

**KONSELING BEHAVIORAL DENGAN TEKNIK SELF-MANAGEMENT DALAM
MENGATASI SHOPAHOLIC PADA REMAJA DI PONDOK PESANTREN
DARUSSALAM PUTRI UTARA BANYUWANGI**

Nurfathatul alfina

fathatulalfina@gmail.com

Mahasiswa Program Studi Bimbingan Dan Konseling Islam, Fakultas Dakwah Dan Komunikasi
Islam, Institut Agama Islam Darussalam

ABSTRACT

Nurfathatul Alfina, 2022. Behavioral Counseling With Self-Management Techniques in Overcoming Shopaholic Teenagers at Darussalam Islamic Boarding School Putri Utara Banyuwangi. Islamic Counseling Guidance Study Program, Darussalam Islamic Institute, Blokagung-Banyuwangi. Advisor Yudha Permana S.Psi., M.Si

keywords: behavioral counseling, self-management techniques, shopaholic

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

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

In answering these problems, this research uses a qualitative approach with a case study method. Data collection techniques in this study are interviews, observation, and documentation. Qualitative research produces a written or spoken word that focuses on the counseling process in helping to control shopaholics in adolescents. Furthermore, the data that the researchers got in the field were analyzed using comparative descriptive analysis, namely comparing the situation before and after the counseling process. Behavioral counseling with self-management techniques has succeeded in reducing the level of spending on adolescents at the Darussalam Islamic boarding school, north of Banyuwangi, although not completely. This result can be seen from the behavior of the counselee which turns it into positive things, such as reading novels, memorizing diniyyah and so on.

ABSTRAK

Nurfathatul Alfina, 2022. Konseling Behavioral Dengan Teknik Self-Management Dalam Mengatasi Shopaholic Pada Remaja Di Pondok Pesantren Darussalam Putri Utara Banyuwangi. Program Studi Bimbingan Konseling Islam Institut Agama Islam Darussalam Blokagung-Banyuwangi. Pembimbing Yudha Permana S.Psi., M.Si

kata kunci : konseling behavioral, teknik self-management, shopaholic

Shopaholic merupakan suatu kondisi dimana seseorang tidak lagi mampu mengontrol untuk menahan keinginannya dalam berbelanja, meskipun sebenarnya barang-barang yang dibeli tidak dibutuhkan. Oleh karena itu, dalam konseling behavioral untuk mengatasi perilaku shopaholic pada remaja di pondok pesantren Darussalam putri utara Banyuwangi, subyek penelitian yang diambil pada penelitian ini adalah seorang remaja yang menempati di asrama tuhfatul abadiyyah dan sedang menempuh pendidikan di bangku SLTA di yayasan pondok pesantren Darussalam.

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

Dalam menjawab permasalahan tersebut, penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi kasus. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini dengan wawancara, observasi, dan dokumentasi. Penelitian kualitatif menghasilkan sebuah kata-kata tertulis atau lisan yang berfokus pada saat proses konseling dalam membantu mengendalikan shopaholic pada remaja. Selanjutnya data yang peneliti dapatkan di lapangan dianalisis dengan menggunakan analisis deskriptif komparatif, yaitu membandingkan keadaan sebelum dan sesudah proses konseling. Konseling behavioral teknik self-management berhasil mengurangi tingkat belanja pada remaja di pondok pesantren Darussalam putri utara Banyuwangi, meskipun belum sepenuhnya. Hasil ini dapat dilihat dari perilaku konseli yang merubahnya menjadi ke hal yang positif, seperti membaca novel, hafalan diniyyah dan lain sebagainya.

A. PENDAHULUAN

Remaja memiliki kepekaan yang tinggi terhadap apa yang sedang booming saat ini, remaja cenderung mengikuti mode yang sedang beredar, sedangkan mode sendiri menuntut rasa tidak puas pada konsumen yang memakainya. Saat ini berbagai macam produk-produk yang ditawarkan kepada remaja. Produk-produk ini bukan hanya barang yang dapat memuaskan kebutuhan seseorang, tetapi produk yang dapat memuaskan kesenangan konsumen. Remaja yang tidak tinggal bersama orangtuanya selama menempuh pendidikan di pondok pesantren, lingkungan pertama yang memiliki interaksi langsung dengan remaja adalah lingkungan asrama. Asrama merupakan tempat tinggal bagi santri selama menempuh pendidikan di pondok pesantren. Asrama bukan saja sebagai tempat tinggal sementara, namun asrama merupakan tempat dimana remaja melakukan aktivitas sosial dan menjalin relasi sosial dengan temannya. Ikatan pertemanan antar penghuni kamar yang terjalin setiap hari membuat hubungan antar penghuni kamar menjadi erat dan remaja menjadikan teman satu kamarnya sebagai kelompok referensi untuk setiap aktivitasnya, termasuk dalam perilaku shopaholic.

Perilaku shopaholic adalah seseorang yang memiliki pola belanja berlebihan yang dilakukan terus-menerus dengan menghabiskan begitu banyak cara, waktu, dan uang hanya untuk membeli atau mendapatkan barang-barang yang diinginkan tetapi tidak terlalu dibutuhkan oleh dirinya (Anugrahati, 2004). Perilaku shopaholic juga biasa disebut dengan perilaku konsumtif, para wanita membelanjakan uangnya lebih banyak untuk keperluan penampilan seperti pakaian, kosmetik, aksesoris, dan sepatu. Kondisi pasar yang lebih banyak ditujukan untuk wanita dan wanita lebih mudah dipengaruhi dan lebih konsumtif dari pada pria.

Dikalangan remaja mengikuti *trend mode* saat ini secara tidak sadar sebagai pemenuhan keinginan untuk mendapatkan pengakuan dari remaja lain, atau yang biasa disebut dengan gaya hidup. Gaya hidup tersebut berpatokan pada *style*. Faktor lingkungan memberikan peranan sangat besar terhadap pembentukan perilaku *shopaholic* remaja. Remaja yang memiliki gaya hidup *shopaholic* selalu berpenampilan menarik, menggunakan *fashion* yang bermerk, serta mengikuti standart hidup menengah ke atas. Dari 25 asrama yang ada di pondok putri utara, peneliti menemukan problem pada seorang remaja di Pondok Pesantren Darussalam Banyuwangi. Ia tinggal di asrama tuhfatul abadiyyah pondok putri utara.

Kasus pada santri asrama tuhfatul abadiyyah, subyek penelitian ini berinisial SZ, kelas XII keperawatan dan saat ini berumur 17 tahun. Subyek merupakan seseorang yang aktif berbelanja, dalam hal apapun. Subyek tidak pernah menimbang-nimbang apakah barang yang akan dibeli ini nantinya bermanfaat atau tidak karena ia tipe remaja yang selalu mengikuti *trend*. Karena sekarang konseli tinggal di pondok pesantren tidak jarang ia membohongi orang tuanya di rumah, meminta uang lebih dengan alasan untuk membayar iuran kamar atau hal lainnya, agar ia mendapatkan uang jajan lebih. Semua ia lakukan agar apa yang ia inginkan tercapai. Dari segi materi, subyek termasuk anak orang yang berada.

Dalam hal ini terapi yang dipakai untuk mengatasi *shopaholic* adalah dengan konseling *behavioral*. Konseling *behavioral* merupakan sebuah proses konseling yang diberikan oleh konselor kepada klien dengan menggunakan pendekatan-pendekatan tingkah laku, dalam hal pemecahan masalah-masalah yang dihadapi serta dalam penentuan arah kehidupan yang ingin dicapai oleh diri klien. Konseling *behavioral* merupakan suatu

proses membantu orang untuk belajar memecahkan masalah interpersonal, emosional, dan keputusan tertentu (Muhammad Surya, 2003). Dalam penelitian kali ini yang bertindak sebagai konselor adalah musyrifah subyek sendiri di asrama tuhfatul abadiyyah, dan konseli adalah subyek yang berinisial SZ.

Untuk membantu mengatasi *shopaholic* pada remaja, pada penelitian ini menggunakan teknik *self-management*. *Self-management* atau manajemen diri adalah penetapan tujuan dan misi hidup. *Self-management* berarti mendorong diri sendiri untuk lebih baik, mengatur semua kemampuan yang dimiliki dan mampu mengendalikan kemampuan pada diri untuk mencapai perubahan tingkah laku yang diinginkan. *Self-management* bukanlah sebuah kemampuan mental atau kemampuan akademik, melainkan bagaimana individu tersebut mampu mengelola dan mengubah sesuatu menjadi bentuk aktivitas (Ghufri M N dan Rini R S, 2014).

Dengan adanya studi kasus diatas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang diberi judul **"Konseling Behavioral Dengan Teknik Self-Management Dalam Mengatasi Shopaholic Pada Remaja di Pondok Pesantren Darussalam Putri Utara Banyuwangi"**.

1.1. Rumusan Masalah

2. Apa sajakah faktor yang mempengaruhi remaja di Pondok Pesantren Darussalam Putri Utara Banyuwangi mengalami *shopaholic*?
3. Apakah konseling *behavioral* dengan teknik *self-management* mampu mengatasi *shopaholic* pada remaja di Pondok Pesantren Darussalam Putri Utara Banyuwangi?

1.2. Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui faktor yang menyebabkan remaja di Pondok Pesantren Darussalam Putri Utara Banyuwangi mengalami *shopaholic*.
2. Untuk mengetahui apakah konseling *behavioral* dengan teknik *self-management* mampu mengatasi *shopaholic* pada remaja di Pondok Pesantren Darussalam Putri Utara Banyuwangi.

B. KAJIAN PUSTAKA

1. Konseling Behavioral

Behavioral adalah pandangan yang menyatakan bahwa perilaku harus dijelaskan melalui pengalaman yang diamati, bukan dengan proses mental. Menurut pandangan *Behavioral*, pemikiran, perasaan dan motif ini bukan subyek yang tepat untuk ilmu perilaku karena semuanya tidak bisa diobservasi secara langsung (Jhon W Santrock: 226).

tujuan konseling *behavioral* adalah mencapai kehidupan tanpa mengalami perilaku simptomatik, yaitu kehidupan tanpa mengalami kesulitan atau hambatan perilaku, yang dapat membuat keputusan dalam jangka panjang atau mengalami konflik dengan kehidupan sosial (Gunarsa Singih, 2004) Secara khusus tujuan konseling *behavioral* mengubah perilaku salah dalam penyesuaian dengan cara-cara memperkuat perilaku yang diharapkan dengan meniadakan perilaku yang tidak diharapkan serta membantu menemukan cara-cara berperilaku yang tepat.

Rosjidan dalam gantina menyatakan konseling *behavioral* memiliki empat tahap pokok dalam berlangsungnya proses konseling, yaitu:

- 1) *Assessment*, tujuan dari *assessment* adalah untuk memperkirakan apa yang diperbuat klien waktu itu.
- 2) *Goal Setting*, berdasarkan informasi yang dikumpulkan kemudian dianalisis. Konselor dan klien merumuskan tujuan yang ingin dicapai dalam konseling.
- 3) *Technique Implementation*, yaitu menentukan strategi belajar yang akan dipakai dalam mencapai tingkah laku yang ingin diubah.
- 4) *Evaluation-Termination*, evaluasi dapat digunakan untuk melihat apa yang telah diperbuat oleh klien. apakah konseling efektif dan apakah teknik yang digunakan dalam konseling cocok atau tidak. Jika konseling telah selesai maka masuk dalam tahap terminasi yaitu berhenti untuk melihat apakah klien bertindak tepat (Gantina Komala Sari, 2011).

2. *Self-Management*

Self-management adalah suatu proses dimana konseli mengarahkan perubahan tingkah laku mereka sendiri, dengan menggunakan satu strategi atau kombinasi strategi. Untuk melakukan sebuah perubahan yang diinginkan, maka konseli harus aktif menggerakkan variabel eksternal maupun internal. Walaupun konselor mendorong dan melatih prosedur ini, namun konselilah yang mengontrol pelaksanaan strategi ini. Jadi, *self-management* merupakan suatu prosedur dimana konselilah yang mengatur perilakunya sendiri (Gantina K, 2006).

Adapun langkah-langkah selama proses konseling berlangsung :

- 1) Identifikasi masalah

Tahap identifikasi masalah ialah tahapan awal yang harus dilakukan oleh konselor dalam melakukan proses konseling, dimana dalam tahapan ini konselor mengetahui kasus serta gejala-gejala yang ditampakkan oleh konseli.

- 2) Diagnosis

Diagnosis merupakan langkah yang dilakukan untuk mengidentifikasi penyebab permasalahan konseli. Dalam hal ini diagnosis dilakukan untuk mengetahui latar belakang penyebab dari masalah yang dialami oleh konseli.

- 3) Prognosis

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

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

- 4) *Treatment*

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

3. Shopaholic

Shopaholic berasal dari kata *shop* yang artinya belanja dan *aholic* yang artinya suatu ketergantungan yang disadari maupun tidak. *Shopaholic* adalah seseorang yang tidak mampu menahan keinginan annya untuk berbelanja sehingga menghabiskan begitu banyak waktu dan uang untuk berbelanja meskipun barang-barang yang dibelinya tidak selalu ia butuhkan. *Shopaholic* adalah seseorang yang memiliki pola belanja berlebihan yang dilakukan terus menerus dengan menghabiskan begitu banyak cara, waktu dan uang hanya untuk membeli atau mendapatkan barang-barang yang diinginkan namun tidak selalu dibutuhkan secara pokok oleh dirinya (Amin Ra'uf, 2009).

Faktor penyebab *shopaholic* yaitu :

1) Gaya hidup mewah

Seseorang yang menganut gaya hidup mewah cenderung mempersepsi orang lain berdasarkan apa yang dimiliki.

2) Pengaruh dari keluarga

Keluarga dapat mempengaruhi seseorang untuk menggunakan sesuatu barang, misalkan dalam pengambilan keputusan untuk menggunakan barang berupa pakaian, tas, atau sepatu ber-merk. Secara tidak langsung seorang anak akan meniru apa yang biasanya dilakukan oleh keluarganya.

3) Iklan

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

4) Mengikuti *trend*

Banyak kalangan remaja yang mengikuti gaya hidup *shopaholic* karena ingin mengikuti trend yang saat ini sedang marak dimasyarakat.

5) Pengaruh lingkungan pergaulan

Lingkungan sangat berpengaruh dalam pembentukan kepribadian, identitas serta gaya hidup seseorang. Memiliki teman yang hobi berbelanja dapat menimbulkan rasa ingin meniru dan memiliki apa yang dimiliki juga.

Menurut Ronny F. Ronodirdjo terbagi menjadi 6 jenis yaitu:

1) *Shopaholic Pemburu Image*

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

2) *Shopaholic Kompulsif*

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

3) *Shopaholic Diskonan*

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

4) *Shopaholic* citraan

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

5) *Shopaholic* Bulimia

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

6) *Shopaholic* Kolektor

Rasa harus memiliki suatu set lengkap dari suatu hal atau membeli banyak hal agar memiliki seluruh model dan warna-warna yang berbeda. Bukan karena dipakai untuk diganti-ganti, namun hanya ingin mempunyai satu set lengkap saja (Rifa Dwi, 2014)

C. METODE PENELITIAN

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan pendekatan kualitatif. Dalam penelitian ini menggunakan penelitian kualitatif studi dokumentasi, studi dokumentasi adalah salah satu metode pengumpulan data kualitatif dengan melihat dan menganalisis dokumen-dokumen yang dibuat oleh subyek sendiri atau oleh orang lain tentang subyek. Sedangkan jenis pendekatan studi kasus yang digunakan peneliti merupakan penelitian yang dilakukan secara intensif, terperinci dan mendalam terhadap suatu organisasi, institusi atau gejala-gejala tertentu.

Dalam studi kasus, peneliti mencoba untuk mencermati individu atau satu unit secara mendalam. Tujuan penelitian studi kasus adalah untuk mempelajari secara intensif latar belakang keadaan sekarang dan interaksi lingkungan suatu unit sosial: individu, kelompok, sosial, masyarakat (Sumadi Suryabrata, 1998)

D. HASIL DAN PEMBAHASAN

Faktor-faktor yang menyebabkan remaja mengalami *shopaholic* di pondok pesantren Darussalam putri utara Banyuwangi

1) Gaya hidup mewah

Seseorang yang menganut gaya hidup mewah cenderung mempersepsi orang lain berdasarkan apa yang dimiliki. Hal ini akan mengakibatkan seseorang merasa mengalami kekurangan, selalu diliputi kecemasan akan kebutuhannya.

2) Pengaruh dari keluarga

Keluarga dapat mempengaruhi seseorang untuk menggunakan sesuatu barang, misalkan dalam pengambilan keputusan untuk menggunakan barang berupa pakaian, tas, atau sepatu ber-merk. Secara tidak langsung seorang anak akan meniru apa yang biasanya dilakukan oleh keluarganya.

3) Iklan

Iklan dapat mempengaruhi perilaku konsumtif karena iklan mempengaruhi pikiran seseorang sehingga orang terbuju untuk membelinya. Iklan yang ditampilkan diberbagai media yang menggambarkan bahwa pola hidup konsumtif dan mewah merupakan sarana untuk melepaskan diri dari *stress*.

4) Mengikuti *trend*

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

5) Pengaruh lingkungan pergaulan

Lingkungan sangat berpengaruh dalam pembentukan kepribadian, identitas serta gaya hidup seseorang. Memiliki teman yang hobi berbelanja dapat menimbulkan rasa ingin meniru dan memiliki apa yang dimiliki juga oleh temannya. Hobi belanja ini timbul karena mengikuti teman-temannya. Setiap kali temannya mempunyai barang baru, maka dia akan ikut membelinya.

Temuan dalam penelitian konseling *behavioral* dengan teknik *self-management* dalam mengatasi *shopaholic* pada remaja di pondok pesantren Darussalam putri utara banyuwangi disebabkan oleh beberapa faktor, yaitu :

1. Iklan

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

2. Mengikuti *trend*

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

3. Pengaruh lingkungan pergaulan

Lingkungan sangat berpengaruh dalam pembentukan kepribadian, identitas serta gaya hidup seseorang. Lingkungan pergaulan memiliki pengaruh yang sangat besar dalam membentuk kepribadian seseorang. Dalam berteman diperlukan juga untuk melihat dengan siapa kita bergaul. Karena pergaulan memiliki pengaruh yang sangat besar dalam membentuk karakter seseorang. Contohnya ketika kita memiliki teman yang hobi belanja dapat menimbulkan rasa ingin meniru dan memiliki apa yang dimiliki temannya. Hobi belanja ini timbul karena mengikuti teman-temannya. Setiap kali temannya memiliki barang baru, maka dia akan ikut membelinya.

Konseling *behavioral* dengan teknik *self-management* dalam mengatasi *shopaholic* pada remaja di pondok pesantren Darussalam putri utara Banyuwangi :

1. Identifikasi masalah

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

2. Diagnosis

Diagnosis merupakan langkah yang dilakukan untuk mengidentifikasi penyebab permasalahan konseli. Dalam hal ini diagnosis dilakukan untuk mengetahui latar belakang penyebab dari masalah yang dialami oleh konseli.

3. Prognosis

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

4. Treatment

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

E. KESIMPULAN DAN SARAN

1. Proses Konseling *Behavioral* Dengan Teknik *Self-Management* Dalam Mengatasi *Shopaholic* Pada Remaja di Pondok Pesantren Darussalam Putri Utara Banyuwangi dilakukan sesuai dengan tahapan konseling pada umumnya. Peneliti melakukan identifikasi masalah, diagnosis, prognosis, terapi (*treatment*). Dari sejumlah tahapan tersebut, yang menjadi penekanan utama adalah pada tahap pemberian terapi (*treatment*). Dalam pemberian *treatment* tersebut, peneliti tetap menggunakan teknik *self-management* sebagai teknik utama dalam mengatasi *shopaholic*, teknik di atas diterapkan sesuai dengan tahapannya hingga mampu membantu mengubah perilaku negatif konseli menjadi perilaku yang positif.
2. Setelah melakukan penyajian data, maka dapat dilihat bahwa hasil dari terapi ini mampu mengurangi perilaku *shopaholic* pada remaja di pondok pesantren Darussalam putri utara Banyuwangi meski belum sepenuhnya. Seperti yang sudah disajikan pada tabel tahap evaluasi diri, konseli berhasil mencapai delapan dari sebelas perilaku yang ditargetkan. Dari semua perilaku yang ditunjukkan setelah adanya pemberian *treatment* tersebut, nampak terjadi penurunan intensitas perilaku konseli serta pengalihan dari kebiasaan belanja secara berlebihan menjadi kebiasaan yang lebih positif, seperti membaca novel, hafalan diniyyah, dan sebagainya.
3. Faktor-faktor yang menyebabkan *shopaholic* dan dampaknya pada remaja di Pondok Pesantren Darussalam Putri Utara Banyuwangi antara lain yaitu:
 - a. Iklan
 - b. Mengikuti *trend*

c. Pengaruh lingkungan pergaulan

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

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

- a. Bagi remaja, di harapkan agar lebih bisa mengontrol diri dalam membelanjakan uangnya dan sebagai bentuk mengendalikan dirinya agar tidak boros.
- b. Bagi pengurus asrama, diharapkan agar lebih mengontrol aktivitas anak asramanya dalam hal apapun.

DAFTAR PUSTAKA

- Adlin, Alfatih. 2009. *Resistensi Gaya Hidup Teori dan Realitas*. Yogyakarta dan Bandung: Jalasutra
- Ahmadi, Abu. 2007. *Sosiologi Pendidikan*. Jakarta: PT Rineka Cipta
- Al-qur'an, al-isra':26
- Arintoko. 2011. *Wawancara Konseling di Sekolah*. Yogyakarta: CV Andi Offset
- Ardiyanti, Nike Irfana. 2020. *Teknik Self-Management Melalui Terapi Syukur Untuk Mengurangi Kecanduan Belanja Online Shop Pada Seorang Remaja Di Desa Campurejo Panceng Gresik*. Skripsi. UIN Sunan Ampel : Surabaya
- Ayu Lestari, Linda. 2019. *Bimbingan Konseling Islam Melalui Teknik Self-Management Untuk Meningkatkan Tanggung Jawab Belajar Pada Mahasiswa UIN Sunan Ampel Surabaya*. Skripsi. UIN Sunan Ampel: Surabaya
- Bungin, Burhan. 2001. *Metode Penelitian Sosial : Format-Format Kuantitatif dan Kualitatif*. Surabaya: Universitas Airlangga
- Fauzan, Lutfi. 1992. *Modul Rancangan Konseling Individual*. Malang: Depdikbud IKIP Malang
- Gantina Komalasari, dkk, 2011. *Teori dan Teknik Konseling*. Bandung: PT. Refika Aditama
- Gantina Komalasari, dkk, 2016. *Teori dan Teknik Konseling*. Jakarta: PT Indeks
- Ghufro M N & Rini R S, 2014. *Teori-teori Psikologi*. Yogyakarta: Ar-ruz Media
- Gunarsa, 2004. *Konseling dan Psikoterapi*. Jakarta: Gunung Mulia
- Hasan, Iqbal. 2004. *Analisis Data Penelitian dengan Statistik*. Jakarta: Media Grafika
- H, Haris. 2011. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Jakarta: Salemba Humanika
- Jhon W.Santrock, *Psikologi Pendidikan*. Kencana
- Jean, Baudrillard. 2009. *Masyarakat Konsumsi*. Yogyakarta: Kreasi Wacana
- Kartono, Kartini. 1997. *Patologi Sosial*. Jakarta: CV Rajawali
- Kurnia, Isma. 2019. *Bimbingan Dan Konseling Islam Dengan Cognitive Behavior Therapy Untuk Mengatasi Shopaholic Online Shop Pada Seorang Mahasiswa UIN Sunan Ampel Surabaya*. Skripsi, UIN Sunan Ampel: Surabaya
- Latipun. 2003. *Psikologi Konseling*. Malang: UMM Press
- Lexy J.Moleong. 2017. *Metode Penelitian Kualitatif*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya

- Mulyana, Deddy. 2008. *Metode Penelitian Kualitatif*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya
- Nasikhotin, Hindun. 2019. *Bimbingan dan Konseling Islam dengan Teknik Self-Management dalam Mengatasi Seorang Pemuda yang Sulit Mengelola Keuangannya*. Skripsi. UIN Sunan Ampel: Surabaya
- Prayitno dan Erman Amti. 1994. *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: PT. Rienika Cipta
- Putra, Nusa. 2012. *Metode Penelitian Kualitatif Pendidikan*. Jakarta: PT Raja Grafindo
- R, Anugrahati. 2014. *Gaya Hidup Shopaholic Sebagai Bentuk Perilaku Konsumtif Pada Kalangan Remaja Mahasiswa Universitas Negeri Yogyakarta*. Skripsi. Universitas Negeri Yogyakarta : Yogyakarta
- Ratna, Lilis. 2013. *Teknik-teknik Konseling*. Yogyakarta: Deepublish
- Ra'uf, Amin. 2009. *Shopping Saurus*. Yogyakarta: DIVA Press
- Santika, 2020. *Penerapan Layanan Konseling Individual Terhadap Perilaku Konsumtif Pada Mahasiswa*. Skripsi. UIN Ar-raniry : Banda Aceh
- Semiawan, Cony R. 2010. *Metode Penelitian Kualitatif*. Jakarta: PT Grafindo
- Singih, Gunarsa. 2004. *Konseling dan Psikologi*. Jakarta: PT BPK Gunung Mulia
- Sugiyono. 2012. *Metode Penelitian Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Subagyo, Joko. 2004. *Metode Penelitian dalam Teori dan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta
- Sugiyono. 2014 *Memahami Penelitian Kualitatif*. Bandung: CV Alfabeta
- Sumanto. 2014. *Teori dan Aplikasi Metode Penelitian*. Jakarta: CAPS
- Surya, Muhammad. 2003. *Teori-teori Konseling*. Bandung: Pustaka Bani Quraisy