

Vol. 42 No. 2 (2025)

KONSELING KELOMPOK MELALUI TERAPI SYUKUR UNTUK MENGURANGI *SHOPPING ADDICTION* PADA SISWA SMA N 2 KUDUS

Alif Nurul Fadlilah^{1*}

Program Pendidikan Profesi Guru Bimbingan dan Konseling, Universitas Muria Kudus,
Kudus, Indonesia

Email: nurulalif365@gmail.com

Rina Aristiani²

Program Pendidikan Profesi Guru Bimbingan dan Konseling, Universitas Muria Kudus,
Kudus, Indonesia

Agung Slamet Kusmanto³

Program Pendidikan Profesi Guru Bimbingan dan Konseling, Universitas Muria Kudus,
Kudus, Indonesia

*Corresponding Authors

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas konseling kelompok melalui terapi syukur dalam mengurangi perilaku shopping addiction pada remaja. Shopping addiction merupakan perilaku berbelanja yang kompulsif dan tidak terkontrol, yang dapat berdampak negatif terhadap psikologis dan kehidupan sosial remaja. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan rancangan pre-eksperimental, khususnya menggunakan desain one group pre-test post-test. Subjek untuk penelitian adalah 6 siswa SMA N 2 Kudus yang dipilih melalui purposive sampling dipilih berdasarkan hasil skala tertentu. Perlakuan diberikan dalam bentuk konseling kelompok sebanyak 4 sesi dengan pendekatan terapi syukur. Pengumpulan data dilakukan menggunakan skala shopping addiction sebelum dan sesudah perlakuan. Pendekatan ini digunakan karena peneliti memberikan perlakuan (treatment) kepada satu kelompok subjek dan kemudian membandingkan hasil sebelum dan sesudah perlakuan diberikan. Hasil analisis yang digunakan yaitu uji-t dengan paired sample t-test, menunjukkan nilai signifikansi sebesar $0,012 < 0,05$, terdapat perubahan yang nyata antara nilai pre test dan nilai post test. Maka dari itu, bisa disimpulkan bahwa konseling kelompok melalui terapi syukur efektif dalam mengurangi perilaku shopping addiction pada remaja.

Kata Kunci: *Konseling Kelompok, Terapi Syukur, Shopping Addiction, Remaja*

Abstract

This study aims to evaluate the effectiveness of group counseling through gratitude therapy in reducing shopping addiction behavior in adolescents. Shopping addiction is a compulsive and uncontrolled shopping behavior, which can have a negative impact on the psychological and social life of adolescents. The study used a quantitative approach with a pre-experimental design, specifically using a one-group pre-test post-test design. The subjects for the study were 6 students of SMA N 2 Kudus who were selected through purposive sampling based on the results of a certain scale. Treatment was given in the form of group counseling for 4 sessions with a gratitude therapy approach. Data collection was carried out using a shopping addiction scale before and after treatment. This approach was used because the researcher provided treatment to one group of subjects and then compared the results before and after the treatment was given. The results of the analysis used, namely the t-test with a paired sample t-test, showed a significance value of $0.012 < 0.05$, there was a significant change between the pre-test and post-test scores. Therefore, it can be concluded that group counseling through gratitude therapy is effective in reducing shopping addiction behavior in adolescents.

Keywords: *Group Counseling, Gratitude Therapy, Shopping Addiction, Adolescents*

PENDAHULUAN

Pendidikan tidak terlepas dari kebutuhan dasar manusia, manusia pada dasarnya diciptakan oleh Tuhan Yang Maha Esa untuk berpendidikan supaya mampu menjalani kehidupan yang searah dengan norma dalam masyarakat. Selain itu Pendidikan era globalisasi ini membawa perubahan diberbagai aspek kehidupan manusia. Salah satunya dalam kehidupan sosialnya yang mana setiap individu dituntut lebih cerdas dalam memilih gaya hidupnya (Permana, 2022).

Gaya hidup seseorang mempengaruhi kebutuhan, keinginan serta perilakunya termasuk perilaku membeli. Gaya hidup juga sering kali dijadikan motivasi dasar dan pedoman dalam membeli sesuatu. Pembentukan gaya hidup seseorang dipengaruhi oleh situasi yang pernah dijumpainya, kelas sosialnya, kelompok sosial, keluarganya, dan ciri-ciri pribadinya. Gaya hidup setiap orang mengarah pada ekspresi akan situasi, pengalaman hidup, nilai-nilai, sikap dan harapan (Andin, 2016). Salah satunya adalah gaya hidup pada remaja. Banyak gaya hidup remaja masa kini yang menarik perhatian, mulai dari gaya bahasa, gaya busana, gaya pergaulan hingga gaya kejahatan remaja (Astuti, 2023).

Latar belakang sosial, ekonomi dan budaya mempengaruhi setiap gerak langkah mereka. Hal tersebut dapat dilihat dari cara mereka menghabiskan sebagian isi kantong atau dompetnya untuk menjelajahi tempat makan baru dan bergengsi, fashion dengan mode yang

tidak bisa ditebak arahnya, berganti ponsel model terbaru, selalu update dengan segala perkembangan musik, film dan gadget terbaru (Fitriani, 2022).

Dalam Islam, perilaku shopping addiction termasuk dalam perbuatan yang boros. Dikarenakan pemborosan tersebut merupakan gaya hidup yang digemar berlebih-lebihan dalam menggunakan harta, uang, maupun sumber daya yang ada demi kesenangan saja. Hal ini dapat mengakibatkan seseorang menjadi acuh tak acuh dengan lingkungan sekitarnya, mana yang boleh dilakukan dan mana yang tidak boleh dilakukan. Masa remaja merupakan suatu masa penentu untuk memasuki periode dewasa (Andrew, Mc.K. 2002). Dalam periode ini tampak perubahan demi perubahan yang begitu tampak, baik dari segi fisik maupun psikis, sehingga individu tidak dapat dikatakan anak-anak dan juga belum dapat dikatakan dewasa. Masa remaja adalah masa peralihan dari anak-anak ke dewasa, bukan hanya dalam artian psikologis, tetapi juga dalam artian secara fisik. Selain terjadi perubahan dan batas usia, tentunya pada masa remaja tidak terlepas dari tahap-tahap perkembangan secara psikologis yang harus dilalui dengan baik (Fitriani, 2022).

Lingkungan yang mendukung dan mendorong perkembangan remaja tentu akan menyebabkan tahap perkembangan remaja menjadi ikatan identitas (Arini, 2009). Sebaliknya, lingkungan yang tidak mendukung akan mengarahkan perkembangan psikososial remaja ke arah kebingungan peran atau krisis identitas. pengguna hingga akhir 2023. Dari data diatas antara jumlah penduduk Indonesia dengan jumlah pengguna e-commerce mencapai 70,49% (Winarsih, 2024).

Berdasarkan informasi terbaru dari Badan Pusat Statistik (BPS), populasi Indonesia saat ini mencapai 278,69 juta orang pada pertengahan 2023, mengalami kenaikan sebesar 1,05% dibandingkan dengan tahun sebelumnya jumlah penduduk Indonesia 275,77 juta orang.5 Sedangkan berdasarkan data Statistika Market Insight, jumlah pengguna e-commerce di Indonesia mencapai 178,94 juta orang di tahun 2022. Jumlahnya pun diperkirakan meningkat 196,47 juta. Belanja online adalah platform di internet tempat barang dan jasa ditawarkan kepada pengguna. Pengunjung dapat melihat produk-produk dalam bentuk gambar, foto, atau video di toko online ini. Sebagian besar proses belanja dilakukan secara virtual melalui internet. Pemakaian internet oleh remaja telah mengintegrasikan belanja online sebagai bagian tak terpisahkan dari gaya hidup mereka. Berpartisipasi dalam penggunaan internet memungkinkan remaja untuk mengakses berbagai fasilitas yang disediakan, terutama dalam konteks belanja (Rohmah, 2024).

Belanja secara online memberikan kemudahan seperti penghematan biaya, pengiriman langsung ke rumah, pembayaran melalui transfer elektronik, dan harga yang lebih terjangkau. Hal ini membuat pengguna merasa lebih nyaman karena tidak perlu mengunjungi pasar yang ramai atau mal untuk membeli barang yang diinginkan. Selain itu, belanja online memungkinkan remaja untuk berbelanja kapan saja tanpa harus menunggu waktu luang atau liburan (Astuti, 2023).

Dengan demikian, peran internet ini telah membawa perubahan signifikan dalam gaya hidup remaja, khususnya dalam praktik belanja mereka. Banyaknya minat masyarakat terhadap belanja online disebabkan oleh kemudahan dalam memperoleh barang yang diinginkan. Prosesnya sederhana, yaitu pengguna hanya perlu memilih produk dari gambar yang tersedia di akun toko online, melakukan pemesanan langsung, dan melakukan pembayaran melalui transfer elektronik (Djamarah, Syaiful Bahri. 2002). Kemudahan ini menjadikan belanja online sebagai pilihan yang sangat praktis dan mudah digunakan. Perilaku konsumtif ini merupakan sebuah perilaku yang berdampak pada aspek finansial, tetapi juga pada aspek psikologis dan sosial. Contohnya, kecenderungan untuk membeli barang-barang yang sebenarnya tidak diperlukan dapat menyebabkan ketidakpuasan diri dan masalah manajemen keuangan. Lain dari itu, perilaku konsumtif dapat berpengaruh terhadap interaksi sosial remaja, baik dalam lingkungan keluarga maupun pertemanan (Winarsih, 2024).

Ada tiga faktor yang mempengaruhi perilaku konsumtif, yakni: (1) Faktor budaya, terdiri dari budaya sebagai penentu keinginan dan perilaku, subbudaya dan kelas sosial. (2) Faktor sosial, terdiri dari kelompok acuan, keluarga, peran dan status. (3) Faktor pribadi, terdiri dari usia dan daur siklus hidup, pekerjaan dan lingkungan ekonomi, gaya hidup, serta kepribadian dan konsep diri. (4) Faktor psikologis, terdiri dari motivasi, persepsi, pembelajaran dan keyakinan dan sikap (Rohmah, 2024).

Terapi syukur menanamkan nilai-nilai positif seperti menerima diri, menghargai apa yang ada, serta menghindari sikap membandingkan diri dengan orang lain. Hal ini sangat relevan bagi remaja yang sering kali rentan terhadap pengaruh media sosial dan tekanan lingkungan yang mendorong mereka untuk tampil sesuai standar tertentu melalui konsumsi barang-barang bermerek (Hasbi, 2018). Dari latar belakang tersebut, peneliti tertarik menguji lebih lanjut efektivitas konseling kelompok melalui terapi syukur sebagai strategi intervensi dalam mengurangi shopping addiction pada remaja (Sejati, 2025).

Sementara itu, apabila kecenderungan untuk berperilaku konsumtif atau senang berbelanja terus mendarah daging dalam gaya hidup seseorang, akan menyebabkan munculnya berbagai masalah dalam kehidupannya. Dari segi ekonomi, hal ini dapat mengakibatkan ketidakmampuan seseorang dalam mengatur keuangan secara efektif karena terus-menerus terjebak dalam kebiasaan konsumtif (Permana, 2022). Dampak psikologisnya adalah individu tersebut mungkin akan merasa tertekan atau tidak puas jika keinginannya tidak terpenuhi. Dari segi sosial, individu tersebut cenderung untuk terus mengikuti tren yang sedang populer tanpa peduli pada identitas dan nilai-nilai pribadinya (Sejati, 2025).

Perilaku konsumtif siswa menarik untuk diteliti mengingat perilaku konsumtif juga banyak melanda kehidupan siswa di SMA N 2 Kudus. Ada banyak penyebab siswa berperilaku konsumtif seperti kemajuan teknologi yang memudahkan siswa melakukan belanja secara online melalui media sosial, adanya perubahan lingkungan. Penyebab lain yaitu dikarenakan di sekolah siswa bertemu dengan siswa lain yang memiliki tingkat ekonomi lebih tinggi, pergaulan dan pola pikir yang baru, style yang semakin berkembang, pengetahuan teknologidan informasi yang lebih maju, dan adanya uang saku yang diberikan oleh orang tuanya, dan lengkapnya fasilitas yang mereka miliki. Pada bidang Bimbingan dan Konseling penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat, khususnya dalam penanganan perilaku konsumtif berlebih pada usia remaja khususnya pada siswa SMA N 2 Kudus (Hasil Observasi, 2025).

METODE

Penelitian ini menerapkan metode kuantitatif dengan rancangan pre-eksperimental *desain one group pre-test post-test*. *One-group pretest-posttest design* adalah sebuah design penelitian yang memberikan pretest terlebih dahulu sebelum dilakukan treatment atau perlakuan, kemudian setelah dilakukan treatment atau perlakuan akan diberikan posttest. Tujuan penelitian untuk mengevaluasi pengaruh layanan konseling kelompok melalui terapi syukur terhadap penurunan tingkat shopping addiction pada remaja. Pendekatan ini digunakan karena peneliti memberikan perlakuan (treatment) kepada satu kelompok subjek dan kemudian membandingkan hasil sebelum dan sesudah perlakuan diberikan. Penelitian ini dilakukan di salah satu SMA di kabupaten Kudus, tepatnya SMA N 2 Kudus. Pada desain ini terdapat pretest, sebelum diberikan treatment. Dengan demikian hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan keadaan sebelum diberi perlakuan (Sugiyono, 2022).

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa remaja di kelas X di sekolah tersebut yang menunjukkan kecenderungan perilaku shopping addiction. Pengambilan sampel dilakukan melalui teknik purposif sampling, yaitu memilih subjek yang memenuhi kriteria tertentu, seperti memiliki skor tinggi pada skala shopping addiction dan bersedia mengikuti seluruh sesi konseling kelompok. Sampel pada penelitian ini berjumlah 6 orang peserta didik.

Desain penelitian dengan one group pre test dan post test dapat digambarkan sebagai berikut:

Tabel 1. Desain one group pre test dan post test

O1	X	O2
----	---	----

Keterangan:

O1 : Pengukuran awal untuk mengidentifikasi tingkat shopping addiction sebelum dilakukan tindakan.

X : Perlakuan yang dilakukan berupa konseling kelompok dengan terapi syukur

O2 : Pengukuran akhir yang diberikan setelah perlakuan untuk melihat perubahan shopping addiction

Data dikumpulkan menggunakan angket/skala psikologis berupa skala shopping addiction. Instrumen disusun dalam bentuk skala Likert yang terdiri dari sangat setuju, setuju, ragu-ragu, tidak setuju, dan sangat tidak setuju digunakan dalam penelitian ini. Instrumen itu diberikan dua kali, yaitu sebelum (pre-test) dan setelah (post-test) perlakuan. Pelaksanaan uji statistik ini menggunakan bantuan SPSS. Pada ke dua uji tersebut, Uji validitas menggunakan korelasi Pearson Product Moment, sedangkan uji reliabilitas menggunakan koefisien Cronbach's Alpha (Zuriah Nuriah, 2007).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Penelitian dilakukan di SMA N 2 Kudus yang berlokasi di Kabupaten Kudus. Lembaga pendidikan ini termasuk dalam jajaran sekolah menengah atas yang memiliki perhatian terhadap pengembangan karakter dan pembinaan kepribadian peserta didik. Penelitian difokuskan pada siswa kelas XE-3 yang menunjukkan kecenderungan perilaku *shopping addiction* berdasarkan hasil screening awal. Secara umum, periode remaja merupakan klimaks dari periode perkembangan sebelumnya. Ciri perilaku yang menonjol pada usia remaja terlihat pada perilaku sosialnya dalam masa ini dan sikap hidup hemat mempunyai arti yang amat penting dan sangat mempengaruhi perilaku. Pola perilakunya dipengaruhi oleh orang-orang sekitarnya dan pengalaman pribadinya. Sebagai siswa SMA yang berada pada usia remaja maka perilaku konsumtif tidak terlepas dari pengaruh teman sebaya maupun orang-orang disekitarnya.

Perilaku konsumsi siswa SMA saat ini secara empirik terlihat mempunyai perilaku konsumtif yang tinggi, terlihat pada perilaku siswa yang terbiasa makan di restoran, jalan-jalan dan berbelanja di mall memiliki berbagai jenis handphone dan berbagai macam barang-barang yang lain. Perilaku konsumsi siswa dianggap konsumtif karena kebutuhan atau konsumsi yang dilakukan tidak sesuai dengan kemampuan orang tua, apabila hal ini dibiarkan maka akan mempunyai dampak yang negatif untuk itu maka diperlukan pendidikan ekonomi baik di lingkungan keluarga maupun di lingkungan sekolah yang akan membentuk melek ekonomi yang berkaitan dengan sikap hidup hemat siswa sehingga akan menciptakan perilaku ekonomi yang rasional.

Sebanyak 6 orang peserta didik, yang terdiri dari dua siswa laki-laki dan empat siswa perempuan yang dipilih berdasarkan skor tinggi dalam skala *shopping addiction* dan kesediaan untuk mengikuti seluruh rangkaian konseling kelompok. Dampak sosial dari perilaku konsumtif adalah dapat menciptakan kesenjangan antar sesama. Selain itu, siswa dapat menarik diri dan tidak ingin bergaul dengan teman sekelompoknya karena merasa tidak dapat memenuhi gaya hidup seperti temannya. Terkadang remaja membeli sesuatu bukan karena kebutuhan tapi karena pendapat orang lain sangat penting bagi dirinya dan ia ingin tampil menarik seperti teman-temannya. Untuk menuruti perilaku yang konsumtif bagi seseorang memerlukan biaya yang tidak sedikit. Perilaku konsumtif ditandai oleh adanya

kehidupan mewah dan berlebihan. Padahal siswa merupakan pelajar yang tergolong bukan angkatan kerja (pengangguran) ataupun sedang bekerja melainkan mereka bersekolah, sehingga siswa tidak memiliki pendapatan tetap sendiri.

Sebelum perlakuan konseling kelompok dengan teknik terapi syukur diberikan peserta didik diberikan pre test yang menggunakan skala *shopping addiction*. Hasilnya menunjukkan bahwa mayoritas peserta berada dalam kategori tinggi dan sangat tinggi, yang ditandai dengan frekuensi belanja impulsif, perasaan puas sesaat, serta rasa bersalah setelah berbelanja.

Tabel 2

Kategori	Jumlah Siswa	Presentase
Sangat Tinggi	1	16,7%
Tinggi	3	50,0%
Sedang	2	33,3%
Rendah	0	0%

Konseling kelompok dilaksanakan dalam 4 kali pertemuan dengan durasi 60–90 menit per sesi. Rangkaian kegiatan sebagai berikut:

- Pertemuan 1: Pengenalan konsep shopping addiction, tanda-tanda, dan dampaknya bagi remaja.
- Pertemuan 2: Diskusi penyebab kecanduan belanja dan peran lingkungan/media sosial.
- Pertemuan 3: Pengenalan dan praktik terapi syukur — peserta menulis jurnal syukur, berbagi pengalaman tentang hal-hal yang mereka syukuri.
- Pertemuan 4: Refleksi, penguatan perubahan perilaku, dan pemberian post-test.

Hasil Post-test

Setelah seluruh sesi dilaksanakan, post-test diberikan untuk mengukur perubahan tingkat shopping addiction.

Tabel 3

Kategori	Jumlah Siswa	Presentase
Sangat Tinggi	0	0%
Tinggi	1	16,7%
Sedang	3	50,0%
Rendah	2	33,3%

Hasil menunjukkan bahwa terdapat penurunan skor pada sebagian besar peserta, menandakan bahwa konseling kelompok dengan terapi syukur memberikan dampak positif.

Berdasarkan uji T melalui bantuan SPSS, diperoleh perbedaan signifikan antara pre test da post test pada nilai *p-value* yaitu 0,012 ($p < 0,05$). Hal tersebut menunjukkan bahwa konseling kelompok melalui terapi syukur efektif mengurangi shopping addiction pada remaja.

PEMBAHASAN

Shopping addiction berdasarkan hasil screening awal secara umum, periode remaja merupakan klimaks dari periode perkembangan sebelumnya. Ciri perilaku yang menonjol pada usia remaja terlihat pada perilaku sosialnya dalam masa ini dan sikap hidup hemat mempunyai arti yang amat penting dan sangat mempengaruhi perilaku. Pola perilakunya dipengaruhi oleh orang-orang sekitarnya dan pengalaman pribadinya. Sebagai siswa SMA yang berada pada usia remaja maka perilaku konsumtif tidak terlepas dari pengaruh teman sebaya maupun orang-orang disekitarnya. Hal ini sesuai dengan teori Mustomi bahwa Kelompok teman sebaya sebagai kelompok yang lebih memberikan pengaruh dalam memilih cara berpakaian, hobi, perkumpulan dan kegiatan-kegiatan sosial lainnya. Terkadang remaja membeli sesuatu bukan karena kebutuhan tapi karena pendapat orang lain sangat penting bagi dirinya dan ia ingin tampil menarik seperti teman-temannya. Untuk menuruti perilaku yang konsumtif bagi seseorang memerlukan biaya yang tidak sedikit dan perilaku konsumtif ditandai oleh adanya kehidupan mewah dan berlebihan. Padahal siswa merupakan pelajar yang tergolong bukan angkatan kerja (pengangguran) ataupun sedang bekerja melainkan mereka bersekolah, sehingga siswa tidak memiliki pendapatan tetap sendiri. Pendapatan siswa dapat berasal dari uang saku dari orang tua, dan beasiswa (jika penerima beasiswa). Sekolah yang seharusnya menjadi tempat dimana parasiswa mencari ilmu dan

pengetahuan terkadang dijadikan tempat untuk berlomba-lomba memamerkan apa yang mereka miliki (Mustomi, 2020).

Perilaku konsumsi siswa SMA saat ini secara empirik terlihat mempunyai perilaku konsumtif yang tinggi, terlihat pada perilaku siswa yang terbiasa makan di restoran, jalan-jalan dan berbelanja di mall memiliki berbagai jenis handphone dan berbagai macam barang-barang yang lain. Hal ini sesuai teori Irwanto bahwa Sebagai siswa SMA yang berada pada usia remaja maka perilaku konsumtif tidak terlepas dari pengaruh teman sebaya maupun orang-orang disekitarnya. Perilaku konsumsi siswa SMA saat ini secara empirik terlihat mempunyai perilaku konsumtif yang tinggi, terlihat pada perilaku siswa yang terbiasa makan di restoran, jalan-jalan dan berbelanja di mall memiliki berbagai jenis handphone dan berbagai macam barang-barang yang lain. Perilaku konsumsi siswa dianggap konsumtif karena kebutuhan atau konsumsi yang dilakukan tidak sesuai dengan kemampuan orang tua, apabila hal ini dibiarkan maka akan mempunyai dampak yang negatif untuk itu maka diperlukan pendidikan ekonomi baik di lingkungan keluarga maupun di lingkungan sekolah yang akan membentuk melek ekonomi yang berkaitan dengan sikap hidup hemat siswa sehingga akan menciptakan perilaku ekonomi yang rasional (Irwanto, 2002).

Berdasarkan hasil penelitian, terlihat bahwa konseling kelompok melalui terapi syukur mampu membantu remaja mengurangi kecenderungan belanja berlebihan. Setelah mengikuti sesi konseling, peserta menunjukkan peningkatan kesadaran diri terhadap perilaku belanja mereka, lebih bijak dalam mengelola keuangan, serta mampu mengendalikan dorongan emosional yang biasanya memicu belanja impulsif. Terapi syukur membantu peserta merefleksikan nikmat yang telah dimiliki dan mendorong mereka untuk tidak terus-menerus mencari kepuasan dari hal-hal material. Hal ini sejalan dengan pendapat Takdir bahwa terapi syukur dapat memperkuat aspek spiritual dan emosional seseorang, sehingga meningkatkan kepuasan batin tanpa harus menggantungkan kebahagiaan pada barang-barang konsumtif (Takdir, 2017).

Hasil menunjukkan bahwa konseling kelompok melalui terapi syukur efektif mengurangi shopping addiction pada remaja, hal ini sesuai teori Muhammad Amin Syukur bahwa 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 dilaksanakan 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 (Muhammad Amin Syukur, 2012).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa terapi syukur efektif dalam mengurangi perilaku shopping addiction pada remaja. Sebelum diberikan layanan, para peserta menunjukkan kecenderungan belanja berlebihan yang didorong oleh emosi, keinginan mengikuti tren, serta rendahnya kontrol diri. Melalui empat kali pertemuan konseling kelompok yang terstruktur, remaja diajak untuk mengenali perilaku belanja yang merugikan, memahami penyebabnya, dan mengembangkan sikap syukur atas apa yang dimiliki. Terapi syukur membantu peserta merefleksikan nikmat yang sudah diterima dan mengurangi kebutuhan untuk mencari kepuasan melalui konsumsi barang. Hasil analisis data menunjukkan adanya penurunan signifikan skor shopping addiction setelah perlakuan diberikan, berikut nilai signifikansi 0,012 ($p < 0,05$), yang menunjukkan efektivitas intervensi ini. Oleh karena itu, konseling kelompok berbasis terapi syukur dapat menjadi pendekatan yang bermanfaat terhadap layanan Bimbingan dan Konseling untuk menangani masalah perilaku konsumtif di kalangan remaja.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustin, Mubiar, & A. Nurishan, Juntika (2011). *Dinamika Perkembangan Anak dan Remaja*. Bandung: PT. Refika Aditama.
- Andin. (2016). The Relation Between the Interaction of Peer Group and Consumptive Behavior Of Secound Grades Of SMAN Yogyakarta. *E-Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 2 (5), 41-49
- Andrew, Mc.K. (2002). *Assessing the Impact of Fiscal Policy on Poverty*. Discussion Paper. World Institute for Development Economics Research.
- Arifin, Zainal. (2011). *Penelitian Pendidikan Metode dan Paradigma Baru*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Arini, Dyah R. (2009). *Pengaruh pendapatan dan belanja terhadap Pertumbuhan ekonomi, kemiskinan dan Pengangguran (studi pada apbn 2004-2008)*. Skripsi, FEUNISMA, Malang.

- Astuti, N., & Zubaedah, I. (2023). Kebijakan Publik Pemerintahan Joko Widodo Dan Ma'ruf Amin Melalui Bantuan Tunai Langsung (BLT) Dalam Menanggulangi Masalah Kemiskinan Di Indonesia Periode Ke-2 Tahun 2019–2024. *Jurnal Studi Interdisipliner Perspektif*, 22(2), 157-171.
- Djamarah, Syaiful Bahri. (2002). Psikologi Belajar. Jakarta: Rineka Cipta Djamarah.
- Frisnawati, A. (2012). Hubungan Antara Intensitas Menonton Reality Show Dengan Kecenderungan Perilaku Prosocial. *Jurnal Empathy*. vol. 2: 50-54.
- Fitriani, N. N. S. (2022). Pengaruh Gaya Hidup Hedonis Terhadap Perilaku Konsumtif Pramugari. *Researchgate. Net*.
- Hamalik, Oemar. (2010). Proses Belajar Mengajar. Jakarta: PT. Bumi Aksara.
- Harlock B. Elisabeth (1978). Perkembangan Anak. Jilid 1. Edisi keenam. Jakarta: PT. Gelora Aksara Erlangga.
- Hasbi, M., & Awaru, A. O. T. (2018). Pengaruh Konformitas Terhadap Perilaku Konsumtif Mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial Angkatan 2016. *Jurnal Sosialisasi: Jurnal Hasil Pemikiran, Penelitian dan Pengembangan Keilmuan Sosiologi Pendidikan*, 71-76.
- Ilahi, Muhamad Takdir. 2017. Pendidikan Inklusif: Konsep dan Aplikasi. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- Irwanto. (2002). Psikologi Umum. Jakarta: PT. Prenhall indo.
- Muhammad Amin Syukur. Sufi Healing: Terapi Dalam Literatur Tasawuf. *Walisongo: Jurnal Penelitian Sosial Keagamaan*, 20.2 (2012), 394.
- Mustomi, D., & Puspasari, A. (2020). Pengaruh Media Sosial Terhadap Perilaku Konsumtif Mahasiswa. *CERMIN: Jurnal Penelitian*, 4 (1), 133-147.
- Permana, S., & Setiawan, M. (2022). Pendidikan Pendidikan Kewarganegaraan sebagai Pendidikan Akhlak dalam Mewujudkan Negara yang Berketuhanan Yang Maha Esa. *Jurnal Soshum Insentif*, 5(2), 62-82.
- Rohmah, F. T., Silviahana, F., Titasyfa, A., Ibrahim, Z., & Hidayat, W. (2024). Pengaruh Gaya Hidup Dan Perilaku Konsumtif Belanja Online Pada Remaja. *Jurnal Intelek Insan Cendikia*, 1(4), 1199-1210.
- Sejati, A. A., Jannah, M., Audira, P., & Hariry, S. (2025). Peran Psikologi Agama Islam terhadap Kesehatan Mental Remaja Usia 16-21 Tahun. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran*, 4(02), 548-556.
- Sugiyono. (2022). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta.
- Winarsih, P. (2024). Online Shopping Addiction dalam Perspektif Islam Masalah. *As-Syar'i: Jurnal Bimbingan & Konseling Keluarga*, 6(3), 1601-1610.
- Zuriah, Nuriah. (2007). Metodologi Penelitian Sosial dan Pendidikan Teori-Aplikasi. Jakarta: Bumi Aksara.