



Penerapan Konseling Individu dengan Teknik *Self Management* Untuk Mengurangi Perilaku Konsumtif Pada Santri

Rindes Mahesa¹, Suryati², Lena Marianti³

Universitas Negeri Islam Raden Fatah Palembang, Indonesia

Corresponding Author:  mahesarindes@gmail.com

ABSTRACT

ARTICLE INFO

Article history:

Received

December 28,

2023

Revised

February 26,

2024

Accepted

March 26,

2024

This research is entitled "Application of Individual Counseling with Self Management Techniques to Reduce Consumptive Behavior in Santri Pondok Modern Nurussalam Sidogede Belitang". The aim of this research is to determine the results of implementing self-management counseling in reducing consumptive behavior among students at Pondok Modern Nurussalam Sidogede Belitang. This type of research is field research using a qualitative approach with descriptive methods. Data collection techniques use observation, interviews and documentation methods. The research subjects included 3 students at the Nurussalam Sidogede Belitang Islamic Boarding School who were detected to have consumptive behavior. The research results showed that the clients consisting of 3 Islamic boarding school students at Pondok Modern Nurussalam Sidogede Belitang had consumptive behavior. After carrying out individual counseling in 3 stages, and the middle stage using self-management techniques, there was a change in client behavior in a more positive direction, so it can be concluded that the application of individual counseling with self-management techniques was successful in reducing consumptive behavior in the students of Modern Nurussalam Sidogede Belitang Islamic boarding school.

Key words: *Counseling, Individuals, Self Management, Consumer Behavior*

How to cite

Mahesa, R., Suryati & Marianti, L. (2023). Penerapan Konseling Individu dengan Teknik Self Management Untuk Mengurangi Perilaku Konsumtif Pada Santri. *Journal of Society Counseling*. 1(3).

Journal Homepage

<https://journal.scidacplus.com/index.php/josc>

This is an open access article under the CC BY SA license

<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>

Published by

ScidacPlus

PENDAHULUAN

Remaja adalah seseorang individu yang baru beranjak selangkah dewasa dan baru mengenal mana yang benar dan mana yang salah, mengenal lawan jenis, memahami peran dalam dunia sosial, menerima jati diri apa yang telah dianugerahkan Allah *Subhanahu wa Ta'ala* pada dirinya, dan mampu mengembangkan seluruh potensi yang ada dalam diri individu (Jannah, 2017). Remaja berada dalam status interim sebagai akibat daripada posisi yang diberikan oleh orang tua dan sebagian diperoleh dari usaha mereka sendiri yang selanjutnya memberikan prestise tertentu padanya (Fatmawaty, 2017). Remaja merupakan salah satu kelompok yang sangat potensial bagi pemasar sebagai target pemasaran produk. Perilaku konsumtif adalah munculnya keinginan untuk membeli barang yang kurang perlu untuk memenuhi kepuasan pribadi. Saat ini kebutuhan tidak berhubungan dengan nilai kegunaan suatu objek, sekarang dikaitkan dengan

elemen simbolik dari kelas tertentu, status sosial. Perilaku konsumtif adalah perilaku seseorang yang membeli barang yang didasarkan pada rasio dan keinginannya yang kurang diperlukan sehingga menjadi berlebihan untuk mencapai kepuasan maksimal (Fransisca, C., & Erdiansyah, R., 2020). Perilaku konsumtif terbentuk dikarenakan konsumtif itu sendiri sudah menjadi bagian dari proses gaya hidup. Sedangkan perilaku konsumtif itu muncul terutama setelah adanya masa industrialisasi dimana barang-barang di produksi secara massal sehingga membutuhkan konsumen yang lebih luas (Lestarina, E., Karimah, H., Febrianti, N., Ranny, R., & Herlina, D. (2017). Perilaku konsumtif juga memiliki beberapa ciri-ciri yaitu, impulsif, yakni perilaku konsumtif terjadi semata-mata karena hasrat tiba-tiba, mencari kesenangan, yakni perilaku konsumtif dilakukan, sehingga remaja tumbuh dalam budaya konsume-risme yang membuat remaja terlibat dalam perilaku konsumtif. Lebih lanjut, karakteristik remaja yang mudah terbuju rayuan dan masih labil, impulsif dalam berbelanja kurang realistis dalam berpikir, serta cenderung berperilaku boros yang menjadikan remaja lebih berperilaku konsumtif semata-mata untuk mencari kesenangan, pemborosan, yakni perilaku konsumtif sebagai perilaku membeli yang menghambur-hamburkan banyak dana mencari kepuasan, yakni perilaku yang didasari selalu ada ketidak puasan, memperoleh pengakuan yang diikuti rasa bersaing yang tinggi. Perilaku konsumtif juga memiliki beberapa ciri-ciri yaitu, impulsif, yakni perilaku konsumtif terjadi semata-mata karena hasrat tiba-tiba, mencari kesenangan, yakni perilaku konsumtif dilakukan semata-mata untuk mencari kesenangan, pemborosan, yakni perilaku konsumtif sebagai perilaku membeli yang menghambur-hamburkan banyak dana mencari kepuasan, yakni perilaku yang didasari selalu ada ketidak puasan, memperoleh pengakuan yang diikuti rasa bersaing yang tinggi (Amin, B., 2019). Yayasan Lembaga Konsumen Indonesia memberikan batasan mengenai perilaku konsumtif sebagai kecenderungan seorang dalam mengkonsumsi tanpa memiliki batasan, serta lebih mengedepankan faktor keinginan daripada kebutuhan (Safera, Y., 2021). Fenomena ini tentunya akan terus berkembang, dikarenakan adanya faktor yang dapat menyebabkan munculnya perilaku konsumtif, salah satunya adalah gaya hidup. Dengan adanya fenomena tersebut, remaja cenderung untuk lebih memilih hidup yang mewah, enak, dan serba berkecukupan tanpa harus bekerja keras (Anggraini, R. T., & Santhoso, F. H., 2017). Dewasa ini, gaya hidup hedonis merupakan salah satu bentuk gaya hidup yang memiliki daya tarik bagi remaja. Dengan adanya fenomena tersebut, remaja cenderung untuk lebih memilih hidup yang mewah, enak, dan serba berkecukupan tanpa harus bekerja keras.

Berdasarkan observasi awal didapati fenomena perilaku konsumtif terjadi pada tiga orang santri Pondok Pesantren Sidogede Belitang, oleh karena itu perlu dilakukan konseling individu dengan teknik *self management*, yang meliputi pemantauan diri (*self-monitoring*), *reinforcement* yang positif (*self-reward*), kontrak atau perjanjian dengan diri sendiri (*self-contracting*), dan penguasaan terhadap rangsangan (*stimulus control*). Pemantauan diri (*self-monitoring*), merupakan suatu proses klien mengamati dan mencatat segala sesuatu tentang dirinya sendiri dalam interaksinya dengan lingkungan. Berdasarkan latarbelakang yang telah diuraikan, maka dapat dirumuskan masalah penelitian ini yakni, Bagaimana gambaran perilaku konsumtif pada santri Pondok Modern Nurussalam Sidogede Belitang sebelum diberi konseling *self management*? Bagaimana hasil penerapan konseling individu dengan teknik *Self Management* dalam mengurangi perilaku konsumtif pada santri Pondok Modern Nurussalam Sidogede Belitang?.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Metode ini digunakan untuk mengetahui hasil penerapan konseling individu dengan *self management techniques* dalam mengurangi perilaku konsumtif pada santri Pondok Modern Nurussalam Sidogede Belitang. Dalam penelitian ini konselor akan melihat bagaimana peran konseling individu dalam membantu mengurangi perilaku konsumtif pada santri Pondok Modern Nurussalam Sidogede Belitang yang beralamat di Jalan. Pesantren RT 01 RW 02 Sidogede, Sidogede, Kecamatan. Belitang, Kabupaten Ogan komering Ulu Timur, Sumatera Selatan. sampel dalam penelitian ini yakni, santri Pondok Pesantren Sidogede Belitang yang memiliki perilaku konsumtif, wali santri dan santri pengawas.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil wawancara dan observasi yang telah dilakukan diketahui bahwa 3 klien memiliki perilaku konsumtif. Perilaku konsumtif adalah kecenderungan seseorang berperilaku berlebihan dalam membeli sesuatu atau membeli secara tidak terencana, Sebagai akibatnya mereka kemudian membelanjakan uangnya dengan membabi buta dan tidak rasional, sekedar untuk mendapatkan barang-barang yang menurut anggapan mereka dapat menjadi simbol keistimewaan. Berdasarkan konseling individu yang dilakukan sebanyak 3 tahapan yakni tahap pertama, kegiatan yang dilakukan mulai dari menemukan klien, hingga membuat kesepakatan tentang kegiatan konseling yang akan dilakukan. Tahapan kedua yang juga sering disebut tahap pertengahan, pada tahap inilah teknik *self management* digunakan. Kegiatan konseling yang dilakukan pada tahap pertengahan dilakukan sebanyak 5 pertemuan, yakni menjelajahi masalah klien, membantu klien menemukan berbagai alternatif sebagai upaya untuk menyusun rencana bagi penyelesaian masalah dan pengembangan diri, mengapresiasi usaha klien untuk merubah perilakunya kearah yang lebih positif. Pada tahap konseling akhir konselor membantu menghilangkan kecemasan klien, meyakinkan klien untuk terus konsisten dengan perilaku positif yang ia lakukan.

Proses konseling individu dilakukan sebanyak 8 kali pertemuan yakni 2 pertemuan pada tahap awal, 5 pertemuan tahap pertengahan dan satu kali pertemuan tahap akhir. Berdasarkan tahapan –tahapan konseling yang telah dilakukan, menunjukkan hasil bahwa perilaku konsumtif pada klien berkurang dimana pada awalnya klien berbelanja secara berlebihan, mudah tertarik ketika melihat suatu barang, tidak memerhatikan manfaat dari suatu barang, belanja terus-menerus dan cenderung boros. Kemudian perilaku konsumtif mulai berkurang hal ini ditunjukkan dengan: klien berbelanja ketika sedang membutuhkan atau kehabisan suatu barang saja, artinya klien sudah mampu mengurangi intensitas belanjanya; klien mampu menahan diri untuk tidak berbelanja ketika melihat barang yang bagus, artinya klien sudah mampu menahan diri terhadap godaan; klien juga mampu menyeleksi barang kebutuhan dan barang keinginan, mengutamakan kebutuhan daripada keinginan, membeli barang keinginan bersamaan dengan barang yang dibutuhkan dan membeli hanya satu saja barang keinginan, memikirkan manfaat barang yang dibeli untuk diri sendiri.

Artinya klien yang merupakan 3 orang santri Pondok Modern Nurussalam Sidogede yakni MF, RK dan SS sudah mampu menyeleksi barang yang dibutuhkan; Selain itu klien mampu mengurangi jumlah barang yang dibeli ketika berbelanja, berbelanja sesuai jumlah kebutuhan saja. Klien sudah mampu mengurangi belanja berlebihannya; klien juga mampu mengatur keuangan dan belanja dengan baik, mulai menabung uang yang dimiliki sehingga sudah memiliki tabungan, serta berbelanja hanya ketika butuh saja.

Klien sudah mampu mengatur keuangan dan belanjanya. Setelah pemberian penanganan dengan konseling menggunakan teknik self management, peneliti melakukan pemantauan sebagai upaya dalam mendampingi dan mengawasi perilaku konsumtif pada klien. Pemantauan dilakukan dengan peneliti berkomunikasi bersama klien, hal yang dilakukan peneliti dalam pemantauan ini yaitu peneliti menanyakan tentang aktivitas belanja klien setelah pemberian penanganan melalui konseling. Dimana setelah menerima penanganan melalui konseling, klien sudah bisa menahan diri untuk tidak berbelanja barang keinginan.

Selain itu, klien sudah mencatat dan membedakan barang kebutuhan dan barang keinginannya serta mengutamakan kebutuhan daripada keinginan. klien juga berbelanja ketika kehabisan suatu barang saja dan memikirkan manfaat dari suatu barang untuk dirinya. klien sudah bisa mengatur keuangan dengan baik dan sering menabung uang jajannya perhari yang diberikan oleh orang tuanya.

Berdasarkan hal tersebut terlihat bahwa telah terjadi perubahan perilaku yakni sudah mengurangi perilaku konsumtifnya dan perilaku klien konsisten dan semakin meningkat saat dan setelah mengikuti konseling dengan teknik *self management* untuk penanganan perilaku konsumtif. Berdasarkan hasil penelitian dan konseling yang dilakukan kepada klien dapat disimpulkan, bahwa teknik self management dapat membantu peserta didik mengurangi perilaku konsumtif. Hal ini berarti penggunaan teknik *self management* dapat mengurangi perilaku konsumtif.

Hasil konseling ini sejalan dengan konseling terdahulu yang dilakukan oleh (Cahya, A. K. D., 2018). hasil konselingnya menunjukkan bahwa konseling kelompok dengan teknik *self-management* berpengaruh untuk mengurangi perilaku konsumtif siswa kelas IX E SMP Negeri 1 Mertoyu dan T.A 2017/2018. Tannisah (2021), Hasil penelitian ini menunjukkan adanya perubahan dengan penurunan perilaku konsumtif yang ditunjukkan oleh FO. Pada fase *baseline* A1, terlihat perilaku konsumtif FO meningkat. Pada fase intervensi B, diberikan perlakuan dengan tahap-tahap teknik *self management* yang menunjukkan hasil pengurangan perilaku konsumtif pada FO. Kemudian diberikan pengamatan kembali pada fase *baseline* A2 tanpa diberikannya intervensi dan menunjukkan hasil penurunan yang stabil. Berdasarkan hal tersebut, maka dapat dinyatakan bahwa perilaku konsumtif pada peserta didik kelas XI di SMA Negeri 8 Bandar Lampung dapat dikurangi dengan menggunakan teknik *self-management*. Selanjutnya penelitian Zulvia (2022), hasil konseling menunjukkan bahwa adanya pengaruh konseling kelompok dengan teknik self-management terhadap penurunan perilaku konsumtif. Dibuktikan dari kelompok eksperimen yang mendapatkan sebuah perlakuan menunjukkan adanya penurunan pada nilai rata-rata hasil post-test perilaku konsumtif.

Berdasarkan hasil konseling, teori pendukung serta beberapa konseling terdahulu maka dapat diketahui bahwa perilaku konsumtif adalah perilaku yang dapat merugikan seseorang karena dapat menyebabkan pemborosan bahkan terjadi inefisiensi biaya, selain itu membeli suatu produk hanya ingin mendapatkan pengakuan sosial padahal sebenarnya barang yang dibeli tidak begitu dibutuhkan melainkan untuk mencari kesenangan semata. Tujuan dari konseling *Self-management* yakni klien memiliki kemampuan untuk mengatur diri dan mengarahkan diri. Kemampuan mengatur diri yakni dapat mencegah individu dari keadaan penyimpangan kepribadian dan mengevaluasi dirinya sendiri untuk mencapai perubahan kebiasaan tingkah laku yang lebih baik.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil wawancara dan observasi serta penerapan konseling self management yang telah konselor lakukan, maka dapat disimpulkan bahwa: Klien yang terdiri dari 3 orang santri Pondok Modern Nurussalam Sidogede Belitang memiliki perilaku konsumtif, yang terlihat dari kegiatan berbelanja secara terus-menerus, memiliki ketertarikan yang tinggi terhadap suatu barang, tidak mampu menyeleksi barang yang dibutuhkan, belanja berlebihan, serta cenderung sulit mengatur keuangan dengan baik.

Proses konseling individu dilakukan sebanyak 8 kali pertemuan yakni 2 pertemuan pada tahap awal, tahap pertengahan menggunakan teknik *self management* terdiri dari 5 pertemuan dan satu kali pertemuan tahap akhir. Berdasarkan tahapan –tahapan konseling yang telah dilakukan, menunjukkan hasil bahwa perilaku konsumtif pada klien berkurang dimana pada awalnya klien berbelanja secara berlebihan, mudah tertarik ketika melihat suatu barang, tidak memerhatikan manfaat dari suatu barang, belanja terus-menerus dan cenderung boros. Kemudian perilaku konsumtif mulai berkurang hal ini ditunjukkan dengan: klien berbelanja ketika sedang membutuhkan atau kehabisan suatu barang saja, artinya klien sudah mampu mengurangi intensitas belanjanya; klien mampu menahan diri untuk tidak berbelanja ketika melihat barang yang bagus, artinya klien sudah mampu menahan diri terhadap godaan; klien juga mampu menyeleksi barang kebutuhan dan barang keinginan, mengutamakan kebutuhan daripada keinginan, membeli barang keinginan bersamaan dengan barang yang dibutuhkan dan membeli hanya satu saja barang keinginan, memikirkan manfaat barang yang dibeli untuk diri sendiri. Mampu mengatur keuangan dan belanja dengan baik, mulai menabung uang yang dimiliki sehingga sudah memiliki tabungan, serta berbelanja hanya ketika butuh saja.

REFERENSI

- Amin, B. (2019). *Hubungan Antara Kecerdasan Emosi Dengan Pembelian Impulsif Pada Ibu Rumah Tangga* (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta). [Google Scholar](#)
- Angraini, R. T., & Santhoso, F. H. (2017). Hubungan antara gaya hidup hedonis dengan perilaku konsumtif pada remaja. *Gajah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 3(3), 131-140. <https://doi.org/10.22146/gamajop.44104>
- Arikunto, S. (2016). *Prosedur Penelitian : Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta. [Google Scholar](#)
- Cahya, A. K. D. (2018). *Pengaruh Konseling Kelompok Dengan Teknik Self Management Untuk Mengurangi Perilaku Konsumtif Siswa (Penelitian Pada Siswa Kelas IX SMP Negeri 1 Mertoyudan, Kab. Magelang)* (Doctoral dissertation, Skripsi, Universitas Muhammadiyah Magelang). [Google Scholar](#)
- Creswell, J. W. (2019). *Research design: Pendekatan metode kualitatif, kuantitatif dan campuran*. [Google Scholar](#)
- Fatmawaty, R. (2017). Memahami psikologi remaja. *Reforma: Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran*, 6(2). <https://doi.org/10.30736/rfma.v6i2.33>
- Fransisca, C., & Erdiansyah, R. (2020). Media Sosial dan Perilaku Konsumtif. *Prologia*, 4(2), 435-439. <https://doi.org/10.24912/pr.v4i2.6997>
- Hanifaturrohmah, Z., & Widyarto, W. G. (2022). Pengaruh Konseling Kelompok Dengan Teknik Self Management Untuk Mengurangi Perilaku Konsumtif Siswa Kelas XI IPS SMAN 2 Trenggalek: The Effect of Group Counseling With Self-management Techniques To Reduce Consumptive Behavior in Class XI Social Sciences SMAN 2 Trenggalek. *Anterior*

- Jurnal*, 21(2), 101-113. <https://doi.org/10.33084/anterior.v21i2.3498>
- Jannah, M. (2017). Remaja dan tugas-tugas perkembangannya dalam islam. *Psikoislamedia: Jurnal Psikologi*, 1(1). <http://dx.doi.org/10.22373/psikoislamedia.v1i1.1493>
- Lestarina, E., Karimah, H., Febrianti, N., Ranny, R., & Herlina, D. (2017). Perilaku konsumtif di kalangan remaja. *JRTI (Jurnal Riset Tindakan Indonesia)*, 2(2). <http://dx.doi.org/10.29210/3003210000>
- Lina, L., & Rosyid, H. F. (1997). Perilaku konsumtif berdasarkan locus of control pada remaja putri. *Psikologika: Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi*, 2(4), 5-14. <https://doi.org/10.20885/psikologika.vol2.iss4.art1>
- Mappiare, A. (2019). *Psikologi Remaja*. Bandung : Idea Press. [Google Scholar](#)
- Safera, Y. (2021). *Gambaran Perilaku Konsumtif Terhadap Pengguna Digital Payment Pada Mahasiswi Fakultas Psikologi Universitas Medan Area* (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area). [Google Scholar](#)
- Setiadi, N. J., & SE, M. (2015). *Perilaku Konsumen: edisi revisi*. Kencana. [Google Scholar](#)
- Tannisah (2021). Eksperimentasi Konseling Individu Dengan Teknik Self Management Untuk Mereduksi Perilaku Konsumtif Pada Peserta Didik Kelas Xi Di Sma Negeri 8 Bandar Lampung. (Undergraduate thesis, Skripsi, UIN Raden Intan Lampung). <http://repository.radenintan.ac.id/15854/>

Copyright Holder :

© Mahesa, R., Suryati & Marianti, L. (2023).

First Publication Right :

© Journal of Society Counseling

This article is under:

