

**BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM DENGAN *COGNITIVE
BEHAVIOR THERAPY* UNTUK MENGATASI *SHOPAHOLIC
ONLINE SHOP* PADA SEORANG MAHASISWI UIN SUNAN
AMPEL SURABAYA**

SKRIPSI

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



Oleh:

Isma Kurnia

NIM. B93215067

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM
JURUSAN DAKWAH
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA
2019**

PERNYATAAN

PERTANGGUNGJAWABAN PENULISAN SKRIPSI

Bismillahirrahmanirrahim

Yang bertandatangan dibawah ini, saya :

Nama : Isma Kurnia

NIM : B93215067

Progran Studi : Bimbingan dan Konseling Islam

Alamat : Dsn.Brambang RT/RW: 01/01 Ds.Brambang Diwek Jombang

Menyatakan dengan sesungguhnya, bahwa :

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

Surabaya , 11 April 2019

Yang Menyatakan



Isma Kurnia
NIM. B93215067

PERSETUJUAN PEMBIMBING SKRIPSI

Nama : Isma Kurnia
NIM : B93215067
Prodi : Bimbingan dan Konseling Islam
Judul : Bimbingan dan Konseling Islam dengan *Cognitive Behavior Therapy* untuk Mengatasi *Shopaholic Online Shop* Pada Seorang Mahasiswi UIN Sunan Ampel Surabaya

Skripsi ini telah diperiksa dan disetujui oleh pembimbing untuk diujikan.

Surabaya, 11 April 2019

Telah disetujui oleh:

Dosen Pembimbing:



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

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Skripsi yang telah disusun oleh Isma Kurnia ini telah dipertahankan di depan tim penguji skripsi.

Surabaya, 11 April 2019

Mengesahkan,

Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya

Fakultas Dakwah dan Komunikasi

Dekan,




Dr. H. Abd. Halim, M.Ag
NIP. 196307251991031003

Penguji I,



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

Penguji II,



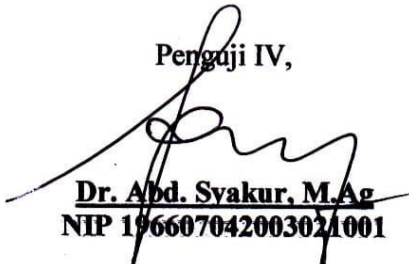
Drs. H. ABD. Basvid, MM
NIP. 196009011990031002

Penguji III,



Dra. Ragwan Albaar, M.Fil.I
NIP. 196303031992032002

Penguji IV,



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



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 : ISMA KURNIA
NIM : 893215067
Fakultas/Jurusan : Dakwah dan Komunikasi / Bimbingan dan Konseling Islam
E-mail address : semismakur@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 :

BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM DENGAN COGNITIVE BEHAVIOR
THERAPY UNTUK MENGATASI SHOPAHOLIC ONLINE SHOP PADA
SEORANG MAHASISWA UIN SUNAN AMPEL 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.

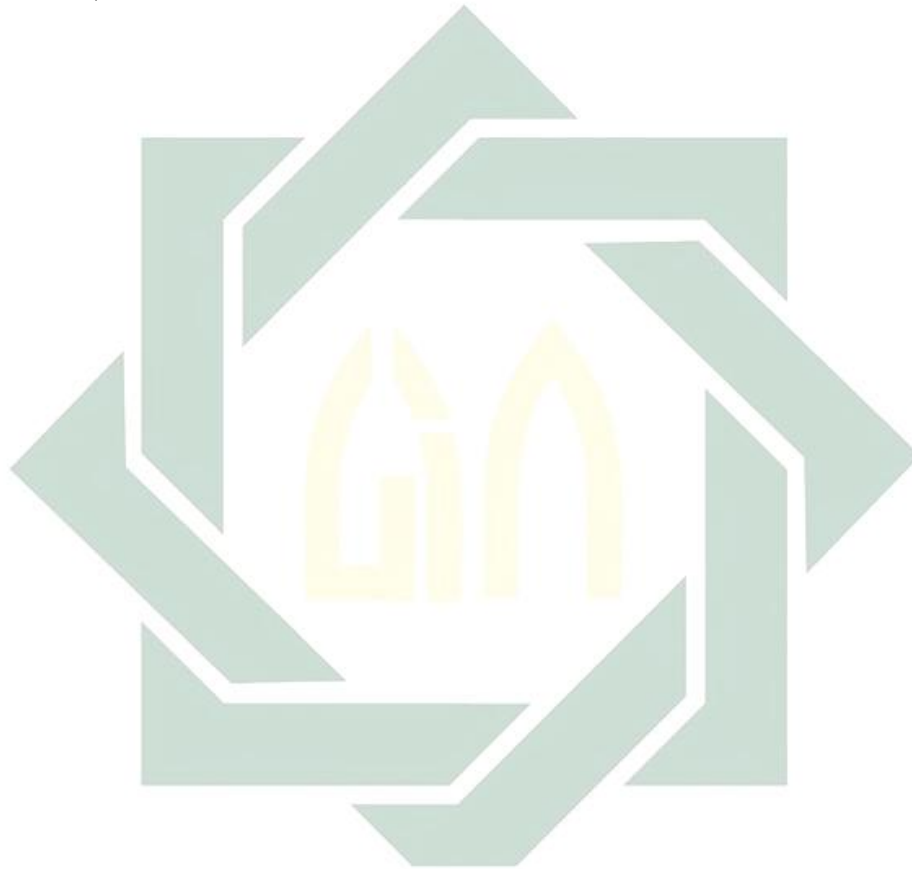
Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya, 20 April 2019

Penulis

(ISMA KURNIA)
nama terang dan tanda tangan

BAB V: PENUTUP
 A. Kesimpulan 138
 B. Saran 139
DAFTAR PUSTAKA..... 141
LAMPIRAN



DAFTAR TABEL

Tabel 2.1	
Proses Konseling Berdasarkan Konsep Aaron T. Back	64
Tabel 2.2	
Proses <i>Cognitive Behavior Therapy</i> yang Telah Disesuaikan dengan Kultur di Indonesia	66
Tabel 2.3	
Skala Pengukuran Belanja <i>Shopaholic Online Shop</i>	75
Tabel 3.1	
Jadwal Proses Treatment	95
Tabel 3.2	
Pernyataan Teman Kos Konseli Dan Teman Kuliah Konseli	109
Tabel 3.6	
Perubahan Konseli Sebelum Dan Sesudah Pelaksanaan Konseling.....	122
Tabel 4.1	
Perbandingan Data Di Lapangan Dengan Teori	127
Tabel 4.2	
Dimensi Perilaku Konsumtif	132
Tabel 4.3	
Perubahan Konseli Sebelum Dan Sesudah Pelaksanaan Konseling.....	133
Tabel 4.4	
Hasil Ceklist Perbandingan Sebelum Dilakukan Terapi Dan Sesudah Dilakukan Terapi	134

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Hakikat dari konseling adalah membantu konseli untuk mengatasi permasalahan psikologis yang didalamnya yaitu membantu mencari alternatif jalan keluar yang tepat sehingga konseli dapat melakukan perubahan diri dan dengan secara sadar dapat mengambil keputusan secara tepat. Bimbingan dan Konseling Islam adalah proses pemberian bantuan kepada individu dengan cara tatap muka antara konselor dan konseli agar dapat mengarahkan diri, dan menyesuaikan diri dengan lingkungan sesuai dengan tuntunan dalam Al-Qur'an dan Hadits.²

Di era globalisasi merupakan perubahan global yang melanda seluruh dunia. Keadaan dunia saat ini tentunya berbeda dengan keadaan terdahulu. Perubahan tersebut sesungguhnya juga terjadi dengan pola hidup masyarakatnya di kemudian hari. Modernisasi telah banyak merubah dimana kebutuhan hidup manusia yang dipicu oleh kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi. Semakin banyaknya kebutuhan hidup manusia, semakin menuntut pula terjadinya peningkatan gaya hidup (*lifestyle*). Gaya hidup merupakan ciri sebuah dunia *modern*, atau yang biasa disebut modernitas.³

² Abdul Hayat, *Bimbingan Konseling Qur'ani*, (Yogyakarta: Pustaka Pesantren, 2017), hal. 5.

³ Nurudin, *Pengantar Komunikasi Massa*, (Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 2007), hal.56

Kemajuan teknologi informasi dan komunikasi semakin lama semakin berkembang pesat. Dengan adanya kemajuan tersebut masyarakat tanpa disadari ikut dalam perubahan sebagai contoh adanya internet memudahkan kita untuk mendapatkan informasi yang ingin diketahui dan mudah untuk berkomunikasi dengan siapapun tanpa ada batasan. Sehingga internet saat ini menjadi salah satu kebutuhan bagi setiap orang.

Perkembangan *online shop* di Indonesia baru populer sekitar tahun 2006. Pada akhir tahun 2008 jumlah *online shop* di Indonesia meningkat puluhan hingga ratusan persen dari tahun sebelumnya. Tentunya karena semakin banyaknya pengguna internet di Indonesia, yang tadinya hanya sekitar 2.000.000 orang pada tahun 2000 menjadi 25.000.000 pengguna pada tahun 2008. Hal lain yang mendukung, karena semakin mudah dan murah koneksi internet di Indonesia di dukung pula semakin banyak pendidikan dan pelatihan pembuatan *online shop* dengan harga yang sangat terjangkau.⁴

Saat ini *online shop* tengah digandrungi masyarakat. *Online shop* atau belanja online lewat internet merupakan suatu proses pembelian barang atau jasa dari mereka yang menjual melalui internet. Hanya perlu terhubung dengan internet untuk melakukan transaksi jual beli secara online. Apalagi dengan adanya kemajuan teknologi seperti sekarang ini gadget atau

⁴ <http://szeretlek-87.weebly.com/eptik/category/sejarah-online-shopping-diindonesia>, (diakses pada 20 Maret 2016).

smartphone pun sudah bisa digunakan untuk mengakses internet dimana saja dan kapan saja.

Pola hidup yang dianggap mengkhawatirkan adalah pola hidup konsumtif yang meninggalkan pola hidup produktif. Konsumtif biasanya digunakan untuk menunjuk pada perilaku konsumen yang memanfaatkan nilai uang lebih besar dari nilai produksinya untuk barang dan jasa yang bukan menjadi kebutuhan pokok. Para wanita membelanjakan uangnya lebih banyak untuk keperluan penampilan seperti pakaian, kosmetik, aksesoris, dan sepatu. Kondisi pasar yang lebih banyak ditujukan untuk wanita dan wanita lebih mudah dipengaruhi dan lebih konsumtif dari pada pria, juga lebih emosional, sedang pria lebih nalar. Kalau emosi sudah menjadi raja sementara keinginan begitu banyak, maka yang terjadi adalah mereka akan jadi pembeli yang royal.

Dikalangan mahasiswa mengikuti trend mode saat ini secara tidak sadar sebagai pemenuhan keinginan untuk mendapatkan pengakuan dari mahasiswa lain, atau yang biasa disebut dengan gaya hidup. Gaya hidup tersebut berpatokan pada *style*, misalnya menggunakan pakaian yang sesuai dengan model terkini, menggunakan barang dengan keluaran terbaru dan bermerk. Lebih lanjut gaya hidup merupakan keinginan individu untuk memproyeksikan citra dirinya. Citra dirinya menjadi faktor penting yang

menentukan bagaimana cara hidupnya, yang akhirnya berpengaruh pada persepsi individu tersebut untuk melihat diri orang lain.⁵

Faktor lingkungan memberikan peranan sangat besar terhadap pembentukan perilaku konsumtif mahasiswi. Seseorang yang memiliki pola belanja berlebihan yang dilakukan terus menerus dengan menghabiskan begitu banyak cara, waktu dan uang hanya untuk membeli atau mendapatkan barang-barang yang diinginkan namun tidak selalu dibutuhkan, biasa disebut dengan “*shopaholic*”. Gaya hidup *shopaholic* pada mahasiswi UINSA dapat dilihat dari segi penampilan serta cara bergaulnya. Mahasiswi yang memiliki gaya hidup *shopaholic* selalu berpenampilan menarik, mengenakan *fashion* bermerk, mengikuti perkembangan jaman dengan sangat cepat, serta mengikuti standart hidup menengah ke atas.

Sebagaimana problem yang ada, pada kasus yang peneliti temukan pada seorang mahasiswi di UIN Sunan Ampel Surabaya yang lebih aktif berbelanja online. Kegiatan berbelanja online melalui berbagai situs yang berada di gadgetnya ini menjadi hal keseharian dan dapat dikatakan sebuah gaya hidup konsumtif karena sudah biasa dilakukan, bahkan dilakukan secara terus menerus, berkelanjutan, dan menjadi ketergantungan. Maka dalam hal ini penulis mengadakan penelitian kepada seorang mahasiswi di UIN Sunan Ampel Surabaya, yang bernama Indah (nama samaran) dan saat ini konseli berumur 22 tahun yang saat ini sedang menyelesaikan S1 di UIN Sunan

⁵ Sumartono, Terperangkap dalam Iklan, (Bandung: Alfabeta,2002), hal.64

Ampel Surabaya. Di Surabaya klien bertempat tinggal di kos graha al-barokah yang beralamat di Jemurwonosari gang lebar Wonocolo Surabaya.

Pada awalnya konseli memiliki pikiran untuk berpenampilan *stylish* dan memiliki barang *branded*. Dari segi materi pun konseli termasuk anak orang yang berada dan untuk memenuhi kebutuhannya mampu tercukupi bahkan lebih. Konseli senang sekali ketika berbelanja terutama ketika mendapatkan barang yang diinginkan. Salah satu masalah yang terjadi pada konseli adalah tidak adanya kontrol terhadap diri sendiri dalam berbelanja dan menjadi pelampiasan mereka dari jenuhnya rutinitas dalam menuntut ilmu, didukung pula dengan finansial yang memadai. Yang pada akhirnya tidak bisa membedakan antara keinginan dan kebutuhan yang harus didahulukan.

Dalam hal ini terapi yang dipakai untuk mengatasi *shopaholic online shop* seorang mahasiswi tersebut bimbingan dan konseling islam dengan *cognitive behavior therapy* untuk menolong individu yang mempunyai trait keinginsempurnaan.⁶ Aspek yang dititik beratkan oleh pendekatan ini adalah pemikiran, emosi dan tingkah laku. Disini penulis sebagai konselor akan membantu mengatasi *shopaholic online shop* pada seorang mahasiswi tersebut dengan mengubah pemikirannya dan menyadarkannya jika perbuatan yang dilakukannya telah merugikan dirinya sendiri serta mengubah tingkah lakunya untuk lebih bisa hemat dalam mengatur keuangannya untuk berbelanja agar

⁶ Numora Lumongga Lubis, *Memahami Dasar-Dasar Konseling Dalam Teori Dan Praktek*, (Jakarta: Kencana, 2011) hal.56

lebih mementingkan kebutuhan pokoknya. *Cognitive behavior therapy* bertujuan menemukan solusi yang sesuai dengan masalah, dimana proses konseling yang menitik beratkan pada restrukturisasi atau pembenahan kognitif yang menyimpang akibat kejadian yang merugikan dirinya baik secara fisik maupun psikis dan lebih melihat ke masa depan dibanding masa lalu. *Cognitive behavior therapy* diarahkan pada modifikasi fungsi berfikir, merasa, dan bertindak dengan menekankan peran otak dalam menganalisa, memutuskan, bertanya, bertindak, dan memutuskan kembali. Dengan mengubah status pikiran dan perasaannya, konseli diharapkan dapat mengubah tingkah lakunya, dari negatif menjadi positif.

Dengan penerapan kasus diatas, kasus *shopaholic online shop* sebagai salah satu fenomena yang terjadi di masa kini. Selanjutnya diharapkan penelitian ini dapat memberi pengetahuan dan wawasan kepada konselor dan calon konselor yang nantinya dapat diaplikasikan dalam menjalankan tugasnya untuk mengentaskan permasalahan yang dihadapi oleh konseli.

Berdasarkan fenomena tersebut maka peneliti ingin mengangkat masalah tersebut menjadi sebuah judul skripsi “Bimbingan dan Konseling Islam dengan *Cognitive Behavior Therapy* untuk Mengatasi *Shopaholic Online Shop* Pada Seorang Mahasiswi UIN Sunan Ampel Surabaya”.

B. Rumusan Masalah

1. Bagaimana proses Bimbingan Dan Konseling Islam Dengan *Cognitive Behavior Therapy* Untuk Mengatasi *Shopaholic Online shop* Pada Seorang Mahasiswi UIN Sunan Ampel Surabaya?
2. Bagaimana hasil akhir dari Bimbingan Dan Konseling Islam Dengan *Cognitive Behavior Therapy* Untuk Mengatasi *Shopaholic Online shop* Pada Seorang Mahasiswi UIN Sunan Ampel Surabaya?

C. Tujuan Penelitian

1. Memahami proses Bimbingan Dan Konseling Islam Dengan *Cognitive Behavior Therapy* Untuk Mengatasi *Shopaholic Online shop* Pada Seorang Mahasiswi UIN Sunan Ampel Surabaya.
2. Mengetahui hasil akhir Bimbingan Dan Konseling Islam Dengan *Cognitive Behavior Therapy* Untuk Mengatasi *Shopaholic Online shop* Pada Seorang Mahasiswi UIN Sunan Ampel Surabaya.

D. Manfaat Penelitian

Hasil dari penelitian ini diharapkan akan membantu memperkaya khazanah keilmuan baik secara tertulis maupun secara praktis, yaitu diantaranya sebagai berikut :

1. Manfaat Teoritis

Dengan adanya penelitian ini diharapkan mampu memberikan sumbangan penelitian (referensi) terhadap ilmu pengetahuan terkait

1. Bimbingan dan Konseling Islam

Pengertian bimbingan dan konseling islam adalah proses pemberian bantuan terhadap individu agar menyadari kembali eksistensinya sebagai makhluk Allah SWT yang seharusnya hidup selaras dengan ketentuan dan petunjuk Allah SWT, sehingga dapat mencapai kebahagiaan hidup di dunia dan di akhirat. Tolak ukurnya bertumpu pada mampu hidup selaras dengan petunjuk Allah SWT yang mana maksudnya sebagai berikut :

1. Hidup selaras dengan ketentuan Allah artinya sesuai dengan kodrat yang ditentukan Allah, sesuai dengan sunatulloh, sesuai dengan hakikatnya sebagai makhluk Allah SWT.
2. Hidup selaras dengan petunjuk Allah artinya sesuai dengan pedoman yang telah ditentukan Allah SWT melalui rasulnya (ajaran islam).
3. Hidup selaras dengan ketentuan dan petunjuk Allah berarti menyadari eksistensi diri sebagai makhluk Allah yang diciptakan Allah SWT untuk mengabdikan kepadanya, mengabdikan dalam arti seluas-luasnya.⁷

⁷ Muhammad Anas, Psikologi: Menuju Aplikasi Pendidikan (<https://books.google.co.id/books>, diakses 20 Maret 2016).

Bimbingan dan Konseling Islam adalah proses pemberian bantuan terarah, kontinue dan sistematis kepada setiap individu agar ia dapat mengembangkan potensi atau fitrah beragama yang dimilikinya secara optimal dengan cara menginternalisasi nilai-nilai yang terkandung didalam Al-Qur'an dan Hadist Rasulullah ke dalam dirinya, sehingga ia dapat hidup selaras dan sesuai dengan tuntunan Al-Qur'an dan Hadist.⁸

2. *Cognitive Behavior Therapy*

Cognitive behaviour therapy (CBT) merupakan konseling yang menitik beratkan pada restrukturisasi atau pembenahan kognitif yang menyimpan akibat kejadian yang merugikan dirinya baik secara fisik maupun psikis dan lebih melihat ke masa depan dibanding masa lalu. Aspek kognitif dalam terapi kognitif behavior antara lain mengubah cara berpikir, kepercayaan, sikap, asumsi, imajinasi dan memfasilitasi konseli belajar mengenali dan mengubah kesalahan dalam aspek kognitif. Sedangkan aspek behavior yaitu mengubah hubungan yang salah antara situasi permasalahan dengan kebiasaan mereaksi permasalahan, belajar mengubah perilaku, menenangkan pikiran dan tubuh sehingga merasa lebih baik, serta berpikir jelas. *Cognitive behaviour therapy* (CBT) diarahkan pada modifikasi fungsi berfikir, merasa, dan bertindak dengan menekankan peran otak dalam menganalisa, memutuskan, bertanya,

⁸ Samsul Munir, *Bimbingan dan Konseling Islam*, (Jakarta: Sinar Grafika Offset, 2010).hal.23

bertindak, dan memutuskan kembali. Dengan mengubah status pikiran dan perasaannya, konseli diharapkan dapat mengubah tingkah lakunya, dari negatif menjadi positif.⁹

Pada terapi ini peneliti menggunakan *cognitive behaviour therapy* (CBT) dengan membuat “*daily accounting*” bertujuan yaitu mengubah cara berfikir konseli dan tingkah laku konseli untuk lebih bisa berhemat dalam perihal keuangannya.

3. *Shopaholic Online shop*

Shopaholic adalah sebutan bagi seseorang yang mengalami *shopping addiction* atau yang sering disebut juga sebagai *compulsive buying*. *Shopaholic* berasal dari kata *shop* yang artinya belanja dan *aholic* yang artinya suatu ketergantungan yang disadari maupun tidak. *Shopaholic* adalah seseorang yang tidak mampu menahan keinginannya untuk berbelanja dan berbelanja sehingga menghabiskan begitu banyak waktu dan uang untuk berbelanja meskipun barang-barang yang dibelinya tidak selalu ia butuhkan. Seorang *shopaholic* belanja di luar kendali. Mereka akan terus-menerus belanja meskipun telah jauh terbenam dalam hutang dan akan belanja saat tertekan secara emosional.¹⁰

Online shop adalah berbelanja digital yang hanya bisa digunakan ketika perangkat terhubung dengan jaringan internet

⁹ A. Kasandra Oemarjoedi, *Pendekatan Cognitive Behavior dalam Psikoterapi*, (Jakarta: Kreatif Media, 2003), hal.6

¹⁰ Amrin Ra'uf, *Shopping Saurus*.(Yogyakarta: DIVA Press,2009), hal.39

memungkinkan penggunanya untuk dapat berhubungan dengan toko-toko yang menjual berbagai kebutuhan mulai dari pakaian, sepatu, tas, buku, peralatan elektronik, peralatan rumah tangga dan segala macam kebutuhan manusia dapat dengan mudah di temukan melalui situs situs belanja yang ada pada internet. Saat ini sudah sangat populer berjualan di media internet atau *online shopping*.¹¹ Pengertian *online shopping* sendiri adalah sebuah media yang memungkinkan *customer* (pelanggan) membeli barang atau jasa secara langsung dari *seller* (penjual) dengan media internet menggunakan web browser. Konsep *online shop* tentunya seperti halnya pembelian langsung yaitu ada penjual dan pembeli.¹²

Seseorang dapat dikatakan mengalami *shopaholic* jika menunjukkan gejala-gejala sebagai berikut:

1. Suka menghabiskan uang untuk membeli barang yang tidak dimiliki meskipun barang tersebut tidak selalu berguna bagi dirinya.
2. Merasa puas pada saat dirinya dapat membeli apa saja yang diinginkannya, namun setelah selesai berbelanja maka dirinya merasa bersalah dan tertekan dengan apa yang telah dilakukannya.
3. Pada saat merasa stress, maka akan selalu berbelanja untuk meredakan stresnya tersebut.

¹¹ Haning Dwi Pratiwi, "Online Shop Sebagai Cara Belanja Mahasiswa UNNES" (Skripsi, Fakultas Ilmu Sosial Universitas Negeri Semarang, 2013), Hal 6.

¹² Anang Tri Nugroho, *Sukses Bisnis Toko Online*, (Jakarta : PT Gramedia Pustaka utama, 2010), hal.18

4. Memiliki banyak barang-barang seperti baju, sepatu atau barang-barang elektronik, dll yang tidak terhitung jumlahnya, namun tidak pernah digunakan.
5. Selalu tidak mampu mengontrol diri ketika berbelanja. Merasa terganggu dengan kebiasaan belanja yang dilakukannya.

Dari pemaparan gejala *shopaholic* diatas, hal itu sering kali dilakukan oleh seorang klien dalam kesehariannya. Maka dari itu peneliti mengambil subjek tersebut supaya perilaku konsumtif itu bisa diatasinya sehingga membawa perubahan yang lebih baik pada kehidupannya.

F. Metode Penelitian

1. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan pendekatan kualitatif. Menurut Bogdan dan Taylor yang dikutip oleh Tohirin dalam bukunya “Metode Penelitian Kualitatif (dalam pendidikan dan bimbingan konseling)”, penelitian kualitatif adalah prosedur penelitian yang menghasilkan data deskriptif berupa kata” tertulis atau lisan dari orang-orang atau perilaku yang dapat diamati.¹³

Sedangkan jenis pendekatan studi kasus yang digunakan peneliti merupakan penelitian yang dilakukan secara intensif, terperinci dan mendalam terhadap suatu organisasi, institusi atau gejala-gejala tertentu.

¹³ Tohirin, *Metode Penelitian Kualitatif (dalam pendidikan dan bimbingan konseling)*, (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada,2012), hal.2

Dalam studi kasus, peneliti mencoba untuk mencermati individu atau satu unit secara mendalam. Tujuan penelitian studi kasus adalah untuk mempelajari secara intensif latar belakang keadaan sekarang dan interaksi lingkungan suatu unit sosial: individu, kelompok, sosial, masyarakat.¹⁴

Alasan peneliti menggunakan penelitian studi kasus, karena subyek dalam penelitian ini adalah suatu kasus yang hanya dialami oleh satu orang mahasiswa, sehingga harus dilakukan secara intensif, menyeluruh dan terperinci untuk mengembangkan adaptasi diri konseli.

2. Sasaran dan Lokasi Penelitian

Sehubungan dengan penelitian yang sifatnya studi kasus, yang hanya melibatkan satu orang, maka dalam penelitian ini tidak menggunakan sampel atau populasi. Jadi hanya berdasarkan atas pengenalan diri konseli dengan cara mempelajari dan mendalami perkembangan konseli secara terperinci dan mendalam. Adapun subyek dalam penelitian ini adalah :

a. Konseli

Adalah seorang mahasiswi fakultas Syariah dan Hukum UIN Sunan Ampel Surabaya yang bertempat tinggal di Jombatan Jombang, dan di Surabaya bertempat tinggal di Kos Graha al-Barokah Jemurwonosari yang bergaya hidup *shopaholic online shop*, saya memilih klien

¹⁴ Sumadi Suryabrata, *Metode Penelitian*, (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 1998), hal.22

tersebut guna untuk mengurangi gaya hidupnya yang *shopaholic online shop* dengan cara mengubah pemikiran dan tingkah lakunya.

b. Informan

Informan dalam penelitian ini adalah konseli, teman kuliahnya, juga teman satu kos konseli yang bisa membantu untuk mendapatkan data-data yang berkaitan dengan diri konseli. Sedangkan lokasi penelitian ini, penulis memilih tempat di Fakultas Syariah dan Hukum UIN Sunan Ampel Surabaya.

3. Jenis dan Sumber Data

a. Jenis Data

Penelitian ini adalah penelitian kasus yang sifatnya adalah terhadap suatu masalah penelitian, maka jenis data yang digunakan adalah sata yang bersifat non statistik dimana data yang akan diperoleh nantinya dalam bentuk verbal bukan angka. Jenis data pada penelitian ini adalah

1. Kata-kata dan Tindakan

Kata-kata dan tindakan orang yang diwawancarai merupakan data utama dalam penelitian ini peneliti melakukan pencatatan sumber data utama melalui pengamatan, wawancara dengan orang yang berperan dalam penelitian, misalnya konseli,

dan teman kuliahnya serta teman kos konseli sebagai informan dalam penelitian ini.

Peneliti menulis semua kata-kata dan tindakan konseli yang dirasa sangat penting dari para informan dari kehidupan sehari-hari yang kemudian di proses sehingga menjadi data yang akurat.

2. Sumber Tertulis

Sumber tertulis merupakan sumber kedua yang tidak dapat diabaikan bila dilihat dari segi sumber data. Bahkan tambahan data dari sumber tertulis bisa dokumentasi tentang konseli yang berupa identitas konseli secara lengkap dan dokumentasi tentang keseharian konseli.

Dalam hal ini sumber tertulis yang peneliti gunakan adalah hasil pertemuan dengan konseli dan hasil wawancara dengan teman kos konseli serta teman kuliah konseli.

b. Sumber Data

Untuk mendapatkan keterangan sumber tertulis, peneliti mendapatkannya dari sumber data. Adapun sumber data dari penelitian ini dibagi menjadi dua yaitu:

1. Sumber Data Primer

Sumber data primer adalah data yang diperoleh atau dikumpulkan langsung di lapangan oleh orang melakukan

penelitian (peneliti) atau yang bersangkutan dan memerlukannya.¹⁵

Dalam penelitian ini, sumber data primer yang ada adalah seorang mahasiswa semester 8 Fakultas Syariah dan Hukum UIN Sunan Ampel Surabaya yang berasal dari Jombang dan di Surabaya bertempat tinggal di kos graha Al-Barokah Jemurwonosari gang lebar Wonocolo Surabaya.

2. Sumber Data Sekunder

Adalah informasi yang telah dikumpulkan dari pihak lain. Dan yang menjadi sumber data sekundernya yaitu meliputi orang-orang dekat konseli yang dalam hal ini yaitu teman kuliah, dan teman kos konseli.

4. Tahap-Tahap Penelitian

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan tiga tahapan dalam penelitian, diantaranya: tahap pra lapangan, tahap pekerjaan lapangan, dan tahap analisa data. Untuk lebih jelasnya peneliti akan menguraikan tiap-tiap tahapan sebagai berikut :

a. Tahap Pra Lapangan

1) Menyusun Rancangan Penelitian

¹⁵ Iqbal Hasan, *Analisis Data Penelitian dengan Statistik*, (Jakarta: Media Grafika, 2004), hal.19

Untuk menyusun rancangan penelitian, peneliti terlebih dahulu membaca fenomena yang ada di lingkungan yang akan dijadikan objek penelitian dan memilih satu penelitian tentang Bimbingan dan Konseling Islam dengan *cognitive behaviour therapy* untuk mengatasi *shopaholic onlineshop* pada seorang mahasiswi.

2) Memilih Lapangan Penelitian

Setelah membaca fenomena yang ada peneliti memilih lapangan penelitian di Fakultas Syariah dan Hukum UIN Sunan Ampel Surabaya

3) Mengurus Perizinan

Dalam hal ini yang dilakukan peneliti adalah mencari siapa saja orang yang berkuasa dan berwenang memberi izin untuk pelaksanaan penelitian, kemudian peneliti melakukan langkah-langkah persyaratan untuk mendapatkan izin tersebut.

4) Menyiapkan Perlengkapan Penelitian

Dalam perlengkapan penelitian, peneliti menyiapkan pedoman wawancara, alat tulis, *tape recorder*, kamera dan sebagainya. Itu semua bertujuan untuk mendapatkan deskripsi data dan sebagainya.

b. Tahap Pekerjaan Lapangan

Uraian tentang tahap pekerjaan lapangan dibagi atas tiga bagian yaitu, peneliti memahami penelitian, mempersiapkan diri untuk memasuki lapangan dan berperan serta sambil mengumpulkan data yang ada di lapangan. Disini peneliti menindak lanjuti dan memperdalam pokok permasalahan yang dapat diteliti dengan cara mengumpulkan data-data hasil wawancara dan observasi yang telah dilakukan.

Informan dalam penelitian ini adalah teman kuliah konseli dan beberapa teman kos konseli yang bisa membantu untuk mendapatkan data-data yang terkait dengan konseli dan juga melibatkan konseli yang bermasalah tersebut.

c. Tahap Analisa Data

Pada tahap ini, peneliti menganalisa data yang telah didapatkan dari lapangan yakni dengan menggambarkan atau menguraikan masalah yang ada sesuai dengan kenyataan. Analisis data mencakup menguji, menyeleksi, menyortir, mengategorikan, mengevaluasi, membandingkan, dan merenungkan data yang telah direkam, juga meninjau kembali data mentah dan terekam.¹⁶ Semua ini dilakukan oleh peneliti guna menghasilkan pemahaman terhadap data.

¹⁶ M.Djunaidi Ghony dan Fauzan Almanshuri, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, (Yogyakarta: Ar-Ruzz Media, 2014), hal.246

5. Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data adalah prosedur yang sistematis dan standar untuk memperoleh data yang diperlukan. Teknik ini dibutuhkan dalam penelitian untuk dapat memudahkan dalam memperoleh data yang berhubungan dengan masalah penelitian yang ingin diselesaikan. Adapun teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah :

a. Wawancara

Wawancara atau interview yaitu cara menghimpun data dengan jalan bercakap-cakap berhadapan langsung dengan pihak yang akan dimintai pendapat, pendirian atau keterangan.¹⁷ Seperti yang telah dikemukakan oleh Muh.Nazir dalam bukunya “Metode Penelitian” bahwa yang dimaksud dengan wawancara adalah proses memperoleh keterangan untuk tujuan penelitian dengan tanya jawab sambil tatap muka antara pewawancara dengan penjawab atau responden dengan menggunakan alat yang dinamakan interview guide (panduan wawancara).¹⁸

¹⁷ Koentjoroningrat, *Metode-metode Penelitian*, (Jakarta: PT.Gramedi, 1980), hal.162

¹⁸ Muh.Nazir, *Metode Penelitian*, (Jakarta: Grahalia Indonesia, 1988), hal.234

Adapun yang digali dalam wawancara adalah tentang riwayat hidup, latar belakang keluarga, keseharian konseli, dan penyebab permasalahannya.

Dalam hal ini peneliti mewawancarai konseli, teman-teman kuliah konseli, dan teman-teman kos konseli.

b. Observasi

Observasi adalah teknik pengumpulan data yang dilakukan secara sistematis dan sengaja melalui pengamatan dan pencatatan terhadap gejala yang diselidiki. Observasi ini berfungsi untuk memperoleh gambaran, pengetahuan serta pemahaman mengenai data konseli dan untuk menunjang serta melengkapi bahan-bahan yang diperoleh melalui wawancara.¹⁹

Dalam observasi ini, peneliti mengamati segala aspek yang ada pada konseli yang meliputi emosi, perilaku, serta bahasa verbal dan non verbal baik saat proses konseling berlangsung maupun keseharian konseli dengan mengamati perubahan yang terjadi setelah dilakukannya proses konseling.

c. Dokumentasi

Dokumentasi adalah teknik yang dilakukan dengan mencari data mengenai hal-hal yang berupa catatan, transkrip,

¹⁹ Dewa Ketut Sukardi, *Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan dan Konseling di Sekolah*, (Jakarta: PT. Rineka Cipta, 2000), hal.153

buku, surat kabar, majalah, agenda catatan harian dan sebagainya.²⁰ Dimana teknik ini akan dipakai dalam mengumpulkan data tentang keadaan lokasi penelitian, keadaan konseli, serta catatan-catatan konselor sewaktu menjalankan konseling.

Dalam hal ini bahan yang peneliti gunakan yaitu dokumen atau catatan mengenai konseli yaitu berupa catatan seberapa banyaknya konseli dalam berbelanja online, menghabiskan berapa banyak uang untuk berbelanja dan motif apa yang mendorong konseli setiap kali melakukan belanja.

6. Teknik Analisis Data

Di dalam pelaksanaan penelitian setelah data terkumpul, maka data tersebut dianalisis dengan analisa deskriptif komparatif. Deskriptif adalah suatu metode yang meneliti tentang objek, kondisi peristiwa pada masa sekarang. Dalam metode deskriptif peneliti bisa membandingkan fenomena-fenomena tertentu sehingga merupakan suatu studi komparatif. Komparatif adalah penelitian yang membandingkan keberadaan satu

²⁰ Suharsimi Ariskunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*, (Jakarta: PT. Asdi Mahasatya, 2002), hal.200

variabel atau lebih atau pada waktu yang berbeda.²¹ Analisa dilakukan dengan dua langkah yaitu :

- a. Peneliti membandingkan antara proses *cognitive behavior therapy* melalui sholat dan membaca al-qur'an secara teori dengan kenyataan yang terjadi di lapangan.²²
- b. Peneliti membandingkan kondisi konseli sebelum dan sesudah dilaksanakannya proses terapi.

7. Teknik Pemeriksaan Keabsahan Data

Agar penelitian dapat menjadi sebuah penelitian yang bisa dipertanggung jawabkan maka peneliti perlu untuk mengadakan pemikiran keabsahan data yaitu :

a. Perpanjangan Penelitian

Yaitu lamanya peneliti pada penelitian dalam pengumpulan data serta dalam meningkatkan derajat kepercayaan data yang dilakukan dalam kurun waktu yang lebih panjang.

Lamanya peneliti tersebut tidak hanya dilakukan dalam waktu yang singkat, tetapi memerlukan perpanjangan penelitian.

²¹ Lexy J. Moleong, *Metode Penelitian Kualitatif*, (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2009), hal. 248

²² Hadari Nawawi, Dkk, *Penelitian Terapan*, (Yogyakarta: Gajah Mada University Press, 1996), hal. 73

b. Ketekunan Pengamatan

Ketekunan pengamatan diharapkan sebagai upaya untuk memahami pokok perilaku, situasi, kondisi, dan proses tertentu sebagai pokok penelitian. Dengan kata lain, jika perpanjangan menyediakan data yang lengkap, maka ketekunan pengamatan merupakan bagian penting dalam pemeriksaan keabsahan data.

c. Triangulasi

Triangulasi adalah teknik keabsahan data yang memanfaatkan sesuatu yang lain diluar data itu untuk keperluan pengecekan atau sebagai pembanding terhadap data itu. Jadi triangulasi berarti cara terbaik untuk menghilangkan perbedaan-perbedaan konstruksi kenyataan yang ada dalam konteks suatu studi sewaktu mengumpulkan data tentang berbagai kejadian dan hubungan dari berbagai pandangan.²³

G. Sistematika Pembahasan

Tujuan sistematika pembahasan turut serta ditulis dalam skripsi ini adalah semata-mata untuk mempermudah pembaca agar lebih cepat mengetahui tentang gambaran penulisan penelitian ini. Penelitian ini terbagi menjadi tiga bagian, yaitu :

²³ Lexy J. Moeloeng, *Metode Penelitian Kualitatif (Edisi Revisi)*, (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2005), hal. 327

Bagian awal, terdiri dari judul penelitian, persetujuan dosen pembimbing, pengesahan tim penguji, motto dan persembahan, pernyataan pertanggung jawaban, abstrak, kata pengantar, daftar isi, daftar tabel, dan daftar gambar.

Bagian inti, terdiri dari lima bab dan masing-masing bab berisi beberapa sub-bab antara lain:

Bab I Pendahuluan, Bab ini berisikan latar belakang, rumusan masalah, tujuan, dan manfaat dari penelitian, definisi operasional, metode penelitian (pendekatan dan jenis penelitian, sasaran dan lokasi penelitian, jenis dan sumber data, tahap-tahap penelitian, teknik pengumpulan data, teknik analisis data, keabsahan data), dan sistematika pembahasan.

Bab II Tinjauan Pustaka, Bab ini membahas tentang kajian teoritik dari beberapa untuk menelaah objek kajian dalam penelitian ini. Yakni tentang Bimbingan dan Konseling Islam, *Cognitive Behavior Therapy*, dan *Shopaholic Online shop*. Serta kajian teoritik dan penelitian terdahulu yang relevan.

Bab III Penyajian Data, Bab ini berisikan penyajian data yang menjelaskan tentang deskripsi umum objek penelitian meliputi (deskripsi lokasi, deskripsi konselor, deskripsi klien, gaya hidup *shopaholic* klien). Selanjutnya menjelaskan tentang deskripsi pelaksanaan penelitian meliputi (deskripsi proses

mengatasi *shopaholic onlineshop* pada seorang mahasiswa UIN Sunan Ampel Surabaya dengan menggunakan *cognitive behavior therapy* dan deskripsi hasil mengatasi *shopaholic onlines shop* pada seorang mahasiswi UIN Sunan Ampel Surabaya dengan menggunakan *cognitive behavior therapy*).

Bab IV Analisis Data, Bab ini berisikan analisis data proses pelaksanaan mengatasi *shopaholic online shop* pada seorang mahasiswa UIN Sunan Ampel Surabaya dengan menggunakan *cognitive behavior therapy* dan analisis hasil pelaksanaan *cognitive behavior therapy* untuk mengatasi *shopaholic online shop* pada seorang mahasiswi UIN Sunan Ampel Surabaya.

Bab V Penutup, Bab ini berisikan kesimpulan dari penelitian yang telah dilakukan serta saran perbaikan bagi peneliti-peneliti selanjutnya.

Bagian akhir skripsi ini terdiri dari daftar pustaka dan berbagai lampiran yang terkait dengan penulisan penelitian.

Demikian sistematika pembahasan dari skripsi yang berjudul, "Bimbingan dan Konseling Islam Dengan *Cognitive Behavior Therapy* Untuk Mengatasi *Shopaholic Online Shop* Pada Seorang Mahasiswa UIN Sunan Ampel Surabaya".

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Kajian Teoritik

Bimbingan dan Konseling Islam, *Cognitive Behaviour Therapy*, dan *Shopaholic Online shop* (Kecanduan Belanja Online)

1. Bimbingan dan Konseling Islam

a. Definisi Bimbingan dan Konseling Islam

Bimbingan dalam bahasa Inggris adalah “*guidance*” yang berarti pimpinan, pedoman, arahan, dan petunjuk. Kata “*guidance*” berasal dari kata kerja “*to guide*” yang berarti menuntun atau menjadi petunjuk arah. Pengertian bimbingan yang dikemukakan oleh Arthur secara sederhana, yaitu bahwa dalam proses bimbingan ada dua orang yakni pembimbing dan yang dibimbing, dimana pembimbing membantu si terbimbing sehingga ia mampu membuat pilihan-pilihan, untuk menyesuaikan diri, dan memecahkan masalah-masalahnya.²⁴ Frank W. Miller dalam bukunya *Guidance and Service* (1986) mengungkapkan :

²⁴ Sri astutik, *Pengantar Bimbingan dan Konseling*, (Surabaya: IAIN Sunan Ampel Pressi, 2014)hal.6

*“Bimbingan adalah proses bantuan terhadap individu untuk mencapai pemahaman diri yang dibutuhkan bagi penyesuaian diri secara baik dan maksimum di sekolah, keluarga, masyarakat.”*²⁵

Sedangkan pengertian konseling di ambil dari bahasa Inggris “*counseling*” dikaitkan dengan “*counsel*” yang memiliki arti nasihat, anjuran, dan pembicaraan. Namun secara terminologi, konseling dapat diartikan sebagai bentuk pertolongan dari seorang konselor kepada konseli dengan pemberian nasehat, anjuran dan pembicaraan untuk bertukar pikiran.²⁶ Konseling merupakan kontrak antara dua orang (konselor dan konseli), untuk menangani masalah klien dalam suasana yang keahlian laras dan terintegrasi, berdasarkan norma-norma yang berlaku, untuk tujuan yang berguna bagi klien. Konseling dapat di simpulkan merupakan bantuan yang diberikan kepada individu untuk memecahkan masalah kehidupannya dengan cara wawancara dan dengan cara yang sesuai dengan keadaan yang dihadapi individu untuk mencapai kesejahteraan hidupnya.²⁷

Menurut H.Isep zainal arifin, Bimbingan dan konseling islam adalah proses pemberian bantuan terhadap individu agar menyadari kembali eksistensinya sebagai makhluk Allah SWT yang seharusnya

²⁵ Sofyan S. Wilis, *Konseling Individual, Teori Dan Praktek*, (Bandung, Alfabeta, 2007) hal. 10-13

²⁶ Bimo Walgito, *Bimbingan dan Konseling (Studi dan Karier)*, (Yogyakarta: CV Andi Offset, 2004), hal. 3

²⁷ Bimo Walgito, *Bimbingan Konseling Studi & Karier* (Yogyakarta: CV Andi Offset, 2010), hal. 8.

hidup selaras dengan ketentuan dan petunjuk Allah SWT, sehingga dapat mencapai kebahagiaan hidup didunia dan di akhirat.²⁸

Bimbingan dan Konseling Islam adalah proses pemberian bantuan terarah, kontinyu dan sistematis kepada setiap individu agar ia dapat mengembangkan potensi atau fitrah beragama yang dimilikinya secara optimal dengan cara menginternalisasikan nilai-nilai yang terkandung didalam Al-Qur'an dan hadits Rasulullah SAW ke dalam dirinya.²⁹ Allah SWT berfirman di dalam surat Al-'Ashr ayat 1-3:

وَالْعَصْرِ. إِنَّ الْإِنْسَانَ لَفِي خُسْرٍ. إِلَّا الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَتَوَاصَوْا بِالْحَقِّ وَتَوَاصَوْا بِالصَّبْرِ.

*“Demi masa. Sesungguhnya manusia itu benar-benar dalam kerugian, kecuali orang-orang yang beriman dan mengerjakan amal saleh dan nasehat menasehati supaya mentaati kebenaran dan nasehat menasehati supaya menetapi kesabaran.”*³⁰

Tafsir QS. Al-Ashr yaitu Kata Ashr“ di ayat bisa juga diartikan waktu, Ashr atau shalat Ashar. Allah SWT bersumpah dengan masa yang mencakup malam dan siang; yang merupakan tempat terjadinya perbuatan hamba dan amal mereka, bahwa setiap manusia akan rugi, yakni tidak beruntung sebagaimana diterangkan dalam ayat selanjutnya. Allah SWT meratakan kerugian kepada semua manusia kecuali orang yang memiliki empat sifat iman, amal saleh,

²⁸ Isep Zainal Arifin, *Bimbingan Penyuluhan Islam*, (Jakarta: Raja Grafindo Persada,2009), hal.10.

²⁹ Samsul Munir, *Bimbingan Konseling Islam*, (Jakarta: Amzah,2010), hal.23

³⁰ Departemen Agama RI, *Al-Qur'an dan terjemahnya*, (Jakarta:PT Kmdasmoro Grafindo,1994),hal.5870

saling menasihati untuk kebenaran dan saling menasihati untuk kesabaran. Bersabar untuk tetap menaati Allah, bersabar untuk tetap menjauhi larangan Allah dan bersabar terhadap taqdir Allah yang pedih. Kedua hal yang sebelumnya, yaitu iman dan amal saleh dapat menyempurnakan diri seseorang, sedangkan kedua hal yang setelahnya dapat menyempurnakan orang lain.³¹

Menurut Erhanwilda, Bimbingan dan Konseling Islam adalah bantuan yang diberikan kepada konseli oleh seorang konselor dalam memecahkan permasalahannya sesuai tuntunan Al-Qur'an dan Hadist sehingga konseli mampu menggunakan potensi-potensinya untuk menghadapi hidup dan kenyataan hidup dengan wajar dan benar.³²

Menurut Ahmad Mubarak MA, pengertian bimbingan dan konseling islam adalah usaha pemberian bantuan kepada seseorang atau kelompok orang yang sedang mengalami kesulitan lahir dan batin dalam menjalankan tugas-tugas hidupnya dengan menggunakan pendekatan agama, yakni dengan membangkitkan kekuatan getaran

³¹ *Tafsir Al-qur'an dan al-karim*, <http://www.tafsir.web.id/2013/03/tafsir-al-ashr.html> (diakses pada tanggal 18 November 2018)

³² Pudji Rahmawati, *Bimbingan Penyuluhan Islam* (Surabaya, Dakwah Digital Press, 2009), Hal 6

batin di dalam dirinya untuk mendorong mengatasi masalah yang dihadapinya.³³

Dari uraian di atas maka dapat disimpulkan bahwa, bimbingan konseling Islam adalah proses pemberian bantuan secara terarah, kontinyu, dan sistematis dari tenaga ahli (profesional) kepada seseorang (klien) yang sedang mengalami kesulitan lahir dan batin agar mampu menyelesaikan permasalahannya dengan tetap berpegang pada nilai-nilai islam, sehingga ia dapat hidup selaras dan sesuai dengan tuntunan Al-Qur'an dan Hadist.

b. Tujuan Bimbingan dan Konseling Islam

Segala sesuatu yang dilakukan oleh individu selalu memiliki tujuan dan maksud tertentu. Adapun tujuan bimbingan dan konseling Islam tidak lain adalah untuk membantu individu mewujudkan dirinya sebagai manusia seutuhnya yaitu manusia yang fitrah agar mencapai kebahagiaan di dunia dan kebahagiaan di akhirat. Dan menjadi manusia yang bertaqwa berlandaskan pada al-qur'an dan hadist serta berparadiqma pada wahyu dan keteladanan para Nabi dan Rosul.³⁴

Allah SWT berfirman di dalam surat Al-Baqarah Ayat 201:

وَمِنْهُمْ مَنْ يَقُولُ رَبَّنَا آتِنَا فِي الدُّنْيَا حَسَنَةً وَفِي الْآخِرَةِ حَسَنَةً وَقِنَا عَذَابَ النَّارِ

³³ Ahmad Mubarak, *Konseling Agama Teori dan Kasus*, Cet. 1, (Jakarta: Bina Rencana Pariwara, 2002), hal. 4-5.

³⁴ Aunur Rahim Faqih, *Bimbingan dan Konseling Dalam Islam* (Yogyakarta: UII Press, 2001), hal. 36.

*“Dan di antara mereka ada orang yang berdoa: “Ya Tuhan kami, berilah kami kebaikan di dunia dan kebaikan di akhirat dan peliharalah kami dari siksa neraka”.*³⁵

Berikut adalah uraian dari tujuan Bimbingan konseling Islam secara Umum dan Khusus :

1) Tujuan Umum

Secara garis besar, tujuan umum dari Bimbingan dan Konseling Islam adalah membantu individu mewujudkan kebahagiaan di Dunia dan di akhirat.³⁶ Tujuan umum lainnya dari bimbingan dan konseling Islam adalah membantu agar manusia menyadari akan fitrah yang di miliknya, dan menghayati ketentuan dan petunjuk Allah. Memecahkan masalahnya dengan memahaminya dan berupaya dalam memecahkan masalah yang dihadapinya dengan cara sesuai ajaran dan perintah dari Allah dan Rasullah.³⁷

2) Tujuan Khusus

Menurut Aunur Rahim Rafiq, tujuan khusus dalam bimbingan konseling Islam adalah membantu individu agar tidak menghadapi masalah akan tetapi membantu individu dengan cara mengatasi masalah yang sedang di hadapinya, membantu individu memelihara dan mengembangkan situasi dan kondisi yang baik atau yang telah

³⁵ Al Mujawwad, *Mushaf Tadjwid dan Terjemah* (Solo: UD Fatwa, 2015), hal. 31.

³⁶ Ainur Rahim Faqih, *Bimbingan Konseling dalam Islam*, hal. 36.

³⁷ Aunur Rahim Faqih, *Bimbingan dan Konseling dalam Islam* (Jogjakarta: UII Pres Yogyakarta, 2001), hal.62-63.

baik agar tetap baik atau menjadi lebih baik, sehingga tidak akan menjadi sumber masalah bagi dirinya dan orang lain.³⁸

Anwar Sutoyo menjelaskan bahwa secara khusus, bimbingan konseling Islam bertujuan untuk membantu individu belajar mengembangkan fitrah dan atau kembali kepada fitrah. Melalui memberdayakan energy dalam berupa iman, akal, dan kemauan yang dikaruniakan Allah SWT kepadanya untuk mempelajari tuntunan Allah dan rasul-Nya. Agar fitrah yang ada pada individu itu berkembang dengan benar dan kukuh sesuai tuntunan Allah SWT.³⁹

Menurut samsul munir, bimbingan konseling islam bertujuan memberikan bantuan melalui kegiatan bimbingan dan konseling supaya individu mampu menjadi pribadi yang bertaqwa, mandiri serta bertanggung jawab supaya ia dapat hidup bahagia dunia dan ahirat sesuai dengan ketentuan Allah SWT. Agar layanan bantuan yang diberikan itu mengandung nilai ibadah, maka aktivitas bimbingan dan konseling tersebut harus didasarkan kepada keikhlasan dan kesabaran.⁴⁰

³⁸ Aunur Rahim Faqih, *Bimbingan dan Konseling dalam Islam* (Jogjakarta: UII Pres Yogyakarta, 2001), hal. 37.

³⁹ Anwar Sutoyo, *Bimbingan dan Konseling Islami (Teori dan Praktik)*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2013), hal. 22

⁴⁰ Samsul Munir Amin, *Bimbingan Konseling Islam*(Jakarta: Amzah, 2010), hal. 269.

c. Landasan Bimbingan dan Konseling Islam

Landasan yang di gunakan oleh bimbingan konseling Islam adalah Al Qur'an dan Al Hadist yaitu dimana sumber dari segala sumber.

a. Al Qur'an

Menurut As-sabuni Al Qur'an adalah kalam Allah SWT, yang diturunkan kepada Nabi dan Rasul Terakhir melalui malaikat jibril yang tertulis dalam mushaf dan sampai kepada kita dengan jalan tawatur (*mutawir*), membacanya merupakan ibadah yang diawali dengan surat Al-Fatihah dan di akhiri dengan suat an-Nas.⁴¹ Dimana Al Qur'an memiliki karateristik yaitu sebagai kalam Allah SWT, mengandung mukjizat Nabi Muhammad SAW, di turunkan ke Muhammad SAW melalui Malaikat Jibril as, tertulis dalam bentuk mushaf, disampaikan dengan jalan mutawir, dan membacanya akan memperoleh ibadah.

b. Al Hadist

Kata "hadist" atau *al-hadist* menurut bahasa *al-jadid* (sesuatu yang baru), lawan kata dari *al-qidim* (sesuatu yang lama), kata hadist juga berarti *al-khabar* (berita), yaitu sesuatu yang dipercakapkan dan dipindahkan dari seseorang kepada orang lain.

⁴¹ Tim Reviewer MKD UIN Sunan Ampel Surabaya, *Studi Al Qur'an* (Surabaya: UIN Sunan Ampel Press,2015), hal. 8.

Kata jamaknya ialah *al-ahadis*.⁴² Secara termilogis, ahli hadis dan ahli ushul berbeda pendapatnya dalam memberikan pengertian tentang hadis. Dikalangan ulama hadis, berbeda definisi yang satu dengan yang lain yaitu hadis adalah segala perkataan dan perbuatan Nabi Muhammad SAW.

d. Prinsip-prinsip Bimbingan dan Konseling Islam

Terdapat beberapa prinsip dasar yang dipandang sebagai landasan bagi layanan bimbingan. Prinsip ini berasal dari konsep filosofis tentang kemanusiaan yang menjadi dasar bagi pemberian layanan bantuan atau bimbingan . Prinsip-prinsip tersebut antara lain :

1. Bimbingan diperuntukkan bagi semua individu

Prinsip ini berarti bahwa bimbingan diberikan kepada semua individu yang tidak bermasalah maupun yang bermasalah, baik pria maupun wanita, baik anak-anak, remaja maupun dewasa. Dalam hal ini pendekatan yang digunakan dalam bimbingan lebih bersifat preverentif dan pengembangan dari pada kuratif.

2. Bimbingan bersifat individualisasi

Setiap individu bersifat unik (berbeda satu sama lain) dan melalui bimbingan, individu dibantu untuk memaksimalkan

⁴² Tim MKD Reviewer UIN Sunan Ampel Surabaya, *Studi Hadist* (Surabaya: UIN Sunan Ampel Press,2015), hal. 3.

keunikannya tersebut agar dapat mengeksplorasi apa yang ada di dalam dirinya.

3. Bimbingan menekankan hal yang positif

Selama ini, bimbingan sering dipandang sebagai satu cara yang menekan aspirasi, namun sebenarnya bimbingan merupakan proses bantuan yang menekankan kekuatan dan kesuksesan, karena bimbingan merupakan cara untuk membangun pandangan yang positif terhadap diri sendiri.

4. Bimbingan merupakan usaha bersama

Bimbingan bukan hanya tugas konselor tapi juga tugas guru dan kepala sekolah, jika dalam layanan bimbingan di sekolah, namun pada umumnya yang berperan tidak hanya konselor tapi juga klien dan pihak lain yang terkait.

5. Pengambilan keputusan merupakan hal yang esensial dalam bimbingan

Bimbingan diarahkan untuk membantu klien agar dapat melakukan pilihan dan mengambil keputusan, bimbingan mempunyai peranan untuk memberikan informasi dan nasehat kepada konseli, dan semua itu sangat penting dalam mengambil keputusan. Kehidupan konseli diarahkan oleh tujuannya dan bimbingan memfasilitasi konseli untuk mempertimbangkan,

menyesuaikan diri dan menyempurnakan tujuan melalui pengambilan keputusan yang tepat.

6. Bimbingan berlangsung dalam berbagai setting (adegan) kehidupan

Pemberian layanan bimbingan tidak hanya berlangsung di sekolah, tetapi juga di lingkungan keluarga, perusahaan, industri, lembaga pemerintahan/swasta dan masyarakat pada umumnya.⁴³

e. Fungsi Bimbingan dan Konseling Islam

Adapun fungsi dari Bimbingan Konseling Islam adalah :

1. Fungsi Pemahaman

Fungsi pemahaman yaitu membantu konseling agar memiliki pemahaman terhadap potensi dirinya dan lingkungannya. Berdasarkan pemahaman ini, konseling diharapkan mampu mengembangkan potensi dirinya secara optimal, dan menyesuaikan dirinya dengan lingkungan secara dinamis dan konstruktif.

2. Fungsi Preventif

Fungsi preventif yaitu fungsi yang berkaitan dengan konselor untuk senantiasa menantisipasi berbagai masalah yang mungkin terjadi dan berupaya mencegahnya, supaya tidak terjadi pada konseli. Melalui fungsi ini, konselor memberikan bimbingan kepada konseli tentang cara menghindarkan diri dari perbuatan atau

⁴³ Syamsu Yusuf dan Juntika Nurihsan, *Landasan Bimbingan dan Konseling* (Bandung:Rama Rosdikarya, 2008), hal. 17-18.

kegiatan yang dapat mengganggu, menghambat atau menimbulkan kesulitan dan kerugian tertentu dalam kehidupan dan proses perkembangannya.

3. Fungsi Pengembangan

Fungsi pengembangan yaitu yang sifatnya lebih proaktif dari fungsi-fungsi lainnya. Konselor senantiasa berupaya menciptakan lingkungan yang kondusif bagi konseli dan memfasilitasi perkembangan konseli. Konselor secara sinergi merencanakan dan melaksanakan program bimbingan secara sistematis dan berkesinambungan dalam upaya membantu konseli mencapai tugas perkembangannya.⁴⁴

4. Fungsi Penyembuhan

Fungsi penyembuhan bersifat kuratif. Fungsi ini berkaitan erat dengan upaya pemberian bantuan kepada konseli yang telah mengalami masalah, baik menyangkut aspek pribadi, sosial, belajar, maupun karir. Teknik yang dapat digunakan adalah konseling, dan *remidial teaching*.

5. Fungsi Penyesuaian

⁴⁴ Farid Hasyim dan Mulyono, *Bimbingan Konseling Religius* (Jogjakarta: Ar-Ruzz Media, 2017), hal. 60-61

Fungsi penyesuaian dalam bimbingan konseling Islam adalah dapat membantu konseli agar dapat menyesuaikan diri dengan lingkungannya secara dinamis dan konstruktif.

6. Fungsi Perbaiki

Fungsi perbaikan ini adalah untuk membantu konseli sehingga dapat melakukan perbaikan dalam kekeliruan dalam berpikir, berprasangka dan bertindak. Agar konseli memiliki pola berpikir yang sehat dan rasional, memiliki perasaan yang tepat untuk mengantarkan mereka kepada kehendak yang produktif dan normatif.

7. Fungsi Fasilitasi

Fungsi fasilitasi adalah untuk memberi kemudahan kepada konseli dalam mencapai pertumbuhan dan perkembangan yang optimal, serasi, selaras dan seimbang seluruh aspek dalam diri konseli.⁴⁵

8. Fungsi Pemeliharaan dan pengembangan

Fungsi pemeliharaan dan pengembangan adalah fungsi konseling yang menghasilkan kemampuan konseli atau kelompok konseli untuk memelihara dan mengembangkan berbagai potensi

⁴⁵ Fenti Hikmawati, *Bimbingan Konseling Islam* (Jakarta Rajarafindo Persada, 2016), hal.18-20.

atau kondisi yang sudah baik agar tetap menjadi baik agar dapat memecahkan masalah yang di hadapinya.⁴⁶

9. Fungsi Advokasi

Fungsi advokasi yaitu fungsi konseling bertujuan untuk menghasilkan kondisi pembelaan dalam berbagai bentuk pengingkaran atas hak-hak kepentingan pendidikan yang dialami oleh konseli.⁴⁷

f. Unsur-Unsur Bimbingan dan Konseling Islam

Beberapa unsur utama yang saling terkait antara satu dengan lainnya didalam bimbingan konseling islam, yaitu :

1. Konselor

Konselor adalah seseorang yang membantu konseli dalam proses bimbingan konseling Islam dan memiliki keahlian dalam memberi bantuan yang berifat psikologis serta dapat menciptakan suasana yang kondusif saat proses konseling berlangsung.⁴⁸

Menurut Cavanagh ada beberapa karateristik konselor yaitu pemahaman diri yang baik, kompeten, memiliki kesehatan, psikologis yang baik, jujur, kuat, hangat, dapat dipercaya, sabar,

⁴⁶ Elfi Mu'awanah dan Rifa Hidayah, *Bimbingan dan Konseling Islam di Sekolah Dasar*(Jakarta: PT Bumi Aksara,2012), hal. 72.

⁴⁷ Hartono & Boy Soedarmadji, *Psikologi Konsleing Edisi Revisi* (Jakarta: Kencana Media Group, 2012), hal. 37.

⁴⁸ Namora Lumongga Lubis, *Memahami Dasar-dasar Konseling dalam Teori dan Praktik* (Jakarta: Kencana Prenada Media Group, 2011), hal. 22.

responsif, sensitive serta memiliki kesadaran terhadap konseli secara menyeluruh. Berikut adalah Syarat menjadi konselor islami yaitu :

- a. Beriman dan bertaqwa kepada Allah SWT
- b. Sifat kepribadian yang baik, jujur, bertanggung jawab, sabar, kreatif dan ramah.
- c. Mempunyai kemampuan, ketrampilan dan keahlian (profesional) serta berwawasan luas dalam bidang konseling.⁴⁹

Gerald Corey menyatakan bahwa fungsi utama dari seorang konselor adalah membantu konseli menyadari kekuatan-kekuatan yang mereka miliki, menemukan halangan atau tantangan yang harus dihadapi dalam menemukan kekuatan-kekuatan tersebut, serta memperjelas atau mengarahkan ke arah pribadi yang mereka harapkan.⁵⁰

2. Konseli

Konseli atau bisa disebut klien adalah seseorang yang diberikan bantuan secara professional oleh konselor atas keinginan

⁴⁹ Syamsu Yusuf dan Juntika Nurhisan, *Landasan Bimbingan dan Konseling* (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2014), Hal 80.

⁵⁰ Namora Lumongga Lubis, *Memahami Dasar-Dasar Konseling Dalam Teori dan Praktik*, Hal. 24

konseli sendiri maupun orang lain. Konseli dapat didefinisikan sebagai seseorang atau sekelompok individu yang mengalami masalah, sehingga mereka membutuhkan bantuan konseling agar dapat menghadapi, memahami, dan memecahkan masalahnya. Konseli hendaknya memiliki sikap diantaranya adalah:

terbuka, percaya, jujur dan bertanggung jawab.⁵¹

3. Masalah

Masalah adalah kesenjangan antara harapan, cita-cita dan kenyataan. Masalah juga dapat diartikan suatu keadaan yang tidak menyenangkan yang tidak di inginkan oleh semua orang yang mengakibatkan terjadinya perbedaan antara keinginan dan kenyataan. Menurut Parillo, masalah bertahan untuk suatu periode tertentu dan dapat menyebabkan terjadinya kerugian baik secara fisik maupun mental.⁵²

g. Langkah-langkah Bimbingan dan Konseling Islam

Berikut adalah langkah-langkah dalam melaksanakan

Bimbingan Konseling Islam menurut Namora Lumongga Lubis :

⁵¹ Hartono & Boy Soedarmadji, *Psikologi Konseling Edisi Revisi* (Jakarta: Kencana Predanada Group,2012), hal. 76.

⁵² Faizah Noer Laela, *Bimbingan Konseling Sosial Edisi Revisi* (Surabaya: UIN Sunan Ampel Press, 2017), hal. 53.

1. Identifikasi Kasus

Langkah ini dimaksudkan untuk mengenal kasus beserta gejala-gejala yang nampak.⁵³ Dalam langkah ini pembimbing mencatat kasuskasus yang perlu mendapat bimbingan dan memilih kasus yang mana yang akan mendapatkan bantuan terlebih dahulu.

2. Diagnosa

Langkah untuk menetapkan masalah yang dihadapi beserta latar belakangnya. Mengumpulkan data dengan mengadakan studi kasus dengan menggunakan berbagai teknik pengumpulan data.

3. Prognosa

Langkah yang digunakan menetapkan jenis bantuan atau terapi apa yang akan digunakan untuk membimbing.⁵⁴ Langkah Prognosa ini ditetapkan berdasarkan kesimpulan dalam langkah diagnosa, yaitu setelah ditetapkannya masalah beserta latar belakangnya.

4. Terapi

Pelaksanaan bantuan atau bimbingan kepada konseli dengan teknik yang sesuai dengan permasalahan yang dialami.

5. Evaluasi

Konselor menilai atau mengetahui sampai sejauh mana keberhasilan terapi yang telah diberikan. Ukuran keberhasilan

⁵³ Namora Lumongga Lubis, *Memahami Dasar-Dasar Konseling* , Hal 85

⁵⁴ Namora Lumongga Lubis, *Memahami Dasar-Dasar Konseling* , Hal 85

konseling akan tampak pada kemajuan tingkah laku konseli yang berkembang ke arah yang lebih positif.⁵⁵

h. Asas-Asas Bimbingan dan Konseling Islam

Berikut adalah asas-asas yang terdapat pada bimbingan konseling islam, yaitu :

1. Asas kerahasiaan

Konselor harus bisa menjaga segala data atau informasi konseli dan lingkungan yang berkaitan dalam pelayanan konseling.

2. Asas keterbukaan

Adanya kejujuran tanpa keraguan untuk membuka diri baik dipihak konseli maupun konselor.

3. Asas kesukarelaan

Seorang konseli dengan sukarela dengan sepenuh hati meminta bantuan konseling kepada konselor.

4. Asas kekinian⁵⁶

Masalah yang dibahas pada saat konseling adalah masalah saat ini yang sedang dialami. Bukan masalah yang lampau atau masalah yang mungkin akan dialami di masa yang akan datang.

5. Asas kemandirian

⁵⁵ Namora Lumongga Lubis, *Memahami Dasar-Dasar Konseling* , Hal 85

⁵⁶ Hartono, *Psikologi Konseling*,(Jakarta : Kencana Prenada Medi Group, 2012)Hal. 40-

Konseling bertujuan menjadikan konseli memiliki kemampuan untuk menghadapi dan memecahkan masalahnya sendiri, sehingga konseli dapat mandiri dan tidak bergantung pada konselor.

6. Asas kegiatan

Konseling tidak akan menghasilkan perubahan perilaku yang diinginkan apabila tidak ada kemauan sendiri dalam diri konseli.

7. Asas kedinamisan (Perubahan)

Hasil dari konseling adalah terjadinya perubahan pada diri konseli ke arah yang lebih baik.

8. Asas kenormatifan

Tidak melakukan sesuatu yang bertentangan dengan norma-norma yang berlaku dalam masyarakat pada saat melakukan proses konseling

9. Asas keterpaduan

Konselor memadukan aspek kepribadian konseli agar mampu melakukan perubahan kearah yang lebih maju.

10. Asas keahlian

Konselor harus ahli dan profesional dalam bidang konseling yang disebut konselor.⁵⁷

⁵⁷ Hartono, *Psikologi Konseling*, (Jakarta : Kencana Prenada Medi Group, 2012) Hal. 40-

2. *Cognitive Behaviour Therapy*

a. Sejarah *Cognitive Behavior Therapy*

Penerapan terapi pada klien dengan berbagai gangguan klinis psikologis telah banyak dipermasalahkan sejak awal munculnya psikoterapi. Kasus klasik Anna O. yang ditangani dengan aliran Freudian dan kasus manusia tikus merupakan salah satu contoh penggunaan psikoterapi pada kasus gangguan kepribadian. Berbagai bentuk yang berbeda tentang *cognitive behavior therapy* dikembangkan oleh beberapa ahli.⁵⁸

Pada tahun 1960-an, seorang psikiatris dan psikoterapis Amerika bernama *Aaron T. Beck* dalam analisis terapinya, menemukan bahwa setiap klien yang diobservasinya cenderung selalu melakukan 'dialog internal' yang terjadi antara klien dengan dirinya sendiri. Sebagai contoh: "Terapis ini tidak banyak berbicara, apa dia merasa terganggu olehku?" pikiran seperti ini mungkin akan menimbulkan perasaan khawatir dalam diri klien terhadap terapis yang melakukan terapi terhadap dirinya. Jika kemudian klien merespon kembali pikirannya dengan pikiran lain, seperti "terapis ini mungkin lelah, atau mungkin aku banyak berbicara hal yang tidak penting." maka yang terjadi adalah berubahnya perasaan klien terhadap terapis yang ada dihadapannya.

⁵⁸ Kasandra Oemarjoedi, *Pendekatan Cognitive Behavior dalam Psikoterapi*, hal.14.

Beck percaya bahwa hubungan antara pikiran dan perasaan merupakan hal yang sangat penting. Dia menemukan istilah 'Automatic Thought' untuk menggambarkan emotion-filled atau 'panasnya' pikiran yang mungkin akan terus meningkat dalam benak. Beck menemukan bahwa manusia tidak selalu menyadari beberapa pikiran secara penuh, tetapi dapat belajar untuk mengidentifikasi dan melaporkan pikiran itu. Jika seorang individu merasa bingung dalam beberapa arah, pikiran biasanya menjadi negatif baik realistis maupun manfaatnya. Beck juga menemukan bahwa mengidentifikasi pikiran merupakan kunci dari pemahaman klien dan kesulitan klien.⁵⁹

Beck menyebutnya terapi kognitif karena betapa pentingnya hal ini berada dalam pikiran. Sekarang hal ini lebih dikenal dengan istilah CBT karena terapinya menggunakan teknik behavioral. CBT telah melakukan percobaan ilmiah di banyak tempat dengan tim yang berbeda. Dan telah digunakan untuk macam-macam masalah secara luas.

Prinsip dasar terapi ini menekankan kepada kapasitas klien dalam menemukan diri sendiri dan merubah pola pikirnya demi

⁵⁹ Aaron T. Beck, *Thinking and Depression: II. Theory and Therapy*. *Archives of General Psychiatry*, 10, hal. 561.

memperoleh cara pandang yang berbeda terhadap diri dan sekelilingnya.⁶⁰

b. Definisi *Cognitive Behavior Therapy*

*Cognitive behavioral therapy (CBT) merupakan pendekatan terapi pertama yang berpusat pada proses berfikir dan kaitannya dengan keadaan emosi, perilaku, dan psikologi. CBT berpusat pada ide bahwa orang tertentu mampu mengubah kognisi mereka, dan karenanya mengubah dampak pemikiran pada kesejahteraan emosi mereka.*⁶¹

Teori *Cognitive Behavior* pada dasarnya meyakini bahwa pola pikiran manusia terbentuk melalui proses rangkaian Stimulus-Kognisi-Respon (SKR), yang saling berkait dan membentuk semacam jaringan SKR dalam otak manusia, di mana proses kognitif akan menjadi faktor penentu dalam menjelaskan bagaimana manusia berpikir, merasa dan bertindak. Sementara dengan adanya keyakinan bahwa manusia manusia memiliki potensi untuk menyerap pemikiran yang rasional dan irasional, di mana pemikiran irasional dapat menimbulkan gangguan emosi dan tingkah laku, maka *Cognitive Behavior Therapy* diarahkan kepada modifikasi

⁶⁰ Kasandra, Oemardi, *Pendekatan Cognitive Behavior dalam Psikoterapi*, (Jakarta: Kreatif Media Jakarta, 2003), hlm.16

⁶¹ Christine Wilding dan Aileen Milne, *Cognitive Behavior Therapy*, (Jakarta: Indeks, 2013),hlm. 17.

fungsi berpikir, merasa dan bertindak, dengan menekan peran otak dalam menganalisa, memutuskan bertanya, berbuat dan memutuskan kembali. Dengan mengubah status pikiran dan perasaannya, klien diharapkan dapat mengubah tingkah lakunya, dari negatif menjadi positif.⁶²

Terapi kognitif-*behavioral* (*cognitive behavioral therapy*) ini berusaha untuk mengintegrasikan teknik-teknik terapeutik yang berfokus untuk membantu individu melakukan perubahan-perubahan, tidak hanya perilaku nyata tetapi juga dalam pemikiran, keyakinan, dan sikap yang mendasarinya. Terapi kognitif-*behavioral* memiliki asumsi bahwa pola pikir dan keyakinan mempengaruhi perilaku, dan perubahan pada kognisi ini dapat menghasilkan perubahan perilaku yang diharapkan.⁶³

Aaron T. Beck mendefinisikan Terapi Kognitif Behavior sebagai pendekatan konseling yang dirancang untuk menyelesaikan permasalahan konseling pada saat ini dengan cara melakukan restrukturisasi kognitif dan perilaku yang menyimpang. Pendekatan kognitif behavior didasarkan pada kognitif, keyakinan dan strategi perilaku yang mengganggu. Proses konseling didasarkan pada

⁶² Kasandra Oemarjoedi, *Pendekatan Cognitive Behavior dalam Psikoterapi* (Jakarta: Kreatif Media, 2003) hal. 6.

⁶³ Jeffrey S. Nevid, *Psikologi Abnormal/Edisi Kelima/Jilid 1*, (Jakarta: Penerbit Erlangga, 2005), hlm. 113

menenangkan pikiran dan tubuh sehingga merasa lebih baik, berpikir lebih jelas dan membantu membuat keputusan yang tepat.

Pikiran negatif, perilaku negatif, dan perasaan tidak nyaman dapat membawa individu pada permasalahan psikologis yang lebih serius, seperti depresi, trauma, dan gangguan kecemasan. Perasaan tidak nyaman atau negatif pada dasarnya diciptakan oleh pikiran dan perilaku yang disfungsi. Oleh sebab itu dalam konseling, pikiran dan perilaku yang disfungsi harus direkonstruksi sehingga dapat kembali berfungsi secara normal.

Pengertian lain menjelaskan bahwa Terapi Kognitif Behavior merupakan teknik modifikasi perilaku dan mengubah keyakinan maladaptif. Ahli terapi membantu individu mengganti interpretasi yang irasional terhadap suatu peristiwa dengan interpretasi yang lebih realistis. Atau membantu pengendalian reaksi emosional yang terganggu, seperti kecemasan dan depresi dengan mengajarkan mereka cara yang lebih efektif untuk menginterpretasikan pengalaman mereka.⁶⁶

Terapi kognitif behavior didasarkan pada konsep mengubah pikiran dan perilaku negatif yang sangat mempengaruhi emosi. Melalui terapi kognitif behavior, konseli terlibat aktivitas dan berpartisipasi dalam training untuk diri dengan cara membuat

⁶⁶ Abdul Mujib dan Ahmad Mudzakir, *Nuansa Psikologi Islam*, hal. 214.

keputusan, penguatan diri dan strategi lain yang mengacu pada self-regulation.⁶⁷

c. Tujuan *Cognitive Behavior Therapy*

Tujuan *cognitive behavior therapy* adalah untuk mengajak konseli untuk menentang pikiran (dan emosi) yang salah dengan menampilkan bukti-bukti yang bertentangan dengan keyakinan mereka. Tentang masalah yang dihadapi. Peneliti diharapkan mampu menolong konseli untuk mencari keyakinan yang sifatnya dogmatis dalam diri konseli dan secara kuat mencoba mengurangnya.⁶⁸

Dalam proses ini, beberapa ahli *cognitive behavior therapy* memiliki pendapat bahwa masa lalu tidak perlu menjadi fokus penting dalam terapi, karenanya *cognitive behavior therapy* lebih banyak bekerja pada status kognitif masa kini untuk dirubah dari negatif menjadi positif.

d. Manfaat *Cognitive Behavior Therapy*

CBT memiliki keuntungan berjangka panjang, tidak seperti obat yang berguna pada saat digunakan. CBT menolong orang-orang “belajar meninggalkan” ketakutan mereka dan menjauhi perilaku itu,

⁶⁷ A. Kasandra Oemarjoedi, *Pendekatan Cognitive Behavior dalam Psikoterapi*, (Jakarta: Kreatif Media, 2003), hal. 6

⁶⁸ A. Kasandra Oemarjoedi, *Pendekatan Kognitif Behavior dalam Psikoterapi*, hal. 9

penting untuk mendapatkan kepercayaan dari siswa. Namun, hal ini tidak cukup bila tidak diiringi dengan keyakinan bahwa klien dapat belajar mengubah cara pandang atau berpikir sehingga akhirnya klien dapat memberikan konseling bagi dirinya sendiri.

- 4) CBT merupakan terapi kolaboratif yang dilakukan terapis atau konselor dan klien. Konselor harus mampu memahami maksud dan tujuan yang diharapkan klien serta membantu klien dalam mewujudkannya. Peranan konselor yaitu menjadi pendengar, pengajar, dan pemberi semangat.
- 5) CBT didasarkan pada filosofi *stoic* (orang yang pandai menahan hawa nafsu). CBT tidak menginformasikan bagaimana seharusnya klien merasakan sesuatu, tapi menawarkan keuntungan perasaan yang tenang walaupun dalam keadaan sulit.
- 6) CBT menggunakan metode sokratik. Terapis atau konselor ingin memperoleh pemahaman yang baik terhadap hal-hal yang dipikirkan oleh klien. Hal ini menyebabkan konselor sering mengajukan pertanyaan dan memotivasi klien untuk bertanya dalam hati, seperti “Bagaimana saya tahu bahwa

kebenarannya. Jika jawaban sementara salah (disebabkan oleh informasi baru), maka siswa dapat mengubah pikirannya sesuai dengan situasi yang sesungguhnya.

10) Tugas rumah merupakan bagian terpenting dari teknik CBT, karena dengan pemberian tugas, konselor memiliki informasi yang memadai tentang perkembangan terapi yang akan dijalani siswa.⁶⁹

f. Prinsip-prinsip *Cognitive Behavior Therapy*

Berikut adalah prinsip-prinsip dari CBT berdasarkan kajian yang diungkapkan oleh Aron T. Beck:

1. Prinsip 1: *Cognitive Behavior Therapy* berdasarkan pada formulasi yang terus berkembang dari permasalahan konseli dan konseptualisasi kognitif konseli. Formulasi konseling terus diperbaiki seiring dengan perkembangan evaluasi dari setiap sesi konseling. Pada momen yang strategis konselor mengkoordinasikan pertemuan-pertemuan konseptualisasi kognitif yang menyimpang dan meluruskannya sehingga dapat membantu konseli dalam penyesuaian antara berfikir, merasa dan bertindak.

⁶⁹ Umar Yusuf & R. Luki Setianto, *Efektivitas "Cognitive Behavior Therapy" terhadap Penurunan Derajat Stress*, (Bandung: Mimbar, vol. 29, No. 2, 2016), hal. 177

2. Prinsip 2: *Cognitive Behavior Therapy* didasarkan pada pemahaman yang sama antara konselor dan konseli terhadap permasalahan yang dihadapi konseli. Melalui situasi konseling yang penuh dengan kehangatan empati, peduli dan orsinilitas respon terhadap permasalahan konseli akan membuat pemahaman yang sama terhadap permasalahan yang dihadapi konseli. Kondisi tersebut akan menunjukkan sebuah keberhasilan dari konseling.
3. Prinsip 3: *Cognitive Behavior Therapy* memerlukan kolaborasi dan partisipasi aktif. Menempatkan konseli sebagai tim dalam konseling maka keputusan konseling merupakan keputusan yang disepakati dengan konseli. Konseli akan lebih aktif dalam mengikuti setiap sesi konseling, karena konseli mengetahui apa yang harus dilakukan dari setiap sesi konseling.
4. Prinsip 4: *Cognitive Behavior Therapy* berorientasi pada tujuan dan berfokus pada permasalahan. Setiap sesi konseling selalu dilakukan evaluasi untuk mengetahui tingkat pencapaian tujuan. Melalui evaluasi ini diharapkan adanya respon konseli terhadap pikiran-pikiran yang mengganggu tujuannya, dengan kata lain tetap berfokus pada permasalahan konseli.
5. Prinsip 5: *Cognitive Behavior Therapy* berfokus pada kejadian saat ini. Konseling dimulai dari menganalisis permasalahan konseli

pada saat ini dan disini. Perhatian konseling beralih pada dua keadaan. Pertama, ketika konseli mengungkapkan sumber kekuatan dalam melakukan kesalahannya. Kedua, ketika konseli terjebak pada proses berfikir yang menyimpang dan keyakinan konseli dimasa lalunya yang berpotensi merubah kepercayaan dan tingkah laku ke arah yang lebih baik.

6. Prinsip 6: *Cognitive Behavior Therapy* merupakan edukasi, bertujuan untuk mengajarkan konseli untuk terapis bagi dirinya sendiri dan menekankan pada pencegahan. Sesi pertama CBT mengarahkan konseli untuk mempelajari sifat dan permasalahan yang dihadapinya termasuk proses konseling cognitive-behavior serta model kognitifnya karena CBT meyakini bahwa pikiran mempengaruhi emosi dan perilaku. Konselor membantu menetapkan tujuan konseli, mengidentifikasi dan mengevaluasi proses berfikir serta keyakinan konseli. Kemudian merencanakan rancangan pelatihan untuk perubahan tingkah lakunya.

7. Prinsip 7: *Cognitive Behavior Therapy* berlangsung pada waktu yang terbatas. Pada kasus-kasus tertentu, konseling membutuhkan 6 sampai 14 sesi. Agar proses konseling tidak membutuhkan waktu yang panjang, diharapkan secara kontinyu konselor dapat membantu dan melatih konseli untuk melakukan self help.

8. Prinsip 8: Sesi *Cognitive Behavior Therapy* yang terstruktur. Struktur ini terdiri dari tiga bagian konseling. Bagian awal, menganalisis perasaan emosi konseli, menganalisis kejadian yang terjadi dalam satu minggu kebelakang, kemudian menetapkan agenda untuk setiap sesi konseling. Bagian tengah, meninjau pelaksanaan tugas rumah (*homework asignment*), membahas permasalahan yang muncul dari setiap sesi yang telah berlangsung, serta merancang pekerjaan rumah yang akan dilakukan. Bagian akhir, melakukan umpan balik terhadap perkembangan dari setiap sesi konseling. Sesi konseling yang terstruktur ini membuat proses konseling lebih dipahami oleh konseli dan meningkatkan kemungkinan mereka melakukan *self-help* di akhir sesi konseling.
9. Prinsip 9: *Cognitive Behavior Therapy* mengajarkan konseli untuk mengidentifikasi, mengevaluasi dan menanggapi pemikiran disfungsional dan keyakinan mereka. Setiap hari konseli memiliki kesempatan dalam pikiran-pikiran otomatisnya yang akan mempengaruhi suasana hati, emosi dan tingkah laku mereka. Konselor membantu konseli dalam mengidentifikasi pikirannya serta menyesuaikan dengan kondisi realita serta perspektif adaptif yang mengarahkan konseli untuk merasa lebih baik serta emosional tingkah laku dan mengurangi kondisi psikologis negatif.

10. Prinsip 10: *Cognitive Behavior Therapy* menggunakan berbagai teknik untuk merubah pemikiran, perasaan, dan tingkah laku. Pertanyaan-pertanyaan yang berbentuk sokratik memudahkan konselor dalam melakukan cognitive behavior therapy. Pertanyaan dalam bentuk sokratik merupakan inti atau kunci dari evaluasi konseling selama proses konseling.

Cognitive Behavior Therapy tidak memperlakukan konselor menggunakan teknik-teknik dalam konseling lain seperti teknik Gestalt, Psikodinamik, Psikoanalisis, selama teknik tersebut membantu proses konseling yang lebih singkat dan memudahkan konselor dalam membantu konseli. Jenis teknik yang dipilih akan dipengaruhi oleh konseptualisasi konselor terhadap konseli, masalah yang sedang ditangani dan tujuan konselor dalam sesi konseling tersebut.⁷⁰

g. Teknik *Cognitive Behavior Therapy*

CBT adalah pendekatan psikoterapeutik yang digunakan oleh konselor untuk membantu individu kearah yang lebih positif. Berbagai variasi teknik perubahan kognisi, emosi, dan tingkah laku menjadi bagaian terpenting dalam *Cognitive Behavior Therapy*. Metode ini berkembang sesuai dengan kebutuhan konseli, dimana

⁷⁰ Kasandra, Oemarjoedi, *Pendekatan Cognitive Behavior Therapy dalam Psikoterapi*, (Jakarta: Kreatif Media, 2003), hlm.6-21

konektor bersifat aktif, direktif, terbatas waktu, berstruktur, dan berpusat pada konseli.

Konselor atau terapis *Cognitive Behavior* biasanya menggunakan berbagai teknik intervensi untuk mendapatkan kesepakatan perilaku sasaran dengan konseli. Teknik yang biasa dipergunakan oleh para ahli dalam *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) yaitu:

- 1) Menata keyakinan irasional.
- 2) *Bibliotherapy*, menerima kondisi emosional internal sebagai sesuatu yang menarik ketimbang sesuatu yang menakutkan.
- 3) Mengulang kembali penggunaan beragam pernyataan diri dalam *role play* dengan konselor.
- 4) Mencoba berbagai penggunaan pernyataan diri yang berbeda dalam situasi riil.
- 5) Mengukur perasaan, misalnya mengukur perasaan cemas yang dialami pada saat ini dengan skala 0-100.
- 6) Menghentikan pikiran. Konseli belajar untuk menghentikan pikiran negatif dan mengubahnya menjadi pikiran positif.
- 7) *Desensitization systematic*. Digantinya respon takut dan cemas dengan respon relaksasi dengan cara mengemukakan

permasalahan secara berulang-ulang dan berurutan dari respon takut terberat sampai yang teringan untuk mengurangi intensitas emosional konseli.

- 8) Pelatihan keterampilan sosial. Melatih konseli untuk dapat menyesuaikan dirinya dengan lingkungan sosialnya.
- 9) *Assertiveness skill training* atau pelatihan keterampilan supaya bisa bertindak tegas.
- 10) Penugasan rumah. Mempraktikan perilaku baru dan strategi kognitif antara sesi konseling.
- 11) *In vivo exposure*. Mengatasi situasi yang menyebabkan masalah dengan memasuki situasi tersebut.
- 12) *Convert conditioning*, upaya pengkondisian tersembunyi dengan menekankan kepada proses psikologis yang terjadi didalam diri individu. Peranannya didalam mengontrol perilaku berdasarkan kepada imajinasi dan presepsi.⁷¹

h. Fokus *Cognitive Behavior Therapy*

Seperti yang dapat dilihat dari namanya, pendekatan *Cognitive Behavior* berfokus utama pada faktor *cognitive* (pikiran, perasaan, sikap dan harapan) dan faktor perilaku (tindakan, hal-hal yang anda

⁷¹ Raymond McLeod Jr, *Sistem Informasi Manajemen*, (Jakarta: Salemba Empat, 2008), hal.157-158.

lakukan). Pada intinya, premis dasar kognitif-behavioral adalah bahwa kondisi keberadaan anda ditentukan oleh pikiran anda.⁷²

Aspek kognitif dalam terapi kognitif behavior antara lain mengubah cara berfikir, kepercayaan, sikap, asumsi, imajinasi dan memfasilitasi konseli belajar mengenali dan mengubah kesalahan dalam aspek kognitif. Sedangkan aspek behavioral dalam terapi kognitif behavior yaitu mengubah hubungan yang salah antara situasi permasalahan dengan kebiasaan mereaksi permasalahan, belajar mengubah perilaku, menenangkan pikiran dan tubuh sehingga merasa lebih baik, serta berpikir lebih jelas kedepan.⁷³

i. Proses *Cognitive Behavior Therapy*

Konseling *cognitive behavior therapy* menawarkan rumusan dalam merencanakan proses konseling yang akan dilakukan bersama konseli. Hal ini sesuai dengan prinsip-prinsip yang ada dalam *cognitive behavior therapy*, serta didasarkan pada gejala-gejala yang ditunjukkan oleh konseli, konseptualisasi konselor, kerjasama yang baik antara konselor dan konseli, serta evaluasi tugas rumah yang dilakukan oleh konseli.

Adapun perencanaan sesi dan proses konseling dalam *cognitive behavior therapy* menurut teori *cognitive behavior* yang dikemukakan oleh Aaron T. Beck, *cognitive behavior therapy* memerlukan

⁷² Timothy J. Sharp, *Happyness is Now* (Depok: Penebar Swadaya Grup, 2007) hal. 122.

⁷³ A. Kasandra Oemarjoedi, *Pendekatan Cognitive Behavior dalam Psikoterapi*, hal. 9.

sedikitnya 12 sesi pertemuan. Setiap langkah disusun secara sistematis dan terencana. Berikut akan disajikan proses konseling *cognitive behavior therapy*.⁷⁴

Tabel 2.1
Proses Konseling Berdasarkan Konsep Aaron T. Back⁷⁵

No	Proses	Sesi
1	Assesmen dan diagnose	1-2
2	Pendekatan kognitif	2-3
3	Formulasi status	3-5
4	Fokus konseling	4-10
5	Intervensi tingkah laku	5-7
6	Perubahan <i>core beliefs</i>	8-11
7	Pencegahan	11-12

Melihat Kultur yang ada di Indonesia, penerapan sesi yang berjumlah 12 sesi pertemuan dirasakan sulit untuk dilakukan. Oemarjoedi mengungkapkan beberapa alasan tersebut berdasarkan pengalaman, diantaranya:

- 1) Terlalu lama, sementara konseli mengharapkan hasil yang dapat segeradirasakan manfaatnya.
- 2) Terlalu rumit, dimana konseli yang mengalami gangguan umumnya datang dan berkonsultasi dalam kondisi pikiran yang

⁷⁴ Kasandra Oemarjoedi, *Pendekatan Cognitive Behavior dalam Psikoterapi*, (Jakarta: Kreatif Media, 2003), hal. 12.

⁷⁵ Kasandra Oemarjoedi, *Pendekatan Cognitive Behavior dalam Psikoterapi*, hal. 12.

sudah begitu berat, sehingga tidak mampu lagi mengikuti program konseling yang merepotkan, atau karena kapasitas intelegensi dan emosinya yang terbatas.

- 3) Membosankan, karena kemajuan dan perkembangan konseling menjadi sedikit demi sedikit.
- 4) Menurunnya keyakinan konseli akan kemampuan konselornya, antara lain karena alasan-alasan yang telah disebutkan di atas, yang dapat berakibat pada kegagalan konseling.
- 5) Berdasarkan beberapa alasan di atas, penerapan konseling *cognitive behavior therapy* di Indonesia seringkali mengalami hambatan, sehingga memerlukan penyesuaian yang lebih fleksibel. Jumlah pertemuan konseling yang tadinya memerlukan sedikitnya 12 sesi bisa saja diefisiensikan menjadi kurang dari 12 sesi.

Sebagai perbandingan berikut akan disajikan efisiensi konseling menjadi 5 sesi, dengan harapan dapat memberikan bayangan yang lebih jelas dan mengundang kreatifitas yang lebih tinggi. Berikut akan dipaparkan tahapan proses konseling *cognitive behavior therapy* yang dijelaskan oleh Kasandra Oemarjoedi.

Tabel 2.2

Proses *Cognitive Behavior Therapy* yang Telah Disesuaikan dengan Kultur di Indonesia⁷⁶

No	Proses	Sesi
1	Assesmen dan diagnose	1
2	Mencari akar permasalahan yang bersumber dari emosi negatif, penyimpangan proses berfikir dan keyakinan utama yang berhubungan dengan gangguan	2
3	Konselor bersama konseli menyusun rencana intervensi dengan memberikan konsekuensi positif-negatif kepada konseli,	3
4	Formulasi status, fokus terapi, intervensi tingkah laku	4
5	Pencegahan <i>relapse</i> dan <i>training self-help</i>	5

3. *Shopaholic Online shop* (Kecanduan Berbelanja Online)

a. Definisi *Shopaholic Online shop*

Perilaku konsumtif adalah perilaku mengonsumsi barang-barang yang sebenarnya kurang atau tidak diperlukan (khususnya yang berkaitan dengan respon terhadap konsumsi barang-barang sekunder, yaitu barang-barang yang tidak terlalu dibutuhkan). Perilaku konsumtif terjadi karena masyarakat mempunyai kecenderungan materialistik, hasrat yang besar untuk memiliki benda-benda tanpa

⁷⁶ Kasandra Oemarjoedi, *Pendekatan Cognitive Behavior Dalam Psikoterapi*, hal, 24.

memperhatikan kebutuhannya dan sebagian besar pembelian yang dilakukan didorong keinginan untuk memenuhi hasrat kesenangan semata. Seseorang yang hanya bisa mengkonsumsi segala sesuatu yang ada di hadapannya, tanpa ada inisiatif untuk memproduksi disebut sebagai manusia yang terjerat oleh kubangan konsumtivisme.

Berbagai macam bentuk dari perilaku konsumtif, salah satunya yaitu *Shopaholic*. *Shopaholic* berasal dari kata *shop* yang artinya belanja dan *aholic* yang artinya suatu ketergantungan yang disadari maupun tidak. *Shopaholic* adalah seseorang yang tidak mampu menahan keinginannya untuk berbelanja dan berbelanja sehingga menghabiskan begitu banyak waktu dan uang untuk berbelanja meskipun barang-barang yang dibelinya tidak selalu ia butuhkan. *Shopaholic* adalah seseorang yang memiliki pola belanja berlebihan yang dilakukan terus menerus dengan menghabiskan begitu banyak cara, waktu dan uang hanya untuk membeli atau mendapatkan barang-barang yang diinginkan namun tidak selalu dibutuhkan secara pokok oleh dirinya.⁷⁷

Online shop adalah berbelanja digital yang hanya bisa digunakan ketika perangkat terhubung dengan jaringan internet memungkinkan penggunanya untuk dapat berhubungan dengan toko-toko yang menjual berbagai kebutuhan mulai dari pakaian, sepatu, tas,

⁷⁷ Amrin Ra'uf, *Shopping Saurus*.(Yogyakarta: DIVA Press,2009), hal.39

buku, peralatan elektronik, peralatan rumah tangga dan segala macam kebutuhan manusia dapat dengan mudah di temukan melalui situs situs belanja yang ada pada internet. Saat ini sudah sangat populer berjualan di media internet atau *online shopping*.⁷⁸ Pengertian *online shopping* sendiri adalah sebuah media yang memungkinkan *customer* (pelanggan) membeli barang atau jasa secara langsung dari *seller* (penjual) dengan media internet menggunakan web browser. Konsep *online shop* tentunya seperti halnya pembelian langsung yaitu ada penjual dan pembeli.⁷⁹

b. Jenis-jenis Shopaholic Online shop

Menurut Ronny F. Roknodirdjo terbagi menjadi 6 jenis yaitu:

1. *Shopaholic* Pemburu Image

Mereka yang berburu mencari-cariberbagai aksesoris yang lebih bagus untuk pakaian. Mengoleksi dan memakai berbagai barang yang sesuai dengan perkembangan trend fashion.

2. *Shopaholic* Kompulsif

Mereka yang berbelanja untuk menghasilkan perasaan, jika merasa situasi kurang mengenakan, maka akan merasa

⁷⁸ Haning Dwi Pratiwi, "Online Shop Sebagai Cara Belanja Mahasiswa UNNES" (Skripsi, Fakultas Ilmu Sosial Universitas Negeri Semarang, 2013), Hal 6.

⁷⁹ Anang Tri Nugroho, *Sukses Bisnis Toko Online*, (Jakarta : PT Gramedia Pustaka utama, 2010), hal.18

Rasa harus memiliki suatu set lengkap dari suatu hal atau membeli banyak hal agar memiliki seluruh model dan warnawarni yang berbeda. Bukan karena dipakai untuk diganti-ganti, namun hanya ingin mempunyai satu set lengkap saja.⁸⁰

c. Faktor Penyebab *Shopaholic Online shop*

Factor penyebab *shopaholic online shop* yaitu :

1. Gaya hidup mewah

Seseorang yang menganut gaya hidup mewah cenderung mempersepsi orang lain berdasarkan apa yang dimiliki. Hal ini akan mengakibatkan seseorang merasa terus kekurangan, selalu diliputi kecemasan akan kebutuhannya. Seorang *shopaholic* biasanya memiliki kebutuhan emosi yang tidak terpenuhi sehingga merasa kurang percaya diri dan tidak dapat berpikir positif tentang dirinya sendiri sehingga beranggapan bahwa belanja bisa membuat dirinya lebih baik. Gaya hidup dapat dikatakan mewah jika memenuhi beberapa kriteria, diantaranya adalah membelanjakan banyak uang, menggunakan barang-barang ber-merk dengan harga mahal, memilih tempat-tempat yang berkelas dan mewah untuk kegiatan-kegiatannya.

2. Pengaruh dari keluarga

⁸⁰ Rifa Dwi Styaning Anugrahati, “*Gaya Hidup Shopaholic Sebagai Bentuk Perilaku Konsumtif Pada Kalangan Mahasiswa Universitas Negeri Yogyakarta*” (Skripsi, Fakultas Ilmu Sosial Universitas Negeri Yogyakarta, 2014), hal 13.

Agen sosialisasi yang paling mempengaruhi dan penting dalam menentukan pembentukan sikap dan perilaku seseorang adalah keluarga. Keluarga dapat mempengaruhi seseorang untuk menggunakan sesuatu berupa barang, misalkan dalam hal pengambilan keputusan untuk menggunakan barang berupa pakaian, tas, atau sepatu ber-merk. Secara tidak langsung seorang anak akan meniru apa yang biasanya dilakukan oleh keluarganya.

Apabila keluarga memiliki gaya hidup *shopaholic*, maka anaknya juga akan memiliki gaya hidup yang sama. Bahkan terkadang dari pihak orang tua, tanpa anaknya meminta untuk dibelikan suatu barang, orang tuanya pun sudah membelikannya untuk anaknya. Kebiasaan-kebiasaan inilah yang akan selalu diingat oleh anak hingga dewasa. Sehingga tidak diragukan lagi apabila keluarga menjadi salah satu faktor seseorang mempunyai gaya hidup *shopaholic*.

3. Iklan

Iklan dapat mempengaruhi perilaku konsumtif karena iklan mempengaruhi pikiran seseorang sehingga orang terbuju untuk membelinya. Iklan-iklan yang ditampilkan di berbagai media yang menggambarkan bahwa pola hidup konsumtif dan

mewah merupakan sarana untuk melepaskan diri dari stress. Seperti iklan kartu kredit, diskon, dan produk-produk yang dapat di cicil pembayarannya dapat membuat konsumen tertarik dan tidak berpikir panjang akan dampaknya di masa yang akan datang.

4. Mengikuti trend

Banyak kalangan remaja terutama mahasiswa yang mengikuti gaya hidup *shopaholic* karena ingin mengikuti trend yang saat ini sedang marak di masyarakat. Kecenderungan untuk memiliki barang-barang baru yang sedang populer menjadi salah satu ciri khas masyarakat saat ini. Hal ini nampaknya juga menjadi alasan mahasiswa memiliki gaya hidup *shopaholic*. Sebagian besar mahasiswa membeli barang-barang karena *trend* yang sedang *booming*, bukan karena kebutuhan.

5. Banyaknya pusat perbelanjaan

Banyaknya pusat-pusat perbelanjaan serta promosi yang menggiurkan juga mendorong seseorang untuk berbelanja. Selain iklan, masih ada media populer lain yang melatar belakangi mahasiswa begaya hidup *shopaholic*, yaitu internet. Sama halnya dengan televisi, konsumen tidak harus bepergian keluar untuk mencari sesuatu yang diinginkan,

hanya cukup menuliskan kata kunci pada suatu alat pencarian dalam situs internet. Terlebih lagi saat ini banyak sekali terdapat *online shopping*.

6. Pengaruh lingkungan pergaulan

Lingkungan sangat berpengaruh dalam pembentukan kepribadian, identitas serta gaya hidup seseorang. Lingkungan pergaulan memiliki pengaruh yang sangat besar dalam membentuk kepribadian seseorang. Memiliki teman yang hobi berbelanja dapat menimbulkan rasa ingin meniru dan memiliki apa yang dimiliki juga oleh temannya. Hobi belanja ini timbul karena mengikuti teman-temannya. Setiap kali temannya mempunyai barang baru, maka dia akan ikut membelinya. Adanya teman sepermainan yang memiliki gaya hidup *shopaholic* di suatu kelompok, memberikan suatu sugesti kepada teman lain untuk bergaya hidup seperti mereka. Secara tidak langsung teman memberikan pengaruh yang besar pada mahasiswa lain untuk membeli serta menggunakan *fashion* yang sedang tren, agar mahasiswa dianggap sama dengan teman-temannya yang lain dan tidak dianggap ketinggalan zaman. Akan tetapi interaksi dengan kelompok lain yang tidak bergaya hidup yang sama juga tetap berjalan baik. Pelaku

shopaholic tetap berteman dengan siapa saja, tidak membedakan orang lain. Hanya saja ketika berkumpul di luar lingkungan kampus, mereka mengaku lebih sering dengan teman-teman yang memiliki hobi yang sama seperti berbelanja.⁸¹

d. Motivasi Belanja *Shopaholic Online shop*

Motif-motif yang mendorong seseorang untuk belanja berlebihan. Melalui studi eksploratoris kualitatif dan kuantitatif oleh Arnold & Reynolds mengidentifikasi enam faktor motivasi belanja *shopaholic*, yaitu:

1. *Adventure Shopping*, yaitu berbelanja untuk petualangan.
2. *Social Shopping*, yaitu berbelanja untuk menikmati kebersamaan dan berinteraksi dengan orang lain.
3. *Gratification Shopping*, yaitu berbelanja sebagai perlakuan khusus bagi diri sendiri.
4. *Idea Shopping*, yaitu berbelanja untuk mengikuti tren dan inovasi baru.
5. *Role Shopping*, yaitu kesenangan berbelanja untuk orang lain.
6. *Value Shopping*, yaitu berbelanja untuk mendapatkan harga khusus.

⁸¹ Baudrillard, Jean. “*Masyarakat Konsumsi*”. (Yogyakarta : Kreasi Wacana,2009).hal.64

4. Memiliki banyak barang-barang seperti baju, sepatu atau barang elektronik, dll yang tidak terhitung jumlahnya, namun tidak pernah digunakan.
5. Selalu tidak mampu mengontrol diri ketika berbelanja. Merasa terganggu dengan kebiasaan belanja yang dilakukannya.
6. Tetap tidak mampu menahan diri untuk berbelanja meskipun dirinya sedang bingung memikirkan hutang-hutangnya
7. Sering berbohong pada orang lain tentang uang yang telah dihabiskan⁸²

f. Dampak *Shopaholic Online shop*

1. Perilaku konsumtif

Dampak negatif dari gaya hidup *shopaholic* pada mahasiswa adalah perilaku konsumtif. Perilaku konsumtif adalah perilaku mengonsumsi barang-barang yang sebenarnya kurang atau tidak diperlukan (khususnya yang berkaitan dengan respon terhadap konsumsi barang-barang sekunder, yaitu barang-barang yang tidak terlalu dibutuhkan). Perilaku konsumtif terjadi karena masyarakat mempunyai

⁸² Alfatih, Adlin. “*Resistensi Gaya Hidup*” *Teori dan Realitas*” (Yogyakarta dan Bandung: Jalasutra, 2009). hal. 78

kecenderungan materialistik, hasrat yang besar untuk memiliki benda-benda tanpa memperhatikan kebutuhannya dan sebagian besar pembelian yang dilakukan didorong keinginan untuk memenuhi hasrat kesenangan semata. Memang belum ada definisi yang memuaskan tentang kata konsumtif ini. Namun konsumtif biasanya digunakan untuk menunjuk pada perilaku konsumen yang memanfaatkan nilai uang lebih besar dari nilai produksinya untuk barang dan jasa yang bukan menjadi kebutuhan pokok. Perilaku konsumtif mahasiswa dapat dilihat dari setiap bulannya membeli barang-barang keluaran terbaru.

2. Boros

Gaya hidup *shopaholic* memberikan dampak negatif yang boros. Sikap mahasiswa yang boros dapat dinilai dari pengeluarannya dalam membeli barang-barang setiap bulannya. Sehingga banyak diantaranya yang sering mengalami kehabisan uang walaupun masih awal bulan. Mahasiswa yang memiliki gaya hidup ini tidak memiliki tabungan untuk masa depan, sebab hanya berpikir untuk kepuasan pada saat itu saja. Hal ini dapat mengakibatkan seseorang memiliki utang dalam jumlah yang besar dikarenakan untuk memenuhi pikiran-pikiran obsesi dalam berbelanja. Kecuali kalau mahasiswa dapat

mengimbangi keinginan belanja dengan cara melakukan sesuatu yang menghasilkan uang tambahan. Dengan memiliki penghasilan tambahan, setidaknya hasrat untuk berbelanja dapat terpenuhi. Seperti firman Allah dalam QS. Al-isra 26-27

وَأْتِ ذَا الْقُرْبَىٰ حَقَّهُ وَالْمِسْكِينَ وَابْنَ السَّبِيلِ وَلَا تُبَذِّرْ تَبْذِيرًا، إِنَّ الْمُبَذِّرِينَ كَانُوا إِخْوَانَ الشَّيَاطِينِ وَكَانَ الشَّيْطَانُ لِرَبِّهِ كَفُورًا

“Dan berikanlah kepada keluarga-keluarga yang dekat akan haknya, kepada orang miskin dan orang yang dalam perjalanan; dan janganlah kamu menghambur-hamburkan (hartamu) secara boros. Sesungguhnya pemboros-pemboros itu adalah saudara-saudara setan dan setan itu adalah sangat ingkar kepada Tuhannya.”⁸³

Dan dalam hadist sebagai berikut :

“Tidak akan bergeser dua telapak kaki seorang hamba pada hari kiamat sampai ditanya (dimintai pertanggungjawaban) tentang umurnya keak kemana dihabiskannya, tentang ilmunya bagaimana dia mengamalkannya, tentang hartanya darimana diperolehnya dan kemana dibelanjakannya serta tentang tubuhnya untuk apa digunakannya”.(HR. At-Tirmidzi no. 2417)

3. Candu

Dampak negatif yang lain adalah menjadikan candu. Sikap candu terhadap gaya hidup *shopaholic* dapat dilihat dari berpengaruhnya dalam menggunakan barang-barang keluaran terbaru. Mereka merasa lebih percaya diri apabila telah memiliki barang-barang keluaran terbaru. Kebutuhan akan rasa nyaman

⁸³ Departemen Agama RI, *Al-Qur'an dan terjemahnya*, (Jakarta:PT Kmdasmoro Grafindo,1994),hal.527

ini yang dimanfaatkan para produsen dengan cara memborbardir konsumen dengan berbagai iklan produk sehingga konsumen menjadi ketagihan dan menjadikan belanja sebagai sarana pelepasan ketegangan. Kebiasaan ini pun semakin sulit untuk diatasi seiring bertambahnya waktu. Alhasil tak sedikit yang menjadi pecandu belanja bahkan bisa saja saat mereka tidak mempunyai banyak uang. Mereka hanya merasakan kesenangan semata dalam menjalani gaya hidup ini. Ketika mereka memperoleh apa yang diinginkan, maka rasa senang itu akan muncul. Kepuasan tersendiri apabila seorang *shopaholic* dapat memenuhi hasrat belanjanya.

4. Dapat mengakibatkan seseorang memiliki hutang dalam jumlah yang besar karena untuk memenuhi pikiran-pikiran obsesi untuk berbelanja.
5. Memicu seseorang untuk melakukan tindakan-tindakan kriminal (seperti mencuri, memeras, korupsi, dll) hanya karena ingin mendapatkan uang demi memenuhi dorongan dalam dirinya untuk berbelanja terus menerus.⁸⁴

⁸⁴ Andi Anggara Purnama, *Tips Belanja Hemat dengan Kartu Kredit* (Jogjakarta: FlashBook, 2010), Hal.105

B. Hasil Penelitian Terdahulu yang Relevan

Penelitian terdahulu yang relevan berfungsi sebagai pembandingan antara penelitian yang akan dilakukan dengan penelitian sebelumnya agar dapat dijadikan sebagai panduan dalam melakukan penelitian. Berikut beberapa penelitian terdahulu yang relevan dengan penelitian ini:

1. Bimbingan Konseling Islam Dengan Teknik Modelling Untuk Mengatasi Online Shop Addict

Oleh : Yuli Rahmawati (B03212026), UIN Sunan Ampel Surabaya, Fakultas Dakwah dan Komunikasi, Prodi Bimbingan dan Konseling Islam, Tahun 2016

Penelitian ini berisi tentang seorang wanita yang mengalami *online shop addict* yang mana konseli mengalami kecemasan ketika tidak bisa membeli barang yang diinginkannya. Dalam permasalahan tersebut peneliti menggunakan metode penelitian kualitatif mengupas studi kasus mengenai seorang warga kelurahan Magersari di Sidoarjo. Penelitian ini menggunakan tehnik modelling dengan jenis *live model* (model langsung) dan untuk penguatannya ditambah dengan *symbolic model* untuk mengatasi kecanduan berbelanja online.

Persamaan : Dalam penelitiannya ini dan penelitian yang saya lakukan sama-sama membahas tentang seseorang yang mengalami kecanduan berbelanja online.

Perbedaan : Perbedaan dalam penelitian ini adalah memakai teknik modelling dalam penelitiannya, dan subjek yang digunakan adalah seorang warga Magersari Sidoarjo.

2. Bimbingan Dan Konseling Islam Dengan Cognitive Behavior Therapy Dalam Upaya Menangani Seorang Remaja Dengan Kecenderungan Histrionik Di Yayasan Hotline Surabaya

Oleh : Nursabila (B53214032), UIN Sunan Ampel Surabaya, Fakultas Dakwah dan Komunikasi, Prodi Bimbingan dan Konseling Islam, Tahun 2018

Dalam penelitian ini berisikan peneliti menggunakan metode pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian studi kasus. Teknik analisis data yang diterapkan adalah teknik analisis deskriptif komparatif yang mana peneliti membandingkan keadaan konseli sebelum dan sesudah proses konseling diberikan. Terapi ini dilakukan dengan *Cognitive Behavior Therapy*. Peneliti melakukan *self-help* secara berkesinambungan untuk mencegah kembalinya kecenderungan gangguan kepribadian *histrionik* serta membiasakan konseli berpikir positif dalam menghadapi segala permasalahan dan keadaan.

Persamaan : Dalam penelitiannya sama-sama membahas tentang terapi yang digunakan yaitu *cognitive behavior therapy*

Perbedaan : Pada penelitian ini membahas tentang kecenderungan histrionik pada seorang remaja di Yayasan Hotline Surabaya.

3. Gaya Hidup Shopaholic Sebagai Bentuk Perilaku Konsumtif Pada Kalangan Mahasiswa Universitas Negeri Yogyakarta

Oleh : Rifa Dwi Styaning Anugrahati (09413241034), Universitas Negeri Yogyakarta, Fakultas Ilmu Sosial, Prodi Pendidikan Sosiologi, Tahun 2014

Dala penelitian ini berisikan Teknik pemilihan subyek yang digunakan adalah *purposive sampling* serta teknik *snowball*. Subjek penelitian adalah 7 orang mahasiswa dari berbagai fakultas yang ada di Universitas Negeri Yogyakarta. Adapun validitas data dalam penelitian ini menggunakan teknik triangulasi sumber, serta analisis data menggunakan analisis interaktif Milles dan Hubberman. Mahasiswa UNY yang bergaya hidup *shopaholic* menghabiskan banyak waktu untuk belanja sebagai penghilang rasa jenuh, sebagai kepuasan tersendiri dan lebih banyak bergaul dengan orang-orang yang memiliki hobi yang sama dalam banyak hal. Belanja menjadi sebuah gambaran perilaku konsumtif yang sulit untuk diubah.

BAB III

PENYAJIAN DATA

A. Deskripsi Umum Objek Penelitian

1. Deskripsi Lokasi Penelitian

Penelitian yang dilakukan oleh Konselor berada di Universitas Negeri Sunan Ampel Surabaya. Menurut letak geografis wilayah kampus UIN Sunan Ampel Surabaya menempati ± 8 hektar dan dikelilingi pagar tembok yang dibatasi, sebelah barat berbatasan dengan Jl. A Yani dan rel kereta api, sebelah utara berbatasan dengan perumahan penduduk Jemur Wonosari, sebelah timur berbatasan dengan pemukiman penduduk Jemur Wonosari dan sebelah selatan berbatasan dengan PT. Gelvano. Penelitian yang dilakukan oleh konselor lebih tepatnya di Fakultas Syariah dan Hukum. Proses pelaksanaan konseling berada di lokasi sekitar Fakultas Syariah dan Hukum, konseling juga dilakukan ditempat tinggal konseli yang tidak jauh dari UIN Sunan Ampel Surabaya. Dipilihnya lokasi ini dikarenakan konseli yang ditangani merupakan mahasiswi di fakultas tersebut dan membutuhkan pengarahan dan penanganan dalam menyelesaikan permasalahan yang sedang dialaminya.

2. Deskripsi Konselor

Konselor adalah seorang mahasiswi semester delapan prodi Bimbingan dan Konseling Islam dengan konsentrasi komunitas, Fakultas

SMA : MAN Jombang

Perguruan Tinggi : UIN Sunan Ampel Surabaya

Pengalaman Konselor : Pernah melakukan konseling untuk praktikum di RSI Jemursari, pernah melakukan konseling untuk praktikum di sekolah SMP Islam Parlaungan Waru Sidoarjo, dan pernah melakukan konseling individu kepada teman yang datang dan ingin melakukan konseling, serta pernah berkunjung ke RSJ Radjiman Wediodiningrat Lawang guna untuk observasi dan praktik konseling.

3. Deskripsi Konseli

a. Biodata Konseli

Identitas Konseli

Nama Lengkap : Indah (Nama Disamarkan)

Nama Panggilan : Indah (Nama Disamarkan)

Tempat Tanggal Lahir : Surabaya, 15 Mei 1997

Umur : 22th
 Jenis Kelamin : Perempuan
 Agama : Islam
 Alamat Domisili : Jemurwonosari gang lebar 146
 Kecamatan : Wonocolo
 Kabupaten : Surabaya
 Provinsi : Jawa Timur
 Pendidikan Formal
 TK : TK Pertiwi
 SD : MI Mujahiddin
 SMP : MTs YTP Kertosono
 SMA : MAN Jombang
 Perguruan Tinggi : UIN Sunan Ampel Surabaya
 Nama Ibu : Suryani
 Nama Ayah : Kusnanto
 Nama Adik : Atika Giska
 Pekerjaan Ibu : PNS
 Pekerjaan Ayah : PNS

Untuk lebih mengetahui kondisi atau keadaan konseli secara lebih mendalam, maka konselor akan menguraikan tentang kepribadian konseli, latar belakang keluarga konseli, latar belakang keagamaan

konseli, keadaan ekonomi, dan lingkungan sosial konseli sebagai berikut:

b. Kepribadian Konseli

Konseli pada dasarnya merupakan anak yang baik dan peduli dengan orang-orang yang ada disekitarnya. Konseli juga terkenal suka menolong dan mudah bergaul dengan teman-temannya. Konseli merupakan anak yang baik dan patuh terhadap orang tuanya. Sering kali apapun yang konseli inginkan terpenuhi, konseli juga sering menunjukkan ketika konseli memainkan hpnya dan yang sering dikunjungi adalah situs jual beli online atau situs belanja online. Tak jarang pula konseli menunjukkan barang apa saja yang telah dibeli oleh konseli dari situs belanja online tersebut.

c. Latar Belakang Keluarga Konseli

Konseli merupakan anak pertama dari dua bersaudara. Konseli memiliki satu adik perempuan yang sekarang masih duduk di bangku sekolah dasar. Konseli berlatar belakang dari keluarga yang memiliki religiusitas yang cukup tinggi dan merupakan keluarga yang berpendidikan. Konseli berada di lingkungan keluarga yang baik, ibunya memiliki sifat yang sabar dan penyayang, dan demikian pula dengan ayahnya. Ketika dirumah konseli juga sering kali membantu ibunya mengerjakan pekerjaan rumah, tak jarang pula konseli

mengantarkan adiknya pergi ke sekolah pada pagi hari dan mengantarkannya mengaji pada sore harinya. Ibu konseli juga bekerja sebagai guru pegawai negeri sipil disalah satu sekolah di Jombang, sedangkan ayahnya juga bekerja sebagai pegawai negeri sipil disalah satu kantor di Jombang. Konseli memiliki hubungan yang sangat baik terhadap keluarga maupun saudaranya, hal itu terlihat dari kebersamaannya ketika berkumpul bersama, baik itu ketika waktu ada acara keluarga maupun pada saat liburan bersama keluarganya.

d. Latar Belakang Agama Konseli

Konseli adalah seorang yang beragama Islam, demikian pula keluarganya. Konseli tumbuh di dalam keluarga yang taat pada agama. Konseli melaksanakan sholat lima waktu dan tak jarang pula melakukan sholat sunnah seperti sholat tahajjud dan sholat dhuha. Konseli rutin membaca Al-Qur'an setelah sholat maghrib. Pada saat Ramadhan konseli juga menjalankan puasa wajib dan tak jarang pula konseli melakukan puasa sunnah senin dan kamis. Semasa sekolah di tingkat SMP konseli mondok di pesantren di Kertosono kemudian dilanjutkan di tingkat SLTA di Jombang di MAN Jombang. Untuk penampilan konseli, konseli tetap berhijab tetapi dengan tampilan fashion yang kekinian dan sering menggunakan celana jeans kekinian yang *fashionable*.

e. Latar Belakang Ekonomi Konseli

Keadaan ekonomi keluarga konseli merupakan keluarga yang berada pada kategori menengah keatas. Keluarga konseli memiliki beberapa asset seperti sawah dan kebun. Keluarga konseli juga memiliki mobil dan gaya hidup cukup mewah. Sejak kecil konseli selalu tercukupi kebutuhannya. Konseli merupakan anak yang dimanja oleh keluarganya, dari semenjak kecil hingga memasuki perguruan tinggi konseli selalu terpenuhi apapun yang menjadi kebutuhannya. Konseli setiap bulannya mendapatkan transferan uang dari orang tuanya untuk kebutuhan hidupnya selama di Surabaya, tak jarang pula jika jatah uang bulanannya telah habis sebelum waktunya maka konseli meminta lagi kepada orang tuanya. Uang jajan konseli setiap bulannya bisa dibilang cukup atau bahkan lebih jika digunakan untuk keperluan hidupnya selama kuliah di Surabaya.

f. Latar Belakang Sosial Konseli

Konseli merupakan remaja yang humble, mudah bergaul, konseli merupakan anak yang peduli terhadap orang lain. Konseli juga memiliki banyak teman, baik itu teman dirumah maupun teman dikampusnya. Konseli juga memiliki sahabat baik yang berasal dari Jombang dan kuliah di UIN Sunan Ampel Surabaya. Konseli punya sekelompok teman yang bisa dibilang teman main dan nongkrong,

mereka semua adalah teman satu prodi konseli di fakultas syariah dan hukum. Sifat konseli yang ramah dan mudah akrab dengan orang baru membuat konseli sendiri memiliki cukup banyak teman.

4. Deskripsi Masalah

Masalah merupakan suatu kegelisahan yang bisa dialami oleh individu ataupun kelompok, masalah bisa terjadi dikarenakan harapan tidak sesuai dengan kenyataan, yang dapat membebani pikiran, serta perilaku seseorang yang harus segera mendapatkan penyelesaian. Masalah pada diri seseorang yang terjadi dan tidak diungkapkan juga akan menjadi dampak negatif pada diri sendiri.

Indah (Nama Samaran) memiliki kecanduan dalam berbelanja online. Pada awalnya indah memiliki pikiran untuk berpenampilan *stylish* dan memiliki barang *branded*. Indah senang sekali ketika berbelanja terutama mendapatkan barang yang diinginkan. Selain itu waktunya sering digunakan untuk bermain *handphone* dan menjelajahi situs *online shop*.

Awalnya Indah sering kali melihat banyaknya situs *online shop* di *handphone* miliknya, kemudian indah tertarik dengan berbagai macam barang yang dijual pada situs *online shop* tersebut. Indah juga tak jarang melihat teman-temannya sering kali memakai barang-barang yang *branded*, mahal dan *up to date*. Berawal dari kebiasaannya itu kemudian

indah mulai mencoba berbelanja online dan akhirnya menjadi kebiasaannya untuk berbelanja online. Disela banyaknya waktu luang selama di kamar kosnya dan juga dengan didukung oleh free WI-FI yang ada dikosnya, semakin seringnya indah menjelajah situs *online shop* yang ada di *handphone* miliknya. Banyak barang-barang dari situs *online shop* tersebut yang dibeli oleh indah, tentunya barang yang dibeli olehnya merupakan barang *branded* dan *up to date*.

Begitu banyaknya barang yang dibeli dan dipesan oleh Indah, tidak terasa hal tersebut membuat indah kehabisan uang sebelum waktunya. Ketika hal tersebut telah terjadi maka indah akan meminta lagi kepada orang tuanya dengan berbagai alasan dan bahkan sampai berbohong. Jika indah meminta uang kepada orang tuanya namun tidak diberi maka selanjutnya indah akan memanfaatkan uang jatah kos bulanan untuk indah pakai memenuhi kebutuhan berbelanja di situs *online shop* untuk mendapatkan barang-barang yang telah diinginkannya.

Berdasarkan penuturan dari beberapa teman kos di ketahui bahwa sering sekali kurir mengantarkan paketan dan terkadang teman kosnya yang menerima paketan itu jika indah tidak berada di kos. Ketika barang yang telah dipesan oleh indah sudah datang dan indah telah menggunakan barang tersebut, sering kali indah merasa kurang puas dan menginginkan barang lebih dari yang telah didapatkan. Seperti contoh

indah membeli sepatu kemudian indah melihat sepatu dengan model terbaru yang lebih menarik lalu indah membeli sepatu tersebut. Tidak hanya itu pula, banyak barang-barang lain yang ketika sedang menjadi *trend*, seperti alat *make up*, tas, baju dan lain-lainnya indah langsung membelinya tanpa memikirkan resikonya, yang terpenting baginya adalah indah tidak akan ketinggalan jaman dan selalu *fashionable*.

Disini indah sangat boros dalam menggunakan dan membelanjakan uangnya, tak sering pula indah mengambil uang dari atm milik ibunya yang telah dipercayakan kepadanya, hanya untuk belanja online dan tidak untuk kebutuhan yang bermanfaat. Jika indah bisa membedakan mana kebutuhan yang harus diprioritaskan dan mana kebutuhan yang harus di kesampingkan maka indah akan bisa menyisihkan uangnya untuk ditabung dan bisa lebih hemat.

B. Deskripsi Hasil Penelitian

1. Deskripsi Proses Pelaksanaan Bimbingan dan Konseling Islam Melalui *Cognitive Behavior Therapy* Untuk Mengatasi *Shopaholic Online Shop* pada Seorang Mahasiswi UIN Sunan Ampel Surabaya.

Bentuk pelaksanaan bimbingan dan konseling Islam bagi seorang mahasiswi untuk mengatasi *shopaholic online shop* dalam penelitian ini adalah bimbingan konseling islam menggunakan *cognitive behavior therapy* dengan menata keyakinan dan melakukan perubahan pada

pemikiran konseli untuk berubah menjadi yang lebih positif dan untuk mengubah tingkah lakunya dari yang negatif ke arah yang lebih baik bagi kehidupannya yang akan datang.

Sebelum melaksanakan *cognitive behavior therapy*, peneliti melakukan pendekatan dan melakukan perjanjian dengan konseli untuk mendapatkan kepercayaan darinya. Hal ini penting, karena dengan kepercayaan yang diberikan konseli kepada konselor, otomatis konseli akan meraih perasaan nyaman terhadap konselor. Kondisi seperti inilah yang membuat konseli lebih mudah untuk mengikuti proses konseling, sehingga kesempatan terbebas dari belenggu permasalahan pun terbuka lebar. Selain dengan konseli, peneliti juga melakukan pendekatan dengan sahabat konseli untuk mendapatkan informasi mengenai karakter dan permasalahan yang dialami konseli. Konselor dan konseli membuat kesepakatan bersama guna suksesnya proses konseling, adapun jadwal penelitian dan proses konseling sebagai berikut :

Tabel 3.1

Jadwal Proses Treatment

No	Hari/Tanggal	Informan	Kegiatan	Tempat
1.	Kamis, 20 Oktober 2018	Konseli dan teman kos	Kunjungan ke kos konseli dan assasment awal	Tempat tinggal konseli

2.	Minggu, 15 November 2018	Konseli	Observasi, bertemu dengan konseli, membantu konseli, berbincang singkat dan membuat keepakatan	Tempat tinggal konseli
3.	Selasa, 25 Desember 2018	Konseli dan teman kos	Obsevasi, wawancara, mengenai permasalahan konseli dan meminta biodata konseli.	Tempat tinggal konseli
4.	Selasa, 01 Januari 2019	Konseli	Treatment berpikir positif 1 (<i>cognitive restructurig</i> dan <i>self talk</i>)	Di salah satu mall di Surabaya
5.	Sabtu 5 Januari 2019	Konseli	Evaluasi treatment 1, treatment 2	Di salah tempat

			berpikir positif (<i>cognitive restructuring</i> dan <i>self talk</i> untuk menjadi perilaku yang hemat serta selalu bersyukur)	makan di Surabaya
6.	10 Januari- 10 Februari 2019	Konseli	Evaluasi treatment 2, treatment 3 berpikir positif, (relaksasi dan fokus pada tujuan dan cita-cita+ <i>Daily accounting</i>)	Di lapangan kodam brawijaya
7.	Minggu, 10 Februari 2019	Konseli	Evaluasi treatment 3, Memberi reward.	Tempat tinggal konseli
8.	10-20 Februari 2019	Konseli	Pencegahan relapse dan <i>self help</i> , serta Evaluasi hasil	Lapangan kodam brawijaya

			treatment dan follow up	
--	--	--	----------------------------	--

Ketika bertemu untuk proses konseling maka konselor haruslah menyesuaikan waktu dengan konseli yang mana dalam waktu tersebut adalah hasil kesepakatan antara konselor dan konseli sehingga dalam prosesnya konseli merasa nyaman dalam melakukan proses konseling. Adapun pelaksanaan konseling menyesuaikan dengan kondisi. Konselor dan konseli juga sepakat melakukan proses konseling diluar rumah seperti cafe, tempat makan, masjid dan lainnya. Konselor hanya menyesuaikan saja dengan keinginan konseli. Dalam kasus ini konselor memberikan layanan bimbingan dan konseling islam dengan *cognitive behavior therapy* untuk mengatasi *shopaholic online shop* yang tentunya untuk mengatasi kecanduannya terhadap berbelanja *online*.

Kemudian konselor menerapkan langkah-langkah dalam bimbingan dan konseling islam. Adapun Langkah-langkah tersebut diantaranya :

a. Identifikasi Masalah

Dalam identifikasi masalah disini konselor mengulas permasalahan yang di hadapi konseli secara mendalam. Hal yang paling utama yaitu mendiskusikan dengan klien apa yang ingin mereka

dapatkan dari proses konseling. Adanya diskusi ini untuk menghindari kemungkinan adanya harapan dan sasaran yang tidak realistis.

Identifikasi dalam hal ini yaitu berkaitan dengan gejala-gejala apa sajakah yang sering muncul pada diri konseli. Sehingga peneliti menggali lebih dalam informasi tentang konseli. Informasi tersebut di dapat dari hasil wawancara dengan konseli, teman kuliah konseli, dan teman kos konseli. Adapun data-data yang diperoleh dari sumber-sumber tersebut akan dijabarkan sebagai berikut:

1) Data yang bersumber dari konseli

Peneliti mengajukan beberapa pertanyaan terkait dengan hasil observasi yang telah dilakukan bahwasannya konseli atau indah apakah benar-benar kecanduan berbelanja online. Berdasarkan penuturan intensitas dia dalam melakukan pembelian di berbagai situs *online shop* hampir sering sekali dilakukan. Jika indah tidak berbelanja online, indah merasakan kegelisahan dan kecemasan pada dirinya. Indah sangat senang jika memiliki barang yang diinginkan meskipun terkadang indah merasa barang yang telah belinya tidak begitu penting dan tidak terlalu dibutuhkannya. Indah memiliki keinginan yang kuat untuk memiliki barang yang diinginkannya. Tidak adanya rasa

puas dari dalam diri indah ketika mendapatkan barang yang diinginkan, membuat indah mengulangi lagi membeli barang tersebut. Selama ini pula orang tua konseli tidak pernah tau kebiasaannya yang sering berbelanja online ketika di Surabaya. Karena konseli juga hidup jauh dari orang tuanya, dan jarang pulang, lebih sering berada di kosnya dan semua belanja online yang dibelinya selalu dikirimkan ke alamat kosnya yang berada di Surabaya.

Indah pernah tertipu membeli dari *online shop*. Dia membeli sepatu bersama teman-temannya yang lain dan ketika sejumlah uang telah ditransferkan ke nomor rekening sang penjual dan setelah ditunggu hampir satu minggu lebih ternyata barang yang hendak dibelinya tersebut tidak kunjung datang, setelah dikonfirmasi kepada pihak penjual pun tidak ada kejelasan dan jawaban mengenai barang yang dibelinya, setelah itu indah baru menyadarinya jika telah tertipu, ditambah lagi dengan indah mendapatkan informasi dari temannya yang lain juga pernah ditipu oleh penjual yang sama dengan nomor telepon dan nomor rekening yang sama pula. Pernah

mengalami kejadian tersebut namun indah masih saja membeli di beberapa barang pada situs *online shop*.

Berawal dari indah yang hanya ingin membeli satu barang saja namun ketika barang yang lain ada yang lebih bagus kemudian indah mencari di kesemua toko online terkait barang yang diinginkannya. Ketika waktu senggang indah juga menghabiskan waktunya hanya untuk membeli barang-barang di *online shop* saja. Indah merasakan jika berbelanja online merupakan hal yang memberikan kelegaan dan terasa menenangkan serta menyenangkan. Berdasarkan hasil wawancara tersebut telah diketahui data yang menunjukkan perilaku konseli mengarah pada kecanduan *online shop*.

2) Data yang bersumber dari teman kos konseli

Indah termasuk seseorang yang ramah dengan teman-temannya. Penampilannya yang trendy dari barang-barang yang dimilikinya membuat teman-temannya memberikan penilaian bahwa indah adalah orang yang *fashionable* dan selalu mengikuti *trend mode* terkini. Sering kali teman-teman kos indah juga menuturkan bahwa konseli sering kali mendapatkan paketan barang dari toko

konseli melihat konseli mengunjungi beberapa situs *online shop* dan sempat meminta pendapat kepada temannya tersebut mengenai barang yang dia temukan di situs *online shop*.

Pada saat teman kuliah konseli bermain ke tempat kos konseli juga bisa menilai bagaimana pribadi konseli. Teman-teman kuliah konseli juga melihat banyak tertata rapi sepatu-sepatu konseli yang masih bagus namun tidak pernah dipakai. Banyak pula dan tertata rapi hijab-hijab konseli dari berbagai macam warna dan model yang masih bagus namun juga tidak dipakai oleh konseli, sering terlihat pula ketika berada di kamar kosnya konseli selalu memegang handphone.

b. Diagnosis

Diagnosis merupakan langkah yang dilakukan untuk mengidentifikasi penyebab permasalahan konseli. Dalam hal ini diagnosis dilakukan untuk mengetahui latar belakang penyebab dari masalah yang dialami oleh konseli. Dari hasil wawancara dan observasi yang dilakukan dengan konseli dan beberapa orang yang dekat dengan konseli, maka peneliti menyimpulkan beberapa gejala-gejala kecanduan konseli dalam berbelanja online antara lain: Sulit

untuk berhenti berbelanja online, sering membicarakan barang yang diinginkan, gelisah dan cemas ketika tidak membeli, berbelanja online menjadi hal yang bisa memberikan ketenangan dan kesenangan, tidak pernah merasa puas dan bersyukur, keuangan boros, tidak dapat memanfaatkan waktu dengan baik, sering membeli barang yang tidak terlalu penting dan dibutuhkan. Perilaku *shopaholic* yang dialami konseli tidak dialami secara tiba-tiba, tetapi memiliki berbagai penyebab melalui pikiran yang salah dan untuk tidak mengikuti kesenangan dan kenikmatan sehingga mempengaruhi tingkah lakunya menjadi *shopaholic*. Rendahnya kontrol diri menjadikan konseli tidak dapat mengontrol pengeluaran keuangannya sehingga klien menjadi boros.

c. Prognosis

Setelah memahami permasalahan yang dialami oleh konseli, langkah selanjutnya yakni prognosis yaitu langkah untuk menetapkan jenis bantuan apa yang akan dijadikan untuk menyelesaikan masalah konseli. Dalam hal ini konselor menetapkan jenis terapi apa yang sesuai dengan masalah konseli agar proses konseling bisa membantu konseli secara maksimal. Setelah peneliti melakukan observasi dan wawancara kepada konseli dengan berbagai pertimbangan dari data yang telah diperoleh, maka konselor menetapkan *cognitive behavior*

therapy sebagai bantuan yang akan diberikan kepada konseli. Proses terapi ini dilakukan dengan pertimbangan waktu antara peneliti dan konseli, agar konseli mampu merubah kognitif irasional konseli menjadi rasional. Melalui terapi ini konseli diharapkan mampu mengubah kebiasaan konseli yang senang berbelanja online, membantu mengatur keuangannya melalui *daily accounting*, untuk lebih bisa bersyukur dengan apa yang telah dimilikinya serta mampu memanfaatkan waktunya dengan baik dan bermanfaat. Konselor dalam hal ini berperan secara aktif dalam mengarahkan dan membimbing konseli untuk melakukan teknik tersebut. Pada proses konseling ini lebih diarahkan dengan menitik beratkan restrukturisasi atau pembenahan kognitif yang menyimpang akibat kejadian yang merugikan dirinya baik secara fisik maupun psikis dan lebih melihat masa depan dibanding masa lalu. Terapi ini di pilih atas dasar beberapa pertimbangan, antara lain :

- 1) Terapi Cognitif Behavior menfokuskan masa kini
- 2) Menentang pikiran negatif dan merubah cara berfikir konseli yang semula irasional menjadi rasional.
- 3) Membantu konseli mencapai apa yang konseli inginkan.
- 4) CBT berlangsung pada waktu yang terbatas pada kasus tertentu dibutuhkan 6 sampai 14 kali sesi pertemuan.

- 5) CBT bertujuan menjadikan konseli sebagai terapis dirinya sendiri dan menekankan pada pencegahan.
- 6) Membantu konseli agar tidak terjebak pada proses berfikir yang menyimpang.

d. Terapi

Terapi atau *Treatment* merupakan langkah atau upaya untuk melaksanakan perbaikan dan penyembuhan atas masalah yang dihadapi konseli. Langkah selanjutnya adalah langkah pelaksanaan pemberian bantuan. Dalam hal ini konselor mulai memberikan bantuan dengan jenis terapi yang sudah ditentukan. Konselor menggunakan *cognitive behavior therapy* dalam mengatasi *shopaholic online shop* yang dialami konseli, dengan tujuan mengajak konseli untuk mengubah pikiran yang irasional menjadi rasional tentang masalah yang dihadapi. Dalam hal ini konseli menggunakan dua teknik yang terdapat pada Cognitif Behavior Therapy yaitu :

- a. Cognitif restructuring yaitu dengan mengubah pikiran irasional konseli menjadi pikiran yang rasional.
- b. Self Control dengan *daily accounting*

Terapi Cognitif Behavior setidaknya memerlukan sedikitnya 12 sesi, namun penerapan di Indonesia seringkali mengalami hambatan, sehingga memerlukan penyesuaian yang lebih fleksibel.

Efisiensi terapi menjadi lima sesi di harapkan memberikan bayangan yang lebih jelas dan mengundang kreativitas yang lebih tinggi.

Pada pertemuan pertama peneliti dan konseli membuat perjanjian atas kesediaan konseli dalam mengikuti proses konseling. Perjanjian itu tanpa adanya paksaan dari konselor dan ditanda tangani oleh konseli sendiri.

a. Sesi 1 : Assesment dan Diagnosa Awal.

Dalam sesi ini, diharapkan peneliti mampu :

- 1) Melakukan assesment, observasi, wawancara, dan analisis gejala, demi menegakkan diagnosa awal mengenai gangguan yang terjadi pada diri konseli.
- 2) Memberikan dukungan dan semangat kepada konseli untuk melakukan perubahan pada dirinya.
- 3) Memperoleh komitmen dari konseli untuk melakukan terapi dan pemecahan masalah gangguan yang di alami konseli.

b. Sesi 2 : Mencari emosi negatif dan keyakinan irrasional konseli

Diantara beberapa tokoh meyakini bahwa sesi ini sebaiknya dilakukan di sesi paling tidak 6-14 kali, namun pada prakteknya sesi ini lebih mudah di lakukan segera setelah assesmen dan diagnosa. Selain karena tuntutan konseli akan hasil yang lebih

Peneliti diharapkan dapat memberikan reward agar konseli terus berusaha selalu melakukan kegiatan yang lebih bermanfaat dibanding hanya memainkan hpnya dan menjelajah situs *online shop*.

e. Sesi 5 : Pencegahan relapse

Mencegah relapse, yaitu kembalinya gejala gangguan atas usaha yang telah di lakukan konseli selama ini. Di harapkan peneliti mampu

- 1) Untuk melakukan metode “*self help*” secara berkesinambungan
- 2) Komitmen konseli untuk membentuk pikiran rasional agar tidak berbelanja berlebihan dan lebih bisa berhemat

Dari hasil wawancara peneliti dengan konseli, peneliti mendapat informasi tentang apa yang sebenarnya dialami dan dirasakan oleh konseli. Dan mengetahui hasil karakter, kebiasaan konseli di tempat kosnya, teman dekatnya serta hasil observasi juga mendukung dalam proses penggalian data mengenai konseli dan kehidupan konseli untuk mengetahui realita saat ini yang sebenarnya terjadi. Hasil wawancara di tanggal 01 dan 02 Desember 2018

Hasil wawancara terhadap teman konseli dengan menanyakan bagaimana aktivitas konseli jika sedang bersama teman dan jika sedang berada di kos ataupun di kampusnya.

Tabel 3.2
Pernyataan Teman Kos Konseli Dan Teman Kuliah Konseli

Tanggal	Sumber	Hasil Wawancara
25 Desember 2018	Salah satu teman kos konseli (Giska)	Klien merupakan sosok yang baik, senang membantu dan ramah ke semua orang, hanya saja suka berbelanja online secara berlebihan dan boros.
27 Desember 2018	Salah satu teman kos konseli (Rahayu)	Teman kos konseli menceritakan bahwa konseli sering menjelajah situs <i>online shop</i> dan setiap minggunya selalu ada beberapa barang yang diantarkan kurir ke kos untuk konseli. Tak jarang pula jika konseli menunggak pembayaran kosnya sampai ditagih oleh ibu pemilik kos.
30 Desember 2018	Salah satu teman kampus konseli (Robiah)	Teman kampus konseli juga menceritakan jika di kampus waktu jam mata kuliah berlangsung konseli sering memainkan hpnya dan menjelajah situs <i>online shop</i> . Sese kali konseli juga membicarakan

		barang-barang branded dan keinginannya membeli barang tersebut.
--	--	---

Di atas adalah rangkuman narasi peneliti dengan teman kos konseli dan teman kampus konseli. Dari hasil wawancara yang dilakukan kepada beberapa sumber (teman kos dan teman kampus) kemudian di dukung oleh hasil observasi yang dilakukan oleh konseli selama dikos, gestur dan cara bicara konseli, maka hasil identifikasi dapat di paparkan sebagai berikut :

- a. Klien merupakan sosok yang baik, senang membantu dan ramah ke semua orang, hanya saja suka berbelanja online secara berlebihan dan boros. Hal tersebut terlihat dari kebiasaan klien setiap harinya dan keinginannya untuk bisa memiliki barang branded serta selalu membicarakannya dengan temannya.
- b. Konseli merupakan mahasiswi yang sering menjelajah situs *online shop* dan setiap minggunya selalu ada beberapa barang yang diantarkan kurir ke kos untuk konseli. Tak jarang pula jika konseli menunggak pembayaran kosnya sampai ditagih oleh ibu pemilik kos.
- c. Di mata teman kampusnya, konseli ketika di kampus pada saat kuliah berlangsung konseli sering memainkan hpnya dan menjelajah situs

online shop. Sesekali konseli juga membicarakan barang-barang branded dan keinginannya membeli barang tersebut.

Pada tahap ini, peneliti mulai menerapkan terapi pada konseli. Dalam terapi CBT konseli dan peneliti sama-sama terlibat aktif. Pada sesi pertama, peneliti melakukan assesmen dan diagnosa awal. Peneliti fokus mendengarkan keluhan dari permasalahan konseli, sedangkan peneliti bertugas menyimpulkan apa yang disampaikan konseli sebagai bukti bahwa konselor memahami permasalahan yang disampaikan konseli.

a. Pada sesi pertama,

Di dalam sesi pertama ini, konselor mencoba membangun kepercayaan dengan konseli dengan cara *sharing* tentang masalah yang tengah dihadapi oleh konseli. Konselipun menceritakan segala perasaan bersalahnya karena terlalu sering berbelanja online tanpa sepengetahuan orang tuanya dan hal tersebut dilakukan dengan intensitas yang cukup sering dalam seminggunya ada beberapa kali barang yang dibelinya. Hal itu pula yang menjadikan konseli boros dan tidak bisa berhemat sedangkan konseli sendiri sadar pada saat ini masih kuliah belum bekerja dan belum bisa mencari uang sendiri.

Dalam memainkan hpnya konseli selalu membuka sosial media, mulai dari *instagram*, *youtube*, dan beberapa aplikasi online

shop yang terinstal di hpnya, yang membuat konseli tidak bosan saat memainkannya serta mencari barang apa saja yang pada saat itu sedang menjadi trend. Sering kali pula konseli tidur larut malam dan bahkan menjelang pagi, hal itu dijadikan konseli untuk bermain hpnya dan menjelajah situs *online shop*, sampai terkadang konseli lupa jika masih mempunyai tugas yang belum diselesaikannya.

Ketika peneliti bertanya berapa jumlah uang yang selalu dihabiskan konseli setiap minggunya, konseli menjawab dengan banyak alasan seolah malu dan masih menutupi berapa banyak uang yang konseli keluarkan untuk berbelanja online. Pada saat peneliti bertanya lagi barang apa saja yang telah konseli beli selama ini dan konselipun menjawabnya dan menjelaskan kepada peneliti jenis barang apa saja yang branded serta sedang menjadi trend mode pada saat itu.

Konselor selalu memberikan semangat atas keinginan baik konseli untuk berubah menjadi lebih baik lagi, konselor akan senantiasa membantu konseli melawan ketergantungan konseli dalam berbelanja online yang menyebabkan konseli boros dan tidak bisa berhemat yang diharapkan konseli mampu mengubah pikiran irasional menjadi rasional serta bisa menghilangkan kebiasaanya yang kurang baik.

Konselor mengutip ayat yang berada dalam al-qur'an dan hadist yang memiliki arti jika semua yang kita belanjakan akan dihisab di hari akhir dan dimintai pertanggung jawaban. Disini konselor mulai memberikan komitmen agar apa yang konseli inginkan dapat berjalan dengan baik sehingga memperoleh hasil yang konseli inginkan dengan cara mengubah pikiran irasional menjadi rasional dengan mengontrol pemasukan dan pengeluaran yang didapatkan untuk mengurangi kebiasaannya berbelanja online.

Evaluasi sesi pertama :

Pada tahap ini konseli mulai merasa nyaman bercerita, terbukti dari cara bicaranya yang tenang dan mengutarakan apa yang terjadi pada dirinya saat ini, konseli menyadari bahwa selama ini apa yang dikerjakannya merupakan contoh perilaku kurang mensyukuri apa yang dimilikinya karena seringnya konseli bermain hp dan menjelajah situs online shop yang pada akhirnya membuat konseli berbelanja sampai kecanduan hingga membuatnya boros.

b. Pada sesi kedua.

Dalam sesi kedua ini, konselor melakukan proses mengubah pikiran irasional konseli menjadi pikiran yang rasional dengan menanyakan seperti apa perasaan konseli ketika tidak berbelanja online, konselipun menjawab bahwa rasanya ada yang kurang dan

merasakan cemas serta gelisah ketika tidak berbelanja online. Konseli tidak merasakan penyesalan terhadap banyaknya barang apa saja yang telah didapatkan dan dibelinya serta berapa banyak uang yang dihabiskannya untuk berbelanja online di beberapa situs *online shop* tersebut. Konseli beranggapan jika semua barang yang dibelinya itu untuk mendukung penampilannya agar terlihat *fashionable* dan tidak ketinggalan zaman tanpa memikirkan dampaknya jika konseli terlalu boros serta menghabiskan uang banyak terlebih jika sampai membohongi orang tuanya. Kesukaan konseli sendiri melihat beberapa konten *youtube* seperti *beauty vlogger*, *trend fashion* serta beragam informasi yang telah konseli dapatkan dari film drama korea seperti informasi kehidupan diluar negeri seperti apa, dan barang-barang apa saja yang sedang menjadi trend, membuat konseli semakin tertarik dengan barang-barang yang dipakai, akhirnya konselipun mencoba mencarinya di situs *online shop* dan membeli barang yang diinginkan tersebut. Peneliti juga menjelaskan sebenarnya tidak apa-apa jika kita berbelanja sesuai pada porsinya, dalam artian tidak berlebihan dalam berbelanja dan tidak sampai kecanduan, serta tidak berbohong dengan orang tua.

Konselor menginginkan agar konseli membuka al-qur'annya dan membuka al-qur'an di dalam surat Al-Isra' ayat 26-27 sebagai mana peneliti menjelaskan maksud dan arti surat tersebut.

“Dan berikan kepada keluarga yang dekat akan haknya, kepada orang miskin dan orang yang dalam perjalanan dan janganlah kamu menghambur-hamburkan hartamu secara boros, sesungguhnya pemboros itu saudara syaitan dan syaitan itu adalah sangat ingkar kepada Tuhannya.”

Jadi kita sebagai umat manusia telah diperingatkan untuk tidak menghambur-hamburkan uang secara boros dan para pemboros itu termasuk saudara syaitan, lantas jika kita melakukan pemborosan lalu apa bedanya dengan syaitan yang telah dijelaskan pada potongan surat tersebut. Karena sejatinya apapun yang berlebihan merupakan hal yang tidak baik.

Serta maksud dari HR.At-Tirmidzi No. 2417 yang memiliki arti *“Tidak akan bergeser dua telapak kaki seorang hamba pada hari kiamat sampai ditanya (diminta pertanggung jawaban) tentang umurnya kemana dihabiskannya, tentang ilmunya bagaimana dia mengamalkannya, tentang hartanya dari mana diperolehnya dan kemana dibelanjakannya serta tentang tubuhnya untuk apa digunakannya. Harta yang diperoleh dan dibelanjakan disini adalah dengan cara apa kita memperoleh harta itu, halal atau tidakkah dan juga harta yang kita belanjakan semua akan dipertanggung jawabkan dan dihisab di hari kiamat kelak.”*

Dari wawancara bersama konseli, konseli terdiam sejenak dan mengangguk seolah konseli perlahan mulai mengerti dan memasukkan pada hati dan pikirannya. Konseli pun menerima, berusaha berubah agar apa yang konseli inginkan yaitu menjalani pola hidup yang

produktif dan tentunya lebih bisa membedakan kebutuhan yang penting dan tidak penting serta tidak lagi hidup boros. Karena semua yang kita lakukan ketika hidup telah diatur oleh Allah sedemikian rincinya didalam AL-Qur'an dan Hadist.

Evaluasi sesi ke dua :

Evaluasi ke dua, melanjutkan sesi pertama dimana peneliti lebih mengetahui apa yang dilakukan konseli dalam membelanjakan uangnya terlebih untuk kiat-kiat lebih berhemat dan menjadikan konseli tahu apa saja dampaknya jika kita melakukan hidup boros. konseli berkomitmen untuk meneruskan pada tahap terapi, di dalam proses konseling ke dua dengan jelas konseli merasakan kecemasan saat tidak berbelanja online. Serta mengubah pemikiran irasional konseli yang beranggapan jika semua barang yang dibelinya itu untuk mendukung penampilannya agar terlihat *fashionable* dan agar tidak ketinggalan zaman sekalipun sampai dengan membohongi orang tuanya.

c. Pada sesi ketiga,

Memberikan terapi kepada konseli dengan langkah awal, konseli mengisi tabel skala prioritas, yang mana tabel tersebut berisikan daftar kebutuhan konseli apa saja barang yang menurut konseli itu penting sampai kebutuhan yang sifatnya masih bisa ditunda

pemenuhannya. Lanjut setelah itu konseli mengisi tabel yang disebut “daily accounting”. Tabel tersebut berisikan daftar apa saja yang telah dibeli klien selama proses terapi berlangsung dan klien harus jujur pada saat mengisinya dan hal itu dilakukan setiap minggunya selama satu bulan. Berikut daftar tabel prioritas dan *daily accounting* yang telah diisi oleh konseli selama satu bulan.

Gambar 3.1
Daily accounting

Daily Accounting

No	Waktu	Barang yang dibeli	Harga	No	Waktu	Barang yang dibeli	Harga
1.	10 Jan'19	Bagu	Rp. 150.000	1.	13 Jan'19	Tempat makan	Rp. 150.000
2.	11 Jan'19	Make up	Rp. 100.000	2.	21 Jan'19	Kerudung	Rp. 100.000
3.	11 Jan'19	Sandal	Rp. 150.000	3.	21 Jan'19	Tas	Rp. 250.000
4.	12 Jan'19	Kerudung	Rp. 50.000	4.	22 Jan'19	Celana	Rp. 250.000
5.	14 Jan'19	Sepatu	Rp. 200.000	5.	23 Jan'19	Make up	Rp. 150.000
6.	15 Jan'19	Alat mandi	Rp. 50.000	6.	23 Jan'19	Pangum	Rp. 100.000
7.	15 Jan'19	Bagu	Rp. 170.000	7.	24 Jan'19	Septlen	Rp. 200.000
8.	15 Jan'19	Skincare	Rp. 300.000	8.	25 Jan'19	Bagu	Rp. 100.000
9.	16 Jan'19	Sau tangan	Rp. 250.000				
10.	17 Jan'19	Lotion	Rp. 75.000				

Daily Accounting

No	Waktu	Barang yang dibeli	Harga	No	Waktu	Barang yang dibeli	Harga
1.	28 Jan'19	Kerudung	Rp. 75.000	1.	4 Feb'19	Kerudung	Rp. 50.000
2.	30 Jan'19	Kaos kaki	Rp. 50.000	2.	5 Feb'19	Alat Mandi	Rp. 25.000
3.	1 Feb'19	Kacamata	Rp. 100.000	3.	7 Feb'19	Sandal	Rp. 10.000
4.	2 Feb'19	Tas	Rp. 150.000	4.	3 Feb'19	Lipstik	Rp. 50.000
5.	2 Feb'19	Sept case	Rp. 150.000				

Gambar 3.2
Skala Prioritas

Tabel Skala Prioritas

No	Kebutuhan Penting	Kebutuhan Kurang Penting	No	Kebutuhan Penting	Kebutuhan Kurang Penting
1.	Makan	Skincare	12.		Kacamata
2.	Minum	Makeup	13.		Soft case hp
3.	Alat Mandi	Tas	14.		
4.	Alat mencuci	Boju	15.		
5.	Sandal	Softlent	16.		
6.	Buku	Sepatu	17.		
7.	Abat tulis	Parfum	18.		
8.		Kaos kaki	19.		
9.		Jaru tangan	20.		
10.		Celana	21.		
11.		Ketudung	22.		

Evaluasi sesi ke tiga, dalam sesi ini meskipun konseli tidak menunjukkan perubahan yang signifikan dari proses pengisian tabel yang telah diberikan, namun tetap adanya perubahan dari minggu ke minggu, meskipun perubahan konseli rendah intensitasnya dalam membelanjanya.

d. Pada sesi keempat,

Sesi ke empat, yaitu memberikan reward kepada konseli agar konseli tetap bersemangat dalam mencapai perubahannya, peneliti memasukkan sesi ke empat di pertengahan minggu ke tiga di dalam proses terapi yaitu tanggal 31 Januari 2019.

Dalam sesi ini peneliti mengajak konseli untuk makan bersama disalah satu rumah makan di Surabaya dan pada saat sampai dilokasi rumah makan tersebut setelah memesan makanan, peneliti dan konseli

menunggu sembari berbincang. Dalam perbincangan kali ini konseli sudah tidak terlihat menjelajahi situs *online shop* dan hpnya lebih digunakan ke mencari informasi yang bermanfaat seperti membacara berita, mencari informasi yang jauh lebih penting dan berguna sembari menambah wawasannya dan konseli juga tidak lagi membahas tentang barang-barang branded yang dulunya jadi kebiasaan konseli. Dan di sela pembicaraan yang diperbincangkan peneliti dan konseli, tiba-tiba konseli berbicara “ternyata menahan untuk tidak berbelanja terlalu sering juga banyak manfaatnya ya, selain kita bisa menabung juga kita bisa menahan hawa nafsu kita yang sekedar kita menginginkan namun tidak membutuhkan dan saya saat ini sedang mencoba bekerja karena ingin tahu dan merasakan sulit dan lelahnya mencari uang. Dan akhirnya dari hasil kerja saya dan menabung sedikit demi sedikit saya bisa membeli suatu barang dengan hasil kerja keras saya sendiri, kini saya pun merasakan jika bekerja itu tidak mudah dan saya bersyukur dengan apa yang sudah saya punya” lantas peneliti terkejut bercampur senang mendengarkan perkataan konseli tersebut. Dengan perubahan yang diutarakan secara langsung tersebut membuat peneliti makin memberikan semangat dan dorongan agar konseli senantiasa bisa berhemat dan terus mengisi waktu luangnya dengan hal yang bermanfaat.

Evaluasi sesi ke empat :

Terjadi perubahan pada konseli dalam kognitifnya meskipun konseli masih berbelanja barang yang diinginkan dan tidak terlalu dibutuhkan namun tetap ada perubahan yang jauh lebih baik didalam diri konseli. Bahkan konseli juga telah belajar bekerja untuk bisa merasakan lelahnya bekerja agar lebih bisa menghargai dan ber bersyukur dengan apa yang telah dimilikinya.

e. Pada sesi kelima,

Dalam sesi pencegahan relapse konseli menginginkan agar setelah proses terapi ini berjalan, jika ada sesuatu yang ingin diutarakan agar langsung saja dikatakan pada konseli, dan berkomitmen agar konseli lebih merubah dirinya menjadi lebih baik lagi dalam mengatur keuangannya supaya tidak lagi boros dan berlebihan, menekankan untuk selalu bersyukur dengan apa yang telah didapatkan dan dimilikinya serta untuk selalu jujur kepada orang tuanya untuk tidak lagi berbohong mengenai apapun terutama perihal keuangannya.

Evaluasi sesi kelima, konseli pun menerima, dan tetap ingin meneruskan agar konseli bisa lebih baik kedepannya dan bersyukur dengan apapun yang telah dimilikinya serta tidak lagi boros dalam menggunakan uangnya.

e. Evaluasi

Setelah melakukan proses konseling, maka peneliti melakukan evaluasi untuk mengetahui perubahan-perubahan yang terjadi pada konseli dan sejauh mana keefektifan *cognitive behavior therapy* yang diterapkan oleh konselor kepada konseli. Konseli begitu antusias selama melakukan proses konseling, dikarenakan juga karena keinginannya untuk berubah. Berdasarkan pengamatan peneliti pada saat sebelum dan sesudah proses konseling dilakukan, sejauh ini pelaksanaan konseling dengan *cognitive behavior therapy* dari waktu ke waktu mengalami perubahan. Setelah melakukan berbagai terapi sebagai langkah akhir dari proses terapi ini dengan mengukur seberapa jauh konseli merasakan hasil dari melaksanakan proses konseling ini. Konselor menanyakan kembali keadaan dan kabar konseli setelah menerapkan dan melaksanakan konseling ini. Konseli menuturkan jika konseli sekarang lebih tenang dan bisa berfikir lebih kearah yang positif. Konseli mencoba lebih terbuka dengan orang tuanya perihal keuangannya. Konseli pun sudah mengurangi untuk tidak selalu melebih-lebihkan dalam hal berbelanja online. Dan kebiasaannya memainkan hpnya dengan menjelajah situs online shop akhirnya konseli lebih sering membaca berita ataupun mencari informasi yang jauh lebih bermanfaat. Saat ini konseli lebih bisa membedakan mana

mana kebutuhan yang sifatnya penting dan mana kebutuhan yang sifatnya kurang penting, untuk itu konseli jadi bisa memilih barang apa saja yang perlu dibeli dan barang apa saja yang sifatnya bisa ditunda pemenuhannya. Konseli juga belajar untuk bisa mandiri dengan mencoba bekerja supaya bisa ikut merasakan susahny mencari uang dan agar lebih bisa menghargai pemberian orang tua serta supaya bisa lebih bersyukur dengan apa yang telah didapatkan dan dimilikinya serta lebih bisa berhemat, tidak lagi boros sewaktu sebelum melakukan terapi. Maka peneliti menyimpulkan perubahan yang terjadi pada konseli adalah sebagai berikut: konseli mulai bisa berfikir positif dan memikirkan dampaknya sebelum melakukan sesuatu, konseli juga sudah tidak cemas dan gelisah ketika tidak berbelanja dan selama tidak terlalu dibutuhkan maka konseli tidak membeli barang yang diinginkan di situs *online shop*, konseli lebih sering bersyukur. Konseli juga membiasakan diri untuk tetap berhemat dan menghabiskan waktunya dengan hal yang lebih bermanfaat.

2. Deskripsi Hasil Akhir Proses Bimbingan dan Konseling Islam Melalui *Cognitive Behavior Therapy* Untuk Mengatasi *Shopaholic Online Shop* Pada Seorang Mahasiswi UIN Sunan Ampel Surabaya

Setelah konselor melakukan pertemuan beberapa kali dengan konseli dalam proses pelaksanaan Bimbingan dan Konseling Islam

dengan *Cognitive Behavior Therapy* dalam Mengatasi *Shopaholic Online Shop*, maka hasil dari konseling diketahui dengan adanya perubahan dalam diri konseli meskipun perubahan yang terjadi secara bertahap pada diri konseli. Berdasarkan hasil dalam tabel *daily accounting*, hasil observasi dan wawancara yang dilakukan peneliti kepada konseli bahwa proses konseling yang dilakukan cukup membawa perubahan pada diri konseli setiap minggunya walaupun perubahan itu tidak naik secara signifikan. Setelah mendapatkan arahan dari konselor apa yang perlu dilakukan dalam proses konseling dengan *Cognitive Behavior Therapy*, konseli mengalami perubahan pada dirinya. Untuk melihat perubahan dalam diri konseli, konselor melakukan pengamatan dan wawancara. Adapun perubahan konseli sesudah proses konseling adalah sebagaimana yang telah peneliti paparkan pada bagian evaluasi.

Tabel 3.3

Perubahan Konseli Sebelum Dan Sesudah Pelaksanaan Konseling

Tolak Ukur	Sebelum Proses Konseling	Sesudah Proses Konseling
Kognitif	Berfikir yang negatif. jika tidak berbelanja online merasa cemas dan gelisah	Berfikir kearah yang positif. Tidak semua yang kita inginkan memang kita butuhkan dan tidak semuanya harus terbeli.
Behavior	Berbelanja online secara berlebihan dan boros dalam	Mampu mengurangi kebiasaannya yang

	mengatur keuangan, kurang bisa mengontrol dirinya sendiri dan mengontrol hawa nafsunya, membohongi orang tua perihal keuangannya.	berlebihan dalam berbelanja online. Mampu mengendalikan dirinya sendiri, lebih banyak bersyukur dan lebih bisa terbuka dengan orang tuanya.
Potensi Diri	Merasa bersalah yang hanya bisa mengandalkan orang tua dan meminta namun malah bersikap berlebihan dalam hal membelanjakan uang yang diberikan	Mulai berusaha untuk lebih mandiri dan bertanggung jawab serta lebih bisa memanfaatkan hpnya untuk hal yang lebih bermanfaat dan telah mencoba untuk bekerja untuk mengisi waktu luangnya.

BAB IV

ANALISIS DATA

Analisis data merupakan hasil atau informasi yang disajikan pada pembahasan sebelumnya yang diperoleh dari wawancara dan obeservasi dengan pihak konseli dan informan. Berdasarkan judul “Bimbingan dan Konseling Islam dengan *Cognitive Behavior Therapy* dalam mengatasi *Shopaholic online shop* seorang Mahasiswi” Pada bab ini, analisis data berhubungan dengan proses yang telah dilakukan oleh konselor untuk menangani kecanduan berbelanja online dengan menggunakan langkah-langkah yaitu dengan dimulai perjanjian dengan konseli, identifikasi masalah, diagnosis, prognosis, terapi/treatment, evaluasi/*follow up*. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan analisis data deskriptif komparatif, yakni membandingkan pelaksanaan konseling di lapangan dengan teori pada umumnya, serta membandingkan kondisi konseli sebelum dan sesudah dilaksanakannya proses konseling. Berikut ini merupakan analisis data tentang proses pelaksanaan serta hasil akhir pelaksanaan bimbingan dan konseling islam dengan *cognitive behavior therapy*.

A. Analisis Proses Bimbingan dan Konseling Islam Dengan *Cognitive Behavior Therapy* Untuk Mengatasi *Shopaholic Online Shop* Pada Seorang Mahasiswi UIN Sunan Ampel Surabaya

Berdasarkan pada kecanduan berbelanja yang dialami oleh salah seorang mahasiswi di UIN Sunan Ampel Surabaya, maka konselor memilih menggunakan *cognitive behavior therapy* untuk membantu dalam merubah pemikiran yang negatif untuk menjadi yang lebih positif. Terapi ini mengajak konseli untuk belajar menyelesaikan masalah dan secara kuat menentang keyakinan yang salah. Terapi kognitif behavior merupakan konseling yang menitik beratkan pada pembenahan kognitif yang menyimpang akibat kejadian yang merugikan dirinya baik secara fisik maupun psikis yang lebih melihat masa depan dibandingkan masa lalu. Konseli adalah seorang mahasiswi yang kecanduan dalam berbelanja online, dimana pada saat ini konseli terlalu berlebihan dalam berbelanja online. Kecanduan berbelanja online ini dilatar belakangi oleh gaya hidup yang mengikuti *trend mode*, tingkat keseringan konseli menjelajahi situs *online shop*, dan juga mudahnya transaksi dalam jual beli online. Dalam proses konseling, konselor menggunakan terapi kognitif behavior dengan langkah-langkah sebagai berikut :

Pada langkah pertama yang dilakukan konselor adalah mengumpulkan informasi melalui konseli, teman kos konseli dan teman kuliah konseli.

Setelah data terkumpul maka konselor mengetahui gejala apa saja yang muncul yang menyebabkan konseli sering berbelanja online.

Langkah kedua yakni konselor memberi penilaian terhadap gejala yang dialami konseli dan melakukan diagnosis melalui identifikasi masalah. Diketahui bahwa konseli selalu menjelajah situs *online shop*, menghabiskan uang yang banyak untuk membeli barang-barang yang tidak dibutuhkan dari online shop tersebut, dan tidak memanfaatkan waktunya dengan baik.

Langkah ketiga adalah melakukan prognosis, yaitu menentukan langkah apa saja yang akan diambil dalam mengatasi masalah yang dihadapi konseli seperti yang diketahui dalam tahap diagnosis. Langkah yang ditempuh adalah memberikan terapi yang dapat membantu konseli memperbaiki pola pikir irasional yang suka berbelanja dan menghabiskan uang yang dapat menciptakan pikiran rasional agar lebih bisa berhemat dan lebih bersyukur serta membantu apa yang konseli inginkan.

Langkah keempat adalah proses treatment/terapi oleh konselor. Treatment ini bertujuan untuk merubah pola pikir konseli yang irasional menjadi rasional dengan menggunakan skala prioritas dan *daily accounting* yang bertujuan agar konseli mengurangi tingkat keseringan dalam berbelanja dan menjadikan lebih berhemat serta banyak bersyukur atas apa yang dimilikinya.

Langkah yang terakhir yaitu mengevaluasi proses terapi yang telah diberikan kepada konseli. Setelah melakukan evaluasi konselor berarti telah menjalankan tahapan konseling dan terapi sesuai dengan teori yang ada.

Tabel 4.1
Perbandingan Data Di Lapangan Dengan Teori

No	Data Teori	Data Empiris
1.	Identifikasi Masalah Untuk mengetahui gejala-gejala apa saja yang ada dalam diri konseli	Berdasarkan data empiris atau data yang dilapangan kecanduannya dalam berbelanja online terlihat sekali dengan respon untuk membeli dari penawaran pembelian situs belanja <i>online</i> terbukti seringnya ada kiriman paket dari toko <i>online</i> , kegelisahan yang selalu dirasakan konseli, keseringannya konseli dalam membicarakan barang yang diinginkan, tidak adanya rasa puas ketika tidak membeli, tidak mempunya konseli memanfaatkan waktu dengan baik. Sering berbhong untuk meminta uang tambahan kepada orang tuanya.
2.	Diagnosis menetapkan masalah apa yang sedang terjadi	Berdasarkan identifikasi masalah dapat disimpulkan bahwa permasalahan yang dihadapi

		<p>konseli karena gaya hidup yang selalu mengikuti trend karena mengikuti teman-temannya dan mudahnya transaksi dalam jual beli online kemudian memilih belanja online sampai tidak terasa memesan barang yang kebanyakan tidak terlalu penting hingga menimbulkan kecanduan.</p>
3.	<p>Prognosis yaitu menetapkan jenis bantuan atau terapi yang digunakan dalam proses konseling.</p>	<p>Hasil dari diagnosa masalah konseli selanjutnya memberikan bantuan bimbingan dan konseling islam dengan teknik <i>cognitive behavior therapy</i> untuk mengatasi <i>shopaholic online shop</i>. <i>cognitive behavior therapy</i> ini dipilih karena ingin merubah cara berfikir yang irasional menjadi rasional, serta mengubah tingkah lakunya yang negatif menjadi positif.</p>
4.	<p>Treatment (terapi) yaitu prosesnya. <i>cognitive behavior therapy</i> yang digunakan</p>	<p>Setelah prognosis, tahap selanjutnya yaitu treatment/ pemberian terapi kepada konseli. Pada tahap ini, peneliti mulai menerapkan terapi pada konseli. Dalam terapi CBT klien dan konselor sama-sama terlibat aktif. Pada sesi 1). konselor melakukan assesmen dan diagnosa</p>

	<p>awal. konselor fokus mendengarkan keluhan dari permasalahan konseli, sedangkan konselor bertugas menyimpulkan apa yang disampaikan konseli sebagai bukti bahwa konselor memahami permasalahan yang disampaikan, serta memberikan dukungan dan semangat kepada konseli untuk melakukan perubahan dan memperoleh komitmen dari konseli untuk melakukan terapi dan pemecahan masalah gangguan yang dialami konseli. Sesi 2). mencari emosi negatif dan keyakinan irrasional konseli. Dengan memberikan bukti bagaimana system keyakinan dan pikiran irasional sangat erat hubungannya dengan tingkah laku konseli, dengan cara menolak pikiran irasional secara halus serta memperoleh komitmen untuk melakukan modifikasi perilaku konseli yang dirasa sangat menyimpang. Sesi 3). Memberikan terapi kepada konseli, agar mampu mengatur keungannya Dalam hal ini</p>
--	--

		<p>perubahan konseli terlihat di setiap minggunya. Sesi 4). Memberikan konseli reward atas usaha yang telah dijalani. Sesi 5). Mencegah relapse, yaitu kembalinya gejala gangguan atas usaha yang telah dilakukan konseli selama ini. Dan komitmen konseli untuk membentuk pikiran rasional dan merubah tingkah laku dalam hal ini kebiasaan konseli untuk jauh lebih baik.</p>
5.	<p>Evaluasi/follow up (tindak lanjut). langkah terakhir dalam konseling yang menjadi tolak ukur atau keberhasilan dalam proses konseling.</p>	<p>Setelah memberikan treatment atau terapi selanjutnya melakukan proses konseling apakah kondisi sebelum adanya terapi masih dilakukan atau tidak hal ini sekaligus mengevaluasi berhasil tidaknya bimbingan konseling islam dengan <i>cognitive behavior therapy</i> untuk mengatasi <i>shopaholic online shop</i> (kecanduan belanja online). Dilakukannya proses konfirmasi perubahan pada konseli kepada teman konseli.</p>

Berdasarkan tabel diatas diketahui dari identifikasi masalah yaitu kondisi kecanduan dalam belanja online dikarenakan karena adanya gaya

hidup yang selalu mengikuti trend dan mudahnya dalam bertransaksi, hal tersebut belanja online menjadi pilihan. Sehingga, waktu demi waktu keseringannya belanja online semakin menjadi-jadi yang kemudian berpengaruh pada kehidupannya. Jadi berdasarkan perbandingan antara data dari teori dan data yang berada di lapangan menunjukkan kesesuaian atau persamaan yang mengacu pada bimbingan dan konseling islam dalam pelaksanaan *cognitive behavior therapy*.

Dengan adanya kemajuan dalam bidang teknologi dan komunikasi memudahkan seseorang untuk beraktivitas yang diinginkan berdasarkan hasil observasi yang dilakukan oleh peneliti diketahuilah seseorang yang memiliki kecanduan dalam berbelanja online sebagai berikut :

1. Adanya keinginan dalam diri yaitu nafsu untuk segera memiliki.
2. Kurangnya pantauan dari orang tua.
3. Mencari kegembiraan dengan belanja lewat *online* karena dinilai mudah dan cepat.
4. Mengikuti gaya hidup atau trend mode.
5. Merasa bangga jika memiliki barang yang orang lain atau teman tidak punya.
6. Adanya perasaan bersalah namun masih tetap mengulangi lagi untuk berbelanja online.

Tabel 4.2
Dimensi Perilaku Konsumtif

Dimensi	Indikator
Pemenuhan Keinginan	Membeli produk hanya karena memenuhi keinginan atau mencari kepuasan. Membeli produk hanya karena ingin mendapatkan sesuatu : iming-iming hadiah, potongan harga besar atau murah
Barang Diluar Jangkauan	Membeli produk dengan harga yang diluar batas kemampuan, berusaha keras membeli produk diluar jangkauan dengan menggunakan sebagian besar uang saku atau simpanan, hingga meminjam uang.
Barang menjadi tidak produktif	Membeli produk tanpa memperdulikan kebutuhan serta manfaat dan kegunaannya. Membeli barang atas dasar mencoba produk, dengan membeli beberapa produk (sejenis yang berbeda baik model, warna maupun merk)
Status	Membeli produk karena menjaga penampilan, perkembangan jaman dan gaya hidup (tren) Membeli produk karena harga diri.

B. Analisis Hasil Proses Bimbingan dan Konseling Islam Dengan *Cognitive Behavior Therapy* Untuk Mengatasi *Shopaholic Online Shop* Pada Seorang Mahasiswi UIN Sunan Ampel Surabaya

Pada hasil akhir untuk lebih jelasnya dalam pelaksanaan bimbingan dan konseling islam yang dilakukan dari awal hingga akhir pelaksanaan konseling maka dipaparkanlah tabel antara kondisi sebelum dan sesudah proses konseling. Apakah ada perubahan antara kondisi konseli sebelum dan sesudah proses konseling dilakukan. Adapun gambaran hasil proses pelaksanaan bimbingan dan konseling islam pada tabel dibawah ini :

Tabel 4.3
Perubahan Konseli Sebelum Dan Sesudah Pelaksanaan Konseling

Tolak Ukur	Sebelum Proses Konseling	Sesudah Proses Konseling
Kognitif	Berfikir yang negatif. jika tidak berbelanja online merasa cemas dan gelisah	Berfikir kearah yang positif. Tidak semua yang kita inginkan memang kita butuhkan dan tidak semuanya harus terbeli.
Behavior	Berbelanja online secara berlebihan dan boros dalam mengatur keuangan, kurang bisa mengontrol dirinya sendiri dan mengontrol hawa nafsunya, membohongi orang tua perihal keuangannya.	Mampu mengurangi kebiasaannya yang berlebihan dalam berbelanja online. Mampu mengendalikan dirinya sendiri, lebih banyak bersyukur dan lebih bisa terbuka dengan orang

		tuanya.
Potensi Diri	Merasa bersalah yang hanya bisa mengandalkan orang tua dan meminta namun malah bersikap berlebihan dalam hal membelanjakan uang yang diberikan	Mulai berusaha untuk lebih mandiri dan bertanggung jawab serta sudah mau mencoba untuk bekerja untuk mengisi waktu luang yang lebih bermanfaat.

Tabel 4.4
Hasil ceklist perbandingan sebelum dilakukan terapi dan sesudah dilakukan terapi

No.	Kondisi konseli	Sebelum dilakukan terapi			Sesudah dilakukan terapi		
		A	B	C	A	B	C
1.	Gelisah ketika tidak membeli			√	√		
2.	Tidak ada rasa puas ketika tidak membeli			√	√		
3.	Selalu membicarakan barang yang diinginkan			√		√	

4.	Tidak mampu membagi waktu atau mengisi waktu dengan baik			√	√		
----	--	--	--	---	---	--	--

Dengan keterangan

A : Tidak pernah

B : Kadang-kadang

C : Masih dilakukan

Dari hasil analisis, peneliti dapat menyimpulkan hasil akhir dari *Cognitive Behavior Therapy* untuk Mengatasi *shopaholic online shop* pada seorang mahasiswa di UIN Sunan Ampel Surabaya. Untuk melihat tingkat keberhasilan dan kegagalan konseling tersebut, peneliti berpedoman pada presentase perubahan perilaku dengan standar uji sebagai berikut:

1. >75% atau 75% sampai dengan 100% dikategorikan berhasil.
2. 60% sampai dengan <75% dikategorikan cukup berhasil.
3. <60% dikategorikan kurang berhasil.⁸⁵

Ada 6 indikasi atau gejala awal bahwasannya konseli memang benar-benar kecanduan berbelanja online sebelumnya. Namun setelah pelaksanaan

⁸⁵ Ismail Nawawi Uha, *Metode Penelitian Kualitatif Teori dan Aplikasi Untuk Ilmu Sosial, Ekonomi / Ekonomi Islam, Agama Manajemen, dan Ilmu Sosial Lainnya*, (Jakarta: Dwi Putra Pustaka Jaya, 2012), Hlm. 284.

bimbingan dan konseling islam dan telah dianalisis berdasarkan tabel diatas dapat diketahui hasil sesudah proses konseling yaitu :

- a. Gejala yang tidak pernah dilakukan = 3, $\frac{3}{4} \times 100\% = 75\%$
- b. Gejala yang kadang-kadang dilakukan = 1, $\frac{1}{4} \times 100\% = 25\%$
- c. Gejala yang masih dilakukan = 0, $\frac{0}{6} \times 100\% = 0\%$

Berdasarkan hasil presentase diatas maka *Cognitive Behavior Therapy* untuk Mengatasi *Shopaholic Online Shop* pada Seorang Mahasiswi UIN Sunan Ampel Surabaya di kategorikan berhasil. Berikut adalah perilaku konseli setelah melakukan terapi sebagai berikut :

1. Apa adanya dan bersyukur dengan apa yang dimilikinya
2. Tidak berlebihan dan memiliki barang yang memang diperlukan
3. Membelanjakan uang seperlunya dan sadar akan pentingnya pengaturan uang
4. Mampu mengendalikan diri dan memiliki tabungan
5. Terus belajar dan mengembangkan diri

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Adapun kesimpulan dari hasil penelitian bimbingan dan konseling islam

dengan *cognitive behavior therapy* untuk mengurangi *shopaholic online shop* pada seorang mahasiswa UIN Sunan Ampel Surabaya adalah sebagai berikut :

1. Proses bimbingan dan konseling islam dengan *cognitive behavior therapy* untuk mengurangi *shopaholic online shop*. Dengan menggunakan *daily accounting* dan skala prioritas untuk merubah pola pikir irasional menjadi rasional. Dalam pengaplikasiannya *cognitif behavior therapy* dikatakan telah membantu.
2. Hasil dengan bimbingan dan konseling islam dengan *cognitive behavior therapy* untuk mengurangi *shopaholic online shop* pada seorang mahasiswi UIN Sunan Ampel Surabaya. Perubahan pada diri konseli yaitu adalah mengacu pada pikiran dan kebiasaanya sebagaimana diketahui berikut penjelasannya :
 - a. Pikiran Konseli sudah mulai menyadari mengenai bagaimana mengontrol nafsunya agar tidak terjerumus dalam mengikuti trend atau gaya hidup masa kini. Konseli juga mampu berfikir mana yang seharusnya yang harus dia belanjakan dan mana yang tidak

b. Kebiasaan Konseli sudah meninggalkan kebiasaanyaalam hal berbelanja

online yang menimbulkan dia mengalami kecanduan. Beberapa kebiasaan negatif menjadi positif. Seperti kebiasaanya menghabiskan hampir seluruh waktunya untuk menelusuri toko online mulai dikurangi. Lebih banyak bersyukur untuk apa yang telah didapatkan, Saat ini kata maaf, terimakasih dan alhamdulillah adalah kata yang sering konseli ungkapkan. Perubahan yang sedemikian ini menimbulkan respon positif. Teman konseli pun menuturkan bahwa konseli menjadi seorang yang baru maksudnya yang tadinya terlihat ambisius dalam menginginkan suatu barang sekarang konseli adalah orang yang tenang dan tidak mudah terpengaruh. Konseli pun mengingatkan temannya untuk selalu berbuat baik dan meminta maaf tentang kesalahannya yang telah dilakukan.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti, maka peneliti dapat mengajukan saran-saran sebagai berikut :

1. Bagi konseli di harapkan lebih bisa mengontrol diri dalam membelanjakan uangnya dan sebagai bentuk mengendalikan dirinya serta belajar menyukuri atas apa yang telah dimilikinya.

DAFTAR PUSTAKA

A. Kasandra, Oemarjoedi. 2003. *Pendekatan Cognitive Behavior dalam Psikoterapi*. Jakarta: Kreatif Media

Aaron T. Beck, *Thinking and Depression: II. Theory and Therapy*. *Archives of General Psychiatry*

Abdul Hayat. 2017. *Bimbingan Konseling Qur'ani*. Yogyakarta: Pustaka Pesantren.

Abdul Mujib dan Ahmad Mudzakir. *Nuansa Psikologi Islam*.

Al Mujawwad. 2015. *Mushaf Tadjwid dan Terjemah*. Solo: UD Fatwa.

Alfahir, Adlin. 2009. *Resistensi Gaya Hidup "Teori dan Realitas"*. Yogyakarta dan Bandung: Jalasutra

Amin, Samsul Munir. 2010. *Bimbingan dan Konseling Islam*. Jakarta: Sinar Grafika Offset.

Arifin, Isep Zainal. 2009. *Bimbingan Penyuluhan Islam*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.

Ariskunto, Suharsimi. 2002. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*, Jakarta: PT. Asdi Mahasatya.

Astutik, Sri. 2014. *Pengantar bimbingan dan konseling*. Surabaya: IAIN Sunan Ampel Pressi.

Baudrillard, Jean. 2009. *"Masyarakat Konsumsi"*. Yogyakarta : Kreasi Wacana.

Beck, Aaron T. *Thinking and Depression: II. Theory and Therapy*. *Archives of General Psychiatry*.

Faqih, Aunur Rahim. 2001. *Bimbingan dan Konseling dalam Islam*. Jogjakarta: UII Pres Yogyakarta.

Ghony, M.Djunaidi dan Fauzan Almanshuri. 2014. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.

Hartono & Boy Soedarmadji. 2012. *Psikologi Konseling Edisi Revisi*. Jakarta: Kencana Predanada Group.

Hasan, Iqbal. 2004. *Analisis Data Penelitian dengan Statistik*. Jakarta: Media Grafika.

Hasyim, Farid dan Mulyono. 2017. *Bimbingan Konseling Religius*. Jogjakarta: Ar-Ruzz Media.

Hikmawati, Fenti. 2016. *Bimbingan Konseling Islam*. Jakarta: Rajarafindo Persada.

<http://szeretlek-87.weebly.com/eptik/category/sejarah-online-shopping>

diindonesia,(diakses pada 20 Maret 2016).

<http://www.tafsir.web.id/2013/03/tafsir-al-ashr.html> (diakses pada tanggal 18 November 2018)

Jeffrey S. Nevid.2005. *Psikologi Abnormal/Edisi Kellima/Jilid 1*. Jakarta: Penerbit Erlangga.

Koentjoroningrat. 1980. *Metode-metode Penelitian*. Jakarta: PT.Gramedi.

Laela, Faizah Noer. 2017. *Bimbingan Konseling Sosial Edisi Revisi*. Surabaya: UIN Sunan Ampel Press.

Lubis, Namora Lumongga. 2011. *Memahami Dasar-dasar Konseling dalam Teori dan Praktik*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.

- Maston, Jhonny L & Thomas H. Ollendick, *Enhancing Children's Sosial Skill: Assessment and Training*. New York: Pergamon Press, 988.
- McLeod Jr, Raymond. *Sistem Informasi Manajemen*, Jakarta: Salemba Empat, 2008.
- Moeloeng, Lexy J. 2005. *Metode Penelitian Kualitatif (Edisi Revisi)*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Mu'awanah, Elfi, dan Rifa Hidayah. 2012. *Bimbingan dan Konseling Islam di Sekolah Dasar*. Jakarta: PT Bumi Aksara.
- Mubarok , Ahmad. 2002. *Konseling Agama Teori dan Kasus*. Cet. 1. Jakarta: Bina Rencana Pariwara.
- Muhammad, Anas. *Psycologi: Menuju Aplikasi Pendidikan* (<https://books.google.co.id/books>, diakses 20 Maret 2016).
- Munir, Samsul. 2007. *Bimbingan Konseling Islam*. Jakarta: Amzah.
- Nawawi, Hadari, Dkk. 1996. *Penelitian Terapan*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press. Haning Dwi Pratiwi, "Online Shop Sebagai Cara Belanja Mahasiswa UNNES" (Skripsi, Fakultas Ilmu Sosial Universitas Negeri Semarang.
- Nazir, Muh. 1988. *Metode Penelitian*. Jakarta: Grahalia Indonesia.
- Nugroho, Anang Tri. 2010. *Sukses Bisnis Toko Online*. Jakarta : PT Gramedia Pustaka utama.
- Nurudin. 2007. *Pengantar Komunikasi Massa*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Purnama, Andi Anggara. 2010. *Tips Belanja Hemat dengan Kartu Kredit*. Jogjakarta: FlashBook

- Ra'uf, Amrin. 2009. *Shopping Saurus*. Yogyakarta: DIVA Press.
- Rahmawati, Pudji. 2009. *Bimbingan Penyuluhan Islam*. Surabaya: Dakwah Digital Press
- Rifa Dwi Styaning Anugrahati. 2014. “*Gaya Hidup Shopaholic Sebagai Bentuk Perilaku Konsumtif Pada Kalangan Mahasiswa Universitas Negeri Yogyakarta*” Skripsi, Fakultas Ilmu Sosial Universitas Negeri Yogyakarta.
- Sharp, Timothy J. 2007. *Happyness is Now*. Depok: Penebar Swadaya Grup.
- Sofyan S. Wilis. 2007. *Konseling individual (Teori dan Praktek)*. Bandung: Alfabeta.
- Sukardi, Dewa Ketut. 2000. *Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan dan Konseling di Sekolah*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Sumartono. 2002. *Terperangkap dalam Iklan*. Bandung: Alfabeta.
- Suryabrata, Sumadi. 1998. *Metode Penelitian*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Sutoyo, Anwar. 2013. *Bimbingan dan Konseling Islami (Teori dan Praktik)*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Tim MKD Reviewer UIN Sunan Ampel Surabaya. 2015. *Studi Hadist*. Surabaya: UIN Sunan Ampel Press.
- Tim Reviewer MKD UIN Sunan Ampel Surabaya. 2015. *Studi Al Qur'an*. Surabaya: UIN Sunan Ampel Press.
- Tohirin. 2012. *Metode Penelitian Kualitatif (dalam pendidikan dan bimbingan konseling)*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Walgito, Bimo. 2004. *Bimbingan dan Konseling (Studi dan Karier)*. Yogyakarta: CV Andi Offset.

