

**EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK MELALUI TEKNIK
COGNITIF BEHAVIOR THERAPY (CBT) DALAM MENGURANGI PERILAKU
KONSUMTIF PADA SANTRI PONDOK PESANTREN SUNAN KALIJOGO JABUNG**

SKRIPSI



Disusun oleh :

**DEWI AISYAH
NIM 20181930432021**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI ISLAM
INSTITUT AGAMA ISLAM SUNAN KALIJOGO MALANG
2022**

**EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK MELALUI TEKNIK
COGNITIF BEHAVIOR THERAPY (CBT) DALAM MENGURANGI PERILAKU
KONSUMTIF PADA SANTRI PONDOK PESANTREN SUNAN KALIJOGO JABUNG**

Disusun oleh:
Dewi Aisyah
NIM 20181930432021

Telah disetujui oleh Dosen Pembimbing untuk diujikan dalam ujian skripsi

Dosen Pembimbing I



Diah Retno Ningsih, M. Pd
NIDN : 2120099201

Dosen Pembimbing II



Alfian Adi Saputra, M.I.Kom
NIDN : 2124089102

Mengetahui
Ketua Program Studi
Bimbingan Konseling Islam



Rendra Risdianto, M. Pd., M. Si
NIDN: 2111118704

**EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK MELALUI TEKNIK
COGNITIF BEHAVIOR THERAPY (CBT) DALAM MENGURANGI PERILAKU
KONSUMTIF PADA SANTRI PONDOK PESANTREN SUNAN KALIJOGO JABUNG**

SKRIPSI

Disusun oleh:
Dewi Aisyah
NIM 20181930432021

Telah diuji dan dinyatakan **lulus** dalam ujian Sarjana
pada Hari Senin Tanggal 22 Agustus 2022

DEWAN PENGUJI

Penguji 1,



Fatma K. M.Pd
NIDN: 2101029203

Penguji 2,



Fauziyah Rahmawati, M.Sos
NIDN: 2130089101

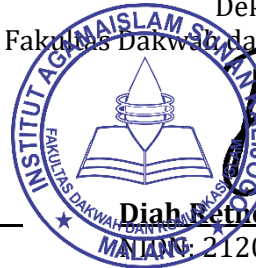
Mengetahui

Ketua Progam studi
Bimbingan dan Konseling Islam



Rindra Risdiantoro, M.Pd, M.Si, M.Pd
MALANGAN: 2111118704

Dekan
Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam



Diah Retno Ningsih, M.Pd
MALANGAN: 2120099201

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Dewi Aisyah
Prodi : Bimbingan Konseling Islam
Fakultas : Dakwah dan Komunikasi Islam
NIM : 20181930432021

menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang berjudul:

**“Efektivitas Konseling Kelompok Melalui Teknik *Cognitif Behavior Therapy*
(*CBT*) Dalam Mengurangi Perilaku Konsumtif Pada Santri Pondok Pesantren
Sunan Kalijogo Jabung ”**

adalah benar merupakan karya sendiri. Hal-hal yang bukan termasuk karya saya dalam skripsi tersebut telah diberi tanda sitasi dan dituliskan pada daftar pustaka. Apabila di kemudian hari terbukti pernyataan saya tidak benar dan ditemukan pelanggaran (plagiasi di atas nilai yang ditetapkan) atas karya skripsi ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan skripsi dan gelar akademik yang telah saya peroleh dari skripsi tersebut.

Malang, 22 Agustus 2022
Yang membuat pernyataan

(materai 10k)

Dewi Aisyah
NIM. 20181930432021

Motto hidup

**Yang berduka dalam Tralala,
Akan bersuka dalam trilili...**

-Joko Pinurbo-

Ucapan Terimakasih

1. Alhamdulillah, Terimakasih puji syukur Kepada Allah Swt. yang mana semua usaha, kerja keras hingga hasil yang saya peroleh adalah semata pemberian dariNya.
2. Kedua, saya ucapkan terimakasih juga kepada Negri Sunan Kalijogo, terutama kepada KH. Ali Muzaki Nur Salim selaku ketua yayasan Sunan Kalijogo Malang selaku pengasuh Yayasan Sunan Kalijogo beserta seluruh keluarga besar ndalem.
3. Kepada Muhammad Yusuf Wijaya, Lc, M.M, P.Hd selaku Rektor Institut Agama Islam Sunan Kalijogo Malang.
4. Bapak Fayrus Abadi Slamet, M. Pd selaku Dosen utama,
5. Ibu Diah Retno Ningsih, M. Pd dan bapak Rindra Risdiantoro, M. Pd, M. Si selaku dewan penguji skripsi beserta seluruh dosen IAI Sunan Kalijogo Malang
6. Tak lupa kepada mbak-mbak Pondok pesantren Sunan Kalijogo Jabung yang bersedia meluangkan waktu untuk mengikuti konseling, serta pihak – pihak yang berpartisipasi dalam penyusunan skripsi ini.

Persembahan Skripsi

1. Untuk Suami, yang setia menemani dan mendukung setiap perjalanan skripsi juga perjalan hidup saya
2. Untuk Orang tua dan keluarga besar tercinta
3. Teman – teman Kampus IAI Sunan Kalijogo, khususnya keluarga Besar BKI
4. Serta semuaaa yang mendukung perjalanan skripsi saya mulai n0l hingga skripsi ini sampai di tangan pembaca,
Kepada kalianlah skripsi ini saya selesaikan...

Kata Pengantar

Dengan rahmat Allah SWT dan dengan hidayah-Nya, kegiatan skripsi dapat terselesaikan dengan baik. Skripsi ini disusun berdasarkan objektif lokasi penelitian di SMK Sunan Kalijogo Jabung. Alhamdulillahirabbil'alamin, atas karunia Allah SWT. Penulis yakin dan percaya bahwa jika ada satu kesulitan maka didalamnya terdapat dua kemudahan. Akhirnya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan lancar. Penyusunan skripsi ini merupakan bentuk tanggung jawab kami atas segala kegiatan yang telah kami laksanakan serta merupakan tugas akhir dari perkuliahan ini. Dalam menjalani penelitian ini, penulis menyadari bahwa tanpa bantuan, bimbingan, serta pengarahan dari berbagai pihak maka kegiatan penelitian ini tidak dapat berjalan dengan lancar dan baik. Oleh karena itu penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada seluruh pihak yang membantu dan berpartisipasi dalam penyusunan skripsi ini.

Penyusun menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu, penyusun berharap kritik dan saran dari pembaca yang bersifat membangun dan dapat menjadi referensi untuk penyusunan skripsi kegiatan yang sejenis.

Malang, 22 Agustus 2022

Penulis

DEWI AISYAH

Abstrak

Aisyah, Dewi. 2022. ***Efektivitas Konseling Kelompok Melalui Teknik Kognitif Behavior Therapy (CBT) Dalam Mengurangi Perilaku Konsumtif Pada Santri Pondok Pesantren Sunan Kalijogo Jabung***. Skripsi, Program Studi Bimbingan Konseling Islam, Bimbingan Konseling Islam. Institut Agama Islam Sunan Kalijogo Malang.
Pembimbing (I) Diah Retno Ningsih, M.Pd.
Pembimbing (II) Alfian Adi Saputra, M.I.Kom

Penelitian ini bertujuan untuk menguji keefektifan konseling kelompok pendekatan *Cognitive Behaviour Therapy (CBT)* untuk mengurangi perilaku konsumtif Santri Pondok Pesantren Sunan Kalijogo Malang. Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif dengan model *Purposive Sampling*. Subjek penelitian dipilih dengan standar tertentu. Sampel yang diambil sebanyak 5 orang Mahasiswi terdiri dari dengan nilai konsumtif tertinggi. Metode pengumpulan data dilakukan dengan observasi angket perilaku konsumtif. Teknik analisis data menggunakan bantuan program *SPSS for Windows versi 24.00*. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa konseling kelompok dengan pendekatan *Cognitif Behavior Therapy* efektif untuk mengurangi perilaku konsumtif Santri Pondok Pesantren Sunan Kalijogo Jabung khususnya yang berada pada jenjang perguruan tinggi. Hal ini dibuktikan adanya penurunan nilai perilaku konsumtif santri sebelum diberikan perlakuan konseling. Hasil uji menunjukkan dua data pretest dan posttest menggunakan uji *Paired t-test* menunjukkan bahwa rata-rata nilai pretest adalah 50.2000 meningkat setelah diberi perlakuan dengan rata-rata nilai posttest menjadi 73.8000. Hal ini menunjukkan bahwa layanan konseling kelompok dengan pendekatan *CBT* dapat mengurangi perilaku konsumtif Mahasiswi di Pondok Pesantren Sunan Kalijogo.

Kata kunci: Konseling Kelompok, *Cognitive Behavior Therapy (CBT)*, Perilaku Konsumtif

DAFTAR ISI

Abstrak	viii
DAFTAR ISI	x
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	8
1.3 Tujuan Penelitian	8
1.4 Manfaat Penelitian	8
BAB II KAJIAN PUSTAKA	10
2.1 Kajian Teoritis	10
2.1.1 Perilaku Konsumtif.....	10
2.1.2 Cognitive Behavior Therapy (CBT).....	21
2.1.3 Konseling Kelompok.....	34
2.1.4 Mahasiswa Pondok Pesantren Sunan Kalijogo.....	72
2.2 Penelitian Terdahulu	42
2.3 Kerangka Konseptual	44
2.5 Rumusan Hipotesis	46
BAB III METODE PENELITIAN	47
3.1 Pendekatan dan Jenis Penelitian	47
3.2 Tahapan Penelitian	48
3.3 Fokus Penelitian	49
3.4 Lokasi dan Obyek Penelitian	50
3.5 Populasi dan Sampel	50
3.5.1 Populasi Penelitian.....	50
3.5.2 Sampel Penelitian.....	50
3.6 Sumber dan Jenis Data	51

3.6.1 Sumber Data	51
3.6.2 Jenis Data	51
3.7 Teknik Pengumpulan Data.....	52
3.7.1 Metode Agket (Kuesioner).....	52
3.8 Instrumen Penelitian	54
3.9 Teknik Analisis Data	55
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	55
4.1 Gambaran Umum.....	57
4.1.1 Profil dan sejarah singkat Pondok Pesantren Sunan Kalijogo	57
4.1.2 Profil Perilaku Konsumtif.....	59
4.2 Data fokus Penelitian	60
4.2.1 Hasil Uji Validitas.....	61
4.2.2 Hasil Uji Reabilitas	63
4.2.2 Hasil <i>Pre Test</i>	63
4.2.3 Efektivitas Konseling Kelompok Melalui Teknik <i>Cognitif Behavior Therapy (CBT)</i> Dalam Mengurangi Perilaku Konsumtif Pada Mahasiswi Santri Pondok Pesantren Sunan Kalijogo Jabung.....	64
4.3.3 Hasil Uji Paired t- test.....	71
4.3 Hasil dan Pembahasan.....	72
BAB V PENUTUP.....	76
5.1 Kesimpulan	76
5.2 Saran	76
DAFTAR PUSTAKA.....	77

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Proses Konseling menurut Oemar Joedi.....	31
Tabel 2. Penelitian Terdahulu	44
Tabel 3 Rating Scale Instrumen Perilaku Konsumtif	54
Tabel 4 Kisi-kisi Instrumen angket Perilaku Konsumtif.....	55
Tabel 5. Kategori Perilaku Konsumtif	59
Tabel 6. Hasil Uji Validitas	62
Tabel 7. Hasil Uji Reabilitas.....	63
Tabel 8. Skor Hasil <i>PreTest</i>	64
Tabel 9. Hasil <i>PostTest</i>	71
Tabel 10. Ringkasan Hasil <i>PreTest</i> dan <i>PostTest</i>	71
Tabel 11. Hasil Uji <i>T-Test</i>	71

DAFTAR GAMBAR

Figure 1 Kerangka Pikir.....45

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Foto kegiatan Konseling.....	80
Lampiran 2. Surat Ijin Penelitian	81
Lampiran 3. Surat Permohonan izin penelitian	81
Lampiran 4. Angket Perilaku Konsumtif.....	82
Lampiran 5. RPBK.....	88
Lampiran 6. Daftar Hadir Peserta Konseling Kelompok.....	91

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Menurut Palupi, pengertian konsumsi adalah tindakan mengkonsumsi sesuatu tanpa ditunda-tunda lagi. Konsumsi didasarkan pada setiap keinginan yang telah mencapai ambang batas yang tidak terjangkau. di mana orang membeli barang yang mungkin berguna atau tidak berguna bagi mereka. Pernyataan ini memperjelas sifat konsumsi yang berubah¹. Ketika seorang budak berdagang dengan uang yang harus digunakan untuk membayar kuliah, atau ketika budak itu berdagang dengan orang lain untuk mendapatkan uang untuk diperdagangkan, atau ketika budak itu berdagang dengan orang lain untuk mendapatkan uang untuk diperdagangkan, atau ketika budak itu berdagang dengan orang lain untuk mendapatkan uang untuk berdagang, ini juga disebut sebagai penipuan konsumen atau penipuan yang tidak diumumkan².

Sama halnya dengan A'yuni menyatakan bahwa Tindakan mengkonsumsi barang secara berlebihan tanpa pemikiran atau pertimbangan sebelumnya adalah definisi lain dari perilaku konsumtif. Hal-hal tersebut tidak terlalu esensial dan boros, yang hanya menyangkut keinginan atau kesenangan dan cenderung lebih mahal karena tidak hanya memenuhi kebutuhan lagi tetapi juga memicu keinginan³.

¹ Elvia Purwaningrum and Diah Palupi, "Mengurangi Perilaku Konsumtif Dengan Menggunakan Terapi Kognitif Perilaku (CBT) Dengan Mengusung Nilai Budi Pekerti Budaya Jawa," *Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling* 2, no. 1 (2018): 2580–216.

² Ririn Anggreini and Sulis Mariyanti, "Hubungan Antara Kontrol Diri Dan Perilaku Konsumtif Mahasiswa Universitas Esa Unggul," *Jurnal Psikologi* 12, no. 1 (2014): 34–42.

³ A'yuni. Aviv Qurrota, "Analisis Perilaku Konsumtif Santriwati Pondok Pesantren Darul Fikri Bringin, Kauman, Ponorogo Dalam Perspektif Ekonomi Islam," *Skripsi* (2019): 1–108.

Menurut beberapa sudut pandang tersebut, perilaku konsumtif didefinisikan sebagai membeli atau membelanjakan sesuatu melebihi apa yang diperlukan dan berkelanjutan karena keinginan daripada kebutuhan.

Cognitif behavior therapy (CBT) adalah strategi terapeutik yang berfokus pada bagaimana ide dan perilaku berinteraksi dengan keadaan emosional, perilaku, dan psikologis. Hal ini didasarkan pada gagasan bahwa individu tertentu memiliki kapasitas untuk mengubah kognisi dan cara pikiran mempengaruhi emosi⁴. Oleh karena itu, diharapkan CBT dapat membantu individu menjadi tidak terlalu emosional ketika mengkonsumsi barang serta membantu mereka mengatasi keinginan mereka sendiri untuk terlibat dalam konsumsi berlebihan, mencampuri kebutuhan mereka secara impulsif.

Tujuan *Cognitif behavior therapy (CBT)* adalah untuk mengobati masalah psikologis dengan menciptakan model mental yang realistis dan efektif. Landasan CBT terletak pada pengembangan kerangka kognitif yang kuat dan strategi eksekusi yang berbahaya. Konseptualisasi tujuan utama konseli dan ruang lingkup proses negosiasi saat ini adalah dasar dari proses negosiasi. Manfaat utama CBT adalah munculnya sistem persepsi dan kognitif yang mengalami distorsi untuk meningkatkan emosi dan kinerja. Selain itu, perilaku konsumtif dapat dilihat sebagai perilaku masyarakat yang berorientasi pada proses menggunakan atau mengkonsumsi apa saja yang mengurangi kebutuhannya, yaitu sebagai berikut: Initial, Second, dan Tersier. Primer, Sekunder dan Tersier⁵.

⁴ Fibriana Miftahus, "Konsep Bimbingan Dan Konseling ...," *Hisbah : Jurnal Bimbingan Konseling dan Dakwah Islam* 12, no. 2 (2017): 49-59.

⁵ Purwaningrum and Palupi, "Mengurangi Perilaku Konsumtif Dengan Menggunakan Terapi Kognitif Perilaku (CBT) Dengan Mengusung Nilai Budi Pekerti Budaya Jawa."

Berdasarkan pengetahuan tersebut, diharapkan dengan menggunakan CBT pada konseli bermasalah akan dapat mengubah cara pandang konseli dan menghasilkan perilaku yang terarah dan diinginkan. Konseli menyadari indikasi dari perilaku konsumtif yang dialaminya serta mampu mengatasi hawa nafsu yang memicu perilaku konsumtif tersebut.

Pendekatan terapi kognitif perilaku atau CBT dipilih untuk mengurangi perilaku konsumtif ini didasarkan pada anggapan bahwa perilaku yang salah disebabkan dari pemikiran atau keyakinan yang salah juga. Cara kerja konseling terapi kognitif perilaku yaitu dengan mengubah pemikiran serta keyakinan tentang perilaku yang salah. Hal ini dibuktikan dengan penelitian yang dilakukan oleh Cahyaning Suryaningrum bahwasannya *Cognitive Behavior Therapy (CBT)* untuk mengatasi gangguan obsesif kompulsif. Hal ini sama halnya dengan perilaku konsumtif yang didasari oleh pikiran atau keyakinan bahwa merupakan hal yang wajar untuk berbelanja mengikuti model atau trend terbaru.

Gagasan bahwasannya perilaku yang salah adalah akibat dari pemikiran atau keyakinan yang salah juga, pendekatan terapi kognitif, yang sering dikenal sebagai *CBT*, dipilih untuk mengurangi perilaku kompulsif. Konseling yang menggunakan terapi perilaku kognitif mengubah pemikiran dan keyakinan konseli tentang perilaku yang tidak pantas. Penelitian oleh Cahyaning Suryaningrum menunjukkan bahwa *Cognitive Behavior Therapy (CBT)* efektif dalam mengobati gangguan obsesif. Hal ini sama dengan kebiasaan mengkonsumsi yang didasarkan pada anggapan atau keyakinan bahwa berbelanja untuk gaya atau mode terbaru adalah hal yang lumrah.

Memanfaatkan Terapi Perilaku Kognitif (*CBT*) yang telah terbukti efektif dalam mengobati gangguan obsesif-kompulsif, dapat mengurangi konsumsi

bermasalah. Temuan ini berasal dari penelitian yang dilakukan oleh Cahyaning⁶. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *CBT* efektif untuk mengobati gangguan kompulsif karena faktor dari permasalahan konsumen adalah sama, sehingga dapat dikatakan bahwa *CBT* bermanfaat untuk mengobati perilaku konsumen konsumen.

Untuk mengatasi masalah konsumsi berlebihan pada santri di Pondok Pesantren Sunan Kalijogo, peneliti menggunakan pendekatan berbasis masyarakat yang disebut dengan penyuluhan, dengan harapan dapat lebih efektif mengikat mahasiswi yang terkena dampak. Layanan konseling kelompok merupakan sarana untuk memecahkan masalah interpersonal dengan memanfaatkan dinamika kelompok⁷. Dengan menggunakan sistem dinamika kelompok, siswa dapat bekerja sama dalam lingkungan tim untuk memecahkan masalah dan menangani masalah yang muncul. Layanan konseling kelompok merupakan sarana pemberdayaan individu dengan memanfaatkan dinamika kelompok untuk mencapai tujuan bersama⁸.

Konseling kelompok (*group counselling*) adalah proses di mana peserta bekerja sama untuk memberikan dukungan, umpan balik, dan kesempatan belajar. Tujuan dari Kelompok Konseling adalah untuk membantu penyelesaian masalah yang berkaitan dengan kehidupan sehari-hari. Ini dilakukan oleh sekelompok profesional terapeutik. Proses konseling kelompok menggunakan prinsip-prinsip dinamika kelompok, dan secara tradisional, konseling kelompok

⁶ Cahyaning Suryaningrum, "Cognitive Behavior Therapy (*CBT*) Untuk Mengatasi Gangguan Obsesif Kompulsif," *Jurnal Psikologi* 12 (2017).

⁷ Nasrina Nur Fahmi and Slamet, "Layanan Konseling Kelompok Dalam Meningkatkan Rasa Percaya Diri Siswa Smk Negeri 1 Depok Sleman," *Hisbah : Jurnal Bimbingan Konseling dan Dakwah Islam* 13 (2018).

⁸ Erlina Permata Sari, "Pengembangan Model Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Sosiodrama Untuk Meningkatkan Sikap Prososial," *Jurnal Bimbingan Konseling* 2, no. 2 (2013): 79–85.

direkomendasikan untuk perbaikan dan kinerja yang optimal dari banyak fungsi⁹.

Menurut Esty A. konseling kelompok berupaya menawarkan dukungan anak-anak dalam lingkungan preventif dan terapeutik¹⁰. Penyembuhan mengacu pada konseli menyelesaikan kesulitan yang telah mereka temui. Sementara terapi preventif bertujuan untuk mencegah masalah sebelum muncul sehingga konseli lain tidak dapat menghadapinya. Jadi konseling ini tidak hanya berfungsi untuk penyembuhan, juga sebagai pencegahan.

Menurut Nurihsan, konseling kelompok adalah proses unik antara pihak individu yang berpusat pada pembentukan pola pikir dan perilaku sadar yang mencakup fungsi terapi seperti permisif, orientasi kenyataan, katarsis, saling mempercayai, saling memperlakukan dengan baik, saling pengertian, saling menerima, dan saling mendukung. Fungsi terapeutiknya dicatat dan dilaksanakan dalam sekelompok kecil orang melalui metode yang dikenal sebagai saling medulikan di antara anggota konseling kelompok¹¹.

Lebih lanjut, menurut Fibriana, terapi digunakan untuk menyelesaikan masalah yang dimiliki orang yang terkait dengan kehidupan pribadi atau sosial mereka. Konseling tatap muka adalah layanan yang diberikan oleh konselor yang profesional di bidangnya dan konseli yang merupakan orang yang membutuhkan bantuan¹². Konseling adalah proses yang terjadi antara dua orang yang mengalami masalah yang tidak dapat diselesaikan sendiri dan seorang profesional yang bekerja dalam layanan manusia, yaitu mereka yang memiliki

⁹ Caraka Putra Bhakti, Sri Hartini, and Mufied Fauziah, "Pelatihan Peningkatan Kompetensi Melakukan Bimbingan Kelompok Bagi Guru Bimbingan Dan Konseling Smp Di Kabupaten Sleman," *Jurnal Pemberdayaan: Publikasi Hasil Pengabdian Kepada Masyarakat* 3, no. 2 (2019): 231–236.

¹⁰ Esty Ariyani Safithry and Niky Anita, "Konseling Kelompok Dengan Teknik Self Management Untuk Menurunkan Prasangka Sosial Peserta Didik," *Jurnal Bimbingan Dan Konseling*. 01 (2019).

¹¹ Achmad Juntika Nurihsan, *Strategi Layanan Dan Bimbingan Konseling* (Bandung: Refika Aditama, 2019).

¹² Miftahus, "Konsep Bimbingan Dan Konseling"

pengalaman dan pelatihan dalam membantu orang lain menyelesaikan berbagai masalah pribadi.

Berdasarkan informasi di atas, dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok adalah layanan profesional yang diberikan kepada kelompok bermasalah, juga dikenal sebagai konseli, oleh seorang konselor. Tujuan dari sesi konseling kelompok adalah untuk mengidentifikasi masalah yang timbul dari keluhan yang dibuat oleh orang-orang terkait dengan kehidupan pribadi atau sosial mereka. Konseling biasanya dilakukan secara tatap muka atau melalui telepon. Selama latihan, anggota kelompok menggunakan dinamika kelompok untuk menyelesaikan masalah tertentu.

Di Sukolilo Jabung Kab. Malang terdapat sebuah pondok pesantren bernama Pesantren Sunan Kalijogo. Ada banyak organisasi yang berada di bawah naungan Yayasan Sunan Kalijogo. baik formal maupun non-formal. Mulai dari SDS Sunan Kalijogo, SMP Sunan Kalijogo, SMA Sunan Kalijogo, SMK Sunan Kalijogo, hingga Perguruan Tinggi IAI Sunan Kalijogo Malang, tersedia lembaga formal. lembaga non formal, khususnya Madrasah diniyah Sunan Kalijogo dan TPQ Sunan Kalijogo. Penduduk setempat memiliki kesempatan untuk menghasilkan uang dengan menjual berbagai makanan ringan, aksesoris, pakaian, dan kebutuhan sehari-hari. Bahkan pedagang berusaha untuk mendapatkan uang sebanyak yang mereka bisa. Ini membiasakan siswa dengan berbagai makanan dan pusat pertumbuhan, yang pada gilirannya menarik perhatian mereka dan memotivasi mereka untuk bertindak boros.

Berdasarkan hasil survei harian yang dilakukan oleh penulis yang juga beridentifikasi sebagai santri di Pondok Pesantren Sunan Kalijogo, beberapa fenomena yang terjadi terkait dengan perilaku konsumtif santri yaitu: membeli pakaian yang terus berubah dan mengikuti tren. Santri memiliki masalah yang

terus-menerus dengan jajan di kantin pesantren setiap hari selama istirahat. Santri selalu membeli berbagai hal seperti tas, hijab, baju, jam tangan, dsb sesuai dengan tren saat ini. Setelah mempelajari fenomena dan persoalan mendasar seputar perilaku konsumtif tersebut di atas, para santri sebaiknya segera menerima solusi untuk penanganan dan pengentasan masalah mereka. Hal ini dikarenakan potensi dampak negatif dari perilaku konsumtif, seperti keresahan sosial, penyesalan pada akhirnya karena sulitnya memulai, dan kegagalan mengantisipasi kebutuhan yang muncul kemudian.

Upaya pengelolaan perilaku konsumtif tidak dapat dilepaskan dari pengaruh pesantren dengan menggunakan petuah dan nasehat yang ada. Dalam upaya membantu masyarakat dalam memaksimalkan potensi individu, layanan bimbingan dan konseling merupakan bagian penting dari sistem pendidikan. Konseling bimbingan membantu orang dalam membentuk kembali atau menciptakan perspektif yang konstruktif sehingga perilaku yang merugikan tidak berlanjut.

Selama ini perilaku konsumtif lebih sering terlihat dari kaum mahasiswa, khususnya mahasiswa putri. Hal ini dikarenakan pada perguruan tinggi tersebut Mahasiswi lebih banyak mengenal dunia luar dan senang ketika penampilan mereka disebut trendy atau kekinian. Mereka juga jauh lebih memahami dunia fashion dari usia-usia mereka sebelumnya.

Konseling kelompok merupakan salah satu jenis konseling yang dapat digunakan untuk mengatasi masalah khusus ini. Konseling kelompok bertujuan untuk mengatasi masalah ini dengan memanfaatkan dinamika kelompok untuk mengubah perilaku santri melalui berbagai cara. Oleh karena itu, kajian yang dilakukan saat ini menjadi krusial untuk mengatasi persoalan konsumsi

mahasiswa. Mengingat konteksnya, masalah akan ditetapkan sebagai judul penelitian, khususnya,

Konseling kelompok merupakan salah satu pilihan konseling yang dapat digunakan untuk mengatasi masalah tersebut. Dengan memanfaatkan dinamika kelompok untuk mengubah perilaku siswa dengan masalah anggotanya melalui berbagai cara, konseling kelompok bertujuan untuk mengatasi masalah ini. Oleh karena itu, penelitian ini penting dilakukan untuk mengatasi kesulitan konsumsi mahasiswa. Dari pertimbangan tersebut, maka diangkatlah judul penelitian berikut: “Efektifitas Konseling Kelompok dengan teknik *Cognitif Behavior Therapy (CBT)* Untuk Mengurangi Perilaku Konsumtif Pada Santri di Pondok Pesantren Sunan Kalijogo Jabung” untuk penelitian ini.

1.2 Rumusan Masalah

Rumusan masalah pada penelitian ini adalah: Apakah konseling kelompok dengan teknik *CBT* efektif untuk mengurangi perilaku konsumtif pada santri di Pondok Pesantren Sunan Kalijogo Jabung Putri?

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan pada penelitian ini adalah: Untuk Mengetahui efektifitas konseling kelompok dengan teknik *CBT* untuk mengurangi perilaku konsumtif pada santri di Pondok Pesantren Sunan Kalijogo Jabung Putri.

1.4 Manfaat Penelitian

Dari penelitian ini tentunya peneliti akan mendapatkan penelitian yang sangat berharga. Adapun manfaat dalam melakukan penelitian ini adalah :

1.4.1 Secara Teoritis

Manfaat teoritis dari penelitian ini yaitu:

- a. Kajian ini dapat memberikan manfaat dan kontribusi baik secara teoritis maupun praktis dalam bidang akemis. Memberikan pengetahuan praktis tentang teknik *CBT* yang efektif dapat

mengurangi konsumsi berbahaya konsumen wanita sehingga terkandung dalam populasi umum.

- b. Bahan referensi bagi peneliti lain yang ingin lebih mendalami penelitian tentang perilaku konsumtif santri di Pondok Pesantren.

1.4.2 Secara Praktis

Manfaat praktis dari penelitian ini yaitu bagi anggota konseling kelompok mampu mengurangi perilaku konsumtif serta tidak mudah terpengaruh dengan persaingan di era globalisasi saat ini.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

2.1 Kajian Teoritis

2.1.1 Perilaku Konsumtif

A. Pengertian Perilaku Konsumtif

Perilaku konsumtif didefinisikan sebagai penggunaan barang atau jasa secara berlebihan. Kata “konsumtif” mengandung konotasi boros. Kata sifat “konsumtif,” dilambungkan dengan akhiran “-if,” sering digunakan secara bergantian dengan kata benda “konsumerisme.” Segala sesuatu yang melibatkan konsumen disebut konsumerisme. Sedangkan istilah “konsumtif” lebih tepat mendefinisikan keinginan untuk mengkonsumsi hal-hal yang sebenarnya tidak perlu atau berlebihan agar merasa paling puas¹³.

Kamus Besar Bahasa Indonesia mendefinisikan perilaku sebagai reaksi individu terhadap rangsangan atau lingkungannya. Seperti diketahui, ada aktivitas atau perilaku yang dilakukan orang sebagai akibat dari input internal dan eksternal, namun sebagian besar perilaku manusia merupakan reaksi terhadap rangsangan eksternal.¹⁴

bawaan (*innate behavior*) dan operan (*operant behavior*) adalah dua kategori yang digunakan Skinner untuk mengklasifikasikan perilaku. Refleks dan naluri adalah contoh perilaku alami yang ada sejak lahir, sedangkan perilaku operan harus dipelajari terlebih dulu¹⁵. Perilaku refleksif adalah aktivitas yang secara tidak sengaja muncul sebagai reaksi terhadap

¹³ Kewes Ade Ciyawati, “Keefektifan Konseling Kelompok Pendekatan Cognitive Behaviour Therapy (CBT) Dengan Teknik *Thought Stopping* Dan *Home Work Assignment* Untuk Mengurangi Perilaku Konsumtif Siswa Assigment Untuk Mengurangi Perilaku Konsumtif Siswa” (Universitas Muhammadiyah Magelang, 2020).

¹⁴ Sri Sukesi Adiwimarta, *Kamus Besar Bahasa Indonesia* (Jakarta, 2019).

¹⁵ Nooriah Mujahidah, A., “Analisis Perilaku Konsumtif Dan Penanganannya (Studi Kasus Pada Satu Peserta Didik Di SMK Negeri 8 Makassar),” *S1 Thesis* (Universitas Negeri Makassar, 2020).

stimulus yang relevan secara pribadi. Perilaku atau tindakan ini bersifat otomatis dan terjadi tanpa pertimbangan sadar.

Perilaku konsumtif melibatkan pembelian barang secara berlebihan, yang mengakibatkan pemborosan dan penggunaan sumber daya yang tidak efisien. Hal ini tidak dilakukan untuk memenuhi persyaratan melainkan keinginan. Konsumtif mengacu pada seseorang yang boros mengkonsumsi terlalu banyak barang dan jasa¹⁶.

B. Faktor Perilaku konsumtif

Perilaku konsumtif disebabkan oleh berbagai faktor¹⁷ yaitu:

a. Faktor Budaya

Faktor budaya memiliki pengaruh yang luas dan mendalam terhadap perilaku. Faktor budaya antara lain terdiri dari:

1. Peran budaya. Budaya merupakan faktor yang paling mempengaruhi keinginan dan perilaku seseorang. Hal ini terjadi karena seorang anak mengambil nilai-nilai, sudut pandang, sikap, preferensi, dan kebiasaan dari keluarga mereka dan lembaga-lembaga di sekitar mereka.
2. Sub budaya. Setiap budaya terdiri dari subkultur yang lebih khusus yang dapat menawarkan ciri-ciri sosialisasi yang unik untuk masing-masing anggotanya. Bangsa, agama, etnis, dan lokasi geografis membentuk subkultur.

Kelas sosial pembeli. Lapisan sosial pada dasarnya ada pada setiap masyarakat. Strata biasanya menciptakan sistem kasta di mana

¹⁶ Eni Lestarina et al., "Perilaku Konsumtif Di Kalangan Remaja," *JRTI (Jurnal Riset Tindakan Indonesia)* 2, no. 2 (2017): 1-6.

¹⁷ Yuhanin Zamrodah, "Effect of Lifestyle, Egoistic Values and Biosphere Values on Willingness to Pay (WTP) Organic Rice" 15, no. 2 (2020): 1-23.

orang-orang dari kasta yang berbeda dilahirkan dan dibesarkan dalam peran tertentu dan tidak dapat meninggalkan kasta mereka.

Kelas sosial adalah jenis stratifikasi yang paling sering diamati.

b. Faktor Sosial

Beberapa faktor sosial yang mempengaruhi perilaku konsumtif antara lain:

1. **Kelompok Acuan.** Aspirasi individu sangat dipengaruhi oleh tujuan kelompok. Dalam kelompok, orang memperoleh kebiasaan dan gaya baru. Kebutuhan untuk memahami apa yang mungkin memengaruhi keputusan seseorang tentang merek dan barang mana yang akan dibeli meningkat karena hal itu juga berdampak pada sikap dan pandangan orang. Preferensi merek untuk produk seperti furnitur dan pakaian secara signifikan dipengaruhi oleh tingkat pengaruh kelompok terhadap merek dan produk.
2. **Keluarga.** Keluarga telah dipelajari secara menyeluruh karena merupakan kelompok konsumen terbesar dalam masyarakat. Keluarga adalah kelompok referensi utama yang paling berpengaruh. Orang tua dan saudara kandung merupakan keluarga inti. Terlepas dari kenyataan bahwa pembeli dan keluarganya tidak sering bertemu, keluarga dapat memiliki dampak yang signifikan terhadap perilaku pembeli karena orientasi yang diperoleh orang tua mengenai agama, politik, ekonomi, serta ambisi pribadi, harga diri, dan cinta.
3. **Peran dan Status.** Peran didefinisikan sebagai tugas yang diharapkan dilakukan oleh seseorang. Setiap peran akan memiliki beberapa

pengaruh perilaku pembelian. Setiap posisi memiliki status. Orang memilih barang yang mewakili peringkat dan peran sosial mereka.

c. Faktor Pribadi. karakteristik pribadi juga mempengaruhi keputusan dari pembelian, beberapa karakteristik pribadi tersebut terdiri dari:

1. *Usia dan Tahap Siklus Hidup.* Orang membeli berbagai macam produk dan jasa sepanjang hidup mereka. Tahap siklus hidup, situasi keuangan, dan kepentingan produk masing-masing kelompok berbeda-beda. Siklus hidup psikologis telah menjadi subjek dari beberapa penelitian baru-baru ini, dan pemasar sering kali memilih demografi target mereka berdasarkan siklus hidup ini. Setiap tahap pengembangan memerlukan "perjalanan dan transformasi". Dampak perceraian dan perubahan keadaan pribadi pada perilaku konsumen sangat mengkhawatirkan pemasar.
2. *Pekerjaan.* Pekerjaan seseorang juga berdampak pada kebiasaannya. Karyawan di Blue Ape akan membeli pakaian dan sepatu profesional. Direktur perusahaan pergi dengan pesawat dan menghabiskan uang untuk pakaian mewah. Kelompok pengusaha dengan minat yang lebih besar dari rata-rata dalam produk dan layanan mereka dicari oleh pemasar. Sebuah perusahaan dapat memasarkan barang ke kelompok pekerjaan tertentu.
3. *Keadaan Ekonomi.* Hal-hal yang orang pilih untuk dibeli sangat dipengaruhi oleh ekonomi. Pendapatan sekali pakai, tabungan dan aset (presentase lancar atau cair), hutang, pinjaman, dan sikap terhadap pengeluaran dan tabungan membentuk keadaan ekonomi. Pergerakan konsumen, tabungan, dan suku bunga terus dipantau oleh para pemasar komoditas yang sensitif terhadap harga. Jika

indikator ekonomi menunjukkan resesi, pemasar dapat mengambil tindakan untuk memikirkan kembali, memposisikan ulang, dan menetapkan harga kembali produk untuk memberikan nilai kepada pelanggan sasaran.

4. *Gaya Hidup*. Ada kemungkinan bagi orang-orang dari kelas sosial ekonomi, profesi, atau subkultur yang sama untuk menjalani gaya hidup yang sangat berbeda. Gaya hidup individu adalah cara hidup di dunia yang berbentuk minat, hobi, dan opini. Gaya hidup digunakan untuk menggambarkan "manusia seutuhnya", yang terhubung dengan lingkungan. Pemasar mencari hubungan antara produk populer dan gaya hidup. Misalnya, jika produsen komputer menemukan bahwa mayoritas pembeli menghargai kinerja, pemasar mungkin dapat mengarahkan perusahaan ke gaya hidup yang menguntungkan. *Copywriter* untuk iklan kemudian dapat menggunakan frasa dan gambar yang berbicara kepada yang berprestasi.
5. *Kepribadian dan Konsep Diri*. Setiap orang memiliki kepribadian khas yang berdampak pada keputusan keuangan mereka. Kepribadian adalah sifat psikologis yang membedakan satu individu dari yang lain dan menciptakan lingkungan kepribadian jangka panjang yang umumnya stabil. Keyakinan diri, dominasi, otonomi, kepatuhan, kemampuan bersosialisasi, daya tahan, dan kemampuan beradaptasi adalah sifat-sifat yang sering digunakan untuk menggambarkan kepribadian. Ini bisa menjadi elemen perilaku permanen yang harus diperhitungkan saat melihat konsumen. Jika pilihan kepribadian, merek, atau barang seseorang memengaruhi cara mereka

memandang diri mereka sendiri, pemasar mencoba membangun citra merek yang sesuai dengan persepsi target tentang diri mereka sendiri.

d. Faktor Psikologis. Dari segi psikologis, Pilihan pembelian dipengaruhi oleh enam faktor utama yaitu:

1. Motivasi. Kata "motivasi" mengacu pada kekuatan yang ada dalam diri setiap orang dan memotivasi mereka untuk bertindak atau tidak bertindak. Berasal dari kata *motif*. Setiap orang ingin memuaskan kebutuhan dan keinginannya, dan keinginan inilah yang memotivasi orang untuk menggunakan atau membeli suatu produk.
2. Persepsi. Orang yang memiliki motivasi akan bersemangat untuk melakukan tindak, tetapi bagaimana mereka yang tidak terlibat dapat dijelaskan? Hal ini dijelaskan oleh cara dia mengelola lingkungan dan tempat tinggalnya. Ketika membeli, menggunakan, atau menerima produk atau jasa, perbedaan persepsi konsumen akan terlihat jelas dalam proses negosiasi.
3. Konsep Diri. Konsep diri seseorang adalah bagaimana mereka melihat diri mereka sendiri dalam pikiran mereka pada waktu tertentu. Setiap orang memiliki gagasan yang berbeda tentang siapa mereka, yang memungkinkan untuk berbagai sudut pandang atau interpretasi dari barang atau jasa tertentu. baik sebagai produk maupun sebagai layanan.
4. Kepribadian. Bentuk dan sifat kualitas seseorang, yang ada dalam dirinya dan memiliki pengaruh besar dalam mengubah perilakunya, dapat digunakan untuk menggambarkan kepribadian orang tersebut. Pada intinya, kepribadian konsumen sangat dipengaruhi

oleh faktor eksternal seperti lingkungan fisik, keluarga, dan masyarakat serta faktor internal seperti motivasi, IQ, kecerdasan emosional, spiritualitas, dan persepsi.

5. Pengalaman Belajar. Pembelajaran adalah proses yang mengubah kinerja sebagai hasil dari latihan atau pengalaman sebelumnya. Oleh karena itu, pelanggan dapat dipelajari karena mereka sangat dipengaruhi oleh pelatihan dan perilaku.
6. Sikap dan Keyakinan (agama). Sikap seseorang ditentukan oleh penilaian kognitifnya tentang suka dan tidak suka. Emosi sering melekat pada objek dan ide.

C. Aspek-aspek Perilaku Konsumtif

Adapun aspek – aspek perilaku konsumtif yaitu :

- a. Pembelian secara impulsif. Melakukan pembelian tanpa memikirkannya yang benar-benar semata-mata dimotivasi oleh keinginan yang tidak terduga atau sesaat. Konsumen biasanya memutuskan apa yang akan dibeli di tempat, tanpa mempertimbangkan kelebihan atau aplikasinya.
- b. Pembelian yang *Irasional*. Keputusan pembelian dibuat murni dari keinginan untuk menonjolkan dari keramaian, meniru, atau mengikuti orang lain. Setelah membeli barang tersebut, seseorang mengalami rasa bangga. Pembelian cenderung lebih didorong secara emosional
- c. Pemborosan (*wasteful buying*). Orang membelanjakan uangnya untuk berbagai hal yang tidak penting karena mereka hanya membeli barang karena ingin, bukan karena perlu.

D. Karakteristik Perilaku Konsumtif

Konsumsi oleh remaja tidak semata-mata berdasarkan kebutuhan; hal tersebut dapat dipahami dari karakteristik perilaku konsumtif. Ciri-ciri perilaku konsumtif yang dilakukan oleh remaja¹⁸ sebagai berikut:

1. Tidak berpikir hemat,
2. Mudah terbujuk oleh rayuan penjual,
3. Kurang realistis (impulsif)
4. Mudah terbujuk iklan, terutama pada kerapian kertas bungkus apalagi jika dihiasi dengan warna-warna yang menarik.

Esensi dari sifat-sifat tersebut di atas menunjukkan bahwa unsur-unsur yang mengarah pada perilaku konsumtif hanya dimotivasi oleh keinginan. Selain itu, tindakan ini tidak menunjukkan bahwa ada kebutuhan yang mendasarinya. Remaja bertindak tidak sopan terlepas dari tuntutan dasar mereka yang sebenarnya untuk mempertahankan harga diri mereka dalam pergaulan.

E. Indikator Perilaku Konsumtif

Menurut Sumartono dalam Zahro (2021) Secara operasional, indikator perilaku konsumtif¹⁹ yaitu :

- a. Melakukan pembelian sebagai tanggapan terhadap godaan hadiah. kemungkinan menerima hadiah jika membeli barang tersebut membuat orang tersebut tertarik dengan barang yang dijual.
- b. Memperoleh barang karena kemasan yang memikat. Orang lebih cenderung membeli barang yang telah dikemas dengan hati-hati,

¹⁸ Lestarina et al., "Perilaku Konsumtif Di Kalangan Remaja."

¹⁹ Septiani Zaroh, "Penerapan Konseling Behavioral Dalam Mengurangi Kecenderungan Perilaku Konsumtif Siswa Kelas X Akutansi 4 Smk Dr. Soetomo Surabaya," *Jurnal BK Unesa* 04 (2021).

terutama jika kemasannya menarik dan berwarna-warni. Hal ini menunjukkan bahwa kemasan yang rapi dan menarik mendorong konsumen untuk membeli barang tersebut.

- c. Membeli barang untuk mempertahankan daya tarik, atau harga diri. karena individu atau kelompok memiliki sifat fisik yang sama. Orang sering membeli barang yang sebanding dengan temannya agar selalu memiliki citra yang menarik, baik itu dari segi pakaian, aksesoris, gaya rambut, dan lain sebagainya serta menggunakan barang-barang yang dianggap paling mahal atau *branded*.
- d. Membeli sesuatu hanya mempertahankan simbol status. Kemampuan untuk melihat atau memanfaatkan pilihan hal-hal yang selalu mengikuti tren membuat orang merasa lebih keren. Ini dianggap memberi mereka simbol status tinggi.
- e. Manfaatkan produk karena kepatuhannya terhadap model yang diiklankan. Orang sering mengadopsi perilaku karakter favorit, menggunakan semua keterampilan idola mereka. Orang juga lebih cenderung menggunakan dan menguji produk jika mereka menyukai juru bicaranya. Munculnya keyakinan bahwa memakai barang mahal akan meningkatkan kepercayaan diri seseorang. Orang-orang sangat termotivasi untuk menguji suatu produk karena mereka pikir itu akan meningkatkan kepercayaan diri mereka, seperti yang diklaim dalam pemasaran. Daya tarik fisik dan kecantikan memiliki dampak signifikan pada kesuksesan karir, popularitas dengan calon pasangan, dan penerimaan masyarakat.
- f. Membeli lebih dari dua barang berkualitas tinggi (berbeda merek). Mungkin sebelum produk dikembangkan sepenuhnya, orang akan

sering menggunakan barang yang identik dengan barang yang mereka gunakan sebelumnya. Padahal, hal ini dilakukan untuk membandingkan produk untuk menentukan orang mana yang paling cocok dengan orang yang bersangkutan. Karena manfaat produk hampir selalu sama dengan yang ada di iklan.

F. Konsumtif dalam Pandangan Islam

Islam mengamanatkan agar pembeli menunjukkan ketakwaannya kepada Allah SWT. Salah satu contoh bagaimana dzikirnya atas nama Allah hadir dalam setiap tindakan yang dia lakukan adalah dalam berbelanja sehari-hari. Oleh karena itu ia lebih membatasi dirinya dengan menghindari hal-hal yang haram, hemat, dan tidak rakus agar dapat hidup bahagia baik sekarang maupun di akhirat²⁰. Untuk memiliki keamanan baik di bumi maupun di akhirat. Perilaku konsumtif dalam Islam didefinisikan sebagai *israf* yang artinya berlebihan. Seorang Muslim yang menganut agamanya secara ketat akan menjauhi pola pikir *israf*, yang digambarkan sebagai pemborosan yang disengaja yang dilakukan hanya untuk memuaskan nafsu.

Islam tidak berusaha untuk melarang hal-hal yang menyenangkan dalam hidup. Islam menyambut kesenangan dan kepuasan hidup tanpa bersikap tidak adil atau tidak bermoral. Jadi, semua orang bisa menikmatinya. Karena Allah SWT mengizinkan manusia untuk makan dan minum, mereka tidak boleh memanjakan diri secara berlebihan. Dalam hal ini, Allah SWT menyatakan dalam surat al-A'raf ayat 31:

﴿يَبْنَىِٔ اٰدَمَ خُدُوْا زِيْنَتَكُمْ عِنْدَ كُلِّ مَسْجِدٍ وَكُلُوْا وَاشْرَبُوْا وَلَا تُسْرِفُوْا ۗ اِنَّهٗ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِيْنَ ۗ﴾

²⁰ Muhammad Muflih, *Perilaku Konsumen Dalam Prespektif Ilmu Ekonomi Islam* (Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 2019).

Artinya:

“Hai anak Adam, pakailah pakaianmu yang indah di setiap (memasuki) masjid, makan dan minumlah, dan janganlah berlebih-lebihan. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang berlebih-lebihan²¹”
(Q.S Al-A’Raf: 31)

Begitupun pada suatu hadits shohih, Rasulullah bersabda:

كُلْ وَاشْرَبْ وَالْبَسْ وَتَصَدَّقْ فِي غَيْرِ سَرْفٍ وَلَا مَخِيلَةٍ

Artinya:

“Makanlah, minumlah, berpakaianlah dan bersedakahlah dengan tidak berlebih-lebihan (boros) dan tidak bermegah-megahan (sombong)²²”
(HR. Abu Dawud dan Ahmad)

Orang-orang yang harus disalahkan atas kompleksitas dan kekacauan Menurut Imam Al-Ghazali, dunia yang berkembang dengan mengabaikan kebutuhan paling dasar mereka. Di dunia ini, seseorang hanya membutuhkan tiga hal untuk bertahan hidup: pakaian, makanan, dan tempat tinggal. Ketiga persyaratan mendasar ini harus dipenuhi oleh tubuh agar dapat berfungsi sebagai wadah yang cocok bagi jiwa saat melakukan perjalanan ke kehidupan berikutnya di akhirat.²³

Dalam hal perilaku konsumtif pada santri, jika kebanyakan siswa saat ini menjalani kehidupan yang kompleks, hampir sulit untuk menghindari menjadi santri yang konsumtif. Pakaian mereka memberi kesan bahwa mereka bersaing satu sama lain untuk penampilan terbaik. Mungkin tidak terlalu sulit bagi mereka yang berasal dari keluarga menengah ke atas untuk

²¹ Departemen Agama RI, *Al-Qur'an Dan Terjemahnya* (Jakarta: PT. Suara Agung, n.d.).

²² Muhammad Said, *101 Hadits Budi Luhur* (Bandung: Alma&Apos;arif, 1971).

²³ Tim Permata Bank, *Kece Tanpa Kere, #Sayangi U.* (Jakarta: Gramedia pustaka Utama, n.d.).

menyelesaikan tantangan seperti ini. Tapi insiden seperti ini berbahaya bagi orang lain atau siswa dari teman sekamar mereka.

Selain itu, mungkin salah satu teman serumahnya ingin membeli pakaian desainer atau *branded*. Masalah akan semakin parah jika siswa yang menginginkannya berasal dari keluarga berpenghasilan rendah tetapi tidak mau memahami kesulitan keuangan orang tuanya. Untuk membuat orang tua mereka menerima mimpi mereka, mereka akan melakukan apa saja. Mereka tidak akan penasaran untuk mengetahui bagaimana orang tua mereka akan membayar untuk hal yang akan memenuhi keinginan mereka²⁴.

2.1.2 Cognitive Behavior Therapy (CBT)

A. Pengertian Cognitive Behavior Therapy (CBT)

Cognitive Behavior Therapy (CBT) yaitu suatu penanganan untuk memodifikasi perilaku dan sikap yang menyimpang. Konselor membantu konseli dalam mengganti persepsi kejadian yang tidak masuk akal dengan yang sesuai. Sebagai alternatif, mungkin memberi tahu mereka tentang cara-cara yang lebih berguna bagi mereka untuk melaksanakan rencana mereka dalam mengungkapkan reaksi emosional yang tidak stabil seperti kekhawatiran dan keputusan²⁵.

Cognitive Behavior Therapy (CBT), atau disebut juga dengan istilah *Cognitive Behavior Modification* merupakan metode modifikasi perilaku yang memperlakukan kognisi sebagai "kunci" untuk mengubah perilaku. Dengan menghilangkan pikiran dan keyakinan negatif konselor dan

²⁴ Imroatul Maghfiroh, A. Khairuddin, and Wawan Juandi, "Pendekatan Behavior Dalam Menanggulangi Perilaku Konsumtif Pada Santri," *Jurnal Ilmu Ekonomi Dan Keislaman* 2, no. 2 (2020): 63–69.

²⁵ Abdul Mujib and Jusuf Mudzakir, *Nuansa-Nuansa Psikologi Islam* (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2020).

menggantinya dengan kerangka kerja yang lebih positif, konseli membantu konselor dengan menggabungkan metode kognitif (berpikir) dan perilaku (perilaku) untuk pemecahan masalah, terapi perilaku kognitif adalah strategi konseling. Pendekatan kognitif (pikiran) berusaha untuk berkonsentrasi pada memposisikan ide, keyakinan, atau jenis pembicaraan diri sendiri (*self talk*) terhadap orang lain, misalnya: hidup saya tidak menyenangkan sehingga sulit untuk menetapkan tujuan hidup saya.

Konseling Cognitive Behavior (CBT) sering dikenal sebagai konseling perilaku, menggabungkan terapi kognitif dengan terapi perilaku. Konseling kognitif adalah jenis psikoterapi yang berfokus pada pemikiran, praduga, dan terapi kognitif keyakinan. Orang yang menerima terapi kognitif lebih mampu mengenali kesalahan mereka dan menukarnya dengan pemikiran atau keyakinan rasional. Sementara terapi perilaku membantu individu dalam mengembangkan perilaku pemecahan masalah baru. Karena melakukan hal itu akan membuat orang tidak berkonsentrasi pada masalah saat ini, Pendekatan Perilaku Kognitif tidak berfokus pada pengalaman orang sebelumnya. Awal, tengah, dan akhir biasanya tiga tahap pendekatan Konseling Perilaku Kognitif (penghentian).

Dari berbagai penjelasan diatas, penulis menyimpulkan bahwa CBT adalah teknik terapi yang berfokus pada restrukturisasi atau koreksi kelainan kognitif yang disebabkan oleh pengalaman yang menyebabkan kerugian fisik dan psikologis. Eksposisi definisi CBT berfungsi sebagai dasar untuk kesimpulan ini. Jenis konseling yang disebut CBT digunakan untuk merawat dan meningkatkan kesehatan mental. Terapi ini bertujuan untuk mengubah cara berpikir, merasa, dan bertindak berfungsi dengan memfokuskan kembali peran otak sebagai analis, pembuat keputusan,

penanya, aktor, dan pengambil keputusan sekali lagi. Sebaliknya, metode perilaku berusaha untuk membangun hubungan yang jelas antara situasi bermasalah dan perilaku yang digunakan untuk menanggapi. Seseorang harus mampu mengubah ide dan tindakannya sendiri jika ingin mendapatkan masa depan yang diinginkannya.

B. Konsep Dasar *Cognitive Behavior*

Menurut Teori Perilaku Kognitif, proses stimulus-respons kognitif yang saling terkait dan membentuk semacam jaringan Stimulus Kognisi-Respon (SKR) di otak manusia, pada dasarnya adalah apa yang menyebabkan pola pikir manusia berkembang. Pada akhirnya, proses kognitif akan menjadi elemen penentu dalam menggambarkan pemikiran, emosi, dan perilaku manusia²⁶.

Terapi perilaku kognitif bertujuan untuk mengubah cara orang berpikir, merasa, dan bertindak dengan mengubah cara otak berfungsi saat membuat keputusan dan kemudian mengubah keputusan tersebut. Hal ini dilakukan dengan pengetahuan bahwa manusia dapat menyerap baik pemikiran rasional maupun irasional, dengan pemikiran irasional berpotensi menimbulkan gangguan emosi dan perilaku. Konselor harus mengubah pikiran dan perasaannya untuk mengubah perilaku negatifnya menjadi sesuatu yang positif.

C. Karakteristik *Cognitive Behavior Therapy*

CBT adalah jenis psikoterapi yang menempatkan banyak penekanan pada bagaimana seseorang berpikir, merasa, dan berperilaku *Rational Behavior Therapy, Rational Emotive Behavior Therapy, Rational Living*

²⁶ Ibid.

Therapy, Dialectic Behavior Therapy dan *Cognitive Therapy* adalah beberapa teknik berbeda yang digunakan dalam perawatan *CBT*. Tetapi *CBT* memiliki kualitas uniknya sendiri yang membedakannya dari teknik lain. Menurut para profesional yang tergabung dalam *National Association of Cognitive-Behavioral Therapist (NACBT)*, *CBT* memiliki ciri-ciri sebagai berikut²⁷:

a. *CBT* didasarkan pada model kognitif dari respon emosional.

Realitas ilmiah yang menyebabkan kondisi, peristiwa, dan bahkan perasaan adalah dasar dari *Cognitif Behavior Teraphy (CBT)*. Ini memiliki keuntungan memungkinkan seseorang untuk mengubah ide, perasaan, dan perilaku mereka bahkan tanpa adanya perubahan lain.

b. *CBT* lebih cepat dan dibatasi waktu.

Konseling yang menggunakan *CBT* memberikan dukungan lebih cepat daripada konseling yang menggunakan teknik lain. Jumlah rata-rata sesi yang diterima konseli hanya 16 sesi. tidak seperti bentuk konseling lainnya, psikoanalisis sepanjang tahun seperti itu. Dalam administrasinya, *CBT* mempromosikan pengobatan dengan sesi konseling yang lebih sedikit.

c. Ada hubungan kerja yang baik antara konseli dan terapis atau konselor.

Aliansi ini ingin terapi berjalan lancar. Menurut pendapat konselor, mendapatkan kepercayaan konseli sangat penting. Namun, ini tidak cukup jika konseli juga tidak memiliki keyakinan pada kemampuannya untuk mengubah cara pandang atau cara berpikirnya, yang memungkinkannya untuk akhirnya memberikan konseling kepada dirinya sendiri.

²⁷ Idat Muqodas, *Cognitive Behavior Therapy*, Solusi Pen. (Jakarta: Kreatif Media, 2021).

- d. *Cognitif Behavior Teraphy (CBT)* adalah psikoterapi berbasis tim di mana konseli, konselor, dan terapis semua berpartisipasi. Konselor harus mampu memahami apa yang ada dalam rangka membantu konseli dalam mencapai maksud dan tujuannya. Selain mengajar, peran konselor juga termasuk mendengarkan.
- e. Aliran pemikiran *Stoic* adalah dasar dari CBT (orang-orang yang pandai menahan nafsu mereka). CBT memiliki keuntungan membuat Anda merasa nyaman bahkan dalam situasi yang sulit tanpa mendikte perasaan konseli.
- f. CBT menggunakan metode sokratik. Untuk memahami sepenuhnya pikiran konseli adalah tujuan terapis atau konselor. Hal ini mendorong baik konselor maupun konseli untuk secara teratur mengajukan pertanyaan, seperti "Bagaimana saya tahu mereka menertawakan saya" atau "Bagaimana saya tahu mereka menertawakan saya?" atau "Mungkinkah mereka mengejek sesuatu yang lain?"
- g. Program CBT terorganisir dengan baik dan terfokus. Setiap pertemuan atau sesi dengan konsultan CBT memiliki agenda yang telah ditentukan sebelumnya. Tujuan utama CBT adalah untuk membantu peserta mempertahankan fokus sambil mencapai tujuan yang telah ditetapkan sebelumnya. Latihan CBT menjelaskan tidak hanya apa yang harus dilakukan, tetapi juga bagaimana mencapainya.
- h. *CBT* didasarkan pada model pendidikan. Dukungan emosional untuk asumsi perilaku dan yang dipelajari adalah dasar dari *CBT*. Oleh karena itu, konseling hendaknya membantu konseli dalam belajar dari reaksi-reaksi yang tidak akan dilakukan dan dalam menemukan reaksi-reaksi

baru. Penekanan CBT pada pendidikan memberikan nilai tambah yang menguntungkan untuk hasil jangka panjang.

D. Fokus Konseling *Cognitive - Behavior Therapy (CBT)*

Cognitif Behavior Therapy (CBT) adalah suatu bentuk konseling yang bertujuan untuk memperbaiki atau menata kembali pola pikir yang mempengaruhi seseorang secara fisik dan psikologis dan yang cenderung lebih fokus pada masa depan daripada masa lalu. Komponen kognitif *Cognitif Behavior Therapy (CBT)* memerlukan membantu konseli belajar untuk mengenali dan memperbaiki masalah kognitif serta memodifikasi pemikiran, keyakinan, sikap, asumsi, dan imajinasi mereka. Aspek perilaku *Cognitif Behavior Therapy (CBT)* memerlukan pembelajaran untuk mengubah perilaku, pikiran, dan keadaan fisik seseorang agar merasa lebih baik dan berpikir lebih jernih. Ini juga melibatkan mengoreksi asosiasi yang salah antara peristiwa dan pola perilaku yang tidak membantu dalam menanggapi kesulitan²⁸.

E. Prinsip-prinsip *Cognitive Behavior Therapy*

Berikut adalah prinsip-prinsip dari *CBT* berdasarkan kajian yang diungkapkan oleh Aron T. Beck²⁹:

1. Prinsip 1: Konseptualisasi kognitif dan formulasi keprihatinan konseli yang terus berubah menjadi dasar *Cognitive Behavior Therapy*. Seiring berkembangnya evaluasi setiap sesi konseling, demikian pula perumusan konseling. Untuk membantu transisi konseli antara

²⁸ Yahya AD and Megalia Megalia, "Pengaruh Konseling *Cognitif Behavior Therapy (CBT)* Dengan Teknik *Self Control* Untuk Mengurangi Perilaku Agresif Peserta Didik Kelas VIII Di SMPN 9 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2016/2017," *KONSELI: Jurnal Bimbingan dan Konseling (E-Journal)* 3, no. 2 (2017): 133-146.

²⁹ Aron T Beck, *Thinking and Depression*, II. Theory. (Jakarta: Kreatif Media, 2019).

- berpikir, merasa, dan bertindak, konselor secara strategis mengatur pertemuan konseptualisasi kognitif yang salah dan meluruskannya.
2. Prinsip 2: Landasan *Cognitive Behavior Therapy* adalah pengetahuan bersama tentang masalah konseli antara konselor dan konseli. Konseli akan mengembangkan pengetahuan bersama tentang masalah yang mereka hadapi melalui pengaturan konseling yang penuh kehangatan, empati, kepedulian, dan kreativitas dalam menanggapi tantangan mereka. Keadaan ini akan menunjukkan bahwa konseling berhasil.
 3. Prinsip 3: Keterlibatan dan kolaborasi aktif diperlukan *Cognitive Behavior Therapy*. Ketika konseli diperlakukan sebagai tim selama konseling, pilihan yang dibuat adalah yang telah disepakati kedua belah pihak. Karena konseli mengetahui apa yang harus dilakukan setelah setiap sesi konseling, mereka akan berpartisipasi lebih aktif dalam setiap sesi.
 4. Prinsip 4: *Cognitive Behavior Therapy* berorientasi pada tujuan dan berfokus pada permasalahan. Setiap sesi konseling selalu dilakukan evaluasi untuk mengetahui tingkat pencapaian tujuan. Melalui evaluasi ini diharapkan adanya respon konseli terhadap pikiran-pikiran yang mengganggu tujuannya, dengan kata lain tetap berfokus pada permasalahan konseli.
 5. Prinsip 5: Peristiwa terkini adalah topik utama *Cognitive Behavior Therapy*. Konseling dimulai dengan pemeriksaan situasi konseli saat ini. Fokus konseling bergeser ke dua situasi. Pertama, ketika konseli mengakui bahwa kegagalan adalah sumber kekuatan. Kedua, jika keyakinan mantan terapis memiliki kemampuan untuk meningkatkan

keyakinan dan perilaku konseli terapis dan konseli terperosok dalam proses pemikiran yang miring.

6. Prinsip 6: *Cognitive Behavior Therapy* menekankan pencegahan dan upaya untuk mendidik konseli sehingga ia dapat mendidik terapis sendiri. Karena *CBT* berpendapat bahwa ide mempengaruhi emosi dan perilaku, *CBT* menginstruksikan konseli untuk meneliti sifat masalahnya serta metode konseling kognitif-perilaku dan model kognitifnya selama sesi pertama. Konselor membantu konseli dalam mengidentifikasi dan menilai tujuan mereka serta pola pikir dan keyakinan mereka. Kemudian merancang program pelatihan untuk modifikasi perilakunya.
7. Prinsip 7: *Cognitive Behavior Therapy* dilakukan dengan waktu yang terbatas. Dalam kasus terbaru, konseling membutuhkan 6 hingga 14 sesi. Agar proses konseling dapat berjalan tanpa menyita waktu yang berlebihan, konselor diharapkan mampu mendorong dan mendukung konseli untuk melakukan self-help.
8. Prinsip 8: pada *Cognitive Behavior Therapy* ini terdapat tiga komponen konseling membentuk kerangka organisasi sesi. Bagian pertama memeriksa keadaan mental konseli, memeriksa kejadian baru-baru ini, dan kemudian menetapkan jadwal untuk setiap sesi terapi. Segmen menengah menganalisis isu-isu yang muncul dari setiap sesi yang telah diadakan, merancang pekerjaan rumah yang akan diselesaikan, dan meninjau bagaimana pekerjaan rumah telah dilaksanakan. Memberikan komentar tentang bagaimana setiap sesi konseling berjalan adalah langkah terakhir. Konseli memperoleh pemahaman yang lebih besar tentang proses konseling sebagai hasil

dari sesi konseling terstruktur ini, yang juga meningkatkan kemungkinan bahwa mereka akan terlibat dalam swadaya ketika sesi selesai.

9. Prinsip 9: Konseli dalam *Cognitive Behavior Therapy* belajar untuk mengenali, menilai, dan menangani pikiran dan keyakinan yang tidak sehat. Konseli memiliki kesempatan setiap hari untuk mengubah suasana hati, perasaan, dan perilaku mereka melalui pikiran otomatis mereka. Konselor membantu konseli dalam mengenali ide-idenya, menyesuaikan diri dengan kondisi realitas, dan mengadopsi sudut pandang adaptif yang meningkatkan perasaan, perilaku emosional, dan kesejahteraan psikologis konseli.
10. Prinsip 10: Berbagai pendekatan digunakan dalam *Cognitive Behavior Therapy* untuk mengubah ide, perasaan, dan perilaku. Konselor merasa lebih mudah untuk memberikan terapi perilaku kognitif ketika mereka menggunakan pertanyaan sokratik. Komponen kunci atau penentu evaluasi konseling selama proses konseling adalah pertanyaan sokratis. Selama strategi ini membantu mempercepat proses konseling dan memudahkan konselor untuk membantu konseli, Terapi Perilaku Kognitif tidak mempermasalahkan konselor menggunakan teknik dari terapi lain, seperti teknik Gestalt, Psikodinamik, dan Psikoanalitik. Jenis strategi yang digunakan akan tergantung pada bagaimana konselor memandang konseli, masalah yang dihadapi, dan tujuan konselor untuk sesi terapi.³⁰

³⁰ Oemarjoedi, *Pendekatan Cognitive Behavior Dalam Psikoterapi*.

F. Tahapan – Tahapan *CBT*

Beberapa tahap *CBT*, Menurut Aaron T. Beck, setiap elemen dari prosedur terapi ini dipikirkan dengan cermat dan terstruktur dengan cermat, dan itu membutuhkan setidaknya 12 janji temu. Namun, masih sulit untuk menerapkan 12 pertemuan tersebut, karena Indonesia adalah rumah bagi begitu banyak budaya yang beragam. OemarJoedi mengungkapkan bahwa beberapa penjelasan tersebut didasarkan pada pengalamannya sendiri, seperti³¹:

- a. Tampaknya membosankan karena konseling mental berkembang terlalu lambat.
- b. Konseli menginginkan hasil yang bisa dirasakan tepat sekali, namun durasinya sangat lama.
- c. Hilangnya rasa percaya diri yang dialami konseli akibat beberapa faktor di atas belum berhasil.
- d. Terlalu menuntut bagi orang yang memiliki penyakit umum, berada dalam kondisi mental yang buruk ketika mereka mencari konseling sehingga mereka tidak dapat mengikuti program yang menantang, atau memiliki kapasitas emosional dan intelektual yang rendah.

Untuk mengatasi kesulitan yang sering dihadapi penerapan terapi kognitif di Indonesia, Oemar Joedi mengubah jumlah pertemuan dari 12 menjadi 5, dengan harapan dapat menghasilkan gambaran yang lebih jelas dan mengandung lebih banyak inovasi³². berikut Tabelnya:

³¹ Ibid.

³² Renni Kurniati, "Efektivitas Pendekatan Cognitive Behavior Therapy Dengan Teknik Self-Management Untuk Mengurangi Penggunaan Smartphone Secara Berlebihan Pada Peserta Didik Kelas Viii Smp Negeri 4 Bandar Lampung Skripsi," *Journal of Chemical Information and Modeling* 53, no. 9 (2019): 1689–1699.

No	Proses	Sesi
1	Diagosa dan Assesment	1
2	Mencari emosi yang bersifat negatif, fikiran otomatis serta keyakinan utama yang berhubung dengan gangguan.	2
3	Mulai menyusun rencana perubahan dengan memberi konsekuensi positif (<i>reward</i>) dan negatif (<i>punishment</i>) kepada konselor.	3
4	Formulasi status fokus terapi perubahan pada tingkahlaku.	4
5	Pencegahan <i>Relapse</i> .	5

Tabel 1. Proses Konseling menurut Oemar Joedi

Sesi 1: Diagosa Awal dan Assesment

Dalam sesi ini, konselor diharapkan mampu:

- a. Untuk memvalidasi diagnosis awal gangguan yang mempengaruhi anggota konseling, seseorang harus melakukan observasi, pengkajian, analisis gejala, dan anamnesis
- b. Memberitahu konseli tentang masalah dan keadaan yang mereka hadapi.
- c. memberikan dukungan dan dorongan kepada konseli untuk melakukan penyesuaian.
- d. Mendapatkan komitmen konseli untuk terlibat dalam terapi dan mencari solusi atas gangguan yang dialaminya

Sesi 2: Mencari emosi yang bersifat negatif, fikiran otomatis serta keyakinan utama yang berhubung dengan gangguan.

Sesi ini harus berlangsung selama (setidaknya) 8-10 sesi, menurut beberapa sumber otoritas konselor. Namun pada kenyataannya sesi ini lebih mudah dilakukan segera setelah evaluasi dan diagnosis karena konseli meminta manfaat konseling yang dapat langsung dirasakan pada sesi

berikutnya selain tuntutan konselor untuk gambaran kondisi yang lebih menyeluruh. dalam waktu singkat. Dalam sesi ini, konselor diharapkan mampu³³:

- a. Secara halus menolak pikiran negatif dan menghadirkan konsep positif sebagai pilihan untuk didemonstrasikan bersama mereka, konselor dapat menunjukkan bagaimana keyakinan dan pikiran otomatis terkait erat dengan emosi dan perilaku.
- b. Memastikan komitmen konseli untuk sepenuhnya mengubah tindakan, ide, dan perasaan mereka dari negatif menjadi baik. Dalam sesi ini, konseli biasanya bersemangat untuk mengeksplorasi perasaan dan pikiran mereka dan terbuka terhadap penjelasan konselor. Namun, orang sering mengeluh bahwa karena sistem kepercayaan mereka telah dipadatkan menjadi semacam rajutan memori, tidak dapat menerapkan teknik modifikasi pikiran dan perasaan. Semakin dalam dan padat distorsi kognitif, semakin negatif pikiran. Hipnoterapi sudah dapat dilakukan pada sesi ini karena sebagian besar konselor merasakan efeknya sangat jauh, terutama dalam hal perasaan mereka. Selain itu, kegiatan disarankan bagi konselor untuk diselesaikan di rumah untuk mengembangkan kemampuan "*auto hypnose*" yang diantisipasi untuk meningkatkan kemungkinan konseling yang berhasil.³⁴

³³ Putranto Ahmad Kasandra, *Aplikasi Cognitive Behaviour Dan Behaviour Activation Dalam Intervensi Klinis* (Jakarta: Grafindo Books Media, 2021).

³⁴ Anas Salahuddin, *Bimbingan Dan Konseling* (Bandung: CV Pustaka Setia, 2019).

Sesi 3: Mulai menyusun rencana perubahan dengan memberi konsekuensi positif (*reward*) dan negatif (*punishment*) kepada konselor.

Pada hakikatnya konselor diharapkan mampu menerapkan prinsip-prinsip pembelajaran dengan memberikan reward dan punishment khusus kepada konseli. Konselor juga diperlukan untuk memperkuat tekad seseorang untuk mengubah perilaku mereka dan keinginan mereka untuk mengubah keadaan. Namun, konseli seringkali menolak konsep hukuman dan penghargaan, terutama ketika mereka sudah dewasa. Konselor dapat menggunakan kreativitas untuk menganalisis sesuatu yang lebih relevan, seperti efek positif dan negatif. Konselor juga harus menjelaskan hubungan antara pikiran-pikiran yang tidak menguntungkan yang memiliki efek yang tidak menguntungkan dan pikiran-pikiran yang menguntungkan yang memiliki hasil yang menguntungkan.

Konseli diminta untuk membuat komitmen tentang bagaimana dia dan konselor akan menggunakan hasil yang menguntungkan dan tidak menguntungkan untuk memajukan proses belajar klien. Keterlibatan "*Significan Person*" dalam memberikan dan menerima konsekuensi yang telah disepakati akan berdampak besar pada keberhasilan terapi. Kemampuan konselor untuk mengatasi kekambuhan dianggap secara signifikan dipengaruhi oleh penerapan konsekuensi positif dan negatif berikut.

Sesi 4: Formulasi status fokus terapi perubahan pada tingkahlaku

Pada sesi ini, perumusan status untuk terapi perkembangan dan kemajuan selesai. Konselor diharapkan dapat mengingatkan klien tentang tujuan utama perawatan, melakukan perawatan perilaku dengan hasil

tertentu, dan menawarkan umpan balik tentang bagaimana terapi berkembang dan maju. Dampak terbesar dapat dicapai dengan melakukan beberapa perubahan. Pada sesi ini, terapis diharapkan dapat memberikan layanan sebagai berikut:

- a. Keyakinan diri untuk menjaga masalah utama tetap fokus
- b. Dorongan dan semangat untuk perkembangan klien

Sesi 5: Pencegahan *Relapse*

diharapkan klien sudah mendapatkan pemahaman yang lebih baik tentang Perilaku Kognitif pada sesi ini, bagaimana hipnoterapi membantu mereka secara khusus, dan betapa pentingnya menerapkan strategi "*auto hypnose*" untuk mencegah kekambuhan (kembalinya gejala gangguan). Konselor harus mendefinisikan istilah "*relapse*" di awal sesi untuk memastikan klien tahu apa artinya dan mampu mengambil tindakan yang diperlukan. Konselor seharusnya mempelajari hal-hal berikut dari sesi ini:

- a. Komitmen klien untuk melanjutkan konseling dengan sesi yang lebih sedikit dan menggunakan metode "*self help*" secara konsisten.
- b. Tekad klien untuk secara aktif menciptakan perasaan konstruktif dan pemikiran tindakan untuk setiap masalah yang mereka hadapi.

2.1.3 Konseling Kelompok

A. Pengertian Konseling Kelompok

Dalam konseling, seorang profesional (juga dikenal sebagai konselor atau pemandu) memberikan dukungan kepada klien (juga dikenal sebagai konseli) yang mengalami kesulitan untuk membantu klien menyelesaikan masalahnya. Ungkapan ini pertama kali digunakan oleh Frank Parsons pada tahun 1908 saat menasihati karir. Itu juga dianut oleh Carl Rogers, yang

akhirnya mengembangkan pendekatan perawatan yang berpusat pada klien (*Client Centered*)³⁵.

Konseling adalah dukungan secara *face to face* untuk orang-orang yang perlu menangani masalah dengan pendidikan dan karier mereka. Dalam dukungan ini, masalah terkait pemecahan masalah diamati, dilihat, dan didiskusikan. Konseling adalah metode atau layanan, namun karena kemampuan beradaptasi dan fleksibilitasnya, layanan ini sangat khas karena dapat disesuaikan dengan masalah spesifik yang dihadapi³⁶.

Grup adalah afiliasi dari beberapa orang yang terhubung (terikat bersama dan peran masing-masing atau merasakan nasib yang sama). Contohnya termasuk jumlah siswa yang sedang latihan berbaris, kehadiran guru di sekolah, dan partisipasi warga desa. Menempatkan beberapa orang dalam suatu kelompok pada dasarnya memperkuat dan menciptakan suatu kelompok. Sebuah kelompok tidak perlu memiliki pengenalan bahkan sebelum itu ada³⁷. Jika tujuan dan tugas peserta sudah terbentuk, maka kelompok dapat segera terbentuk. Siswa dapat mendiskusikan dan menyelesaikan masalah mereka dalam suasana yang mendukung melalui konseling kelompok, semacam nasihat dan konseling.

Siswa memiliki kesempatan untuk membicarakan dan mengatasi kesulitan mereka dalam lingkungan yang mendukung melalui suatu bentuk konseling dan terapi yang disebut sebagai konseling kelompok³⁸. Mereka

³⁵ Mustika Permatasari, "Tugas Konseling Seni" (Universitas Persada Indonesia YAI, 2020).

³⁶ Safithry and Anita, "Konseling Kelompok Dengan Teknik Self Management Untuk Menurunkan Prasangka Sosial Peserta Didik."

³⁷ A. A. Ngurah Adhiputra, "Konseling Kelompok: Perspektif Teori Dan Aplikasi" (Institut Keguruan dan Ilmu Pendidikan (IKIP) PGRI Bali, 2019).

³⁸ Jidarahati Gaho, Kaminudin Telaumbanua, and Bestari Laia, "Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik Role Playing Dalam Meningkatkan Interaksi Sosial Siswa Kelas X Sma Negeri 1 Lahusa Tahun Pembelajaran 2020/2021," *COUNSELING FOR ALL : jurnal bimbingan dan konseling* 1, no. 2 (2021).

akan menilai saran, penilaian, dan kontribusi yang dibuat oleh kelompok lain. Informasi ini dianggap dapat meningkatkan pemahaman konseli atau anggota kelompok lainnya tentang bagaimana menangani masalah mereka.

Dari banyak sudut pandang yang disajikan di atas, dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok adalah penggunaan dinamika kelompok secara profesional untuk membantu sekelompok orang yang berbagi masalah dalam menyelesaikannya. Konseling kelompok dipimpin oleh orang yang profesional dibidangnya yang disebut konselor. Konselor memanfaatkan dinamika kelompok untuk menyelesaikan permasalahan yang dialami konseli.

Dalam proses konseling kelompok ada beberapa hal yang harus diperhatikan, yaitu³⁹ :

- a. Kelompok usia, jenis masalah, dan jenis kelamin semuanya dapat digunakan untuk mengukur homogenitas kelompok.
- b. Sesi konseling kelompok mencakup 4-12 orang.
- c. Sifat grup bisa terbuka, yang memungkinkannya menerima anggota baru, atau tertutup, jika tidak memungkinkan.
- d. Tantangan kelompok akan menentukan berapa lama prosedur implementasi berlangsung. Biasanya, terapi kelompok tidak berlangsung lama.

B. Tujuan Konseling Kelompok

Sesuai dengan tujuan konseling kelompok aktualisasi diri bagi individu, tujuan konseling kelompok individu adalah untuk membantu individu dalam mengembangkan kekuatan-kekuatan yang berpusat pada

³⁹ Isti Yuni Purwanti, "Layanan Bimbingan Kelompok Untuk Mengurangi Kesulitan Belajar Siswa Sekolah Dasar," *Journal of Chemical Information and Modeling* 01, no. 01 (2020): 1689–1699.

diri dan aktualisasi diri sehingga mereka dapat menghadapi diri sendiri dan lingkungannya dengan lebih berhasil⁴⁰.

Masalah yang belum terpecahkan muncul dari ketidakmampuan konseli untuk mengekspresikan ide dan pendapat mereka dengan cara yang dipahami oleh khalayak luas. layanan kelompok melayani tujuan ganda yang memungkinkan peserta untuk berbicara di depan umum dan bertanggung jawab atas pendapat mereka serta untuk mempertahankan pengendalian diri dan pengendalian emosi (kekacauan psikologis negatif)⁴¹.

Crow and Crow (dalam Fadilah)⁴² mengemukakan tujuan dari layanan konseling kelompok, berupa:

1. memberikan dan memperoleh informasi dari individu,
2. melakukan analisis dan pemahaman bersama tentang berbagai sikap, minat, dan sudut pandang setiap individu,
3. membantu pemecahan masalah bersama, dan
4. mengidentifikasi masalah pribadi yang dihadapi masing-masing individu. individu mungkin mengalami.

Berikut ini adalah beberapa kesimpulan yang dapat ditarik dari beberapa penjelasan di atas mengenai maksud dan tujuan konseling kelompok:

1. Membantu individu mengembangkan kekuatan self-centered dan self-actualizing sehingga dapat mengelola diri dengan lebih berhasil.
2. Mampu mandiri. pengendalian dan pengendalian emosi.

⁴⁰ Ibid.

⁴¹ Eka Sari; dkk. Setianingsih, "Pengembangan Model Bimbingan Kelompok Teknik Pemecahan Masalah Untuk Meningkatkan Keterbukaan Diri Siswa," *Jurnal Bimbingan Konseling* 3, no. 2 (2019): 76-82.

⁴² Syifa Nur Fadilah, "Layanan Bimbingan Kelompok Dalam Membentuk Sikap Jujur Melalui Pembiasaan," *Islamic Counseling: Jurnal Bimbingan Konseling Islam* 3, no. 2 (2019): 167.

3. Selain itu, setiap anggota harus mampu berbicara di depan audiens yang besar, dapat berbagi pemikiran, ide, saran, balasan, dan sentimen dengan audiens yang besar, bertanggung jawab atas sudut pandang yang dibagikan
4. Membantu dalam pemecahan masalah bersama
5. Individu dapat berbagi dan menerima informasi melalui konseling kelompok.

C. Asas - Asas Konseling Kelompok

Beberapa asas dalam Konseling Kelompok yaitu⁴³:

a. Asas kerahasiaan

Selama kegiatan kelompok, segala sesuatu yang dibicarakan dan dibagikan menjadi rahasia kelompok yang hanya diketahui oleh kelompok dan tidak diungkapkan kepada orang luar. Setiap orang yang hadir wajib merahasiakan segala informasi, data, dan pengetahuan yang didengar dan diketahui dalam kelompok, terutama segala sesuatu yang dilarang atau dianggap tidak pantas oleh orang lain. Peserta tidak akan membicarakan masalah pribadi di luar grup. Asas kesukarelaan

Semua anggota dapat menampilkan diri secara spontan tanpa malu atau paksaan oleh teman lain atau konselor.

b. Asas kegiatan dan keterbukaan

Anggota dapat secara terbuka mendiskusikan segala sesuatu tanpa rasa takut atau malu, termasuk diri mereka sendiri, keluarga mereka,

⁴³ Ciyawati, "Keefektifan Konseling Kelompok Pendekatan *Cognitive Behaviour Therapy (CBT)* Dengan Teknik *Thought Stopping* Dan *Home Work Assigment* Untuk Mengurangi Perilaku Konsumtif Siswa Assigment Untuk Mengurangi Perilaku Konsumtif Siswa."

hubungan mereka, sekolah mereka, dan mata pelajaran lainnya. Selain itu, mereka bebas untuk membagikan pemikiran mereka tentang saran apa pun serta topik lainnya.

c. Asas kekinian

Menimbang bahwa subjek atau isi yang dikemukakan adalah nyata dan berdasarkan peristiwa terkini. Rencana dibuat berdasarkan keadaan yang ada.

d. Asas kenormatifan

Segala sesuatu yang dibicarakan dalam kelompok harus sesuai dengan norma dan konvensi yang berlaku, termasuk norma agama, hukum, ilmiah, dan adat yang berlaku.

e. Asas keahlian

Ditunjukkan oleh konselor dalam mengendalikan kegiatan kelompok untuk menciptakan struktur dan pokok bahasan percakapan umum.

D. Tahap Pelaksanaan Konseling Kelompok

Suatu proses layanan sangat ditentukan pada tahapan-tahapan yang harus dilalui sehingga akan terarah, runtut, dan tepat pada sasaran. Beberapa Tahapan dalam Konseling Kelompok yaitu⁴⁴:

1. Tahap Pembentukan

Tahap ini adalah ketika seseorang memperkenalkan diri, menjadi terlibat secara pribadi, atau berintegrasi ke dalam kehidupan kelompok. Para anggota biasanya memperkenalkan diri pada tahap ini dan menggambarkan tujuan atau harapan yang ingin dicapai oleh masing-

⁴⁴ Meiske Puluhulawa, Moh. Rizki Djibrin, and Mohamad Rizal Pautina, "Layanan Bimbingan Kelompok Dan Pengaruhnya Terhadap Self-Esteem Siswa," *Proceeding Seminar Dan Lokakarya Nasional Revitalisasi Laboratorium Dan Jurnal Ilmiah Dalam Implementasi Kurikulum Bimbingan Dan Konseling Berbasis* (2017)

masing, sebagian, atau semua anggota. Berikan setiap anggota pengenalan singkat tentang terapi kelompok sehingga mereka semua dapat memiliki pemahaman yang lebih baik tentang apa itu, mengapa itu harus digunakan, dan aturan utama yang harus diikuti selama konseling kelompok ini. Setiap kesulitan yang berkembang selama proses implementasi akan mudah mereka atasi. Untuk mencegah orang lain mengetahui kekhawatiran mereka, semua anggota telah menerima pelatihan kerahasiaan.

2. Tahap Peralihan

Tahap kedua bertindak sebagai "jembatan" antara tahap pertama dan ketiga. Ketika dilakukan dengan cepat dan mudah, anggota kelompok dapat mencapai tahap ketiga dari kesukarelaan dan kemauan. Ketika anggota kelompok enggan untuk melanjutkan ke tahap ketiga, yang merupakan tahap sebenarnya dari kegiatan kelompok, menjembatani bisa menjadi sulit. Dalam hal ini, konselor memimpin peserta menyeberangi jembatan dengan aman dengan memanfaatkan gaya kepemimpinannya yang khusus.

3. Tahap Kegiatan

Ada banyak aspek yang mempengaruhi isi dan pengiring tahap ini karena merupakan titik fokus kegiatan kelompok. Masing-masing hal ini harus dipertimbangkan oleh konselor. Pada titik ini, para pemimpin harus mengambil berbagai peran, tetapi tanggung jawab utama mereka adalah bertindak sebagai penyelenggara pro-proses yang sabar, terbuka, dan tidak banyak bicara. Mereka juga perlu mendukung dan mendorong orang lain sambil bersimpati. Tujuan kegiatan ini adalah untuk menunjukkan dengan tepat tema atau masalah yang sedang dirasakan,

dirasakan, atau dialami oleh anggota kelompok. Selain itu, dapat menjadi tuan rumah diskusi mendalam tentang mata pelajaran yang diangkat dan mempromosikan partisipasi aktif semua orang dalam diskusi mengenai berbagai tindakan, pikiran, dan emosi.

4. Tahap Pengakhiran

Pada tahap terakhir bimbingan kelompok, jumlah sesi yang dibutuhkan kurang signifikan dibandingkan hasil yang akan dicapai kelompok. Agar kegiatan dan hasil kelompok sebelumnya benar-benar mewujudkan tujuan bersama, kelompok harus dimotivasi untuk bertindak. Di sini, grup menentukan kapan harus menjeda aktivitas dan kapan harus mengambilnya kembali. Untuk menyelesaikan kegiatan, kelompok kemudian berkumpul kembali. Setelah sesi berakhir, kegiatan kelompok dipusatkan pada pengujian dan diskusi untuk menentukan apakah peserta dapat menerapkan apa yang telah mereka pelajari di lingkungan kelompok dalam kehidupan sehari-hari mereka.

5. Tindak Lanjut dan Evaluasi

Konseling kelompok perlu dinilai setelah beberapa waktu. Jika ternyata ada kendala dengan implementasi di lapangan, maka dilakukan tindak lanjut. Rencana awal mungkin perlu ditingkatkan, atau pelaksanaannya mungkin perlu ditingkatkan.

E. Prinsip bimbingan kelompok

Beberapa Prinsip dalam Bimbingan Kelompok yaitu⁴⁵:

- a. Kegiatan bimbingan kelompok memanfaatkan prinsip-prinsip konseling dan melakukan tugas-tugas konseling seperti pemahaman,

⁴⁵ Winke, *Bimbingan Dan Konseling Di Institusi Pendidikan* (Jakarta: Gramedia Widia Sarana, 2021).

pencegahan, solusi masalah, pengembangan, pemeliharaan, dan advokasi.

- b. Bimbingan kelompok adalah layanan yang diberikan kepada sejumlah siswa yang berfungsi sebagai anggota kelompok sehingga setiap siswa menerima manfaat tertentu, bukan membimbing kelompok secara keseluruhan.
- c. Kegiatan bimbingan kelompok berbeda dengan diskusi atau pertemuan, meskipun mungkin terjadi diskusi, pertukaran pendapat, analisis data, perbedaan pendapat, dan argumen yang pada akhirnya lebih dari sekedar mencapai kesimpulan atau keputusan; mereka juga secara aktif dan konstruktif membina setiap anggota kelompok sesuai dengan tujuan pelayanan.
- d. Heterogenitas kelompok akan membuat individu bersemangat dan kaya akan masukan, sehingga menimbulkan dinamika kelompok yang akan mendorong anggota untuk menyumbangkan berbagai masukan.
- e. Kegiatan bimbingan kelompok disamping memberikan informasi juga mendorong anggota untuk saling menerima dan dinamika kelompok.

2.2 Penelitian Terdahulu

No.	Nama, Tahun, Judul Penelitian	Variabel dan Indikator atau fokus penelitian	Metode/analisis data	Hasil Penelitian
1.	Elvia Purwaningrum Diyah Palupi. 2018, Mengurangi perilaku konsumtif dengan menggunakan Terapi Kognitif Perilaku (CBT)	Tujuan dari penelitian ini adalah untuk Mengurangi Perilaku Konsumtif dengan Menggunakan Terapi Kognitif Perilaku	Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif menggunakan pendekatan CBT.	konseling terapi kognitif perilaku dapat membantu konselor untuk mengurangi perilaku konsumtif pada diri inividu. Dengan demikian diharapkan inividu tersebut mampu menghasilkan

	dengan mengusung nilai budi pekerti budaya Jawa.	(<i>CBT</i>) Dengan Mengusung Nilai Budi Pekerti Budaya Jawa		perubahan yang berarti dalam cara berperilaku.
2.	Kewes Ade Ciyawati, 2020, Keefektifan Konseling Kelompok Pendekatan <i>Cognitive Behaviour Therapy (CBT)</i> Dengan Teknik <i>Thought Stopping</i> Dan <i>Home Work Assignment</i> Untuk Mengurangi Perilaku Konsumtif Siswa	Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui keefektifan konseling kelompok pendekatan <i>cognitive behaviour therapy (CBT)</i> dengan teknik <i>thought stopping</i> dan <i>home work assignment</i> untuk mengurangi perilaku konsumtif siswa	Penelitian ini merupakan penelitian Kuantitatif pendekatan <i>CBT</i> dengan teknik <i>Thought Stopping</i> dan <i>Home Work Assignment</i> . Metode pengumpulan data dilakukan dengan angket perilaku konsumtif. Teknik analisis data menggunakan <i>ANOVA (Analysis of Variance)</i> dengan bantuan program <i>SPSS for Windows versi 24.00</i> .	Siswa kelas X SMK N 1 Samigaluh mempunyai permasalahan perilaku konsumtif. Konseling kelompok teknik <i>thought stopping</i> dan <i>home work assignment</i> berpengaruh dalam mengurangi perilaku konsumtif siswa. Dibuktikan adanya perbedaan penurunan yang signifikan skor <i>posttest</i> dibandingkan <i>pretest</i> kelompok eksperimen I maupun kelompok eksperimen II. Persentase penurunan rerata kelompok eksperimen II lebih tinggi disbanding dengan kelompok eksperimen I, sehingga ada perubahan sebelum diberikan perlakuan dengan sesudah diberikan perlakuan. Hal ini dapat membuktikan bahwa konseling kelompok dengan teknik <i>thought stopping</i> dan teknik <i>home work assignment</i> efektif mengurangi perilaku konsumtif siswa

3.	Isma Kurnia, 2019, Bimbingan Dan Konseling Islam Dengan <i>Cognitive Behavior Therapy</i> Untuk Mengatasi <i>Shopaholic Online Shop</i> Pada Seorang Mahasiswi Uin Sunan Ampel Surabaya	Untuk mengetahui proses dan hasil Bimbingan Dan Konseling Islam Dengan <i>Cognitive Behavior Therapy</i> Untuk Mengatasi <i>Shopaholic Online shop</i> Pada Seorang Mahasiswi UIN Sunan Ampel Surabaya	Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif atau analisa deskriptif komparatif dengan pendekatan <i>CBT</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Proses bimbingan dan konseling islam dengan <i>Cognitive Behavior Therapy</i> untuk mengurangi <i>shopaholic online shop</i>. Dengan menggunakan <i>daily accounting</i> dan skala prioritas untuk merubah pola pikir irasional menjadi rasional. Dalam pengaplikasiannya <i>cognitif behavior therapy</i> dikatakan telah membantu. 2. Perubahan pada diri konseli yaitu adalah mengacu pada pikiran dan kebiasaanya sebagaimana diketahui Pikiran Konseli sudah mulai menyadari mengenai bagaimana mengontrol nafsunya agar tidak terjerumus dalam mengikuti trend atau gaya hidup masa kini. Konseli juga mampu berfikir mana yang seharusnya yang harus dia belanjakan dan mana yang tidak.
----	---	--	---	---

Tabel 2. Penelitian Terdahulu

2.3 Kerangka Konseptual

Agar dapat memberikan gambaran dan membuat asumsi langsung tentang variabel yang akan diteliti, kerangka konseptual merupakan alur

berpikir tentang keterkaitan antara berbagai konsep. Untuk memudahkan penelitian ini, peneliti menguraikan tahapan-tahapan penelitian, yang meliputi langkah-langkah sebagai berikut:

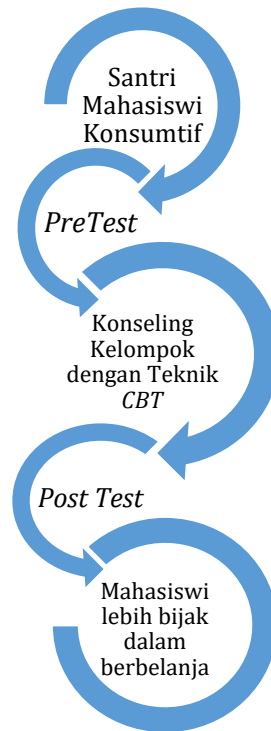


Figure 1 Kerangka Pikir

Kepala Pesantren adalah kontak pertama peneliti. Di sana, peneliti meminta izin dan menjelaskan tujuan penelitian. Peneliti juga meminta bantuan kepada pihak administrasi pesantren untuk membantu menyebarkan 50 kuisisioner perilaku konsumen kepada santri Mahasiswi sebagai *PreTest*. Beberapa hari kemudian, peneliti kembali untuk mengumpulkan hasil kuisisioner dan merangkumnya. Nilai temuan survei yang paling rendah digunakan peneliti untuk memilih sampel yang akan mendapat penyuluhan. Peneliti kembali ke pesantren setelah itu dan mengadakan lima sesi konseling dengan anggota kelompok.

Peneliti sekali lagi menyebarkan kuisisioner setelah memberikan perlakuan konseling. Kuisisioner *PostTest* adalah yang terakhir dibagikan.

Kuesioner digunakan untuk menilai seberapa baik peserta terapi kelompok mengikuti sesi mereka. *T-test* kemudian digunakan oleh peneliti untuk menilai data yang berasal dari hasil *PostTest*. Hasil akhir dari penelitian atau hipotesis dapat disimpulkan dari temuan uji-*T*.

2.5 Rumusan Hipotesis

Hipotesis adalah perkiraan sementara terhadap rumusan masalah penelitian. Dianggap sementara karena solusi yang ditawarkan hanya didasarkan pada teori yang bersangkutan dan bukan pada data empiris yang dikumpulkan melalui pengumpulan data. Hipotesis utama penelitian ini adalah menawarkan Konseling Kelompok Pendekatan *CBT* kepada santriwati di Pesantren Sunan Kalijogo akan mengurangi kecenderungan mereka untuk konsumtif.

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Pendekatan dan Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif tentang Penerapan *CBT* untuk mengurangi perilaku konsumtif pada mahasiswi di pondok pesantren Sunan Kalijogo. Pendekatan survei adalah pendekatan yang digunakan karena sejalan dengan bagaimana masalah dirumuskan dan dengan tujuan penelitian ini.

Sesuai dengan sifat penelitian yang akan dilakukan, desain penelitian ini memiliki ciri-ciri sebagai berikut:

1. Data dikumpulkan dari sampel yang telah ditentukan
2. Data tersebut berkaitan dengan penilaian guru terhadap masalah yang sedang dipelajari dalam kurun waktu yang singkat
3. Data tersebut kemudian diolah sesuai dengan jenis kesimpulan yang diinginkan.

Penelitian ini menggunakan desain penelitian eksperimen. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menentukan bagaimana pendekatan *CBT* akan digunakan untuk memperlakukan subjek penelitian. Metode yang digunakan adalah *Randomized Pretest Posttest Comparison Group Design*. Tidak ada kelompok kontrol dalam desain ini. Sebelum memulai terapi, responden dalam protokol ini melakukan *pretest* untuk menilai kondisi awal mereka. Kedua kelompok eksperimen menjalani tes ulang pasca konseling.

Penjelasan yang jelas dan komprehensif tentang dampak penerapan pendekatan *CBT* terhadap perilaku seksual mahasiswi di Pondok Pesantren Sunan Kalijogo Jabung menjadi tujuan penelitian kuantitatif. Tujuan penelitian survei adalah untuk membedakan pengaruh variabel kausal terhadap variabel

terikat, sedangkan penelitian survei berfokus pada pengungkapan hubungan sebab akibat antar variabel yang terjadi. Variabel bebas (*exsogen*) tersebut adalah pendekatan CBT (X_1), dan variabel terikat (*endogen*) adalah Perilaku konsumtif (Y_1).

Karena penelitian ini melibatkan ketelitian, kemampuan beradaptasi, dan berpikir kritis dalam mengumpulkan data dari sumbernya, maka diperlukan sumber data, seperti populasi dan sampel dalam hal homogenitas, volume, dan distribusi. Temuan studi disajikan sebagai data numerik yang harus dianalisis secara statistik. Setelah hubungan antara variabel terlihat jelas, teknik statistik dapat digunakan untuk memfokuskan pemrosesan data dan menghasilkan hasil analisis yang akurat (reliabilitas dan validitas). sehingga generalisasi mudah dibuat dan referensi yang mengikuti umumnya dapat dipercaya.

3.2 Tahapan Penelitian

Tahapan penelitian merupakan langkah-langkah yang diperlukan untuk melakukan penelitian. Selama tahap pelaksanaan konseling kelompok penelitian, pendekatan desain eksperimen nyata diterapkan. Penyelidikan ini dilakukan dalam beberapa tahap, antara lain:

- A. Tahap Persiapan Penelitian
 - a. Mengajukan permohonan izin kepada pihak pondok pesantren untuk melakukan observasi guna mengetahui permasalahan yang dihadapi sekolah tersebut.
 - b. Setelah mengajukan judul, diikuti pengajuan proposal kepada dosen pembimbing pada September 2021.
 - c. Mengajukan permohonan izin pemanfaatan pondok pesantren sebagai sarana penelitian. Peneliti mengajukan permohonan izin

penelitian selama satu bulan, terhitung dari tanggal 7 Juni sampai dengan 30 Juli 2022 di Pondok Pesantren Sunan Kalijogo.

- d. Menyusun pedoman pelaksanaan layanan konseling kelompok.
- e. Membuat satuan layanan konseling kelompok.

B. Tahap Pelaksanaan meliputi :

- a. Memberikan *pretest* (tes awal)

Sebelum mendapatkan perlakuan sesuai dengan desain penelitian, dilakukan *pretesting* pada subjek penelitian. 50 mahasiswa IAI Sunan Kalijogo diberikan angket tentang perilaku konsumen oleh peneliti.

- b. Memberikan perlakuan konseling kelompok (*treatment*)
- c. Menyelesaikan *posttest* (tes akhir) yang diberikan kepada kelompok
- d. Menyusun data dari *pretest* dan *posttest*
- e. Mengolah data
- f. Menganalisis data yang telah diolah
- g. Menarik kesimpulan dari data yang diolah.

Sesuai dengan temuan *pretest* dan *posttest*, peneliti menarik kesimpulan untuk menjawab teori yang berlaku.

3.3 Fokus Penelitian

Penelitian ini berfokus pada kebiasaan konsumtif santri Pesantren Sunan Kalijogo yang bersekolah di IAI Sunan Kalijogo. Penulis akan menggunakan teknik kuantitatif untuk mengkaji perilaku konsumtif pada santriwati. Penulis juga akan memeriksa temuan penelitian untuk menentukan apakah konseling kelompok menggunakan teknik *CBT* dapat membantu santri mengendalikan perilaku kompulsif mereka.

3.4 Lokasi dan Obyek Penelitian

Tempat yang ditetapkan dalam penelitian ini adalah Pondok Pesantren Sunan Kalijogo. Adapun waktu yang akan dilaksanakan dalam penelitian ini selama 2 bulan yaitu Juni 2022 s/d Juli 2022 mulai dari pengambilan data, olah data, sampai pada uji validitas data dalam mengukur pengaruh dari setiap variabel. Adapun objek penelitiannya adalah Mahasiswi yang tinggal di Pondok Pesantren Sunan Kalijogo.

3.5 Populasi dan Sampel

3.5.1 Populasi Penelitian

objek atau subjek dengan jumlah dan kualitas tertentu yang dipilih oleh peneliti untuk diteliti dan sehingga dapat ditarik kesimpulan merupakan populasi yang merupakan daerah generalisasi. Sudut pandang ini mengarah pada kesimpulan bahwa populasi adalah subjek atau objek yang berada di suatu wilayah dan memenuhi kriteria tertentu yang relevan dengan masalah penelitian. Siswa perempuan dari IAI Sunan Kalijogo merupakan mayoritas populasi penelitian karena mereka lebih sering menunjukkan perilaku konsumtif daripada siswa laki-laki. Jumlah santri putri di Pondok Pesantren Sunan Kalijogo berjumlah 63 orang.

3.5.2 Sampel Penelitian

Untuk mengidentifikasi kualitas dan karakteristik populasi yang diinginkan, pengambilan sampel adalah metode pengumpulan data di mana hanya sebagian dari populasi yang diambil. *Purposive sampling* adalah metode pengambilan sampel yang digunakan. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengevaluasi efektivitas penerapan *Cognitive Behavior Therapy (CBT) Approach* dalam memberikan konseling kepada santri yang bersekolah di Pondok Pesantren Sunan Kalijogo. Para siswa yang mendapat nilai terendah pada kuesioner *pre-test* tentang perilaku mencolok akan dipilih untuk terlibat dalam

konseling kelompok. Lima siswa Mahasiwi dipilih sebagai sampel penelitian oleh peneliti berdasarkan jawaban kuesioner *PreTest* yang mereka terima.

3.6 Sumber dan Jenis Data

3.6.1 Sumber Data

Dalam pengumpulan sumber data, peneliti melakukan pengumpulan sumber data dalam wujud data primer dan data sekunder.

A. Data Primer

Setiap informasi studi yang telah dikumpulkan langsung dari sumber primer secara langsung, termasuk orang dan kelompok, disebut sebagai data primer. Jadi, data cepat diperoleh. Untuk mengatasi masalah penelitian, pengumpulan data primer dilakukan. Penulis menggunakan observasi dan survei untuk mengumpulkan data primer. Penulis mengumpulkan informasi dengan menggunakan metode observasional. Metode utama pengumpulan data adalah observasi, yaitu mengawasi tindakan dan kejadian tertentu. Dalam rangka mengumpulkan data atau informasi yang konsisten dengan apa yang diamati dan sesuai dengan kenyataan, penulis melakukan perjalanan ke lokasi penelitian untuk menyaksikan peristiwa yang terjadi.

B. Data Sekunder

Data sekunder adalah kategori data studi yang peneliti peroleh melalui sumber perantara (diperoleh atau dicatat oleh pihak lain). Contoh data sekunder antara lain laporan yang telah disusun dalam arsip, dokumen sejarah, dan data dokumenter.

3.6.2 Jenis Data

Secara umum, ada dua macam data: data kuantitatif dan data kualitatif. Peneliti menggunakan data kuantitatif dalam penelitian ini. Data atau informasi yang dikumpulkan dalam bentuk angka disebut sebagai data kuantitatif. Data kuantitatif dapat ditangani dalam bentuk bilangan ini dengan menggunakan rumus matematika atau dapat juga dianalisis dengan menggunakan sistem statistik.

3.7 Teknik Pengumpulan Data

3.7.1 Metode Angket (Kuesioner)

Kuesioner atau angket adalah jenis teknik pengumpulan data dimana sejumlah responden diminta untuk memberikan tanggapan tertulis atas serangkaian pertanyaan. Kuesioner langsung tertutup yang digunakan dalam penelitian ini digunakan untuk mengumpulkan data mengenai kondisi responden. Responden hanya perlu memilih opsi yang paling akurat menggambarkan pengalaman mereka karena semua jawaban yang layak disajikan dalam kuesioner.

Dengan bantuan responden yang mengisi kuesioner yang telah dibuat oleh peneliti dengan jujur, bebas, dan apa adanya, kuesioner digunakan sebagai teknik pengumpulan data untuk mengumpulkan informasi yang komprehensif tentang subjek yang diteliti. Mahasiswa di perguruan tinggi atau mahasiswi dijadikan sebagai responden untuk kuesioner. Responden cukup mencentang kotak di sebelah jawaban yang tersedia dalam kuesioner dengan memilih jawaban yang mendukung pendapat atau sudut pandangnya sendiri. Untuk merancang kuesioner untuk metode penelitian ini, ikuti langkah-langkah berikut:

- 1) Memilih indikator-indikator penting untuk setiap variabel penelitian yang harus diberikan kepada responden.

- 2) Buat daftar item menggunakan variabel penelitian sebagai panduan.
- 3) Buat daftar setiap variabel penelitian dengan tanggapan alternatif, kemudian lengkapi kuesioner untuk memastikan tidak ada pertanyaan tambahan yang muncul saat mengisi pertanyaan yang sudah ada.
- 4) Buat kriteria penilaian untuk setiap respons potensial. Dalam penelitian ini, beberapa tanggapan tes dievaluasi menggunakan sistem rating. Karena metode ini lebih fleksibel, metode ini juga dapat digunakan untuk mengukur persepsi responden terhadap fenomena lain, termasuk institusi, pengetahuan, keterampilan, proses kegiatan, dan skala status sosial ekonomi.
- 5) Melakukan analisis logis dengan menggunakan uji validitas dan reliabilitas untuk memastikan bahwa indikator dan kriteria diikuti saat mengembangkan survei.

Peneliti mengumpulkan data menggunakan instrumen penelitian untuk memudahkan pekerjaan mereka dan meningkatkan temuan mereka. Metode ini juga digunakan untuk mendapatkan data yang tidak bias yang diperlukan untuk mencapai hasil penelitian yang tidak biasa. Sebagai semacam pengembangan instrumen untuk pengumpulan data, peneliti membuat grid. Kuesioner yang diberikan kepada responden mencakup skala likert 5 poin untuk mencatat variabel penelitian. Responden selanjutnya memilih jawaban untuk pernyataan afirmatif dari salah satu dari lima pilihan berikut:

Alternatif Jawaban	Deskripsi
--------------------	-----------

5	Sangat Sering (5/lebih)
4	Sering (4 kali)
3	Kadang-kadang (3 kali)
2	Jarang (1-2 kali)
1	Tidak Pernah

Tabel 3. Rating Scale Instrumen Perilaku Konsumtif

3.8 Instrumen Penelitian

Suatu alat yang dikenal sebagai instrumen penelitian dapat digunakan untuk mengukur fenomena sosial dan alam. Peneliti menggunakan instrumen penelitian saat mengumpulkan data di lapangan. Alat penelitian digunakan untuk menjawab pertanyaan atau menguji suatu teori. Alat ukur yang digunakan, yang juga harus sah dan dapat diandalkan, menentukan informasi yang dikumpulkan serta data yang relevan dan tidak relevan, menjadikan instrumen penelitian sebagai bagian penting dari studi apapun. Kuesioner perilaku konsumen adalah alat penelitian yang digunakan dalam penelitian ini, dan responden diberikan kuesioner sebelum menerima layanan konseling. Untuk membandingkan hasil kuesioner sebelum dan sesudah layanan konseling diberikan, responden kemudian diberikan kuesioner baru. Kisi-kisi kuesioner yang akan disebarakan adalah sebagai berikut:

Kisi-kisi Instrumen Perilaku konsumtif

**Peserta Mahasiswi santri
Di Pondok Pesantren Sunan Kalijogo Jabung**

No	Aspek	Nomor item		Total
		Positif	Negatif	
1.	Pembelian secara impulsif	6,7,8,9,10	1,2,3,4,5	10
2.	Pembelian secara tidak rasional.	16,17,18,19,20	11,12,13,14,15	10
3.	Pemborosan (<i>wasteful buying</i>).	26,27,28,29,30,31	21,22,23,24,25	11
Total				31

Tabel 4. Kisi-kisi Instrumen angket Perilaku Konsumtif

3.9 Teknik Analisis Data

Analisis adalah proses mencari dan memperoleh data secara cermat dari wawancara, catatan lapangan, dan dokumentasi dengan mengkategorikan, memutuskan apa yang signifikan, mensintesis, mengalikasikan ke dalam pola-pola, dan memilih apa yang relevan dan apa yang akan terjadi. Menarik kesimpulan yang jelas dari pengetahuan yang mereka dan orang lain dapat pahami.

Meskipun akurasi dan presisi pengumpulan data sangat penting, informasi dari berbagai sumber pasti akan bervariasi. Analisis data membutuhkan konsentrasi dan pengeluaran sumber daya fisik dan mental seseorang. Setelah menyelesaikan analisis mereka terhadap karya ilmiah, peneliti juga harus menyelidiki kebenaran data.

Data yang digunakan dalam penelitian kuantitatif diperoleh secara terus-menerus dan dari berbagai sumber dengan memanfaatkan

berbagai pengumpul data, sehingga menghasilkan variasi data yang sangat besar. Dalam prosedur analisis data penelitian ini digunakan model Miles dan Huberman. Dalam penelitian kuantitatif, hal itu dilakukan untuk jangka waktu tertentu baik selama dan setelah pengumpulan data. Analisis data kuantitatif melibatkan prosedur interaktif dan berkelanjutan. Peneliti menggunakan uji validitas dan reliabilitas untuk mengevaluasi kuesioner yang paling sesuai untuk penelitian ini. Respon kuesioner *PostTest* dinilai oleh peneliti berikut menggunakan *Paired T-Test*.

BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Adapun kesimpulan dari hasil penelitian bimbingan dan konseling islam dengan *Cognitive Behavior Therapy* untuk mengurangi Perilaku Konsumtif pada seorang Santri mahasiswi di Pondok Pesantren Sunan Kalijogo Jabung adalah Proses konseling kelompok dengan pendekatan Cognitive Behavior Therapy untuk menurunkan Perilaku Konsumtif santri di Pondok Pesantren Sunan Kalijogo dikatakan efektif, menurut hasil penelitian bimbingan dan konseling Islami dengan *CBT* pada santri di Pesantren Sunan Kalijogo Jabung.

5.2 Saran

Hasil penelitian Peneliti dapat menyarankan ide-ide berikut berdasarkan pekerjaan yang telah dilakukan:

1. Diharapkan konseli lebih dapat mengatur keuangan dan pengeluarannya, serta belajar menghadapi apa yang telah dilakukan.
2. Bagaimanapun, orang tua dan lingkungan memiliki pengaruh yang lebih besar terhadap aktivitas individu. Dan dalam situasi seperti ini, orang tua berperan penting dalam menanamkan nilai-nilai positif sejak dini agar tidak mudah terpengaruh dengan gaya hidup yang negatif.

DAFTAR PUSTAKA

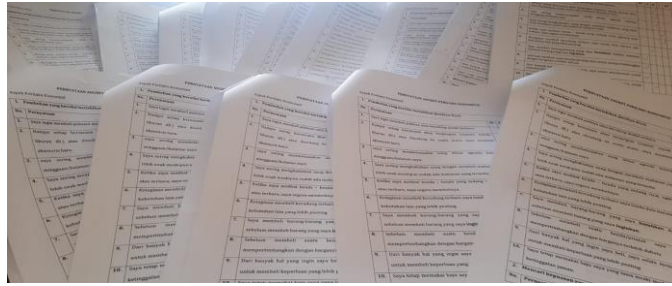
- A'yuni, Aviv Qurrota. "Analisis Perilaku Konsumtif Santriwati Pondok Pesantren Darul Fikri Bringin, Kauman, Ponorogo Dalam Perspektif Ekonomi Islam." *Skripsi* (2019): 1-108.
- AD, Yahya, and Megalia Megalia. "Pengaruh Konseling Cognitif Behavior Therapy (CBT) Dengan Teknik Self Control Untuk Mengurangi Perilaku Agresif Peserta Didik Kelas VIII Di SMPN 9 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2016/2017." *KONSELI : Jurnal Bimbingan dan Konseling (E-Journal)* 3, no. 2 (2017): 133-146.
- Adhiputra, A. A. Ngurah. "Konseling Kelompok: Perspektif Teori Dan Aplikasi." Institut Keguruan dan Ilmu Pendidikan (IKIP) PGRI Bali, 2019.
- Adiwimarta, Sri Sukei. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta, 2019.
- Adzkiya, Annisa. "Analisis Perilaku Konsumtif Dan Faktor Pendorongnya." UIN Syarif Hidayatulloh Jakarta, 2018.
- Ahmad Kasandra, Putranto. *Aplikasi Cognitive Behaviour Dan Behaviour Activation Dalam Intervensi Klinis*. Jakarta: Grafindo Books Media, 2021.
- Anggreini, Ririn, and Sulis Mariyanti. "Hubungan Antara Kontrol Diri Dan Perilaku Konsumtif Mahasiswi Universitas Esa Unggul." *Jurnal Psikologi* 12, no. 1 (2014): 34-42.
- Autoridad Nacional del Servicio Civil. "Metode Penulisan Laporan KKP." *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951-952. (2021): 2013-2015.
- Bank, Tim Permata. *Kece Tanpa Kere. #Sayangi U*. Jakarta: Gramedia pustaka Utama, n.d.
- Banser. "Sejarah Singkat Pondok Pesantren Sunan Kalijogo Sukolilo Jabung Malang." *ANSOR BANSER JABUNG*, 2022.
- Beck, Aron T. *Thinking and Depression*. II. Theory. Jakarta: Kreatif Media, 2019.
- Bhakti, Caraka Putra, Sri Hartini, and Mufied Fauziah. "Pelatihan Peningkatan Kompetensi Melakukan Bimbingan Kelompok Bagi Guru Bimbingan Dan Konseling Smp Di Kabupaten Sleman." *Jurnal Pemberdayaan: Publikasi Hasil Pengabdian Kepada Masyarakat* 3, no. 2 (2019): 231-236.
- Ciyawati, Kewes Ade. "Keefektifan Konseling Kelompok Pendekatan Cognitive Behaviour Therapy (CBT) Dengan Teknik Thought Stopping Dan Home Work Assigment Untuk Mengurangi Perilaku Konsumtif Siswa Assigment Untuk Mengurangi Perilaku Konsumtif Siswa." Universitas Muhammadiyah Magelang, 2020.
- Creswell, John Ward. *An Expanded Typology for Classifying Mixed Methods Research Into Designs*. Advanced M., 2018.
- Fadilah, Syifa Nur. "Layanan Bimbingan Kelompok Dalam Membentuk Sikap Jujur Melalui Pembiasaan." *Islamic Counseling: Jurnal Bimbingan Konseling Islam* 3, no. 2 (2019): 167.
- Fahmi, Nasrina Nur, and Slamet. "Layanan Konseling Kelompok Dalam Meningkatkan Rasa Percaya Diri Siswa Smk Negeri 1 Depok Sleman." *Hisbah : Jurnal Bimbingan*

Konseling dan Dakwah Islam 13 (2018).

- Faridatunniswah, Andi. "Pengaruh Ambiguitas Peran Terhadap Kinerja Pustakawan Upt Perpustakaan Universitas Diponegoro Semarang." *Jurnal Pendidikan* 1 (2018): 22.
- Gaho, Jidarahati, Kaminudin Telaumbanua, and Bestari Laia. "Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik Role Playing Dalam Meningkatkan Interaksi Sosial Siswa Kelas X Sma Negeri 1 Lahusa Tahun Pembelajaran 2020/2021." *COUNSELING FOR ALL : jurnal bimbingan dan konseling* 1, no. 2 (2021).
- Lestarina, Eni, Hasnah Karimah, Nia Febrianti, Ranny Ranny, and Desi Herlina. "Perilaku Konsumtif Di Kalangan Remaja." *JRTI (Jurnal Riset Tindakan Indonesia)* 2, no. 2 (2017): 1-6.
- Maghfiroh, Imroatul, A. Khairuddin, and Wawan Juandi. "Pendekatan Behavior Dalam Menanggulangi Perilaku Konsumtif Pada Santri." *Jurnal Ilmu Ekonomi Dan Keislaman* 2, no. 2 (2020): 63-69.
- Miftahus, Fibriana. "Konsep Bimbingan Dan Konseling" *Hisbah : Jurnal Bimbingan Konseling dan Dakwah Islam* 12, no. 2 (2017): 49-59.
- Muflih, Muhammad. *Perilaku Konsumen Dalam Prespektif Ilmu Ekonomi Islam*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 2019.
- Muhammad Said. *101 Hadits Budi Luhur*. Bandung: Alma&Apos;arif, 1971.
- Mujahidah, A., Nooriah. "Analisis Perilaku Konsumtif Dan Penanganannya (Studi Kasus Pada Satu Peserta Didik Di SMK Negeri 8 Makassar)." *S1 Thesis*. Universitas Negri Makassar, 2020.
- Mujib, Abdul, and Jusuf Mudzakir. *Nuansa-Nuansa Psikologi Islam*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2020.
- Muqodas, Idat. *Cognitive Behavior Therapy*. Solusi Pen. Jakarta: Kreatif Media, 2021.
- Nurihsan, Achmad Juntika. *Strategi Layanan Dan Bimbingan Konseling*. Bandung: Refika Aditama, 2019.
- Nurwidyawati, Rahayu. "Mengatasi Perilaku Konsumtif Melalui Konseling Behavioristik Pada Siswa Kelas X Busana Butik SMK Negeri 1 Kudus Tahun Pelajaran 2012/2013." *Occupational Medicine*. MURIA KUDUS, 2013.
- Oemarjoedi, Kasandra. *Pendekatan Cognitive Behavior Dalam Psikoterapi*. Jakarta: Creativ Media, 2019.
- Permatasari, Mustika. "Tugas Konseling Seni." Universitas Persada Indonesia YAI, 2020.
- Puluhulawa, Meiske, Moh. Rizki Djibran, and Mohamad Rizal Pautina. "Layanan Bimbingan Kelompok Dan Pengaruhnya Terhadap Self-Esteem Siswa." *Proceeding Seminar Dan Lokakarya Nasional Revitalisasi Laboratorium Dan Jurnal Ilmiah Dalam Implementasi Kurikulum Bimbingan Dan Konseling Berbasis* (2017): 4-6.
- Purwaningrum, Elvia, and Diyah Palupi. "Mengurangi Perilaku Konsumtif Dengan Menggunakan Terapi Kognitif Perilaku (CBT) Dengan Mengusung Nilai Budi

- Pekerti Budaya Jawa." *Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling* 2, no. 1 (2018): 2580–216.
- Purwanti, Isti Yuni. "Layanan Bimbingan Kelompok Untuk Mengurangi Kesulitan Belajar Siswa Sekolah Dasar." *Journal of Chemical Information and Modeling* 01, no. 01 (2020): 1689–1699.
- Renni Kurniati. "Efektivitas Pendekatan Cognitive Behavior Therapy Dengan Teknik Self-Management Untuk Mengurangi Penggunaan Smartphone Secara Berlebihan Pada Peserta Didik Kelas Viii Smp Negeri 4 Bandar Lampung Skripsi." *Journal of Chemical Information and Modeling* 53, no. 9 (2019): 1689–1699.
- RI, Departemen Agama. *Al-Qur'an Dan Terjemahnya*. Jakarta: PT. Suara Agung, n.d.
- Safithry, Esty Ariyani, and Niky Anita. "Konseling Kelompok Dengan Teknik Self Management Untuk Menurunkan Prasangka Sosial Peserta Didik." *Jurnal Bimbingan Dan Konseling*. 01 (2019).
- Salahuddin, Anas. *Bimbingan Dan Konseling*. Bandung: CV Pustaka Setia, 2019.
- Sari, Erlina Permata. "Pengembangan Model Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Sosiodrama Untuk Meningkatkan Sikap Prososial." *Jurnal Bimbingan Konseling* 2, no. 2 (2013): 79–85.
- Setianingsih, Eka Sari; dkk. "Pengembangan Model Bimbingan Kelompok Teknik Pemecahan Masalah Untuk Meningkatkan Keterbukaan Diri Siswa." *Jurnal Bimbingan Konseling* 3, no. 2 (2019): 76–82.
- Sugiyono. "Pengumpulan Data Dan Instrumen Penelitian" (2013): 33–40.
- Suryaningrum, Cahyaning. "Cognitive Behavior Therapy (CBT) Untuk Mengatasi Gangguan Obsesif Kompulsif." *Jurnal Psikologi* 12 (2017).
- Winke. *Bimbingan Dan Konseling Di Institusi Pendidikan*. Jakarta: Gramedia Widia Sarana, 2021.
- Zamrodah, Yuhanin. "Effect of Lifestyle, Egoistic Values and Biosphere Values on Willingness to Pay (WTP) Organic Rice" 15, no. 2 (2020): 1–23.
- Zaroh, Septiani. "Penerapan Konseling Behavioral Dalam Mengurangi Kecenderungan Perilaku Konsumtif Siswa Kelas X Akutansi 4 Smk Dr. Soetomo Surabaya." *Jurnal BK Unesa* 04 (2021).

Lampiran 1 Foto kegiatan Konseling



Hasil angket *PreTest*



Foto Kegiatan Koseling



Foto Hari Terakhir Konseling, pengisian angket *PostTest*



Foto bersama anggota konseling kelompok

Lampiran 2. Surat Ijin Penelitian



INSTITUT AGAMA ISLAM SUNAN KALIJOGO MALANG
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI ISLAM

SK. NO. 8017 TAHUN 2017 TANGGAL 31 Oktober 2017
Jl. Keramat Sukolilo Kec. Jabung Kab. Malang No. Telp (0341) 792669 Kode Pos 65155
Website : www.iaskimalang.ac.id, Email : iaskimalang@gmail.com

Nomor : 052/S1/B3/IAI.SKJI/06/2022
Perihal : Permohonan Pengambilan Data Penelitian

Yth.
Rektor IAI Sunan Kalijogo Malang
di
tempat

Berkaitan dengan pemenuhan tugas akhir/skripsi yang berjudul "Efektifitas Konseling Kelompok Melalui Teknik *Cognitif Behavior Thrapy* (CBT) dalam Mengurangi Perilaku Konsumtif Pada Mahasiswa IAI Sunan Kalijogo Malang". Oleh karena itu kami mengajukan permohonan izin kepada Bapak/Ibu Rektor Institut Agama Islam Sunan Kalijogo Malang bagi mahasiswa kami:


Nama : Dewi Aisyah
NIM : 20181930432021
Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam

Berkenaan dengan hal tersebut, mohon kiranya agar mahasiswa yang bersangkutan dapat diijinkan untuk dapat melakukan pengambilan data di IAI Sunan Kalijogo Malang. Demikian surat permohonan ini kami buat. Atas perhatian dan kerjasama yang baik disampaikan terima kasih.

Malang, 107 Juni 2022



Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi
Islam


Dani Retjo Ningsih, M.Pd
NIDN. 19920720 201712 2 260

Lampiran 3 Surat Permohonan izin penelitian

ANGKET PERILAKU KONSUMTIF



Disusun oleh :

Dewi Aisyah

(20181930432021)

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI ISLAM
INSTITUT AGAMA ISLAM SUNAN KALIJOGO MALANG
2022**

Dengan hormat,

Saya Dewi Aisyah dari Institut Agama Islam Sunan Kalijogo Malang Program Studi Bimbingan Konseling Islam, Berkenan dengan penelitian proposal skripsi saya yang berjudul “Efektifitas Bimbingan Kelompok Melalui Teknik *Cognitif Behavior Therapy (CBT)* Dalam Mengurangi Perilaku Konsumtif Pada Mahasiswi Iai Sunan Kalijogo Jabung Putri ”. Saya Sangat Membutuhkan informasi dari anda untuk menyelesaikan proposal skripsi ini, oleh karena itu, saya mengharapkan bantuan anda untuk mengisi angket ini. Informasi atau data yang diperoleh bersifat rahasia dan hanya akan dipergunakan untuk penelitian ini. Sebelum dan sesudahnya, saya mengucapkan terimakasih atas kesediaan anda untuk membantu dalam pengisian angket ini.

Hormat saya

Dewi Aisyah

Identitas responden**Nama** :**Prodi** :**Nim** :**Angkatan** :**Petunjuk pengisian :**

1. Jawablah pernyataan ini dengan jujur dan benar
2. Bacalah terlebih dahulu pernyataan dengan cermat sebelum anda memulai untuk menjawabnya.
3. Berilah tanda (\surd) pada salah satu jawaban yang sesuai dengan pilihan anda.

Keterangan:

Alternatif Jawaban	Deskripsi
SS	Sangat Sering (5/lebih)
S	Sering (4 kali)
K	Kadang-kadang (3 kali)
J	Jarang (1-2 kali)
TP	Tidak Pernah

PERNYATAAN ANGKET PERILAKU KONSUMTIF

Aspek Perilaku Konsumtif

1. Pembelian secara impulsif						
No.	Pernyataan	SS	S	K	J	TP
1.	Saya ingin membeli pakaian atau kerudung model terbaru.					
2.	Hampir setiap berencana akan berpergian (seperti: ziarah, liburan dll.) atau diundang ke suatu acara, saya membeli aksesoris baru.					
3.	saya sering membelanjakan uang diluar agenda belanja mingguan/bulanan saya.					
4.	Saya sering menghabiskan uang dengan membeli makanan yang lebih enak meskipun sudah ada makanan yang tersedia					
5.	Ketika saya melihat benda-benda yang sedang viral, ngtrend atau terbaru, saya segera membelinya.					
6.	Keinginan membeli kerudung terbaru saya tunda dulu karena ada kebutuhan lain yang lebih penting.					
7.	Saya membeli barang-barang yang saya butuhkan dahulu, sebelum membeli barang yang saya inginkan.					
8.	Sebelum membeli suatu benda/produk saya selalu mempertimbangkan dengan harganya terlebih dahulu.					
9.	Dari banyak hal yang ingin saya beli, saya selalu menahannya untuk membeli keperluan yang lebih penting					
10.	Saya tetap memakai baju saya yang lama meski modelnya sudah ketinggalan jaman.					

2. Pembelian secara tidak rasional						
No.	Pernyataan	SS	S	K	J	TP
11.	Dengan membeli casing HP model terbaru saya akan bahagia.					
	Saya suka membeli produk yang membuat penampilan saya menjadi lebih keren, gaul dan trendy					
13.	Saya bangga bila memiliki handphone atau aksesoris yang sedang menjadi trend.					
14.	Saya hanya membeli barang-barang yang mahal supaya tidak sama dengan milik teman-teman saya.					
15.	Saya malu jika pakaian atau kerudung yang saya pakai terkesan jadul dan tidak mengikuti trend					
16.	Saya tidak membeli suatu produk hanya karena bonusnya menarik.					
17.	Saya tidak tertarik membeli barang – barang mewah.					
18.	Saya perlu berfikir beberapa kali untuk membeli barang – barang baru.					
19.	Pujian dari teman saya, tidak membuat saya mengganti Handphone saya dengan yang lebih modern dari yang sebelumnya.					
20.	Saya tidak malu jika baju yang saya pakai dianggap pasaran / umum dan sudah banyak dipakai orang lain.					
3. Pemborosan (<i>wasteful buying</i>).						
No.	<i>Pernyataan</i>	SS	S	K	J	TP
21.	Saya sering membeli benda-benda yang ternyata tidak terlalu penting/dibutuhkan dan hanya saya gunakan beberapa kali atau bahkan tidak saya gunakan sama sekali (tak terpakai).					

22.	Saya akan langsung membeli barang-barang menarik yang ditawarkan penjual kepada saya apabila saya memang menginginkannya.					
23.	Ketika sedang berbelanja atau jalan – jalan, saya selalu membeli lebih banyak benda yang sebenarnya tidak teragendakan sebelumnya.					
24.	Saya suka membeli dan mencoba benda produk – produk terbaru meskipun sudah punya.					
25.	Saya tetap membeli sepatu yang sedang trend saat ini meskipun tidak pantas buat saya.					
26.	Saya tidak tertarik mencoba produk yang kualitasnya belum saya ketahui secara pasti.					
27.	Ketika saya cocok dengan satu produk, saya tidak tertarik menggunakan produk lain yang terbaru					
28.	Saya tidak suka membeli barang-barang yang tidak perlu hanya supaya dianggap berbeda dengan orang lain.					
29.	Saya tidak membeli barang secara berlebih-lebihan karena saya merasa masih banyak keperluan lain					
30.	Saya mempertimbangkan dengan matang bila ingin membeli barang yang mahal.					
31.	Lebih baik saya menabung daripada menggunakan uang untuk memenuhi keinginan saya yang bermacam-macam.					

RENCANA PELAKSANAAN BIMBINGAN KONSELING (RPBK) KONSELING KELOMPOK TEKNIK *CBT*

A.	Komponen Layanan	Layanan Dasar
B.	Bidang Layanan	Sosial
C.	Topik / Tema	Perilaku Konsumtif
D.	Fungsi Layanan	Pemahaman dan pemecahan masalah
E.	Tujuan Umum	agar mahasiswi mampu menahan diri untuk mengurangi perilaku konsumtif
F.	Sasaran Layanan	Mahasiswi IAI Sunan Kalijogo
G.	Pelaksanaan	
	1. Tahap Awal/ Pendahuluan	
	<ul style="list-style-type: none"> a. Menerima kehadiran anggota kelompok secara terbuka dan mengucapkan terima kasih. b. Membuka dengan salam dan meminta salah satu siswa untuk memimpin berdoa. c. Menjelaskan pengertian dan tujuan konseling kelompok. d. Menjelaskan cara pelaksanaan konseling kelompok diantaranya: Format kegiatan, Peran anggota kelompok dan Suasana interaksi. e. Menjelaskan asas-asas konseling kelompok (kerahasiaan, kesukarelaan, keterbukaan, dan kenormatifan) f. Konselor meminta anggota kelompok untuk saling memperkenalkan dan mengungkapkan diri secara berantai g. Menyampaikan kesepakatan waktu h. Konselor mengajak anggota kelompok untuk melakukan permainan tebak- tebakan lucu untuk mengakrabkan anggota kelompok 	
	2. Tahap Peralihan	
	<ul style="list-style-type: none"> a. Mengkondisikan anggota kelompok agar siap melanjutkan ketahap berikutnya b. Menjelaskan kembali pengertian dan pelaksanaan konseling kelompok c. Memberi batasan masalah pribadi yang dibahas d. Konselor membagikan angket terkait permasalahan perilaku konsumtif yang akan dibahas dalam kegiatan. 	
	3. Tahap Kegiatan	

	<ul style="list-style-type: none"> a. Konselor memulai kegiatan inti dengan menjelaskan terlebih dahulu contoh Masalah-masalah terkait perilaku konsumtif, gejala-gejala serta dampaknya konsumtif yang akan dibahas dalam kegiatan b. Masing-masing anggota secara bebas mengemukakan masalah atau hambatan yang dialaminya dalam mengatasi perilaku konsumtif dengan dipandu oleh konselor sebagai konselor c. Konselor menerapkan <i>scaling questions</i> kepada masing-masing anggota kelompok untuk tingkat kesulitan yang dialami antara rentang skala 1-10 d. Menetapkan satu-persatu masalah yang akan dibahas sesuai dengan rentang skala e. Mencari satu-persatu sumber masalah dengan melakukan tanya jawab oleh konselor dengan anggota kelompok f. konselor bersama anggota kelompok mengidentifikasi dan menetapkan sumber masalah berdasarkan angket yang telah diisi g. satu-persatu anggota kelompok dipersilahkan untuk memberikan saran, pendapat, masukan dan solusi atas masalah yang sedang dibahas h. konselor memberikan tanggapan atas saran, pendapat, masukan, dan solusi dari anggota kelompok i. Konselor bersama anggota kelompok menyimpulkan saran, pendapat, dan solusi dari anggota kelompok serta menetapkan perilaku yang harus dilakukan atau dihindari untuk mengatasi perilaku tersebut
	<p>4. Tahap Pengakhiran</p> <ul style="list-style-type: none"> a. Konselor menjelaskan bahwa kegiatan konseling kelompok akan segera diakhiri. b. Konselor mengajak anggota kelompok untuk menyimpulkan hasil dari masalah yang telah dibahas c. Konselor mengevaluasi kegiatan yang telah dilakukan d. Anggota kelompok menyampaikan kesan dan perasaan yang dirasakan selama mengikuti kegiatan konseling kelompok. e. Konselor membahas kegiatan tindak lanjut kegiatan konseling kelompok

	f. Konselor mengemukakan pesan dan harapan kepada anggota kelompok g. Mengucapkan terimakasih h. Konselor meminta salah satu anggota kelompok memimpin doa i. Mengucapkan salam penutup	
H.	Evaluasi	
	a. Evaluasi Proses	Memperhatikan proses jalannya layanan dan mengamati sikap dan keaktifan anggota kelompok dalam mengikuti layanan konseling kelompok.
	b. Evaluasi Hasil	<ol style="list-style-type: none"> 1. Evaluasi setelah mengikuti kegiatan layanan konseling antara lain: merasakan suasana yang menyenangkan, pemahaman konseli terhadap topik masalah yang dibahas, manfaat yang dirasakan 2. Konseli kembali memberikan angket yang sama seperti awal pertemuan sebagai <i>post test</i> untuk memantau perkembangan yang dicapai anggota konseling.

Mengetahui,
Kepala Pesantren Sunan Kalijogo

Jabung, Juni 2022
Konselor

Mas'udatul Mas'amah

Dewi Aisyah

DAFTAR HADIR KEGIATAN KONSELING KELOMPOK
Pondok Pesantren Sunan Kalijogo Jabung

No.	Nama	Pertemuan ke-1	Pertemuan ke-2	Pertemuan ke-3	Pertemuan ke-4	Pertemuan ke-5	Pertemuan ke-6
1	-Tha.	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	
2	SMA	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	
3	Df.	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	
4	SHDI	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	
5	Rose	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	

Jabung, 30 Juli 2022

Konselor

[Signature]
 Dewi Aisyah