

SKRIPSI

**TEKNIK *SELF-MANAGEMENT* DALAM
MENGATASI *SHOPAHOLIC***
**(Studi Kasus Pada Remaja Di Pondok Pesantren
Ibnu Sina Setail Genteng)**



Oleh :
WAYAN NISA ROSIQOH
NIM: 2012211031

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
ISLAM
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI ISLAM
INSTITUT AGAMA ISLAM DARUSSALAM
BLOKAGUNG BANYUWANGI
2024**

SKRIPSI

TEKNIK *SELF-MANAGEMENT* DALAM MENGATASI *SHOPAHOLIC* (Studi Kasus Pada Remaja Di Pondok Pesantren Ibnu Sina Setail Genteng)

Di ajukan kepada Institut Agama Islam Darussalam Blokagung
Tegalsari Banyuwangi
Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan
Dalam Menyelesaikan Program Sarjana Sosial (S.Sos.)

Oleh:

WAYAN NISA ROSIQOH
NIM: 2012211031

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
ISLAM
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI ISLAM
INSTITUT AGAMA ISLAM DARUSSALAM
BLOKAGUNG BANYUWANGI
2024**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi dengan judul :

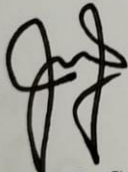
TEKNIK SELF-MANAGEMENT DALAM MENGATASI SHOPAHOLIC
(Studi Kasus Pada Remaja Di Pondok Pesantren Ibnu Sina Setail Genteng)

Telah Disetujui Untuk Diajukan Dalam Sidang Ujian Skripsi

Pada tanggal: 07 Juni 2024

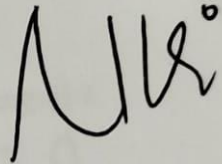
Menyetujui:

Ketua Prodi
Bimbingan dan Konseling Islam



Halimatus Sa'diah, S.Psi., M.A.
NIDN. 2101019008

Dosen Pembimbing



Nurin Baroroh, S.Pi., M.Psi
NIDN. 2104049306

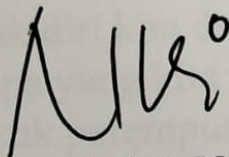
PENGESAHAN PENGUJI

Skripsi saudara Wayan Nisa Rosiqoh telah di munaqosahkan kepada dewan penguji skripsi Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam Universitas KH. Mukhtar Syafaat Blokagung Tegalsari Banyuwangi pada tanggal :
24 Juni 2024

Dan telah diterima serta disahkan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar (S.Sos) Sarjana Sosial dalam Ilmu Dakwah dan Komunikasi Islam Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam.

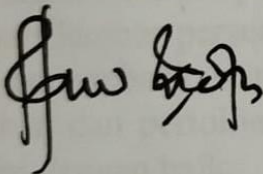
TIM PENGUJI

Ketua



Nurin Baroroh, S.Pi., M.Psi
NIDN. 2104049306

Penguji 1



Nur Hafifah, S.Ag., M.Sos
NIDN. 2101037201

Penguji 2



Halimatus Sa'diah, S.Psi., M.A.
NIDN. 2101019008

Dekan

Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam
Universitas KH. Mukhtar Syafaat



Agus Baihaqi, S.Ag., M.I.Kom
NIDN. 2128107201

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO:

“Direndahkan dimata manusia,ditinggikan dimata Allah,
Prove the wrong”

“Orang lain gak akan bisa faham *struggle* dan masa sulit nya kita yang mereka ingin tahu hanya bagian *success stroies*. Berjuanglah untuk diri sendiri walaupun gak ada yang tepuk tangan. Kelak diri kita dimasa depan akan sangat bangga dengan apa yang kita perjuangkan hari ini,tetap berjuang ya kakak perempuan satu – satu nya dalam keluarga”

PERSEMBAHAN :

Tiada lembar skripsi yang paling indah dalam laporan skripsi ini kecuali lembar persembahan, bismillahirrahmanirrahim skripsi ini saya persembahkan untuk Allah SWT yang telah memberikan kemudahan dan pertolongan sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.

Kedua orang tua saya tercinta Bapak Muhammad Ahkam dan Alm. Mama Marwiyah yang selalu melangitkan doa – doa baik dan menjadikan motivasi untuk saya dalam menyelesaikan skripsi ini. Terimakasih sudah mengantarkan saya sampai ditempat ini, saya persembahkan karya tulis sederhana ini dan gelar untuk bapak dan mama disurga.

Diri saya sendiri, Wayan Nisa Rosiqoh karena telah mampu berusaha dan berjuang sejauh ini. Mampu mengendalikan diri walaupun banyak tekanan dari luar keadaan dan tidak pernah memutuskan untuk menyerah sesulit apapun proses penyusunan skripsi ini.

Bapak dan ibu dosen BKI yang telah membimbing dan mengarahkan saya untuk menyelesaikan skripsi ini.

Sahabat dan teman – teman saya yang telah menemani dalam suka maupun duka.

Terimakasih atas segala waktu, usaha dan dukungan yang telah diberikan.

Akhir kata semoga skripsi ini dapat menjadi wawasan dan manfaat untuk orang lain. Amiin.

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Yang bertanda tangan dibawah ini saya :

Nama : Wayan Nisa Rosiqoh
Nim : 2012211031
Program : Sarjana (S1)
Institut : Universitas K.H. Mukhtar Syafa'at

Dengan sungguh-sungguh menyatakan bahwa Skripsi ini secara keseluruhan adalah penelitian atau karya seni sendiri kecuali bagian-bagian yang dirujuk sumbernya.

Banyuwangi, 7 Juni 2024
Saya yang menyatakan

Wayan Nisa Rosiqoh
NIM : 2012211031

ABSTRAK

Wayan Nisa Rosiqoh, 2024. Teknik *Self-Management* Dalam Mengatasi *Shopaholics* Studi Kasus Pada Remaja Di Pondok Pesantren Ibnu Sina Setail Genteng Banyuwangi. Program Studi Bimbingan Konseling Islam Institut Agama Islam Darussalam Blokagung-Banyuwangi. Pembimbing M. Rizqon Al Musafiri, M.Pd.

kata kunci : teknik *self-management*, *shopaholic*

Shopaholic merupakan suatu kondisi dimana seseorang tidak lagi mampu mengontrol untuk menahan keinginannya dalam berbelanja, meskipun sebenarnya barang-barang yang dibeli tidak dibutuhkan. Oleh karena itu, dalam teknik self management untuk mengatasi perilaku *shopaholic* pada remaja di Pondok Pesantren Ibnu Sina Setail Genteng Banyuwangi, subyek penelitian yang diambil pada penelitian ini adalah seorang remaja yang menempati di asrama utara Ibnu Sina dan sedang menempuh pendidikan di bangku SLTP di yayasan pondok pesantren Ibnu Sina.

Teknik yang digunakan adalah teknik *self-management* dimana konselilah yang berperan aktif untuk melakukan perubahan pada dirinya, konseli mampu berkomitmen melakukan hal-hal baik untuk mencapai tujuannya. Sehingga fokus penelitian adalah: (1) Apa sajakah faktor yang mempengaruhi remaja di Pondok Pesantren Ibnu Sina Setail Genteng Banyuwangi mengalami *shopaholic*? (2) apakah teknik *self-management* mampu mengatasi *shopaholic* pada remaja di Pondok Pesantren Ibnu Sina Setail Genteng Banyuwangi ?

Dalam menjawab permasalahan tersebut, penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi kasus. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini dengan wawancara, observasi, dan dokumentasi. Penelitian kualitatif menghasilkan

sebuah kata-kata tertulis atau lisan yang berfokus pada saat proses konseling dalam membantu mengendalikan *shopaholic* pada remaja. Selanjutnya data yang peneliti dapatkan di lapangan dianalisis dengan menggunakan analisis deskriptif komparatif, yaitu membandingkan keadaan sebelum dan sesudah proses konseling. Teknik *self-management* berhasil mengurangi tingkat belanja pada remaja di Pondok Pesantren Ibnu Sina Setail Genteng Banyuwangi, meskipun belum sepenuhnya. Hasil ini dapat dilihat dari perilaku konseli yang merubahnya menjadi ke hal yang positif, seperti membaca novel, hafalan diniyyah dan lain sebagainya.

ABSTRACT

Wayan Nisa Rosiqoh, 2024. Self-Management Techniques in Overcoming Shopaholic Teenagers at Ibnu Sina Islamic Boarding School Banyuwangi. Islamic Counseling Guidance Study Program, Ibnu Sina Islamic Institute, Bloklagung-Banyuwangi. Advisor M. Rizqon Al Musafiri, M.Pd.

keywords: self-management techniques, shopaholic

Shopaholic is a condition where a person is no longer able to control his desire to shop, even though the goods purchased are not needed. Therefore, overcome shopaholic in adolescents at the Ibnu Sina Islamic boarding school, the northern daughter of Banyuwangi, the research subject taken in this study was a teenager who was placed in the tuhfatul eternalyyah dormitory and was studying in high school at the Darussalam Islamic boarding school foundation.

The technique used is a behavioral counseling approach, self-management techniques where it is the counselee who plays an active role in making changes to himself, the counselee is able to commit to doing good things to achieve his goals. So that the focus of the research is: (1) What are the factors that influence teenagers at the Darussalam Putri Utara Banyuwangi Islamic Boarding School to experience shopaholics? (2) is behavioral counseling with self-management techniques able to overcome shopaholics in adolescents at Pondok Pesantren Ibnu Sina Setail Genteng Banyuwangi?

In answering these problems, this research uses a qualitative approach with a case study method. Data collection techniques in this study are interviews, observation, and documentation. Qualitative research produces a written or spoken word that focuses on the counseling process in helping to control

shopaholics in adolescents. Furthermore, the data that the researchers got in the field were analyzed using comparative descriptive analysis, namely comparing the situation before and after the counseling process. Behavioral counseling with self-management techniques has succeeded in reducing the level of spending on adolescents at the Ibnu Sina Islamic boarding school, north of Banyuwangi, although not completely. This result can be seen from the behavior of the counselee which turns it into positive things, such as reading novels, memorizing diniyyah and so on.

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, segala puji pada Allah SWT. Skripsi ini hanya bisa selesai semata karena rahmat, ridho dan kasih- Nya. Sholawat dan salam semoga tetap terlimpahkan kepada Nabi Muhammad SAW. Yang menjadi tauladan bagi umatnya.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa tanpa bantuan dari berbagai pihak, skripsi ini tidak akan terselesaikan dengan baik. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih dan penghargaan yang tulus dan ikhlas kepada:

1. KH. Ahmad Munib Syafa'at, Lc., M.E.I. Selaku Rektor Institut Agama Islam Darussalam
2. Bapak Agus Baihaqi, S.Ag., M.I.Kom. Selaku Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam
3. Ibu Halimatus Sa'diah, S.psi., M.A. Selaku Ketua Prodi Bimbingan dan Konseling Islam
4. Bapak M. Rizqon Al Musafiri, M.Pd. Selaku Dosen Pembimbing dalam penulisan skripsiku
5. Ibu Nur Khafifah, S.Ag.,M. Sos. Selaku dosen penguji proposal.
6. Seluruh Dosen Prodi Bimbingan Konseling Islam yang telah meluangkan waktu dan tenaga untuk mendidik kami.
7. Pintu surgaku, Kepada mama tercinta almh. Marwiyah yang selama hidup nya senantiasa memberikan doa yang luar biasa dan selalu mencurahkan kasih sayang yang tiada henti Tidak ada yang bisa menggantikan posisi mama dihidup kami. Mama menjadi pengingat dan penguat paling hebat Dan percayalah mama sarjana ini ku persembahkan untuk mama disurga. Putri kecil mu ini sudah dewasa dan berhasil menyelesaikan skripsi ini dengan lancar dan semoga bisa mendapat nilai yang memuaskan nanti nya.

8. Superhero dan Panutanku, Kepada bapak Muhammad Ahkam orang yang selalu menjadi penyemangatku. Yang tiada henti henti nya memberikan kasih sayang dengan penuh cinta untuk putri mu satu2 nya ini. Terimakasih untuk semuanya berkat doa dan dukungan bapak aku bisa dititik ini. Sehat selalu dan hidup lah lebih lama lagi bapak harus selalu ada disetiap perjalanan & pencapaian hidup ku dan adek ku, aku tahu posisi bapak saat ini merupakan posisi yang sangat berat harus membagi cinta dan kasih sayang. I love you more. Tunggu yaa proses anak anak mu ini sampai kita bisa sukses dan akan kita belikan apapun yang bapak inginkan tanpa melihat berapa harga barang tersebut. Keluarga kita cemara dan saya sangat menyayangi kalian.
9. Adik- adik ku tercinta, Nengah Ilman Gunawan dan Nyoman Wildan Ainul Lahmi. Terimakasih sudah ikut serta dalam proses penulis menempuh pendidikan selama ini, terimakasih atas semangat doa dan cinta yang selalu diberikan kepada penulis. Tumbuhlah menjadi dewasa dan versi hebat pada diri kalian. Percaya lah kakak sudah berusaha menjadi kakak yang bisa dijadikan contoh untuk kalian berdua dan kalian harus janji bisa menjadi sarjana dan sukses bersama suatu saat nanti.
10. Untuk seseorang yang belum bisa kutuliskan dengan jelas namanya disini, namun sudah jelas di *Lauhul Mahfudz* untukku. Terimakasih sudah menjadi salah satu sumber motivasi penulis dalam menyelesaikan skripsi ini sebagai salah satu bentuk penulis dalam memantaskan diri. Terimakasih telah menjadi bagian dari perjalanan menyelesaikan skripsi ini. Berkontribusi banyak dalam penulisan karya tulis ini, baik tenaga maupun waktu kepada penulis. Telah mendukung, menghibur, mendengarkan keluh kesah, dan memberikan semangat untuk pantang menyerah.

Seperti kata BJ Habibie “kalau memang dia dilahirkan untuk saya, kamu jungkir balik pun saya yang dapat”

11. Kepada teteh yang telah kuanggap sebagai keluarga, babeh, ibu, mbak mira, dek bilqis, dek izza, yang telah menjadi bagian dari kehidupan penulis dan telah banyak berkontribusi mendidik saya selama 4 tahun terakhir ini dan bisa ditahap seperti ini. Terimakasih sudah kebersamaan menjadi penyemangat disaat patah, pendengar disaat keluh, Pengingat disaat lupa dan motivator yang baik sehingga karya ini bisa selesai. Terimakasih untuk semua nasihat nya yang kadang jadi perdebatan karena pikiran kita yang tidak sejalan. Terimakasih telah menjadi rumah kedua untuk penulis.
12. Kepada sepupu saya Wayan Dianatul Mursyidah, Telah menemani saya dari kecil sampai kita diusia dewasa ini. Terimakasih telah menemani ku di posisi suka maupun duka. Telah menjadi sosok sepupu seperti kakak kandung ku sendiri.
13. Kepada patner jalannya Teruntuk Silvi Syahadati. Yang selalu ada dan bersedia mendengarkan keluh kesah jalannya skripsi, dan tentunya saya berterimakasih atas segala hal yang telah dilakukan guna meningkatkan semangat saat jalan nya skripsi.
14. Sahabat tercinta yang selalu ada saat senang dan sedih Sova nida, ana ayuningtyas, jauharina.. yang telah berjuang bersama hingga sekarang dan tidak pernah bosan dalam memberikan dukungan, perhatian, dan memberikan yang terbaik bagi kelancaran skripsi penulis.
15. Sahabat seperjuangan khusus nya Program Studi Bimbingan Konseling Islam 2020, terimakasih karena telah berbagi ilmu dan membuat kenangan indah dimasa kuliah ini.
16. Seluruh keluargaku Al Hisyamiyyah K.2 yang selalu memberikan semangat dan support.

17. Dan semua pihak baik secara langsung maupun tidak langsung yang telah menyumbangkan tenaga dan pikirannya demi terselesainya penulisan skripsi ini.
18. Terakhir, terimakasih untuk diri sendiri, karena telah mampu berusaha keras dan berjuang sejauh ini, mampu mengendalikan diri dari berbagai tekanan diluar keadaan dan tak pernah memutuskan menyerah sesulit apapun proses penyusunan skripsi ini dengan menyelesaikan sebaik dan semaksimal mungkin, ini merupakan pencapaian yang patut dibanggakan untuk diri sendiri.

Tiada balas jasa yang dapat diberikan oleh penulis kecuali hanya do'a kepada Allah yang Maha Pemurah lagi Maha Pengasih, semoga kebaikan beliau semua mendapat balasan dari-Nya.

Tiada gading yang tak retak, tiada manusia yang sempurna. Demikian juga dengan skripsi ini, tentunya masih ada kekurangan. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati, penulis berharap akan saran dan kritik ang konstruktif. Dan atas segala kekhilafan dalam penulisan skripsi ini penulis mohon maaf sebagai insan yang dho'if.

Akhirnya kepada *Allah Azza Wajalla*, penulis kembalikan segala suatunya dengan harapan semoga skripsi ini tersusun dengan ridho-Nya serta dapat memberikan manfaat. *Amin Ya Robbal 'Alamin*.

Banyuwangi, 07 Juni 2024
Penulis,

WAYAN NISA ROSIQOH

DAFTAR ISI

SAMPUL DALAM.....	Error! Bookmark not defined.
HALAMAN PRASYARATAN GELAR ..	Error! Bookmark not defined.
HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING	Error! Bookmark not defined.
HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING	Error! Bookmark not defined.
HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING	Error! Bookmark not defined.
PENGESAHAN PENGUJI.....	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	v
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN	vii
ABSTRAK.....	viii
ABSTRACT.....	x
KATA PENGANTAR	xii
DAFTAR ISI.....	xvi
DAFTAR TABEL.....	xix
DAFTAR GAMBAR.....	xx
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Fokus Penelitian	11
C. Tujuan Penelitian.....	11
D. Kegunaan Penelitian.....	11
BAB II KAJIAN PUSTAKA.....	13

A.	Kajian Teori.....	13
B.	Penelitian Terdahulu.....	40
C.	Alur Pikir Penelitian.....	49
BAB III METODE PENELITIAN		50
A.	Jenis Penelitian	50
B.	Lokasi dan Waktu Penelitian.....	51
C.	Kehadiran peneliti	52
D.	Informan Penelitian	52
E.	Data dan Sumber Data	52
F.	Prosedur Pengumpulan Data	54
G.	Keabsahan Data	56
H.	Analisis Data	57
I.	Gambaran Hasil Kegiatan Penelitian.	59
BAB IV PEMBAHASAN.....		63
A.	Gambaran Umum Penelitian	63
B.	Verifikasi Data Lapangan.....	64
BAB V.....		78
A.	Faktor-faktor yang menyebabkan remaja mengalami shopaholic di Pondok Pesantren Ibnu Sina Putri Setail Genteng Banyuwangi.....	78
B.	Teknik self-management dalam mengatasi shopaholic pada remaja di Pondok Pesantren Ibnu Sina Putri Setail Genteng Banyuwangi	81

BAB VI PENUTUP	89
A. Kesimpulan.....	89
B. Saran.....	90
DAFTAR PUSTAKA	92
LAMPIRAN – LAMPIRAN.....	96
DOKUMENTASI WAWANCARA	96
GUIDE INTERVIEW	99
PEDOMAN WAWANCARA.....	101
BIODATA PENULIS	104

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Tabel Perencanaan Perilaku Yang Ditargetkan	23
Tabel 2. 2 Penelitian Terdahulu	48
Tabel 4. 1 Tabel Perencanaan Perilaku Yang Ditargetkan	74
Tabel 4. 2 Tabel Evaluasi.....	77
Tabel 5. 1 Tabel Hasil Perilaku Konseli Setelah Treatment	86

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Alur Pikiran Penelitian	49
---	----

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Remaja memiliki kepekaan yang tinggi terhadap apa yang sedang *booming* saat ini, remaja cenderung mengikuti *mode* yang sedang beredar, sedangkan *mode* sendiri menuntut rasa tidak puas pada konsumen yang memakainya. Saat ini berbagai macam produk-produk yang ditawarkan kepada remaja. Produk-produk ini bukan hanya barang yang dapat memuaskan kebutuhan seseorang, tetapi produk yang dapat memuaskan kesenangan konsumen. Informasi mengenai suatu produk baik melalui iklan, promosi berkembang semakin bervariasi, dengan menggunakan teknologi yang sangat canggih, hal inilah yang merupakan salah satu faktor timbulnya pemborosan pada remaja, yang cenderung membelanjakan uang bulanan yang dikirim oleh orangtua pada barang-barang konsumsi dan meningkatkan gaya hidup yang suka membelanjakan uang dalam jumlah besar.

Remaja yang tidak tinggal bersama orangtuanya selama menempuh pendidikan di pondok pesantren, lingkungan pertama yang memiliki interaksi langsung dengan remaja adalah lingkungan asrama. Asrama merupakan tempat tinggal bagi santri selama menempuh pendidikan di pondok pesantren. Asrama bukan saja sebagai tempat tinggal sementara, namun asrama merupakan tempat dimana remaja melakukan aktivitas sosial dan menjalin relasi sosial dengan temannya. Ikatan pertemanan antar penghuni kamar yang terjalin

setiap hari membuat hubungan antar penghuni kamar menjadi erat dan remaja menjadikan teman satu kamarnya sebagai kelompok referensi untuk setiap aktivitasnya, termasuk dalam perilaku *shopaholic*.

Perilaku *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 tetapi tidak terlalu dibutuhkan oleh dirinya.¹ Perilaku *shopaholic* juga biasa disebut dengan perilaku konsumtif, 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.

Kuatnya pengaruh teman sebaya terhadap penampilan, membuat para remaja berusaha menampilkan dirinya sebaik mungkin agar mereka tidak merasa ditolak oleh kelompoknya sendiri (Hurlock, 1999:206). Keinginan untuk meningkatkan rasa percaya diri dan ingin diterima membuat remaja melakukan pembelian secara berlebihan, sehingga dapat menyebabkan terjadinya gejala perilaku membeli yang tidak wajar pada remaja. Hal itu mereka lakukan agar terlihat menarik dengan menggunakan busana dan aksesoris, seperti sepatu, tas, jam tangan, dan sebagainya yang dapat menunjang penampilan mereka. Para remaja juga tidak segan-segan untuk membeli barang yang

¹Anugrahati, R. D. S, “Gaya Hidup Sebagai Bentuk Perilaku Konsumtif Pada Kalangan Mahasiswa UNY”, (Skripsi, UNY, Yogyakarta, 2014), 5

menarik dan mengikuti trend yang sedang berlaku, karena jika tidak mereka akan dianggap kuno dan tidak gaul. Akibatnya, para remaja tidak memperhatikan kebutuhannya ketika membeli barang. Mereka cenderung membeli barang yang mereka inginkan bukan yang mereka butuhkan secara berlebihan dan tidak wajar. Sikap dan perilaku tidak wajar inilah yang disebut dengan perilaku konsumtif (Rosyid, Lina dan Rosyid, 1997).

Belanja atau shopping bagi para remaja bukan saja untuk memenuhi kebutuhan, tapi sudah menjadi gaya hidup (Hatane Samuel, 2006). Remaja ingin dianggap keberadaannya dan diakui eksistensinya oleh lingkungan dengan berusaha diterima dalam lingkungan tersebut. Kebutuhan untuk diterima dan menjadi sama dengan orang lain yang sebaya, menyebabkan remaja untuk mengikuti berbagai atribut yang sedang populer (Sihotang, 2009). Selain itu, mereka juga ingin mendapatkan suatu penilaian diri yang positif, perasaan ingin diterima dan dihargai oleh teman temannya yang pada akhirnya menunjukkan eksistensi mereka dalam kelompok tersebut. Inilah yang mereka lakukan untuk dapat meningkatkan harga dirinya.²

Menurut Santrock (2012) pada masa remaja, individu akan cenderung menyukai berbagai hal baru yang cukup menantang bagi dirinya, hal tersebut dikarenakan remaja berupaya untuk mencapai kemandirian dan menemukan identitas dirinya.

² Eni Lestarina et al., "Perilaku Konsumtif di Kalangan Remaja," *JRTI (Jurnal Riset Tindakan Indonesia)* 2, no. 2 (July 30, 2017), <https://doi.org/10.29210/3003210000>.

Sementara itu, munculnya beberapa perubahan yang kemungkinan dialami oleh remaja baik perubahan fisik, sikap, perilaku, dan emosi. Salah satunya adalah perubahan perilaku yang cenderung konsumtif (Sukari, Larasati, Mudjijono, & Susilantini, 2013).³

Remaja yang tidak tinggal bersama orangtuanya selama menempuh pendidikan di pondok pesantren, lingkungan pertama yang memiliki interaksi langsung dengan remaja adalah lingkungan asrama. Asrama merupakan tempat tinggal bagi santri selama menempuh pendidikan di pondok pesantren. Asrama bukan saja sebagai tempat tinggal sementara, namun asrama merupakan tempat dimana remaja melakukan aktivitas sosial dan menjalin relasi sosial dengan temannya. Ikatan pertemanan antar penghuni kamar yang terjalin setiap hari membuat hubungan antar penghuni kamar menjadi erat dan remaja menjadikan teman satu kamarnya sebagai kelompok referensi untuk setiap aktivitasnya, termasuk dalam perilaku *shopaholic*.

Perilaku *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 tetapi tidak terlalu dibutuhkan oleh dirinya.⁴

³ Ranti Tri Anggraini and Fauzan Heru Santhoso, "Hubungan antara Gaya Hidup Hedonis dengan Perilaku Konsumtif pada Remaja," *Gadjah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)* 3, no. 3 (March 12, 2019): 131, <https://doi.org/10.22146/gamajop.44104>.

⁴ Anugrahati, R. D. S, "Gaya Hidup Sebagai Bentuk Perilaku Konsumtif Pada Kalangan Mahasiswa UNY", (Skripsi, UNY, Yogyakarta, 2014), 5

Perilaku *shopaholic* juga biasa disebut dengan perilaku konsumtif, 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. Pengaruh pada aspek ini dapat dilihat dalam perilaku seseorang di tengah masyarakat. Karena pengaruh iklan, pada akhirnya, masyarakat membentuk perilaku tertentu, antara lain merasa lebih nyaman dan terasa lebih percaya diri dengan menggunakan produk tertentu (tentu saja yang telah diiklankan).⁵

Shopaholic berasal dari kata shop yang artinya belanja dan aholic yang artinya suatu ketergantungan yang didasari 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 akan membeli karena alasan yang tidak sewajarnya sehingga membeli membentuk gaya hidup belanja yang tidak difungsikan secara semestinya. Berdasarkan pengertian di atas, maka shopaholic adalah seseorang yang memiliki pola belanja berlebihan yang dilakukan terus menerus dan cenderung menghabiskan begitu banyak

⁵ Nia Sapma Apriliana and Endhar Priyo Utomo, "Pengaruh Intensitas Melihat Iklan di Instagram terhadap Pengetahuan dan Perilaku Konsumtif Remaja Putri," *Jurnal Komunikasi* 13, no. 2 (April 25, 2019): 179–90, <https://doi.org/10.20885/komunikasi.vol13.iss2.art5>.

cara, waktu dan uang hanya untuk membeli atau mendapatkan barang barang yang sebenarnya tidak terlalu dibutuhkannya.⁶

Al-Quran menggunakan kata israf untuk menggambarkan segala yang melampaui batas dalam pembelajaan harta. Demikian pula harta yang dibelanjakan bukan dalam ketaatan kepada Allah, Perilaku boros bisa terjadi pada harta dan urusan lainnya, sehingga Al-Quran memperingatkan dengan keras para pelakunya. Sikap boros sangat dibenci dan dilarang. Allah SWT memperingatkan hamba -Nya dari sikap boros dalam surah Al-Isra' ayat 26:

وَاتِذَا الْقُرْبَىٰ حَقَّهُ وَالْمِسْكِينَ وَابْنَ السَّبِيلِ وَلَا تُبَذِّرْ تَبْذِيرًا

Artinya: “Dan berikanlah haknya kepada kerabat dekat, juga kepada orang miskin dan orang yang dalam perjalanan dan janganlah kamu menghambur-hamburkan (hartamu) secara boros”.

7

Dikalangan remaja mengikuti *trend mode* saat ini secara tidak sadar sebagai pemenuhan keinginan untuk mendapatkan pengakuan dari remaja lain, atau yang biasa disebut dengan gaya hidup. Gaya hidup tersebut berpatokan pada *style*. Faktor lingkungan memberikan peranan sangat besar terhadap pembentukan perilaku *shopaholic* remaja. Remaja yang memiliki gaya hidup *shopaholic* selalu berpenampilan menarik, menggunakan *fashion* yang bermerk, serta mengikuti standart hidup menengah ke atas. Dari 2 asrama yang ada di pondok putri utara dan selatan, peneliti

⁶ “SKRIPSI 1-2.Pdf,” n.d.

⁷ Al-qur'an, 17

menemukan problem pada seorang remaja di Pondok Pesantren Ibnu Sina Putri Setail Genteng Banyuwangi. Ia tinggal di asrama bagian utara.

Dari 2 asrama yang ada di pondok pesantreen ibnu sina, peneliti menemukan problem pada seorang remaja di Pondok Pesantren Ibnu Sina Setail Genteng Bnyuwangi. Ia tinggal di asrama putri bagian utara. Kasus pada santri asrama bagian utara, subyek penelitian ini berinisial WNR, kelas VII SMP tahasus tahfidz dan saat ini berumur 14 tahun. Subyek merupakan seseorang yang aktif berbelanja, dalam hal apapun. Subyek tidak pernah menimbang-nimbang apakah barang yang akan dibeli ini nantinya bermanfaat atau tidak karena ia tipe remaja yang selalu mengikuti *trend*. Karena sekarang konseli tinggal di pondok pesantren tidak jarang ia membohongi orang tuanya di rumah, meminta uang lebih dengan alasan untuk membayar iuran kamar atau hal lainnya, agar ia mendapatkan uang jajan lebih. Semua ia lakukan agar apa yang ia inginkan tercapai. Dari segi materi, subyek termasuk anak orang yang berada.

Dalam hal ini terapi yang dipakai untuk mengatasi *shopaholic* adalah menggunakan teknik *self-management* untuk membantu mengatasi *shopaholic* pada remaja, teknik *self-management* juga perlu diterapkan untuk membantu remaja menangani *problemnya*. *Self-management* atau manajemen diri adalah penetapan tujuan dan misi hidup. Konseli harus berusaha mencari dan menemukan kesejatian diri terlebih dahulu, seperti untuk apa konseli hidup dan kemana konseli akan menuju Setelah itu, perjalanan

hidup konseli akan di tuntun ke arah pencapaian tujuan atau misi hidup tersebut.

Gantina Komalasari mengatakan *self-management* adalah prosedur dimana individu mengatur perilakunya sendiri. Pada teknik ini, individu terlibat pada beberapa atau seluruh komponen dasar yaitu menentukan perilaku sasaran, memonitor perilaku tersebut, dan mengevaluasi efektivitas prosedur tersebut.⁸

Self management merupakan serangkaian teknis untuk mengubah perilaku, pikiran, dan perasaan Berdasarkan uraian di atas, self management merupakan seperangkat prinsip atau prosedur yang meliputi pemantauan diri (self monitoring), reinforcement yang positif (self reward), perjanjian dengan diri sendiri (self contracting), penguasaan terhadap rangsangan (stimulus control) dan merupakan keterkaitan antara teknik cognitive, behavior, serta affective dengan susunan sistematis berdasarkan kaidah pendekatan cognitive behavior therapy, digunakan untuk meningkatkan keterampilan siswa dalam proses kematangan karir yang diharapkan.⁹

Self-management berarti mendorong diri sendiri untuk lebih baik, mengatur semua kemampuan yang dimiliki dan mampu mengendalikan kemampuan pada diri untuk mencapai perubahan tingkah laku yang diinginkan. *Self-management* bukanlah sebuah

⁸ Gantina K, dan Karish E W, *Teori dan Teknik Konseling*, (Jakarta: PT Indeks, 2016), 180

⁹ Insan Suwanto, "Konseling Behavioral Dengan Teknik Self Management Untuk Membantu Kematangan Karir Siswa SMK," *JBKI (Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia)* 1, no. 1 (March 1, 2016): 1, <https://doi.org/10.26737/jbki.v1i1.96>.

kemampuan mental atau kemampuan akademik, melainkan bagaimana individu tersebut mampu mengelola dan mengubah sesuatu menjadi bentuk aktivitas.¹⁰

Dalam penelitian kali ini yang bertindak sebagai konselor adalah musyrifah subyek sendiri di asrama utara podok pesantreen putri ibnu sina, dan konseli adalah subyek yang berinisial WNR.

Dalam hal ini terapi yang dipakai untuk mengatasi *shopaholic* adalah dengan konseling *behavioral*. Konseling *behavioral* merupakan sebuah proses konseling yang diberikan oleh konselor kepada klien dengan menggunakan pendekatan-pendekatan tingkah laku, dalam hal pemecahan masalah-masalah yang dihadapi serta dalam penentuan arah kehidupan yang ingin dicapai oleh diri klien. Konseling *behavioral* merupakan suatu proses membantu orang untuk belajar memecahkan masalah interpersonal, emosional, dan keputusan tertentu.¹¹ Dalam penelitian kali ini yang bertindak sebagai konselor adalah musyrifah subyek sendiri di asrama tuhfatul abadiyyah, dan konseli adalah subyek yang berinisial WNR.

Untuk membantu mengatasi *shopaholic* pada remaja, pada penelitian ini menggunakan teknik *self-management*. *Self-management* atau manajemen diri adalah penetapan tujuan dan misi hidup. *Self-management* berarti mendorong diri sendiri untuk lebih

¹⁰ Ghufroon M N dan Rini R S, *Teori-Teori Psikologi* (Yogyakarta: Ar-ruz Media, 2014), 57.

¹¹ Muhammad Surya, *Teori-Teori Konseling* (Bandung: Pustaka Bani Quraisy, 2003)

baik, mengatur semua kemampuan yang dimiliki dan mampu mengendalikan kemampuan pada diri untuk mencapai perubahan tingkah laku yang diinginkan. *Self-management* bukanlah sebuah kemampuan mental atau kemampuan akademik, melainkan bagaimana individu tersebut mampu mengelola dan mengubah sesuatu menjadi bentuk aktivitas.¹²

Teknik self-management merupakan salah satu teknik dalam pendekatan kognitif behaviorial yang dibentuk untuk membantu konseli agar mampu mengontrol diri serta dapat mengubah perilakunya sendiri dengan efektif. Teknik self-management bertujuan untuk membuat konseli mempunyai kemampuan mengelola diri dan perilakunya sendiri. Dengan kemampuan mengelola perasaan, pikiran, dan perbuatan yang baik akan memberikan dorongan untuk menghindari perbuatan yang tidak baik dan meningkatkan perbuatan yang positif (Purnamasari, 2013).¹³

Dengan adanya studi kasus diatas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang diberi judul **"Teknik Self-Management Dalam Mengatasi Shopaholic Pada Remaja di Pondok Pesantren Putri Ibnu Sina Setail Genteng Banyuwangi"**

¹² Ghufon M N dan Rini R S, *Teori-Teori Psikologi* (Yogyakarta: Ar-ruz Media, 2014), 57.

¹³ Faiz Abdillah and Siti Fitriana, "Penerapan Konseling Cognitive Behaviour dengan Teknik Self Management untuk Mengatasi Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa" 2, no. 1 (2021).

B. Fokus Penelitian

1. Apa sajakah faktor yang mempengaruhi remaja di Pondok Pesantren Putri Ibnu Sina Setail Genteng Banyuwangi mengalami *shopaholic*?
2. Apakah teknik *self-management* mampu mengatasi *shopaholic* pada remaja di Pondok Pesantren Putri Ibnu Sina Setail Genteng Banyuwangi?

C. Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui faktor yang menyebabkan remaja di Pondok Pesantren Putri Ibnu Sina Setail Genteng Banyuwangi mengalami *shopaholic*.
2. Untuk mengetahui apakah teknik *self-management* mampu mengatasi *shopaholic* pada remaja di Pondok Pesantren Putri Ibnu Sina Setail Genteng Banyuwangi.

D. Kegunaan Penelitian

1. Manfaat teoritis

Manfaat teoritis ini ditunjukkan bagi pengembangan ilmu psikologi khususnya dalam bidang psikologi seperti psikologi pendidikan, psikologi keluarga, psikologi konsumen berkaitan dengan masalah pendidikan ekonomi keluarga dan gaya hidup *shopaholic* dan juga diharapkan dapat digunakan untuk memperluas dan memperkaya bahan referensi serta bahan

penelitian bagi peneliti selanjutnya yang akan melakukan penelitian serupa.¹⁴

2. Manfaat praktis

a) Bagi remaja

Penelitian ini dapat memberikan gambaran bagi orangtua maupun keluarga berkaitan dengan pendidikan ekonomi keluarga dan gaya hidup shopaholic

b) Bagi penulis

Untuk menambah pengetahuan dan memberikan pengalaman yang luar biasa sebagai bekal untuk menjadi calon konselor yang profesional.

c) Bagi peneliti selanjutnya

Semoga penelitian ini dapat bermanfaat untuk penelitian selanjutnya dalam segmen yang berbeda.

¹⁴ "16.E1.0036-FELISIA DARMAWAN-BAB I_a.Pdf," n.d.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Teknik *Self-Management*
 - a. Pengertian *Self-Management*

Menurut Corey bahwa manusia pada dasarnya dibentuk dan ditentukan oleh lingkungan sosial budayanya. Tetapi perilaku pada dasarnya diarahkan pada tujuan untuk memperoleh tingkah laku baru, penghapusan tingkah laku yang maladaptif, serta memperkuat dan mempertahankan perilaku yang diinginkan.¹⁵ Modifikasi perilaku menyimpang itu melalui pengubahan situasi lingkungan positif yang direkayasa sehingga dapat menstimulus terjadinya perilaku yang positif.

Dari penjelasan di atas maka dapat disimpulkan bahwa konseling *behavioral* merupakan proses pemberian bantuan yang dilakukan oleh konselor kepada klien yang dilakukan melalui wawancara konseling dengan pendekatan *behavioral* untuk membantu konseli mempelajari tingkah laku baru dalam memecahkan masalah dan merubah perilaku yang menyimpang agar lebih baik dalam berperilaku melalui teknik-teknik yang berorientasi tindakan.

¹⁵ Arintoko, *Wawancara Konseling di Sekolah*, (Yogyakarta: CV Andi Offset, 2011), 34

Menurut Corey tujuan terapi tingkah laku untuk menghilangkan perilaku malasuai dan belajar berperilaku yang lebih efektif, yakni memusatkan pada faktor yang mempengaruhi perilaku dan memahami apa yang bisa dilakukan terhadap perilaku yang menjadi masalah.¹⁶

Sejalan dengan pernyataan tersebut, Latipun menjelaskan bahwa tujuan konseling *behavioral* adalah mencapai kehidupan tanpa mengalami perilaku simptomatik, yaitu kehidupan tanpa mengalami kesulitan atau hambatan perilaku, yang dapat membuat keputusan dalam jangka panjang atau mengalami konflik dengan kehidupan sosial.¹⁷ Secara khusus tujuan konseling *behavioral* mengubah perilaku salah dalam penyesuaian dengan cara-cara memperkuat perilaku yang diharapkan dengan meniadakan perilaku yang tidak diharapkan serta membantu menemukan cara-cara berperilaku yang tepat.

Self-managemet adalah suatu proses dimana konseli mengarahkan perubahan tingkah laku mereka sendiri, dengan menggunakan satu strategi atau kombinasi strategi. Untuk melakukan sebuah perubahan yang diinginkan, maka konseli harus aktif menggerakkan variabel eksternal maupun internal. Walaupun konselor mendorong dan melatih prosedur ini, namun konselilah yang

¹⁶ Gunarsa Singih, *Konseling dan Psikologi*, (Jakarta: PT BPK Gunung Mulia, 2004), 206

¹⁷ Latipun, *Psikologi Konseling*, (Malang: UMM Press, 2003), 113

mengontrol pelaksanaan strategi ini. Jadi, *self-management* merupakan suatu prosedur dimana konselilah yang mengatur perilakunya sendiri.¹⁸

Gantina Komalasari mengatakan *self-management* adalah prosedur dimana individu mengatur perilakunya sendiri. Pada teknik ini, individu terlibat pada beberapa atau seluruh komponen dasar yaitu menentukan perilaku sasaran, memonitor perilaku tersebut, dan mengevaluasi efektivitas prosedur tersebut.¹⁹

Dari pernyataan diatas dapat disimpulkan bahwa *self-management* merupakan proses konseli mengarahkan perubahan tingkah laku mereka sendiri, dengan menggunakan keterampilan yang diperoleh dalam sesi konseling. Keterampilan individu tersebut untuk memotivasi diri, mengelola semua unsur yang ada didirinya, berusaha untuk memperoleh apa yang ingin dicapai serta mengembangkan pribadinya agar menjadi lebih baik. Ketika individu dapat mengelola semua unsur yang terdapat didalam dirinya meliputi pikiran, perasaan, dan tingkah laku maka dapat dikatakan bahwa individu tersebut telah memiliki *self-management*.

b. Tujuan *self-management*

Tujuan teknik *self-management* adalah memberdayakan klien untuk dapat menguasai dan mengelola perilaku mereka sendiri, dengan adanya

¹⁸ Gantina K, dan Karish E W, *Teori dan Teknik Konseling*, (Jakarta: PT Indeks, 2016), 180

¹⁹ Gantina K, dan Karish E W, *Teori dan Teknik Konseling*, (Jakarta: PT Indeks, 2016), 180

pengelolaan pikiran, perasaan dan perbuatan akan mendorong pada pengurangan terhadap hal-hal yang tidak baik.²⁰

Masalah-masalah yang dapat ditangani dengan teknik pengelolaan diri (*self-management*) diantaranya adalah:

- 1) Perilaku yang tidak berkaitan dengan orang lain tetapi mengganggu orang lain dan diri sendiri.
- 2) Perilaku yang sering muncul tanpa diprediksi waktu kemunculannya, sehingga kontrol dari orang lain menjadi kurang efektif.
- 3) Perilaku sasaran terbentuk verbal dan berkaitan dengan evaluasi diri dan kontrol diri, misalnya terlalu mengkritik diri sendiri.
- 4) Tanggung jawab atas perubahan atau pemeliharaan tingkah laku adalah tanggung jawab konseli.²¹

Sukadji dalam (Gantina & Eka Wahyuni : 2011)

c. Manfaat teknik *self-management*

Adapun manfaat dari teknik *self-management* tersebut antara lain:

- 1) Memberikan bantuan kepada konseli supaya mampu mengembangkan dan memperbaiki perasaan, pikiran dan perbuatan secara maksimal.

²⁰ Lilis Ratna, *Teknik-Teknik Konseling*, (Yogyakarta: Deepublish, 2013), 59

²¹ Gantina K dan Karish E W, *Teori dan Teknik Konseling*, (Jakarta: PT Indeks, 2016), 181

- 2) Keterlibatan konseli dalam melakukan usaha secara aktif, membuat konseli merasa memiliki kebebasan dari pengawasan orang lain.
 - 3) Konselor akan memberikan tanggung jawab kepada konseli sehingga akan muncul anggapan bahwa konseli berubah karena dirinya sendiri dan perubahan tersebut akan bertahan lebih lama.²² Perubahan konseli berdasarkan pada niat yang kuat untuk menyelesaikan masalahnya.
 - 4) Memberikan kontribusi bagi pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya dalam ilmu bimbingan dan konseling serta sebagai tambahan pengetahuan dan keterampilan dalam meningkatkan kemampuan self management.
 - 5) Dapat menambah wawasan dan pengetahuan bagi peneliti sendiri, serta meningkatkan pemahaman mengenai self management pada diri sendiri dan gan adanya penelitian ini.²³
- d. Tahapan teknik *self-management*

²² Linda Ayu Lestari, "Bimbingan Konseling Islam Melalui Teknik Self-Management Untuk Meningkatkan Tanggung Jawab Belajar Pada Mahasiswa UIN Sunan Ampel Surabaya", Skripsi, Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Ampel Surabaya, 2019, 36

²³ Nonie Az-Zahrah Putri Andani and Mochamad Nursalim, "PENERAPAN KONSELING INDIVIDU TEKNIK SELF MANAGEMENT TERHADAP SCHOOL REFUSAL PESERTA DIDIK KELAS X SMAN 8 SURABAYA," n.d.

Konseling adalah salah satu cara komunikasi untuk membantu konseli dalam mencapai tujuannya. Konseling sendiri memerlukan keterampilan dalam pelaksanaannya. Adapun langkah-langkah selama proses konseling berlangsung :

1) Identifikasi masalah

Tahap identifikasi masalah ialah tahapan awal yang harus dilakukan oleh konselor dalam melakukan proses konseling, dimana dalam tahapan ini konselor mengetahui kasus serta gejala-gejala yang ditampakkan oleh konseli. Tahapan ini digunakan untuk mengumpulkan serta menggali data pada diri konseli serta orang terdekat konseli mengenai permasalahan konseli, seperti pengurus asrama dan pengurus kamar konseli di Pondok, dan teman dekat konseli.

2) Diagnosis

Diagnosis merupakan hasil yang dilakukan actor antara klien dan konselor terlibat dalam penemuan kesulitan yang dialami klien saat ini, dan proses diagnosis berlangsung dari awal dan berlanjut sampai terapi akhir. Konselor dapat mendiskusikan berbagai pertanyaan-pertanyaan sebagai proses awal terapi, mengembangkan perkiraan atau fenomena tentang klien, dan

konselor dapat membicarakan perkiraan kepada klien secara terus menerus.²⁴

3) Prognosis

Prognosa sendiri ialah langkah untuk menetapkan jenis bantuan apa yang akan diberikan dalam menyelesaikan permasalahan yang dihadapi oleh konseli.

Dalam hal ini konselor menetapkan jenis terapi apa yang sesuai dengan masalah yang dihadapi oleh konseli agar proses konseling berjalan dengan maksimal.²⁵

6) Treatment

Dalam hal ini konselor menggunakan teknik *self-management* sebagai *treatment* yang akan diberikan kepada konseli. Terapi ini sangat penting dalam proses konseling, karena langkah ini menentukan sejauh mana keberhasilan konselor dalam membantu masalah konselinya.²⁶

Gantina Komalasi dan Eka Wahyuni mengatakan bahwa dalam *self-management* meliputi beberapa teknik yaitu:

- a. Tahap Monitor Diri atau Observasi Diri

²⁴ Nurhafiza1 , Yeni Karneli2 , Rezki Hariko3 , Hasgimianti4 *Proses Diagnosis dalam Konseling: Konsep dan Menganalisa sebagai Konselor Profesional dalam Problem Solving klien (Universitas Negri Padang,2019)*

²⁵ "BIMBINGAN DAN KONSELING_NASKAH BUKU_DENI FEBRINI.Pdf," n.d.

²⁶ Nurfathatul Alfina, "KONSELING BEHAVIORAL DENGAN TEKNIK SELF-MANAGEMENT DALAM MENGATASI SHOPAHOLIC PADA REMAJA DI PONDOK PESANTREN DARUSSALAM PUTRI UTARA BANYUWANGI," n.d.

Observasi diri merupakan respon individu berupa pemanfaatan yang sistematis terhadap hasil kerjanya. Hal yang perlu diperhatikan dalam observasi diri yaitu mencatat tingkah laku. Dalam tahap ini, langkah-langkah yang dilakukan konselor adalah sebagai berikut:

- 1). Konselor menunjukkan keterlibatan dengan konseli.
- 2). Mengeksplorasi dan mencatat perilaku bermasalah yang akan dirubah. Pada kertas tersebut, ia menuliskan 11 perilaku yang sesuai dengan intensitas perilakunya, berikut ini :
 - a. Sering membeli barang tanpa mempertimbangkan terlebih dahulu.
 - b. Setiap ada teman yang baru saja membeli suatu produk, ada rasa ingin memiliki barang itu juga.
 - c. Sering berbohong pada orang tua tentang pengeluaran.
 - d. Sering setiap kali capek melampiaskannya dengan belanja (jajan berlebihan).
 - e. Sering menggunakan uang bulanan untuk belanja sampai kadang pernah meminjam uang teman.
 - f. Gelisah ketika tidak membeli barang yang diinginkan.
 - g. Sering membeli baju baru untuk memenuhi *fashion* yang sedang *trend*.
 - h. Selalu membicarakan barang yang diinginkan.
 - i. Sering meminjam hp teman atau wali kelas untuk *check out* barang dari *shopee*.
 - j. Sulit menolak ketika ada teman yang mengajak untuk membeli suatu produk.
 - k. Jarang membeli barang yang ber *merk* asalkan bagus.

- b. Penerimaan individu terhadap program perubahan perilaku menjadi syarat yang mendasar untuk menumbuhkan motivasi individu.
- c. Partisipasi individu untuk menjadi agen perubahan menjadi hal yang sangat penting.
- d. Generalisasi dan tetap mempertahankan hasil akhir dengan jalan mendorong individu untuk menerima tanggung jawab menjalankan strategi dalam kehidupan sehari-hari.
- e. Perubahan bisa dihadirkan dengan mengajarkan kepada individu menggunakan keterampilan menangani masalah.
- f. Agar individu secara teliti dapat menempatkan diri dalam situasi-situasi yang menghambat tingkah laku yang mereka hendak hilangkan dan belajar untuk mencegah timbulnya perilaku atau masalah yang tidak dikehendaki.
- g. Individu dapat mengelola pikiran, perasaan dan perbuatan mereka sehingga mendorong pada pengindraan terhadap hal-hal yang tidak baik dan peningkatan hal-hal yang baik dan benar.²⁷

²⁷ "SKRIPSI 1-2.Pdf," n.d.

Table perencanaan perilaku yang ditargetkan.

No	Perilaku konseli yang bermasalah	Perilaku konseli yang akan dirubah	Intensitas perilaku yang ditargetkan		
			S	K	TP
1.	Sebelum membeli barang tidak mempertimbangkan terlebih dahulu.	Memikirkan dulu sebelum lanjut membeli.			
2.	Setiap ada teman yang baru saja membeli suatu produk, ada rasa ingin memiliki barang itu juga.	Membaca novel, hafalan diniyyah			
3.	berbohong pada orang tua tentang pengeluaran.	Berkata jujur pada orang tua tentang uang yang digunakan.			
4.	setiap kali capek melampiaskannya dengan belanja (jajan berlebihan)	Melampiaskannya dengan membaca novel kesukaan.			
5.	menggunakan uang bulanan untuk belanja sampai kadang pernah meminjam uang teman.	Menitipkan uang dimusrifah.			

6.	Gelisah ketika tidak membeli barang yang diinginkan.	Menabungkan uang di biro.			
7.	membeli baju baru untuk memenuhi <i>fashion</i> yang sedang <i>trend</i> .	Memaksa untuk hemat.			
8.	membicarakan barang yang diinginkan.	Diam dan tidak membicarakannya dengan siapapun.			
9.	meminjam hp teman atau wali kelas untuk <i>check out</i> barang dari <i>shopee</i> .	Menggunakan waktu istirahat disekolah dengan nobar.			
10.	menolak ketika ada teman yang mengajak untuk membeli suatu produk.	Mencari kesibukan yang lain.			
11.	Membeli barang yang ber <i>merk</i>	Membeli barang yang bermanfaat.			

Tabel 2. 1 Tabel Perencanaan Perilaku Yang Ditargetkan

Keterangan : S = Sering
 K = Kadang
 TP = Tidak Pernah

konselor mendorong konseli untuk membuat komitmen dengan konseli dengan cara menetapkan kontrak diri selama melakukan konseling. Adapun

kontrak diri yang ditetapkan oleh konseli selama sesi konseling tersebut adalah:

- 1) Konseli akan berusaha untuk meyakinkan dirinya bahwa belanja secara berlebihan hanya akan memberikan dampak negative seperti boros, sehingga belajar mengatasinya adalah solusi terbaik.
- 2) Bekerja sama dengan teman dekat konseli di sekolah yang berinisial WNR dan musrifahnya ketika dikamar untuk mengingatkan konseli setiap akan membeli barang yang bukan kebutuhan.
- 3) Akan memberikan hadiah kepada diri sendiri yaitu membaca novel yang sedang trend saat ini diperpus pondok jika berhasil menahan untuk tidak membeli barang yang tidak dibutuhkan dan akan memberikan hukuman bagi dirinya sendiri untuk hemat dengan uang jajan sepuluh ribu selama satu hari ketika konseli masih membeli barang yang tidak dibutuhkan.

b. Tahap Evaluasi Diri

Merupakan suatu kemampuan mengetahui dengan tepat keadaan seseorang. Sehingga nantinya dapat tercapainya sebuah keinginan. Pada tahap ini, konseli dibantu konselor membandingkan hasil catatan tingkah laku yang dilakukan setelah adanya intervensi konseling

Evaluasi diri adalah salah satu strategi untuk memperoleh pertumbuhan yang optimal. Agar pertumbuhan bisa optimal maka perlu diketahui bagian mana yang telah tumbuh dengan baik, bagian mana

yang kurang, serta peluang apa yang sebaiknya digunakan.²⁸

c. Tahap Pemberian Penguatan dan Hukuman

Merupakan upaya untuk mengatur dirinya sendiri, dan mampu memberikan penguatan pada diri sendiri.²⁹ Pemberian penguatan sangatlah diperlukan, hal ini bisa dijadikan motivasi agar semangat dalam melakukan proses perubahan.

Amien Danien Indrakusuma, hukuman adalah tindakan yang dijatuhkan kepada anak secara sadar dan sengaja sehingga menimbulkan nestapa, dan dengan adanya nestapa itu anak akan menjadi sadar akan perbuatannya dan berjanji di dalam hatinya untuk tidak mengulangnya.³⁰

2. *Shopaholic*

a. Pengertian *shopaholic*

Perilaku konsumtif menurut Grinder (dalam Rosyid, Lina dan Rosyid, 1997) memberikan pengertian bahwa pola hidup manusia dikendalikan dan didorong oleh suatu keinginan untuk memenuhi hasrat kesenangan saja disebut sebagai perilaku konsumtif. Sedangkan menurut Lubis (dalam Rosyid, Lina dan Rosyid, 1997) mengatakan

²⁸ Asaduddin Luqman, "Posisi Evaluasi Diri dalam Sistem Penjaminan Mutu Pendidikan Tinggi," *Cendekia: Journal of Education and Society* 15, no. 2 (September 6, 2017): 37, <https://doi.org/10.21154/cendekia.v15i2.987>.

²⁹ Gantina Komalasari dan Eka Wahyuni, *Teori dan Teknik Konseling*, (Jakarta : PT Indeks, 2011), 182

³⁰ Muhammad Fauzi, "PEMBERIAN HUKUMAN DALAM PERSPEKTIF PENDIDIKAN ISLAM," n.d.

bahwa perilaku konsumtif adalah suatu perilaku membeli yang tidak lagi didasarkan pada pertimbangan yang rasional melainkan karena adanya keinginan yang sudah tidak rasional lagi. Berdasarkan pendapat beberapa ahli yang telah dikemukakan sebelumnya maka yang dimaksud dengan perilaku konsumtif dalam penelitian ini sesuai dengan pendapat Suyasa dan Fransisca (dalam Rosyid, Lina dan Rosyid, 1997) yang menyatakan bahwa perilaku konsumtif adalah tindakan membeli barang bukan untuk mencukupi kebutuhan tetapi untuk memenuhi keinginan, yang dilakukan secara berlebihan sehingga menimbulkan pemborosan dan inefisiensi biaya.³¹

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 keinginan annya untuk 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

³¹ Lestarina et al., "Perilaku Konsumtif di Kalangan Remaja."

namun tidak selalu dibutuhkan secara pokok oleh dirinya.³²

Seorang *shopaholic* akan membeli karena alasan yang tidak sewajarnya sehingga membentuk gaya hidup belanja yang tidak di fungsikan secara semestinya. *Shopaholic* adalah seseorang yang memiliki pola belanja berlebihan yang dilakukan terus-menerus dan cenderung menghabiskan begitu banyak cara, waktu dan uang hanya untuk membeli atau mendapatkan barang-barang yang sebenarnya tidak terlalu dibutuhkannya.³³

b. Faktor penyebab *shopaholic*

1. Faktor-faktor yang menyebabkan remaja mengalami *shopaholic* di Pondok Pesantren Putri Ibnu Sina Setail Genteng Banyuwangi

Alasan remaja mempunyai gaya hidup *shopaholic* sangat beragam dan dapat dijabarkan sebagai berikut. Faktor penyebab *shopaholic* yaitu :

1) Faktor internal

Rasa “kekosongan”, harga diri yang negatif, dan rasa harga diri yang tidak utuh mendorong remaja untuk mengungkapkan identitasnya dan membeli untuk mewujudkan dirinya.

1) Faktor eksternal

³² Amin Ra’uf, *Shopping Saurus*, (Yogyakarta: DIVA Press, 2009), 39

³³ Abu Ahmadi, *Sosiologi Pendidikan*, (Jakarta: PT Rineka Cipta, 2007), 108

Muncul dari lingkungan sosial seperti keluarga, teman sebaya, dan media sosial (Edward, 1993).

a) 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, di antaranya adalah membelanjakan banyak uang, menggunakan barang-barang ber-merk dengan harga mahal, memilih tempat yang berkelas dan mewah.

b) Pengaruh dari keluarga

Keluarga dapat mempengaruhi seseorang untuk menggunakan sesuatu barang, misalkan dalam 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.

c) Iklan

Iklan dapat mempengaruhi perilaku konsumtif karena iklan mempengaruhi

pikiran seseorang sehingga orang terbuju untuk membelinya. Iklan yang ditampilkan diberbagai 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 dicicil pembayarannya dapat membuat konsumen tertarik dan tidak berpikir panjang akan dampaknya dimasa yang akan datang.

d) Mengikuti trend

Banyak kalangan remaja yang mengikuti gaya hidup *shopaholic* karena ingin mengikuti *trend* yang saat ini sedang marak dimasyarakat. Kecenderungan untuk memiliki barang-barang baru yang sedang populer menjadi salah satu ciri khas masyarakat saat ini.

e) Pengaruh lingkungan pergaulan

Lingkungan sangat berpengaruh dalam pembentukan kepribadian, identitas serta gaya hidup 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* disuatu kelompok, memberikan suatu

sugesti kepada teman lain untuk bergaya hidup seperti nya.

f) Pengaruh teman sebaya.

Keinginan untuk meningkatkan kepercayaan diri dan rasa ingin diterima oleh lingkungan teman sebaya membuat remaja melakukan pembelian berlebihan.

g) Emosi positif dan negatif.

Perasaan negatif yaitu stress yang dialami seseorang karena banyaknya masalah yang sedang di hadapinya.³⁴

Adapun faktor remaja di pondok pesantren Ibnu Sina mengalami *shopaholic* adalah :

1. Iklan

Iklan dapat mempengaruhi perilaku konsumtif karena iklan mempengaruhi pikiran seseorang sehingga orang terbuju untuk membelinya. Untuk di pondok sendiri, tidak menutup kemungkinan remaja bisa mengetahui dari berbagai macam iklan yang menawarkan barang-barang yang menarik. Karena remaja yang tinggal di pondok juga bisa mengakses internet ketika berada di sekolah, hal ini biasanya

³⁴ Hanifah Amaliyah, Wahidah Fitriani, and Putri Yeni, "Dampak Shopaholic Terhadap Pengurangan Stress di Kalangan Remaja," *Jurnal Riset Pendidikan Dasar (JRPD)* 3, no. 2 (August 23, 2022): 133, <https://doi.org/10.30595/jrpd.v3i2.13905>.

yang dilakukan oleh remaja yang mengalami *shopaholic*.

2. Mengikuti *trend*

Banyak kalangan remaja yang mengikuti gaya hidup *shopaholic* karena ingin mengikuti *trend* yang saat ini sedang marak di masyarakat. Mengikuti *trend* untuk saat ini merupakan suatu keadaan yang dianggap biasa oleh masyarakat, terutama remaja. Berpenampilan *stylish* merupakan ajang unjuk diri di dunia *fashion*. Sehingga menuntut remaja untuk mengikuti *trend* yang sedang marak pada saat itu

3. 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. Dalam berteman diperlukan juga untuk melihat dengan siapa kita bergaul. Karena pergaulan memiliki pengaruh yang sangat besar dalam membentuk karakter seseorang. Contohnya ketika kita memiliki teman yang hobi belanja dapat menimbulkan rasa ingin meniru dan memiliki apa yang dimiliki temannya. Hobi belanja ini timbul karena mengikuti teman-temannya. Setiap kali

temannya memiliki barang baru, maka dia akan ikut membelinya.

c. Jenis-jenis *shopaholic*

Menurut Ronny F. Ronodirdjo terbagi menjadi 6 jenis yaitu:

a. *Shopaholic Pemburu Image*

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

b. *Shopaholic Kompulsif*

Mereka yang berbelanja untuk menghasilkan perasaan, jika merasa situasi kurang menyenangkan, maka akan merasa senang jika berbelanja. *Mood* negatif selalu cepat memicu keinginan mereka untuk *shopping* dan menghamburkan uang.

c. *Shopaholic Diskonan*

Membeli barang bukan karena suatu kebutuhan yang *real*, namun hanya karena mereka merasa mendapatkan *deal* yang oke, mereka senang saat mendapatkan barang yang bukan kebutuhan. Bagi mereka yang penting tidak ketinggalan diskon atau “*sale*”.

d. *Shopaholic citraan*

Membeli sesuatu yang tidak dibutuhkan, namun semata-mata membeli untuk mendapatkan cinta atau penerimaan diri dari orang lain, seperti diterima oleh teman satu geng, atau ingin diakui dalam lingkungan sosialnya.

e. *Shopaholic* Bulimia

Persis seperti orang bulimia yang selalu ingin makan segala sesuatu padahal ia tidak lapar, kemudian dimuntahkan kembali karena takut gemuk. Maka *shopaholic* jenis ini akan membeli kemudian akan membuang-buangnya kemana-mana secara tidak jelas. Kemudian kembali lagi ingin membeli dan tanpa dipakainya.

f. *Shopaholic* Kolektor

Rasa harus memiliki suatu set lengkap dari suatu hal atau membeli banyak hal agar memiliki seluruh model dan warna-warni yang berbeda. Bukan karena dipakai untuk diganti-ganti, namun hanya ingin mempunyai satu set lengkap saja.³⁵

d. Gejala-gejala *shopaholic*

Seorang bisa dikatakan *shopaholic* jika memiliki gejala-gejala yaitu :

- 1) Suka menghabiskan uang untuk membeli barang yang tidak dibutuhkan.
- 2) merasa puas pada saat dirinya dapat membeli apa saja yang diinginkannya, namun setelah selesai berbelanja maka dirinya merasa bersalah.
- 3) Pada saat merasa *stress*, maka akan selalu berbelanja untuk meredakan stresnya tersebut.

³⁵ 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, 13

- 4) Memiliki banyak barang-barang seperti baju, sepatu atau barang-barang elektronik, 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 dihabiskan.³⁶
- 8) Berbelanja merupakan pelampiasan seseorang ketika sedang emosi sehingga dengan berbelanja emosinya menjadi hilang.
- 9) Membeli barang-barang tidak sesuai dengan kebutuhan, yang akhirnya barang tersebut menjadi tidak terpakai atau tidak berguna.
- 10) Merasa ada sesuatu yang kurang jika pergi tempat perbelanjaan tidak membeli barang satu pun.
- 11) Susah untuk dapat menahan diri agar tidak berbelanja apa pun, sehingga berbagai cara dilakukan untuk memenuhi kebiasaan buruk ini dan dapat berakibat pada tindak kriminal.³⁷

³⁶ Alfatih, Adlin, *Resistensi Gaya Hidup Teori dan Realitas*, (Yogyakarta dan Bandung: Jalasutra, 2009), 78

³⁷ N.d.

e. Dampak *shopaholic*

1) Perilaku konsumtif

Perilaku konsumtif diawali dengan munculnya keinginan berlebihan untuk memiliki suatu barang. Keinginan untuk memiliki suatu barang bukan didasarkan pada kebutuhan, tetapi sekedar simbol status agar terlihat keren dimata oranglain. Dalam pandangan Lubis (dalam Sumartono, 2002), keadaan ini disebut dengan perilaku konsumtif.³⁸

2) Boros

Gaya hidup *shopaholic* memberikan dampak negatif yang boros. Sehingga banyak diantaranya yang sering mengalami kehabisan uang walaupun masih awal bulan. remaja 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. Terkadang seseorang membeli sesuatu bukan didasari pada kebutuhan yang sebenarnya. Perilaku membeli yang tidak sesuai kebutuhan dilakukan semata-mata demi kesenangan,

³⁸ Nur Fitriyani, Presetyo Budi Widodo, and Nailul Fauziah, "HUBUNGAN ANTARA KONFORMITAS DENGAN PERILAKU KONSUMTIF PADA MAHASISWA DI GENUK INDAH SEMARANG," n.d.

sehingga menyebabkan seseorang menjadi boros.³⁹

3) 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 inilah yang dimanfaatkan para produsen dengan cara memborbardir konsumen dengan berbagai iklan produk sehingga konsumen menjadi ketagihan dan menjadikan belanja sebagai sarana pelepasan ketegangan. konseli yang memiliki kecanduan untuk melakukan belanja online sebagai bentuk pelarian kejenuhannya. Dan memungkinkan konseli untuk mengulangi rasa candu belanja online meski sudah melakukan perjanjian selama melakukan proses konseling dengan konselor.⁴⁰

4) Dapat mengakibatkan seseorang memiliki hutang dalam jumlah yang besar karena untuk memenuhi pikiran-pikiran obsesi untuk berbelanja.

³⁹ Chandra Kurniawan, "ANALISIS FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI PERILAKU KONSUMTIF EKONOMI PADA MAHASISWA" 13, no. 4 (2017).

⁴⁰ Gracia Priscilla Simanjuntak, Chlaoudhius Budhianto, and Joko S T Mahendro, "Kompetensi Konselor Pastoral dalam Menyikapi Depresi: Sebuah Perspektif Konseli di Yayasan Pelangi Nusantara" 1, no. 1 (2023).

- 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.⁴¹
 - 6) Stress. Stress yang dialami remaja membuatnya ingin mencari sesuatu yang dapat menurunkan tingkat stress pada dirinya. Remaja mencoba berbelanja dan hal tersebut mengalihkan perhatiannya dari masalah. Mereka kemudian terus membeli hal-hal yang sebenarnya tidak diperlukan. Karena hal tersebut membuat perasaan senang pada diri remaja. Penelitian ini menemukan bahwa adanya perasaan gembira, senang, dan perasaan positif lainnya setelah berbelanja. Tetapi, tidak lama setelah itu juga muncul perasaan menyesal karena membeli hal-hal yang tidak diperlukan.⁴²
2. Teknik *self-management* dalam mengatasi *shopaholic* pada remaja di Pondok Pesantren Ibnu Sina Putri Setail Genteng Banyuwangi.
- Pada penelitian ini menggunakan teknik *self-management*, *self-management* merupakan proses mengarahkan perubahan tingkah laku mereka sendiri, dengan menggunakan keterampilan yang

⁴¹ Andi Anggara Purnama, *Tips Belanja Hemat dengan Kartu Kredit* (Jogjakarta: FlashBook, 2010), 105

⁴² "16.E1.0036-FELISIA DARMAWAN-BAB I_a.Pdf."

diperoleh dalam sesi konseling. Pada proses konseling ini fokus pada remaja yang mengalami *shopaholic* di Pondok Pesantren Ibnu Sina Putri Setail Genteng Banyuwangi.

Shopaholic merupakan seseorang yang memiliki pola belanja berlebihan yang dilakukan terus menerus dan cenderung menghabiskan begitu banyak cara, waktu dan uang hanya untuk membeli atau mendapatkan barang-barang yang sebenarnya terlalu dibutuhkannya.

Shopaholic didefinisikan sebagai perilaku belanja yang berulang karena desakan, ngidam, pengalaman emosional, atau aktivitas yang tidak terkontrol (Kwak dalam Riyanti, 2008). Perilaku remaja ini berasimilasi ke dalam perilaku *alcoholic* atau ketergantungan obat. Sama halnya ketika seseorang kecanduan obat-obatan merasa tenang dan damai setelah meminum obat-obatan tersebut, remaja dengan gangguan *shopaholic* mengalami perasaan lega setelah berbelanja. Mereka menjadi lupa akan masalah-masalah yang mereka hadapi.⁴³

Kecanduan belanja ialah tingkah laku yang berlebihan dalam berbelanja yang dilakukan secara terus-menerus untuk mendapatkan barang yang diinginkan tanpa melihat kebutuhannya. Konseli ini merupakan pribadi yang mudah terpengaruh pada iklan, dan ia juga suka mengikuti *trend* yang saat itu berkembang. Selain itu konseli juga terpengaruh

⁴³ Desi Derina Yusda, "PENGARUH PROMOSI DAN HARGA TERHADAP KEPUTUSAN PEMBELIAN PADA HOUSE OF SHOPAHOLIC DI BANDAR LAMPUNG," . . ISSN 3, no. 3 (2019).

dalam lingkungan pergaulannya. Karena dalam lingkungan pertemanan, teman memiliki pengaruh yang sangat besar. Ketika seorang teman mengajak untuk membeli suatu produk, tentunya akan sulit menolaknya.

Dalam psikologi dikenal dengan istilah compulsive buying disorder (kecanduan belanja) orang yang terjebak di dalamnya tidak bisa membedakan mana kebutuhan dan keinginan serta merugikan diri sendiri. Hal ini sejalan dengan pendapat Diani (2019), bahwa perilaku konsumtif online shopping pada remaja menyebabkan tidak memiliki keseimbangan antara uang saku yang diberikan dengan pengeluaran (boros) dan telah menimbulkan masalah ekonomi. Dari segi sosial cenderung menciptakan kesenjangan antar sesama, menarik diri karena tidak bisa memenuhi gaya hidup seperti teman-temannya. Dari situ perlu adanya kontrol diri untuk mencegah terjadinya perilaku konsumtif. Bagaimana mereka mengatur perilaku, menentukan pilihan-pilihan dalam keputusan yang diambil.⁴⁴

Maka dari itu konselor memilih menggunakan teknik *self-management* untuk mengatasi perilaku *shopaholic* yang dialami remaja tersebut. Dimana nantinya konselor akan menargetkan beberapa perilaku yang konseli ingin dirubah.

⁴⁴ "712.Pdf," n.d.

B. Penelitian Terdahulu

Penelitian terdahulu yang relevan berfungsi sebagai pembanding antara penelitian yang akan dilakukan dan penelitian sebelumnya. Didalam penelitian terdahulu juga terdapat beberapa referensi yang bertujuan untuk memperkuat hasil penelitian. Berikut penelitian terdahulu yang digunakan untuk referensi penelitian ini :

2. “Bimbingan Dan Konseling Islam Dengan Teknik *Self- Management* Dalam Mengatasi Masalah Seorang Pemuda Yang Sulit Mengelola Keuangannya” Oleh Hindun nasikhotin, skripsi 2019.⁴⁵

Perbedaan : terletak pada lokasi penelitian dan masalah yang diteliti.

Persamaan : sama-sama menggunakan teknik *self-management*.

Hasil penelitian : terdapat perubahan positif pada diri konseli, yaitu konseli yang dulunya tidak mampu menabung, sekarang konseli mampu menabung dari hasil gaji mingguannya, selain itu konseli kadang-kadang juga melakukan shadaqoh dan juga puasa senin kamis yang mulanya dilakukan karena hukuman dan saat ini telah menjadi sebuah kebiasaan.

3. “Konseling Islam Dengan Terapi Realitas Untuk Mengatasi Perilaku *Shopaholic Online Shop*

⁴⁵ Hindun Nasikhotin, 2019. “Bimbingan dan Konseling Islam dengan Teknik *Self-Management* Dalam Mengatasi Masalah Seorang Pemuda Yang Sulit Mengelola Keuangannya”, SKRIPSI, Surabaya, UIN Sunan Ampel Surabaya

Pada Seorang Remaja di Desa Takerharjo Lamongan” Oleh Eka putri izzatur rohmah, skripsi 2021.⁴⁶

Perbedaan: terletak pada teknik yang digunakan, pada penelitian ini menggunakan teknik realitas.

Persamaan : kasus yang akan peneliti lakukan sama, yaitu kasus *shopaholic*.

Hasil penelitian : setelah proses konseling islam dengan terapi realitas ini dilakukan, konseli mengalami perubahan, Konseli telah mampu mengontrol dirinya, kemudian konseli juga sudah bisa merasa bersyukur atas semua yang telah dimilikinya, Konseli juga telah bisa membedakan mana kebutuhan dan mana keinginan, mampu menabung dan juga bisa bersedekah. Kemudian konseli juga merasa bahwasanya boros adalah hal yang sangat tidak baik.

4. “Teknik *Self-Management* Melalui Terapi Syukur Untuk Mengurangi Kecanduan Belanja *Online* Pada Seorang Remaja Di Desa Campurejo Panceng Gresik” Oleh Nike Irfana Ardiyanti, Skripsi 2020.⁴⁷

⁴⁶Eka Putri Izzatur Rohmah, 2021. “Konseling Islam dengan Terapi Realitas Untuk Mengatasi Perilaku *Shopaholic Online Shop* Pada Seorang Remaja di Desa Takerharjo Lamongan”, SKRIPSI, Surabaya, UIN Sunan Ampel Surabaya

⁴⁷Nike Irfana Ardiyanti, 2020. “Teknik *Self-Management* Melalui Terapi Syukur Untuk Mengurangi Kecanduan Belanja *Online* Pada Seorang Remaja Di Desa Campurejo, Panceng Gresik”, SKRIPSI, Surabaya, UIN Sunan Ampel Surabaya

Perbedaan : Terapi yang digunakan pada penelitian ini adalah terapi syukur, dan lokasi tempat penelitian.

Persamaan : Sama-sama meneliti kasus orang yang memiliki kecanduan belanja.

Hasil penelitian : Hasil proses konseling ini yaitu adanya perubahan perilaku pada konseli. Perubahan tersebut seperti konseli sudah mulai mengurangi atau mengontrol kegiatan jelajah situs belanja online, mengurangi berbelanja secara berlebihan, dapat memanfaatkan waktu dengan baik, dan bersyukur dengan apa yang sudah dimiliki.

5. “Bimbingan Dan Konseling Islam Dengan *Cognitive Behavior Therapy* Untuk Mengatasi *Shopaholic Online Shop* Pada Seorang Mahasiswi UIN Sunan Ampel Surabaya” Oleh Isma Kurnia, Skripsi 2019.⁴⁸

Perbedaan : Terapi yang digunakan juga tempat lokasi penelitian.

Persamaan : Kasus yang diteliti sama yaitu tentang *shopaholic*.

Hasil penelitian : . Hasil dari setelah melakukan *cognitive behavior therapy*, konseli mengalami perubahan yang signifikan. Saat ini konseli sudah tidak lagi berbelanja berlebihan seperti sebelum melakukan terapi. Konseli sudah bisa berfikir secara rasional dan mengubah tingkah lakunya

⁴⁸ Isma Kurnia, 2019. “Bimbingan Konseling Islam Dengan *Cognitive Behavior Therapy* Untuk Mengatasi *Shopaholic Online Shop* Pada Seorang Mahasiswi UIN Sunan Ampel Surabaya”, SKRIPSI, Surabaya, UIN Sunan Ampel Surabaya

untuk tidak lagi berlebihan dalam berbelanja serta lebih banyak bersyukur.

6. “Penerapan Layanan Konseling Individual Terhadap Perilaku Konsumtif Pada Mahasiswa”. Oleh Santika, skripsi 2020.⁴⁹

Perbedaan : Layanan konseling yang digunakan, dan juga lokasi penelitian.

Persamaan : Sama-sama menggunakan teknik *self-management*.

Hasil penelitian : Hasil dari *post-test*, dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan sebelum dan sesudah di *treatment* melalui layanan konseling individual dan layanan konseling individual melalui teknik *self-management* terhadap perilaku konsumtif pada mahasiswa Banda Aceh. Sehingga pemberian *treatment* melalui layanan konseling individual melalui teknik *self-management* terhadap perilaku konsumtif pada mahasiswa efektif digunakan untuk dapat mengubah dan mengurangi perilaku konsumtif pada mahasiswa.

6. “Konseling *behavioral* dengan teknik *self-management* dalam mengatasi *shopaholic* pada remaja di pondok pesantren darussalam putri utara banyuwangi.”. Oleh Nurfathatul Alfina, Skripsi 2022⁵⁰

⁴⁹ Santika, 2020. “Penerapan Layanan Konseling Individuall Terhadap Perilaku Konsumtif Pada Mahasiswa”, SKRIPSI, Banda Aceh, UIN Ar-raniry Banda Aceh

⁵⁰ Alfina, “KONSELING BEHAVIORAL DENGAN TEKNIK SELF-MANAGEMENT DALAM MENGATASI SHOPAHOLIC PADA REMAJA DI PONDOK PESANTREN DARUSSALAM PUTRI UTARA BANYUWANGI.”

Perbedaan : Layanan konseling yang digunakan, dan juga lokasi penelitian.

Persamaan : kasus yang diteliti sama yaitu shopaholic.

Hasil Penelitian : Berdasarkan perbedaan antara kondisi konseli sebelum dan sesudah melakukan treatment, konselor dapat menyimpulkan bahwa hasil dari konseling *behavioral* dengan teknik *self-management* dalam mengatasi *shopaholic* pada remaja di Pondok Pesantren Darussalam Putri Utara Banyuwangi ini bisa membantu mengurangi perilaku *shopaholic* yang dialami oleh konseli walaupun belum sepenuhnya.

No	Skripsi/jurnal	Persamaan	Perbedaan	Hasil
1.	Bimbingan Dan Konseling Islam Dengan Teknik <i>Self-Management</i> Dalam Mengatasi Masalah Seorang Pemuda Yang Sulit Mengelola Keuangannya” Oleh Hindun nasikhotin, skripsi 2019	Sama-sama menggunakan teknik <i>self-managemen t</i> .	lokasi penelitian dan masalah yang diteliti.	Terdapat perubahan positif pada konseli, sekarang konseli mampu menabung dari hasil gaji mingguannya, selain itu konseli juga melakukan shadaqoh dan puasa senin kamis yang mulanya dilakukan karena hukuman dan saat ini telah menjadi sebuah kebiasaan.

2.	Konseling Islam Dengan Terapi Realitas Untuk Mengatasi Perilaku <i>Shopaholic Online Shop</i> Pada Seorang Remaja di Desa Takerharjo Lamongan” Oleh Eka putri izzatur rohmah, skripsi 2021.	kasus yang akan peneliti lakukan sama, yaitu kasus <i>shopaholic</i> .	teknik yang digunakan, pada penelitian ini menggunakan teknik realitas.	setelah proses terapi dilakukan, konseli mengalami perubahan, ia mampu mengontrol dirinya, ia juga merasa bersyukur atas yang dimilikinya, ia juga bisa membedakan kebutuhan dan keinginan, mampu menabung dan juga bersedekah. Kemudian ia juga merasa boros adalah hal yang sangat tidak baik.
3.	Teknik <i>Self-Management</i> Melalui Terapi Syukur Untuk Mengurangi Kecanduan Belanja <i>Online</i> Pada Seorang Remaja Di Desa Campurejo, Panceng	Sama-sama meneliti kasus orang yang memiliki kecanduan belanja.	Terapi yang digunakan pada penelitian ini adalah terapi syukur, dan lokasi tempat penelitian.	Hasil proses konseling ini adanya perubahan perilaku pada konseli. Seperti konseli mulai mengurangi atau mengontrol kegiatan jelajah situs belanja online, mengurangi berbelanja secara

	Gresik” Oleh Nike Irfana Ardiyanti, Skripsi 2020.			berlebihan, dapat memanfaatkan waktu dengan baik, dan bersyukur dengan apa yang sudah dimiliki.
4.	Bimbingan Dan Konseling Islam Dengan <i>Cognitive Behavior Therapy</i> Untuk Mengatasi <i>Shopaholic Online Shop</i> Pada Seorang Mahasiswi UIN Sunan Ampel Surabaya. Oleh Isma Kurnia, skripsi 2019.	Kasus yang diteliti sama, yaitu mengatasi <i>shopaholic</i> .	Terapi yang digunakan, dan juga tempat lokasi penelitian.	Hasil dari setelah melakukan <i>cognitive behavior therapy</i> , konseli mengalami perubahan yang signifikan. Saat ini konseli sudah tidak lagi berbelanja berlebihan seperti sebelum melakukan terapi. Konseli sudah bisa berfikir secara rasional dan mengubah tingkah lakunya untuk tidak lagi berlebihan dalam berbelanja serta lebih banyak bersyukur.
5.	Penerapan layanan konseling individual	Sama-sama menggunakan teknik <i>self-</i>	Layanan konseling yang digunakan,	Hasil dari <i>post-test</i> , dapat disimpulkan terdapat perbedaan sebelum dan

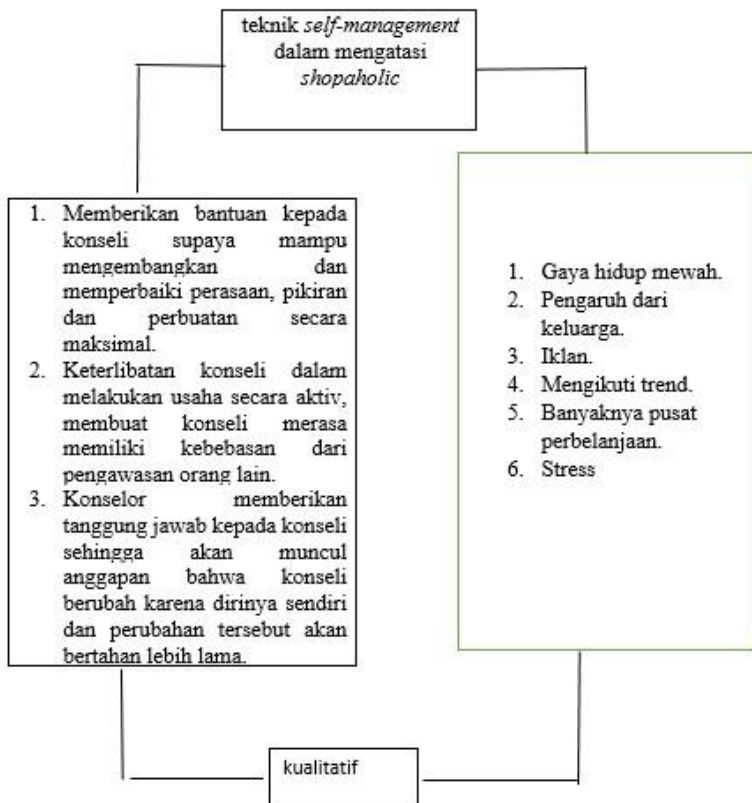
	terhadap perilaku konsumtif pada mahasiswa. Oleh Santika, skripsi 2020.	<i>managemen t.</i>	dan juga lokasi penelitian.	sesudah di <i>treatment</i> terhadap perilaku konsumtif pada mahasiswa Banda Aceh. Sehingga pemberian <i>treatment</i> melalui layanan konseling individual melalui teknik <i>self-management</i> terhadap perilaku konsumtif pada mahasiswa efektif digunakan untuk dapat mengubah dan mengurangi perilaku konsumtif pada mahasiswa.
6.	Konseling <i>behavioral</i> dengan teknik <i>self-management</i> dalam mengatasi <i>shopaholic</i> pada remaja di pondok pesantren darussalam	kasus yang diteliti sama yaitu <i>shopaholic</i> .	Layanan konseling yang digunakan, dan juga lokasi penelitian.	Berdasarkan perbedaan antara kondisi konseli sebelum dan sesudah melakukan <i>treatment</i> , konselor dapat menyimpulkan bahwa hasil dari konseling <i>behavioral</i> dengan teknik <i>self-</i>

	putri utara banyuwangi			<i>management</i> dalam mengatasi <i>shopaholic</i> pada remaja di Pondok Pesantren Darussalam Putri Utara Banyuwangi ini bisa membantu mengurangi perilaku <i>shopaholic</i> yang dialami oleh konseli walaupun belum sepenuhnya.
--	---------------------------	--	--	--

Tabel 2. 2 Penelitian Terdahulu

C. Alur Pikir Penelitian

Alur pikir penelitian merupakan cara kerja dalam penelitian. Alur pikir pemikiran bukan merupakan kerangka pemecahan masalah, melainkan cara kerja dalam sebuah penelitian terhadap suatu hubungan antar konsep satu dengan konsep yang lain.



Gambar 2. 1 Alur Pikiran Penelitian

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Penelitian kualitatif merupakan suatu metode berganda dalam fokus, yang melibatkan suatu pendekatan interpretatif dan wajib terhadap setiap pokok permasalahannya. Ini berarti penelitian kualitatif bekerja dalam setting yang alami, yang berupaya untuk memahami, memberi tafsiran pada fenomena yang dilihat dari arti yang diberikan orang-orang kepadanya.⁵¹

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan pendekatan kualitatif. Dalam penelitian ini menggunakan penelitian kualitatif studi dokumentasi, Metode studi dokumentasi dilakukan untuk mengumpulkan data yang bersumber dari arsip dan dokumen baik yang berada di tempat penelitian maupun berada di luar tempat penelitian yang ada hubungannya dengan penelitian tersebut. Dengan teknik ini peneliti dapat memperoleh data atau informasi dari berbagai sumber tertulis atau dari dokumen yang ada pada informan. Adapun jenis-jenis dokumen yang berkenaan dengan studi dokumentasi adalah buku harian, surat pribadi, stuff k-pop yang dimiliki, fotografi, media sosial dan lainnya (Iskandar, 2009:135).⁵²

Sedangkan jenis pendekatan studi kasus yang digunakan peneliti merupakan penelitian yang dilakukan

⁵¹ Galang Surya Gumilang, "METODE PENELITIAN KUALITATIF DALAM BIDANG BIMBINGAN DAN KONSELING" 2, no. 2 (2016).

⁵² Yulia Etikasari, "THE SELF-CONTROL AMONG TEENAGER OF K-POP LOVERS (K-POPERS)," n.d.

secara intensif, terperinci dan mendalam terhadap suatu organisasi, institusi atau gejala-gejala tertentu.

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.⁵³ Johnson & Christensen (2004) tujuan penelitian studi kasus adalah deskripsi tentang konteks dan terjadinya suatu kasus. Selain itu fokus utama juga dapat diarahkan pada pembahasan tentang tema, isu, dan implikasi yang ada pada suatu kasus. Selain itu fokus utama juga dapat diarahkan pada pembahasan tentang tema, isu, dan implikasi yang ada pada suatu kasus.⁵⁴

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

B. Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan di Pondok Pesantren Ibnu Sina Putri Setail Genteng Banyuwangi yang terletak di Desa Karangdoro Kecamatan Tegalsari Kabupaten Banyuwangi. Adapun waktu penelitian berlangsung pada bulan maret sampai bulan juli 2024.

⁵³ Sumadi Suryabrata, *Metode Penelitian*, (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 1998), 22

⁵⁴ Gumilang, "METODE PENELITIAN KUALITATIF DALAM BIDANG BIMBINGAN DAN KONSELING."

C. Kehadiran peneliti

Dalam hal ini peneliti hadir langsung ke lokasi penelitian, yaitu Pondok Pesantren Ibnu Sina Putri Setail Genteng Banyuwangi, peneliti hadir langsung ke tempat penelitian. Mengakibatkan peneliti dan subyek peneliti dapat melaksanakan kontak secara langsung, dengan mengadakan wawancara terhadap narasumber. Tujuan kehadiran peneliti dalam sebuah penelitian ialah peneliti dapat memperoleh data yang valid dan aktual.

D. Informan Penelitian

Informan penelitian merupakan orang yang dimanfaatkan untuk memberikan informasi tentang situasi dan kondisi latar penelitian (Moleong, 1998: 90)⁵⁵ Adapun jumlah informan dalam penelitian ini berjumlah 6 informan. Subyek dalam penelitian ini adalah konseli, teman dekat konseli di sekolah dan di asrama, musyrifah konseli, pengurus asrama konseli dan juga ketua kamar konseli di Pondok Pesantren.

E. Data dan 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

Merupakan data utama atau data pokok yang digunakan dalam suatu penelitian. Biasanya dalam data primer ini diperoleh keterangan kegiatan keseharian konseli, latar

⁵⁵ Muhammad Ferdiansyah, "ASESMEN TERHADAP KETERAMPILAN MAHASISWA BIMBINGAN DAN KONSELING DALAM MENYUSUN SKRIPSI PENELITIAN KUALITATIF" 2, no. 2 (2016).

belakang masalah konseli, pandangan konseli terhadap permasalahan yang dialami.⁵⁶

Dalam penelitian ini yang menjadi informan pertama adalah ibu kamar yang menjadi pilihan peneliti yang berhubungan dengan variabel yang diteliti. Informan merupakan orang dapat memberikan keterangan atau informasi mengenai masalah yang sedang diteliti dan dapat berperan sebagai narasumber selama proses penelitian. Alasan memilih informan tersebut diatas kerana menurut penelti informan ini membantu dalam proses pengumpulan data kepada peneliti.⁵⁷

2) Sumber data sekunder

Yaitu data yang diambil dari sumber kedua atau berbagai sumber guna melengkapi data primer.⁵⁸ Data sekunder didapat dari orang lain untuk melengkapi data primer. Diperoleh tentang keadaan lingkungan seperti lingkungan rumah dan keluarga. Biasanya data ini diperoleh tentang gambaran lokasi penelitian, kondisi keluarga konseli, serta kehidupan keseharian

⁵⁶ Iqbal Hasan, *Analisis Data Penelitian Dengan Statistik*, (Jakarta: Media Grafika, 2004), 19

⁵⁷ Yaredi Laia, Martiman S. Sarumaha, and Bestari Laia, "BIMBINGAN KONSELING DALAM MENINGKATKAN KEMANDIRIAN BELAJAR SISWA DI SMA NEGERI 3 SUSUA TAHUN PELAJARAN 2021/2022," *Counseling For All (Jurnal Bimbingan dan Konseling)* 2, no. 1 (March 25, 2022): 1–12, <https://doi.org/10.57094/jubikon.v2i1.367>.

⁵⁸ Burhan Bungin, *Metode Penelitian Sosial*, (Surabaya: Universitas Airlangga, 2001), 128

konseli. Data sekunder yang diperoleh dari sumber kedua dari data yang dibutuhkan melalui studi kepustakaan (*library research*).⁵⁹

F. Prosedur Pengumpulan Data

Dalam penelitian kualitatif, teknik pengumpulan data sangatlah penting guna menemukan data yang akurat. Maka ada beberapa teknik pengumpulan data, antara lain:

1) Wawancara (*Interview*)

Dalam penelitian ini, wawancara dilakukan untuk mendapatkan informasi yang mendalam pada diri konseli, seperti identitas diri konseli, kondisi keluarga, lingkungan dan ekonomi, serta permasalahan yang dialami.⁶⁰

Teknik wawancara merupakan pertemuan dua orang untuk bertukar informasi dan ide melalui tanya jawab, wawancara dalam penelitian ini adalah wawancara bebas terpimpin yang artinya pertanyaan bebas namun sesuai dengan data yang akan diteliti (Sugiyono, 2016:227-231)⁶¹

⁵⁹ Nurviyanti Cholid, "Nilai-Nilai Moral Dalam Kearifan Lokal Budaya Melayu Bangka dan Implikasinya Terhadap Layanan Bimbingan dan Konseling Masyarakat," *Scientia: Jurnal Hasil Penelitian* 4, no. 2 (December 30, 2019): 243–53, <https://doi.org/10.32923/sci.v4i2.935>.

⁶⁰ Deddy Mulyana, *Metode Penelitian Kualitatif*, (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2008), 180

⁶¹ Amani Amani, "PERAN GURU BIMBINGAN DAN KONSELING DALAM MEMOTIVASI BELAJAR SISWA SMP N 15 YOGYAKARTA," *Hisbah: Jurnal Bimbingan Konseling dan Dakwah Islam* 15, no. 1 (May 8, 2018): 20–34, <https://doi.org/10.14421/hisbah.2018.151-02>.

2) Pengamatan (Observasi)

Merupakan pengamatan terhadap peristiwa yang diamati secara langsung oleh peneliti. Observasi adalah pengamatan dan penelitian yang sistematis terhadap gejala yang diteliti.⁶² Observasi ini sendiri dilakukan untuk mengamati perubahan fenomena sosial yang terjadi di lapangan yang kemudian dapat dilakukan penelitian atas perubahan tersebut.⁶³ Johnson & Christensen (2004) observasi kualitatif adalah observasi yang dilakukan oleh peneliti dalam setting alamiah dengan tujuan mengeksplorasi atau menggali suatu makna.⁶⁴

3) Dokumentasi

Dokumentasi adalah catatan peristiwa yang sudah berlalu (Sugiyono, 2011:240). Dokumentasi dalam penelitian ini merupakan teknik terakhir dalam pengumpulan data yang bersifat tercetak (Printed) yang bertujuan untuk melengkapi data-data tambahan penelitian, seperti foto-foto kegiatan yang berkaitan dengan mewawancarai narasumber, surat keterangan penelitian, surat ketersediaan sebagai informasi,

⁶² Sugiyono, *Metode Penelitian Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2012), 145

⁶³ Joko Subagyo, *Metode Penelitian dalam Teori dan Praktek*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2004), 63

⁶⁴ Gumilang, "METODE PENELITIAN KUALITATIF DALAM BIDANG BIMBINGAN DAN KONSELING."

serta tulisan-tulisan dan sebagainya.⁶⁵ Dalam penelitian ini, dokumentasi dilakukan untuk mendapatkan gambaran tentang lokasi penelitian yang meliputi wilayah penelitian, objek penelitian, serta yang berkaitan dengan objek penelitian seperti keluarga dan teman sebaya yang menjadi data pendukung dalam lapangan penelitian.⁶⁶

G. Keabsahan Data

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

Teknik triangulasi adalah upaya peneliti membandingkan data yang dihasilkan dengan menanyakan kepada orang-orang disekitar secara lisan tentang laporan tersebut guna memahami dan mengetahui permasalahan, selanjutnya membandingkan data hasil pengamatan dengan data hasil wawancara dan kemudian hasil dari penelitian itu digabungkan sehingga menjadi akurat dan saling melengkapi.⁶⁷

Peneliti melakukan triangulasi dengan menggunakan beberapa sumber untuk mengumpulkan data dengan permasalahan yang sama. Hal ini dapat dilakukan dengan:

⁶⁵ Amani, "PERAN GURU BIMBINGAN DAN KONSELING DALAM MEMOTIVASI BELAJAR SISWA SMP N 15 YOGYAKARTA."

⁶⁶ HarisH, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, (Jakarta: Salemba Humanika, 2011), 118

⁶⁷ Gumilang, "METODE PENELITIAN KUALITATIF DALAM BIDANG BIMBINGAN DAN KONSELING."

1) Membandingkan data hasil pengamatan dengan data hasil wawancara.

2) Membandingkan keadaan dan perspektif seseorang dengan berbagai pendapat dan pandangan orang.

Peneliti juga melakukan triangulasi melalui beberapa metode atau teknik pengumpulan data yang dipakai. Hal ini berarti bahwa pada satu kesempatan peneliti menggunakan teknik wawancara, teknik observasi dan dokumentasi.

H. Analisis Data

Sugiyono (2017) menjelaskan langkah ke tiga dalam analisis data deskriptif kualitatif yaitu penarikan kesimpulan dan verifikasi. Kesimpulan awal yang dikemukakan masih bersifat sementara, dan akan berubah bila tidak ditemukan bukti-bukti yang kuat yang mendukung pada tahap pengumpulan data berikutnya. Tetapi apabila kesimpulan yang dikemukakan pada tahap awal, didukung oleh bukti-bukti yang valid dan konsisten saat peneliti kembali ke lapangan mengumpulkan data maka kesimpulan yang dikemukakan merupakan kesimpulan yang kredibel.⁶⁸

Pelaksanaan teknik analisis data ini dilakukan setelah semua proses dalam mengumpulkan data diperoleh. Penelitian ini bersifat study kasus, oleh karena itu analisis data yang dilakukan dalam penelitian adalah teknik analisis deskriptif komparatif atau dapat disebut

⁶⁸ Wiwin Yuliani, "METODE PENELITIAN DESKRIPTIF KUALITATIF DALAM PERSPEKTIF BIMBINGAN DAN KONSELING" 2, no. 2 (2018).

dengan mode perbandingan tetap.⁶⁹ Analisis data bertujuan untuk mengetahui setiap proses pelaksanaan di dalam penelitian ini yaitu mengenai Teknik *Self Management* Dalam Mengatasi *Shopaholic* Pada Remaja Di Pondok Pesantren Ibnu Sina Putri Setail Genteng Banyuwangi. Beberapa teknik analisis data digunakan oleh peneliti untuk menyelesaikan laporan ini.

Beberapa teknik tersebut meliputi:

1. Reduksi Data

Reduksi data adalah proses pemilihan, pemusatan perhatian pada penyederhanaan, pengabstrakan dan transformasi data kasar yang muncul dari catatan-catatan tertulis di lapangan. kemungkinan akan adanya penarikan kesimpulan dan pengambilan tindakan. Penarikan kesimpulan adalah dimana peneliti terus menarik kesimpulan pada saat di Penyajian data adalah kegiatan ketika sekumpulan informasi disusun, sehingga memberi lapangan.⁷⁰

2. Penyajian Data

Penyajian data adalah kegiatan ketika sekumpulan informasi disusun, sehingga memberi kemungkinan akan adanya penarikan kesimpulan dan pengambilan tindakan. Penarikan kesimpulan adalah dimana peneliti

⁶⁹ Lexy J. Moleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, (Bandung : Remaja Rosdakarya, 2005), 288

⁷⁰ Gumilang, "METODE PENELITIAN KUALITATIF DALAM BIDANG BIMBINGAN DAN KONSELING."

terus menarik kesimpulan pada saat di lapangan.⁷¹

Penyajian data bertujuan memudahkan peneliti untuk menentukan dan memahami data selanjutnya. Data yang disajikan pada penelitian ini yaitu tentang seorang remaja yang mengalami kecanduan belanja.

3. Conclusion Drawing/Verification

Kesimpulan yang terdapat didalam data ini adalah sebuah penemuan baru dan sebelumnya belum pernah ada, yaitu hasil penemuan peneliti dalam konseling terhadap kecanduan belanja. Data tersebut diperoleh dari penelitian yang berupa hasil wawancara, catatan lapangan, ataupun hasil observasi di lapangan penelitian.

I. Gambaran Hasil Kegiatan Penelitian.

Kegiatan penelitian ini dilaksanakan enam kali pertemuan yang terdiri dari *pretest* (pertemuan pertama), konseling sesi pertama (pertemuan kedua), konseling sesi kedua (pertemuan ketiga), dan yang terakhir *posttest*

Dipertemuan pertama ini peneliti mengadakan perkenalan dengan santri sekaligus mengadakan sebuah test *pretest*, dimana *pretest* ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui gambaran kondisi awal santri yang mengalami shopaholic yang tinggi sebelum diberi perlakuan, *pretest* tersebut diberikan secara bersamaan kepada santri yang berjumlah tujuh orang yang mengalami shopaholic di Pondok Pesantren Ibnu Sina Putri Setail Genteng Banyuwangi Pada pertemuan pertama ini santri

⁷¹ Gumilang.

menunjukkan sikap yang nampak seperti cemas, malu-malu, dan bingung.

Dipertemuan kedua, peneliti mengadakan sebuah konseling individu yang sebelumnya sudah disepakati tujuh dan waktunya terlebih dahulu agar santri siap dan tidak mengganggu jam pelajarannya. Dipertemuan kedua ini peneliti mengadakan konseling individu sesi pertama atau tahap awal dilaksanakannya konseling individu dengan santri yang mengalami shopaholic yang tinggi yang berjumlah tujuh orang santri, dengan menjelaskan terlebih dahulu maksud dan tujuan dari konseling yang akan dilaksanakan, kemudian santri diminta untuk menjelaskan atau memaparkan perasaan yang sedang dialaminya secara rinci dan jujur, dengan maksud untuk mengidentifikasi masalah yang dialami santri, agar penyelesaian masalah dapat teratasi dengan baik. Setelah santri menjelaskan atau memaparkan perasaan yang sedang dialaminya, lalu peneliti melakukan wawancara dengan klien. Setelah semua sudah dipersiapkan, lalu klien menceritakan secara detail apa yang dialaminya secara jujur oleh santri supaya proses konseling berjalan dengan baik. Setelah peneliti menjelaskan tujuan penelitian dilakukan dan penjelasan shopaholic secara detail sampai klien faham, lalu proses konseling individu sudah bisa untuk dimulai. Setelah proses konseling individu berakhir, Pada konseling individu di sesi pertama ini peneliti menggali masalah apa saja yang sedang terjadi pada santri dan pada pertemuan kedua ini santri menunjukkan sikap yang nampak seperti sangat boros, tidak percaya diri jika tidak menggunakan barang yang ber merek, susah menahan nafsu saat berbelanja, stress, candu berbelanja, mudah tersinggung, mudah cemas. Peneliti melakukan konseling individu kepada tujuh santri ini secara

bergilir atau bergantian, tidak dengan waktu yang bersamaan.

Dipertemuan ketiga ini peneliti mengadakan konseling individu sesi kedua atau tahap inti dilaksanakannya konseling individu dengan santri yang mengalami shopaholic yang tinggi yang berjumlah tujuh orang santri, di sesi kedua atau tahap inti ini peneliti melakukan penyelesaian masalah yang dialami santri dengan memberikan arahanarahan atau masukan yang membuat santri tersebut lebih percaya diri dan sesuai kesepakatan antara peneliti dengan santri proses konseling individu dilanjutkan pada sesi selanjutnya, karena pada pertemuan ketiga ini santri menunjukkan sikap yang nampak, sama seperti pada pertemuan sebelumnya yaitu barang yang ber merek, susah menahan nafsu saat berbelanja, stress, candu berbelanja, mudah tersinggung, mudah cemas. Peneliti melakukan konseling individu kepada tujuh santri ini secara bergilir atau bergantian, tidak dengan waktu yang bersamaan.

Dipertemuan kelima ini peneliti mengadakan konseling individu sesi ketujuh atau evaluasi dilaksanakannya konseling individu dengan santri yang mengalami shopaholic yang tinggi yang berjumlah tujuh orang santri, di sesi kelima atau evaluasi ini peneliti melakukan evaluasi kepada para santri dalam pencapaian penyelesaian masalah yang dialami santri dan memberi tahu kepada santri bahwa sesi konseling telah berakhir dan dilanjutkan ke pertemuan selanjutnya untuk melaksanakan tes terhadap klien. Peneliti melakukan konseling individu kepada tujuh santri ini secara bergilir atau bergantian, tidak dengan waktu yang bersamaan.

Dipertemuan keenam atau terakhir ini semua santri dikumpulkan untuk melaksanakan tes *posttest* dengan tujuan untuk mengetahui gambaran kondisi akhir santri yang mengalami shopaholic setelah diberi perlakuan. *Posttest* tersebut diberikan secara bersamaan kepada ketujuh santri Pondok Pesantreen Ibnu Sina Putri Setail Genteng Banyuwangi

Dipertemuan ketujuh ini peneliti mengadakan konseling individu sesi ketiga atau tahap pengakhiran dilaksanakannya konseling individu dengan santri yang mengalami shopaholic yang tinggi yang berjumlah tujuh orang santri, di sesi ketiga atau tahap pengakhiran ini peneliti melakukan proses akhir dari konseling yaitu peneliti meminta santri untuk mengutarakan perasaan yang dialaminya setelah dilakukannya proses konseling individu tersebut dan menyimpulkan inti dari penyelesaian masalah yang sudah dibahas disesi-sesi sebelumnya. Pada pertemuan ketujuh ini santri menunjukkan sikap yang nampak seperti pede menggunakan barang yang tidak ber merek, bisa menahan nafsu saat berbelanja, bisa membedakan mana barang yang dibutuhkan dan diinginkan, berfikir sebelum berbelanja, mampu mengontrol diri nya, Pada pertemuan ketujuh ini santri menunjukkan perubahan yang lebih baik dari pada pertemuan-pertemuan sebelumnya. Peneliti melakukan konseling individu kepada tujuh santri ini secara bergilir atau bergantian, tidak dengan waktu yang bersamaan.

BAB IV

PAPARAN DATA

A. Gambaran Umum Penelitian

1. Sejarah Pondok Pesantren Ibnu Sina

Yayasan Ibnu Sina adalah lembaga sosial yang didirikan oleh KH. Maskur Ali, MM bersama Ibu Hj. Siti Fadrijah, S.Pd.I. Tujuan didirikan yayasan ini didasari atas keinginan luhur bahwa yayasan ini ingin menampung anak-anak bangsa yang secara finansial masih tergolong miskin dan tidak mampu agar mereka dapat mengeyam pendidikan formal maupun pendidikan nonformal khususnya pendidikan agama sama seperti mereka yang mampu. Selain itu, Yayasan Pondok Pesantren Ibnu Sina ini dibangun atas dasar memperjuangkan nasib para yatim dan atau piatu. Karena para pendiri berkeyakinan bahwa mereka yang mencukupi anak yatim dan atau piatu insya Allah kelak akan bersama baginda Rasul, Muhammad shallallahu ‘alaihi wasallam. Para pendiri juga berusaha untuk mewujudkan masa depan anak didik (santri) yang berada di dalam naungan Yayasan Pondok Pesantren Ibnu Sina ini lebih baik dari apa yang dialami oleh para orang tua mereka sebelumnya. Atas dasar kepentingan di atas, dibangunlah beberapa lembaga pendidikan, di antaranya; Madrasah Diniyah Ibnu Sina, SMP Queen Ibnu Sina, SMK Ibnu Sina yang didalamnya ada beberapa Program Unggulan yang biasa kita sebut dengan Program Takhossus. Antara lain : Kitab Kuning,

Bahasa Inggris, Tahfidzul Quran, Bahasa Arab, dan SAINS. Berikut ini adalah Profil Yayasan Pondok Pesantren Ibnu Sina. Semoga dengan profil yayasan ini bisa mendapatkan masukan saran atau kritik membangun dan bahkan beberapa perbaikan ide kreatif demi kemaslahatan bersama. Harapan kami, yayasan ini bisa lebih maksimal dalam meningkatkan kualitas, prestasi dan kemampuan santri dalam menggapai cita-cita luhur mereka. Atas segala bantuan dan kerjasama yang baik, kami sampaikan banyak terima kasih.

- Data Uang Saku Santri
Klien 1 = 3.000.000 per bulan (25.000 untuk setiap hari nya)
Klien 2 = 1.000.000 per bulan (25.000 untuk setiap hari nya)
Klien 3 = 1.500.000 perbulan (20.000 untuk setiap hari nya)
Klien 4 = 2.000.000 perbulan (25.000 untuk setiap hari nya)
Klien 5 = 2.800.000 perbulan (20.000 untuk setiap hari nya)

B. Verifikasi Data Lapangan

Hasil penelitian pada remaja yang mengalami *shopaholic* di Pondok Pesantren Ibnu Sina Putri Setail Genteng Banyuwangi dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu :

- 1) Mengikuti *trend*. Hal ini terjadi karena kecenderungan memiliki barang baru yang sedang populer menjadi salah satu ciri khas masyarakat saat ini.

Hal ini dibuktikan dengan wawancara yang dilakukan pada remaja yang mengalami *shopaholic*.

◆ RA (remaja *shopaholic*)

Peneliti : *Dek RA, apa yang menyebabkan anda menyukai belanja dalam jumlah besar ?*

Informan : *Karena saya suka sekali mengoleksi barang yang menurut saya itu menarik apalagi barang yang lucu dan unik terkadang saya bisa beli satu barang yang sama dengan 5 warna yang berbeda dengan alasan lucu aja kalo punya semua warna nya atau barang yang saat ini memang lagi trend, supaya kita tetap terlihat fashionable dan tidak ketinggalan zaman dan setara dengan teman teman saya lainnya.*

Peneliti : *Apakah sebelum membeli suatu produk anda mempertimbangkannya terlebih dahulu ?*

Informan : *Kalau saya suka ya saya beli soal nya ketika saya sudah diberi saku semisal 500.000 ketika dalam seminggu sudah habis nanti saya langsung minta lagi dan langsung di transfer oleh bapak saya, kalau misalkan pas lagi gak ada uang ya minjam uang teman mbak karna kalo nunggu di transfer terlalu lama barang yang saya inginkan keburu habis nanti nya.*

(Dari keterangan RA, penyebab ia mengalami *shopaholic* ialah suka mengoleksi barang yang sedang *trend* saat itu, bahkan saat tidak memiliki uang ia pun rela meminjam uang

temannya untuk membeli barang yang diinginkan).

Hal ini juga selaras dengan wawancara yang dilakukan kepada pengurus kamarnya.

- ◆ Saudari WN (ibu kamar asrama bagian utara ibnu sina)

Peneliti : Menurut anda apakah yang menyebabkan seseorang mengalami *shopaholic* ?

Informan : *Salah satunya mengikuti trend, karena saya lihat remaja yang memiliki style fashionable pasti akan selalu up to date untuk memiliki apa yang menjadi trend saat ini, seperti baju, sepatu ataupun alat-alat make up lainnya dan sangat mudah tertarik dengan model dan barang pengeluaran terbaru saat ini.*

(Dari keterangan WN, penyebab seseorang mengalami *shopaholic* adalah memiliki *style fashionable* sehingga ia selalu *up to date* untuk mengikuti *trend*).

- 2) Iklan. Iklan dapat mempengaruhi perilaku konsumtif karena iklan dapat mempengaruhi pikiran seseorang sehingga orang terbujuk untuk membelinya.

Hal ini dibuktikan dengan wawancara yang dilakukan kepada teman konseli di sekolah.

- ◆ NW (Teman remaja yang mengalami *shopaholic* di sekolah)

Peneliti : Menurut anda apakah yang menyebabkan seseorang mengalami *shopaholic* ?

Informan : menurut saya iklan mbak, karena iklan menawarkan barang-barang baru yang membuat orang lain tertarik untuk memiliki.

Peneliti : Lalu ketika di pondok bagaimana caranya bisa melihat iklan ?

Informan : Ada banyak cara mbak, bisa dengan melihat di warnet, atau hp teman atau wali kelas di sekolah dan melihat fashion atau barang apa yang sedang trend dari orang sekitar pondok.

(Dari keterangan NW, penyebab seseorang mengalami *shopaholic* adalah melihat barang-barang yang ada di warnet).

- 3) Pengaruh lingkungan pergaulan. Lingkungan pergaulan memiliki pengaruh yang sangat besar dalam membentuk kepribadian seseorang. Memiliki teman yang hobi berbelanja dapat menimbulkan rasa ingin meniru.

Hal ini dibuktikan dengan wawancara yang dilakukan kepada pengurus asrama dan juga teman di asrama bagian utara ibnu sina.

- ♦ Saudari NI (Ketua asrama bagian utara ibnu sina)

Peneliti : Menurut anda apa yang menyebabkan seseorang mengalami *shopaholic* ?

Informan : Cara dan dengan siapa dia berteman seseorang akan terpengaruh kebiasaannya. Karena ketika kita berteman dengan orang yang suka belanja, otomatis akan ikut belanja juga. Entah itu karena memang keinginan atau sikap tidak enakan

saat kita juga tidak membeli produk itu dan ada nya rasa minder ataupun iri ketika tidak bisa memiliki barang yang sama dengan teman seumuran dengan nya.

Peneliti : *Lalu teman di sekolah atau di pondok yang sangat mempengaruhi ?*

Informan : *Dua-duanya sangat berpengaruh mbak,tapi menurut saya teman di pondok, karena hampir keseluruhan teman sekolah nya pun teman pondok nya dan di lingkup yang sama lingkungan tempat tinggal jauh lebih berpotensi tinggi untuk mempengaruhi seseorang.*

(Dari hasil wawancara tersebut, faktor lingkungan pergaulan berpengaruh besar pada diri seseorang).

- ◆ NR (Teman remaja yang mengalami shopaholic)

Peneliti : *Menurut anda apakah yang menyebabkan seseorang shopaholic ?*

Informan : *Bergaul dengan teman salah satunya, misalkan jika teman mengajak untuk membeli suatu produk, pasti akan sulit untuk menolaknya, seperti contoh teman mengajak membeli baju couple, seorang remaja yang memiliki perilaku shopaholic tentunya akan langsung megikuti saja karna memang akan lebih senang jika bisa memiliki barang yang sama dengan temannya.*

Peneliti : *Lalu teman di sekolah atau di pondok yang sangat mempengaruhi ?*

Informan : *Kalau menurut saya semua nya, karena teman di sekolah biasanya dijadikan sebagai jalan untuk membeli sesuatu teman pondok pun sama aja karna bisa memicu untuk perilaku boros nya juga .*

(Dari keterangan saudari NR, penyebab dari *shopaholic* adalah bergaul dengan teman yangb memiliki jiwa *shopaholic*).

Hasil penelitian ini dapat diketahui penyebab remaja mengalami *shopaholic* di pondok Pesantren Ibnu Sina Putri Setail Genteng Banyuwangi disebabkan oleh beberapa faktor , maka untuk membantu mengatasi perilaku *shopaholic* tersebut digunakan teknik *self-management* karena memiliki langkah-langkah identifikasi masalah, dimana dalam tahapan ini sudah dapat diketahui kasus serta gejala-gejala yang ditampakkan. *Diagnosis*, dilakukan untuk mengetahui latar belakang masalah yang dialami. *Prognosis*, langkah untuk menetapkan jenis bantuan apa yang akan diberikan dalam menyelesaikan suatu permasalahan yang dihadapi. *Treatment*, terapi yang digunakan nantinya.

Tahapan tahapan saat konselor melakukan konseling pada klien :

a. Tahap Monitor Diri atau Observasi

Pada tahap ini, konseli melakukan observasi atau pengamatan pada dirinya sendiri dengan cara konseli menuliskan kebutuhannya. Pada tahap ini konseli dengan sengaja mengamati tingkah lakunya

sendiri serta mencatatnya dengan teliti.⁷² Dalam tahap ini, langkah-langkah yang dilakukan oleh konselor adalah sebagai berikut:

- 1) Konselor menunjukkan keterlibatan dengan konseli.

Pada tahap ini, konselor mengawali pertemuan dengan bersikap otentik dan menaruh perhatian pada hubungan yang dibangun.

- 2) Mengeksplorasi dan mencatat perilaku bermasalah konseli yang akan dirubah.

Setelah konseli dapat melibatkan diri dengan konselor, maka konselor meminta konseli mencatat perilaku bermasalahnya saat ini yang hendak dirubah. Namun, sebelum konselor mengarahkan konseli untuk mencatat perilaku bermasalah konseli tersebut, konselor terlebih dahulu memberikan format pencatatan. Pada kertas tersebut, konseli mencatat 13 perilaku sesuai dengan intensitas perilakunya, berikut ini:

- Sering membeli barang tanpa mempertimbangkan terlebih dahulu.
- Setiap ada teman yang baru saja membeli suatu produk, ada rasa ingin memiliki barang itu juga.

⁷² Esty Aryani Safithry and Niky Anita, "Konseling Kelompok Dengan Teknik Self Management Untuk Menurunkan Prasangka Sosial Peserta Didik," *Suluh: Jurnal Bimbingan dan Konseling* 4, no. 2 (March 11, 2019): 33–41, <https://doi.org/10.33084/suluh.v4i2.624>.

- Sering berbohong pada orangtua tentang pengeluaran.
 - Sering seriap kali capek melampiaskannya dengan belanja (jajan berlebihan)
 - Sering menggunakan uang bulanan untuk belanja sampai kadang pernah meminjam uang teman.
 - Gelisah ketika tidak membeli barang yang diinginkan.
 - Sering membeli baju baru untuk memenuhi *fashion* yang sedang *trend*.
 - Selalu membicarakan barang yang diinginkan.
 - Sering meminjam hp teman untuk *check out* barang dari *shopee*.
 - Sulit menolak ketika ada teman yang mengajak untuk membeli suatu produk.
 - Jarang membeli barang yang ber *merk* asalkan bagus.
 - Tidak berfikir dulu untuk membeli barang tersebut.
 - Membeli barang yang tidak terlalu dibutuhkan.
 - Menjadikan terget barang yang akan dibeli dan harus dimiliki.
- 3) Konselor mengarahkan konseli untuk menilai perilakunya sendiri
- Pada tahap ini, konselor memberikan kesempatan kepada konseli

untuk menilai atau mengevaluasi perilakunya sendiri. Pada tahap ini, konselor menanyakan kepada konseli apakah perilakunya tersebut dapat membantunya keluar dari permasalahan atau sebaliknya. Merencanakan perilaku yang ditargetkan dan membuat komitmen.

Table perencanaan perilaku yang ditargetkan.

No	Perilaku konseli yang bermasalah	Perilaku konseli yang akan dirubah	Intensitas perilaku yang ditargetkan		
			S	K	TP
1.	Sebelum membeli barang tidak mempertimbangkan terlebih dahulu.	Memikirkan dulu sebelum lanjut membeli.			√
2.	Setiap ada teman yang baru saja membeli suatu produk, ada rasa ingin memiliki barang itu juga.	Membaca novel, hafalan diniyyah		√	
3.	berbohong pada orang tua tentang pengeluaran.	Berkata jujur pada orang tua tentang uang yang digunakan.			√
4.	setiap kali capek melampiaskannya	Melampiaskannya dengan membaca novel kesukaan.			√

	dengan belanja (jajan berlebihan)			
5.	menggunakan uang bulanan untuk belanja sampai kadang pernah meminjam uang teman.	Menitipkan uang dimusrifah.		√
6.	Gelisah ketika tidak membeli barang yang diinginkan.	Menabungkan uang di biro.		√
7.	membeli baju baru untuk memenuhi <i>fashion</i> yang sedang <i>trend</i> .	Memaksa untuk hemat.		√
8.	membicarakan barang yang diinginkan.	Diam dan tidak membicarakan dengan siapapun.		√
9.	meminjam hp teman atau wali kelas untuk <i>check out</i> barang dari <i>shopee</i> .	Menggunakan waktu istirahat disekolah dengan nobar.	√	
10.	menolak ketika ada teman yang mengajak untuk membeli suatu produk.	Mencari kesibukan yang lain.		√
11.	Membeli barang yang ber <i>merk</i>	Membeli barang yang bermanfaat.		√

12.	Langsung membeli barang sesuai keinginan diri sendiri.	Berfikir sebelum membeli barang tersebut.			

Tabel 4. 1 Tabel Perencanaan Perilaku Yang Ditargetkan

Keterangan : S = Sering
 K = Kadang
 TP = Tidak
 Pernah

konselor mendorong konseli untuk membuat komitmen dengan konseli dengan cara menetapkan kontrak diri selama melakukan konseling. Konselor memberikan kesempatan untuk menentukan sendiri kontrak diri yang akan dilaksanakan konseli selama proses konseling. Adapun kontrak diri yang ditetapkan oleh konseli selama sesi konseling tersebut adalah: 1) Konseli akan berusaha untuk meyakinkan dirinya bahwa belanja secara berlebihan hanya akan memberikan dampak negative seperti boros, sehingga belajar mengatasinya adalah solusi terbaik. 2) Bekerja sama dengan teman dekat konseli di sekolah yang berinisian NYW dan ibu kamarnya ketika dikamar untuk mengingatkan konseli setiap akan membeli barang yang bukan kebutuhan. 3) Akan memberikan hadiah kepada diri sendiri yaitu membaca novel yang sedang trend saat ini diperpus pondok jika berhasil menahan

untuk tidak membeli barang yang tidak dibutuhkan dan akan memberikan hukuman bagi dirinya sendiri untuk hemat dengan uang jajan sepuluh ribu selama satu hari ketika konseli masih membeli barang yang tidak dibutuhkan. 4) Bisa mengontrol diri sendiri ketika melihat barang yang baru dan bagus dan berfikir terlebih dahulu untuk membelinya 5) Bisa membedakan mana barang yang dibutuhkan dan mana barang yang sekdera diinginkan oleh nafsu nya saja.

b. Tahap Evaluasi

pada tahap evaluasi ini, konseli dibantu oleh konselor membandingkan hasil catatan tingkah laku yang ditargetkan oleh konseli pada tahap sebelumnya dengan tingkah laku yang dilakukan setelah adanya intervensi konseling.

Tabel evaluasi

No	Jenis perilaku	Intensitas perilaku yang ditargetkan			Intensitas perilaku setelah konseling			Terdapat perubahan
		S	K	TP	S	K	TP	
1.	Sebelum membeli barang tidak mempertimbangkan terlebih dahulu.			√			√	√
2.	Setiap ada teman yang baru saja		√			√		X

	membeli suatu produk, ada rasa ingin memiliki barang itu juga.							
3.	Berbohong pada orang tua tentang pengeluaran.		√				√	√
4.	Setiap kali capek melampiaskannya dengan belanja (jajan berlebihan).		√				√	√
5.	Menggunakan uang bulanan untuk belanja sampai kadang pernah meminjam uang teman.		√				√	√
6.	Gelisah ketika tidak membeli barang yang diinginkan.			√		√		X
7.	Membeli baju baru untuk memenuhi <i>fashion</i> yang sedang <i>trend</i> .			√			√	√
8.	Membicarakan barang yang diinginkan.			√			√	√
9.	Meminjam hp teman atau wali kelas untuk <i>check</i>		√				√	√

	<i>out</i> barang dari <i>shopee</i> .							
10.	Menolak ketika ada teman yang mengajak untuk membeli suatu produk.			√	√			√
11.	Membeli barang yang ber <i>merk</i> .		√			√		X

Tabel 4. 2 Tabel Evaluasi

- c. Tahap pemberian penguatan dan hukuman.

Pemberian penguatan pada konseli sangatlah diperlukan, hal ini bisa dijadikan motivasi agar semangat dalam melakukan proses perubahan

Setelah mengetahui hasil perubahan tingkah laku konseli pada tahap evaluasi, maka peran konselor di sini adalah memberikan penguatan atau hukuman kepada konseli.

Dengan adanya proses konseling dengan memberikan *treatment* diatas, dapat diketahui bahwa perilaku *shopaholic* dapat diatasi dengan teknik *self-management*. Meskipun belum sepenuhnya, dapat dilihat dari sebelas perilaku yang ditargetkan terjadi delapan perilaku yang mengalami perubahan.

BAB V

PEMBAHASAN

A. Faktor-faktor yang menyebabkan remaja mengalami shopaholic di Pondok Pesantren Ibnu Sina Putri Setail Genteng Banyuwangi

a. Gaya hidup mewah

Seseorang yang menganut gaya hidup mewah cenderung mempersepsi orang lain berdasarkan apa yang dimiliki. Hal ini akan mengakibatkan seseorang merasa mengalami kekurangan, selalu diliputi kecemasan akan kebutuhannya, kurang nya rasa bersyukur dengan apa yang dimiliki nya saat ini, terkadang lebih parah nya lagi tidak ada kesadaran pada diri sendiri finansial orang tua nya berbeda dengan orang disekitar nya yang lebih kaya.

b. Pengaruh dari keluarga

Keluarga dapat mempengaruhi seseorang untuk menggunakan sesuatu barang, misalkan dalam 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. Lingkup keluarga yang sudah mengajarkan nya hal mewah dari dia kecil akan tertanam pada diri klien dan kebiasaan tersebut akan dilakukan nya didalam pondok.

c. Iklan

Iklan dapat mempengaruhi perilaku konsumtif karena iklan mempengaruhi pikiran seseorang sehingga orang terbuju untuk

membelinya. Iklan yang ditampilkan diberbagai media yang menggambarkan bahwa pola hidup konsumtif dan mewah merupakan sarana untuk melepaskan diri dari *stress*.

d. Mengikuti *trend*

Banyak kalangan remaja yang mengikuti gaya hidup *shopaholic* karena ingin mengikuti *trend* yang saat ini sedang marak dimasyarakat. Kecenderungan untuk memiliki barang-barang baru yang sedang populer menjadi salah satu ciri khas masyarakat saat ini. Akan merasa kan jika memakai atau pun memiliki barang yang *ber merek* akan lebih percaya diri.

e. Pengaruh lingkungan pergaulan

Lingkungan sangat berpengaruh dalam pembentukan kepribadian, identitas serta gaya hidup 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.

Temuan dalam penelitian teknik *self-management* dalam mengatasi *shopaholic* pada remaja di Pondok Pesantren Ibnu Sina Putri Setail Genteng Banyuwangi disebabkan oleh beberapa faktor, yaitu :

1. Iklan

Iklan dapat mempengaruhi perilaku konsumtif karena iklan mempengaruhi pikiran seseorang sehingga orang terbujuk untuk membelinya. Untuk di pondok sendiri, tidak menutup kemungkinan remaja bisa mengetahui dari

berbagai macam iklan yang menawarkan barang-barang yang menarik. Karena remaja yang tinggal di pondok juga bisa mengakses internet ketika berada di sekolah, bisa melihat iklan ketika sedang scroll tik tok atau pun shoppe saat dijenguk oleh keluarga. hal ini biasanya yang dilakukan oleh remaja yang mengalami *shopaholic*.

1. Mengikuti *trend*

Banyak kalangan remaja yang mengikuti gaya hidup *shopaholic* karena ingin mengikuti *trend* yang saat ini sedang marak di masyarakat. Mengikuti *trend* untuk saat ini merupakan suatu keadaan yang dianggap biasa oleh masyarakat, terutama remaja. Berpenampilan *stylish* merupakan ajang unjuk diri di dunia *fashion*. Sehingga menuntut remaja untuk mengikuti *trend* yang sedang marak pada saat itu. Terkadang dari fashion teman sekitar pun sangat memengaruhi klien bisa mengetahui apa yang sedang booming saat ini, Ketika satu atau pun lima orang yang menggunakan barang baru akan memancing rasa ingin memiliki barang yang sama juga pada klien tersebut.

3. 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. Dalam berteman diperlukan juga untuk melihat dengan siapa kita bergaul. Karena pergaulan memiliki pengaruh yang sangat besar dalam membentuk karakter seseorang. Contohnya ketika kita memiliki teman yang hobi belanja dapat

menimbulkan rasa ingin meniru dan memiliki apa yang dimiliki temannya dan terkadang lebih parah nya lagi ketika di usia remaja seperti ini banyak memiliki geng atau sekelompok circler dimana jika kita tidak bisa meniru gaya mereka kehadiran kita tidak dianggap sama sekali. Hobi belanja ini timbul karena mengikuti teman-temannya. Setiap kali temannya memiliki barang baru, maka dia akan ikut membelinya.

B. Teknik self-management dalam mengatasi shopaholic pada remaja di Pondok Pesantren Ibnu Sina Putri Setail Genteng Banyuwangi

1. Identifikasi masalah

Tahap identifikasi masalah ialah tahapan awal yang harus dilakukan oleh konselor dalam melakukan proses konseling, dimana dalam tahapan ini konselor mengetahui kasus serta gejala-gejala yang ditampakkan oleh konseli. Tahapan ini digunakan untuk mengumpulkan serta menggali data pada diri konseli serta orang terdekat konseli mengenai permasalahan konseli, seperti pengurus asrama dan pengurus kamar konseli di Pondok, dan teman dekat konseli.

Ditahap ini konselor mencari info dari ketua kamar terlebih dahulu setelah itu pada musyirifahnya untuk menegaskan apakah klien sudah ada perubahan atau tidak setelah melakukan perubahan yang ada pada dirinya selama proses konseling berlangsung.

2. Diagnosis

Diagnosis merupakan hasil yang dilakukan actor antara klien dan konselor terlibat dalam penemuan kesulitan yang dialami klien saat ini, dan proses diagnosis berlangsung dari awal dan berlanjut sampai terapi akhir. Konselor dapat mendiskusikan berbagai pertanyaan-pertanyaan sebagai proses awal terapi, mengembangkan perkiraan atau fenomena tentang klien, dan konselor dapat membicarakan perkiraan kepada klien secara terus menerus.⁷³

Pada tahap ini konselor melakukan wawancara secara detail apa saja yang dialami oleh klien dan membuat perjanjian untuk kedepannya apa saja konsekuensi ketika untuk diri nya sendiri agar ada sebuah perubahan yang dirasakan oleh klien tersebut.

3. Prognosis

Langkah prognosis ini pembimbing menetapkan alternatif tindakan bantuan yang akan diberikan. Selanjutnya melakukan perencanaan mengenai jenis dan bentuk masalah apa yang sedang dihadapi individu.⁷⁴

Pada tahap ini konselor memberikan arahan agar klien sanga nya dititipkan lagi pada musyriyah nya dengan tujuan mengurangi sikap shopaholic

⁷³ Nurhafiza Nurhafiza et al., "Proses Diagnosis dalam Konseling: Konsep dan Menganalisa sebagai Konselor Profesional dalam Problem Solving Klien," *Educational Guidance and Counseling Development Journal* 6, no. 1 (April 29, 2023): 59, <https://doi.org/10.24014/egcdj.v6i1.22483>.

⁷⁴ "BIMBINGAN DAN KONSELING_NASKAH BUKU_DENI FEBRINI.Pdf," n.d.

pada diri klien, dan klien pun memiliki buku pribadi untuk mencatat semua pengeluaran untuk setiap hari nya sebagai bukti kepada musyriah dan orang tua nanti nya dan dari data tersebut klien bisa melihat sampai di titik mana klien menemukan perubahan pada diri nya sendiri.

4. Treatment

Dalam hal ini konselor menggunakan teknik *self-management* sebagai treatment yang akan diberikan kepada konseli.

Hasil setelah *treatment* menunjukkan bahwa konseli sudah mencapai 8 perilaku dan 3 perilaku masih belum tercapai, karena perilaku setelah intervensi konseling masih belum mencapai perilaku yang ditargetkan. Konselor kemudian memberikan penguatan maupun hukuman sesuai dengan kontrak diri yang telah dibuat oleh konseli pada tahap komitmen. Konselor memberikan *reward* (penghargaan) kepada konseli atas delapan perilaku yang telah dicapainya sesuai dengan yang ada pada kontrak diri, yaitu membaca novel apa yang lagi trend pada saat ini. Kemudian, untuk perilaku yang belum berhasil dicapai, konselor mengarahkan konseli untuk menghukum dirinya sendiri sesuai dengan yang ada pada tahap kontrak diri. Konseli berusaha untuk menjatah uang jajan sepuluh ribu selama satu hari, serta konseli juga menetapkan bahwa sekarang konseli hanya boleh membeli barang yang diinginkan minimal sebulan sekali saja, yaitu pada awal kiriman dan ada moment dimana mendapatkan prestasi untuk memberikan rasa apresiasi pada diri sendiri.

Hasil penerapan dari Teknik *Self-Management* Dalam Mengatasi *Shopaholic* Pada Remaja di Pondok

Pesantren Ibnu Sina Putri Setail Genteng Banyuwangi diperoleh konselor dengan cara membandingkan kondisi konseli sebelum dan sesudah melakukan terapi. Dalam upaya perbandingan tersebut, konselor melakukan pengamatan dengan menggunakan *behavior checklist* untuk melihat perubahan konseli. *Behavior checklist* merupakan merupakan metode dalam observasi yang mampu memberikan keterangan mengenai muncul tidaknya perilaku yang diobservasi dengan memberikan tanda cek (√) jika perilaku yang diobservasi muncul Metode tersebut memuat 11 perilaku yang bermasalah yang dicatat konseli pada tahap pemantauan diri sebagai berikut:

Table hasil perilaku konseli setelah *treatment*

No	Jenis Perilaku	Perilaku yang dilakukan	Intensitas Perilaku Setelah Proses Konseling		
			S	K	T P
1.	Sebelum membeli barang mempertimbangkan terlebih dahulu.	Memikirkan dulu sebelum lanjut membeli.			√
2.	Setiap ada teman yang baru saja membeli suatu produk, ada rasa ingin memiliki barang itu juga.	Membaca novel, Menulis diary di buku pribadi nya.		√	

3.	berbohong pada orang tua tentang pengeluaran.	Berkata jujur pada orang tua tentang uang yang digunakan.			√
4.	setiap kali capek melampiaskannya dengan belanja (jajan berlebihan)	Melampiaskannya dengan membaca novel kesukaan.			√
5.	menggunakan uang saku bulanan untuk belanja sampai kadang nekat untuk meminjam uang teman jika saku yang dimiliki sudah habis.	Mentipkan uang di musrifah dan mencatat setiap pengeluaran uang di buku khusus dimana nanti digunakan untuk bukti pada musyrifah dan orang tua.			√
6.	Mood memburuk ketika tidak membeli barang yang diinginkan.	Menabungkan uang pada bendahara kamar.		√	
7.	membeli baju baru untuk memenuhi <i>fashion</i> yang sedang <i>trend</i> .	Memaksa untuk hemat dan menahan nafsunya.			√
8.	membicarakan barang yang diinginkan.	Diam dan menghindari topik pembicaraan barang tersebut.			√

9.	meminjam hp teman atau guru disekolah untuk <i>check out</i> barang dari <i>shopee</i> atau <i>tik tok</i> .	Menggunakan waktu istirahat disekolah dengan tidur.			√
10.	menolak ketika ada teman yang mengajak untuk membeli suatu produk.	Mengurangi melihat berbagai macam iklan yang ada atau trend yang sedang <i>buming</i> .	√		
11.	Membeli barang yang tidak bermanfaat.	Membeli barang yang bermanfaat.		√	

Tabel 5. 1 Tabel Hasil Perilaku Konseli Setelah Treatment

Dapat dilihat dari tabel diatas, terjadi perubahan pada beberapa poin yang ditargetkan. Diantaranya:

1. Konseli ketika akan membeli suatu barang, akan memikirkan terlebih dulu antara lanjut membeli atau tidak.
2. Untuk poin ini, belum berhasil jika dialihkan dengan menulis diary di buku pribadi nya. Karena konseli masih memiliki rasa ingin memiliki barang yang dimiliki temannya.
3. Konseli mampu berkata jujur pada orang tuanya tentang pengeluaran selama di pondok dan mencatat nya pada buku khusus untuk pengeluaran pada setiap hari nya secara detail dengan tujuan sebagai laporan kepada musyrifah dan orang tua nya. Karena sebelum

adanya proses konseling ini konseli selalu membohongi orang tuanya tentang uang sakunya digunakan untuk apa.

4. Konseli mengendalikan dirinya dengan mengalihkan diri membaca novel berusaha mengalihkan pikiran yang tadi nya selalu memikirkan barang yang ingin dibeli dengan membaca perlahan akan merubah mindset yang dialaminya.
5. Konseli yang awalnya tidak pernah menitipkan uang di musyrifah, sekarang sudah dititipkan kembali seperti awal dulu
6. Konseli terkadang merasa mood nya akan berkurang ketika tidak membeli barang yang diinginkan.
7. Memaksa untuk hemat dan menahan hawa nafsu nya , begitulah yang dilakukan konseli saat ingin membeli baju yang sedang *trend* saat itu.
8. Ketika mengetahui ada barang baru yang baru keluar, berusaha untuk tidak membicarakannya dan menghindari segala pembicaraan yang sedang membicarakannya.
9. Menggunakan waktu istirahat di sekolah dengan tidur, agar ia tidk memiliki kesempatan untuk meminjam hp wali kelas ataupun teman.
10. Mulai mencari kesibukan baru, agar dapat menghindari ketika ada teman yang mengajak membeli suatu produk dan menghindari melihat iklan sebuah produk dari mana pun.
11. Konseli mampu mempertimbangkan sebelum membeli barang, apakah ini nantinya bermanfaat atau tidak dan sudah bisa

membedakan mana barang yang dibutuhkan dan mana barang yang hanya nafsu nya semata.

Penelitian yang dilakukan selama kurang lebih dua bulan ini, meski tidak sepenuhnya membawa peningkatan secara drastis pada klien, akan tetapi mampu memberikan pemahaman konseli tentang bagaimana cara konseli mengatur dirinya, mampu mengendalikan diri untuk menahan nafsu dari barang yang tidak dibutuhkan dan bisa membedakan barang mana yang saat ini dibutuhkan.

Berdasarkan perbedaan antara kondisi konseli sebelum dan sesudah melakukan treatment, konselor dapat menyimpulkan bahwa hasil dari teknik *self-management* dalam mengatasi *shopaholic* pada remaja di Pondok Pesantren Ibnu Sina Putri Setail Genteng Banyuwangi ini bisa membantu mengurangi perilaku *shopaholic* yang dialami oleh konseli walaupun belum sepenuhnya.

BAB VI

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan mengenai Teknik *Self-Management* Dalam Mengatasi *Shopaholic*, maka dapat diambil kesimpulan bahwa:

1. Proses Konseling dengan Teknik *Self-Management* Dalam Mengatasi *Shopaholic* Pada Remaja di Pondok Pesantren Ibnu Sina Putri Setail Genteng Banyuwangi dilakukan sesuai dengan tahapan konseling pada umumnya. Peneliti melakukan identifikasi masalah, diagnosis, prognosis, terapi (*treatment*). Dari sejumlah tahapan tersebut, yang menjadi penekanan utama adalah pada tahap pemberian terapi (*treatment*). Dalam pemberian *treatment* tersebut, peneliti tetap menggunakan teknik *self-management* sebagai teknik utama dalam mengatasi *shopaholic*, teknik di atas diterapkan sesuai dengan tahapannya hingga mampu membantu mengubah perilaku negatif konseli menjadi perilaku yang positif.
2. Setelah melakukan penyajian data, maka dapat dilihat bahwa hasil dari terapi ini mampu mengurangi perilaku *shopaholic* pada remaja Pondok Pesantren Ibnu Sina Putri Setail Genteng Banyuwangi meski belum sepenuhnya. Seperti yang sudah disajikan pada tabel tahap evaluasi diri, konseli berhasil mencapai delapan dari sebelas perilaku yang ditargetkan. Dari semua perilaku yang

ditunjukkan setelah adanya pemberian *treatment* tersebut, nampak terjadi penurunan intensitas perilaku konseli serta pengalihan dari kebiasaan belanja secara berlebihan menjadi kebiasaan yang lebih positif, seperti membaca novel, hafalan diniyyah, dan sebagainya.

3. Faktor-faktor yang menyebabkan *shopaholic* dan dampaknya pada remaja di Pondok Pesantren Ibnu Sina Putri Setail Genteng Banyuwangi antara lain yaitu:

- a. Iklan
- b. Mengikuti *trend*
- c. Pengaruh lingkungan pergaulan

Sedangkan dampak dari *shopaholic* antara lain adalah terbentuknya perilaku konsumtif, boros, dan kecanduan.

B. Saran

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

- a. Bagi remaja, diharapkan agar lebih bisa mengontrol diri dalam mengeluarkan uang untuk memenuhi kebutuhan nya sehari-hari, dan bisa membedakan mana barang yang dibutuhkan dan mana barang yang sebatas nafsu semata.
- b. Bagi pengurus asrama, diharapkan agar lebih mengontrol aktivitas anak asramanya dalam hal berbelanja. Terutama untuk ketua kamar atau musyrifah nya untuk bisa lebih tegas dalam memberikan uang saku untuk pengeluaran dalam setiap hari nya.

DAFTAR PUSTAKA

- Adlin, Alfatih. 2009. *Resistensi Gaya Hidup Teori dan Realitas*. Yogyakarta dan Bandung: Jalasutra
- Ahmadi, Abu. 2007. *Sosiologi Pendidikan*. Jakarta: PT Rineka Cipta
- Al-qur'an, al-isra':26
- Arintoko. 2011. *Wawancara Konseling di Sekolah*. Yogyakarta: CV Andi Offset
- Ardiyanti, Nike Irfana. 2020. *Teknik Self-Management Melalui Terapi Syukur Untuk Mengurangi Kecanduan Belanja Online Shop Pada Seorang Remaja Di Desa Campurejo Panceng Gresik*. Skripsi. UIN Sunan Ampel : Surabaya
- Ayu Lestari, Linda. 2019. *Bimbingan Konseling Islam Melalui Teknik Self-Management Untuk Meningkatkan Tanggung Jawab Belajar Pada Mahasiswa UIN Sunan Ampel Surabaya*. Skripsi. UIN Sunan Ampel: Surabaya
- Bungin, Burhan. 2001. *Metode Penelitian Sosial : Format-Format Kuantitatif dan Kualitatif*. Surabaya: Universitas Airlangga
- Fauzan, Lutfi. 1992. *Modul Rancangan Konseling Individual*. Malang: Depdikbud IKIP Malang
- Gantina Komalasari, dkk, 2011. *Teori dan Teknik Konseling*. Bandung: PT. Refika Aditama
- Gantina Komalasari, dkk, 2016. *Teori dan Teknik Konseling*. Jakarta: PT Indeks
- Ghufron M N & Rini R S, 2014. *Teori-teori Psikologi*. Yogyakarta: Ar-ruz Media
- Gunarsa, 2004. *Konseling dan Psikoterapi*. Jakarta: Gunung Mulia

- Hasan, Iqbal. 2004. *Analisis Data Penelitian dengan Statistik*. Jakarta: Media Grafika
- H, Haris. 2011. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Jakarta: Salemba Humanika
- Jhon W.Santrock, *Psikologi Pendidikan*. Kencana
- Jean, Baudrillard. 2009. *Masyarakat Konsumsi*. Yogyakarta: Kreasi Wacana
- Kartono, Kartini. 1997. *Patologi Sosial*. Jakarta: CV Rajawali
- Kurnia, Isma. 2019. *Bimbingan Dan Konseling Islam Dengan Cognitive Behavior Therapy Untuk Mengatasi Shopaholic Online Shop Pada Seorang Mahasiswi UIN Sunan Ampel Surabaya*. Skripsi, UIN Sunan Ampel: Surabaya
- Latipun. 2003. *Psikologi Konseling*. Malang: UMM Press
- Lexy J.Moleong. 2017. *Metode Penelitian Kualitatif*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya
- Mulyana, Deddy. 2008. *Metode Penelitian Kualitatif*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya
- Nasikhotin, Hindun. 2019. *Bimbingan dan Konseling Islam dengan Teknik Self-Management dalam Mengatasi Seorang Pemuda yang Sulit Mengelola Keuangannya*. Skripsi. UIN Sunan Ampel: Surabaya
- Prayitno dan Erman Amti. 1994. *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: PT. Rienika Cipta
- Putra, Nusa. 2012. *Metode Penelitian Kualitatif Pendidikan*. Jakarta: PT Raja Grafindo
- R, Anugrahati. 2014. *Gaya Hidup Shopaholic Sebagai Bentuk Perilaku Konsumtif Pada Kalangan Remaja Mahasiswa Universitas Negeri Yogyakarta*. Skripsi. Universitas Negeri Yogyakarta : Yogyakarta
- Ratna, Lilis. 2013. *Teknik-teknik Konseling*. Yogyakarta: Deepublish

- Ra'uf, Amin. 2009. *Shopping Saurus*. Yogyakarta: DIVA Press
- Santika, 2020. *Penerapan Layanan Konseling Individual Terhadap Perilaku Konsumtif Pada Mahasiswa*. Skripsi. UIN Ar-raniry : Banda Aceh
- Semiawan, Cony R. 2010. *Metode Penelitian Kualitatif*. Jakarta: PT Grafindo
- Singih, Gunarsa. 2004. *Konseling dan Psikologi*. Jakarta: PT BPK Gunung Mulia
- Sugiyono. 2012. *Metode Penelitian Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Subagyo, Joko. 2004. *Metode Penelitian dalam Teori dan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta
- Sugiyono. 2014 *Memahami Penelitian Kualitatif*. Bandung: CV Alfabeta
- Sumanto. 2014. *Teori dan Aplikasi Metode Penelitian*. Jakarta: CAPS
- Surya, Muhammad. 2003. *Teori-teori Konseling*. Bandung: Pustaka Bani Quraisy
- Sudarto. 1997. *Metodologi Penelitian Filsafat*. Jakarta: PT Raja Grafindo
- Abdillah, Faiz, and Siti Fitriana. "Penerapan Konseling Cognitive Behaviour dengan Teknik Self Management untuk Mengatasi Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa" 2, no. 1 (2021).
- Amaliyah, Hanifah, Wahidah Fitriani, and Putri Yeni. "Dampak Shopaholic Terhadap Pengurangan Stress di Kalangan Remaja." *Jurnal Riset Pendidikan Dasar (JRPD)* 3, no. 2 (August 23, 2022): 133.
- "BIMBINGAN DAN KONSELING_NASKAH BUKU_DENI FEBRINI.Pdf," n.d.

- Nurhafiza, Nurhafiza, Yeni Karneli, Rezki Hariko, and Hasgimianti Hasgimianti. "Proses Diagnosis dalam Konseling: Konsep dan Menganalisa sebagai Konselor Profesional dalam Problem Solving Klien." *Educational Guidance and Counseling Development Journal* 6, no. 1 (April 29, 2023): 59.
- Suwanto, Insan. "Konseling Behavioral Dengan Teknik Self Management Untuk Membantu Kematangan Karir Siswa SMK." *JBKI (Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia)* 1, no. 1 (March 1, 2016): 1.
- Alfatir, Adlin, Resistensi Gaya Hidup: Teori dan Realitas, Yogyakarta dan Bandung: Jalasutra, 2009.

LAMPIRAN – LAMPIRAN

DOKUMENTASI WAWANCARA







GUIDE INTERVIEW

No	Aspek teoritis	Formulasi pertanyaan
1.	Status ekonomi	1). Berapakah uang saku anda setiap bulan? 2). Digunakan untuk apa sajakah uang saku anda? 3). Apakah pekerjaan orang tua anda? 4). Berapakah penghasilan orang tua anda dalam sebulan?
2.	Perilaku <i>shopaholic</i>	1). Menurut anda apakah yang dimaksud perilaku <i>shopaholic</i> ? 2). Menurut anda bagaimanakah perilaku <i>shopaholic</i> bisa terjadi? 3). Apakah anda termasuk berperilaku <i>shopaholic</i> ? 4). Menurut anda, adakah dampak dari perilaku <i>shopaholic</i> ?
3.	Intensitas belanja	1). Berapa kali anda berbelanja dalam sebulan? 2). Adakah pertimbangan sebelum anda membeli suatu produk? 3). Uang dari mana yang anda pakai untuk berbelanja?

		4). Berapakah pengeluaran anda untuk berbelanja dalam sebulan? 5). Apabila anda tidak memiliki uang, namun anda sangat ingin membeli suatu barang. Apa yang anda lakukan? 6). Apabila anda menginginkan barang, namun anda tidak dapat membelinya. Bagaimana perasaan anda?
4.	Lingkungan pergaulan	1). Apakah teman-teman anda sering berbelanja? 2). Ketika teman anda membeli suatu produk, apakah anda tertarik untuk membeli juga? 3). Apaka teman-teman anda sering memberi tahu tentang adanya suatu produk baru?

PEDOMAN WAWANCARA

Pedoman wawancara dengan remaja *shopaholic*.

Nama : RS
Ttl : Denpasar, 10 mei 2007
Usia : 17 thn
Alamat : Karang Mulya, Pangkalan Banteng, Kota
Waringin Barat, Kalimantan Tengah
Jenis kelamin : perempuan
Jumlah saudara : 3 bersaudara
Sekolah : SMK Darussalam
Orang tua : Ayah : Abdul kafa
Ibu : Mimin Prima

1). Berapakah uang saku anda setiap bulan?

Jawab : ya nggak tentu mbak, tapi yang paling sering
Rp 2.500.000 per bulan.

2). Digunakan untuk apa sajakah uang saku anda?

Jawab : untuk jajan, sama beli-beli apa yang saya
mau, apalagi makanan saya gampang laper dan suka
tertarik kalo liat barang bagus apalagi unik.

3). Apakah pekerjaan orang tua anda?

Jawab : ayah punya bengkel sendiri, Ibu wirausaha.

4). Berapakah penghasilan orang tua anda dalam sebulan?

Jawab : kalau masalah gaji saya nggak tau mbak.

5). Menurut anda apakah yang dimaksud perilaku *shopaholic*?

Jawab : orang yang suka belanja dan boros, suka beli
barang yang gak terlalu dibutuhkan juga.

6). Menurut anda bagaimanakah perilaku *shopaholic* bisa
terjadi?

Jawab : banyak faktor, bisa dari diri sendiri dan juga pengaruh dari orang lain, lingkungan pertemanan karna darisana bisa liat fashion maupun barang terbaru apa yang saya juga nanti pengen punya sendiri dan beli sendiri.

7). Apakah anda termasuk berperilaku *shopaholic*?

Jawab : hehe iya.

8). Menurut anda, adakah dampak dari perilaku *shopaholic*?

Jawab : sangat ada.

9). Berapa kali anda berbelanja dalam sebulan?

Jawab : tidak pasti, kadang 4-5 kali atau bahkan bisa lebih.

10). Adakah pertimbangan sebelum anda membeli suatu produk?

Jawab : tidak.

11). Uang dari mana yang anda pakai untuk berbelanja?

Jawab : dari kiriman orang tua selama sebulan itu pokok nya nanti kalo habis langsung minta lagi mau beli barang apapun gak perlu pikir panjang habis atau enggak uangnya.

12). Berapakah pengeluaran anda untuk berbelanja dalam sebulan?

Jawab : tidak pasti sih, kisaran 600.000-1.300.000

13). Apabila anda tidak memiliki uang, namun anda sangat ingin membeli suatu barang. Apa yang anda lakukan?

Jawab : biasanya meminjam uang teman yang sangu nya sama banyak nya dengan saya.

14). Apabila anda menginginkan barang, namun anda tidak dapat membelinya. Bagaimana perasaan anda?

Jawab : gelisah, kepikiran barang yang diinginkan, dan menjadi target sampek saya bisa beli sendiri.

15). Apakah teman-teman anda sering berbelanja?

Jawab : tergantung teman yang mana, kalau teman di sekolah iya, dan temen asrama pun apalagi teman kamar.

16). Ketika teman anda membeli suatu produk, apakah anda tertarik untuk membeli juga?

Jawab : iyaa sangat gampang tertarik, kalau baju atau *make up* saya gampang tertarik, apalagi kalo liat benda imut atau motif nya sangat unik pasti akan saya beli seketika itu, dan saya tipe gampang lapar jadi saya suka jajan juga.

17). Apaka teman-teman anda sering memberi tahu tentang adanya suatu produk baru?

Jawab : iya

BIODATA PENULIS



Nama : Wayan Nisa Rosiqoh
TTL : Singaraja, 4 Februari 2002
Alamat : Nusadua, Denpasar, Badung, Bali.
Email : wayannisarosiqoh@gmail.com

Riwayat Pendidikan Formal:

- a. TK Al - Maarif (2007-2008)
- b. MI Al - Azhar (2008-2014)
- c. MTs Baitul Amin Nusadua (2014)
- d. MTs Al Amiriyyah Blokagung Banyuwangi (2015-2016)
- e. MA Al-Amiriyyah Banyuwangi (2017-2019)
- f. UIMSYA Darussalam Banyuwangi (2020-sekarang)

Riwayat Pendidikan Non Formal :

- a. TPQ Al-Fattah Nusadua (2007-2008)
- b. Madin Al-Amiriyyah Ula Banyuwangi (2015-2019)
- c. Madin Al-Amiriyyah Wustho Banyuwangi (2019-2021)
- d. Madin Al-Amiriyyah Ulya Banyuwangi (2021-sekarang)