

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang saya tulis sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos) pada Prodi Bimbingan Konseling Islam pada Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanudin Banten ini sepenuhnya asli merupakan hasil karya tulis ilmiah pribadi.

Adapun tulisan maupun pendapat orang lain yang terdapat dalam skripsi ini telah saya sebutkan kutipannya secara jelas sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku di bidang karya ilmiah.

Apabila di kemudian hari terbukti bahwa sebagian atau seluruh isi skripsi ini merupakan hasil perbuatan plagiat atau menyontek karya ilmiah orang lain, saya bersedia menerima sanksi berupa pencabutan gelar sarjana yang saya terima maupun sanksi akademik lain sesuai dengan peraturan yang berlaku.

Serang, 25 Oktober 2022



Khusnul Latifah
NIM : 181520194

ABSTRAK

Nama: Khusnul Latifah, NIM: 181520194, Judul Skripsi: ***Teknik Self Management Dalam Mengurangi Shopaholic Di Online Shop Pada Mahasiswi Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten.*** Prodi Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Dakwah, Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten, 2022/1444 H.

Shopaholic berasal dari kata *shop* yang berarti belanja dan *aholic* ialah salah suatu ketergantungan yang disadari maupun tidak disadari. *Shopaholic* di *Online Shop* terjadi karena faktor mengikuti tren, iklan, gaya hidup mewah, dan pengaruh lingkungan. Salah satu dampak *Shopaholic* di *Online Shop* yaitu perilaku konsumtif, boros, dan kecanduan. Secara umum, kecanduan belanja terjadi pada anak usia remaja hingga dewasa. Para pengguna sosial media ataupun aplikasi belanja *online* untuk dijadikanya tempat belanja. Individu bisa menghabiskan waktunya untuk melihat-lihat produk baru yang dikeluarkan tanpa menginat kegiatan yang lain. Tujuan penelitian ini adalah: 1). Mengetahui perilaku *Shopaholic* di *Online Shop* di UIN SMH Banten. 2). Memahami proses teknik *Self Management* dalam mengurangi *Shopaholic* di *Online Shop* pada seorang mahasiswi UIN SMH Banten. 3). Mengetahui hasil dari teknik *Self Management* dalam mengurangi *Shopaholic* di *Online Shop* pada seorang mahasiswi UIN SMH Banten. Metode menggunakan kualitatif deskriptif, dengan menggambarkan subjek dan objek penelitian berdasarkan fakta yang ada. Teknik pengumpulan data dengan menggunakan observasi, wawancara, dan dokumentasi. Adapun hasil penelitian ini adalah 1). Perilaku Konsumtif. 2). Boros. 3). Kecanduan. Langkah-langkah yang peneliti gunakan dalam layanan konseling individual dengan menggunakan teknik *Self Management* ada empat sebagai berikut: 1). *Self management* meliputi pemantauan diri (*self monitoring*). 2). *Reinforcement* yang positif (*self reward*). 3). Kontrak atau perjanjian dengan diri sendiri (*self monitoring*). 4). Penguasaan terhadap rangsangan (*stimulus control*). Hasil dari penerapan teknik *self management* dalam mengurangi *Shopaholic* di *Online Shop* pada mahasiswi UIN SMH Banten. 1). Setiap responden berbeda. Penyebabnya iklan, promo, tren kekinian, gaya hidup mewah. 2). Proses penerapan teknik *Self Management* dalam mengatasi *Shopaholic* di *Online Shop* pada (dewasa awal) mahasiswi di UIN SMH Banten. Dilakukan dalam empat tahap. 3). ke 5 responden sudah bisa mengurangi belanja terutama dalam mempertimbangkan barang apa yang di perlukan dan mana yang tidak. Hasil penelitian dari kelima responden yang sudah peneliti wawancarai, kelima responden tersebut mengalami masalah yang sama dengan dampak dan faktor yang berbeda, walau ada beberapa yang benar-benar hampir sama. Hal ini menunjukkan hasil yang cukup baik. Hal ini dibuktikan dengan adanya perubahan pada responden BS, CH, IF dan AH setelah mengikuti proses konseling. Walaupun NS masih kesulitan dalam adaptasi terhadap kebiasaan yang perlu diubah.

Kata kunci: *Self Management, Shopaholic, Online Shop*

ABSTRACT

Name: Khusnul Latifah, NIM: 181520194, Thesis Title: ***Self Management Techniques in Reducing Shopaholics in Online Shops for Students of Sultan Maulana Hasanuddin State Islamic University Banten.*** Department of Islamic Counseling Guidance, Faculty of Da'wah, State Islamic University of Sultan Maulana Hasanuddin Banten, 2022/1444 H.

Shopaholic comes from the word shop which means shopping and aholic is a conscious or unconscious dependence. *Shopaholics* in *Online Shops* occur due to trend-following factors, advertisements, luxury lifestyles, and environmental influences. One of the impacts of *Shopaholics* in *Online Shops* is consumptive, wasteful, and addictive behavior. In general, shopping addiction occurs in children from adolescence to adulthood. The users of social media or *Online Shopping* applications to make shopping places. Individuals can spend their time looking at new products that are released without remembering other activities. The aims of this research are: 1). Knowing *Shopaholic* behavior in *Online Shop* at UIN SMH Banten. 2). Understanding the process of *Self Management* techniques in reducing *Shopaholics* in an *Online Shop* for a student of UIN SMH Banten. 3). Knowing the results of self-management techniques in reducing *Shopaholics* in an *Online Shop* for a student at UIN SMH Banten. The method uses descriptive qualitative, by describing the subject and object of research based on the existing facts. Data collection techniques using observation, interviews, and documentation. The results of this study are 1). Consumptive behaviour. 2). Wasteful. 3). Addicted. The steps that researchers use in individual counseling services using self-management techniques are as follows: 1). Self-management includes self-monitoring. 2). Positive reinforcement (self reward). 3). Contract or agreement with oneself (self monitoring). 4). Mastery of stimuli (stimulus control). The results of the application of self-management techniques in reducing *Shopaholics* in *Online Shops* for UIN SMH Banten students. 1). Each respondent is different. The cause is advertisements, promos, current trends, luxury lifestyles. 2). The process of applying self-management techniques in overcoming *Shopaholics* in *Online Shops* for (early adults) female students at UIN SMH Banten. Done in four stages. 3). The 5 respondents have been able to reduce spending, especially in considering what items are needed and which are not. The results of the research from the five respondents that the researchers interviewed, the five respondents experienced the same problem with different impacts and factors, although there were some that were actually almost the same. This shows quite good results. This is evidenced by the changes in respondents BS, CH, IF and AH after following the counseling process. Although NS still has difficulty in adapting to habits that need to be changed.

Keywords: *Self Management, Shopaholic, Online Shop*



**FAKULTAS DAKWAH
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SULTAN MAULANA HANUDDIN BANTEN**
JL. Raya Syeikh Nawawi Bantani No. 30 Curug Kota Serang,
Kemanisan Curug. Provinsi- Banten 0254-42171

Nomor : Nota Dinas	Kepada Yth
Lamp : -	Dekan Fakultas Dakwah
Hal : Ujian Skripsi	Di-
a.n Khusnul Latifah	Serang
NIM: 181520194	

Assalamu'alaikum Wr. Wb

Dipermaklum dengan hormat, bahwa setelah membaca dan mengadakan perbaikan, maka kami berpendapat bahwa skripsi atas nama Khusnul Latifah NIM: 181520194 dengan judul "**TEKNIK SELF MANAGEMENT UNTUK MENGURANGI SHOPAHOLIC DI ONLINE SHOP PADA MAHASISWI UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN MAULANA HASANUDDIN BANTEN**" telah layak diajukan sebagai salah satu syarat untuk melengkapi ujian munaqosah pada Fakultas Dakwah Prodi Bimbingan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten.

Demikian atas segala perhatian Bapak kami ucapan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr.Wb

Serang, 20 Oktober 2022

Pembimbing I

A.M. Fahrurrozi, S.Psi., M.A.
NIP: 19750604 200604 1 001

Pembimbing II

Iwan Kosasih, S.Kom., M.Pd.
NIP: 19790225 200604 1 001

LEMBAR PERSETUJUAN

TEKNIK SELF MANAGAMENT UNTUK MENGURANGI SHOPAHOLIC DI ONLINE SHOP PADA MAHASISWI UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN MAULANA HASANUDDIN BANTEN

Oleh:

Khusnul Latifah
181520194

Menyetujui,

Pembimbing I



A.M. Fahrurrozi, S.Psi., M.A.
NIP: 19750604 200604 1 001

Pembimbing II



Iwan Kosasih, S.Kom., M.Pd.
NIP: 19790225 200604 1 001

Mengetahui,

Dekan
Fakultas Dakwah



Dr. H. Endad Musaddad, M.A.
NIP: 19720626 199803 1 002

Ketua Prodi
Bimbingan Konseling Islam



A.M. Fahrurrozi, S.Psi., M.A.
NIP: 19750604 200604 1 001

LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi Khusnul Latifah NIM: 181520194 dengan judul “**TEKNIK SELF MANAGEMENT UNTUK MENGURANGI SHOPAHOLIC DI ONLINE SHOP PADA MAHASISWI UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN MAULANA HASANUDDIN BANTEN**”, telah diujikan dalam sidang munaqosyah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten pada 02 November 2022. Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos) pada Fakultas Dakwah Jurusan Bimbingan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten.

Serang, 02 November 2022

Sidang Munaqosyah,

Ketua Merangkap Anggota,



Tb. Nurwahyu, S.Ag., M.A.
NIP. 19711026 200003 1 002

Sekretaris Merangkap Anggota,



Dr. Yogi Damai Syaputra, M.Pd.
NIP. 19900314 202012 1 005

Anggota-Anggota,

Penguji I



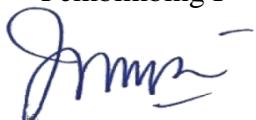
Dr. Agus Sukirno, M.Pd.
NIP. 19730328 201101 1 001

Penguji II



Drs. Muzayan, M. Si.
NIP. 19630308 199402 1 001

Pembimbing I



A.M. Fahrurrozi, S. Psi., M.A.
NIP: 19750604 200604 1 001

Pembimbing II



Iwan Kosasih, S.Kom., M.Pd.
NIP: 19790225 200604 1 001

PERSEMPAHAN

Dengan mengucapkan rasa syukur kepada Allah SWT. Skripsi ini saya persembahkan untuk kedua orang tua yang saya sayangi. Bapak H. Nazmudin, S.Ag. dan mamah Hj. Iis Hulasoh, adik-adiku Atu Hanifah, Laila Najwa dan A Faqih Muqodas yang telah berjuang tanpa mengenal lelah, dan nenek Hj. Jueriyah memberikan doa setiap kelancaran segala urusan saya. Bagus Sadewo yang selalu mendukung dalam proses terselesaikan skripsi ini. Dan tak lupa untuk semua sahabat-sahabat seperjuangan terutama Iis Safitri dan Chantika Sholehatunnisa semoga kita semua diridhoi Allah SWT. Amminn.

MOTTO

فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا

“Maka sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan, Sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan”

(Q.S. Al-Insyirah/94: 5-6)

RIWAYAT HIDUP

Penulis bernama Khusnul Latifah atau yang sering disapa dengan panggilan Atif, merupakan salah satu Mahasiswi dari Prodi Bimbingan Konseling Islam UIN SMH Banten tahun 2018, wanita kelahiran Pandeglang, 18 Mei 2000 ini memiliki hobi traveling. Penulis merupakan anak pertama dari 4 bersaudara, dari pasangan suami istri, Mohamad Nazmudin dan Iis Hulasoh. kedua orang tua penulis memiliki latar belakang pendidikan yang berbeda bapak penulis merupakan alumni UIN SMH Banten pada tahun 1998 sedangkan ibunya merupakan salah satu alumni dari pesantren yang berada di Kerawang.

Penulis merupakan salah satu alumni SDN SUKARATU 02 Pandeglang tahun 2012, setelah itu, penulis melanjutkan pendidikannya di MTS BUSTANUL KHAIR Cipanas, Lebak. Setelah itu melanjutkan sekolah ke SMAN 6 Pandeglang. Tentu dengan sebuah proses, semuanya tidak ada yang mudah. Dibutuhkannya kerja keras, ketekunan, serta semangat dalam menjalani semuanya. Semangat dan dorongan orang tua yang selalu mendorong penulis agar dapat meraih cita-cita setinggi mungkin. Sehingga, dengan hal itu bisa melanjutkan pendidikannya ke Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten.

Selama berkuliah di UIN SMH Banten penulis aktif di berbagai organisasi kampus seperti, Anggota UKM Pramuka UIN SMH Banten sekaligus Anggota Protokol Divisi public speaking 2019-2020 Pramuka UIN SMH Banten, Anggota internal PMII Rayon Dakwah, Anggota COC (communiti of conselor) Jurusan Bimbingan Konseling Islam.

KATA PENGANTAR

Semoga berkah dan keselamatan tercurah kepada kita semua. Puji syukur kehadirat Allah Swt. Yang dengan berkat, rahmat dan karunia-nya, telah memberikan kelancaran dalam penyusunan skripsi ini. Tak lupa shalawat serta salam semoga tetap tercurah kepada Nabi Muhammad SAW, tauladan bagi seluruh umat manusia.

Penyusunan skripsi ini tentu bukanlah hal yang mudah bagi penulis namun, atas pertolongan Allah Swt. Maka penyusunan skripsi dengan judul “**TEKNIK SELF MANAGAMENT UNTUK MENGURANGI SHOPAHOLIC DI ONLINE SHOP PADA MAHASISWI UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN MAULANA HASANUDDIN BANTEN**” dapat penulis selesaikan. Skripsi ini sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana pada program strata-1 di Prodi Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Dakwah, Universitas Islam Negeri Sultan Mulana Hasanudin Banten.

Penulis sangat menyadari bahwa skripsi ini tidak akan mendapatkan hasil tanpa bantuan dari pihak manapun. Oleh karena itu penulis ucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Bapak Prof. Dr. KH. Wawan Wahyudin, M.Pd, Rektor Universitas Islam Negeri Sultan Mulana Hasanudin Banten.
2. Bapak Dr. Endad Musadad, M.A, Dekan Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanudin Banten yang telah memberikan persetujuan kepada penulis dalam penyusunan skripsi ini.
3. Bapak A.M. Fahrurrozi, S.Psi., M.A, Ketua Prodi Bimbingan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanudin Banten. Sekaligus pembimbing 1 yang telah memberikan waktunya memberikan

bimbingan dan arahan kepada penulis dengan penuh kesabaran tenang dan pikirannya dalam melaksanakan skripsi.

4. Bapak pembimbing II Iwan Kosasih, S.Kom., M.Pd. yang telah memberikan waktunya, memberikan bimbingan dan arahan kepada penulis dengan penuh kesabaran tenang dan pikirannya dalam melaksanakan skripsi.
5. Bapak dan Ibu Dosen yang telah mendidik serta memberikan ilmunya selama kuliah.
6. Seluruh keluarga, terutama kedua orang tua, nenek dan ade saya yang telah memberikan segala do'anya, memberikan nasihat, motivasi serta dukungan kepada penulis.

Serang, 25 Oktober 2022

Khusnul Latifah
NIM:181520194

DAFTAR ISI

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	i
ABSTRAK.....	ii
ABSTRACT	iii
NOTA DINAS	iv
LEMBAR PERSETUJUAN.....	v
LEMBAR PENGESAHAN.....	vi
PERSEMBAHAN	vii
MOTTO.....	viii
RIWAYAT HIDUP.....	ix
KATA PENGANTAR	x
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR TABEL	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah.....	5
C. Tujuan Penelitian.....	5
D. Manfaat Penelitian.....	6
E. Penelitian Terdahulu yang Relevan	6
F. Definisi Operasional.....	9
BAB II KAJIAN PUSTAKA	12
A. Teknik <i>Self Management</i>	12
a. Pengertian Teknik <i>Self Management</i>	12
b. Tujuan Teknik <i>Self Management</i>	14
c. Teknik Konseling <i>Self Management</i>	15
d. Manfaat Teknik <i>Self Management</i>	16
e. Asumsi Dasar <i>Self Management</i>	17

f.	Mekanisme <i>Self Management</i>	17
g.	Tahap-Tahap <i>Self Management</i>	18
h.	<i>Shopaholic</i> di <i>Online Shop</i>	19
i.	Gejala-Gejala <i>Shopaholic</i> di <i>Online Shop</i>	22
j.	Faktor Penyebab <i>Shopaholic</i> di <i>Online Shop</i>	23
k.	Dampak <i>Shopaholic</i> Di <i>Online Shop</i>	24
B.	Kerangka berpikir.....	25
BAB III METODE PENELITIAN.....		28
A.	Jenis Penelitian	28
B.	Setting Penelitian.....	29
C.	Instrumen Penelitian.....	30
D.	Sumber Data	31
E.	Teknik Pengumpulan Data	31
F.	Teknik Analisis Data	33
G.	Teknik Keabsahan Data.....	35
BAB IV HASIL PEMBAHASAN.....		36
A.	Hasil Penelitian.....	36
1.	Gambaran Umum Subjek Penelitian	36
2.	Hasil-hasil Temuan.....	40
B.	Proses Penerapan Konseling Menggunakan Teknik <i>Self Management</i>	42
C.	Hasil Penerapan Teknik <i>Self Management</i>	77
BAB V PENUTUP		82
A.	Kesimpulan.....	82
B.	Saran	83
DAFTAR PUSTAKA		85
LAMPIRAN		

DAFTAR TABEL

Tabel 4. 1 Gejala <i>Shopaholic</i> Responden.....	41
Tabel 4. 2 Catatan Harian Responden BS	48
Tabel 4. 3 Catatan Harian Responden CH.....	55
Tabel 4. 4 Catatan Harian Responden IF.....	62
Tabel 4. 5 Catatan Harian Responden NS	69
Tabel 4. 6 Catatan Harian Responden AH	76
Tabel 4. 7 Perbedaan Perilaku Konseli Sebelum dan Sesudah.....	80