BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Konseling Kelompok

a. Pengertian Konseling Kelompok

Konseling kelompok adalah sebuah layanan yang dilakukan dalam bentuk kelompok. Pada layanan konseling kelompok ada kemungkinan konseli mendapatkan kesempatan berbagi permasalahan dan pengentasan masalah yang dialami saat ini melalui konseling kelompok. Menurut Pauline Harrison di dalam bukunya Edi Kurnanto berpendapat bahwa konseling kelompok terdiri dari empat sampai delapan konseli yang bertemu dengan satu ataupun dua konselor. 2

Konseling kelompok adalah salah satu bantuan yang diberikan kepada konseli dalam bentuk kelompok dan mempunyai metode pemecahan dan penyembuhan,kemudian konselor mengarahkan untuk memberikan kemudahan untuk perkembangan dan pertumbuhannya. Pada konseling kelompok seorang konseli menggunakan interaksi dalam kelompok untuk mendapatkan peningkatan, pemahaman dan penerimaan pada sebuah nilai dan banyak tujuan tertentu, untuk

 $^{^{\}rm 1}$ Prayitno, Pelayanan~Bimbingan~dan~Konseling, (Jakarta: PT. Ikrar Mandiri Abadi, 1998), hal 111

² M. Edi Kurnanto, Konseling Kelompok, (Bandung: Alfabeta, 2013), hal 7

mempelajari atau menghilangkan sikap-sikap dan prilaku tertentu.³ Dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok merupakan konseling yang dilaksanakan dalam bentuk kelompok bersifat pemecahan dan penyembuhan yang terdiri dari empat sampai delapan konseli sehingga dalam konseling kelompok konseli dapat berinteraksi untuk meningkatkan pemahaman dan mempelajari atau menghilangkan perilaku atau sikap-sikap tertentu.

b. Tahap Konseling Kelompok

Menurut Corey dan Yalom dalam buku Latipun membagi tahapan konseling dengan enam bagian yaitu :

1) Prakonseling

Dianggap sebagi tahap persiapan pembentukan kelompok. Hal-hal yang dimaksudkan mendasar pada tahap ini yaitupara konseli diseleksi yang akan dimasukkan dalam keanggotaan yang sam menurut pertimbangan homognitas.

2) Tahap permulaan

Pada tahap ini dibuat struktur pada kelompok untuk memahami beberapa aturan saat konseling kelompok berlangsung. Ketua kelompok dipegang oleh seorang konselor. Pada tahap ini anggota

³ Rifda El Fiah, Ice Anggralisa, *Efekitvitas Layanan Konseling Kelompok Dengan Pendekatan Realita Untuk Mengatasi Kesulitankomunikasi Interpersonal Peserta Didik Kelas X Man Krui Lampung Barat T.P 2015/2016*, Vol 3 No, 1 Tahun 2016, Jurnal Bimbingan dan Konseling, hal 50

kelompok diarahkan untuk memperkenalkan diri yang dipimpin oleh pemimpin kelompok. Tujuan yang ingin dicapai pada tahap ini yaitu anggota kelompok digarapkan dapat saling percaya satu sama lain serta menjaga hubungan yang berpusat pada kelompok melalui saling umpan balik, memberi dukungan, saling toleransi terhadap perbedaan dan saling memberi penguatan positif.

3) Tahap transisi

Pada tahap ini desebut juga tahap peralihan. Pada tahap ini konselor diharapkan dapat membuka permasalahan masing-masing anggota sehingga masalah tersebut dapat bersama-sama dirumuskan dan diketahui penyebabnya. Konselor selaku pemimpin kelompok harus dapat mengontrol danmengarahkan anggotanya untuk merasa nyaman dan menjadikan anggota kelompok seperti saudara sendiri.

4) Tahap kerja

Tahap kerja sering disebut sebagai tahap kegiatan. Tahap ini dilakukan setelah permasalahan anggota kelompok diketahui penyebab sehingga konselor dapat melakukan langkah selanjutnya yaitu menyusun rencana tindakan. Anggota kelompok diharapkan telah dapat membuka dirinya lebih jauh dan menghilangkan defensifnya, adanya perilaku baru yang dibentuk oleh konseli

maka dituntut untuk belajar bertanggung jawab pada tindakan yang telah rencanakan.

5) Tahap akhir

Tahapan di mana anggota kelompok mencoba perilaku baru yang telah mereka rencanakan sebelumnya. Umpan balik pada tahap ini sangat penting sebaiknya dilakukan oleh masing-masing anggota kelompok . Hal ini dilakukan untuk menilai dan memperbaiki perilaku kelompok apabila belum sesuai. Tahap akhir ini dianggap sebagai tahap melatih diri konseli untuk melakukan perubahan. Konselor dapat memastikan waktu yang tepat untuk mengakhiri proses konseling. Apabila anggota kelompok merasakan bahwa tujuan telah tercapai dan telah terjadi perubahan perilaku, maka proses konseling dapat diakhiri.

6) Pascakonseling

Jika proses konseling telah berekhir, sebaiknya konselor menerapkan adanya evaluasi sebagi tindak lanjut dari konseling kelompok. Evaluasi sangat diperlukan apabila terdapat hambatan dan kendala yang terjadi dalam pelaksanaan kegiatan perubahan perilaku anggota kelompok setelah proses konseling berakhir. Apapun hasil dari proses konseling kelompok yang telah dilakukan seyogyanya dpat

memberikan peningkatan pada seluruh anggota kelompok. Karena inilah inti dari konseling kelompok, yaitu mencapai tujuan bersama.⁴

2. Konseling Kelompok Realita

a. Pengertian Konseling Kelompok Realita

Seorang kimiaan pada tahun 1950 yang bernama William Glasser sekaligus psikiater.⁵ Fokus terapi realita yaitu menampilkan tingkah laku sekarang .⁶ Fungsi pada terapi ini menjasi sebuah model model dan sebagai guru yang mengkonfrontasikan individu atau konseli untuk membantu konseli memenuhi kebutuhannya tanpa merugikan dirinya sendiri atau orang disekitarnya menghadapi kenyataan. Konseling kelompok realita pada kalangan guru-guru dan pimpinan sekolah dasar dan sekolah menengah, guru bimbingan dan konseling, mahasiswa, dan dan para peksos (pekerja rehabilitasi) meraih popularitas.⁷

Glasser memfokuskan konseling ini pada realita kemudian menitik beratkan banyak pertanggungjawaban yang dipikul pada setiap orang untuk mempunyai perilaku sesuai dengan realita atau kenyataan yang sekarang sedang dihadapinya. Perwujudan realita atau

_

⁴ Namora Lumongga Lubis Hasnida, *Konseling kelompok*, (Jakarta : KENCANA, 2016), hal

⁸⁰ 5 Gerald Corey, Teori dan Praktik Konseling dan Psikoterapi, (Bandung : PT Eresco, 1997), hal 269

⁶ Namora Lumongga Lubis, *Memahami Dasar-dasar Konseling Dalam Teori dan Praktik*, (Jakarta: KENCANA Prenada Media Group, 2011), hal. 183.

⁷ Gerald Corey, *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*, (Bandung : PT.Refika Aditama, 2013), hal 263.

kenyataan yaitu sesuai dengan realita yang praktis, realita lingkup sosial, dan realita yang sesuai moral. Sesuai pandangan behavior, pada individu yaitu pada tingkah laku yang nyata. Menurut kesesuaian dengan konseling realita yang ada tingkah laku tersebut telah dievaluasi. Ketimpangan atau penyimpangan pada tingkah laku yang ada pada individu dipandang dari tanggung jawab pribadi dipandang sebagai akibat tidak ada kesadaran yang lebih, tidak lagi indikasi karena adanya gangguan pada kesehatan mental menurut konsepsi tradisional. William Glasser menyatakan, mental yang sehat mempunyai rasa tanggung jawab pada segala perilaku. 8 Individu dapat menentukan dan memilih tingkah laku tersebut. Setiap manusia diharuskan memiliki pertanggungjawaban dan dapat menerima konsekuensi pada setiap tingkah lakunya. Yang dimaksud dalam bertanggung jawab adalah bukan apa yang dilakukan akan tetapi juga apapun yang dipikirkan.⁹

Konseling kelompok realita tergolong pada ancangan konseling yang berorientasi kognitif sejajar dengan *Rational Emotif Therapy* yang dikepbangkan oleh Albert Ellis dengan beberapa ciri yang menonjol yairu bersifat didaktis, aktif, direktif menekankan pada

⁸ W.S. Winkel & MM. Sri Hastuti, *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan*, (Yogyakarta : Media Abadi, 2004), hal 459.

⁹ Namora Lumongga Lubis, *Memahami Dasar-dasar Konseling Dalam Teori dan Praktik*, (Jakarta : KENCANA Prenada Media Group, 2011), hal 185.

situasi sekarang dan kekuatan untuk belajar bertingkah laku yang lebih pada realita. Tuntutan realistis masyarakat ditekankan pada pemecahan masalah dan didasarkan pada pemikiran kritis yang telah dipadukan. ¹⁰

Konseling kelompok realita merupakan sebuah upaya bantuan yang diberikan pada individu dalam bentuk kelompok dan diperoleh dari dukungan empati untuk memenuhi kebutuhan individu sendiri, yakni tingkah laku merusak diri sendiri dan orang lain pada saat sekarang dan tidak produktif. Konseling kelompok realita adalah sebuah bentuk modifikasi perilaku karena pada penerapan institusionalnya tidak ketat ketika menggunakan tipe pengondisian operan. Konseling realita menitik beratkan pada pentingnya pada saat membuat perencanaan dengan tujuan agar konseli mendorong dirinya memperbaiki perilaku.

Cara yang sangat efektif bagi penerapan prosedur-prosedur realita dengan cara menerapkan konseling kelompok realita. Proses pembuatan kelompok dapat menjadi penyalur yang kuat pada suatu perubahan dalam pelaksanaan rencana dan komitmennya. ¹³ Jadi dapat disimpulkan konseling kelompok realita mengajarkan cara yang lebih

Namora Lumongga Lubis Hasnida, *Konseling kelompok*, (Jakarta : KENCANA, 2016), hal

L. Fauzan, Modul Reality Therapy Sebagai Pendekatan Rational Dalam Konseling Kelompok, (Malang: IKIP Malang, 1991), hal 13.

¹² Gerald Corey, *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*, (Bandung : PT.Refika Aditama, 2013), hal 263

¹³ Gerald Corey, *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*, (Bandung: PT.Refika Aditama, 2007), hal 279.

efektif dan lebih baik untuk mendapatkan apa yang mereka inginkan dalam kehidupannya melalui prosedur realita dengan konteks secara kelompok.

b. Pandangan Konseling kelompok Realita Tentang Manusia

Konseling kelompok realita mempunyai pandangan bahwa tingkah laku bertumpu pada tingkah laku sendiri bukan pada tingkah laku dari luar diri. Walaupun kekuatan berasal dari luar memiliki banyak pengaruh dari keputusan diambil, perilaku individu bukan faktor lingkungan yang menyebabkan, akan tetapi motivasi penuh dari kekuatan.

Menurut Corey, terapi realita sangat berguna apabila dalam pengertian identitas keberhasilan dianggap lawan dari identitas kegagalan. Pada pembentukannya sebuah identitas, dari masingmasing kembangkan melalui keterlibatan pada orang lain dan dengan bayangan diri, kemudian bayangan bahwa dari diri kita merasa apakah relatif berhasil atau sebaliknya. Orang lain memainkan peranan dalam membantu diri kita dalam menjelaskan dan memahami identitas diri.

Manusia dipandang mencakup pada pernyataan bahwa suatu sesuatu identitas keberhasilan dibentuk apabila kekuatan tumbuh dalam dorongan kita dalam berusaha mencapai. Menurut Glasser dan Zunin menyatakan bahwa mereka percaya pada seorang individu

_

¹⁴ Ibid.., hal 264.

memiliki suatu kekuatan kearah pertumbuhan atau kesehatan. ¹⁵ Pada dasarnya orang ingin merasakan puas dalam hati dan menikmati suatu identitas keberhasilan, menunjukkan pola tingkah laku yang yang bertanggung jawab dan memiliki hubungan interpersonal yang penuh makna. Pandangan terapi realitas bahwa para individu dapat mengubah cara hidup, perasaan dan tingkah lakunya, maka individu tersebut dapat merubah identitasnya. Perubahan identitas bergantung pada perubahan tingkah laku.

Menurut Glasser, apabila seorang individu telah memiliki tanggung jawab dengan perbuatan, maka ia sudah mencapai idenitas sukses dan mentalnya telah sehat. Bukan mental yang sehat menjadikan orang tanggung jawab, akan tetapi tanggung jawablah yang membuat individu mempunyai rmental yang sehat.¹⁶

Corey mempunyai pendapat bahwa manusia tidak dilahirkan dengan selembar kertas kosong yang selalu menunggu motivasi dari luar diri manusia tersebut, tetapi setiap manusia dilahirkan dengan lima dasar kebutuhan menurut genetis, seoerti kebutuhan cinta dan rasa memiliki, kebutuhan pada kekuasaan, kebutuhan pada kebebasan, kebutuhan pada kesenangan, dan kebutuhan untuk bertahan hidup. Lima kebutuhan dasar pada terapi realita:

¹⁵ *Ibid...*, hal 265.

¹⁶ Robert L Gibson, Marianne H. Mitchell, *Bimbingan dan konseling*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2011), hal 222.

1. Cinta (Belonging or Love)

Menjadi manusia memerlukan cinta dan dicintai. manusia memerlukan rasa untuk memiliki dan dimiliki. manusia harus percaya bahwa manusia diterima oleh manusia lain dengan apa adanya dan penerimaan seperti ini tanpa syarat. Kebutuhan ini oleh Glasser dibagi pada tiga bentuk, yaitu : work belonging, social belonging, dan family belonging.

2. Kekuasaan (power)

Merupakan kebutuhan khusus manusia. Kebutuhan akan kekuasaan meliputi keinginan untuk berprestasi, merasa berharga, kesuksesan dan mendapatkan pengakuan.

3. Kesenangan (Fun)

Merupakan kebutuhan untuk merasa senang, bahagia. Kebutuhan ini muncul sejak dini kemudian terus berkembang hingga dewasa. Kebutuhan yang diinginkan pada setiap level usia. Misalnya bertamasya untuk sekedar menghilangkan kepenatan hidup, bersantai dan sebagainya.

4. Kebebasan (Freedom)

Kebutuhan untuk merasakan kebebasan atau kemerdekaan dan tidak bergantung pada orang lain, misalnya dalam membuat pilihan dan memutuskannya.

5. Kelangsungan hidup (Survival)

Kebutuhan untuk bertahan hidup dan bereproduksi. Pada hakekatnya semua individu senantiasa memandang kedepan dan berusaha untuk selalu menjaga hidupnya dengan cara yang menyebabkan kelanggengan (misal *exercise* dan makan makanan yang sehat).

Dari uraian penjabaran di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa manusia merupakan penyalur dalam penentuan diri sendiri. Prinsip tersebut diartikan bahwa pada setiap manusia mempunyai tanggung jawab yang telah dilakukan untuk dapat menerima konsekuensi tingkah laku. berhasilnya manusia dalam memenuhi kebutuhan dasarnya akan diberikan label identitas yang berhasil pada dirinya sendiri, sedangkan kegagalan akan pemenuhan kebutuhan dasar menyebabkan manusia mengembangkan identitas gagal.

c. Ciri-Ciri Konseling kelompok Realita

Menurut Corey ciri-cirinya sebagai berikut:

- Realita tidak setuju tengtang konsep penyakit mental. Corey mempunyai asumsi bahwa gangguan pada perilaku adalah sebuah akibat kurang bertanggung jawab.
- 2. Realita mempunyai fokus pada perilaku sekarang pada sikap, alihalih dan perasaan pada individu. walaupun kurang diangangap dari perasaan dan sikap kurang penting, konseling kelompok realita menekankan sadar pada tingkah laku sekarang. Konseling

- kelompok relita tidak menggantungkan pada pemahaman untuk mengubah sikap, tapi ditekankan bahwa pengubahan tingkah laku mengikuti pengubahan sikap.
- 3. Realita mempunyai fokus sesuai dengan sekarang, tidak didasarkan pada masa lampau. Karena masa lampau seseorang itu telah tetap dan tidak bisa diubah, maka yang bisa diubah hanyalah saat sekarang dan masa yang akan datang. Pada terapi realita menekankan kekuatan-kekuatan, potensi-potensi, keberhasilan-keberhasilan, dan kualitas-kualiatas yang positif dari klien, dan tidak hanya memperhatikan kemalangan dan gejala-gejalanya.
- 4. Nilai pada realita sangat ditekankan. Relita menempatkan pokok kepentingannya pada peran klien dalam menilai kualitas tingkah lakunya sendiri dalam menentukan apa yang membantu kegagalan yang dialaminya.
- 5. Transferensi kurang ditekankan pada realita. Realita dipandang kurang pada konsep tradisional tentang transferensi sebagai hal yang penting. Realita memandang transferensi sebagai suatu cara bagi terapis untuk tetap bersembunyi sebagai pribadi.
- 6. Realita ditekankan pada aspek kesadaran, tidak pada aspek-aspek ketaksadaran. Konseling kelompok realita berasumsu bahwa konseli akan menemukan perilaku sadar yang tidak mengarahkan pada pemenuhan kebutukan saat ini.

- 7. Realita tidak setuju pada hukuman. Glasser selalu menekankan bahwa hukuman diberikan untuk mengubah pola tingkah laku yang kurang efektif dan hukuman yang diberikan pada kegagalan setiap melakukan rencaca-rencana berakibat penguatan identitas menuai kegagalan pada diri konseli dan kerusakan hubungan konseling. Realita menentang penggunaan pernyataanpernyataan yang mencela karena pernyataan semacam itu merupakan hukuman.
- 8. Realita menekankan tanggung jawab, Glasser didefinisikan sebagai "kemampuan untuk memenuhi kebutuhankebutuhan sendiri dan melakukannya dengan cara yang tidak mengurangi kemampuan orang lain dalam memenuhi kebutuhankebutuhan mereka". Belajar tanggung jawab adalah proses seumur hidup. Setiap manusia yang memiliki tanggung jawab akan melakukan segalanya yang memberikan rasa berguna pada dirinya sendiri dan dirinya juga berguna untuk orang lain. ¹⁷

Realita mengajarkan pada klien bagai cara yang lebih baik untuk memenuhi setiap kebutuhannya dengan cara mengeksplorasi manfaatnya dari kehidupannya dan membuat pernyataan-pernyataan direktif dan saran-saran mengenai cara-cara memecahkan masalah yang lebih efektif.

¹⁷ Gerald Corey, *Teori Dan Praktek Konseling Dan Psikoterapi*, (Bandung : PT ERESCO, 2013), hal. 265-269.

d. Tujuan Konseling kelompok Realita

Konseling kelompok realita memiliki tujuan yang ingin dicapai.

Konseling kelompok realita mempunyai tujuan dan terbagi menjadi
tujuan umum dan tujuan khusus. Tujuan umum darikonseling
kelompok realita adalah:

- 1. Membantu mencapai otonomi
- 2. Membantu dalam memperjelas dan menentukan tujuan individu.
- 3. Membantu menemukan alternatif-alternatif dalam mencapai tujuan-tujuan, namun individu atau dalam anggota kelompok tersebut yang menetapkan tujuan-tujuan terapi ini.

Tujuan umum dari konseling kelompok realita yaitu konseli dituntut untuk dapat memenuhi kebutuhan dan menemukan hal yang efektif untuk pemenuhan kebutuhan. Maka konseling kelompok realita mempunyai tujuan untuk memberikan kesempatan kepada konseli, agar dapat dikembangkannya dari kekuatan psikis untuk menilai perilaku saat ini, perilakunya tidak dapat memenuhi kebutuhan-kebutuhannya, maka perlu memperoleh perilaku yang baru yang lebih efektif.

Tujuan khususnya menurut Glasser dari konseling kelompok realita harus diungkapkan dari segi konsep tanggung jawab konseli

_

¹⁸ Singgih D Gunarsa, *Konseling Dan Psikoterapi*, (Jakarta : BPK Gunung Mulia, 1996), hal 241.

alih-alih dari segi tujuan-tujuan bagi dirinya. Konselor menuntut konseli untuk bertanggung jawab pada pemenuhan tujuan tersebut diharapkan konseli dapat melaksanakan *planning* dengan mandiri. ¹⁹

Tujuan pada konseling kelompok realita menurut Fauzan yaitu:

- 1. Konseli dibantu untuk mencapai otonom.
- Konseli pada anggota kelompok dibantu untuk dapat mengartikan dan memperluas pada tujuan hidup sendiri.
- 3. Membantu konseli menemukan kebutuhannya dengan prinsip 3R, yaitu *Right* artinya individu mempunyai tingkah laku sesuai dengan keputusan nilai yang dibuat tentang baik buruk dan benar salah, *responsibility* yakni tanggung jawab pada perilaku dan pemenuhan kebutuhan dirinya dengan cara tidak merugikan dirinya, dan *reality* yaitu perilaku yang nampak saat sekarang merupakan bagian dari relita dimana relita merupakan sesuatu fenomena yang dapat diamati.²⁰

Dengan demikian dari tujuan tersebut bahwa konseling kelompok realita membantu anggota kelompok atau konseli untuk dapat menentukan pilihan-pilihan dalam kehidupannya serta mampu bertanggung jawab pada pilihannya dalam masa sekarang maupun pada masa depan dan meningkatkan setiap kualitas hidup. Dalam

-

¹⁹ Gerald Corey, *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*, (Bandung : PT.Refika Aditama, 2013), hal 269.

²⁰ Lutfi Fauzan, *Pendekatan Konseling Individual*, (Malang: Elang Mas, 2004), hal 35.

penelitian ini, tujuan konseling kelompok realita adalah dari anggota kelompok mampu membentuk pribadi yang mampu memenuhi kebutuhan 3R, yaitu *Right* adalah individu yang mempunyai tingkah laku sesuai dengan nilai yang dibuat tentang baik buruk dan benar salah, *responsibility* yakni tanggung jawab, *dan reality* yakni perilaku yang tampak pada sekarang ini merupakan bagian dari kenyataan sekarang dimana relita merupakan sesuati fenomena yang dapat dilihat.

e. Peran Konselor Terhadap Konseli

- a. Peran konselor terhadap konseli yang dikemukakan oleh Glasser sebagai berikut :
 - Konseling kelompok Realita berlandaskan hubungan atau keterlibatan pada pribadi antara konselor dan anggota kelompok.
 - 2. Perencanaan adalah hal yang esensial dalam konseling kelompok realita. Pada saat konseling berlangsung diskusi antara konselor dan konseli tidak terbatas. Membuat perencaan adalah hal yang utama karena kerja yang paling penting saat proses konseling yaitu membuat konseli dapat mengenali caracara mengubah tingkah laku negatif yang tidak bertanggung jawab menjadi tingkah laku positif yang bertanggung jawab.

- 3. Komitmen adalah kunci utama konseling realita. Setelah para anggota kelompok menbuat pertibangan-pertimbangan mengenai tingkah laku mereka sendiri dan memutuskan rencarencana tindakan. Konselor membantu anggota kelompok dalam membuat suatu komitmen untuk melaksanakan rencanrencana itu dalam kehidupan sehari-hari klien.
- 4. Konseling realita tidak menerima dalih. Semua komitmen belum tentu dapat terlaksana, kemudian rencana-rencana bisa gagal. Akan tetapi konselor di sini cukup memberikan perhatian-perhatian kepada klien bahwa mereka mampu untuk menjalankan rencana yang telah dibuat. Konselor tidak pernah memaklumi atau memaafkan tingkah laku klien yang tidak bertanggug jawab. Jadi konselor harus terus mendorong tingkah laku konseli untuk berubah.²¹
- b. Peran konselor Terhadap konseli menurut Namora, sebagai berikut yaitu :
 - Motivator. Konselor mendorong konseli dalam anggota kelompok untuk menerima dan memperoleh keadaannyata, baik dalam perbuatan maupun harapan yang ingin dicapainya, dan merangsang anggota kelompok untuk mampu mengambil

²¹ Gerald Corey, *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*, (Bandung : PT.Refika Aditama, 2013), hal 274.

keputusan sendiri, sehingga konseli dalam anggota kelompok tidak menjadi individu yang hidup selalu dalam ketergantungan yang dapy menyulitkan dirinya sendiri.

- Penyalur tanggung jawab. Sehingga keputusan terakhir berada ditangan konseli dalam anggota kelompok, jadi anggota kelompok sadar bertanggung jawab dan objektif serta realistik dalam menilai perilakunya sendiri.
- 3. Moralist. Yang memegang peranan untuk menentukan kedudukan nilai dari tingkah laku yang dinyatakan oleh konseli dalam anggota kelompok. Konselor akan memberikan pujian apabila konseli bertanggung jawab atas perilakunyan sebaliknya akan memberikan nasehat bila tidak dapat bertanggung jawab terhadap perilakunya.
- 4. Guru, berusaha mendidik anggota kelompok untuk memperoleh banyak pengalaman dalam mencapai harapannya.
- Pengikat janji (contractor), peranan konselor punya batas kewenagan, baik berupa limit waktu, ruang lingkup kehidupan anggota kelompok yang dapat dijajaki maupun akibat yang ditimpulkannya.²²
- f. Teknik-Teknik Dalam Konseling kelompok Realita

²² Namora Lumongga Lubis, *Memahami Dasar-dasar Konseling Dalam Teori dan Praktik*, (Jakarta : KENCANA Prenada Media Group, 2011), hal. 181.

Konseling kelompok realita secara verbal konseling ini sangat efektif. prosedurnya fokus pada kekuatan-kekuatan dan potensipotensi konseli yang berhubungan pada perilaku saat ini dan usaha dalam pencapaian keberhasilan hidup. Berikut teknik-teknik dalam konseling realita:

- Terlibat dalam permainan peran dengan anggota kelompok atau konseli
- 2. Menggunakan humor
- 3. Mengonfrontasikan konseli dan menolak dalih apapun
- 4. Membantu konseli untuk membuat perencanaan yang spesifik dalam tindakan
- 5. menyesuaikan sebagai model guru
- 6. Memasang batasan dan membetuk situasi konseling yang nyaman
- Menggunakan konseling verbal atau sarkasme yang layak untuk mengonfrontasikan konseli dengan tingkah lakunya yang kurang realistis
- 8. Melibatkan diri dengan konseli dalam upaya mencari kehidupan yang lebih efektif.²³
- g. Tahap Konseling Kelompok Realita Menggunakan Prosedur WDEP

 Proses konseling dalam konseling kelompok realita mempunyai

 pedoman pada dua unsur, yaitu menciptakan suasana yang kondusif

-

²³ Ibid.., hal 277.

dan perubahan prosedur untuk pedoman yang memberikan perubahan diri konseli. Dengan praktis, Thompson berpendapat ada enam tahap menggunakan prosedur WDEP, berikut ini :

1. Keterlibatan konselor kepada konseli

Konselor harus mempunyai sikap otentik, perhatian, dan membuat kehangatan suasana ketika membangun hubungan raport. Konselor diharuskan mempunyai keterlibatan pada anggota kelompok dengan memperlihatkan sikap hangat dan ramah. Meskipun konseli menunjukkan ketidaksenangan, marah, atau bersikap yang tidak berkenan, konselor harus tetap menunjukkan sikap ramah dan sopan, tetap tenang, dan tidak mengintimidasi anggota kelompok atau konseli.

- 2. Eksplorasi keinginan, kebutuhan dan persepsi (wants and needs)

 Tahapan kedua yaitu konseli mengeksplorasi diri. Apabila konseli mengungkapkan rasa kurang nyaman yang konseli rasakan saat dihadapkan permaalahan. Kemudian konseli diminta untuk mendeskripsikan apapun yang dilakukan untuk menghadapi permasalahan pada kondisi apapun. Tahapan ini sebagai berikut:
 - 1. mengeksplorasi (keinginan), persepsi dan kebutuhan
 - 2. Konselor bertanya keinginan konseli
 - 3. Konselor bertanya yang sungguh diinginkan oleh konseli

- 4. Konselor bertanya apapun yang dipikirkan konseli tentang apa yang menjadi keinginan individu lain dari dirinya dan menanyakan bagaimana konseli dapat melihat hal itu.
- 3. Eksplorasi arah dan tindakan (direction and doing)

Eksplorasi tahap ini dilakukan untuk mengetahui apa saja yang telah dilakukan konseli guna mencapai kebutuhannya. Tindakan yang dilakukanoleh konseli dieksplorasi berkaitan dengan masa sekarang. Tindakan atau perilaku masa lalu juga boleh dieksplorasi berkaitan dengan masa sekarang dan membantu individu membuat perencanaan yang lebih baik di masa mendatang. Dalam melakukan eksplorasi arah dan tindakan, konselor berperan sebagai cermin bagi konseli. Tahap ini difokuskan untuk mendapatkan kesadaran akan total perilaku konseli.

4. Evaluasi diri yang dilakukan oleh konseli (*Self-Evaluation*)

Tahap ini dilakukan untuk mengevaluasi tindakan yang telah dilakukan konseli dalam rangka memenuhi kebutuhan dan keinginannya yaitu keefektifan dalam memenuhi kebutuhan. Konselor dapat mendorong konseli untuk membuat penilaian terhadap tindakannya dengan jalan mengajukan pertanyaan kepada konseli tentang apa yang mereka inginkan, persepsi mereka dan total perilaku mereka. Fungsi konselor tidak untuk menilai benar

atau salah perilaku konseli, tetapi membimbing konseli untuk menilai perilakunya saat ini.

5. Rencana dan tindakan (planning)

Pada tahap ini konselor bersama konseli membuat rencana tindakan guna membantu konseli memenuhi keinginan dan kebutuhannya. Perencanaan yang baik harus memenuhi prinsip sebagai berikut sederhana (simple), dapat dicapai (attaineble), dapat diukur (measureable), segera dilakukan (immediate), keterlibatan konseli (involved), dikontrol oleh orang yang membuat perencanaan atau konseli (controlled by planner), komitmen (commited), secara terus menerus dilakukan (continuously done).

Ciri-ciri rencana yang dapat dilaksanakan konseli sebagai berikut :

- Rencana yang didasarkan pada motivasi dan kemampuan konseli.
- 2. Rencana sederhana serta baik kemusian mudah dipahami.
- 3. Rencana berisi tindakan yang lebih positif.
- 4. Konselor mendorong konseli untuk melaksanakan rencana secara independen.
- Rencana yang efektif dilaksanakan dalam kegiatan sehari-hari dan berulang.

- 6. Rencana harus berupa tindakan yang berpusat pada setiap proses, bukan hasil.
- 7. Sebelum rencana dilaksanakan, dievaluasi terlebih dahulu apakah realistis dan dapat dilaksanakan.
- 8. Agar konseli berkomitmen terhadap rencana, rencana dibuat tertulis dan konseli bertanda tangan di dalamnya.

6. Tindak lanjut (Follow up)

Tahap terakhir dalam konseling realita yaitu konselor dan konseli mengevaluasi perkembangan yang dicapai.²⁴

3. Kecanduan

a. Pengertian Kecanduan

Kecanduan dalam KBBI Kamus Besar Bahasa Indonesia memiliki dua arti. Kecanduan berasal dari sebuah kata dasar yaitu candu. Pertama, kecanduan memiliki arti suatu kegemaran hingga melupakan hal-hal yang lain contohnya kecanduan pada semua macam permainan yang tampak menonjol. Kedua, Kecanduan adalah ketagihan pada sesuatu sehingga menjadikan ketergantungan pada obat-obatan, minuman, dan sebagainya contohnya banyak sekali pemuda yang hancur masa depannya karena kecanduan pada morfin. *Shopping* dalam bahasa Indonesia memiliki arti berbelanja berasal dari kata belanja. Berbelanja dalam KBBI Kamus Besar Bahasa Indonesia

-

²⁴ Gantina Komalasari, *Teori dan Teknik Konseling*, (Jakarta: PT. Indeks, 2011) hal. 244

yaitu membeli (toko, kedai, dan sebagainya).²⁵ Maka kecanduan *shopping* merupakan gabungan dari dua kata yang memiliki arti suatu kegemaran melakukan kegiatan berbelanja yang berlebihan.

Pendapat sarafino mengenai addiction merupakan hasil kondisi dari pengonsumsian zat alami atau sintetis membuat para penggunanya menjadi ketergantungan secara fisik atau psikologis. 26 Kecanduan atau psikologi mendefinisikan keadaan addiction kamus menurut bergantung secara fisik pada obat bius. Umumnya suatu kecanduan tersebut menambah toleransi terhadap obat bius, membuat ketergantungan pada fisik dan psikologis, dan menambah suatu gejala kepada pengasinagn diri dari terhadap masyarakat jika obat bius seketika.²⁷ dihentikan Dalam psikologis ketergantungannya berkembang dengan proses belajar yang dilakukan secara berulang. Keadaan individu dilihat dari psikologis membuat penggunanya terdorong untuk menggunakan sesuatu untuk mendapatkan hasil efek yang menyenangkan.

Masyarakat dan pakar psikologi saat ini mengartikan kecanduan akibat sebuah ketergantungan dalam psikologi kurang

Menurut KBBI online (Kamus Besar Bahasa Indonesia) https://www.google.co.id/amp/s/kbbi.web.id/belanja.html , diakses pada tanggal 30 februari 2019.

²⁶ Yuly Rachmawati, Bimbingan dan Konseling Islam dengan Teknik Modelling Untuk Mengatasi Online Shop Addict (kecanduan Belanja Online) Seorang Warga Kelurahan Magersari Di Sidoarjo, (Skirpsi, UIN Sunan Ampel Surabaya: 2016) hal 44.

²⁷ Chapin, J. P 2009, *Kamus Lengkap Psikologi Terjemahan Kartini Kartono* (Jakarta : Rajawali Pers 2009) hal 47.

normal seperti perjudian, makan, seksbebas, pornografi, computer, olahraga, internet, sebuah obsesi melukai diri sendiri dan berbelanja.²⁸ Kecanduan atau ketergantuan merupakan perilaku yang secara terusmenerus dengan zat atau sebuah aktivitas yang negative. Rasa puas dan nikmat yang dicari, akan tetapi selama beberapa waktu memerlukan keterlibatan dengan zat dan aktivitas tersebut untuk mendapatkan rasa normal pada diri.²⁹

Addiction berawal dari obat-obatan dan alcohol yang mendukung penggunaannya sudah tidak dalam tahap yang wajar. Kecanduan sebuah kondisi yang terikat sangat kuat pada kebiasaan tidak mampu lepas dari sebuah kondisi tersebut. Seseorang yang sudah kecanduan akan merasa cemas, resah, hingga stress apabila tidak bisa memenuhi hal-hal yang sudah menjadi kebiasaan.

Berdasarkan beberapa penjelasan bisa mengatikan dengan sebuah pengondisian seorang konseli sangat merasa dirinya bergantung dengan suatu hal yang disukai diberbagai kesempatan akibat dari berkurangnya pengontrolan tingkah laku sehingga meresa cemas, resah, hingga merasa stress apabila belum bisa terpenuhi hasrat dan kebiasaat tersebut.

²⁹ Jean Morrissey Jenm, *Psychiatric Mental Health Nursing*, (Brian Keogh: Louise Doyle, 2008), hal. 289.

²⁸ Treey Whitny Santoso, Perilaku Kecanduan Permainan Internet dan factor penyebabnya pada siswa kelas VIII di SMP negeri 1 Jatisrono Kabupaten Wonogiri (Studi Kasus Pada Siswa Kelas VIII di SMP Negeri Jatisrono Kabupaten Wonogiri, (Skripsi, FIP UNNES: 2013) hal 10.

b. Berbagai macam kecanduan

Berikut merupakan macam dari model kecanduan antara lain:

1. Physical addiction

Physical addiction merupakan addiction yang berkaitan dengan zatalkohol, kokain dan sejenis zat terlarang yang dapat merusak tubuh.

2. Non-physical addiction non-physical addiction

Adalah kecanduan yang tidak ada kaitannya dengan alkohol kokain dan sejenisnya tapi bisa dikatakan kecanduan pada suatu media atau benda yang terlihat tabu.³⁰

c. Ciri-ciri kecanduan

Carnes menyebutkan terdapat 10 ciri perilaku kecanduan sebagai berikut :

- 1. Tingkah laku yang kurang terkontrol.
- 2. Konsekuensi-konsekuensi sebagai akibat dari perilaku.
- 3. Tidak mampu untuk menghentikan perilaku.
- 4. Terjadi self-destructive yang besar.
- 5. Keinginan atau usaha terus menerus untuk meminimalisir perilaku.
- 6. Menggunakan perilaku sebagai strategi *coping*.

³⁰ Rupita Wulandari, "Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Kecanduan Game Online Pada Remaja di Warnet Lorong cempak dalam kelurahan 26 ilir Palembang", Jurnal Fakultas Psikologi Universitas Bina Darma Palembang, digilib.binadarma.ac.id, diakses pada 30 Februari 2019, hal 3.

- 7. Bertambahnya tingkat pola perilaku dikarenakan tingkat aktivitas dari perilaku selama ini kurang memuaskan.
- 8. Berubahnya *mood*.
- 9. Banyaknya waktu yang digunakan untuk melakukan perilaku tersebut atau berusaha untuk menghilangkan.
- 10. Aktivitas bekerja, rekreasi dan sosial yang terabaikan karena adanya perilaku itu. ³¹

3. Shopping

1. Pengertian Shopping

Shopping berasal dari bahasa Inggris istilah arti dalam bahasa Indonesia yaitu belanja. Belanja dalam KBBI Kamus Besar Bahasa Indonesia yaitu uang yang dikeluarkan untuk suatu keperluan, ongkos, biaya. Belanja merupakan mendapatkan barang atau jasa dari penjual dengan tujuan membeli pada waktu itu. Belanja adalah aktivitas pemilihan membeli. Dalam beberapa hal dianggap sebagai sebuah aktivitas kesenggangan juga ekonomi. Dari beberapa penjelasan diatas dapat dijabarkan berbelanja merupakan kegiatan membeli untuk mendapatkan barang atau jasa dengan menggunakan ongkos atau biaya.

-

³¹ Aisyah Auria, "Pengaruh Konsep Diri Terhadap Perilaku Shopping Addiction Pada Mahasiswi Universitas Islam Negeri Malik Ibrahim Malang" (Skripsi, FDK Universitas Islam Negeri Malang: 2018) hal 14.

https://kbbi.web.id/belanja diakses pada tanggal 10 Januari 2019 pada pukul 10.51 WIB.
 https://id.wikipedia.org/wiki/Belanja diakses pada tanggal 10 Januari 2019 pukul 10.56 WIB.

2. Macam-Macam Cara Shopping

Ada dua macam cara yang dapat dilakukan ketika Shopping yaitu:

a. Berbelanja secara langsung

Berbelanja secara langsung dapat dilakukan dengan cara datang langsung ke toko, mall, dan pasar. Berbelanja secara langsung dapat melihat secara fisik kondisi barang yang akan dibeli. Kegiatan tawar-menawar akan lebih menguntungkan ketika dilakukan transaksi berbelanja secara langsung seperti di pasar saat ini masih berlaku kegiatan tawar-menawar.

b. Berbelanja secara tidak langsung (online)

Belanja secara tidak langsung atau dengan media sosisal yang biasanya disebut dengan online dapat dilakukan dari handphone, laptop, dan tablet. Belanja online dengan cara mendownload aplikasi yang ada pada play store seperti Shoope, Toko Pedia, Lazada, Buka Lapak, JD.Id, OLX, Zalora, dan masih banyak lagi. Dengan media cetak seperti tabloid yaitu shopie martin dan oriflame. Kegiatan berbelanja seperti secara online sangat memudahkan, sebaliknya barang yang akan dibeli tidak dapat kita lihat secara fisik.

4. Kecanduan *Shopping*

a. Pengertian Kecanduan Shopping

Kecanduan shopping atau *shopping addiction* dapat disebabkan oleh beberapa faktor, menurut Siregar faktor yang menyababkan kecanduan *shopping* berasal dari diri sendiri, keluarga, dan lingkungan sekitar.³⁴ Sebutan bagi orang yang mengalami kecanduan shopping atau compulsive buyer yaitu *shopaholic*.³⁵ *Shopaholic* berasal dari kata *shop* mempunyai arti belanja dan *aholic* mempunyai arti ketergantungan secara sadar atau tak sadar.

Kecanduan *shopping* merupakan suatu kegiatan kurang mampu menahan keinginan berbelanja jadi mengakibatkan seseorang menghamburkan banyak waktu dan uang untuk berbelanja barang yang kurang menjadi kebutuhan. Orang yang sudah kecanduan *shopping* akan mengeluarkan uang dengan alasan yang tidak sewajarnya sehingga membeli membentuk gaya hidup belanja yang tidak difungsikan secara semestinya. Kecanduan *Shopping* merupakan tingkah laku berlebihan dalam berbelanja dan dilakukan secara terus menerus untuk mendapatkan barang yang menjadi keinginan bukan menjadi sebuah kebutuhan. ³⁶

³⁴ Yanto Prasetyo, *Gaya Hidup Dan Shopping Addiction*, Volume 6 No.2 tahun 2017, Jurnal Psikologi Indonesia, hal 123

Aisyah Auria, "Pengaruh Konsep Diri Terhadap Perilaku Shopping Addiction Pada Mahasiswi Universitas Islam Negeri Malik Ibrahim Malang" (Skripsi, FDK Universitas Islam Negeri Malang: 2018) hal 2.

³⁶ Nurul Arbaini, *Gaya Hidup Shopaholic Pada Mahasiswa (Studi Pada Mahasiswa Fisip Universitas Riau Yang Kecanduan Berbelanja Pakaian)*, Volume 4 No.1 tahun 2017, Jurnal Jom FISIP, hal. 5.

Menurut Edward, perilaku adiktif disebut dengan kecanduan shopping atau compulsive buying adalah kegiatan berbelanja yang mempunyai sifat abnormal, seseorang yang memiliki keinginan yang kuat, kurang terkontrol, sangat kronis, dan mempunyai keinginan selalu mengulang kegiatan untuk berbelanja.³⁷ Mereka tidak pernah memikirkan waktu dan banyak uang yang harus dikeluarkan ketika berbelanja, serta tidak pernah memikirkan barang tersebut dibutuhkan atau tidak.³⁸ Sebutan bagi orang yang mengalami kecanduan *shopping* atau compulsive buying yaitu shopaholic. 39 Menurut Rook dalam buku Edward, kecanduan shopping atau compulsive buying akan menderita kehilangan kontrol dorongan hati secara berulang pada akhirnya menemukan konsekuensi. Konsekuensi yang diciptakan kecanduan *shopping* adalah menghabiskan uang untuk mengatasi kecemasan dan stress.

Menurut Rizki Siregar kecanduan *shopping* adalah pola berbelanja eksesif (melampaui batas) yang dilakukan secara terusmenerus dengan berbagai cara, waktu dan uang hanya untuk membeli

³⁷ Teguh Lesmana, dkk, *Application of CBT in Coping with Compulsive Buying on Online Shopping by Young Adult Woman*, Volume 1 No. 1 tahunl 2017, Jurnal MuaraIlmu Sosial, Humaniora, dan Seni, hal. 67.

³⁸ Widowati Wahyuningsih, Indah Fatmawati, *The Influence Of Hedonic Lifestyle, Shopping Addiction, Fashion Involvement On Global Brand Impulse Buying*, Volume 7 No.2 tahun 2016, hal 282.

³⁹ Aisyah Auria, "Pengaruh Konsep Diri Terhadap Perilaku Shopping Addiction Pada Mahasiswi Universitas Islam Negeri Malik Ibrahim Malang" (Skripsi, FDK Universitas Islam Negeri Malang: 2018) hal 2.

barang-barang atau produk yang menjadi keinginan bukan sebagai kebutuhan yang sangat dibutuhkan. Dapat disimpulkan bahwa kecanduan shopping adalah aktivitas berbelanja berlebihan yang dilakukan secara berulang untuk mendapatkan sebuah kepuasan dalam diri seseorang.

b. Faktor Penyebab Kecanduan Shopping

Penjelasan O'Connor bahwa sosial sangat dipengaruhi oleh psikologis dan seorang *shopaholic* menjadi berlebihan dalam belanja. Keinginan dalam melakukan aktivitas belanja membuat seseorang sering kali membeli barang-barang yang tidak dibutuhkan karena keinginan mereka untuk meniru orang lain dan lingkungan sekitar. Berikut beberapa faktor penyebabnya:

1. Gaya hidup

Seseorang yang memiliki emosi kemudian diaplikasikan berupa kebutuhan yang tidak terpenuhi atau merasa kurang percaya diri dan tidak dapat berfikir positif tentang dirinya sendiri lalu beranggapan memakai barang yang membuat dirinya lebih baik maka dari itu menurutnya belanja adalah keputusan terbaik bagi dirinya.

2. Pengaruh Trend

⁴⁰ Rizki Siregar, *Shopaholic Disorders*, (Majalah Gogirl: Edisi Juni, 2010), hal 78

Di kalangan masyarakat saat ini banyak sekali ditemui mengikuti trend masa kini. Kecenderungannya untuk memiliki barang sesuai masa kini atau yang sedang booming merupakan dorongan untuk melakukan belanja karena dianggapnya sebagai kebutuhan.

3. Iklan

Iklan yang ada di TV, sosial media, dan iklan kartu kredit sangat mempengaruhi konsumen untuk membeli. Produk-produk yang dapat dicicil pembayarannya membuat konsumen sangat tertarik membeli bahkan banyak yang tidak berfikir panjang akan kebutuhan di masa akan datang.

4. Lingkungan dalam pergaulan

Lingkungan sangat mempengaruhi gaya hidup, pembentuka kepribadian, serta identitas seseorang. Lingkungan memeiliki pengaruh yang sangat besar dalam membentuk kebribadian seseorang. Dalam lingkaran pertemanan akan terlihat ketika mayoritas ketika banyak yang mempunyai hobi belanja secara langsung atau online shop maka secara tidak langsung akan erpengaruh dengan sendirinya.⁴¹

⁴¹ Rifa Dwi Styaning Anugrahati, Gaya Hidup shopaholic Sebagai Bentuk Perilaku Konsumtif Pada Kalangan Mahasiswa Universitas Yogyakarta, (Skripsi, Fakultas Ilmu Sosial Universitas Negeri Yogyakarta, 2014), hal 13.

Menurut Riski Siregar ada tiga faktor yang menyebabkan seseorang mengalami kecanduan *shopping*:

1. Pengaruh dari dalam diri

Seseorang mengalami kecanduan *shopping* mempunyai emosi yang belum terpenuhi, jadi membuat tidak percaya diri dan tidak dapat mempunyai pikiran yang positif dan beranggapan bahwa mengeluarkan uang untuk belanja membuat mereka menjadi lebih baik.

- 2. Gaya hidup keluarga yang tinggi menjadi pengaruh, orang tua khususnya dapat mempengaruhi anak menjadi cenderung memiliki kecanduan berbelanja. Anak yang dibiasakan oleh orang tuanya dimanja selalu dibelikan segala keinginannya akan membuat mereka menjadi individu yang konsumtif dan menjadi kurang percaya diri.
- 3. Pengaruh dari lingkungan pergaulan. Lingkungan sekitar yang mempunyai pergaulan seperti kecanduan *shopping* akan membuat individu secara lambat laun akan mengalami kecanduan. Teman yang berperan besar dalam lingkungan yang mempunyai hibi

berbelanja akan mengakibatkan individu terseret memiliki kecanduan berbelanja. 42

c. Jenis –Jenis Kecanduan shopping

Menurut Rony F. Ronodirdjo terdapat enam jenis orang pecandu *shopping* atau yang disebut *shopaholic*:

1. Pecandu *shopping* karena memburu *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. Pecandu *shopping* kompulsif

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

3. Pecandu *shopping* karena diskon

Membeli barang bukan karena suatu kebutuhan yang riil, namun hanya karena mereka merasa mendapatkan deal yang oke, mereka senang saat mendapatkan barang yang bukan kebutuhan. Bagi mereka yang penting tidak ketinggalan diskon.

⁴² Nurul Qoria, Hubungan Qona'ah Dengan Shopaholic Pada Mahasiswi Jurusan Ekonomi Islam Angkatan 2012 Fakultas Ekonomi Dan Bisnis Islam Uin Walisongo Semarang, (Skripsi: UIN WALISONGO SEMARANG, 2015), Hal 34

4. Pecandu *shopping* komplusif

Membeli sesuatu yang tidak dibutuhkan, namun membeli sesuatu untuk mendapatkan cinta atau penerimaan diri dari orang lain, seperti di terima oleh teman satu genk, atau ingin diakui dalam lingkungan sosialnya.

5. Pecandu *shopping* bulimia

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

6. Pecandu *shopping* sebagai kolektor

Sebuah perasaan yang telah menjadi kegemaran dan akhirnya menjadi kebiasaan membeli banyak barang bukan untuk digunakan ataupun kebutuhan akan tetapi menjadikan sebuah koleksi.

d. Motif orang mengalami kecanduan shopping

Motif-motif belanja oleh sudut pandang hedonis atau sesuatu yang dipandang dari segi materi dapat mendorong seseorang untuk menjadi kecanduan *shopping*. Menurut Arnold dan Reynolds di dalam motif belanja hedonik terdapat beberapa indikator yang mana adalah sebagai berikut:

- Adventure shopping adalah sesuatu bentuk eksperimen dalam konteks pengekspresian seseorang dalam berbelanja.
- 2. *Social shopping* adalah sesuatu kegiatan berbelanja untuk mencari kesenangan dengan tujuan untuk berinteraksi dengan orang lain.
- 3. *Role shopping* adalah sesuatu kegiatan berbelanja untuk memperoleh produk yang terbaik.
- 4. *Gratification shopping* adalah sesuatu kegiatan berbelanja di mana keterlibatan seseorang dengan tujuan untuk menghilangkan stres.
- 5. *Idea shopping* adalah sesuatu kegiatan berbelanja yang digunakan untuk mengetahui trend terbaru.
- 6. *Value shopping* adalah sesuatu kegiatan berbelanja yang disebabkan untuk memperoleh nilai (*value*) seperti diskon, dan promo.⁴³
- e. Ciri-ciri seseorang kecanduan Shopping

Berikut ciri-ciri kecanduan *shopping* menurut artikel *Terapi EFT* solution center:

 Belanja tannpa rencana, individu mudah tergoda dengan barang yang tidak diperlukan. Dengan melihat sesuatu yang menurutnya menarik dengan cepat dia akan tergoda dan membeli.

⁴³ Argatsalist Haidar Baharil Ilmi, *Pengaruh Motif Belanja Hedonik Terhadap Gaya Hidup Berbelanja dan Pembelian Impulsi (Studi pada Konsumen Gerai Pull & Bear Ambarrukmo Plaza Yogyakarta)*, (Skripsi : Mahasiswa Program Studi Manajemen Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Muhammadiyah Yogyakarta, 2016), hal 7.

- 2. Merasa gembira saat belanja, seorang shopaholic atau pecandu shopping akan merasakan kegembiraan berlebihan saat melakukan aktivita berbelanja. Rasa gembira yang dimilikinya menyebabkan rasa adiktif dalam dunia psikologi sudah memasuki kategori gangguan psikologis.
- 3. *Shopping* saat stress, berbelanja yang berlebihan biasanya didorong oleh emosi yang berlebihan seperti rasa sepi dalam diri, stress, diluar kendali, atau krisis percaya diri.
- 4. Pembelian barang yang berulang, sebuah contoh sudah membeli sepatu baru satu minggu membeli kemudian ada barang baru dengan merk yang sama dia membeli lagi. Hal semacam ini yang perlu dihindari entah membeli secara online atau langsung.
- 5. Merasa cemas, kondisi dimana seorang *shopaholic* atau pecandu *shopping* tidak bisa membeli barang yang mereka inginkan.
- 6. Sering merasa tidak puas, saat barang yang mereka beli sampai ke tangan kemudian barang yang terbeli tidak sesuai dengan hati atau tidak puas maka individu tersebut harus membeli barang yang sejenis itu tapi dengan kualitas yang baik.
- 7. Sering mengecek situs *online* atau tabloid. Hal-hal yang sering dilakukan oleh seorang *shopaholic* atau pecandu *shopping* yaitu sering mengecek situs seperti shopee, bukalapak, lazada. Media

seperti tabloid yaitu shopie martin dan oriflame yang mendorong mereka untuk melakukan belanja. 44

f. Tingkatan kecanduan shopping

Edwards mengklasifikasikan konsumen berdasarkan tingkat kecanduan *shopping* ada 3 tingkatan yaitu

:

1. Non-compulsive level

manusia dengan tingkatan rendah dalam kegiatan berbelanja atau normal saat melakukan aktivitas berbelanja sesuai kebutuhan saja.

2. Medium (compulsive) level

Konsumen dengan aktivitas berbelanja sebagian besar untuk menghilangkan kecemasan, rasa bosan, dan tekanan pada lingkungan.

3. High (addicted) level

Konsumen pada tingkatan ini melakukan aktivitas berbelanja untuk menghilangkan kecemasan akan tetapi pada *addicted level* karena konsumen sudah memiliki perilaku berbelanja yang ekstrim dan membuat gangguan yang serius dalam kehidupan sehari-hari. 45

5. Mahasiswa

_

http://www.terapieft.com/?46,kecanduan-belanja terapi EFT untuk kecanduan belanja, diakses pada tanggal 10 Januari 2019 pada pukul 19.00 WIB

⁴⁵ Novian Rizky Pratama Poetra, Media Internet dan Perilaku Shopping Addiction (Studi Deskriptif Media Internet dan Perilaku Shopping Addiction Di Surabaya), hal 4.

Mahasiswa menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) yaitu individu yang sedang menempuh ilmu di perguruan tinggi. 46 Mahasiswa didefinisikan sebagai individu yang sedang menuntut ilmu pada tingkat perguruan tinggi, baik negeri maupun swasta ataupun pada lembaga lain yang setara dengan perguruan tinggi. Mahasiswa dinilai memiliki tingkat intelektualitas yang tinggi, kecerdasan dalam berpikir dan mempunyai rencana ketika bertindak. Mahasiswa mampu berfikir kritis dan tindakannya cepat dan tepat merupakan sifat yang sangat melekat pada mahasiswa, yang merupakan prinsip yang saling melengkapi. Mahasiswa merupakan individu yang diciptakan untuk berfikir cerdas dan melengkapi satu sama lain. 47

Mahasiswa yakni individu yang telah terdaftar dan menuntut ilmu pada perguruan tinggi, dalam tahap perkembangannya mahasiswa digolongkan sebagai remaja akhir dengan usia 17-22 tahun seperti yang dijelaskan oleh Levinson pada International Planned Parenthood Federstion remaja dengan rentang usia 10-24 tahun.⁴⁸ Mahasiswa tergolong dalam remaja tahap akhir menuju dewasa pada tahap awal.

_

⁴⁶ https://kbbi.web.id/mahasiswa, diakses pada tanggal 2 Februari 2019.

⁴⁷ Dwi Siswoyo, *Ilmu Pendidikan*, (Yogyakarta: UNY Press, 2007), hal 121.

⁴⁸ Monks, F.J, Kneers, AMP, Haditono, SR, *Psikologi Perkembangan : pengantar dalam berbagainya*, (Yogyakarta : Gajah Mada Universi ty Press, 2002), hal 161.

B. Kajian Terdahulu

Penelitian ini dapat dinyatanyan keaslianya dengan cara adanya tinjauan pustaka pada penelitian yang telah dilakukan dan relevan dengan penelitian yang sedang diteliti oleh peneliti. Berikut ini penelitian terdahulu yang menjadi acuan :

1.	Nama	Aisyah Auria
	Judul	Pengaruh Konsep Diri Terhadap Perilaku Shopping Addiction Pada Mahasiswa Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. (2013)
	Hasil	Pada penelitian ini dapat dibuktikan hasil dari pengaruh yang signifikan antara konsepdiri dengan <i>shopping addiction</i> . Analisi regresi yang menggunakan SPSS 15.0 for windows menunjukkan bahwa thit lebih besar dari pada ttab (1,161 > 0,67615) hal ini membuktikan bahwa ada pengaruh yang signifikan antara X (konsep diri) terhadap Y (shopping addiction). Individu dengan konsep diri yang tinggi memiliki perilaku shopping addiction yang rendah, begitu juga sebaliknya individu dengan konsep diri yang rendah memiliki perilaku shopping addiction yang tinggi
	Perbedaan	Perbedaan pada penelitian ini teknik yaitu pada penelitiannya menggunakan kuantitatif deskriptif korasional.
	Persamaan	Persamaan dari penelitian ini yaitu Kecanduan <i>shopping</i> pada mahasiswa.
2.	Nama	Yuly Rahmayanti
	Judul	Bimbingan dan Konseling Islam Dengan Teknik Modelling Untuk mengatasi Online Shop Addict (Studi Kasus Seorang Warga Kelurahan Magersari di Sidoarjo). (2016)
	Hasil	Hasil dengan tehnik modelling untuk mengatasi

		online shop addict (kecanduan belanja online)
		masyrakat magerari kabupaten sidoarjo.
		Berubahnya diri konseli mengacu dari pemikiran
		dan kebiasaan yang dijelaskan sebagai berikut :
		a. Pikiran
		Konseli sudah mulai menyadari mengenai
		bagaimana
		mengontrol nafsunya agar tidak terjerumus dalam
		mengikuti trend atau gaya hidup masa kini.
		Konseli juga mampu berfikir mana yang
		seharusnya yang harus dia belanjakan dan mana
		• • •
		yang tidak.
		b. Kebiasaan
		Konseli sudah meninggalkan kebiasaanya dalam
		hal berbelanja online yang menimbulkan dia
		mengalami kecanduan. Beberapa kebiasaan
		negatif kemudian mengadaptasi dari model
		menjadi positif. Seperti kebiasaanya
		menghabiskan hampir seluruh waktunya untuk
		menelusuri toko online mulai dikurangi.
		Meskipun konseli sudah tidak bekerja konseli
		mampu mengisi kegiatannya di rumah dengan
		membersihkan rumah, belajar mengaji dan
		beribadah. Saat ini kata maaf, terimakasih dan
		alhamdulillah adalah kata yang sering konseli
		ungkapkan. Kebiasaan ini juga berdampak
		padakesehatan konseli yang perlahan-lahan mulai
		membaik. Berubahnya pada tetangga yang
		bersumber darri ayahnya. Orang tua konseli
		bangga melihat anaknya mempunyai sopan
		santun.
	Perbedaan	Pada penelitian ini pada tahap penyembuhan
		menggunakan metode dan teknik yang berbeda
		yaitu menggunakan metode Bimbingan dan
		Konseling Islam dan Teknik Modelling.
		Kemudian penelitian ini menggunakan kualitatif
		deskriptif.
	Persamaan	Persamaan pada penelitian ini yaitu kecanduan
	1 Cisamaan	* * *
	X T	shopping.
3.	Nama	Radhesti Vitnalia dan Dra. Retno Lukitaningsih,
		Kons (Jurnal Mahasiswa Bimbingan Konseling.
		Volume 01 Nomor 01 Tahun 2013)

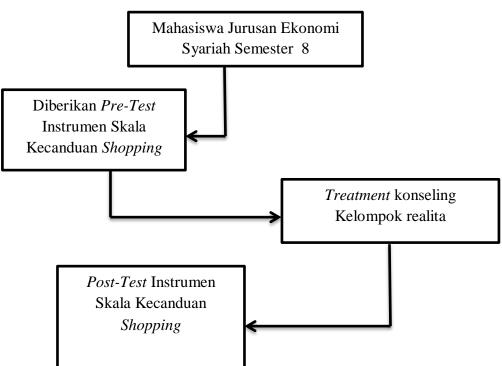
	Judul	Penerapan Konseling Kelompok Realita Untuk
		Menangani Kecanduan Game Online Pada Siswa.
		(2013)
	Hasil	Hasil skor angket yang didapat pada saat Pre-test
		dan Post-test menunjukkan penurunan pada skor
		kecanduan game online pada siswa. Dari hasil
		penelitian ini dapat diketahui bahwa konseling
		kelompok realita dapat mengurangi kecanduan
		game online pada siswa. Wujud penurunan
		kecanduan game online siswa yaitu dapat dilihat
		dari rencana perubahan perilaku mereka yang
		mayoritas berhasil. Hasil analisis statistik non
		parametrik dengan sign test maka diketahui $N = 7$
		dan $x = 0$. Tabel harga ρ dalam tabel binomial
		menunjukkan bahwa untuk $N = 7$ diperoleh $\rho =$
		0,008. Harga ini lebih kecil dari pada α dan
		berada pada daerah penolakan untuk α sebesar
		5% = 0.05.
		konseling kelompok realita dapat digunakan
		untuk membantu mengurangi kecanduan game
		online pada siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Krian
		tahun ajaran 2012-2013. Hal ini dapat diketahui
		dari penurunan skor kecanduan game online
		siswa antara sebelum dan sesudah diberikan
		konseling kelompok realita. Sehingga rumusan
		hipotesis yang berbunyi "Penerapan konseling
		kelompok realita mampu menangani kecanduan
		game online pada siswa kelas VIII SMP Negeri 2
		Krian tahun ajaran 2012-2013", dapat diterima.
	Perbedaan	Pada penelitian ini yang dibahas yaitu kecanduan
		game online.
	Persamaan	Persamaan dalam penelitian ini yaitu teknik yang
		digunakan yaiti konseling realita. Kemudian pada
		penelitian ini menggunakan kuantittatif
		eksperimen.
4.	Nama	Rivaldi Handita Cahya Susila
	Judul	Efektifitas Konseling Kelompok realita Untuk
	TT '1	Mengurangi Proktinasi Akademik Siswa
	Hasil	Hasil dari konseling kelompok realita yang
		diberikan pada siswa mengalami perubahan
		antara Pre-tes dan post-test terdapat penurunan
		tingkat skor proktinasi akademik. Dapat

	disimpulkan bahwa konseling kelompok realita efektif untuk mengurangi proktinasi akademik siswa SMPN 21 Malang.
Perbedaan	Perbedaan pada penelitian ini yaitu pada subjek yang diteliti mengarah pada siswa atau lebih tepatnya sasaran penelitian tersebut pada pendidikan yaitu di SMPN 21 Malang.
Persamaan	Persamaan yang diteliti pada treatment yang digunakan yaitu konseling kelompok realita dan pada penelitiannya menggunakan metode eksperimen.
5. Nama	Hendri Tri Hardiarto
Judul	Keefektifan Konseling Kelompok Realita dengan Menggunakan Teknik metafora Untuk menurunkan Proktinasi Akademik Siswa Kelas VIII di SMPN 1 Ngadiluwih.
Hasil	Secara konsistensi skor pre-test 1 dan pre-test 2 menunjukkan nilai kategori tinggi sebelum diberikan treatment. Kemuadian setelah memndapatkan treatment skor post-test 1 dan post-test 2 menunjukkan perubahan dengan skor konsisten yaitu yang masuk dalam kategori rendah dan sangat rendah. Dengan kata lain, bahwa konseling kelompok realita menggunakan teknik metafora efektif dapat menurunkan akademik siswa SMPN 1 Ngadiluih.
Perbedaan	Perbedaan pada penelitian ini yaitu pada subjek yang diteliti mengarah pada siswa atau lebih tepatnya sasaran penelitian tersebut pada pendidikan yaitu di SMPN Ngadiluih 1.
Persamaan	Persamaan yang diteliti pada treatment yang digunakan yaitu konseling kelompok realita dan pada penelitiannya menggunakan metode eksperimen.

C. Kerangka Pikir

Pada latar belakang yang sedang di teliti landasan teori yang terkait dengan judul "Pengaruh Konseling Kelompok Realita Efektif dalam Menurunkan Kecanduan *Shopping*" maka peneliti menentukan konseling kelompok realita sebagai variabel bebas dan kecanduan *shopping* sebagai variabel terikat. Berikut dikemukakan kerangka pikir dalam penelitian:

Gambar 1.1



D. Hipotesis Penelitian

Hipotesis pada yang diambil pada penelitianini merupakan jawaban sementara pada permasalahan penelitian yang dijawab dalam bentuk hipotesis dan diujikan secara empirik.49

Dapat dilihat pada latar belakang dan kajian teori yang telah dipaparkan pada bab 2, maka peneliti merumuskan Hipotesis Alternatif (Ha) adalah suatu menyatakan terdapat perbedaan ataupun hubungan diantara populasi dan sampel. Kalimat pasif yang biasanya digunkan dalam menjawab. 50

Pada penelitian ini hipotesis alternatif (Ha) menyatakan konseling kelompok realita berpengaruh efektif dalam menurunkan kecanduan shopping pada mahasiswa perempuan jurusan Ekonomi Syariah IAIN Tulungagung.

⁴⁹ Iqbal, *Pokok-Pokok Materi Metodologi Penelitian dan Aplikasinya*, (Jakarta: Galia Indonesia, 2002), hal. 10 ⁵⁰ *Ibid*, hal. 64