

**KEEFEKTIFAN KONSELING KELOMPOK PENDEKATAN *COGNITIVE BEHAVIOUR THERAPY* (CBT) DENGAN TEKNIK *THOUGHT STOPPING* DAN *HOME WORK ASSIGMENT* UNTUK MENGURANGI PERILAKU KONSUMTIF SISWA
(Penelitian pada siswa kelas X SMK N 1 Samigaluh)**

SKRIPSI



Oleh :

**Kewes Ade Ciyawati
15.0301.0008**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MGELANG
2020**

**KEEFEKTIFAN KONSELING KELOMPOK PENDEKATAN *COGNITIVE BEHAVIOUR THERAPY* (CBT) DENGAN TEKNIK *THOUGHT STOPPING* DAN *HOME WORK ASSIGNMENT* UNTUK MENGURANGI PERILAKU KONSUMTIF SISWA
(Penelitian pada siswa kelas X SMK N 1 Samigaluh)**

SKRIPSI



**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MGELANG
2020**

**KEEFEKTIFAN KONSELING KELOMPOK PENDEKATAN
COGNITIVE BEHAVIOUR THERAPY (CBT) DENGAN
TEKNIK *THOUGHT STOPPING* DAN *HOME WORK*
ASSIGNMENT UNTUK MENGURANGI
PERILAKU KONSUMTIF SISWA**

SKRIPSI

Diajukan untuk Memenuhi Salah Satu Syarat dalam Menyelesaikan Studi
Pada Program Studi Bimbingan dan Konseling
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Muhammadiyah Magelang



Oleh:
Kewes Ade Ciyawati
15.0301.0008

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MGELANG
2020**

PERSETUJUAN

KEEFEKTIFAN KONSELING KELOMPOK PENDEKATAN *COGNITIVE BEHAVIOUR THERAPY* (CBT) DENGAN TEKNIK *THOUGHT STOPPING* DAN *HOME WORK* *ASSIGNMENT* UNTUK MENGURANGI PERILAKU KONSUMTIF SISWA



Dosen Pembimbing I

Prof. Dr. Muhammad Japar, M.Si.,Kons
NIK. 19580912 198503 1 006

Magelang, 20 Januari 2020
Dosen Pembimbing II

Hijrah Eko Putro, M.Pd.
NIP. 128406089

PENGESAHAN

KEEFEKTIFAN KONSELING KELOMPOK PENDEKATAN COGNITIVE BEHAVIOUR THERAPY (CBT) DENGAN TEKNIK *THOUGHT STOPPING* DAN *HOME WORK* *ASSIGNMENT* UNTUK MENGURANGI PERILAKU KONSUMTIF SISWA

Oleh:
Kewes Ade Ciyawati
15.0301.0008

Telah dipertahankan di depan Tim penguji Skripsi dalam rangka menyelesaikan studi pada Program studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Magelang

Diterima dan disahkan oleh Penguji:

Hari : Jum'at
Tanggal : 28 Februari 2020

Tim Penguji Skripsi :

1. Prof. Dr. Muhammad Japar, M.Si., Kons. (Ketua/Anggota)
2. Hijrah Eko Putro, M.Pd. (Sekretaris/ Anggota)
3. Prof. Dr. Purwati, MS., Kons. (Anggota)
4. Astiwi Kumiati, M.Psi. (Anggota)



Mengesahkan,
Dekan FKIP

Prof. Dr. Muhammad Japar, M.Si., Kons.
NPK. 19580912 198503 1 006

LEMBAR PERNYATAAN

Yang bertandatangan di bawah ini,

Nama : Kewes Ade Ciyawati
NPM : 15.0301.0008
Prodi : Bimbingan dan Konseling
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Judul Skripsi : Keefektifan Konseling Kelompok Pendekatan *Cognitive Behaviour Therapy* (CBT) dengan Teknik *Thought Stopping* dan *Home Work Assignment* untuk Mengurangi Perilaku Konsumtif Siswa

Menyatakan bahwa skripsi yang saya buat merupakan hasil karya sendiri. Apabila ternyata dikemudian hari diketahui adanya plagiasi atau penjiplakan terhadap karya orang lain, saya bersedia mempertanggungjawabkan sesuai dengan aturan yang berlaku dan bersedia menerima sanksi berdasarkan aturan dan tata tertib di Universitas Muhammadiyah Magelang.

Pernyataan ini dibuat dalam keadaan sadar dan tidak ada paksaan, untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Magelang, 3 Maret 2020

Yang membuat pernyataan,


Kewes Ade Ciyawati
15.0301.0008

MOTTO

“Dan orang-orang yang apabila membelanjakan (harta), mereka tidak berlebihan, dan tidak (pula) kikir, dan adalah (pembelanjaan itu) di tengah-tengah antara yang demikian.”

Q.S Al-Furqan : 67

PERSEMBAHAN

Dengan segenap rasa syukur kehadiran Allah SWT,
Skripsi ini dipersembahkan kepada :

1. Keluarga yang tercinta, Bapak Suwondo (Alm),
Ibu Suliyah, atas segala doa serta selalu menjadi
semangat dan motivasi dalam setiap langkah
perjalananku.
2. Muchammad Faizin (Suami) yang selalu
menemani dan memberi semangat.
3. Almamaterku, Prodi BK FKIP Universitas
Muhammadiyah Magelang

**KEEFEKTIFAN KONSELING KELOMPOK PENDEKATAN
COGNITIVE BEHAVIOUR THERAPY (CBT) DENGAN
TEKNIK *THOUGHT STOPPING* DAN *HOME WORK
ASSIGNMENT* UNTUK MENGURANGI
PERILAKU KONSUMTIF SISWA
(Penelitian Pada Siswa Kelas X SMK Negeri 1 Samigaluh)**

Kewes Ade Ciyawati

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menguji keefektifan konseling kelompok pendekatan *Cognitive Behaviour Therapy* (CBT) dengan teknik *thought stopping* dan *home work assignment* untuk mengurangi perilaku siswa. Penelitian dilakukan pada siswa kelas X SMK Negeri 1 Samigaluh.

Penelitian ini merupakan jenis penelitian eksperimen murni dengan model *Randomized Pretest-Posttest Comparison Group Design*. Subjek penelitian dipilih secara cluster sampling. Sampel yang diambil sebanyak 16 orang siswa terdiri dari 8 siswa sebagai kelompok eksperimen 1 yang diberi perlakuan teknik *thought stopping* dan 8 siswa sebagai kelompok eksperimen 2 yang diberi perlakuan teknik *home work assignment*. Metode pengumpulan data dilakukan dengan angket perilaku konsumtif. Teknik analisis data menggunakan ANOVA (*Analysis of Variance*) dengan bantuan program SPSS for Windows versi 24.00.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa konseling kelompok dengan teknik *thought stopping* dan *home work assignment* efektif untuk mengurangi perilaku konsumtif siswa. Hal ini dibuktikan adanya perbedaan penurunan perilaku konsumtif siswa antara kelompok eksperimen 1 dan kelompok eksperimen 2. Hasil uji *Statistic Parametric One Way Anova* menunjukkan $p=0,000 < 0,05$, hasil *probabilitas* menunjukkan kurang dari 0,05 maka H_0 ditolak. Hasil penelitian juga menunjukkan perbedaan persentase penurunan skor *posttest* kelompok eksperimen 1 (22,02%) dan skor *posttest* kelompok eksperimen 2 (43,43%). Hasil tersebut menunjukkan bahwa konseling kelompok dengan teknik *home work assignment* lebih efektif mengurangi perilaku konsumtif siswa dibandingkan dengan konseling kelompok dengan teknik *thought stopping*.

Kata kunci : *Konseling Kelompok, Pendekatan Cognitive Behavior Therapy (CBT), Teknik Thought Stopping, Teknik Home Work Assignment, Perilaku Konsumtif*

**THE EFFECTIVENESS OF GROUP COUNSELING APPROACHES
COGNITIVE BEHAVIORAL THERAPY (CBT) WITH THOUGHT
STOPPING TECHNIQUES AND HOME WORK ASSIGNMENT
TECHNIQUES TO REDUCE STUDENT
CONSUMPTIVE BEHAVIOR**

Kewes Ade Ciyawati

ABSTRACT

This study aims to examine the effectiveness of group counseling approach to Cognitive Behavior Therapy (CBT) with thought stopping techniques and home work assignment techniques to reduce student consumptive behavior. The study was conducted on students of class X SMK Negeri 1 Samigaluh.

This research is a kind of pure experimental research with Randomized Pretest-Posttest Comparison Group Design models. The research subjects were selected by cluster sampling. Samples taken as many as 16 students consisted of 8 students as the experimental group 1 who were treated with thought stopping techniques and 8 students as the experimental group 2 who were treated with home work assignment techniques. The method of data collection is done using a consumptive behavior questionnaire. Data analysis techniques using ANOVA (Analysis of Variance) with the help of the SPSS for Windows versi 24.00 program.

The results of this study indicate that group counseling with thought stopping techniques and home work assignments is effective in reducing student consumptive behavior. This is evidenced by the difference in decreasing student consumptive behavior between the experimental group 1 and the experimental group 2. One way ANOVA parametric statistic test results show $p=0,000 < 0,05$, probability results show less than 0,05 then H_0 is rejected. The results also showed differences in the percentage of posttest scores in the experimental group 1 (22,02%) and the posttest scores in experimental group 2 (45,45%). These results indicate that group counseling with home work assignment techniques is more effective in reducing student consumptive behavior compared to group counseling with thought stopping techniques.

Keywords : Group Counseling, Cognitive Behavior Therapy (CBT), Thought Stopping Techniques, Home Work Assignment Techniques, Consumptive Behavior

KATA PENGANTAR

Alhamdhuillillah, segala puji bagi Allah SWT yang telah melimpahkan Rahmat serta Hidayah-Nya, sehingga karena-Nya pula skripsi dengan judul “Keefektifan Konseling Kelompok Pendekatan *Cognitive Behaviour Therapy* (CBT) dengan Teknik *Thought Stopping* dan *Home Work Assignment* untuk Mengurangi Perilaku Konsumtif Siswa ” dapat diselesaikan. Adapun tujuan penelitian skripsi ini adalah untuk memenuhi tugas dan syarat guna memperoleh gelar sarjana pendidikan S-1 pada jurusan Bimbingan dan Konseling Universitas Muhammadiyah Magelang. Pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih yang tak terhingga kepada:

1. Dr. Suliswiyadi, M.Ag. selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Magelang.
2. Prof. Dr. Muhammad Japar. M. Si., Kons. Selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Magelang.
3. Arif Wiyat Purnanto, M.Pd. Selaku Wakil Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Magelang.
4. Dewi Liana Sari, M.Pd. selaku Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Magelang yang telah memberikan petunjuk dan arahan untuk terselesaikannya penelitian ini.
5. Prof. Dr. Muhammad Japar. M. Si., Kons. Selaku Dosen Pembimbing I dan Hijrah Eko Putro, M.Pd. Selaku Dosen Pembimbing II, yang senantiasa dengan sabar memberikan bimbingan, arahan, motivasi dan saran sehingga bisa terselesaikannya skripsi ini.
6. Dosen Program Studi Bimbingan dan Konseling beserta Staff Pengajaran yang telah memberikan bimbingan dan pelayanan akademik di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan.
7. Sukijo, S.Pd Selaku Kepala Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 1 Samigaluh, yang telah memberikan ijin untuk melakukan penelitian dilembaga tersebut dan Barsidi, S.Pd. M.M. Selaku guru Bimbingan dan

Konseling di Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 1 Samigaluh atas dukungan dan bantuan selama jalannya penelitian.

8. Kepada Orang tua yang senantiasa memberikan dukungan serta doa sehingga bisa terselesaikannya skripsi ini.
9. Teman-teman seperjuangan, pada program studi Bimbingan dan Konseling atas kebersamaan dan motivasinya serta semua pihak yang tidak dapat saya sebutkan satu persatu, yang turut membantu dan memberikan dukungan.

Penulis menyadari bahwa dalam penelitian ini belum sempurna dan masih banyak kekurangan, untuk itu penulis mengharapkan kritik serta saran yang membangun untuk kesempurnaan skripsi ini. Semooga skripsi dapat bermanfaat bagi pembaca pada umumnya dan pendidik pada khususnya.

DAFTAR ISI

Halaman

HALAMAN SAMPUL	i
HALAMAN JUDUL.....	ii
HALAMAN PENEGAS	iii
PERSETUJUAN	v
PENGESAHAN	v
LEMBAR PERNYATAAN	vi
MOTTO	vii
PERSEMBAHAN	viii
ABSTRAK	ix
ABSTRACT	x
KATA PENGANTAR	xi
DAFTAR ISI	xiii
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR GAMBAR	xvi
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	7
C. Pembatasan Masalah	7
D. Rumusan Masalah	8
E. Tujuan Penelitian	8
F. Manfaat Penelitian	8
BAB II KAJIAN PUSTAKA	10
A. Perilaku Konsumtif	10
1. Pengertian Perilaku Konsumtif	10
2. Faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku konsumtif	11
3. Aspek-aspek Perilaku Konsumtif.....	13
4. Indikator Perilaku Konsumtif.....	14
5. Dampak perilaku konsumtif.....	16
6. Cara mengatasi perilaku konsumtif.....	18
B. Konseling Kelompok	18
1. Pengertian Konseling Kelompok	18
2. Fungsi konseling kelompok	20
3. Tujuan konseling kelompok.....	21
4. Asas-asas konseling kelompok	24
5. Tahapan pelaksanaan konseling kelompok.....	25
C. Pendekatan CBT.....	27
1. Pengertian Pendekatan CBT	27
2. Tujuan Pendekatan CBT	29
3. Teknik Pendekatan CBT	29

D. Konseling Kelompok melalui Pendekatan CBT Teknik <i>Thought Stopping</i> dan Teknik <i>Homework Assignment</i> untuk mengurangi perilaku konsumtif siswa.....	33
E. Penelitian Terdahulu yang Relevan	37
F. Kerangka Pemikiran.....	39
G. Hipotesis Penelitian.....	43
BAB III METODE PENELITIAN.....	44
A. Rancangan Penelitian	44
B. Identifikasi Variabel Penelitian.....	45
C. Definisi Operasional.....	46
D. Subyek Penelitian.....	47
E. Metode Pengumpulan Data	48
F. Instrumen Penelitian.....	50
G. Validitas dan Reliabilitas	50
H. Prosedur Penelitian.....	54
I. Metode Analisis Data	56
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	58
A. Hasil Penelitian	58
1. Pelaksanaan Penelitian	58
2. Analisis Deskripsi penelitian.....	72
3. Perbandingan Pretest dan Posttest Kelompok Eksperimen I- Eksperimen II	74
4. Uji Prasyarat.....	77
5. Uji Hipotesis	79
B. Pembahasan.....	87
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	90
A. Simpulan	90
B. Saran.....	90
DAFTAR PUSTAKA	92
LAMPIRAN.....	94

DAFTAR TABEL

Tabel

1. <i>Randomized Pretest-Posttest Comparison Group Design</i>	45
2. Skala <i>Likert</i>	49
3. Kisi-kisi Angket Perilaku Konsumtif	49
4. Uji Validitas	52
5. Kisi-kisi Angket <i>Pretest</i>	53
6. Uji Reliabilitas	54
7. Hasil <i>Pretest</i> Skala Perilaku Konsumtif	58
8. Hasil <i>Posttest</i>	71
9. Statistik Diskriptif Variabel Penelitian	73
10. Perubahan Skor <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kelompok Eksperimen I	74
11. Perubahan Skor <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kelompok Eksperimen II	76
12. Uji Normalitas	78
13. Uji Homogenitas	78
14. ANOVA	79
15. Persentase Peningkatan Skor Rerata Kelompok Eksperimen I dan Eksperimen II	80
16. Perubahan Eksperimen I Setelah diberikan Konseling Kelompok Teknik <i>Thought Stopping</i>	81
17. Perubahan Eksperimen II Setelah diberikan Konseling Kelompok Teknik <i>Home Work Assignment</i>	84

DAFTAR GAMBAR

Gambar

1. Bagan Kerangka Pemikiran	42
2. Grafik Skor <i>Pretest</i> Kelompok Eksperimen I	59
3. Grafik Skor <i>Pretest</i> Kelompok Ekspreimen II	59
4. Grafik Skor <i>Posttest</i> Kelompok Eksperimen I	72
5. Grafik Skor <i>Posttest</i> Kelompok Ekspreimen II	72
6. Perbandingan Skor <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kelompok Ekpreimen I	75
7. Perbandingan Skor <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kelompok Ekpreimen II	76

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran

1. Surat Izin Penelitian	96
2. Surat Keterangan Penelitian	97
3. Lembar Validasi Angket	98
4. Angket <i>Try Out</i>	103
5. Hasil <i>Try Out</i>	109
6. Kisi-kisi Angket <i>Pretest Posttest</i>	110
7. Hasil <i>Pretest Posttest</i>	116
8. Lembar Validasi Panduan	118
9. Panduan Pelaksanaan	124
10. Laporan Pelaksanaan Layanan	239
11. Jadwal Pelaksanaan Penelitian	269
12. Daftar Hadir Pelaksanaan Penelitian	271
13. Dokumentasi	288
14. Buku Bimbingan	292

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pendidikan mempunyai peranan penting, karena tidak lepas dari kehidupan sehari-hari, terutama untuk menentukan masa depan. Pendidikan digunakan untuk bekal bagi diri sendiri, lingkungan masyarakat, serta bangsa. Pendidikan disiapkan untuk memberikan peserta didik ilmu pengetahuan yang berkaitan dengan kreatifitas, kecerdasan, serta moral yang dapat berguna dalam mempersiapkan peserta didik mengikuti perkembangan zaman yang semakin maju, dan semua itu tidak dapat lepas dari kualitas pendidikan.

Kualitas pendidikan dipengaruhi oleh beberapa penyempurna komponen pendidikan, seperti kurikulum yang digunakan, sarana dan prasarana yang mencukupi, sumber belajar, kualitas pendidik, kebijakan pemerintah, serta iklim belajar yang kondusif bagi peserta didik. Dari komponen-komponen tersebut, komponen yang dapat berpengaruh terhadap hasil dan proses pendidikan yang berkualitas adalah pendidik.

Dalam kehidupan sehari-hari, seiring dengan penyelenggaraan pendidikan pada umumnya, dan hubungan saling mempengaruhi antara orang yang satu dengan yang lainnya, seperti halnya pola asuh orang tua, latar belakang pendidikan disekolah, pergaulan dengan teman sebaya, lingkungan tempat tinggal dan lingkungan sekolah serta perkembangan media social juga mempunyai pengaruh penting dalam mempengaruhi perilaku siswa.

Bimbingan dan konseling merupakan proses yang terus menerus dalam membantu perkembangan individu untuk mencapai kemampuan secara maksimum dalam mengarahkan manfaat yang sebesar-besarnya bagi peserta didik maupun masyarakat yang ada. Guru sebagai salah satu pendukung unsur pelaksana pendidikan yang mempunyai tanggung jawab sebagai pendukung pelaksana layanan bimbingan pendidikan disekolah, dituntut memiliki wawasan yang memadai terhadap konsep-konsep dasar bimbingan dan konseling di sekolah.

Peradapan manusia pada era globalisasi telah memasuki tahapan baru, yaitu mengarah pada perilaku konsumtif. Perilaku konsumtif adalah perilaku membeli barang atau jasa yang berlebihan tanpa menyesuaikan dengan kebutuhan. Dalam generasi milenial pada saat ini, telah mendorong ketersediaan alat pemenuh kebutuhan yang melayani berbagai bidang, hal itu menyebabkan barang-barang yang sifatnya konsumtif menjadi tabu untuk tidak dibeli. Perilaku konsumtif bukan lagi untuk kebutuhan semata tetapi untuk memenuhi keinginan yang sifatnya menaikkan harga diri, menjaga gengsi, mengikuti mode dan berbagai alasan kurang penting lainnya yang bersifat pemborosan atau berlebihan dalam pemenuhan kebutuhan.

Perilaku konsumtif tidak mengenal jenis kelamin maupun umur, salah satu contoh seseorang yang berperilaku konsumtif adalah remaja. Remaja sebagai salah satu kelompok dalam masyarakat yang cenderung berorientasi konsumtif, senang mencoba hal-hal baru (mempunyai rasa ingin tau yang tinggi). Ada beberapa faktor yang menyebabkan seseorang berperilaku

konsumtif diantaranya, iklan di televisi, sarana dan prasarana yang terjangkau, pengaruh pergaulan, status social orang tua, lingkungan tempat tinggal, dan kepribadian. Factor kepribadian merupakan factor yang paling mempengaruhi karena kepribadian sebagai bentuk sifat-sifat yang terdapat dalam diri seseorang yang menjadi penentu dalam perilakunya.

Kenyataan di lapangan banyak terdapat siswa yang mempunyai perilaku konsumtif tinggi. Berdasarkan hasil wawancara dengan guru pembimbing, kepala sekolah dan salah satu siswa di SMK N 1 Samigaluh bahwa sangat terlihat siswa yang berperilaku konsumtif, khususnya pada kelas X Jurusan Bisnis daring dan Pemasaran serta Jurusan Akuntansi dan Keuangan yang tiap kelas berjumlah 32 siswa. Perilaku konsumtif terlihat ketika siswa sepulang dari PKL (Praktek Kerja Lapangan). Hal tersebut terlihat dari cara berpenampilan siswa, jajan di kantin dan gaya hidup di sekolah.

Masalah perilaku konsumtif yang terjadi pada remaja bukan hanya sebuah fenomena, tetapi sudah menjadi masalah yang serius dan perlu adanya upaya untuk mengatasinya agar remaja tidak terjerumus ke dalam perilaku konsumtif dan sesuai dengan kemampuan orang tua yang mayoritas dilingkungan samigaluh mata penjahariannya sebagai petani. Berbagai upaya untuk mengatasi masalah perilaku konsumtif telah banyak dilakukan. Hal ini terlihat dari penelitian-penelitian yang pernah dilakukan sebagai upaya mengurangi perilaku konsumtif siswa khususnya pada kalangan remaja.

Penelitian ini didasari oleh penelitian-penelitian terdahulu yang pernah dilakukan antara lain Imroatul Hayyu Erfantinni, dkk (2016) tentang “Konseling kelompok cognitive-behavior therapy dengan teknik cognitive restructuring untuk mereduksi prokrastinasi akademik”. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen dengan desain penelitian randomized pretest-posttest control group design. Hasil penelitiannya menunjukkan bahwa konseling kelompok CBT teknik cognitive restructuring cocok untuk siswa laki-laki maupun perempuan. Hal ini terbukti dengan tak ada perbedaan skor postes secara signifikan diantara keduanya.

Yasin'ta Aulia Nurachma, dkk (2017) tentang “Pengaruh status social ekonomi orang tua, kelompok teman sebaya dan financial literacy terhadap perilaku konsumtif pada siswa kelas X IPS SMA kesatrian 1 Semarang”. Metode analisis data yang digunakan adalah analisis statistic deskriptif dan analisis regresi linear berganda. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh positif status social ekonomi orang tua, kelompok teman bermain terhadap perilaku konsumtif siswa dan ada pengaruh negative financial literacy terhadap perilaku konsumtif siswa. Status social ekonomi orang tua, kelompok teman sebaya dan financial literacy secara simultan berpengaruh terhadap perilaku konsumtif siswa sebesar 35%.

Siti Zahra Bulantika, dkk (2018) tentang “*Group counselling with systematic desentization techniques and thought-stopping techniques to reduce social anXety*”. Metode analisis data yang digunakan Paired sample t-test and Anova. Hasil penelitian menunjukkan konseling kelompok dengan

menggunakan teknik *systematic desentization techniques and thought-stopping* sangat efektif untuk mengurangi kecemasan social siswa.

Dandy Prasetya, dkk (2018) tentang “*Increase participation in group discussion group technical guidance learn to use homework assignment*”. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode pre eksperimen dengan desain *one group pretest-posttest* dan dianalisis dengan statistic non parametric menggunakan uji T-test. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan partisipasi dalam diskusi kelompok belajar dengan menggunakan bimbingan kelompok teknik *homework assignment*.

Hasil-hasil penelitian tersebut menjadi landasan penulis untuk dijadikan acuan untuk melakukan penelitian dengan menggunakan layanan konseling kelompok melalui pendekatan CBT (*cognitive behavioural therapy*). Konseling kelompok merupakan suatu bantuan yang diberikan oleh pemimpin kelompok kepada seluruh anggotanya dengan tujuan untuk menyelesaikan masalah-masalah yang dihadapi seluruh anggotanya. Konseling kelompok bersifat memberi kemudahan bagi pertumbuhan dan perkembangan individu. Mengemukakan bahwa konseling kelompok adalah layanan bimbingan konseling yang memungkinkan peserta didik memperoleh kesempatan untuk pembahasan dan pengetasan masalah yang dialaminya melalui dinamika kelompok.

Melalui konseling kelompok dengan menggunakan pendekatan *cognitive behavioural therapy* (CBT). Pendekatan *cognitive behavioral therapy* merupakan psikoterapi yang menggabungkan antara terapi perilaku

dan terapi kognitive yang didasarkan pada asumsi bahwa perilaku manusia secara bersama dipengaruhi oleh pemikiran, perasaan, proses fisiologis serta konsekuensinya pada perilaku.

Penelitian ini menggunakan teknik *thought stopping* dan *home work assignments*. Teknik *thought stopping* merujuk pada sekelompok prosedur yang digunakan untuk meningkatkan kemampuan seseorang untuk memblokir secara kognitif serangkaian tanggapan (Bakker, 2009). Sedangkan teknik *Home work assignment* atau tugas rumah, digunakan agar siswa (klien) dapat membiasakan diri menginternalisasikan sistem nilai tertentu yang menuntun pola perilaku yang diharapkan (Corey, 1995). Melalui pendekatan ini diharapkan dapat mengurangi perilaku konsumtif siswa seperti cenderung berorientasi konsumtif, sering mencoba hal-hal baru dan cenderung boros. Perilaku konsumtif tidak mengenal jenis kelamin maupun umur, salah satu contoh seseorang yang berperilaku konsumtif adalah remaja (siswa). Penulis berupaya membantu siswa yang mempunyai perilaku konsumtif dengan melakukan kegiatan konseling kelompok yang menyenangkan, menumbuhkan dinamika kelompok serta menumbuhkan kepercayaan anggota kelompok.

Berdasarkan uraian diatas, penulis bermaksud melakukan penelitian dan penulis berupaya membantu siswa yang mempunyai perilaku konsumtif menggunakan teknik *thought stopping* dan *home work assignments* untuk mengurangi perilaku tersebut. Untuk itu penulis melakukan penelitian dengan judul “Efektivitas Konseling Kelompok Pendekatan *Cognitive Behaviour Therapy* (CBT) dengan teknik *Thought Stopping* dan *Home Work Assignment*

untuk Mengurangi Perilaku Konsumtif Siswa pada Kelas X SMK N 1 Samigaluh”.

B. Identifikasi Masalah

Permasalahan penelitian yang diajukan oleh penulis yaitu perilaku konsumtif pada siswa yang dapat diidentifikasi sebagai berikut :

1. Siswa yang memiliki hasrat yang tiba-tiba atau sesaat, dilakukan tanpa melalui pertimbangan, tanpa direncanakan, keputusan di lakukan di tempat pembelian.
2. Siswa yang memiliki sifat tidak rasional terhadap pembelian suatu barang.
3. Siswa yang memiliki sifat boros (Pembelian yang mengutamakan keinginan dari pada kebutuhan).
4. Faktor pergaulan siswa sangat mempengaruhi pola hidup sehingga perilaku konsumtif pada siswa kurang bisa terkontrol.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang penelitian di atas, tidak seluruhnya akan diteliti. Agar penelitian ini dapat efektif, maka peneliti menganggap penelitian yang diangkat perlu adanya batasan dalam pengambilan variabel. Pembatasan masalah pada penelitian ini yaitu Efektifitas konseling kelompok melalui pendekatan *cognitive behavior therapy* (CBT) dengan menggunakan teknik *thought stopping* dan *homework assignment* untuk mengurangi perilaku konsumtif pada siswa kelas X sehingga perilaku konsumtif siswa dapat diminimalisir melalui pendekatan tersebut.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang maka perumusan masalah dalam penelitian ini “apakah ada perbedaan keefektifan konseling kelompok pendekatan *cognitive behaviour therapy* dengan teknik *thought stopping* dan *home work assignment* untuk mengurangi perilaku konsumtif siswa?”.

E. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian pada dasarnya merupakan sasaran utama yang akan dicapai oleh seseorang melalui kegiatan penelitian yang dilakukan sebab tanpa tujuan kegiatan yang dilaksanakan tidak mempunyai arah yang jelas. Sesuai dengan tujuan penelitian ini maka yang menjadi tujuan penelitian adalah untuk menguji keefektifan konseling kelompok melalui pendekatan *cognitive behaviour therapy* (CBT) dengan teknik *thought stopping* dan *home work assignment* untuk mengurangi perilaku konsumtif siswa.

F. Manfaat Penelitian

Manfaat dalam penulisan penelitian ini yaitu ;

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan untuk mengembangkan ilmu pengetahuan dalam bimbingan dan konseling, khususnya mengurangi perilaku konsumtif siswa melalui konseling kelompok dengan teknik *thought stopping* dan *home work assignment*.

2. Manfaat Praktis

Dari hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi :

a. SMK Negeri 1 Samigaluh

Sebagai tolak ukur bagaimana keefektifan konseling kelompok melalui pendekatan *cognitive behaviour therapy* (CBT) dengan teknik *thought stopping* dan *home work assignment* untuk mengurangi perilaku konsumtif pada siswa. Sekolah dapat menyediakan sarana dan prasarana yang sesuai dengan kebutuhan pelaksanaan layanan konseling kelompok dengan pendekatan *cognitive bahavior therapy* (CBT) agar dapat memaksimalkan layanan tersebut dengan menambah referensi seperti buku-buku sebagai penunjang pelaksanaan layanan dalam bimbingan dan konseling.

b. Guru

Sebagai salah satu pilihan alternative dalam penyelesaian masalah siswa di sekolah khususnya untuk efektifitas konseling kelompok melalui pendekatan *cognitive behaviour therapy* (CBT) dengan teknik *thought stopping* dan *home work assignment* untuk mengurangi perilaku konsumtif pada siswa.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Perilaku Konsumtif

1. Pengertian Perilaku Konsumtif

Konsumtif menjelaskan keinginan untuk memiliki atau mengkonsumsi barang secara berlebihan. Barang tersebut sebenarnya kurang diperlukan atau bukan menjadi kebutuhan pokok. Konsumtif cenderung mengarah pada perilaku boros, bercirikan lebih mendahulukan keinginan dari pada kebutuhan. Perilaku konsumtif merupakan perilaku membeli barang atau produk demi sebuah pengakuan, dimana secara nyata produk tersebut tidak dibutuhkan (Soebiyakto, 1988).

Kata konsumtif mempunyai arti boros, makna perilaku konsumtif adalah sebuah perilaku yang boros, yang mengkonsumsi barang atau jasa secara berlebihan (Widiastuti, 2003). Kata “Konsumtif” (sebagai kata sifat; ditunjukkan oleh akhiran -if) sering diartikan sama dengan kata konsumerisme. Kata konsumerisme ini mengacu pada segala sesuatu yang berhubungan dengan konsumen. Sedangkan konsumtif lebih khusus menjelaskan keinginan untuk mengkonsumsi barang-barang yang sebenarnya kurang diperlukan serta berlebihan untuk mencapai kepuasan yang maksimal Tambunan (dalam Anike 2013:30).

Menurut Lubis (Sumartono, 2002) perilaku konsumtif adalah suatu perilaku yang tidak lagi didasarkan pada pertimbangan yang rasional,

melainkan karena keinginan yang sudah tidak mencapai taraf tidak rasional lagi. Perilaku konsumtif melekat pada seseorang bila orang tersebut membeli diluar kebutuhan rasional, dan pembelian tidak lagi didasarkan pada factor kebutuhan (*need*) tetapi sudah pada factor keinginan (*want*).

Pengertian konsumtif secara harfiah menurut Echols dan Shadly (Hasibuan, 2009) merupakan bentuk kata sifat yang berasal dari consumer yang berarti memakai produk, baik barang-barang industri maupun jasa, konsumtif berarti bersifat mengkonsumsi produk atau barang secara berlebihan.

Berdasarkan uraian pendapat tersebut maka dapat dipahami bahwa perilaku konsumtif merupakan perilaku yang boros, mencirikan lebih mendahulukan keinginan dari pada kebutuhan serta mengkonsumsi barang atau jasa yang kurang dibutuhkan secara berlebihan.

2. Faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku konsumtif
 - a. Factor eksternal atau lingkungan

- 1) Kebudayaan

Pengaruh kebudayaan pada perilaku konsumen dapat tercermin pada cara hidup, kebiasaan, dan tradisi dalam permintaan akan bermacam-macam barang dan jasa di pasar.

- 2) Kelas Sosial

Perilaku konsumen antar kelas social yang satu akan berbeda dengan kelas social yang lain.

3) Kelompok Sosial

Kelompok social sering disebut sebagai kelompok acuan. Kelompok acuan adalah kelompok yang mempunyai pengaruh langsung maupun tidak langsung terhadap pendirian atau perilaku seseorang.

4) Keluarga

Merupakan pengaruh utama dalam pembentukan sikap dan perilaku seseorang.

5) Peran dan status social

Peran meliputi kegiatan yang diharapkan akan dilakukan oleh seseorang. masing-masing peran menghasilkan status.

b. Factor internal

1) Motivasi

Motivasi seseorang dalam membeli adalah memuaskan dorongan kebutuhan dan keinginan yang diarahkan untuk mengurangi rasa ketengangan.

2) Pengamatan

Hasil pengamatan individu akan membentuk pandangan tertentu terhadap suatu produk.

3) Belajar

Proses pembelian oleh konsumen merupakan proses belajar yang dapat terjadi bila konsumen ingin menanggapi dan memperoleh suatu kepuasan.

4) Kepribadian

Sebagai suatu bentuk dari sifat-sifat yang ada pada individu yang sangat menentukan perilakunya.

5) Konsep Diri

Dasar pemikiran konsep diri adalah apa yang dimiliki seseorang member kontribusi dan mencerminkan identitas mereka. Konsep diri yang berbeda pada setiap orang menyebabkan pandangan seseorang dalam membeli produk yang berbeda.

6) Sikap dan keyakinan

Sikap membeli dilakukan konsumen berdasarkan pengalaman dan proses belajar yang dapat berupa sikap positif atau negative terhadap produk tertentu, sedangkan keyakinan seseorang didasarkan pada pengetahuan, pendapat, atau kepercayaan.

3. Aspek-aspek Perilaku Konsumtif

Menurut Sumartono (2002) terdapat 3 macam aspek perilaku konsumtif yaitu :

a. Impulsif Buying (Pembelian secara impulsive)

Menunjukkan bahwa seseorang yang berperilaku konsumtif semata-mata hanya didasari pada hasrat yang tiba-tiba atau sesaat, dilakukan tanpa melalui pertimbangan, tanpa direncanakan, keputusan di lakukan di tempat pembelian.

b. Pembelian tidak rasional

Pembelian yang di dasari oleh sifat emosional, yaitu suatu dorongan untuk mengikuti orang lain atau berbeda dengan orang lain tanpa mempertimbangkan dalam mengambil keputusan dan adanya perasaan bangga.

c. Wasteful Buying (pemborosan)

Pembelian yang mengutamakan keinginan dari pada kebutuhan dan menyebabkan remaja mengeluarkan uang untuk bermacam-macam keperluan yang tidak sesuai dengan kebutuhan pokoknya.

Telah dijelaskan di atas terdapat beberapa aspek perilaku konsumtif yaitu keinginan yang datang tiba-tiba dan tanpa pertimbangan, ingin mengikuti orang lain, dan mengutamakan keinginan dari pada kebutuhan dalam pembelian barang.

4. Indikator Perilaku Konsumtif

Indikator perilaku konsumtif menurut Sumartono (2002), antara lain :

a. Membeli barang karena iming-iming hadiah.

Karena adanya hadiah maka individu (siswa) menjadi tertarik untuk membeli barang tersebut tanpa memikirkan ukuran dan fungsinya barang tersebut.

b. Membeli barang karena kemasannya menarik.

Produk atau barang yang dibungkus atau dikemas rapi dan dihiasi warna-warna yang menarik akan membujuk pembeli.

- c. Membeli barang demi menjaga penampilan dan gengsi.

Konsumen mempunyai keinginan untuk membeli yang tinggi karena pada umumnya seseorang mempunyai ciri khas dalam berpakaian, berdandan, bergaya dengan tujuan agar orang tersebut selalu berpenampilan yang menarik perhatian orang lain dan tidak kalah dengan teman sebayanya.

- d. Membeli barang atas pertimbangan harga (bukan atas dasar manfaat atau kegunaannya).

Konsumen cenderung berperilaku yang ditandai oleh adanya kehidupan mewah atau mengikuti tren yang berlaku sehingga cenderung menggunakan segala hal yang dianggap paling mewah serta mengikuti tren yang ada.

- e. Membeli barang hanya sekedar menjaga symbol status.

Biasanya orang mempunyai kemampuan membeli yang tinggi baik dalam berpakaian, berdandan, gaya rambut dan sebagainya sehingga hal tersebut dapat menunjang sifat eksklusif dengan barang yang mahal dan memberi kesan berasal dari kelas social yang lebih tinggi.

- f. Memakai sebuah barang karena unsur konfrontasi terhadap model yang mengiklankan produk.

Seseorang cenderung meniru perilaku tokoh yang diidolakannya dalam bentuk menggunakan segala sesuatu yang dipakai oleh tokoh yang diidolakannya. Orang tersebut juga cenderung

memakai dan mencoba produk yang ditawarkan bila ia mengidolakan artis atau actor produk tersebut.

- g. Munculnya penilaian bahwa membeli barang dengan harga mahal akan menimbulkan rasa percaya diri yang tinggi.

Terkadang iklan yang menawarkan suatu produk dengan harga mahal dapat menarik konsumen dengan keyakinan produk tersebut dapat mendukung penampilan konsumen sehingga akan menumbuhkan rasa percaya diri yang tinggi.

- h. Mencoba lebih dari 2 barang sejenis (merek berbeda).

Sebagian orang akan cenderung menggunakan produk jenis sama dengan merk yang berbeda dari produk sebelumnya ia gunakan, meskipun produk tersebut belum habis dipakainya.

5. Dampak perilaku konsumtif

Perilaku konsumtif memiliki dampak positif dan negative bagi konsumen atau pihak lain. Awliyah (2008: 72-73) menyimpulkan dua dampak perilaku konsumtif yaitu

a. Dampak negative perilaku konsumtif

- 1) Mengurangi kemampuan untuk melakukan kegiatan menabung
- 2) Jika tabungan rendah, maka investasi juga akan rendah
- 3) Jika investasi rendah, maka pendapatan akan cenderung rendah
- 4) Perilaku konsumtif cenderung melupakan kebutuhan yang akan datang
- 5) Hidup berfoya-foya menimbulkan kecemburuan social

b. Dampak positif dari perilaku konsumtif

- 1) Termotivasi untuk meningkatkan pendapatannya agar bisa membeli barang atau jasa yang lebih banyak dan lebih baik kualitasnya
- 2) Menciptakan pasar bagi produsen, sehingga produsen bisa memproduksi dalam jumlah yang lebih banyak
- 3) Jika produsen meningkatkan produksinya, maka dapat menambah lapangan kerja.

Sedangkan menurut Nurdin dkk (2008:258) perilaku konsumtif memiliki aspek positif dan negative bagi konsumen. Aspek positif perilaku konsumtif merupakan sisi baik dari perilaku konsumtif. Aspek positif konsumen barang dan jasa bertujuan untuk memenuhi kebutuhan sekaligus meningkatkan kemakmuran dan kesejahteraan. Aspek negative dari perilaku konsumtif merupakan sisi buruk dari perilaku konsumtif adalah timbulnya pengonsumsian barang-barang yang merugikan bagi diri seseorang.

Dari pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa perilaku konsumtif mempunyai dampak positif dan negative namun apabila perilaku konsumtif tidak sesuai dengan kemampuan konsumen akan menimbulkan perilaku yang tidak baik sehingga bisa merugikan diri sendiri dan orang lain. Bisa juga memicu perilaku negatif yang lainnya.

6. Cara mengatasi perilaku konsumtif

- a. Dengan mengatur kebutuhan yang diperlukan untuk dibeli, dan sebagian uangnya ditabung.
- b. Diberikan sosialisasi dampak perilaku konsumtif di sekolah
- c. Mengurangi kebiasaan membeli barang yang tidak perlu.
- d. Asal ada niat dari dalam diri sendiri untuk mengubah atau memperbaiki diri, dan berusaha mengubah kebiasaan konsumtif.
- e. Membuat skala prioritas dalam berbelanja.
- f. Orang tua tidak perlu menuruti semua keinginan anaknya, apalagi bila yang diminta kurang bermanfaat.

B. Konseling Kelompok

1. Pengertian Konseling Kelompok

Konseling kelompok (*group counselling*) merupakan proses konseling dengan memanfaatkan kelompok untuk membantu, memberi umpan balik (*feedback*) dan pengalaman belajar. Konseling kelompok merupakan kelompok terapeutik yang dilaksanakan untuk membantu konseli mengatasi masalah yang berhubungan dengan kehidupan sehari-hari. Konseling kelompok dalam prosesnya menggunakan prinsip-prinsip dinamika kelompok dan konseling kelompok pada umumnya ditekankan untuk proses remedial dan pencapaian fungsi-fungsi secara optimal.

Pengertian konseling kelompok menurut Natawidjaja, R (Rusmana, N 2009: 29) menyatakan bahwa konseling kelompok diartikan sebagai upaya bantuan kepada individu (beberapa individu), yang bertujuan untuk

memberikan kemudahan dalam berbagai aspek perkembangan dan pertumbuhannya. Selain bersifat preventif konseling kelompok juga bersifat penyembuhan.

Menurut Nurihsan J, A. (2012: 22) menyatakan bahwa konseling kelompok adalah suatu proses antar pribadi yang dinamis, terpusat pada pemikiran, serta perilaku yang sadar dan melibatkan fungsi-fungsi terapi seperti sifat permisif, orientasi pada kenyataan, katarsis, saling mempercayai, saling memperlakukan dengan mesra, saling pengertian, saling menerima, dan saling mendukung. Fungsi-fungsi terapi itu diciptakan dan dikembangkan dalam suatu kelompok kecil melalui cara saling memedulikan di antara para peserta konseling kelompok.

Menurut Gazda (dalam Kurnanto, 2014: 8) mengungkapkan bahwa konseling kelompok merupakan suatu proses interpersonal yang dinamis yang memusatkan pada usaha dalam berfikir dan tingkah laku-tingkah laku, serta melibatkan pada fungsi-fungsi terapi yang dimungkinkan, serta berorientasi pada kenyataan-kenyataan, membersihkan jiwa, saling percaya mempercayai, pemeliharaan, pengertian, penerimaan dan bantuan. Fungsi-fungsi dari terapi itu diciptakan dan dipelihara dalam wadah kelompok kecil melalui sumbangan perorangan dalam anggota kelompok sebaya dan konselor .

Konseli dalam anggota kelompok adalah individu normal yang mempunyai berbagai masalah yang tidak memerlukan penanganan perubahan kepribadian lebih lanjut. Konseli konseling kelompok

menggunakan interaksi kelompok untuk meningkatkan pengertian dan penerimaan terhadap nilai-nilai dan tujuan tertentu dan untuk mempelajari atau menghilangkan sikap-sikap serta perilaku tertentu.

Berdasarkan beberapa pendapat mengenai konseling kelompok di atas dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok ialah proses konseling yang dilakukan dalam situasi kelompok sebagai upaya pemberian bantuan kepada individu (beberapa individu), dimana konselor berinteraksi dengan konseli dalam bentuk kelompok yang bersifat pencegahan dan penyembuhan, dan diarahkan pada pemberian kemudahan dalam rangka perkembangan dan pertumbuhannya.

2. Fungsi konseling kelompok

Fungsi konseling kelompok menurut Nurihsan, J (2006: 24) menyatakan bahwa konseling kelompok mempunyai dua fungsi, yaitu layanan yang diarahkan untuk mengatasi persoalan yang dialami individu dan fungsi layanan preventif, yaitu layanan konseling yang diarahkan untuk mencegah terjadinya persoalan pada diri individu.

Sebagaimana disebutkan diatas bahwa konseling kelompok bersifat pencegahan dan penyembuhan. Sifat pencegahan sebagaimana dimaksud mengandung arti bahwa individu yang dibantu mempunyai kemampuan normal atau berfungsi secara wajar di masyarakat, namun memiliki beberapa kelemahan dalam kehidupannya sehingga mengganggu kelancaran berkomunikasi dengan orang lain. sementara itu, konseling yang bersifat penyembuhan mengandung arti membantu individu untuk

dapat keluar dari persoalan yang dialaminya dengan cara memberikan kesempatan, dorongan, juga pengarahan individu untuk mengubah sikap dan perilakunya agar selaras dengan lingkungannya.

3. Tujuan konseling kelompok

Tujuan konseling kelompok pada dasarnya dibedakan menjadi dua, yaitu tujuan teoritis dan tujuan operasional. Tujuan teoritis berkaitan dengan tujuan yang secara umum dicapai melalui proses konseling, sedangkan tujuan operasional disesuaikan dengan harapan anggota dan masalah yang dihadapi anggota. Tujuan-tujuan tersebut diupayakan melalui proses dalam konseling kelompok. Pemberian dorongan (*supportive*) dan pemahaman melalui redukatif (*insight-reeducative*) sebagai pendekatan yang digunakan konseling.

Diharapkan konseli dapat mencapai tujuan-tujuan tersebut (Nelson-Jones dalam Latipun, 2006: 182). Tujuan operasionalnya disesuaikan dengan masalah konseli dan dirumuskan secara bersama-sama antara konseli dan konselor. Tujuan mengacu pada mengapa kelompok mengadakan pertemuan dan apa tujuan serta sasaran yang hendak dicapai.

Tujuan kelompok menurut Prayitno (dalam Tohirin, 2014: 173), secara umum adalah berkembangannya kemampuan sosialisasi siswa, khususnya kemampuan berkomunikasi, melalui konseling kelompok, hal-hal yang dapat menghambat atau mengganggu sosialisasi dan komunikasi siswa diungkap dan didinamikan melalui berbagai teknik, sehingga kemampuan sosialisasi dan berkomunikasi siswa secara optimal. Layanan

konseling kelompok juga dapat mengentaskan masalah klien (siswa) dengan memanfaatkan dinamika kelompok.

Tujuan konseling kelompok menurut Winkel dan Hastuti (2009) : 592) adalah sebagai berikut :

- a. Masing-masing anggota kelompok memahami dirinya dengan baik dan menemukan dirinya sendiri. Berdasarkan pemahaman diri itu dia lebih rela menerima dirinya sendiri dan lebih terbuka terhadap aspek-aspek positif dalam kepribadiannya.
- b. Para konseli mengembangkan kemampuan berkomunikasi satu sama lain sehingga mereka dapat saling memberikan bantuan dalam menyelesaikan tugas-tugas perkembangan yang khas pada fase perkembangan mereka.
- c. Para konseli memperoleh kemampuan pengatur dirinya sendiri dan mengarahkan hidupnya sendiri, mula-mula dalam kontak antar pribadi di dalam kelompok dan kemudian juga dalam kehidupan sehari-hari di luar kehidupan kelompoknya.
- d. Para konseli menjadi lebih peka terhadap kebutuhan orang lain dan lebih mampu menghayati perasaan orang lain. Kepekaan dan penghayatan ini akan lebih membuat mereka lebih sensitive juga terhadap kebutuhan-kebutuhan dan perasaan-perasaan sendiri.
- e. Masing-masing anggota kelompok menetapkan suatu sasaran yang ingin mereka capai, yang diwujudkan dalam sikap dan perilaku yang lebih konstruktif.

- f. Para konseli lebih menyadari dan menghayati makna dan kehidupan manusia sebagai kehidupan bersama, yang mengandung tuntutan menerima orang lain dan harapan akan diterima orang lain.
- g. Masing-masing konseli semakin menyadari bahwa hal-hal yang memprihatinkan bagi dirinya sendiri kerap juga menimbulkan rasa prihatin dalam hati orang lain. Dengan demikian dia tidak merasa terisolir, atau seolah-olah hanya dialah yang mengalami ini dan itu.
- h. Para konseli belajar berkomunikasi dengan anggota-anggota yang lain secara terbuka, dengan saling menghargai dan menaruh perhatian. Pengalaman bahwa komunikasi demikian dimungkinkan akan membawa dampak positif dalam kehidupan dengan orang-orang yang dekat dikemudian hari.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas peneliti dapat menyimpulkan bahwa tujuan dari konseling kelompok pada dasarnya dibedakan menjadi dua, yaitu tujuan teoritis dan tujuan operasional yang disesuaikan dengan masalah konseli dan dirumuskan secara bersama-sama. Serta untuk melatih kemampuan berkomunikasi siswa, rasa tenggang rasa, rasa kepedulian, serta terentaskannya masalah yang dialami oleh masing-masing anggota kelompok sehingga anggota kelompok dapat berkembang dengan optimal.

Kaitannya dalam penelitian ini, tujuan konseling kelompok dalam penelitian ini adalah membahas dan memecahkan masalah pribadi yang

dialami oleh masing-masing anggota kelompok yaitu perilaku konsumtif dengan bantuan anggota kelompok lain.

4. Asas-asas konseling kelompok

a. Asas kerahasiaan

Segala sesuatu yang dibahas dan muncul dalam kegiatan kelompok hendaknya menjadi rahasia kelompok yang hanya boleh diketahui oleh anggota kelompok dan tidak disebarluaskan ke luar anggota kelompok.

b. Asas kesukarelaan

Semua anggota dapat menampilkan diri secara spontan tanpa malu atau paksaan oleh teman lain atau pemimpin kelompok.

c. Asas kegiatan dan keterbukaan

Para anggota bebas dan terbuka mengemukakan pendapat, ide, saran, tentang apa saja yang disarankan dan dipikirkannya tanpa adanya rasa malu dan ragu-ragu

d. Asas kekinian

Memberikan topic atau materi yang dibahas bersifat actual dan hal-hal yang terjadi sekarang. Hal-hal yang direncanakan sesuai dengan kondisi sekarang.

e. Asas kenormatifan

Semua yang dibicarakan dalam kelompok tidak boleh bertentangan dengan norma-norma dan kebiasaan yang berlaku.

f. Asas keahlian

Diperlihatkan oleh pemimpin kelompok dalam mengelola kegiatan kelompok dalam mengembangkan proses dan isi pembahasan secara keseluruhan.

5. Tahapan pelaksanaan konseling kelompok

Konseling kelompok dilaksanakan secara bertahap. Terdapat enam tahap dalam konseling kelompok, yaitu tahap pembentukan kelompok, tahap permulaan, tahap transisi, tahap kerja, tahap akhir serta tahap evaluasi dan tindak lanjut Corey dan Yalom, (Latipun, 2010: 158)

a. Prakonseling: Tahap pembentukan kelompok

Tahap ini merupakan tahap persiapan pelaksanaan konseling kelompok. Pada tahap ini pembentukan kelompok yang dilakukan dengan seleksi anggota dan menawarkan program kepada calon peserta konseling sekaligus membangun harapan kepada calon peserta.

b. Tahap I: Tahap Permulaan (Orientasi dan Eksplorasi)

Pada tahapan ini mulai menemukan struktur kelompok, mengeksplorasi harapan anggota, anggota mulai belajar fungsi kelompok, sekaligus menegaskan tujuan kelompok.

c. Tahap II: Tahap Transisi

Pada tahap ini diharapkan masalah yang dihadapi masing-masing siswa dirumuskan dan diketahui apa sebab-sebabnya. Anggota kelompok mulai terbuka, tetapi sering terjadi pada fase ini justru terjadi kecemasan, resistensi, konflik bahkan ambivalensi tantang

anggotanya dalam kelompok atau enggan jika harus membuka diri. Tugas pemimpin kelompok adalah mempersiapkan mereka bekerja untuk dapat merasa memiliki kelompoknya.

d. Tahap III: Tahap Kerja Kohesi dan Produktivitas

Pada tahap ini jika masalah yang dihadapi oleh masing-masing anggota kelompok diketahui, langkah berikutnya adalah menyusun rencana-rencana tindakan. Penyusunan tindakan ini disebut pula produktivitas. Konseling kelompok terjadi yang ditandai dengan membuka diri lebih besar, menghilangkan definisinya, terjadinya konfrontasi antar anggota kelompok, modelling, belajar perilaku baru, terjadi transferensi.

e. Tahap VI: Tahap Akhir (Konsolidasi dan Terminasi)

Anggota kelompok mulai mencoba melakukan perubahan-perubahan tingkah laku dalam kelompok. Setiap anggota kelompok memberi umpan balik terhadap yang dilakukan oleh anggota kelompok lain. Umpan balik ini sangat berguna untuk perbaikan (jika diperlukan) dan dilanjutkan atau diterapkan dalam kehidupan klien jika dipandang telah memadai. Karena itu implementasi ini berarti melakukan pelatihan dan perubahan dalam skala yang terbatas.

f. Setelah Konseling, Tindak Lanjut dan Evaluasi

Setelah berselang beberapa waktu, konseling kelompok perlu dievaluasi. Tindak lanjut dilakukan jika ternyata ada kendala-kendala dalam pelaksanaan di lapangan. Mungkin diperlukan upaya perbaikan

terhadap rencana-rencana semula, atau perbaikan terhadap cara pelaksanaannya.

Tahapan layanan konseling kelompok menurut Corey dan Yalom diatas terdapat beberapa tahapan yang dilakukan dalam kegiatan konseling kelompok. Tahapan dalam konseling kelompok dilakukan secara rinci dari mulai tahap pembentukan, tahap permulaan (orientasi dan eksplorasi), tahap transisi, tahap kerja kohesi dan produktivitas, tahap akhir, tahap tindak lanjut evaluasi sehingga dapat dipahami bahwa tahapan konseling kelompok menurut Corey dan Yalom menjelaskan gambaran tahapan kegiatan dalam konseling kelompok.

C. Pendekatan CBT

1. Pengertian Pendekatan CBT

Dimensi behavioural dalam pendekatan CBT bersumber dari pendekatan behavioural yang diketahui secara luas diciptakan oleh J.B.Watson khususnya melalui publikasi *Psychology from the Standpoint of a Behaviorist* pada 1919.

Pendekatan CBT mempresentasikan sebagai pendekatan konseling yang penting dengan metode dan konsep yang khas. Pendekatan ini bersumber dari pendekatan behavioural dan memiliki tiga karakteristik, yaitu pemecahan masalah (*problem solving*), pendekatan berfokus perubahan (*change focused approach*), memberikan perhatian terhadap nilai ilmiah, dan memiliki perhatian yang lebih terhadap proses kognitif untuk mengontrol dan memonitor tingkah laku. Pendekatan CBT

mempresentasikan keterbukaan ilmiah dari pada aliran besar terapi lainnya.

Pendekatan CBT merupakan pendekatan yang menitik beratkan pada restrukturisasi kognitif yang menyimpang akibat kejadian yang merugikan dirinya baik secara fisik maupun secara psikis.

Para ahli yang bergabung dalam NACBT (2007) mengungkapkan bahwa pendekatan CBT (*Cognitive behaviour therapy*) merupakan pendekatan psikoterapi yang menekankan peran yang penting berpikir bagaimana kita merasakan dan apa yang kita lakukan. Memahami pendapat tersebut, pendekatan CBT adalah pendekatan yang berkaitan dengan pikiran, perasaan, dan apa yang kita lakukan.

Aaron Beck *Cognitif Behavior Therapy* (CBT) sebagai pendekatan konseling yang dirancang untuk menyelesaikan permasalahan konseli pada saat dan perilaku yang menyimpang. Konseling *Cognitif Behavior Therapy* (Yahya, 2017) adalah model teoritis yang menghubungkan pikiran dengan emosi dan perilaku dari individu tersebut. Memahami pendapat tersebut, pendekatan CBT (*Cognitive behaviour therapy*) adalah sebuah pendekatan yang memiliki keterkaitan antara pikiran, emosi, dan perilaku seseorang.

Pendekatan CBT didasarkan pada konsep mengubah pikiran dan perilaku negative. Konseling ini diarahkan pada modifikasi fungsi berfikir, merasa dan bertindak, menekankan otak sebagai sumber penganalisa, pengambil keputusan, dan memutuskan kembali. Sedangkan metode

behavioural dalam konseling yaitu memodifikasi perilaku menuju arah yang lebih baik.

2. Tujuan Pendekatan CBT

Tujuan dari pendekatan CBT (Oemarjoedi, dalam Yahya: 2017) yaitu mengajak konseli untuk menentang pikiran dan emosi yang salah dengan menampilkan bukti-bukti yang bertentangan dengan keyakinan tentang masalah yang sedang dihadapi oleh konseli. Memahami pendapat tersebut, tujuan pendekatan CBT menurut Oemarjoedi yaitu mengajak konseli untuk menghilangkan pikiran dan emosi yang negative atau salah dengan menampilkan bukti yang sesuai dengan masalah yang dihadapinya.

Pada proses pelaksanaannya, konseling CBT lebih menekankan pada masa kini dari pada masa lalu, tetapi bukan mengabaikan masa lalu karena konseling CBT tetap menghargai masa lalu yang merupakan bagian hidup dari konseli dan mencoba membuat konseli menerima segala masa lalunya untuk melakukan perubahan pola pikir masa kini demi perubahan pada waktu yang akan datang.

3. Teknik Pendekatan CBT

Beberapa teknik dalam pendekatan *Cognitive behaviour Therapy* (CBT) adalah

a. Teknik Self-Talk

Suatu cara dari orang-orang untuk menangani pesan negative yang mereka kirimkan kepada dirinya sendiri.

b. Teknik Reframing

Reframing mengubah sudut pandang konseptual atau emosional terhadap suatu situasi dan mengubah maknanya dengan meletakkannya dalam suatu kerangka kerja kontekstual lain yang juga cocok dengan fakta-fakta yang sama dari situasi aslinya. Tujuan reframing adalah untuk membantu klien melihat situasinya dari sudut pandang lain, yang membuatnya tampak tidak terlalu problematic dan lebih normal, dan dengan demikian lebih terbuka terhadap solusi (Corey, 2015).

c. Teknik *Thought Stopping*

Konsep tentang terapi thought stopping bukan hal yang baru tapi sudah dikenal sejak jaman Yunani kuno. Stuart dan Laraia (2005) menjelaskan thought stopping sebagai suatu proses menghentikan pikiran yang mengganggu. *Thought stopping* (penghentian pikiran) merupakan salah satu contoh dari teknik psikoterapi kognitif behavior yang dapat digunakan untuk membantu klien (siswa) mengubah proses berpikir (Tang & De Rubeis, 1999).

Thought stopping therapy merupakan salah satu dari terapi perilaku (Videbeck, 2008) yang digunakan untuk membantu klien (siswa) mengubah proses berpikir. Kebiasaan berpikir dapat membentuk perubahan perilaku, dengan satu pikiran otomatis saja dapat memberi petunjuk kepada pikiran-pikiran lain yang mengancam.

Thought stopping merujuk pada sekelompok prosedur yang digunakan untuk meningkatkan kemampuan seseorang untuk memblokir secara kognitif serangkaian tanggapan (Bakker, 2009).

Berdasarkan pendapat diatas *thought stopping* merupakan suatu terapi perilaku yang digunakan untuk membantu klien (siswa) untuk memblokir atau proses menghentikan pikiran yang mengganggu dengan mengganti pikiran yang tidak diinginkan dengan pikiran yang lebih positif, dengan demikian akan mempengaruhi perilaku siswa menjadi positif.

d. Teknik Cognitive Restructuring

Teknik ini dirancang untuk membantu mencapai respons emosional yang lebih baik dengan mengubah kebiasaan penilaian habitual sedemikian rupa sehingga menjadi tidak terlalu terbias (Dombeck & Wells-Moran, 2014)

e. Homework Assignment

Teknik kognitif yang cukup terkenal adalah *Home Work Assignment* atau teknik tugas rumah, digunakan agar klien dapat membiasakan diri serta menginternalisasikan sistem nilai tertentu yang menuntun pola perilaku yang diharapkan (Corey, 1995). Penerapan tugas rumah yang diberikan konseli diharapkan dapat mengurangi atau menghilangkan ide-ide dan perasaan-perasaan yang tidak rasional dan tidak logis, mempelajari bahan-bahan tertentu yang ditugaskan untuk mengubah aspek-aspek kognisinya yang keliru, mengadakan latihan-

latihan tertentu berdasarkan tugas yang diberikan. Pelaksanaan *homework assignments* yang diberikan konselor dilaporkan oleh konseli dalam suatu pertemuan tatap muka dengan konselor. Teknik ini dimaksudkan untuk membina dan mengembangkan sikap-sikap tanggung jawab, kepercayaan pada diri sendiri serta kemampuan untuk pengarahan diri, pengelolaan diri konseli dan mengurangi ketergantungan kepada konselor. Tujuan *Homework Assignment* adalah untuk membina dan mengembangkan sikap bertanggung jawab, percaya pada diri sendiri serta kemampuan untuk mengevaluasi kemajuan dalam mempraktikkan ketrampilan yang baru atau perilaku baru dalam situasi kehidupan nyata. Dengan demikian, klien (siswa) dapat berbuat sesuai sistem nilai yang diharapkan baik terhadap diri sendiri maupun lingkungannya. Pada dasarnya teknik yang dimiliki oleh *Cognitive Behaviour Therapy* (CBT) dapat digunakan dalam pemecahan masalah, akan tetapi dapat dipilih beberapa teknik yang dirasa lebih cocok dan efektif di gunakan untuk memecahkan masalah tertentu yang dialami siswa.

Penerapan teknik pada penelitian ini, teknik yang digunakan penulis adalah dengan menggunakan dua teknik yaitu teknik *Thought Stopping* dan *homework Assignment*, agar mampu mengetahui seberapa efektif teknik-teknik tersebut dalam mengurangi perilaku konsumtif siswa. Penerapan teknik *Thought Stopping* dapat memperbaiki dan merubah sikap persepsi cara berpikir, keyakinan

serta pandangan-pandangan konseli yang irasional menjadi rasional dan logis, konseli dapat mengembangkan diri dan potensi yang dimiliki seoptimalnya melalui perilaku kognitif yang efektif dan positif.

Menghilangkan gangguan-gangguan emosional yang merusak diri sendiri seperti rasa benci, rasa takut, rasa bersalah, berdosa, rasa was-was, rasa marah sebagai konsekuensi dari cara berpikir dan sistem keyakinan yang keliru dengan jalan melatih dan mengajari konseli untuk menghadapi kenyataan hidup secara rasional dan membangkitkan kepercayaan, nilai-nilai dan kemampuan diri sendiri. Sedangkan Penerapan teknik *homework assignment* diharapkan konseli dapat mengurangi atau menghilangkan ide-ide dan perasaan-perasaan yang tidak rasional dan tidak logis, mempelajari bahan-bahan tertentu yang ditugaskan untuk mengubah aspek-aspek kognisinya yang keliru, mengadakan latihan-latihan tertentu berdasarkan tugas yang diberikan.

D. Konseling Kelompok melalui Pendekatan CBT Teknik *Thought Stopping* dan Teknik *Homework Assignment* untuk mengurangi perilaku konsumtif siswa

Manusia sebagai pribadi yang unik dan memiliki kekuatan untuk memahami keterbatasannya serta kemampuan mengubah pandangan dasar, sistem nilainya melawan kecenderungan-kecenderungan untuk menolak diri sendiri. Kesalahan berfikir sering kali menimbulkan dampak yang besar bagi

individu. Awalnya masalah tersebut kecil tapi lama-kelamaan menjadi sulit dipecahkan.

Konseling kelompok dengan menggunakan dua teknik pada pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT), yaitu teknik *thought stopping* dan teknik *homework assignment*, agar mampu mengetahui seberapa efektif teknik-teknik tersebut mampu mengurangi perilaku konsumtif siswa. Konseling dengan teknik *thought stopping* termasuk bagian dalam pendekatan konseling kognitif yang berfokus pada aspek kognitif (pikiran). Konseling dengan teknik *thought stopping* bersifat intruksional yang berarti bahwa konseling dengan teknik *thought stopping* dapat dilakukan pada seseorang setelah mendapatkan perintah dari orang lain maupun dari dalam diri sendiri untuk membayangkan situasi atau pikiran negative.

Pelaksanaan Konseling kelompok menggunakan berbagai variasi dalam membantu seseorang yang sedang mencoba menghentikan pikiran yang tidak menyenangkan atau memutuskan pikiran negative. Konseli diinstruksikan mengatakan “stop” ketika pikiran negative muncul dan memberi isyarat pada konseli untuk menggantikan pikiran tersebut dengan memilih alternative pikiran yang positif. Prosedur yang efektif tergantung pada kesepakatan. *Thought stopping* merujuk pada sekelompok prosedur yang digunakan untuk meningkatkan kemampuan seseorang untuk memblokir secara kognitif serangkaian tanggapan (Bakker,2009).

Penjelasan di atas dapat dipahami, pada penelitian ini dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok teknik *thought stopping* merupakan

teknik yang dilaksanakan dengan menggunakan suatu terapi perilaku untuk membantu klien (siswa) untuk memblokir atau proses menghentikan pikiran yang mengganggu dengan mengganti pikiran yang tidak diinginkan dengan pikiran yang lebih positif, sehingga menghasilkan perilaku yang positif pula.

Tujuan utama dari teknik *thought stopping* dapat memperbaiki dan merubah sikap persepsi cara berpikir, keyakinan serta pandangan-pandangan konseli yang irasional menjadi rasional dan logis, konseli dapat mengembangkan diri dan potensi yang dimiliki seoptimalnya melalui perilaku kognitif yang efektif dan positif.

Menghilangkan gangguan-gangguan emosional yang merusak diri sendiri seperti rasa benci, rasa takut, rasa bersalah, berdosa, rasa was-was, rasa marah sebagai konsekuensi dari cara berpikir dan sistem keyakinan yang keliru dengan jalan melatih dan mengajari konseli untuk menghadapi kenyataan hidup secara rasional dan membangkitkan kepercayaan, nilai-nilai dan kemampuan diri sendiri.

Teknik *thought stopping* melibatkan empat langkah. Pertama, Klien (siswa) dan konselor (Guru BK) professional harus memutuskan bersama, pikiran-pikiran mana yang akan ditarget dalam prosedur *thought stopping* (Wolpe, 199). Kedua, klien menutup matanya dan membayangkan sebuah situasi dimana pikiran target itu kemungkinan akan muncul (Davis et al., 2009). Ketiga, pikiran target itu diinterupsi oleh perintah “berhenti”. Keempat, dalam *thought stopping* adalah mengganti pikiran yang tidak diinginkan dengan pikiran yang lebih positif.

Sedangkan teknik *homework assignment* ini dilaksanakan dalam bentuk tugas-tugas rumah untuk melatih, membiasakan diri, dan menginternalisasikan sistem nilai tertentu yang menuntut pola tingkah laku yang diharapkan. Penulis memberikan sebuah tugas rumah, dengan tugas rumah yang diberikan penulis mengharapkan siswa dapat mengurangi atau menghilangkan ide-ide dan perasaan-perasaan yang tidak rasional dan tidak logis, mempelajari bahan-bahan tertentu yang ditugaskan untuk mengubah aspek-aspek kognisinya yang keliru, mengadakan latihan-latihan tertentu berdasarkan tugas yang diberikan.

Pelaksanaan *homework assignments* yang diberikan penulis dilaporkan oleh siswa (konseli) dalam suatu pertemuan tatap pada setiap pertemuan konseling kelompok selanjutnya. Penugasan dilaporkan oleh siswa dalam setiap pertemuan pelaksanaan konseling kelompok selanjutnya setelah dari pemberian tugas dilakukan penulis (konselor) kepada siswa. Selanjutnya penulis melakukan evaluasi tugas yang telah dilakukan, untuk melihat perkembangan dan kemajuan siswa terhadap masalahnya sampai menghilangkan gejala-gejala dari masalah yang dialami konseli dapat mengurangi perilaku konsumtif siswa dalam kehidupannya.

Penjelasan diatas dapat dipahami, pada penelitian ini dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok teknik *homework assignment* merupakan teknik yang dilaksanakan dalam bentuk tugas-tugas rumah untuk mengubah keyakinan irasional saat proses konseling kelompok, serta memperkuat keyakinan rasional baru yang telah terbentuk berupa pembiasaan

diri sehingga dapat membentuk pola perilaku baru dengan harapan dapat mengurangi perilaku konsumtif siswa.

Gantina, dkk (2016:226) tujuan *homework assignment* adalah untuk membina dan mengembangkan sikap tanggung jawab, percaya pada diri sendiri serta kemampuan untuk mengevaluasi kemajuan dalam mempraktikkan ketrampilan yang baru atau perilaku baru dalam situasi kehidupan nyata.

Tahap-tahap teknik *homework assignment* dalam permasalahan yang dialami siswa dapat dijelaskan sebagai berikut :

- a. Secara singkat mendriskripsikan rasional dan ringkasan proses pelaksanaan teknik *homework assignment*.
- b. Mengemukakan instruksi-instruksi tentang teknik *homework assignment*.
- c. Memberikan pandangan tentang apa yang tercangkup dalam teknik *homework assignment*.
- d. Menggunakan penjelasan untuk menentukan masalah khusus. terkait penggunaan teknik *homework assignment*.
- e. Melatih konseli (siswa) tentang cara melakukan ketrampilan teknik *homework assignment* yang dibutuhkan, jawaban secara sukarela, dan juga inisiatif untuk mencoba latihan.

E. Penelitian Terdahulu yang Relevan

Penulis akan memaparkan beberapa penelitian yang relevan dengan penelitian yang hendak dilakukan penulis dengan judul “Efektifitas konseling kelompok pendekatan *cognitive behaviour therapy* (CBT) dengan teknik *thought stopping* dan *home work assignments* untuk mengurangi perilaku

konsumtif siswa”. Hasil penelitian yang akan dipaparkan tentunya ada sedikit perbedaan dengan penulis. Penulis mengkombinasikan tingkah laku baru yang rasional melalui hasil dari *thought stopping* dan *homework assignments* yang telah diberikan dan dipelajari oleh siswa. Berdasarkan eksplorasi peneliti, ditemukan beberapa tulisan yang berkaitan dengan penelitian ini, Penelitian yang mendukung penulis sebagai berikut :

1. Penelitian tentang perilaku konsumtif yang dilakukan jurnal dari Yasin'ta Aulia Nurachma, dkk (2017) tentang “Pengaruh status social ekonomi orang tua, kelompok teman sebaya dan financial literacy terhadap perilaku konsumtif pada siswa kelas XI IPS SMA kesatrian 1 Semarang Tahun Ajaran 2015/2016”. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan pengaruh status social ekonomi orang tua, kelompok teman sebaya dan financial literacy terhadap perilaku konsumtif siswa, baik secara simultan maupun parsial. Metode analisis analisis data yang digunakan adalah analisis statistic deskriptif dan analisis regresi linear berganda. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa XI IPS SMA Kesatrian 1 Semarang tahun ajaran 2015/2016 yang berjumlah 131 siswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh positif status social ekonomi orang tua, kelompok teman bermain terhadap perilaku konsumtif siswa dan ada pengaruh negative financial literacy terhadap perilaku konsumtif siswa.
2. Penelitian yang kedua oleh Siti Zahra Bulantika, dkk (2018) tentang “Group counselling with systematic desentization techniques and thought-stopping techniques to reduce social anxiety”. Metode analisis data yang

digunakan Paired sample t-test and Anova. Hasil penelitian menunjukkan konseling kelompok dengan menggunakan teknik systematic desentization techniques and thought-stopping sangat efektif untuk mengurangi kecemasan social siswa.

3. Ketiga adalah penelitian yang dilakukan oleh Dandy Prasetya, dkk (2018) tentang "*Increase participation in group discussion group technical guidance learn to use homework assignment*". Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui penggunaan layanan bimbingan kelompok teknik *homework assignment* untuk meningkatkan partisipasi dalam diskusi kelompok belajar pada siswa kelas XI di SMA Negeri 6 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2017/2018. Metode penelitian adalah metode pre eksperimen dengan desain one group pretest-posttest dan dianalisis dengan statistic non parametric menggunakan uji T-test. Subjek penelitian sebanyak 25 orang siswa yang memiliki partisipasi dalam diskusi kelompok belajar yang rendah, sedang, dan tinggi. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan partisipasi dalam diskusi kelompok belajar dengan menggunakan bimbingan kelompok teknik *home work assignment*, hal ini ditunjukkan hasil analisis data dengan menggunakan independent sample t-test, berdasarkan gain score kelompok toutput > t table ($26,336 > 2,064$) maka, H_0 ditolak dan H_a diterima.

F. Kerangka Pemikiran

Perilaku konsumtif bukan lagi untuk kebutuhan semata tetapi untuk memenuhi keinginan yang sifatnya menaikkan harga diri, menjaga gengsi,

mengikuti mode dan berbagai alasan kurang penting lainnya yang bersifat pemborosan atau berlebihan dalam pemenuhan kebutuhan. Individu yang mempunyai perilaku konsumtif perlu mendapatkan bantuan untuk mengubah perilakunya. Sehingga individu tersebut dapat menjadi pribadi yang lebih bertanggung jawab serta dapat mengubah pikiran negative menjadi pikiran yang positif. Pikiran positif dapat memunculkan tingkah laku positif sehingga bisa mengontrol perilaku yang tidak di inginkan maka dari itu diperlukan upaya untuk mengatasi siswa yang berperilaku konsumtif. Penyebab siswa memiliki perilaku konsumtif dapat dipengaruhi oleh kondisi siswa dan lingkungan yang dia (siswa) tinggali.

Siswa yang memiliki perilaku konsumtif harus diberikan penanganan yang tepat agar perilaku konsumtif dapat berkurang dan tidak berpengaruh pada masa yang akan datang. Konseling kelompok ini memanfaatkan dinamika kelompok untuk membahas permasalahan. Hubungan yang interaktif antar anggota, membuat anggota merasa ini lebih menyenangkan. Masalah perilaku konsumtif yang dialami siswa dapat dikurangi dengan menggunakan teknik *thought stopping* pada kelompok eksperimen 1 dan teknik *home work assignments* pada kelompok eksperimen 2 untuk mengurangi perilaku konsumtif. Kegiatan konseling kelompok diharapkan dapat mengentaskan permasalahan siswa yang menjadi penghambat pada perilakunya yaitu perilaku konsumtif. Penerapan konseling kelompok dengan teknik *thought stopping* merupakan terapi perilaku yang digunakan untuk membantu klien (siswa) untuk memblokir atau proses menghentikan pikiran yang mengganggu

dengan mengganti pikiran yang tidak diinginkan dengan pikiran yang lebih positif, dengan demikian akan mempengaruhi perilaku siswa menjadi positif sehingga dapat menghambat munculnya perilaku yang tidak diinginkan yaitu perilaku-perilaku yang terindikasi sebagai indikator penyebab perilaku konsumtif.

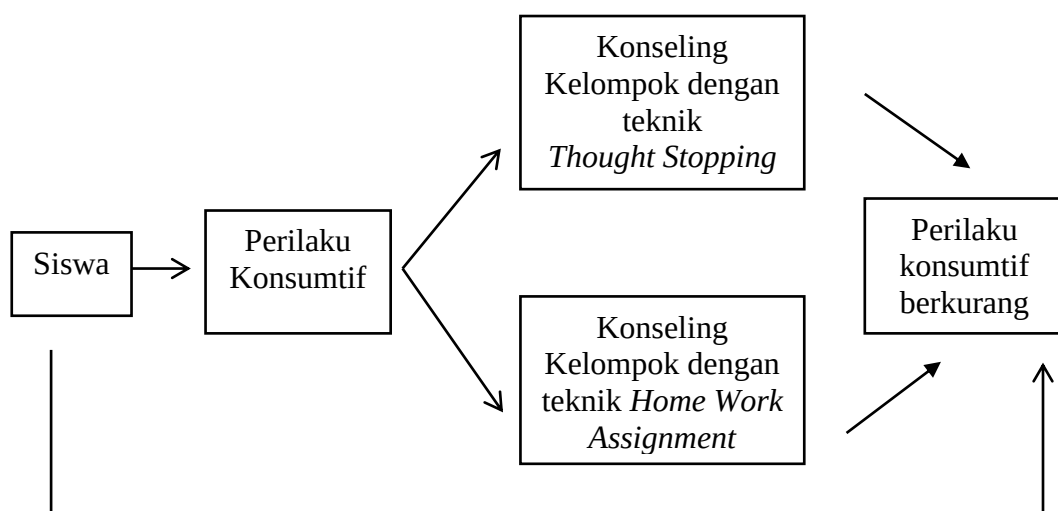
Menghilangkan gangguan-gangguan emosional yang merusak diri sendiri seperti rasa benci, rasa takut, rasa bersalah, berdosa, rasa was-was, rasa marah sebagai konsekuensi dari cara berpikir dan sistem keyakinan yang keliru dengan jalan melatih dan mengajari konseli untuk menghadapi kenyataan hidup secara rasional dan membangkitkan kepercayaan, nilai-nilai dan kemampuan diri sendiri. Sedangkan konseling kelompok teknik *home work assignments* ini dilaksanakan dalam bentuk tugas-tugas rumah untuk melatih, membiasakan diri, dan menginternalisasikan sistem nilai tertentu yang menuntut pola tingkah laku yang diharapkan dapat mengurangi perilaku konsumtif siswa. Peneliti memberikan sebuah tugas rumah, dengan tugas rumah yang diberikan penulis mengharapkan siswa dapat mengurangi atau menghilangkan ide-ide dan perasaan-perasaan yang tidak rasional dan tidak logis, mempelajari bahan-bahan tertentu yang ditugaskan untuk mengubah aspek-aspek kognisinya yang keliru, mengadakan latihan-latihan tertentu berdasarkan tugas yang diberikan.

Pelaksanaan *homework assignments* yang diberikan peneliti dilaporkan oleh siswa (konseli) dalam suatu pertemuan tatap pada setiap pertemuan konseling kelompok selanjutnya. Penugasan dilaporkan oleh siswa dalam setiap pertemuan pelaksanaan konseling kelompok selanjutnya setelah dari

pemberian tugas dilakukan peneliti (konselor) kepada siswa. Selanjutnya penulis melakukan evaluasi tugas yang telah dilakukan, untuk melihat perkembangan dan kemajuan siswa terhadap masalahnya sampai menghilangkan gejala-gejala dari masalah yang dialami konseli serta memperkuat keyakinan rasional baru yang telah terbentuk berupa pembiasaan diri sehingga dapat membentuk pola perilaku baru dengan harapan dapat mengurangi perilaku konsumtif siswa dalam kehidupannya. Pada pelaksanaannya, kegiatan konseling kelompok dilaksanakan masing-masing sebanyak 8 kali pertemuan dengan setiap pertemuan membahas topic atau permasalahan yang berkaitan dengan perilaku konsumtif dan diharapkan setelah diberikan layanan konseling kelompok dapat mengurangi perilaku konsumtif siswa.

Secara lebih rinci kerangka berpikir dalam penelitian ini digambarkan sebagai berikut :

Gambar 1
Bagan Kerangka Berpikir



Keterangan :

- Siswa yang mempunyai perilaku konsumtif
- Pelaksanaan konseling kelompok dengan teknik *thought stopping* dan *home work assignments*
- Perilaku konsumtif siswa berkurang

G. Hipotesis Penelitian

Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, hipotesis dikatakan sementara karena jawaban yang diberikan baru didasarkan pada teori-teori yang relevan, belum didasarkan pada fakta-fakta empiris yang diperoleh melalui pengumpulan data. Hipotesis dalam penelitian ini yaitu konseling kelompok pendekatan *Cognitive Behaviour Therapy* (CBT) dengan teknik *thought stopping* dan *homework assignments* dapat mengurangi perilaku konsumtif pada siswa.

BAB III

METODE PENELITIAN

Metode Penelitian memiliki peranan yang sangat penting bagi sebuah penelitian, berhasil dan tidaknya kualitas penelitian sangat tergantung oleh peneliti dalam rangka melakukan penelitian.

Metode penelitian merupakan kegiatan ilmiah yang dilakukan secara sistematis dalam mengembangkan dan memperkaya khasanah ilmu pengetahuan. Metode penelitian ini menempuh beberapa langkah-langkah sebagai berikut :

A. Rancangan Penelitian

Rancangan penelitian adalah seluruh proses yang diperlukan dalam perencanaan dan pelaksanaan penelitian. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen. Metode penelitian eksperimen diartikan sebagai suatu metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan (treatment) tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalikan.

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah True Experimen dengan membandingkan dua kelompok dengan menggunakan teknik yang berbeda. Desain yang digunakan adalah *Randomized Pretest-Posttest Comparison Group Design*. Dalam desain tersebut tidak ada kelompok control tetapi terdapat dua kelompok eksperimen yaitu kelompok eksperimen satu dan kelompok eksperimen dua. Di dalam model ini sebelum memulai perlakuan, kedua kelompok diberi tes awal atau *pretest* untuk

mengukur kondisi awal (O_1 dan O_3). Selanjutnya pada kelompok eksperimen I diberi perlakuan (X) sedangkan pada kelompok eksperimen II diberikan perlakuan (Y). Setelah selesai perlakuan, kedua kelompok eksperimen diberikan test kembali sebagai posttest (O_2 dan O_4). Secara umum dapat digambarkan pada tabel berikut :

Tabel 1
Randomized Pretest-Posttest Comparison Group Design

Group	Pretest	Treatment	Posttest
Eksperimen I	O_1	X	O_2
Eksperimen II	O_3	Y	O_4

Keterangan :

O_1 dan O_3 = Pre-Test

O_2 dan O_4 = Post-Test

X = Konseling kelompok dengan teknik *Thought Stopping*

Y = Konseling kelompok dengan teknik *Home Work Assignments*

B. Identifikasi Variabel Penelitian

Penelitian pada hakikatnya adalah kegiatan ilmiah yang bertujuan untuk menguji kebenaran hipotesis yang diharapkan terlebih dahulu oleh peneliti. Agar penelitian dapat dipertanggung jawabkan kebenarannya maka diperlukan alat yang sesuai. Variabel penelitian adalah faktor yang berperan dalam gejala atau peristiwa yang diteliti. Pada penelitian ini variabel yang digunakan adalah:

1. Variabel terikat

Variabel Terikat adalah variabel yang dipengaruhi oleh variabel bebas.

Variabel terikat pada penelitian ini adalah perilaku konsumtif.

2. Variabel bebas

Variabel bebas adalah variabel yang mempengaruhi variabel terikat atau variabel yang menjadi sebab perubahannya atau timbulnya variabel terikat.

Variabel bebas pada penelitian ini adalah Penerapan Konseling Kelompok melalui Pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) dengan Teknik *thought stopping* dan *home work assignment*.

C. Definisi Operasional

Definisi operasional adalah definisi yang didasarkan atas sifat-sifat hal yang didefinisikan dan dapat diamati (diobservasi). Definisi operasional variabel penelitian yang digunakan peneliti adalah :

1. Perilaku konsumtif

Perilaku konsumtif adalah suatu perilaku yang ditandai dengan kehidupan yang berlebihan dalam membeli barang dan jasa untuk memenuhi keinginan saja tanpa memperdulikan manfaat dan kegunaannya. Aspek dari perilaku konsumtif yaitu keinginan untuk membeli barang secara tiba-tiba dan tanpa pertimbangan, ingin mengikuti gaya orang lain, mengutamakan keinginan dari pada kebutuhan dalam membeli barang yang dilihat dari perilaku siswa.

2. Konseling kelompok melalui pendekatan CBT teknik *thought stopping* dan *home work assignments*

Konseling kelompok melalui pendekatan CBT teknik *thought stopping* merupakan suatu terapi perilaku yang digunakan untuk membantu klien (siswa) untuk memblokir atau proses menghentikan pikiran yang mengganggu dengan mengganti pikiran yang tidak diinginkan dengan pikiran yang lebih positif, dengan demikian akan mempengaruhi perilaku siswa menjadi positif dan teknik *home work assignments* langkah konseling dalam bentuk tugas-tugas rumah untuk melatih, membiasakan diri, dan menginternalisasikan sistem nilai tertentu yang menuntut pola tingkah laku yang diharapkan.

D. Subyek Penelitian

1. Populasi

Populasi adalah sekelompok individu yang memiliki ciri-ciri khusus yang sama. Dalam populasi juga ada populasi target yang akan diteliti. Populasi target atau *sampling frame* (Kerangka sampel) adalah sekelompok individu atau sekelompok organisasi dengan karakter penentu yang sama yang dapat di identifikasikan dan diteliti oleh peneliti. Dalam populasi target, peneliti kemudian menyeleksi suatu sampel untuk diteliti. Penelitian ini mengambil populasi seluruh siswa kelas X Jurusan Bisnis daring dan Pemasaran dan Jurusan Akuntansi dan Keuangan SMK N 1 Samigaluh yaitu 38 siswa (satu kelas) untuk kelas Jurusan Bisnis daring dan Pemasaran, sedangkan kelas Jurusan Akuntansi dan keuangan berjumlah 28 siswa.

2. Sampel

Sampel merupakan subkelompok dari populasi target yang direncanakan diteliti oleh peneliti untuk menggeneralisasikan tentang populasi target. Bila populasi besar, peneliti tidak mungkin dapat mempelajari semua yang ada pada populasi karena peneliti mempunyai keterbatasan waktu. Maka peneliti dapat mengambil sampel dari populasi tersebut. Apa yang dipelajari dari sampel, kesimpulannya akan diberlakukan untuk populasi, maka sampel yang diambil harus dapat mewakili. Sampel yang digunakan pada penelitian ini adalah peserta didik kelas X SMK N 1 Samigaluh Kecamatan Samigaluh Kabupaten Kulon Progo yang berjumlah 8 siswa sebagai kelompok eksperimen 1 dan 8 siswa sebagai kelompok eksperimen 2.

3. Sampling

Teknik sampling dalam penelitian ini menggunakan teknik Cluster random sampling.

E. Metode Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data merupakan cara untuk mengumpulkan data sebagai penunjang dari penelitian. Kegiatan pengumpulan data dilakukan dengan teknik tertentu dan menggunakan alat tertentu yang disebut instrument penelitian. Data yang diperoleh dari proses tersebut kemudian dihimpun, ditata, dianalisis untuk menjadi informasi yang dapat menjelaskan suatu fenomena. Angket *tryout* yang akan disebar yaitu kelas X Jurusan Bisnis

daring dan Pemasaran dan Jurusan Akuntansi dan Keuangan, kelas yang diberikan angket *pretest* dan *posttest*.

Jenis angket yang digunakan adalah angket tertutup, yaitu angket yang menghendaki jawaban pendek atau jawabannya diberikan dengan menumbuhkan jawaban tertentu. Angket ini menggunakan skala likert 4 pilihan jawaban yaitu sangat sesuai (SS), sesuai (S), tidak sesuai (TS), dan sangat tidak sesuai (STS) dengan penilaian sebagai berikut :

Tabel 2
Penilaian Skor Angket

Jawaban	Item Positif	Item Negatif
Sangat Sesuai (SS)	4	4
Sesuai (S)	3	3
Tidak Sesuai (TS)	2	2
Sangat Tidak Sesuai (STS)	1	1

Angket dikembangkan dalam kisi-kisi perilaku konsumtif. Sebelum angket digunakan untuk *pretest* dan *posstest* terlebih dahulu angket diuji validitas dan reabilitasnya menggunakan *try out*.

Tabel 3
Kisi-kisi Angket Perilaku Konsumtif

Indikator	No Item		Jumlah
	+	-	
a. Membeli barang karena iming-iming hadiah.	1,3,5	8,10,12	6
b. Membeli barang karena kemasannya menarik.	7,9,11,	2,4,6	6
a. Membeli barang demi menjaga penampilan dan gengsi	13,15,17	38,40,42	6
b. Munculnya penilaian bahwa membeli barang dengan harga mahal akan menimbulkan rasa percaya diri yang tinggi	37,39,41	14,16,18	6

c.	Membeli barang hanya sekedar menjaga symbol status	25,27,29	32,34,36	6
d.	Memakai sebuah barang karena unsur konfrontitas terhadap model yang mengiklankan produk.	31,33,35	26,28,30	6
a.	Membeli barang atas pertimbangan harga (bukan atas dasar manfaat atau kegunaannya)	19,21,23	44,46,48,50	7
b.	Mencoba lebih dari 2 barang sejenis (merek berbeda).	43,45,47,49	20,22,24	7
Jumlah		25	25	50

F. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian adalah suatu alat yang digunakan untuk mengukur fenomena alam dan fenomena sosial. Instrumen dalam penelitian ini digunakan untuk memperoleh data ketika peneliti mengumpulkan informasi di lapangan. Tujuan dari instrumen penelitian yaitu untuk memecahkan suatu persoalan atau menguji suatu hipotesis. Informasi yang diperoleh dan data yang relevan maupun yang tidak relevan, semua bergantung pada alat ukur yang digunakan dan harus memiliki validitas dan reliabilitas sehingga instrument penelitian yang akan dilakukan merupakan hal yang penting dalam penelitian.

G. Validitas dan Reliabilitas

1. Validitas

Validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan tingkat-tingkat kevalidan atau kesahihan suatu instrument (Arikunto, 2006: 168). Suatu tes dikatakan valid apabila tes tersebut mengukur apa yang hendak diukur.

Tes memiliki validitas yang tinggi jika hasilnya sesuai dengan kriteria, dalam arti memiliki kesejajaran antara tes dan kriteria. Analisis menggunakan bantuan program SPSS 24.00 *for windows*.

Pengujian validitas pada penelitian ini, menggunakan aplikasi SPSS 24,00 dengan kriteria :

- a. Jika nilai r hitung $> r$ tabel, maka butir soal kuesioner dinyatakan valid. Sebaliknya, jika r hitung $< r$ tabel maka butir soal kuesioner dinyatakan tidak valid.
- b. Jika probabilitas (sig.) $< 0,05$, maka butir soal kuesioner dinyatakan valid. sebaliknya, jika probabilitas (sig.) $> 0,05$ maka butir soal kuesioner dinyatakan tidak valid.

Berikut ini adalah hasil dari validitas instrument *try out*, jumlah item pada kuesioner adalah 50 item pernyataan dengan $N = 43$ (jumlah sampel *try out*). Kriteria item yang dinyatakan valid sah adalah item dengan nilai r -hitung lebih dari r -tabel pada taraf signifikan 5% dengan r -tabel 0,301. Berdasarkan hasil *try out* angket perilaku konsumtif yang terdiri dari 50 item pernyataan, diperoleh 37 item pernyataan valid dan 13 item pernyataan dinyatakan gugur. Hasil uji validitas instrument disajikan dalam tabel dibawah ini :

Tabel 4
Hasil Uji Validitas Instrumen

No Item	rhitung	rtabel 5%	Hasil	No Item	rhitung	rtabel 5%	Hasil
Item 1	-0,06482	0,301	Gugur	Item 26	0,025436	0,301	Gugur
Item 2	0,345412	0,301	Valid	Item 27	0,403585	0,301	Valid
Item 3	0,349627	0,301	Valid	Item 28	0,118591	0,301	Gugur
Item 4	-0,00803	0,301	Gugur	Item 29	0,313052	0,301	Valid
Item 5	0,344283	0,301	Valid	Item 30	0,389448	0,301	Valid
Item 6	0,319572	0,301	Valid	Item 31	0,415192	0,301	Valid
Item 7	0,423312	0,301	Valid	Item 32	0,422896	0,301	Valid
Item 8	0,39037	0,301	Valid	Item 33	0,435619	0,301	Valid
Item 9	0,347381	0,301	Valid	Item 34	0,554074	0,301	Valid
Item 10	0,454099	0,301	Valid	Item 35	0,524612	0,301	Valid
Item 11	0,044955	0,301	Gugur	Item 36	0,410802	0,301	Valid
Item 12	0,051631	0,301	Gugur	Item 37	0,4733	0,301	Valid
Item 13	0,339205	0,301	Valid	Item 38	0,248063	0,301	Gugur
Item 14	0,410349	0,301	Valid	Item 39	0,230379	0,301	Gugur
Item 15	0,334113	0,301	Valid	Item 40	0,494215	0,301	Valid
Item 16	0,368454	0,301	Valid	Item 41	0,313677	0,301	Valid
Item 17	0,34416	0,301	Valid	Item 42	0,453844	0,301	Valid
Item 18	0,61994	0,301	Valid	Item 43	0,322384	0,301	Valid
Item 19	-0,04815	0,301	Gugur	Item 44	0,4124	0,301	Valid
Item 20	0,027467	0,301	Gugur	Item 45	0,303457	0,301	Valid
Item 21	0,347282	0,301	Valid	Item 46	0,366467	0,301	Valid
Item 22	0,533013	0,301	Valid	Item 47	-0,01489	0,301	Gugur
Item 23	0,064343	0,301	Gugur	Item 48	-0,24251	0,301	Gugur
Item 24	0,313185	0,301	Valid	Item 49	0,314945	0,301	Valid
Item 25	0,530737	0,301	Valid	Item 50	0,346885	0,301	Valid

Berdasarkan uji validitas tersebut diperoleh kisi-kisi instrument perilaku konsumtif siswa setelah uji coba yang disajikan dalam tabel berikut :

Tabel 5
Kisi-kisi Angket Pretest

Indikator	No Item		Jumlah
	+	-	
a. Membeli barang karena iming-iming hadiah.	2,3	6,8	4
b. Membeli barang karena kemasannya menarik.	5,7	1,4	4
a. Membeli barang demi menjaga penampilan dan gengsi	9,11,13	29,31	5
b. Munculnya penilaian bahwa membeli barang dengan harga mahal akan menimbulkan rasa percaya diri yang tinggi	28,30	10,12,14	5
c. Membeli barang hanya sekedar menjaga symbol status	18,19,20	24,25,27	6
d. Memakai sebuah barang karena unsur konfrontitas terhadap model yang mengiklankan produk.	22,24,26	21	4
a. Membeli barang atas pertimbangan harga (bukan atas dasar manfaat atau kegunaannya)	15	33,35,37	4
b. Mencoba lebih dari 2 barang sejenis (merek berbeda).	32,34,36	16,17	5
Jumlah	19	18	37

2. Reliabilitas

Uji reliabilitas adalah sejauh mana hasil suatu pengukuran dapat dipercaya, maksudnya apabila dalam beberapa pelaksanaan pengukuran terhadap kelompok yang sama diperoleh hasil yang relatif sama (Azwar, 2000: 3). Tingkat konsistensi hasil yang dicapai oleh sebuah alat ukur, meskipun dipakai secara berulang-ulang pada subjek yang sama atau

berbeda. Dengan demikian, suatu instrument dikatakan reliable bila mampu mengukur sesuatu dengan hasil yang konsisten (ajeg).

Tabel 6
Uji Reliabilitas

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.854	37

Uji reliabilitas dalam penelitian ini menggunakan teknik Formula Alpha Cronbach dan dengan bantuan SPSS 24.00 for windows. Analisis dengan ketentuan bahwa alpha reliabilitas instrument adalah $>0,05$. Artinya instrument dikatakan reliabilitas jika nilai koefisien alpha sekurang-kurangnya 0,05.

Hasil dari reliability stastistics didapatkan nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,854 jadi data dikatakan reliable dan dapat digunakan untuk penelitian selanjutnya.

H. Prosedur Penelitian

Prosedur penelitian adalah langkah-langkah yang harus dilakukan untuk melakukan penelitian. Tahap pelaksanaan penelitian ini menggunakan metode *true eksperimen design*. Dalam penelitian ini terdapat beberapa tahapan yaitu :

1. Tahap Persiapan Penelitian

- a. Pengajuan surat ijin kepada pihak sekolah untuk melakukan observasi dan wawancara untuk mengetahui permasalahan yang ada disekolah.

- b. Pengajuan judul dilanjutkan dengan pengajuan proposal kepada dosen pembimbing pada bulan Januari 2019.
 - c. Pengajuan surat ijin kepada pihak sekolah untuk dijadikan tempat penelitian. Peneliti mengajukan surat ijin penelitian di SMK Negeri 1 Samigaluh selama 3 bulan dari tanggal 16 Desember 2019 – 16 Maret 2020.
 - d. Merancang instrument angket yang akan digunakan yaitu angket perilaku konsumtif
 - e. Melakukan *tryout* instrument terlebih dahulu sebelum angket digunakan untuk *pretest* dan *posttes*. Pelaksanaan uji coba dilakukan pada bulan Desember. Tujuan uji coba instrument adalah untuk mengetahui validitas dan reliabilitas instrument yang akan digunakan sebagai alat ukur penelitian sehingga didapatkan data yang dapat dipertanggung jawabkan. Hasil dari validitas dan reabilitas uji coba instrument yang diberikan kepada 21 siswa di kelas AKL 1 dan 22 siswa di kelas TN 1 di SMK Negeri 1 Samigaluh, dengan jumlah item pada kuesioner adalah 50 item pernyataan dengan $N = 43$ (jumlah sampel uji coba).
 - f. Menyusun pedoman pelaksanaan layanan konseling kelompok teknik *thought stopping* dan *home work assignment* yang akan dilakukan
 - g. Membuat satuan layanan konseling kelompok.
2. Tahap Pelaksanaan meliputi :

a. Memberikan *pretest* (tes awal)

Pretest digunakan kepada subjek penelitian sebelum diberikan perlakuan sesuai dengan rancangan penelitian. Peneliti memberikan angket perilaku konsumtif kepada 28 siswa kelas AKL 2 dan 38 siswa kelas BDP. Setelah melakukan *pretest*, kemudian dipilih secara acak untuk menentukan kelompok eksperimen I dan kelompok eksperimen II.

b. Memberikan perlakuan (treatment)

Peneliti memberikan layanan dengan menyusun modul pedoman pelaksanaan konseling kelompok teknik *thought stopping* (kelompok eksperimen I) dan teknik *home work assignments* (kelompok eksperimen II).

c. Melaksanakan *posttest* (tes akhir) diberikan pada kelompok eksperimen I dan kelompok eksperimen II.

d. Menyusun data hasil *pretest* dan *posttest*

e. Mengolah data

f. Menganalisis data yang diolah

g. Menarik kesimpulan dari data yang telah diolah. Peneliti memberikan kesimpulan untuk menjawab hipotesis yang ada sesuai dengan hasil *pretest* dan *posttest*.

I. Metode Analisis Data

Menganalisis data merupakan suatu langkah yang kritis dalam suatu penelitian. Analisis data bertujuan untuk membatasi penemuan

sehingga menjadi suatu data yang teratur serta tersusun. Analisa data merupakan kegiatan yang dilakukan setelah data dari seluruh responden terkumpul, menyajikan data berdasarkan variabel yang diteliti, melakukan hitungan untuk menjawab rumusan masalah dan melakukan perhitungan untuk menguji hipotesis yang telah diajukan.

Data-data yang peneliti gunakan adalah kuantitatif. Data kuantitatif dilakukan dengan menggunakan statistik untuk menghitung data-data yang bersifat kuantitatif atau dapat diwujudkan dengan angka yang didapat dari lapangan. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan Uji Anava (*Analysis of Variance*) untuk menguji perbedaan di antara dua kelompok atau lebih dalam kaitannya dengan variabel dependen. Analisis data ini digunakan untuk menguji apakah ada perbedaan nilai rata-rata (mean) yang signifikan antara kelompok eksperimen 1 dan kelompok eksperimen 2.

Analisis data dilakukan dengan bantuan program komputer SPSS 24.00 *for windows*. Kriteria pengambilan keputusan dilakukan dengan membandingkan nilai probabilitas (signifikansi), jika probabilitas $> 0,05$, maka H_0 diterima sedangkan jika probabilitas $< 0,05$, maka H_0 ditolak.

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan penelitian dan pembahasan yang sudah dilakukan diperoleh kesimpulan bahwa Siswa kelas X SMK N 1 Samigaluh mempunyai permasalahan perilaku konsumtif. Konseling kelompok teknik *thought stopping* dan *home work assignment* berpengaruh dalam mengurangi perilaku konsumtif siswa. Dibuktikan adanya perbedaan penurunan yang signifikan skor *posttest* dibandingkan *pretest* kelompok eksperimen I maupun kelompok eksperimen II. Persentase penurunan rerata kelompok eksperimen II lebih tinggi disbanding dengan kelompok eksperimen I, sehingga ada perubahan sebelum diberikan perlakuan dengan sesudah diberikan perlakuan. Hal ini dapat membuktikan bahwa konseling kelompok dengan teknik *thought stopping* dan teknik *home work assignment* efektif mengurangi perilaku konsumtif siswa.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian, maka saran yang dapat penulis berikan sebagai berikut :

1. Bagi Guru Pembimbing

Hasil penelitian ini dapat digunakan untuk menangani siswa yang memiliki permasalahan terkait dengan perilaku konsumtif, maka guru pembimbing dapat menerapkan konseling kelompok teknik *thought*

stopping dan homework assignment sebagai upaya untuk mengurangi perilaku konsumtif siswa.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat lebih mengkonsep dalam melakukan persiapan agar siswa dapat terkonisi dengan baik ketika siswa belum berkumpul pada jadwal yang telah ditentukan, sehingga pelaksanaan berjalan sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai , serta dapat melaksanakan konseling kelompok selanjutnya dengan pendekatan-pendekatan yang ada untuk mengurangi perilaku konsumtif siswa ataupun menggunakan metode lain yang lebih bervariasi.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Awaliyah. 2008. *Pelajaran IPS Ekonomi Bilingual untuk SMP/MTs Kelas VIII*. Bandung : Yrama Widya
- Awaliyah. Gus Riries nahdliyatul, Awalya & Suharso. 2014. "Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa Korban Bullying melalui Konseling Individu Teknik Homework Assignment". *Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application*.
- Azwar, Saifuddin. 2000. *Reliabilitas dan Validitas*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar
- Bulantika. Siti Zahra, Mungin eddy Wibowo & Muhammad Jafar. 2018. "Group Counseling with Systematic Desentization Techniques and Thought stopping Techniques to Reduce Social Anxiety". *Jurnal Bimbingan Konseling*.
- Corey, Gerald. 2013. *Teori dan Praktik Konseling dan psikoterapi*. Bandung: Redaksi Refika
- Creswell. John. 2015. *Edisi kelima riset pendidikan perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi riset kualitatif dan kuantitatif*. Celeban timur: Pustaka pelajar
- Kurnanto. M. Edi. 2014. *Konseling Kelompok*. Bandung: Alfabeta
- Erfantinni. Imroatul Hayyu, Edy Purwanto & Muhammad Japar. 2016. "Konseling Kelompok Cognitive-Behavior Therapy dengan teknik Cognitive Restructuring untuk Mereduksi Prokrastinasi Akademik". *Jurnal Bimbingan Konseling*.
- Erford. Bradley. 2015. *40 Teknik yang harus diketahui setiap konselor edisi kedua*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Fitri, Anike Dian. 2013. Penerapan Strategi Pengelolaan Diri (self-manajement) Untuk Mengurangi Perilaku Konsumtif pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 15 Surabaya . *Jurnal Mahasiswa Bimbingan dan Konseling*.
- Futri Selvia, Dwi Yuwono Puji Sugiharto & Samsudi. 2017. "Teknik Cognitive Restructuring dan Thought Stopping dalam Konseling Kelompok untuk Mengurangi Perilaku Bullying Siswa". *Jurnal Bimbingan Konseling*.

- Gantina.2011.*Teori dan Teknik Konseling*.Jakarta : PT. Indeks
- Latipun. 2006. *Psikologi Konseling*. Malang : UMM Press
- Lestarina, Eni. Hasnah karimah, dkk. 2017. “Perilaku Konsumtif Dikalangan Remaja”. *Jurnal JRTI (Riset Tindakan Indonesia)*
- Nurikhsan, Achmad Juntika. 2006. *Bimbingan dan Konseling dalam Berbagai Latar Belakang Kehidupan*. Bandung : PT Refika Aditama.
- Oemarjoedi. A.Kasandra. 2003.*Pendekatan Cognitive Behavior dalamPsikoterapi*. Jakarta:Creative Media
- Prasetya.Dandy, Syarifuddin Dahlan & Redi EkaAndriyanto.2018.”Meningkatkan Partisipasi dalam Diskusi Kelompok BelajarMenggunakan Bimbingan Kelompok Teknik Homework Assignment”.*Jurnal Bimbingan Konseling*.
- Prayitno & Amti,Erman. 2004. *Dasar-dasar Bimbingan dan konseling*. Jakarta : Rieka Cipta
- Rasimin & Muhamad, Hamdi. 2018. *Bimbingan dan Konseling Kelompok*. Jakarta : Bumi Aksara
- Sugiyono.2013. *Metode Penelitian Pendidikan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sukarni, Ani Larasati, Mudjijono, dkk. 2013. *Perilaku Konsumtif Siswa SMA di Daerah Istimewa Yogyakarta*. BPNB: Yogyakarta
- Sumartono. 2002. *Terperangkap dalam Iklan (Meneropong Imbas Pesan Iklan Televisi)*. Bandung : Alfabeta
- Tohirin. 2014. *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah (Berbasis Intergrasi)*. Jakarta : Rajawali Pers.
- Wibowo, Mungin.2005.*Konseling Kelompok Perkembangan*.UPT: Unnes Press
- Winkel, W.S dan MM Sri Hastuti. 2009. *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan*. Jakarta : Media Abadi.
- Yasin'ta Aulia Nurachma & Sandy Arief.2017.”Pengaruh Status Sosial Ekonomi Orang Tua, Kelompok Teman Sebaya dan Financial Literacy terhadap Perilaku Konsumtif pada Siswa Kelas XI IPS SMA Kesatrian 1 Semarang Tahun Ajaran 2015/2016”.*Economic Education Analysis Journal*
- Yusuf. Muri.2017.Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif & Penelitian Gabungan. Jakarta : Kencana.