

## BAB I PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

*Shopping addiction* atau kecanduan belanja merupakan tindakan pembelian yang tidak normal, di mana individu yang mengalami masalah menunjukkan dorongan dan keinginan yang terus-menerus, tidak terkendali, dan berkelanjutan dalam melakukan pembelian.<sup>1</sup> Beberapa orang sering melakukan kegiatan berbelanja karena ingin mengikuti tren agar tetap terkini, dan ada yang melakukannya sebagai cara untuk mengisi waktu luang. Menurut Servo, seseorang dapat dikategorikan kecanduan belanja jika menunjukkan gejala (1) Menunjukkan kecenderungan senang menghabiskan uang untuk membeli barang yang sebenarnya tidak diperlukan, meskipun barang tersebut tidak selalu memberikan manfaat bagi dirinya, (2) Menganggap belanja sebagai cara untuk mengatasi stres ketika merasa tertekan, (3) Kesulitan dalam mengendalikan dorongan untuk berbelanja, (4) Mengoleksi barang dalam jumlah besar yang jarang atau bahkan tidak pernah digunakan, (5) Merasa puas setelah berhasil membeli barang yang diinginkan, mungkin juga muncul rasa bersalah karena menyadari barang-barang tersebut tidak dimanfaatkan, (6) Sering memberikan informasi palsu kepada orang terdekat mengenai jumlah uang yang telah dihabiskan untuk berbelanja.<sup>2</sup>

Dalam Islam, perilaku *shopping addiction* termasuk dalam perbuatan yang boros. Dikarenakan pemborosan tersebut merupakan gaya hidup yang digemar berlebih-lebihan dalam menggunakan harta, uang, maupun sumber daya yang ada demi kesenangan saja. Hal ini dapat mengakibatkan seseorang menjadi acuh tak acuh dengan lingkungan sekitarnya, mana yang boleh dilakukan dan mana yang tidak boleh dilakukan. Allah SWT telah memerintahkan kita untuk tetap hidup sederhana dan hemat karena perbuatan boros tersebut dapat menghancurkan suatu bangsa seperti yang dituliskan dalam surat Al-Isra' ayat 26-27:

---

<sup>1</sup> Intan Rahmatin, Mutmainnah, and Angga Pratama, 'Sistem Pakar Mendeteksi Tingkat Kecanduan Belanja Online Pada Wanita Berbasis Web Menggunakan Metode Certainty Factor', *Jurnal Sistem Informasi*, 2023, 13 <<https://ojs.unimal.ac.id/sisfo/article/view/10139>>.

<sup>2</sup> Lola Malihah and others, 'Analisis Perilaku Shopaholic Ditinjau Dari Perspektif Manajemen Pemasaran Dan Perspektif Islam', *Musyarakah: Journal of Sharia Economic (MJSE)*, 2.1 (2022), 72-73 <<https://doi.org/10.24269/mjse.v2i1.5509>>.

وَأْتِ دَا الْقُرْبَىٰ حَقَّهُ وَالْمِسْكِينَ وَابْنَ السَّبِيلِ وَلَا تُبَذِّرْ تَبْذِيرًا ٢٦

إِنَّ الْمُبَذِّرِينَ كَانُوا إِخْوَانَ الشَّيْطَانِ ۗ وَكَانَ الشَّيْطَانُ لِرَبِّهِ كَفُورًا ٢٧

Artinya: “Berikanlah kepada kerabat dekat haknya, (juga kepada) orang miskin, dan orang yang dalam perjalanan. Janganlah kamu menghambur-hamburkan (hartamu) secara boros”. Sesungguhnya para pemboros itu adalah saudara-saudara setan dan setan itu sangat ingkar kepada Tuhannya”.<sup>3</sup>

Inti dari kandungan ayat tersebut adalah kita harus dapat mengatur dan membelanjakan harta kita secara tepat, yaitu dengan membelanjakannya sesuai di jalan Allah dan memberikan sebagian dari harta kita untuk keperluan yang tidak bermanfaat.

Sedangkan Edwards menyatakan bahwasanya *shopping addiction* merujuk pada suatu perilaku berbelanja yang tidak normal, yang ditandai oleh kekuatan yang tidak terkendali, sifat kronis, dan dorongan berulang untuk berbelanja. Salah satu hal yang mempengaruhi *shopping addiction* yaitu pola hidup, terutama jika pola hidup seseorang berlebihan atau cenderung hedonis. Faktor-faktor tertentu dapat menjadi penyebab *shopping addiction*. Sementara itu, menurut Siregar *shopping addiction* dapat dipicu oleh faktor yang berasal dari individu itu sendiri, keluarganya, atau lingkungannya.<sup>4</sup>

Berdasarkan informasi terbaru dari Badan Pusat Statistik (BPS), populasi Indonesia saat ini mencapai 278,69 juta orang pada pertengahan 2023, mengalami kenaikan sebesar 1,05% dibandingkan dengan tahun sebelumnya jumlah penduduk Indonesia 275,77 juta orang.<sup>5</sup> Sedangkan berdasarkan data *Statistika Market Insight*, jumlah pengguna *e-commerce* di Indonesia mencapai 178,94 juta orang di tahun 2022. Jumlahnya pun diperkirakan meningkat 196,47 juta

<sup>3</sup> Alquran, *Al Isra Ayat 26-27* (Jakarta: Departemen Agama RI, Yayasan Penerjemah dan Penerbit Alquran, 2001).

<sup>4</sup> Yanto Prasetyo, ‘Gaya Hidup Dan *Shopping Addiction*’, *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 6.2 (2019), 121–128 <<https://doi.org/10.30996/persona.v6i1.1301>>.

<sup>5</sup> Cindu Mutia Annur, ‘Penduduk Indonesia Tembus 278 Juta Jiwa Hingga Pertengahan 2023’, 13 Juli, 2023 <<https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2023/07/13/penduduk-indonesia-tembus-278-juta-jiwa-hingga-pertengahan-2023>> [accessed 14 November 2023].

pengguna hingga akhir 2023.<sup>6</sup> Dari data diatas antara jumlah penduduk Indonesia dengan jumlah pengguna *e-commerce* mencapai 70,49%.

Dari data tersebut menyatakan bahwa sudah banyak orang di Indonesia yang menggunakan *e-commerce* daripada berbelanja langsung di toko. Hal ini disebabkan oleh adanya kemudahan dan juga kepraktisan, karena bisa dilakukan di mana pun menggunakan *smartphone*. Keadaan ini dilakukan juga oleh mahasiswa Bimbingan Konseling Islam. Kondisi ini dipaparkan oleh Ayuk bahwa dia sering membuka dan menjelajah aplikasi belanja *online*. Biasanya dia belanja di Shoppe dan lebih sering membeli barang yang menarik dan lucu. Pada saat *event* atau diskon besar-besaran ayuk merasa tertarik dan langsung membelinya. Ayuk juga mengikuti fashion terkini karena agar selalu percaya diri dengan penampilannya. Kebiasaan tersebut sudah ia lakukan selama setahun ini, namun disisi lain Ayuk juga pernah menyesal ketika membeli barang dan akhirnya tidak berguna karena diluar ekspektasi, misalnya saat membeli hijab yang datang malah kainnya tipis. Namun penyesalan tersebut tidak berlangsung lama karena Ayuk tetap suka berbelanja. Ayuk berbelanja menggunakan uang dari hasil ia mengajar di salah satu Sekolah Menengah Pertama di Pati.<sup>7</sup>

Sementara itu, Andi juga memaparkan bahwa dia suka berbelanja. Namun, permasalahan Andi tidak jauh dari Ayuk. Andi suka membeli barang-barang yang menarik seperti baju, celana, dan jaket. Akan tetapi Andi tidak terlalu mengikuti tren terkini. Andi juga pernah menyesal ketika membeli barang yang tidak sesuai ekspektasinya lalu barang tersebut tidak berguna, misalnya *size* atau warna yang diinginkan tidak sesuai yang diharapkan. Untuk kebiasaan ini Andi sudah lama melakukannya dan menggunakan uang hasil dari tabungannya.<sup>8</sup>

Berdasarkan fenomena tersebut, minat seseorang dalam berbelanja tidak hanya tergantung pada kebutuhan saja, tetapi juga terkait dengan kepuasan dan gaya hidup, sehingga dapat menyebabkan perilaku boros atau yang sering disebut konsumtif.<sup>9</sup>

---

<sup>6</sup> Ridhwan Mustajab, 'Pengguna E-Commerce RI Diproyeksi Capai 196,47 Juta Pada 2023', *Data Indonesia* <<https://dataindonesia.id/digital/detail/pengguna-ecommerce-ri-diproyeksi-capai-19647-juta-pada-2023>>.

<sup>7</sup> Ayuk, wawancara oleh penulis, 31 Oktober, 2023.

<sup>8</sup> Andi, wawancara oleh penulis, 01 November 2023.

<sup>9</sup> Nike Irfana Ardiyanti, 'Teknik Self Management Melalui Terapi Syukur Untuk Mengurangi Kecanduan Belanja Online Pada Seorang Remaja Di Desa Campurejo

Menurut Sumartono, tanda-tanda individu cenderung melangsungkan perilaku konsumtif ataupun memiliki kecenderungan untuk gemar berbelanja adalah sebagaimana berikut: membeli barang dikarenakan mengincar hadiah, membeli barang karena tertarik pada kemasannya, membeli barang untuk menjaga penampilan agar tidak merasa rendah diri, membeli barang berdasarkan harga tanpa memperhatikan manfaat ataupun kegunaannya, membeli barang untuk menunjukkan simbol ataupun status sosial, mempergunakan barang karena ingin menyesuaikan diri dengan model yang mengiklankannya, serta meyakini bahwasanya membeli barang yang mahal bakal mengoptimalkan rasa percaya diri.<sup>10</sup>

Sementara itu, apabila kecenderungan untuk berperilaku konsumtif atau senang berbelanja terus mendarah daging dalam gaya hidup seseorang, akan menyebabkan munculnya berbagai masalah dalam kehidupannya. Dari segi ekonomi, hal ini dapat mengakibatkan ketidakmampuan seseorang dalam mengatur keuangan secara efektif karena terus-menerus terjebak dalam kebiasaan konsumtif. Dampak psikologisnya adalah individu tersebut mungkin akan merasa tertekan atau tidak puas jika keinginannya tidak terpenuhi. Dari segi sosial, individu tersebut cenderung untuk terus mengikuti tren yang sedang populer tanpa peduli pada identitas dan nilai-nilai pribadinya.<sup>11</sup>

Berdasarkan hal tersebut, perlu adanya cara untuk mengurangi *shopping addiction*. Adapun hal-hal yang sudah dilakukan untuk mengurangi *shopping addiction* yaitu dengan berbagai cara yaitu *pertama*, dilakukan dengan terapi realitas oleh Eka Putri Izzatur Rohmah yang menggunakan Konseling Terapi Realitas guna Mengatasi Perilaku *Shopaholic Online Shop* pada Seorang Remaja di Desa Takerharjo Lamongan. Terapi realitas menitikberatkan pada tingkah laku saat ini, dengan konselor bertindak sebagai pendidik dan teladan. Dengan demikian, terapi ini dapat mendukung konseli saat menghadapi kenyataan serta memenuhi kebutuhan dasarnya tanpa menimbulkan kerugian bagi dirinya sendiri ataupun orang lain. Dalam studi ini, tantangan yang dihadapi oleh konseli adalah kecenderungan untuk sering berbelanja di berbagai situs toko online. Ketika konseli tidak bisa berbelanja online, mereka merasakan

---

Panceng Gresik<sup>7</sup> (UIN Sunan Ampel Surabaya, 2020) <[http://digilib.uinsa.ac.id/44630/2/Nike Irfana Ardiyanti\\_B03216026.pdf](http://digilib.uinsa.ac.id/44630/2/Nike%20Irfana%20Ardiyanti_B03216026.pdf)>.

<sup>10</sup> A. Nooriah Mujahidah, 'Analisis Perilaku Konsumtif Dan Penanganan (Studi Kasus Pada Satu Peserta Didik Di Smk Negeri 8 Makassar)', *Analisis Perilaku Konsumtif Dan Penanganan*, 2020, 4 <<http://eprints.unm.ac.id/id/eprint/18970%0A>>.

<sup>11</sup> Usman Efendi, *Psikologi Konsumen* (Jakarta: Rajawali Pers, 2016), 9 <[http://repository.upi-yai.ac.id/4617/1/1 PSIKOLOGI KONSUMEN.pdf](http://repository.upi-yai.ac.id/4617/1/1%20PSIKOLOGI%20KONSUMEN.pdf)>.

kecemasan dan kegelisahan. Terkadang, meskipun barang yang dibeli tidak terlalu penting atau dibutuhkan oleh konseli, mereka masih merasa senang. Konseli memiliki dorongan kuat untuk membeli barang yang diinginkannya, namun mereka merasa kurang puas setelah mendapat barang-barang tersebut berulang kali. Setelah melakukan serangkaian pertemuan konseling Islam dengan pendekatan terapi realitas untuk mengatasi kecanduan belanja, terlihat bahwa ada kemajuan bertahap dalam perilaku konseli dari minggu ke minggu. Meskipun perubahan tersebut tidak terlalu dramatis, namun tetap signifikan. Konseli mulai menunjukkan kemampuan untuk mengendalikan diri dengan lebih baik, mampu membedakan antara barang-barang yang benar-benar diperlukan serta yang tidak. Mereka juga berhasil mengurangi kebiasaan membuka aplikasi belanja online secara berlebihan, dan mulai mengatur keuangan pribadi dengan lebih disiplin, bahkan mencatat pengeluaran mereka secara teratur untuk lebih memperhitungkan keuangan.<sup>12</sup>

*Kedua*, dilakukan oleh Husnia Annafila dan Luthfiatuz Zuhroh menurutnya mengendalikan diri mereka sendiri dalam menghadapi kebiasaan berbelanja online yang konsumtif di kalangan mahasiswa. Kemampuan untuk mengontrol diri sangat berperan dalam proses pembelian, karena hal tersebut dapat membimbing individu untuk melangsungkan tindakan yang bermanfaat, termasuk dalam hal berbelanja. Mahasiswa perlu mengendalikan diri mereka terhadap budaya konsumtif yang semakin meluas karena kekurangan kontrol diri. Penelitian memperlihatkan bahwasanya tingkat kontrol diri berpengaruh pada kecenderungan belanja online mahasiswa Program Studi Psikologi Universitas Islam Raden Rahmat Malang. Hasilnya memperlihatkan bahwasanya semakin tinggi kontrol diri mahasiswa, semakin rendah kecenderungan perilaku konsumtif mereka dalam berbelanja secara online.<sup>13</sup>

Melihat permasalahan tersebut kadang seseorang lupa supaya bersyukur dengan apa yang telah mereka miliki. Syukur memiliki arti

---

<sup>12</sup> Eka Putri Izzatur Rohmah, 'Konseling Islam Dengan Terapi Realitas Untuk Mengatasi Perilaku Shopaholic Online Shop Pada Seorang Remaja Di Desa Takerharjo Lamongan' (Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya, 2021) <[http://digilib.uinsa.ac.id/50658/2/Eka\\_Putri\\_Izzatur\\_Rohmah\\_B03217013.pdf](http://digilib.uinsa.ac.id/50658/2/Eka_Putri_Izzatur_Rohmah_B03217013.pdf)>.

<sup>13</sup> Husnia Annafila dan Luthfiatuz Zuhroh, 'Pengaruh Kontrol Diri Terhadap Perilaku Konsumtif Online Shopping Bagi Mahasiswa Program Studi Psikologi Universitas Islam Raden Rahmat Malang', *Jurnal Literasi Psikologi*, 2.1 (2022), 20–27 <<https://ejournal.uniramalang.ac.id/index.php/psikodinamika/article/view/894>>.

berterima kasih. Sedangkan secara terminologi syukur merupakan mengakui nikmat Allah dengan cara merendahkan diri kepada-Nya.<sup>14</sup>

Terapi syukur adalah suatu pendekatan yang berfokus pada pengembangan potensi alami manusia dengan menekankan pada kecerdasan manusia dalam mengelola semua rezeki yang Allah berikan. Meskipun rezeki yang diberikan oleh Allah mungkin terbatas, apabila seseorang menggunakan rezeki tersebut secara baik dan memiliki pandangan positif terhadap Allah, maka Allah akan memberi kepuasan batin sebagai hasil dari pengabdian dalam mematuhi perintah-Nya. Terapi syukur merupakan suatu proses mental yang melibatkan latihan untuk mengembangkan perilaku positif yang bertujuan untuk menghargai anugerah dari Allah tanpa syarat. Memanfaatkan rezeki yang telah diberikan kepada hambanya adalah cara untuk mengekspresikan ketaatan seorang hamba yang menerima segala sesuatu tanpa keluhan dan pemikiran negatif terkait ketentuan Allah.<sup>15</sup>

Banyak manfaat yang dihasilkan dari terapi syukur seperti penelitian dari Eti Mutia, Subandi dan Rina Mulyati dengan judul Terapi Kognitif Perilaku Bersyukur untuk Menurunkan Depresi pada Remaja. Dalam penelitian tersebut menjelaskan bahwa remaja masa kini menghadapi lebih banyak tuntutan serta harapan yang lebih kompleks dibanding remaja generasi lalu sehingga akan menyebabkan munculnya depresi. Dengan terapi tersebut diharapkan mampu membuat remaja yang mengalami depresi memiliki kemampuan untuk memecahkan masalah. Bersyukur mempunyai beberapa manfaat yang baik yaitu berpikir supaya bersyukur seseorang bakal mampu memunculkan emosi positif serta dapat membantu seseorang lebih tenang dan tidak panik saat menghadapi masalah. Dari hasil penelitian tersebut terbukti bahwa perilaku kognitif terapi bersyukur dapat menurunkan depresi pada remaja, namun penurunan tingkat depresi yang terjadi pada subjek berbeda-beda tergantung pada proses pembelajaran yang dilangsungkan oleh subjek. Subjek juga mengaku mendapat manfaat berupa perasaan lega karena bisa mengeluarkan permasalahan yang selama ini hanya

---

<sup>14</sup> Desri Ari Enghariano, 'Syukur Dalam Prespektif Al-Qur'an', *JURNAL EL-QANUNY: Jurnal Ilmu Kesyarifan Dan Pranata Sosial*, 5.2 (2019), 271 <<http://jurnal.iain-padangsidingpuan.ac.id/index.php/elqanuniy/article/download/2154/1721>>.

<sup>15</sup> Desri Ari Enghariano, 'Syukur Dalam Prespektif Al-Qur'an', *JURNAL EL-QANUNY: Jurnal Ilmu Kesyarifan Dan Pranata Sosial*, 5.2 (2019), 271 <<http://jurnal.iain-padangsidingpuan.ac.id/index.php/elqanuniy/article/download/2154/1721>>

dipendam sendiri, subjek juga mampu berpikir positif dan lebih bersyukur.<sup>16</sup>

Sebagaimana problem-problem konseli diatas, peneliti ingin mengurangi *shopping addiction* atau kecanduan berbelanja pada mahasiswa Bimbingan Konseling Islam menggunakan konseling kelompok melalui terapi syukur, mereka menyadari bahwasanya perilaku mereka merugikan diri sendiri serta mengubah perilaku mereka saat berbelanja serta mengelola keuangan. Maka dalam hal ini peneliti ingin melangsungkan penelitian dengan mempergunakan “Konseling Kelompok melalui Terapi Syukur untuk Mengurangi *Shopping Addiction* pada Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam IAIN Kudus”

## B. Rumusan Masalah

Menurut hasil latar belakang di atas, maka rumusan permasalahan pada penelitian ini yaitu sebagaimana berikut:

1. Bagaimana *shopping addiction* mahasiswa Bimbingan Konseling Islam IAIN Kudus?
2. Bagaimana pelaksanaan konseling kelompok melalui terapi syukur dalam mengurangi *shopping addiction* mahasiswa Bimbingan Konseling Islam IAIN Kudus?
3. Apakah konseling kelompok melalui terapi syukur efektif dalam mengurangi *shopping addiction* mahasiswa Bimbingan Konseling Islam IAIN Kudus?

## C. Tujuan Penelitian

Selaras dengan perumusan permasalahan di atas, maka tujuan penelitian ini yakni sebagaimana berikut:

1. Untuk mengetahui *shopping addiction* mahasiswa Bimbingan Konseling Islam IAIN Kudus.
2. Untuk mengetahui pelaksanaan konseling kelompok melalui terapi syukur dalam mengurangi *shopping addiction* mahasiswa Bimbingan Konseling Islam IAIN Kudus.
3. Untuk mengetahui keefektifan konseling kelompok melalui terapi syukur dalam mengurangi *shopping addiction* mahasiswa Bimbingan Konseling Islam IAIN Kudus.

---

<sup>16</sup> Eti Mutia, Subandi, and Rina Mulyati, ‘Terapi Kognitif Perilaku Bersyukur Untuk Menurunkan Depresi Pada Remaja’, *Jurnal Intervensi Psikologi*, 2.1 (2020), 54 <<https://journal.uii.ac.id/intervensipsikologi/article/view/8114>>.

#### D. Manfaat Penelitian

##### 1. Manfaat teoritis

Manfaat teoritis yang diharapkan adanya penelitian ini mampu menambah wawasan serta keilmuan khususnya dalam bimbingan konseling Islam dengan menjadikan konseling kelompok terapi syukur sebagai pedoman dalam mengurangi *shopping addiction* pada mahasiswa.

##### 2. Manfaat praktis

- a. Bagi mahasiswa, dengan harapan mampu mengurangi *shopping addiction* dengan menerapkan terapi syukur.
- b. Bagi peneliti, berharap hasil penelitian ini memberikan contoh serta wawasan terkait konseling kelompok melalui terapi syukur untuk mengurangi *shopping addiction* pada mahasiswa.
- c. Bagi Prodi BKI IAIN Kudus, mampu dijadikan sebagaimana sarana serta acuan supaya mengarahkan mahasiswa akan pentingnya bersyukur untuk bisa mengurangi *shopping addiction*.

#### E. Sistematika Penulisan

Untuk memastikan penelitian memiliki arah yang jelas dan terstruktur, peneliti merancang sebuah kerangka penulisan yang juga berfungsi sebagai panduan dalam melaksanakan penelitian. Berikut adalah susunan sistematis dalam penulisan tersebut, diantaranya yakni:

**BAB I** Pendahuluan yang meliputi: latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian serta sistematika penulisan skripsi.

**BAB II** Landasan Teori, bab ini membahas tentang pengertian konseling kelompok, terapi syukur dan *shopping addiction*. Kemudian berisi tentang penelitian terdahulu, kerangka berfikir, serta hipotesis.

**BAB III** Metode Penelitian, merincikan strategi yang akan diterapkan dalam penelitian, termasuk jenis dan pendekatan penelitian, *setting*, sampel yang dipergunakan, definisi operasional, pengujian validitas serta reliabilitas instrumen, teknik pengumpulan data, serta teknik analisis data.

**BAB IV** Hasil dan Pembahasan, yakni bagian yang membicarakan hasil dari suatu penelitian serta membahas gambaran dari objek penelitian serta analisis data yang dilangsungkan.

**BAB V** Penutup, yakni mengulas rangkuman hasil penelitian serta saran-saran untuk memperbaiki kekurangan yang teridentifikasi dalam penelitian ini.

