

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Deskripsi Teori

1. Konseling Kelompok

a. Pengertian Konseling Kelompok

Konseling kelompok, seperti yang dijelaskan oleh Prayitno, adalah upaya membantu yang dibagikan oleh seorang konselor kepada individu yang memerlukan bantuan untuk mengatasi masalah yang mereka hadapi pada konteks kelompok. Konseling kelompok memberi kesempatan bagi individu untuk meningkatkan penerimaan terhadap diri sendiri serta orang lain, menemukan alternatif penyelesaian permasalahan, serta membuat keputusan yang tepat saat menghadapi konflik. Melalui proses ini, tujuan pribadi, otonomi, serta tanggung jawab pada diri sendiri dan orang lain dapat ditingkatkan. Menurut Kurnato, konseling kelompok melibatkan 4-8 peserta yang bertemu dengan 1-2 konselor. Topik yang dibahas dalam sesi konseling kelompok mencakup kemampuan membangun hubungan komunikasi, meningkatkan harga diri, serta mengembangkan keterampilan saat mengatasi permasalahan.¹

b. Tujuan Konseling Kelompok

Konseling kelompok bertujuan supaya membantu anggota kelompok dalam melangsungkan perubahan perilaku, merangkai pemikiran baru, mengembangkan keterampilan supaya menghadapi situasi hidup, membuat keputusan yang signifikan bagi diri mereka sendiri, serta berkomitmen supaya mewujudkan keputusan tersebut dengan penuh tanggung jawab pada kehidupan mereka, dengan memanfaatkan dukungan dan kekuatan dari anggota kelompok.²

¹ Amelia Yulita, 'Upaya Meningkatkan Sikap Tanggung Jawab Belajar Melalui Konseling Kelompok Pada Siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Subah' (Institut Keguruan dan Ilmu Pendidikan Persatuan Guru Republik Indonesia Pontianak, 2021), 37-38

<https://scholar.google.com/scholar?hl=id&as_sdt=0%2C5&q=pengertian+konseling+kelompok&btnG=#d=gs_qabs&t=1711425820339&u=%23p%3Dw8mDKww73UUJ>.

² Siti Aminah and others, 'Analisis Dampak Pelatihan Peningkatan Kompetensi Layanan Konseling Kelompok Pada Guru BK SMA Se-Kabupaten Sleman', *Diklus: Jurnal Pendidikan Luar Sekolah*, 5.2 (2021), 170 <<https://doi.org/10.21831/diklus.v5i2.43549>>.

c. Asas-asas Konseling Kelompok

Saat menjalankan sesi konseling kelompok, ada beberapa prinsip yang seharusnya diperhatikan agar prosesnya berjalan lancar. Pertama, setiap anggota harus mengikuti konseling secara sukarela tanpa didapatinya paksaan dari pihak lain. Mereka juga diharapkan untuk bersikap terbuka dalam menyampaikan ide, gagasan, dan pendapat yang relevan dengan topik yang sedang dibahas. Selain itu, penting juga bagi anggota untuk mengikuti semua kegiatan yang telah direncanakan oleh pemimpin kelompok. Jadi, prinsip-prinsip yang harus diterapkan dan diperhatikan dalam pelaksanaan layanan konseling kelompok meliputi partisipasi sukarela, keterbukaan dalam berkomunikasi, dan ketaatan terhadap agenda yang telah ditetapkan:³

1) Asas Kerahasiaan

Prinsip ini mewajibkan setiap anggota kelompok untuk menjaga kerahasiaan segala informasi yang dibahas di dalam kelompok. Ini mencakup data sensitif, informasi rahasia, atau apapun yang dianggap tidak layak untuk dibagikan kepada pihak lain. Setiap anggota kelompok diharapkan untuk tidak membocorkan informasi tersebut kepada pihak luar, dan pemimpin kelompok memiliki tanggung jawab khusus untuk memastikan bahwa semua data dan informasi tetap aman dan rahasia. Ini adalah komitmen bersama untuk menjaga kerahasiaan dan kepercayaan di dalam kelompok.

2) Asas Keterbukaan

Prinsip tersebut mendorong terbukanya komunikasi antara anggota kelompok. Ini berarti setiap anggota diberikan kebebasan untuk berbicara tanpa rasa takut atau malu. Mereka diharapkan untuk berbagi informasi tentang diri mereka sendiri, termasuk masalah pribadi, dan juga berpartisipasi dalam diskusi terkait dengan kegiatan kelompok. Pemimpin kelompok memiliki peran penting dalam menciptakan lingkungan yang mendukung terbukanya komunikasi ini dengan mendorong partisipasi, mendengarkan dengan empati, serta memberikan umpan balik yang konstruktif. Dengan

³ Agus Sukirno and Rohayanti, 'Konseling Kelompok Dalam Upaya Meningkatkan Semangat Belajar Mahasiswa Aktivistis Pramuka', *Jurnal Al-Shifa*, 1.2 (2020), 114 <<https://jurnal.uinbanten.ac.id/index.php/alshifa/article/download/3837/2839>>.

terciptanya komunikasi yang terbuka, kelompok dapat bekerja sama secara lebih efektif, memecahkan masalah dengan lebih baik, dan mencapai tujuan bersama.

3) Asas Kesukarelaan

Prinsip ini menekankan pentingnya kesediaan dan kehendak sukarela dari setiap anggota kelompok dalam mengikuti atau mengambil bagian dalam sesi konseling kelompok, tanpa adanya tekanan atau perintah dari pihak manapun.

4) Asas Kenormatifan

Dalam konseling kelompok, penting untuk memastikan bahwa semua tindakan dan pembicaraan yang terjadi selaras dengan norma-norma serta peraturan yang berlaku. Ini berarti bahwa setiap aktivitas dan topik yang dibahas harus selaras dengan nilai-nilai budaya, keyakinan agama, prinsip ilmiah, hukum yang berlaku, dan kebiasaan-kebiasaan yang diakui oleh kelompok tersebut.

Dari penjelasan tersebut, mampu disimpulkan bahwasanya dalam layanan konseling kelompok, didapati beberapa asas yang sangat penting untuk diterapkan guna memastikan kelancaran dan keberhasilan layanan tersebut dalam mencapai tujuan yang diharapkan. Salah satu aspek penting adalah partisipasi aktif dari seluruh anggota kelompok, yang melibatkan keterbukaan, kesopanan, serta ketidakadaan paksaan dari pihak lain. Selain itu, menjaga kerahasiaan tentang permasalahan yang dibahas juga merupakan hal yang krusial dalam membangun kepercayaan dan kenyamanan dalam kelompok konseling. Dengan menerapkan prinsip-prinsip ini, diharapkan layanan konseling kelompok mampu berjalan dengan baik serta meraih hasil yang diinginkan bagi semua anggota kelompok yang terlibat.

d. Tahapan Konseling Kelompok

Dalam memberikan konseling kelompok, langkah-langkah yang ditempuh memiliki signifikansi besar dalam memastikan bahwa layanan tersebut terarah, terstruktur, dan selaras dengan tujuan yang ditetapkan. Ada tiga tahap utama yang seharusnya dilalui dalam menjalankan proses konseling kelompok, sebagaimana berikut:

1) Tahap Awal

Tahap ini dimulai dengan pengenalan diri, kemudian penjelasan mengenai asas dan tujuan dari konseling kelompok. Hal yang perlu dilangsungkan pada tahap ini, yakni: membangun hubungan bimbingan dengan melibatkan kelompok (*rapport*), setiap individu bebas untuk mengutarakan permasalahannya yang mungkin berkaitan dengan materi konseling. Mendiskusikan, memperjelas serta mendefinisikan permasalahan masing-masing individu, membuat penaksiran serta penjajagan, menegosiasikan kontrak. Pada tahap ini terdapat langkah-langkah analisis dan *synthesis*.

2) Tahap Inti (Tahapan Kerja)

Tahap selanjutnya yaitu mengemukakan masalah ataupun topik, dimana setiap anggota mulai membahas masalah ataupun topik secara mendalam. Jika ada pertanyaan tentang topik yang belum diklarifikasi, maka akan diadakan sesi tanya jawab antara anggota dan konselor. Inilah yang perlu dilakukan, yaitu menyelidiki urusan masing-masing anggota secara lebih detail, mengevaluasi kembali penasihat dan memastikan bahwa hubungan penasihat terjaga dengan baik. Fase ini merupakan fase diagnosis.

3) Tahap Akhir (Tahap Tindakan)

Pada tahap ini ada beberapa hal yang harus dilangsungkan, yakni konselor menarik kesimpulan dengan anggota kelompok tentang hasil proses bimbingan, menyusun rencana aksi untuk implementasi berdasarkan kesepakatan yang dicapai dalam proses konseling sebelumnya dan mengevaluasi kemajuan proses serta hasil bimbingan, kesepakatan pertemuan berikutnya. Fase ini meliputi fase prognostik, terapeutik dan evaluasi.⁴

⁴ Siti Aminah and others. 'Analisis Dampak Pelatihan Peningkatan Kompetensi Layanan Konseling Kelompok Pada Guru BK SMA Se-Kabupaten Sleman', *Diklus: Jurnal Pendidikan Luar Sekolah*, 5.2 (2021), 170
<https://journal.uny.ac.id/index.php/jurnaldiklus/article/view/43549>

2. Terapi Syukur

a. Pengertian Terapi Syukur

Dalam kamus, istilah 'terapi' berasal dari kata "*therapeutic*" yang menggambarkan sesuatu yang memiliki unsur-unsur atau nilai-nilai pengobatan. Dengan menambahkan akhiran 's' di belakangnya (*therapeutics*), istilah tersebut menjadi sebuah kata benda yang merujuk pada ilmu pemeriksaan serta pengobatan. Cris dan Herti mendefinisikan terapi sebagai upaya untuk mengembalikan kesehatan seseorang yang sedang sakit.⁵ Artinya, terapi merupakan upaya untuk mengembalikan kesehatan individu yang sedang sakit, mengobati penyakit, dan merawat kondisi penyakit. Dalam konteks medis, istilah terapi sering digunakan secara sinonim dengan pengobatan.⁶ Menurut definisi dalam kamus psikologi yang komprehensif, terapi merujuk pada upaya dan metode pengobatan yang ditujukan untuk menyembuhkan suatu keadaan patologis, yang merupakan pengetahuan terkait penyakit atau gangguan.⁷

Terapi juga bisa diinterpretasikan sebagai metode penyembuhan kondisi penyakit melalui kekuatan mental atau spiritual, tidak melalui penggunaan obat-obatan.⁸ Adapun menurut Gunawan, terapi merujuk kepada perawatan aspek kejiwaan individu yang mengalami pemikiran tertentu atau penggunaan teknik khusus untuk menyembuhkan gangguan mental serta mengatasi kesulitan dalam penyesuaian diri.⁹

Dengan demikian, bisa disimpulkan bahwasanya terapi merupakan upaya pengobatan yang dilangsungkan oleh konselor atau ahli, baik secara medis ataupun non-medis, terhadap klien. Melalui terapi, seorang klien bisa berupaya menyembuhkan berbagai penyakit atau gangguan yang dialaminya, misalnya kecemasan, stres, dan lain-lain. Terapi

⁵ Muhammad Amin Syukur, 'Sufi Healing: Terapi Dalam Literatur Tasawuf', *Walisongo: Jurnal Penelitian Sosial Keagamaan*, 20.2 (2012), 394 <<https://doi.org/10.21580/ws.2012.20.2.205>>.

⁶ Suharso dan Ana Retnoningsih, *Kamus Besar Bahasa Indonesia* (Semarang: Widya Karya, 2013), 506.

⁷ J.P Chaplin, *Kamus Lengkap Psikologi* (Jakarta: Pt. Raja Grafindo, 2001), 507

⁸ Yan Pramadya Puspa, *Kamus Umum Populer* (Semarang: CV Aneka Ilmu, 2003), 340

⁹ Rusna Mala Dewi, 'Terapi Penyimpangan Seksual Lesbian Menurut Islam' (UIN Raden Fatah, 2007).

memiliki manfaat untuk meningkatkan kondisi seseorang menjadi lebih baik.

Syukur merujuk pada sikap bersyukur, memiliki kesadaran akan diri sendiri, tidak menyombongkan diri, dan tetap mengingat Allah. Kata "syukur" berasal dari akar kata "*syakara-yakuru-syukran-wa syukuran-wa syukuran*" yang menggambarkan penghargaan atas kebaikan dan kelimpahan.¹⁰ Dalam konteks syariat, syukur adalah perasaan bersyukur atas segala nikmat yang diberikan Allah kepada hamba-Nya, disertai dengan pengakuan akan kedudukan-Nya dan pemanfaatan nikmat tersebut selaras dengan kehendak dan perintah Allah.¹¹ Syukur merupakan kebalikan dari kufur. Secara esensial, syukur adalah cara untuk mengungkapkan rasa terima kasih atas segala nikmat yang sudah diberikan oleh Allah SWT, dengan mengakui dan menghargai nikmat serta pemberinya melalui kata-kata.¹²

Dalam hidup, manusia harus selalu bersyukur dalam menerima karunia dan pemberian dari Allah SWT. Hal ini sesuai dengan firman Allah SWT:

وَاذْكُرْ رَبَّكَ لَوْ نَسِيتَ إِنَّكَ أَنْتَ الْغَافِلُونَ
وَإِذْ تَأْتِيكَ الْغَنَاءُ بِالنِّعَمِ الْمَخْتَلِفِ أَلَمْ تَكُنْ لِلنِّعَمِ غَافِلًا
وَإِذْ تَأْتِيكَ الْغَنَاءُ بِالنِّعَمِ الْمَخْتَلِفِ أَلَمْ تَكُنْ لِلنِّعَمِ غَافِلًا

Artinya: *(Ingatlah) ketika Tuhanmu memaklumkan, "Sesungguhnya jika kamu bersyukur, niscaya Aku akan menambah (nikmat) kepadamu, tetapi jika kamu mengingkari (nikmat-Ku), sesungguhnya azab-Ku benar-benar sangat keras."*¹³

Allah SWT memberitahukan kepada manusia apabila mereka pandai bersyukur atas nikmat yang telah diberikan, niscaya Allah akan tambahkan nikmat itu, tapi apabila

¹⁰ Amirulloh Syarbini, *Dahsyatnya Sabar, Syukur, Dan Ikhlas Muhammad SAW* (Jakarta: Ruang Kata, 2011)

¹¹ Choirul Mahfud, 'THE POWER OF SYUKUR: Tafsir Kontekstual Konsep Syukur Dalam Al-Qur'an', *Epistemé: Jurnal Pengembangan Ilmu Keislaman*, 9.2 (2014), 380 <<https://doi.org/10.21274/epis.2014.9.2.377-400>>.

¹² Choirul Mahfud, 'THE POWER OF SYUKUR: Tafsir Kontekstual Konsep Syukur Dalam Al-Qur'an', *Epistemé: Jurnal Pengembangan Ilmu Keislaman*, 9.2 (2014), 380 <<https://doi.org/10.21274/epis.2014.9.2.377-400>>.

¹³ Alquran, *Ibrahim Ayat 7, Alquran Dan Terjemahnya* (Jakarta: Departemen Agama RI, Yayasan Penerjemah dan Penerbit Alquran, 2001).

manusia mengingkari nikmat yang diberikan, maka ada balasan atas itu.

Syukur memiliki urgensi dan kedudukan yang tinggi dalam agama Islam. Syukur dapat diibaratkan seutas tali, dapat mengikat nikmat yang telah ada dan mengundang segala nikmat yang belum ada pada manusia. Apabila dilihat dari kedekatannya bahwa syukur dan iman adalah satu hal yang tidak bisa dipisahkan. Seperti halnya kufur dan ingkar yang selalu bersandingan.¹⁴ Dalam Alquran surat Luqman ayat 12 Allah berfirman:

وَلَقَدْ آتَيْنَا لُقْمَانَ الْحِكْمَةَ أَنْ اشْكُرْ لِلَّهِ ۚ وَمَنْ يَشْكُرْ فَإِنَّمَا يَشْكُرُ
لِنَفْسِهِ ۚ وَمَنْ كَفَرَ فَإِنَّ اللَّهَ غَنِيٌّ حَمِيدٌ ۙ ١٢

Artinya: Sungguh, Kami benar-benar telah memberikan hikmah kepada Luqman, yaitu, “Bersyukurlah kepada Allah! Siapa yang bersyukur, sesungguhnya dia bersyukur untuk dirinya sendiri. Siapa yang kufur (tidak bersyukur), sesungguhnya Allah Maha Kaya lagi Maha Terpuji.”¹⁵

Shihab menyebutkan bahwasanya Al-Qur’an mengandung kata "syukur" sejumlah enam puluh empat kali dengan variasi bentuknya. Dia juga merujuk pada pandangan Ahmad Ibnu Faris pada bukunya *Maayis Al-Lughah*, yang menyatakan bahwa ada empat konsep dasar yang terkandung dalam kata "syukur", salah satunya yakni:

- 1) *Pertama*, pujian diberikan sebagaimana pengakuan atas kebaikan yang telah diterima. Seseorang merasa puas dengan hasil jerih payahnya sendiri, oleh karena itu, ungkapan syukur biasanya diucapkan saat seseorang merasa gembira dengan apa yang telah diterimanya.
- 2) *Kedua*, kesejagatan dan kelimpahan. Sebuah pohon yang tumbuh dengan subur dan melimpahkan buah-buahan secara melimpah biasanya diungkapkan dengan ungkapan "syakarāt asy-syajarāt".

¹⁴ Muhammad Suhadi, *Menjadi Hamba Yang Pandai Bersyukur* (Solo: PT. Aqwam Media Profetika, 2017).

¹⁵ Alquran, *Luqman Ayat 12* (Jakarta: Departemen Agama RI, Yayasan Penerjemah dan Penerbit Alquran, 2001).

- 3) *Ketiga*, Organisme yang mengambil keuntungan dari pohon lain (parasit).
- 4) *Keempat*, pernikahan ataupun organ reproduksi.

Menurut Shihab, makna ketiga dan keempat dari kata tersebut memiliki hubungan yang berbeda dengan makna pertama serta kedua. Makna ketiga memiliki kesamaan dengan makna pertama, sementara makna keempat mirip dengan makna kedua. Dalam setiap makna tersebut terdapat persamaan, seperti dalam makna keempat yang menyinggung tentang pernikahan ataupun alat reproduksi yang dapat menghasilkan banyak keturunan. Makna-makna dasar ini mampu diinterpretasikan sebagaimana prinsip sebab akibat dalam kata "syukur", menyiratkan bahwa orang yang merasa puas dengan sedikit akan mendapatkan lebih banyak, berlimpah, dan subur.¹⁶

Dari penjelasan tersebut, mampu disimpulkan bahwasanya terapi syukur adalah proses pengembangan potensi bawaan manusia yang menitikberatkan pada kecerdasan individual, dengan menggunakan segala anugerah yang diberikan oleh Sang Pencipta, sambil tetap memelihara sikap optimis terhadap-Nya.¹⁷ Walaupun rezeki yang diberikan Allah kepada kita terbatas, jika kita atau seseorang yang kita beri nasihat mampu mengoptimalkan potensi rezeki tersebut dengan bijak, Allah akan memberikan kecukupan dan kedamaian batin sebagai hasil dari tindakan yang mentaati-Nya dan menjauhi larangan-Nya.

b. Hakikat Terapi Syukur

Imam Ghazali mengungkapkan bahwasanya *syukur* terdiri atas tiga bentuk, diantaranya yakni:

- 1) Ilmu adalah pemahaman terkait berkah yang diberikan oleh Allah, serta keyakinan yang kuat bahwa segala kebaikan berasal dari-Nya. Hal lain hanyalah sebagai sarana untuk mendapatkan berkah tersebut.
- 2) Kondisi spiritual merujuk pada kepercayaan yang tertanam dalam jiwa manusia mengenai anugerah yang telah diberikan Allah kepada mereka. Ini melibatkan sikap patuh dan tunduk kepada Sang Pemberi anugerah.

¹⁶ M. Quraish Shihab, *Wawasan Al-Qur'an: Tafsir Tematik Atas Berbagai Persoalan Umat* (Bandung: Mirzan, 1997).

¹⁷ Mohammad Takdir, 'Kekuatan Terapi Syukur Dalam Membentuk Pribadi Yang Altruis: Perspektif Psikologi Qur'ani Dan Psikologi Positif', *Jurnal Studia Insania*, 5.2 (2017), 175 <<https://doi.org/10.18592/jsi.v5i2.1493>>.

Lebih dari sekadar bersyukur atas anugerah yang diterima, ini juga melibatkan kasih kepada Sang Pemberi anugerah, yaitu Allah SWT.

- 3) Perbuatan ini melibatkan keseluruhan diri manusia, dari hati, ucapan, hingga tindakan. Hati yang dipenuhi keinginan untuk berbuat baik, ucapan yang mengungkapkan rasa syukur melalui pujian kepada Tuhan, dan tindakan fisik yang mengekspresikan penghargaan atas nikmat yang diberikan oleh Tuhan dengan mematuhi perintah-Nya dan menjauhi larangan-Nya.¹⁸

Muhammad Quraish Shihab mengungkapkan bahwasanya syukur mencakup tiga bentuk, diantaranya yakni:

- 1) Mengucap syukur dengan sepenuh hati berarti memahami sepenuhnya bahwa segala nikmat yang kita rasakan yakni anugerah dari Tuhan Yang Maha Esa, serta hal ini membawa kesadaran yang dalam akan kemurahan-Nya. Ini membimbing kita untuk menerima segala nikmat dengan tulus dan tanpa keluhan, baik yang besar ataupun yang kecil, dengan penuh keikhlasan.
- 2) Mengucapkan syukur dengan kata-kata berarti mengakui bahwa segala anugerah yang diterima berasal dari sumber yang lebih tinggi, dan sebagai hamba, penting untuk mengucapkan "Alhamdulillah" atas segala nikmat yang diberikan serta memuji-Nya.
- 3) Mengucap syukur dengan tindakan adalah tentang menghargai dan menggunakan pemberian yang diterima selaras dengan tujuan dan kegunaannya. Ini juga mengajak penerima nikmat untuk merenungkan maksud di balik nikmat yang diberikan oleh Tuhan.¹⁹

Dari segala pendapat di atas, bisa disimpulkan bahwa inti dari bersyukur adalah mengambil manfaat dari segala nikmat yang diberikan Allah kepada hamba-Nya supaya

¹⁸ Imam Ghazali, *Taubat, Sabar, Dan Syukur* (Jakarta: PT. Tintamas Indonesia, 1996), 200
<https://www.google.co.id/books/edition/IHYA_ULUMIDDIN_8/1lzdDwAAQBAJ?hl=id&gbpv=0>.

¹⁹ M. Quraish Shihab, *Wawasan Al-Qur'an: Tafsir Tematik Atas Berbagai Persoalan Umat* (Bandung: Mirzan, 1997)
<<https://books.google.co.id/books?id=TN5t2bXmqZ4C&printsec=frontcover&hl=id#v=onepage&q&f=false>>.

melangsungkan perbuatan yang taat dan lebih mendekatkan diri kepada Sang Pemberi Nikmat.

c. **Langkah-langkah Terapi Syukur**

Refleksi dari syukur adalah: Menunjukkan rasa syukur sejati berarti mengaktifkannya dalam tindakan nyata. Ini bisa terwujud melalui pengucapan kata-kata pujian kepada Tuhan dan perilaku yang baik. Selain itu, kita juga harus sungguh-sungguh berusaha memanfaatkan semua yang kita miliki untuk kebaikan bersama. Rasa bersyukur tidak hanya diperlihatkan saat berdoa atau dalam ibadah semata, melainkan juga dapat disampaikan melalui kata-kata pujian atau ungkapan positif lainnya. Umumnya, ungkapan syukur sering ditandai dengan menggunakan kata "*alhamdulillah*", yang berarti memuji Allah atas segala hal.

Saat kita mengucapkan "*alhamdulillah*", sebenarnya kita sedang mengajarkan diri kita supaya bersikap jujur pada Allah dalam menghargai segala karunia-Nya. Selain itu, pada Al-Qur'an didapati doa-doa yang menekankan pentingnya bersyukur, yang bisa kita baca kapan pun kita mau, yakni:²⁰

يَأْتِيهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا لَا سِحْلٌ لَكُمْ أَنْ تَرْتُوا النِّسَاءَ كَرِهًا وَلَا
تَعْضُلُوهُنَّ لِتَذَهَبُوا بِبَعْضِ مَا ءَاتَيْتُمُوهُنَّ إِلَّا أَنْ يَأْتِيَنَّ
بِفَحِشَةٍ مُّبِينَةٍ ۚ وَعَاشِرُوهُنَّ بِالْمَعْرُوفِ ۚ فَإِنْ كَرِهْتُمُوهُنَّ
فَعَسَىٰ أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا وَنَجْعَلَ اللَّهُ فِيهِ خَيْرًا كَثِيرًا ﴿٣١﴾

Artinya: *Dia (Sulaiman) tersenyum seraya tertawa karena (mendengar) perkataan semut itu. Dia berdoa, "Ya Tuhanku, anugerahkanlah aku (ilham dan kemampuan) untuk tetap mensyukuri nikmat-Mu yang telah Engkau anugerahkan kepadaku dan kepada kedua orang tuaku dan untuk tetap mengerjakan kebajikan yang Engkau ridai. (Aku memohon pula) masukkanlah aku dengan rahmat-*

²⁰ Choirul Mahfud, 'THE POWER OF SYUKUR: Tafsir Kontekstual Konsep Syukur Dalam Al-Qur'an', *Epistémé: Jurnal Pengembangan Ilmu Keislaman*, 9.2 (2014), 380 <<https://doi.org/10.21274/epis.2014.9.2.377-400>>.

*Mu ke dalam golongan hamba-hamba-Mu yang saleh.*²¹

Berikut merupakan beberapa metode ataupun strategi guna mengungkapkan rasa syukur kepada Allah SWT:²²

- 1) Bersyukur dengan lisan
Menyatakan rasa syukur kepada Allah untuk segala anugerah yang diberikan-Nya kepada kita dengan mengucapkan "*alhamdulillah*" setiap kali ada kesempatan.
- 2) Bersyukur dengan hati
Yakni mengakui secara tulus bahwasanya semua kebaikan yang didapati di dunia ini adalah pemberian dari Tuhan Yang Maha Esa, tanpa memandang seberapa besar atau kecilnya kebaikan tersebut.
- 3) Bersyukur dengan perbuatan
Yakni mempergunakan anugerah tersebut dengan tepat, seperti patuh pada perintah-Nya dan menjauhi apa yang Allah larang.

3. *Shopping Addiction*

a. *Pengertian Shopping Addiction*

Addiction (Adiktif) adalah suatu kondisi di mana seseorang terjerat dalam pola perilaku yang meningkatkan risiko terhadap masalah kesehatan, pribadi, dan sosial. Orang yang mengalami perilaku adiktif seringkali merasakan kehilangan kendali "*loss of control*", di mana meskipun berupaya untuk menghentikan perilaku tersebut, namun tetap sulit untuk melakukannya.²³

Shopaholic merujuk kepada individu yang mengalami kecanduan berbelanja "*shopping addiction*" ataupun yang juga dikenal sebagaimana pembelian yang konsumtif "*compulsive buying*". Menurut Faber dan O'Guinn, *shopping addiction* ataupun pembelian yang kompulsif "*compulsive*

²¹ Alquran, *An-Naml Ayat 19, Alquran Dan Terjemahnya* (Jakarta: Departemen Agama RI, Yayasan Penerjemah dan Penerbit Alquran, 2001), 302.

²² Mohammad Takdir, 'Kekuatan Terapi Syukur Dalam Membentuk Pribadi Yang Altruis: Perspektif Psikologi Qur'ani Dan Psikologi Positif', *Jurnal Studia Insania*, 5.2 (2017), 175 <<https://doi.org/10.18592/jsi.v5i2.1493>>.

²³ Wahyu Hidayat and Aninditya Sri Nugraheni, 'Case Study of The Phubbing Action of UIN Sunan Kalijaga Students in An Online Lecture', *NATURALISTIC : Jurnal Kajian Penelitian Pendidikan Dan Pembelajaran*, 6.1 (2021), 959 <<https://doi.org/10.35568/naturalistic.v6i1.841>>.

buying” didefinisikan sebagaimana kebiasaan belanja yang terus-menerus serta kronis yang menjadi respons utama terhadap situasi ataupun perasaan negatif.²⁴

Menurut Edwards, *shopping addiction* ataupun *compulsive buying* merujuk pada bentuk berbelanja yang belum normal yang mana konsumen yang mengalaminya mempunyai dorongan yang kuat, tak terkendali, serta berulang supaya berbelanja secara kronis. *Compulsive buying* digunakan sebagai mekanisme untuk mengatasi perasaan negatif seperti stres dan kecemasan.²⁵

Rook mengungkapkan bahwasanya individu yang mengalami gangguan belanja kompulsif (*compulsive buying*) akan kehilangan kendali atas dorongan impulsif (*control impuls*) mereka, yang berulang dan pada akhirnya akan menghadapi konsekuensinya. Dia juga menyatakan bahwa orang yang mengalami gangguan tersebut menggunakan belanja dan pengeluaran uang sebagai cara untuk mengatasi kecemasan dan stres, yang merupakan pendorong utama dari perilaku belanja kompulsif. Mereka (*compulsive buyer*) menemukan bahwasanya belanja memberikan perasaan lega dari kecemasan, serta misalnya halnya proses kecanduan (*asddiction*) lainnya, mereka memerlukan belanja yang terus-menerus supaya mencapai tingkat *well-being* yang setara.²⁶

Menurut penjelasan sebelumnya, bisa disimpulkan bahwasanya *shopping addiction* merupakan bentuk perilaku belanja yang tidak normal di mana konsumen yang terkena dampaknya memiliki dorongan yang sangat kuat dan sulit dikendalikan, bersifat kronis, serta mengalami keinginan yang berulang-ulang serta terus-menerus supaya berbelanja (*compulsive buying*).

²⁴ Elizabeth A. Edwards, 'Development of a New Scale for Measuring Compulsive Buying Behavior.', *Journal Financial Counseling and Planning*, 4.313 (2020), 68 <<http://citeseerx.ist.psu.edu/viewdoc/download;jsessionid=01640BC78AF23EB181C6EB1653415532?doi=10.1.1.528.769&rep=rep1&type=pdf>>.

²⁵ Elizabeth A. Edwards, 'Development of a New Scale for Measuring Compulsive Buying Behavior.', *Journal Financial Counseling and Planning*, 4.313 (2020), 67 <<http://citeseerx.ist.psu.edu/viewdoc/download;jsessionid=01640BC78AF23EB181C6EB1653415532?doi=10.1.1.528.769&rep=rep1&type=pdf>>.

²⁶ Elizabeth A. Edwards, 'Development of a New Scale for Measuring Compulsive Buying Behaviour.' *Journal Financial Counseling and Planning*, 4.313 (2020), 68 <http://citeseerx.ist.psu.edu/viewdoc/download;jsessionid=01640BC78AF23EB181C6EB1653415532?doi=10.1.1.528.769&rep=rep1&type=pdf>.

b. Tingkatan *Shopping Addiction*

Shopping addiction ataupun kebiasaan belanja kompulsif yang didefinisikan oleh Edwards dipergunakan supaya mengelompokkan konsumen berdasarkan tingkat keterikatan mereka dalam berbelanja. Edwards mengidentifikasi lima tingkatan kompulsivitas dalam belanja, diantaranya yakni:²⁷

1) *Non-compulsive level*

Konsumen yang tidak memiliki kecenderungan kompulsif atau dalam taraf normal diasumsikan hanya berbelanja untuk kebutuhan ataupun barang yang mereka butuhkan saja.

2) *Recreational spending level*

Pelanggan dalam kategori pembelian ini kadang-kadang menggunakan kegiatan berbelanja sebagai cara untuk mengurangi stres atau untuk merayakan suatu acara pada saat tertentu.

3) *Low (borderline) level*

Pelanggan dengan pola pembelian seperti ini adalah individu yang berada di antara yang melakukan pembelian secara rekreasi atau kompulsif.

4) *Medium (compulsive) level*

Mayoritas dari pembeli dengan tingkat pengeluaran ini melakukan pembelanjaan untuk mengurangi kekhawatiran.

5) *High (addicted) level*

Seperti pada tingkat kompulsif, pada level kecanduan ini konsumen melakukan pembelian utamanya untuk meredakan kecemasan, tetapi di tingkat kecanduan ini, perilaku berbelanja konsumen menjadi sangat ekstrem dan menyebabkan masalah atau gangguan yang signifikan dalam kehidupan sehari-hari.

Adapun orang yang mengalami *shopping addiction* biasa disebut juga dengan *shopaholic*, serta menurut Ameli Masniari, didapati beberapa macam jenis *shopaholic*, diantaranya yakni.²⁸

²⁷ Ike Gustia Ariska, 'Hubungan Antara Self Esteem Dengan Kecenderungan Kompulsif Buying Pada Siswa SMKN 2 Takengon' (Universitas Islam Negeri Ar-Raniry, 2021) <<https://repository.ar-raniry.ac.id/id/eprint/16998/>>.

²⁸ Ayu Citra Pertiwi, 'Studi Fenomenologi Tentang Konsep Diri Wanita Shopaholic Di Kota Bandar Lampung', *Journal of Chemical Information and Modeling* (Universitas Lampung, 2019) <<http://digilib.unila.ac.id/32425/>>.

- 1) *Shopaholic* merek tertentu yang obsesif dalam berbelanja.
- 2) *Shopaholic* dengan frekuensi penggunaan 1-3 kali saja, tetapi terus berbelanja.
- 3) *Shopaholic* yang selalu mengikuti tren terbaru dan memiliki keinginan untuk memiliki semua yang sedang tren saat ini.
- 4) *Shopaholic* yang sangat memperhatikan kualitas barang, sehingga rela membayar mahal asalkan kualitasnya terjamin, tanpa ragu-ragu.
- 5) *Shopaholic* yang memperlihatkan tanda-tanda perilaku impulsif saat berada di toko. Meskipun tidak memiliki niat untuk berbelanja saat berada di rumah, namun begitu tiba di tempat perbelanjaan, dia dengan mudah tergoda dan akhirnya membeli apa pun yang menarik perhatiannya.
- 6) *Shopaholic* yang memiliki kecenderungan serupa. Ia selalu memastikan bahwa semua item yang dipakainya sepadan dalam hal warna, bentuk, serta yang lain. Jika ia ingin menggunakan suatu barang serta belum mempunyai aksesoris dengan warna yang sesuai, ia bakal segera membeli yang baru.
- 7) *Shopaholic* yang suka membeli seluruh warna. Ketika ia menemukan satu jenis barang yang disukainya saat berbelanja, ia akan membeli seluruh varian warna dari barang tersebut juga.
- 8) *Shopaholic* yang mudah tergoda oleh pujian. Ketika teman ataupun penjaga toko memuji suatu barang secara berlebihan, ia bakal langsung membelinya tanpa berpikir panjang.
- 9) *Shopaholic* yang tidak bisa kalah dengan orang lain. Apapun yang dipunyai orang lain, ia merasa diharuskan juga memiliki. Bahkan, ia ingin memiliki barang tersebut lebih dahulu sebelum orang lain.

c. Penyebab *Shopping Addiction*

Shopping addiction sering dipicu oleh masalah yang berasal dari lingkungan sekitar, misalnya pekerjaan, keluarga, hubungan, serta masalah keuangan seperti pajak. O'Connor mengungkapkan bahwasanya faktor sosial memiliki dampak besar pada pola pikir serta perilaku berbelanja seseorang,

yang pada akhirnya mampu mengakibatkan seseorang menjadi *shopaholic*.²⁹

Membeli barang-barang secara berlebihan seringkali merupakan gejala utama yang dipicu oleh emosi. Penelitian juga memperlihatkan bahwasanya *compulsive buyer* seringkali mempunyai tingkat kepercayaan diri yang rendah, tingkat khayalan yang tinggi, serta tingkat depresi, kecemasan, serta obsesi yang tinggi.³⁰

d. Siklus *Shopping Addiction*

Didapati suatu siklus menurut Edwards yang menjadi penyebab *shopping addiction* yang disebut dengan *spending cycle* yakni didapati sebuah rangkaian peristiwa yang diidentifikasi oleh Edwards sebagaimana pemicu *shopping addiction* yang disebut sebagaimana *spending cycle*, diantaranya yakni.³¹

- 1) Dimulai dengan didapatinya perasaan hampa pada diri seseorang, *self esteem* yang kurang serta perasaan *incompleteness* (tidak lengkapan) .
- 2) Lingkungan sekitarnya memberikan isyarat bahwa memiliki barang atau kekayaan membuat seseorang dianggap penting, bernilai, dan disenangi. Isyarat ini dapat berasal dari berbagai sumber seperti keluarga, teman, rekan kerja, media, dan lainnya yang memengaruhi individu tersebut.
- 3) Seseorang cenderung berbelanja untuk mencari rasa berhasil, dan kemudian bercerita tentang pencapaiannya kepada orang lain yang akan terkesan. Namun, ketika tagihan datang, dia merasa kehilangan kekuatan dan merasa *incompleteness* lagi, sehingga siklus ini bakal berulang dari awal lagi.

²⁹ Lina, 'Pengaruh Kualitas Website Lazada Terhadap Keputusan Pembelian Online Remaja Shopaholic Di Palembang', *Jurnal Keuangan Dan Bisnis*, 17.2 (2019), 5 <<http://103.165.236.247/index.php/jkb/issue/view/4>>.

³⁰ Elizabeth A. Edwards, 'Development of a New Scale for Measuring Compulsive Buying Behaviour.' *Journal Financial Counseling and Planning*, 4.313 (2020), 70 <<http://citeseerx.ist.psu.edu/viewdoc/download;jsessionid=01640BC78AF23EB181C6EB1653415532?doi=10.1.1.528.769&rep=rep1&type=pdf>>.

³¹ Elizabeth A. Edwards, 'Development of a New Scale for Measuring Compulsive Buying Behaviour.' *Journal Financial Counseling and Planning*, 4.313 (2020), 68 <<http://citeseerx.ist.psu.edu/viewdoc/download;jsessionid=01640BC78AF23EB181C6EB1653415532?doi=10.1.1.528.769&rep=rep1&type=pdf>>.

Inti penyebab adanya *shopping addiction* yakni *self esteem* yang kurang serta perasaan *incompleteness* (ketidaklengkapan). Berbelanja seringkali dikaitkan dengan kebahagiaan serta kepuasan pribadi, memberikan dorongan langsung yang memuaskan. Namun, rasa bersalah setelahnya seringkali mendorong orang supaya berbelanja lagi, mencari lagi kepuasan emosional yang diperoleh saat berbelanja.

e. **Motivasi Orang yang Mengalami *Shopping Addiction***

Motivasi untuk berbelanja yang didasarkan pada kecenderungan hedonis atau fokus utamanya pada benda-benda materi dapat memicu *shopping addiction*. Dalam sebuah penelitian kualitatif serta kuantitatif yang dilangsungkan oleh Arnold dan Reynolds, teridentifikasi enam faktor yang mendorong seseorang untuk berbelanja dengan motif hedonis, diantaranya yakni:³²

- 1) *Adventure shopping*, di mana seseorang berbelanja supaya menciptakan pengalaman baru.
- 2) *Social shopping*, di mana belanja dilakukan sebagai cara supaya bersosialisasi serta berinteraksi dengan orang lain.
- 3) *Gratification shopping*, di mana seseorang melakukan pembelian sebagai bentuk penghargaan untuk dirinya sendiri.
- 4) *Idea shopping*, di mana seseorang berbelanja supaya mengikuti tren serta inovasi terbaru.
- 5) *Role shopping*, di mana belanja dilakukan sebagai bentuk kesenangan untuk orang lain.
- 6) *Value shopping*, di mana seseorang berbelanja dengan tujuan supaya memperoleh nilai atau harga yang spesial.

³² Ayu Citra Pertiwi, 'Studi Fenomenologi Tentang Konsep Diri Wanita Shopaholic Di Kota Bandar Lampung', *Journal of Chemical Information and Modeling* (Universitas Lampung, 2019) 29-30.

Tabel 2.1
Motivasi belanja hedonis Arnold dan Reynolds

Tipe	Skala Pengukuran
<i>Adventure shopping</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Membeli barang seperti menjelajahi petualangan. • Membeli dapat meningkatkan semangat. • Membeli membuat kita lebih mengenal diri sendiri.
<i>Social shopping</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Membeli barang bersama teman atau keluarga. • Membeli barang untuk bersosialisasi. • Berbelanja bersama orang lain untuk mempererat hubungan persahabatan.
<i>Gratification shopping</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Membeli barang untuk mengurangi tekanan. • Berbelanja untuk memberi diri kesenangan. • Membeli barang sesuai suasana hati.
<i>Idea shopping</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Membeli barang selaras dengan mode yang sedang berlaku. • Berbelanja untuk menemukan produk-produk terbaru.
<i>Role shopping</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Membeli barang untuk membuat orang lain senang. • Membeli barang sebagai upaya mencari hadiah.
<i>Value shopping</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Membeli barang saat ada potongan harga. • Membeli barang dengan melakukan negosiasi harga.

Dari tabel tersebut, mampu disimpulkan bahwasanya para pembelanja yang obsesif memiliki motivasi *gratification shopping* yang terkait dengan memuaskan diri, mengurangi stres, serta selars dengan suasana hati mereka. Ini

memperlihatkan tanda-tanda yang serupa dengan gejala-gejala dari seseorang yang *shopaholic*.³³

Dari tabel tersebut, dapat ditarik kesimpulan bahwa individu yang *shopaholic* memiliki motivasi dalam melangsungkan pembelian supaya *gratification shopping*, dengan alasan mengurangi stres, merawat diri, serta selars dengan suasana hati. Ini memperlihatkan didapitnya tanda-tanda yang serupa dengan gejala-gejala yang dimiliki oleh *shopaholic*.

f. Pandangan Islam Mengenai *Shopping Addiction*

Kecanduan belanja (*shopping addiction*) bisa mengakibatkan seseorang menjadi boros. Orang yang sudah kecanduan belanja tidak lagi membeli barang-barang untuk kebutuhan, tetapi untuk memuaskan diri sendiri, lebih mementingkan keinginan daripada kebutuhan. Hal ini bertentangan dengan ajaran Islam, yang menekankan larangan terhadap perilaku boros. Al-Qur'an menjelaskan bahwasanya Allah SWT sudah melarang perilaku boros tersebut, sebagaimana yang tertulis pada surat Al-Isro' 26-27:

وَأَاتِ ذَا الْقُرْبَىٰ حَقَّهُ وَالْمِسْكِينَ وَابْنَ السَّبِيلِ وَلَا تَبْذِرْ
تَبْدِيرًا ۖ إِنَّ الْمُبْذِرِينَ كَانُوا إِخْوَانَ الشَّيْطَانِ ۗ وَكَانَ
الشَّيْطَانُ لِرَبِّهِ كَفُورًا

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.*³⁴

³³ Ayu Citra Pertiwi, 'Studi Fenomenologi Tentang Konsep Diri Wanita *Shopaholic* Di Kota Bandar Lampung', *Journal of Chemical Information and Modeling* (Universitas Lampung, 2019) 29-30.

³⁴ Alquran, *Al Isro' Ayat 26-27, Alquran Dan Terjemahnya* (Jakarta: Departemen Agama RI, Yayasan Penerjemah dan Penerbit Alquran, 2001),227.

Menurut Syeh Fadhullah Haeri pada bukunya, Tafsir Al-Qur'an, dijelaskan bahwasanya pada beberapa riwayat Islam ditekankan pentingnya memasuki masjid dengan pakaian yang rapi, bersih, serta mempergunakan minyak wangi saat hendak menunaikan salat. Selanjutnya, ayat tersebut menasihatkan agar manusia menikmati berbagai nikmat yang telah diberikan Allah, tetapi tidak berlebihan. Hal ini sebagai peringatan agar kita selalu berhati-hati supaya tidak terkena hukuman. Allah mengajarkan supaya kita tidak melampaui batas sehingga melanggar kebenaran.

g. Indikator-indikator *Shopping Addiction* (Kecanduan Belanja)

Edward mengemukakan lima indikator terkait dengan *shopping addiction* diantaranya yakni:³⁸

- 1) *Tendency to spend* (kecanduan untuk mengeluarkan uang)
Perilaku tersebut merujuk pada ketidaktahuan terhadap jumlah uang yang dimiliki saat berbelanja, tidak mempertimbangkan seberapa banyak uang yang tersedia saat akan membeli sesuatu.
- 2) *Drive to spend* (dorongan untuk mengeluarkan uang)
Perilaku tersebut mencakup kegelisahan emosional, kesulitan mengendalikan diri saat berbelanja, serta rentan terhadap pengaruh dari hal-hal yang bersifat material.
- 3) *Feelings joy about shopping and spending* (perasaan senang ketika melangsungkan aktivitas berbelanja)
Perilaku tersebut mencakup kehilangan kendali atas pengeluaran saat berbelanja, kecanduan akan berbelanja, dan kepuasan emosional atau kebahagiaan yang dirasakan saat berbelanja. Pada dasarnya, orang cenderung merasa senang atau bahagia ketika berbelanja.
- 4) *Dysfunctional spending* (pengeluaran uang yang tidak berfungsi)
Perilaku tersebut mencakup pemborosan uang tanpa mempertimbangkan manfaat atau tujuan pengeluarannya, serta pembelian barang yang tidak esensial atau tidak memberi nilai tambah dalam kehidupan sehari-hari.

³⁸ Titin F. Purwasetiawatik Wulanda Irwan, Hasniar A. Radde, 'Gambaran Perilaku Compulsive Buying Pada Perempuan Dewasa Awal', *Jurnal Psikologi Karakter*, 2.1 (2022), 38 <<https://doi.org/10.56326/jpk.v2i1.1299>>.

- 5) *Post-purchase guilt* (perasaan menyesal setelah berbelanja)

Perilaku tersebut meliputi rasa khawatir, penyesalan, dan rasa bersalah karena belanja berlebihan serta pengeluaran uang yang berlebihan. Hal ini menyebabkan ketidakmampuan untuk memenuhi kebutuhan yang sebenarnya saat itu muncul, bahkan dapat menciptakan masalah baru sebagai dampak dari pola belanja yang tidak terkendali tersebut.

B. Penelitian Terdahulu

Inti dari penelitian ini atau tinjauan pustaka adalah untuk digunakan sebagai titik perbandingan dengan penelitian sebelumnya dan untuk menghindari pengulangan temuan yang telah dibahas dalam penelitian sebelumnya tentang masalah yang serupa. Berikut adalah rangkuman dari penelitian-penelitian terdahulu yang relevan dengan penelitian ini:

1. *Pertama*, dengan judul skripsi “Konseling Islam dengan Terapi Realitas Untuk Mengatasi Perilaku *Shopaholic Online Shop* pada Seorang Remaja di Desa Takerharjo Lamongan” penelitian ini dilakukan oleh Eka Putri Izzatur Rohmah. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui proses konseling Islam dengan terapi realitas untuk mengatasi perilaku *shopaholic online shop* pada seorang remaja di Desa Takerharjo Lamongan.³⁹ Penelitian ini mempergunakan metode kualitatif untuk mengumpulkan data dengan menganalisis kasus seorang remaja yang mengalami *shopaholic* di Desa Takerharjo Lamongan. Pendekatan yang dipergunakan yakni deskriptif komparatif, yang artinya peneliti membandingkan keadaan sebelum serta setelah proses konseling dilakukan. Hasil dari penelitian memperlihatkan bahwasanya setelah remaja tersebut menjalani konseling Islam dengan terapi realitas, terjadi perubahan yang signifikan. Remaja tersebut berhasil mengendalikan dirinya dan mulai merasa bersyukur atas segala yang dimilikinya. Konseli sudah mampu membedakan antara kebutuhan dan keinginan, serta mampu menyisihkan uang untuk ditabung serta memberikan sedekah. Selain itu, konseli juga menyadari bahwasanya boros merupakan perilaku yang

³⁹ 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)>.

tidak menguntungkan. Adapun persamaannya ialah sama-sama tentang *shopping addiction* atau *shopaholic*. Perbedaannya ialah dalam penelitian Eka Putri Izzatur Rohmah membahas konseling Islam dengan terapi realitas supaya mengatasi perilaku *shopaholic online shop* pada seorang remaja di Desa Takerharjo Lamongan, sedangkan peneliti meneliti tentang konseling terapi syukur dalam mengurangi *shopping addiction* pada mahasiswa program studi Bimbingan Konseling Islam IAIN Kudus.

2. *Kedua*, dengan judul skripsi “Teknik *Self-Management* Melalui Terapi Syukur untuk Mengurangi Kecanduan Belanja *Online* pada Seorang Remaja di Desa Campurejo Panceng Gresik” penelitian ini dilakukan oleh Nike Irfana Ardiyanti.⁴⁰ Penelitian ini bertujuan supaya memahami teknik self management serta hasilnya mempergunakan terapi rasa syukur supaya mengurangi kebiasaan belanja online secara berlebihan. Temuan penelitian memperlihatkan bahwasanya pada proses konseling, terjadi perubahan perilaku pada konseli. Perubahan tersebut mencakup pengurangan ataupun pengendalian aktivitas penjelajahan situs belanja online, mengurangi kegiatan berbelanja secara berlebihan, efektif memanfaatkan waktu, serta mengoptimalkan rasa syukur pada apa yang dimiliki. Adapun persamaannya yaitu sama-sama meneliti kasus orang yang memiliki kecanduan belanja dan menggunakan terapi syukur. Perbedaannya adalah dalam penelitian Nike Irfana Ardiyanti meneliti tentang teknik *self management* melalui terapi syukur pada seorang remaja, sedangkan peneliti meneliti tentang konseling terapi syukur terhadap mahasiswa.
3. *Ketiga*, dengan judul skripsi “Bimbingan dan Konseling Islam dengan *Cognitive Behavior Therapy* untuk Mengatasi *Shopaholic Online Shop* pada Seorang Mahasiswi UIN Sunan Ampel” penelitian ini dilakukan oleh Isma Kurnia.⁴¹ Penelitian ini bertujuan untuk memahami proses Bimbingan dan Konseling Islam dengan *Cognitive Behavior Therapy* dan mengetahui hasil

⁴⁰ Nike Irfana Ardiyanti, ‘Teknik Self Management Melalui Terapi Syukur Untuk Mengurangi Kecanduan Belanja Online Pada Seorang Remaja Di Desa Campurejo Panceng Gresik’ (UIN Sunan Ampel Surabaya, 2020), 29 <[http://digilib.uinsa.ac.id/44630/2/Nike Irfana Ardiyanti_B03216026.pdf](http://digilib.uinsa.ac.id/44630/2/Nike%20Irfana%20Ardiyanti_B03216026.pdf)>.

⁴¹ Isma Kurnia, ‘Bimbingan Dan Konseling Islam Dengan Cognitive Behavior Therapy Untuk Mengatasi Shopaholic Online Shop Pada Seorang Mahasiswi UIN Sunan Ampel Surabaya’, *Digital Library UIN Sunan Ampel Surabaya* (Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya, 2019) <[http://digilib.uinsa.ac.id/31683/3/Isma Kurnia_B93215067.pdf](http://digilib.uinsa.ac.id/31683/3/Isma%20Kurnia_B93215067.pdf)>.

akhir pada seorang mahasiswa UIN Sunan Ampel Surabaya. Hasil penelitian ini memperlihatkan bahwasanya sesudah menjalani *cognitive, behavior therapy*, konseli mengalami perubahan yang mencolok. Sekarang, mereka tidak lagi melakukan pembelanjaan secara berlebihan seperti sebelumnya. Mereka telah mampu memikirkan secara lebih rasional dan mengubah perilaku mereka supaya tidak lagi terlalu berlebihan saat berbelanja, serta lebih mampu bersyukur. Adapun persamaannya yaitu sama-sama meneliti tentang kasus orang yang memiliki kecanduan belanja terhadap mahasiswa. Perbedaannya adalah dalam penelitian Isma Kurnia menggunakan *Cognitive Behavior Therapy*, sedangkan peneliti menggunakan konseling teknik syukur.

4. *Keempat*, dengan judul skripsi “Terapi Syukur dalam Mengatasi Kejenuhan Seorang Wanita Karir di Desa Kedungrejo Waru Sidoarjo” penelitian ini dilakukan oleh Rahmawati.⁴² Tujuan penelitian ini yakni supaya mengeksplorasi efektivitas terapi syukur saat mengatasi kejenuhan yang dialami oleh wanita karir. Hasil penelitian memperlihatkan bahwasanya terapi syukur sudah berhasil membantu mengatasi kejenuhan pada seorang wanita karir di Desa Kedungrejo, Waru, Sidoarjo. Perubahan positif dalam sikap konseli terlihat dari penurunan keluhan dan rasa iri hati, serta dari peningkatan dalam pengendalian emosi, seperti mengurangi kemarahan dan perilaku sulking. Selain itu, tanggung jawabnya sebagai istri juga dijalankan dengan lebih baik. Adapun persamaannya yaitu sama-sama menggunakan teknik terapi syukur. Perbedaannya adalah dalam penelitian Rahmawati meneliti seorang wanita karir, sedangkan peneliti meneliti mahasiswa.
5. *Kelima*, jurnal yang berjudul “Pengaruh Kontrol Diri Terhadap Perilaku Konsumtif *Online Shopping* bagi Mahasiswa Program Studi Psikologi UNIRA Malang” penelitian ini dilakukan oleh Husnia Annalifa dan Luthfiatuz Zuhroh.⁴³ Tujuan penelitian ini yakni guna meneliti dampak kontrol diri terhadap kecenderungan belanja online yang konsumtif di kalangan mahasiswa program

⁴² Rahmawati, ‘Terapi Syukur Dalam Mengatasi Kejenuhan Seorang Wanita Karir Di Desa Kedungrejo Waru Sidoarjo’, *Skripsi* (Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya, 2019) <http://digilib.uinsa.ac.id/23418/1/Rahmawati_B03212020.pdf>.

⁴³ Husnia Annalifa 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>>

psikologi UNIRA Malang. Hasil penelitian memperlihatkan bahwasanya ada hubungan antara kontrol diri dan kecenderungan *online shopping* yang konsumtif di antara mahasiswa program tersebut. Temuan ini memperlihatkan bahwasanya semakin tinggi tingkat kontrol diri mahasiswa, semakin rendah kecenderungan perilaku *online shopping* yang konsumtif. Adapun persamaannya yaitu sama-sama meneliti tentang kasus orang yang memiliki kecanduan belanja terhadap mahasiswa. Perbedaannya adalah dalam penelitian Husnia Annalifa dan Luthfiatuz Zuhroh menggunakan kontrol diri, sedangkan peneliti menggunakan konseling teknik syukur.

Berkaitan dengan konseling kelompok melalui terapi syukur sudah banyak diteliti, sehingga penelitian ini untuk mengembangkan penelitian terdahulu yang fokusnya untuk mengurangi *shopping addiction*. Penelitian ini fokus pada mahasiswa karena merupakan kelompok yang rentan terhadap *shopping addiction* khususnya di Program Studi Bimbingan Konseling Islam IAIN Kudus. Selain itu penelitian ini menggunakan metode kuantitatif melalui pendekatan eksperimen dengan desain *one group pretest posttest design* yang bertujuan untuk mengukur perubahan sebelum dan sesudah mahasiswa melakukan *treatment*. Konseling kelompok melalui terapi syukur digunakan karena lebih efektif untuk mengurangi *shopping addiction*, sehingga konseling ini sangat tepat untuk digunakan mengingat banyak mahasiswa yang sepenuhnya belum sadar terhadap *shopping addiction* sehingga dapat merugikan diri sendiri.

C. Kerangka Berpikir

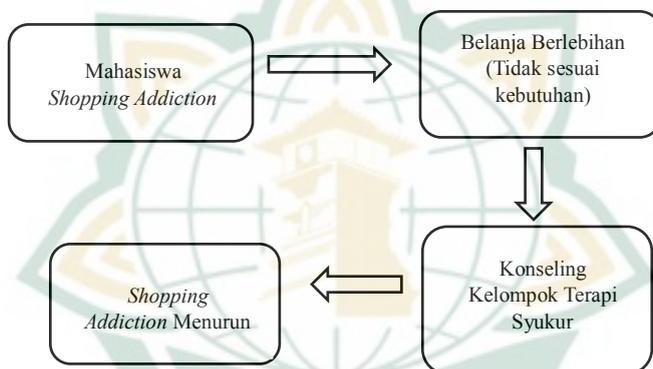
Berbelanja sudah menjadi bagian dari gaya hidup yang unik, bahkan menjadi kegemaran bagi banyak individu. Fenomena ini mengakibatkan perubahan dalam kebiasaan dan gaya hidup, sering kali menuju pada gaya hidup mewah dan berlebihan. Hal ini lah salah satu penyebab yang melahirkan sikap *shopping addiction*, dimana seseorang lebih mendahulukan keinginan dibandingkan kebutuhan serta belum didapati skala prioritas ataupun mampu diartikan sebagaimana gaya hidup mewah.

Dari permasalahan tersebut, konseling kelompok melalui terapi syukur adalah salah satu cara yang dipilih peneliti untuk mengurangi *shopping addiction* pada mahasiswa. Dalam prosesnya terdapat langkah-langkah konseling kelompok melalui terapi syukur yaitu Bersyukur dengan Lisan, Bersyukur dengan Hati, serta Bersyukur dengan Perbuatan. Konseling kelompok melalui terapi syukur akan dilangsungkan empat kali pelaksanaan. Dengan adanya pemberian

konseling terapi syukur ini diharapkan mahasiswa yang awalnya berlebihan ketika berbelanja menjadi berkurang.

Dari uraian kesimpulan di atas maka peneliti ingin mengetahui tingkat signifikansi Konseling Kelompok melalui Terapi Syukur dalam Mengurangi *Shopping Addiction* pada Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam IAIN Kudus. Sehingga dapat digambarkan dengan kerangka konseptual sebagaimana berikut:

Gambar 2.1
Kerangka Berpikir



D. Hipotesis

Secara etimologis, hipotesis berasal dari gabungan kata "hipo" yang berarti lemah, dan "tesis" yang berarti pernyataan. Namun, dalam konteks ilmiah, hipotesis dapat didefinisikan sebagaimana dugaan sementara yang diajukan oleh seorang peneliti dalam bentuk pernyataan yang belum diverifikasi kebenarannya. Hipotesis ini berfungsi sebagai jawaban sementara terhadap pertanyaan penelitian, namun kebenarannya belum teruji karena belum didasarkan pada data empiris yang dikumpulkan. Secara umum, hipotesis dapat dinyatakan dalam dua bentuk. Pertama, hipotesis yang mengklaim adanya pengaruh antara variabel bebas serta variabel terikat, biasanya dilambangkan dengan H_a . Kedua, hipotesis yang mengungkapkan tidak didapatinya hubungan antara variabel bebas dan serta variabel terikat, yang sering dilambangkan dengan H_o .

Hipotesis pada penelitian ini mampu di rumuskan sebagaimana berikut:

1. Hipotesis Nihil (H_0)
Tidak ada perbedaan antara mahasiswa *shopping addiction* hasil eksperimen *pre-test* dan *post-test* upaya mengurangi *shopping addiction* dengan konseling kelompok melalui terapi syukur pada mahasiswa Bimbingan Konseling Islam IAIN Kudus.
2. Hipotesis Alternatif (H_a)
Ada perbedaan positif antara mahasiswa *shopping addiction* nilai hasil eksperimen *pre-test* dan *post-test* upaya mengurangi *shopping addiction* dengan konseling kelompok melalui terapi syukur pada mahasiswa Bimbingan Konseling Islam IAIN Kudus.

