

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang saya tulis sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos) pada Jurusan Bimbingan Konseling Islam pada Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten ini sepenuhnya asli merupakan hasil karya tulis ilmiah pribadi.

Adapun tulisan maupun pendapat orang lain yang terdapat dalam skripsi ini telah saya sebutkan kutipannya secara jelas sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku di bidang karya ilmiah.

Adapun di kemudian hari terbukti bahwa Sebagian atau seluruh isi skripsi ini merupakan hasil perbuatan plagiat atau mencontek karya ilmiah orang lain, saya bersedia menerima sanksi berupa pencabutan gelar sarjana yang saya terima ataupun sanksi akademik lain sesuai dengan peraturan yang berlaku.

Serang, 08 Juni 2023



Mita Ferawati
NIM: 191520048

ABSTRAK

Nama: **Mita Ferawati**, NIM: 191520048, Judul Skripsi: **Teknik *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) Dalam Mengatasi Perilaku Konsumtif Santri di Pondok Pesantren Al Fath Cilegon-Banten**. Pada program Studi Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Dakwah, Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten. Tahun 2023 M/1444 H.

Pada dasarnya setiap orang memiliki kebutuhan dan juga keinginan, apabila keinginan tidak terpenuhi maka seseorang itu akan merasa cemas dan gelisah terlebih pada usia remaja. Oleh karenanya kita harus mencegah hal tersebut. Pemenuhan kebutuhan berkaitan dengan pengorbanan yang dikenal dengan biaya yang akan dikeluarkan untuk mendapatkan apa yang dibutuhkan atau yang diinginkan. Cara dalam pemenuhannya pun beragam, ada yang memenuhinya masih memenuhi kriteria wajar adapula yang berlebihan. Yang berlebihan inilah bisa mengakibatkan orang berperilaku konsumtif. Perilaku konsumtif tidak terjadi pada orang dewasa saja, perilaku konsumtif banyak melanda remaja. Baik remaja yang ada pada pesantren maupun orang yang berada di luar kehidupan pesantren, lebih-lebih pada santriwati yang ada dalam masa remaja.

Tujuan dari penelitian ini yaitu: 1) Mengetahui bagaimana perilaku konsumtif santri di Pondok Pesantren Al-Fath Cilegon Banten. 2) Mengetahui bagaimana pelaksanaan teknik *cognitif behavior therapy* (CBT) dalam mengatasi perilaku konsumtif santri di Pondok Pesantren Al-Fath Cilegon Banten.

Metodelogi penelitian yang digunakan oleh peneliti adalah penelitian kualitatif. Objek penelitian ialah santri yang berusia 15-16 tahun, dengan jumlah total konseli sebanyak 4 orang yakni, AEAS, NNL, AL, EA yang dipilih melalui proses asesmen pertama dan kedua. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan melakukan observasi, wawancara dan dokumentasi.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan dapat diperoleh kesimpulan sebagai berikut: Pertama, Perilaku konsumtif santri di Pondok Pesantren Al Fath Cilegon yaitu AEAS, NNL, AL dan EA sebelum dilakukan pelaksanaan teknik *cognitive behavior therapy* (CBT) berada pada kategori yang cukup tinggi dilihat dari karakteristik yang ada, seperti; pembelian barang impulsif oleh konseli AEAS, NNL, AL dan EA; pemborosan oleh konseli AEAS, NNL, AL, EA dan membeli barang hanya untuk kesenangan oleh konseli AEAS dan EA. Kedua, Proses pelaksanaan teknik *cognitive behavior therapy* (CBT) dalam mengatasi perilaku konsumtif santri adalah dengan melakukan asesmen dan diagnosa, menemukan akar permasalahan yang berasal dari hasil asesmen, konselor dan konseli menyusun rencana yang memiliki dampak positif dan negatif bagi konseli, fokus terapi dan intervensi pada tingkah laku, dan evaluasi. Hasilnya, perilaku konsumtif pada pembelian barang impulsif masih dilakukan oleh EA, pemborosan masih dilakukan oleh EA, mencari kesenangan masih dilakukan oleh EA.

Kata Kunci: *Cognitive Behavior Therapy* (CBT), Perilaku Konsumtif, Santri.

ABSTRACT

Name: Mita Ferawati, NIM: 191520048, Thesis Title: Cognitive Behavior Therapy (CBT) Techniques in Overcoming the Consumptive Behavior of Santri at Al Fath Islamic Boarding School Cilegon-Banten. In the Islamic Counseling Guidance Study Program, Faculty of Da'wah, Sultan Maulana Hasanuddin State Islamic University Banten. Year 2023 M/1444 H.

Basically everyone has needs and desires, if the desire is not fulfilled then someone will feel anxious and restless, especially in adolescence. Therefore we must prevent this. The fulfillment of needs is related to sacrifice, known as the costs that will be incurred to get what is needed or desired. The way of fulfillment also varies, some fulfill it still meets reasonable criteria and some are excessive. This excess can cause people to behave consumptively. Consumptive behavior does not occur in adults alone, consumptive behavior hits many teenagers. Both teenagers in pesantren and people outside of pesantren life, especially santriwati who are in adolescence.

The objectives of this study are: 1) Knowing how the consumptive behavior of santri at Al-Fath Islamic Boarding School in Cilegon Banten. 2) Knowing how the implementation of cognitive behavior therapy (CBT) techniques in overcoming the consumptive behavior of students at the Al-Fath Islamic Boarding School in Cilegon Banten.

The research methodology used by researchers is qualitative research. The object of research is students aged 15-16 years, with a total of 4 counselees, namely, AEAS, NNL, AL, EA who were selected through the first and second assessment processes. Data collection techniques are carried out by conducting observations, interviews and documentation.

Based on the results of the research that has been carried out, the following conclusions can be obtained: First, the consumptive behavior of students at the Al Fath Cilegon Islamic Boarding School, namely AEAS, NNL, AL and EA before the implementation of cognitive behavior therapy (CBT) techniques was in a fairly high category seen from existing characteristics, such as; impulsive purchase of goods by AEAS, NNL, AL and EA counselees; wastefulness by AEAS, NNL, AL, EA counselees and buying goods only for pleasure by AEAS and EA counselees. Second, the process of implementing cognitive behavior therapy (CBT) techniques in overcoming the consumptive behavior of students is by conducting assessments and diagnoses, finding the root of the problem derived from the assessment results, counselors and counselees develop plans that have positive and negative impacts on the counselee, focus therapy and intervention on behavior, and evaluation. As a result, consumptive behavior on impulsive purchases of goods is still carried out by EA, waste is still carried out by EA, seeking pleasure is still carried out by EA.

Keywords: Cognitive Behavior Therapy (CBT), Consumptive Behavior, Santri.

LEMBAR PERSETUJUAN
TEKNIK *COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY* (CBT) DALAM
MENGATASI PERILAKU KONSUMTIF SANTRI

(Studi di Pondok Pesantren Al Fath Cilegon)

Oleh:

Mita Ferawati
191520048

Menyetujui,

Pembimbing I,

Pembimbing II,



Ahmad Fadhil, LC., M.Hum.
NIP. 197607042000031002



Wulan Fauzia, M.Pd.
NIP. 198806252019032007

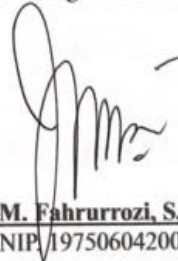
Mengetahui,

Dekan
Fakultas Dakwah

Ketua Program Studi
Bimbingan Konseling Islam



Dr. H. Endad Musaddad, M.A.
NIP. 197206261998031002



A.M. Fahrurrozi, S. Psi., M.A.
NIP. 197506042006041001

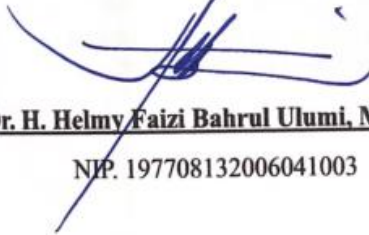
PENGESAHAN

Skripsi a.n. **Mita Ferawati** NIM: **191520048**, Judul **Teknik Cognitive Behavior Therapy (CBT) Dalam Mengatasi Perilaku Konsumtif Santri (di Pondok Pesantren Al Fath Cilegon)**, telah diujikan dalam sidang munaqasyah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten pada tanggal 16 Juni 2023. Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu syarat untuk memperoleh Gelar Sarjana Sosial (S.Sos) pada Fakultas Dakwah Jurusan Bimbingan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten.

Serang, 16 Juni 2023

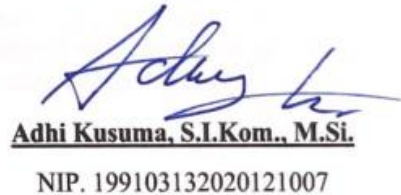
Sidang Munaqasyah

Ketua Merangkap Anggota



Dr. H. Helmy Faizi Bahrul Ulumi, M.Hum.
NIP. 197708132006041003

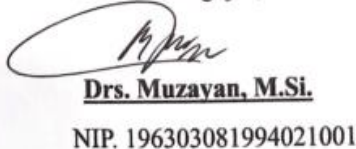
Sekretaris Merangkap Anggota



Adhi Kusuma, S.I.Kom., M.Si.
NIP. 199103132020121007

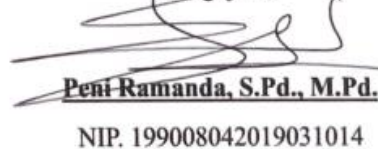
Anggota-Anggota,

Penguji I,



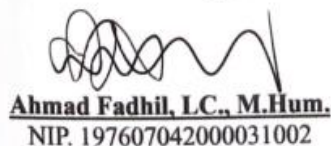
Drs. Muzayan, M.Si.
NIP. 196303081994021001

Penguji II,



Peni Ramanda, S.Pd., M.Pd.
NIP. 199008042019031014

Pembimbing I,



Ahmad Fadhil, L.C., M.Hum.
NIP. 197607042000031002

Pembimbing II,



Wulan Fauzia, M.Pd.
NIP. 198806252019032007

PERSEMBAHAN

Alhamdulillahirabbil'amin. Puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah memberikan banyak rahmat dan karunianya sehingga penulis bisa menyelesaikan skripsi ini. Pada kesempatan ini saya ingin mengucapkan banyak terima kasih kepada :

Dua orang paling berjasa dalam hidup saya, yakni Ayahanda Sofyan dan Ibunda Nurhayati. Terima kasih atas kepercayaannya, pengorbanannya, motivasi, semangat, nasihat, do'a dan cintanya yang tiada henti diberikan kepada anak-anaknya. Terima kasih sudah banyak mendukung setiap pilihan dan keputusan dalam hidup saya. Semoga Allah SWT selalu menjaga kalian pada sebaik-baiknya penjagaan dan kemudahan *aamiin*.

Kepada cinta kasih ketiga saudara-saudari saya, Kakanda Ferdiansyah, S.Pd., Ayunda Dian Kartika, dan Adinda Nadif Al Fariz Terima kasih atas segala do'a dan motivasi yang sudah diberikan kepada saya.

Tak lupa pula saya ucapkan terima kasih kepada diri saya sendiri, Mita Ferawati. Terima kasih sudah selalu berusaha menjadi baik untuk kemarin, sekarang dan seterusnya. Terima kasih sudah bisa berkompromi dengan baik atas segala keadaan yang tidak menyenangkan, sudah mau banyak melewati ketakutan, sudah memilih bertahan di saat ada pilihan untuk menyerah, dan kuat dengan terkurasnya air mata, energi dan emosi.

You Great, Proud of you.

MOTTO

Hidup sederhana tanpa ada hasrat untuk mencari perhatian dihadapan manusia
adalah diantara sebab ketenangan hati dan bahagia.

(Imam Al Ghazali)

RIWAYAT HIDUP

Penulis bernama Mita Ferawati, lahir Cilegon, 18 Januari 2001. Saat ini penulis tinggal di Link Kelelet RT/RW 004/003, Kelurahan Warnasari, Kecamatan Citangkil, Kota Cilegon, Banten. Penulis merupakan anak kedua dari empat bersaudara dari pasangan Bapak Sofyan dan Ibu Nurhayati.

Pendidikan formal yang ditempuh oleh penulis adalah TK lulus pada tahun 2007, SDN Kelelet lulus pada tahun 2013, MD lulus pada tahun 2013, MTsN 2 Kota Cilegon pada tahun 2016, MAN 1 Kota Cilegon lulus pada tahun 2019. Pada tahun yang sama, penulis diterima melalui jalur UMPTKIN di Program Studi Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten.

Selama menjadi mahasiswa, penulis aktif di komunitas Comic Jurusan Bimbingan Konseling Islam pada tahun 2020 dan di Dewan Eksekutif Mahasiswa sebagai sekretaris bidang pemberdayaan perempuan pada tahun 2021.

Demikian catatan singkat mengenai riwayat hidup penulis selama menempuh pendidikan di Jurusan Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten.

KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmanirrahim

Puji syukur kehadirat Allah SWT, atas segala rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini guna memenuhi persyaratan untuk memperoleh sarjana Strata Satu (S1) pada Jurusan Bimbingan Konseling Islam. Shalawat serta salam semoga selalu tercurahkan kepada Nabi Muhammad SAW, beserta keluarga, para sahabat dan para pengikutnya sampai akhir zaman.

Alhamdulillah dengan pertolongan Allah SWT dan dengan usaha yang sungguh-sungguh akhirnya penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul: **Teknik *cognitif behavior therapy* (CBT) dalam mengatasi perilaku konsumtif santri di Pondok Pesantren Al Fath Cilegon-Banten.**

Penulis menyadari bahwa skripsi ini tidak terlepas dari kekurangan, kelemahan dan jauh dari kesempurnaan. Namun dengan demikian penulis berharap dengan adanya skripsi ini mudah-mudahan dapat membawa manfaat dalam ilmu pengetahuan.

Skripsi ini tidak dapat diselesaikan tanpa bantuan dari berbagai pihak, melalui kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Prof. Wawan wahyuddin, Rektor Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten.
2. Bapak Dr. H. Endad musaddad, S.Ag., M.A, Dekan Fakultas Dakwah, Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten yang telah memberikan persetujuan kepada penulis dalam menyusun skripsi.
3. Bapak A.M. Fahrurrozi, S.Psi., M.A, Ketua Jurusan Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten yang telah memberikan

arahan, memberikan motivasi dan mendidik dengan baik kepada penulis.

4. Ibu Imalatul khairat, M.Pd, Sekretaris Jurusan Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten yang telah memberikan arahan, memberikan motivasi dan mendidik dengan baik kepada penulis.
5. Bapak Ahmad Fadhil, Lc., M.Hum, Sebagai Dosen Pembimbing I yang telah meluangkan waktunya, memberikan bimbingan, arahan kepada penulis dengan penuh kesabaran, tenaga dan pikirannya dalam menyelesaikan skripsi ini.
6. Ibu Wulan Fauzia, M.Pd, Sebagai Dosen Pembimbing II yang telah meluangkan waktunya, memberikan bimbingan, arahan kepada penulis dengan penuh kesabaran, tenaga dan pikirannya dalam menyelesaikan skripsi ini.
7. Bapak dan Ibu dosen dan seluruh staf akademik Fakultas Dakwah yang sudah memberikan pelayanan pendidikan terbaiknya kepada penulis selama menjadi mahasiswa.
8. Seluruh keluarga, terutama kedua orang tua penulis Bapak Sofyan dan Ibu Nurhayati yang senantiasa selalu memberikan do'a baik yang tak pernah putus, memberikan dukungan, motivasi dan juga kehidupan yang baik untuk anak-anaknya, serta Kakak Laki-laki saya Ferdiansyah, S.Pd, Adik Perempuan saya Dian Kartika, dan Adik Laki-laki saya Nadif Al Fariz. Serta keluarga besar, sepupu yang sudah banyak memberikan dukungan dan motivasi penulis hingga saat ini.
9. Sahabat-sahabat terbaik saya ketika menempuh pendidikan di MAN 1 Cilegon, Niya Komala Sari, Arsyah Aulia Isfahani dan

Rida Farida yang senantiasa setia menjadi rumah untuk saya, menerima baik saya, mendengarkan berbagai keluh-kesah dengan sabar dan mendukung segala hal baik yang saya lakukan. Juga kepada Dzika Hilaldi yang selalu mengirimkan energi baik untuk *mood* penulis.

10. Sahabat-sahabat terbaik saya selama kuliah Mita Amelia dan Dea Fahma Pratiwi. Dan yang selalu berjuang bersama dalam mengerjakan tugas dan saling memberikan motivasi semangat dalam menyelesaikan skripsi Arif Hidayatullah, Diaz M. Noory, Qoriatulhusniyah. Kartika Sari yang sudah mau menjadi bagian dari perjalanan hidup saya dengan baik selama perkuliahan. Rekan-rekan seperjuangan kelas BKI-B 2019 yang juga memberikan motivasi dalam penyelesaian skripsi ini.

Serang, 08 Juni 2023

Mita Ferawati
NIM: 191520048

DAFTAR ISI

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI.....	i
ABSTRAK.....	iii
ABSTRACT.....	iv
NOTA DINAS	v
PERSETUJUAN.....	vi
PENGESAHAN.....	vii
PERSEMBAHAN.....	vii
MOTTO	viii
RIWAYAT HIDUP	ix
KATA PENGANTAR	x
DAFTAR ISI.....	xiii
DAFTAR TABEL.....	xv
BAB I.....	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah.....	9
C. Tujuan Penelitian	9
D. Manfaat Penelitian	9
E. Definisi Operasional	10
BAB II.....	13
KAJIAN PUSTAKA.....	13
A. Kajian Teori	13
B. Kerangka Berfikir	26
C. Penelitian Terdahulu Yang Relevan	27
BAB III	30

METODE PENELITIAN.....	30
A. Jenis Penelitian.....	30
B. Setting Penelitian	31
C. Instrumen Penelitian	34
D. Sumber Data.....	36
E. Teknik Pengumpulan Data.....	37
F. Teknik Analisis Data.....	38
G. Teknik Keabsahan Data	39
BAB IV	41
HASIL DAN PEMBAHASAN.....	41
A. Hasil Penelitian	41
B. Pembahasan.....	72
BAB V	82
PENUTUP.....	82
A. Kesimpulan	82
B. Saran	82
DAFTAR PUSTAKA	61
<u>LAMPIRAN-LAMPIRAN</u>	

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Proses Konseling Konsep Aaron T. Back.....	16
Tabel 2. 2 Proses Cognitive Behavior Therapy yang sudah disesuaikan dengan kultur di Indonesia.....	17
Tabel 3. 1 Waktu Penelitian.....	33
Tabel 3. 2 Pedoman Wawancara.....	34
Tabel 3. 3 Pedoman Observasi.....	36
Tabel 4. 1 Profil Konseli.....	42
Tabel 4. 2 Prilaku Konsumtif.....	75
Tabel 4. 3 Penerapan Teknik Cognitiv Behavior Therapy (CBT).....	44
Tabel 4. 4 Tugas Rumah AEAS.....	49
Tabel 4. 5 Evaluasi Tugas Rumah AEAS.....	50
Tabel 4. 6 Tugas Rumah NNL.....	55
Tabel 4. 7 Evaluasi Tugas Rumah NNL.....	56
Tabel 4. 8 Tugas Rumah Konseli AL.....	59
Tabel 4. 9 Evaluasi Tugas Rumah AL.....	61
Tabel 4. 10 Tugas Rumah Konseli EA.....	64
Tabel 4. 11 Evaluasi Tugas Rumah Konseli EA.....	65
Tabel 4. 12 Perilaku Konsumtif Setelah Proses Pelaksanaan Konseling.....	71