضبط النفس في التغلب على أنماط الحياة اللذة بين العمال الشباب في قرية باكاركلينج، تامباكساري، سورابايا باستخدام خطوات تحديد المشكلة، والتشخيص، والتنبؤ، والعلاج، والتقييم والمتابعة. العلاج بالامتنان وضبط النفس حتى يكون لدى العميل نية صادقة، ويكون تقياً، شاكراً ويصبح العميل أكثر وعياً.

وكانت النتيجة النهائية لهذه العملية الاستشارية ناجحة ويمكن ملاحظة ذلك من خلال التغييرات في الموقف الممتع للعميل الذي بدأ في الانخفاض، وكان العميل على استعداد لشراء الساعات غير ذات العلامة التجارية في المتاجر العادية، بالإضافة إلى ذلك، أصبح العميل..حذراً بشكل متزايد بشأن الأسهم المزيفة ولم يكن يشتريها

الكلمات المفتاحية: تطبيق العلاج بالامتنان، ضبط النفس، اللذة

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING	1
LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI.....	2
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	ii
PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	iv
LEMBAR PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	v
ABSTRAK.....	vi
ABSTRACT	vii
خلاصة	viii
KATA PENGANTAR	ix
PEDOMAN TRANSLITERASI.....	x
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL.....	xiv
BAB I.....	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah	11
C. Tujuan Penelitian.....	11
D. Manfaat Penelitian.....	11
E. Definisi Konsep	12
1. Terapi Syukur.....	12
2. Self Control	14
3. Gaya Hidup Hedonisme	16
F. Sistematika Pembahasan	17
BAB II.....	20
KAJIAN TEORITIK.....	20
1. Terapi Syukur	20
2. Self Control	32
3. Gaya Hidup Hedonisme	38
4. Implementasi Terapi Syukur dan Self Control Untuk mengatasi Gaya hidup hedonism.....	49
A. Penelitian Terdahulu Yang Relevan	53

BAB III	55
METODE PENELITIAN	55
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian	55
B. Objek dan Lokasi Penelitian	55
C. Jenis dan Sumber Data	56
D. Tahap-Tahap Penelitian	57
E. Teknik Pengumpulan Data	58
F. Teknik Validitas Data	59
G. Teknik Analisis Data	59
BAB IV	61
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	61
A. Gambaran Umum Subyek Penelitian	61
B. Deskripsi Konselor	61
C. Deskripsi Konseli	64
D. Deskripsi Masalah	67
E. Penyajian Data	70
F. Pembahasan Hasil Penelitian (Analisis Data)	85
BAB V	94
PENUTUP	94
A. Kesimpulan	94
B. Saran	94
C. Keterbatasan Penelitian	95
DAFTAR PUSTAKA	96
Lampiran	98

DAFTAR TABEL

Tabel 4. 1 Deskripsi Konselor.....	62
Tabel 4. 2 Identitas Konseli.....	64
Tabel 4. 3 Perubahan Konseli Sebelum dan Sesudah dilakukan Konseling.....	84
Tabel 4. 4 Proses Konseling	86
Tabel 4. 5 Perbandingan Hasil Sebelum dan Sesudah Proses Konseling	90



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR PUSTAKA

- Anggito, Albi, and Johan Setiawan. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. CV Jejak (Jejak Publisher), 2018.
- Bahiyyah, Aisyah, Alsa Apriani, and Putri Awalia. “Peran Terapi Bersyukur Untuk Mengatasi Perilaku Konsumtif Terhadap Mahasiswa.” *Journal of Islamic Psychology and Behavioral Sciences* 2, no. 4 (2024): 176–181.
- Dzihan, Faudaty Adz. “Pengaruh Kontrol Diri Terhadap Perilaku Konsumtif Belanja Online Produk Kecantikan Pada Mahasiswi.” Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim, 2022.
- El-Rasheed, H Brilly. *Menapak Bentala Hikmah*. brilllyelrasheed, 2024.
- Hafizah, Adinda, and Ahmad Syarqawi. “PENGARUH KONSELING INDIVIDUAL DENGAN TEKNIK *SELF-CONTROL* TERHADAP GAYA HIDUP HEDONISME.” *Research and Development Journal of Education* 10, no. 2 (2024): 1047–1057.
- Mufidah, Elia Firda, and Peppy Sisca Dwi Wulansari. “Gaya Hidup Hedonisme Mahasiswa Pascasarjana Di Media Sosial.” *JKI (Jurnal Konseling Indonesia)* 3, no. 2 (2018): 33–36.
- Naim, Muhamad Zihrul Abdul. “Relevansi Konsep Syukur Imam Al Ghazali Pada Masa Pandemi Di Kudus.” IAIN KUDUS, 2022.
- Purnama, Puspita. “PENERAPAN TEKNIK SELF CONTROL UNTUK MENGURANGI PERILAKU KONSUMTIF SISWA DI SMK NEGERI 3 SINJAI KABUPATEN SINJAI” (2022).
- Quthb, Sayyid. *Tafsir Fi Zhilalil Quran Edisi Istimewa Jilid 8*. Gema Insani, 1984.
- Roslan, Suharty, Dewi Anggraini, and Ade Minanda. “Perilaku Konsumtif Belanja Online Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial Dan Ilmu Politik Universitas Halu Oleo Kendari.” Haluoleo University, 2018.
- Sari, Desita, Rina Rifayanti, and Elda Trialisa Putri. “Kontrol Diri Dengan Gaya Hidup Hedonis Pada Wanita Dewasa Awal Di Samarinda.” *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi* 10, no. 1 (2022): 92–100.
- Sari, Fitri Agustina, and Agusman Damanik. “Konsep Self Healing Dengan Zikir Dan Syukur Dalam Al-Qur’an.” *JRTI (Jurnal Riset Tindakan Indonesia)* 8, no. 4 (2023): 353–361.

- Setianingsih, Eka Sari. "Wabah Gaya Hidup Hedonisme Mengancam Moral Anak." *Malih Peddas (Majalah Ilmiah Pendidikan Dasar)* 8, no. 2 (2018): 139–150.
- Takdir, Mohammad. *Psikologi Syukur: Perspektif Psikologi Qurani Dan Psikologi Positif Untuk Menggapai Kebahagiaan Sejati (Authentic Happiness)*. Elex Media komputindo, 2019.
- Ula, Syaukul, Nyoko Adi Kuswoyo, Amir Mahmud, and Wiwin Ainis Rohtih. "KONSEP SELF REWARD DALAM AL-QUR'AN (KAJIAN TEMATIK)." *Tashdiq: Jurnal Kajian Agama dan Dakwah* 6, no. 1 (2024): 100–110.
- Violita, Michella Desri, and S Sos. *Konsumerisme Masyarakat Urban: Konsep, Sejarah, Dan Pengaruhnya Terhadap Pola Gaya Hidup (Kajian Kritis Etika Deontologi Immanuel Kant)*. Nilacakra, 2023.
- Wantini, Wantini, and Ricki Yakup. "Konsep Syukur Dalam Al-Quran Dan Hadis Perspektif Psikologi Islam." *Jurnal Studia Insania* 11, no. 1 (2023): 33–49.
- Wiharjanto, Danang, and Yayat Suharyat. "Syukur Wa Kufur Nikmat Fil Al Quran." *Religion: Jurnal Agama, Sosial, Dan Budaya* 1, no. 6 (2022): 1–16.
- Wirman, Eka Putra. "Lima Persoalan Akal Menurut Muhammad Abdul Berdasarkan Buku Hasyiah." *TAJIDID: MAJALAH ILMU PENGETAHUAN DAN PEMIKIRAN KEAGAMAAN* 16, no. 1 (2013).
- Yuliani, Wiwin. "Metode Penelitian Deskriptif Kualitatif Dalam Perspektif Bimbingan Dan Konseling." *QUANTA: Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling Dalam Pendidikan* 2, no. 2 (2018): 83–91.
- Yusmita, M, and Niken Titi Pratitis. "Gaya Hidup Hedonisme Pada Mahasiswa: Adakah Peranan Kontrol Diri Dan Big Five Personality." *INNER: Journal of Psychological Research* 2, no. 2 (2022): 170–181.