

PENERAPAN TEKNIK *SELF CONTROL* UNTUK MENGURANGI PERILAKU KONSUMTIF SISWA DI SMK NEGERI 3 SINJAI KABUPATEN SINJAI

Puspita Purnama

Bimbingan Konseling, Universitas Negeri Makassar, Indonesia

Email: puspitapurnama612@gmail.com

Abstract: The problem in this research is the high consumptive behavior of students. This study aims to determine 1) Overview of students' consumptive behavior at SMK Negeri 3 Sinjai 2) Overview of the implementation of self-control techniques at SMK Negeri 3 Sinjai. 3) Self-control techniques to reduce the consumptive behavior of students at SMK Negeri 3 Sinjai. This study uses a quantitative approach with a Quasi experimental design model. The experimental design used is a nonequivalent control group design. The population of this study was 62 students of class X and the research sample was 20 students who were divided into the experimental group and the control group, each of which consisted of 10 students. Sampling with proportional random sampling technique. Collecting data using a consumptive behavior scale instrument and observation guidelines. Data analysis used descriptive statistical analysis and parametric analysis, namely t test. The results showed that: 1) The level of student consumptive behavior during the pretest in the experimental and control groups was in the high category. At the time of the posttest, the level of consumptive behavior of the experimental group students changed to the low category and the control group remained in the high category. 2) The implementation of the self-control technique is carried out in accordance with the procedures that have been designed through four stages, namely self-monitoring, self-affirmation, stimulus control and evaluation. At the time of implementing the self-control technique, student participation was in the high category. 3) There are differences in the level of consumptive behavior in the group that is given treatment and in the group that is not given treatment in the form of control techniques. That is, the application of self-control techniques can significantly reduce the consumptive behavior of students at SMK Negeri 3 Sinjai.

Keywords: consumptive behaviour, self control

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui 1) Gambaran perilaku konsumtif siswa di SMK Negeri 3 Sinjai 2) Gambaran pelaksanaan teknik *self control* di SMK Negeri 3 Sinjai. 3) Teknik *self control* untuk mengurangi perilaku konsumtif siswa di SMK Negeri 3 Sinjai. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan model *Quasi experimental design*. Desain Eksperimen yang digunakan adalah *nonequivalent control group design*. Populasi penelitian ini adalah siswa kelas X sebanyak 62 siswa dan sampel penelitian sebesar 20 siswa yang terbagi menjadi kelompok eksperimen dan kelompok kontrol yang masing-masing berjumlah 10 siswa. Penarikan sampel dengan teknik *proporsional random sampling*. Pengumpulan data dengan menggunakan instrumen skala perilaku konsumtif dan pedoman observasi. Analisis data menggunakan analisis statistik deskriptif dan analisis parametrik, yaitu uji *t*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa: 1) Tingkat perilaku konsumtif siswa saat *pretest* pada kelompok eksperimen dan kontrol berada pada kategori tinggi. Pada saat *posttest*, tingkat perilaku konsumtif siswa kelompok eksperimen mengalami perubahan ke kategori rendah dan pada kelompok kontrol tetap berada pada kategori tinggi. 2) Pelaksanaan teknik *self control* dilaksanakan sesuai dengan prosedur yang sudah dirancang melalui empat tahapan yaitu monitoring diri, pengukuhan diri, stimulus control dan evaluasi. Pada saat pelaksanaan teknik *self control*, partisipasi siswa berada pada kategori tinggi. 3) Ada perbedaan tingkat perilaku konsumtif pada kelompok yang diberikan perlakuan dan pada kelompok yang tidak diberikan perlakuan berupa teknik *control*. Artinya, penerapan teknik *self control* dapat mengurangi perilaku konsumtif siswa secara signifikan di SMK Negeri 3 Sinjai.

Kata Kunci: Perilaku Konsumtif, Self Control.

PENDAHULUAN

Perubahan dunia sekitar baik yang bersifat konstruktif maupun destruktif, menjadi bagian yang tak terpisahkan dengan kehidupan manusia. Setiap terjadi perubahan lingkungan, manusia harus mengambil keputusan intrinsik pribadi sebagai konsekuensi interaksi manusia dengan dunia sekitarnya. Di era globalisasi seperti sekarang ini, arus informasi sangat pesat. Di sisi lain, penggunaan teknologi yang canggih di segala bidang juga berdampak kepada semakin mudahnya melakukan berbagai kegiatan. Sebenarnya, modernisasi ini bertujuan untuk mengejar ketertinggalan Indonesia dari negara lain, namun di era globalisasi yang penuh persaingan akan membawa dampak bagi bangsa Indonesia, baik secara langsung maupun tidak.

Adanya pergeseran makna dalam pengkonsumsian suatu barang yang mana bukan lagi sebagai pemenuhan kebutuhan dasar manusia namun sebagai alat pemuas keinginan yang di dalamnya terdapat berbagai simbol mengenai peningkatan status, prestise, kelas, gaya, citra-citra yang ingin ditampilkan melalui pengkonsumsian suatu barang merupakan adanya indikasi perilaku konsumtif. Realitas semu yang sengaja digembar-gemborkan oleh berbagai media massa mengenai standar kecantikan menjadikan individu menginginkan kulit wajah yang putih dan bersih sesuai dengan yang dijanjikan oleh klinik-klinik kecantikan telah mendorong mereka untuk memiliki perilaku konsumtif. Perilaku konsumtif adalah perilaku seorang individu yang menghabiskan barang atau memakai jasa dengan tujuan untuk memuaskan keinginannya saja namun sebenarnya tidak terlalu bermanfaat atau berpengaruh besar bagi kehidupannya.

Masa remaja merupakan masa peralihan, masa terjadinya perubahan pada aspek psikologis dan aspek fisik. Remaja selalu mencoba-coba sesuatu yang baru karena rasa penasaran yang terlalu tinggi. Hal ini membawa remaja lebih kebingungan, dalam diri remaja khususnya remaja perempuan. Remaja sadar dukungan sosial dipengaruhi penampilan yang menarik berdasarkan apa yang dikenakan dan dimiliki, sehingga tidak mengherankan bila pembelian kosmetik dan pembelian terhadap pakaian dan asesoris pada awal masa remaja dianggap penting (Parma, 2007). Remaja perempuan lebih banyak membelanjakan uangnya daripada laki-laki untuk keperluan penampilan seperti pakaian, make-up, aksesoris, sepatu. Psikologi Konsumen

memandang remaja khususnya remaja putri merupakan kelompok konsumen yang memiliki karakteristik khas seperti mudah tertarik pada mode, mudah terbujuj iklan dan rayuan penjual, tidak hemat, kurang realistik, romantis, dan impulsif

Di satu sisi, remaja memiliki konsep dan prinsip tentang kecantikan dan ketampanan, namun di sisi lain mereka terkadang tidak kuasa menolak tawaran konsep cantik atau tampan itu sehingga keputusan memakai produk dengan berbagai merek ternama karena ingin terlihat lebih menarik. Hal ini terlihat dari banyaknya remaja putri yang membeli produk fashion dan aksesoris di toko-toko seperti baju, tas, sandal, sepatu, dan sebagainya. Mereka tak jarang membeli produk fashion dan barang-barang yang sama dengan teman-temannya atau bahkan membanding-bandingkan barang kepemilikannya dengan barang temannya untuk melihat barang siapa yang lebih trendy. Banyaknya toko-toko yang menyediakan berbagai produk fashion bagi remaja putri turut mendorong remaja untuk berperilaku konsumtif. Perilaku konsumtif sudah tidak asing lagi kita dengar. Perilaku konsumtif ini seolah-olah menjadi trend saat ini khususnya pada masyarakat Indonesia. Menurut Wahyuningtyas (Enrico, et al, 2014) perilaku konsumtif merupakan perilaku yang tidak dapat dipisahkan dari kehidupan sehari-hari manusia yang hidup di negara maju saja tetapi juga di negara yang sedang berkembang seperti Indonesia. Menurut Sumartono (2002) perilaku konsumtif adalah perilaku yang tidak lagi berdasarkan pada pertimbangan yang rasional, melainkan karena adanya keinginan yang sudah mencapai taraf tidak rasional lagi. Konsumen biasanya membeli barang karena barang tersebut bermerek, itu semua disebabkan konsumen ingin menaikkan status di lingkungan sekitarnya.

Gaya hidup yang semakin modern mendorong terjadinya perubahan sosial bagi remaja. Dengan gaya hidup fashion style, penampilan yang sempurna, tempat-tempat hiburan yang lengkap dan membiasakan diri hidup boros atau cenderung memiliki gaya hidup hedonis serta pergaulan membuat mereka lupa akan tujuan awal yaitu untuk menuntut ilmu. Gaya hidup konsumtif merupakan pandangan hidup yang menganggap bahwa kesenangan dan kenikmatan materi adalah tujuan utama, seperti bersenang-senang, pesta pora, karena mereka menganggap hidup hanya sekali.

Jamaluddin, (2016: 54) menjelaskan bahwa “pusat perbelanjaan moderen seperti *Mall*,

Purnama, Perilaku Cyber Penerapan Teknik Self Control Untuk Mengurangi Perilaku Konsumtif Siswa Di SMK Negeri 3 Sinjai Kabupaten Sinjai

hypermarket dan lain sebagainya, serta hal-hal yang sejenisnya sebenarnya adalah ajakan bagi anak muda khususnya remaja untuk memasuki suatu budaya yang disebut dengan budaya hedonism". Hal tersebut dapat dilihat dari banyaknya remaja yang melakukan pembelian karena didorong oleh faktor ketidakpuasan terhadap sesuatu yang telah dimiliki dan atas adanya desakan perkembangan mode yang terjadi di sekelilingnya. Seiring berkembangnya pusat perbelanjaan dan tempat hiburan tersebut maka gaya hidup pada remaja sedikit banyak akan terpengaruhi.

Survey yang dilakukan Tambunan (2001) mengenai perilaku konsumtif pada remaja menjelaskan bahwa 93% konsumen pada sebuah mall, yang melakukan transaksi perbelanjaan adalah remaja. Penelitian yang dilakukan Kasali (Bhineka, 2015) mengenai perilaku konsumtif menjelaskan bahwa 30,8% remaja memprioritaskan mall sebagai tempat untuk nongkrong, kumpul-kumpul dan hang out dengan teman-teman untuk mengisi waktu luang, prioritas utama penggunaan uang yaitu sebanyak 49,4% uang mereka gunakan untuk pembelian makanan atau jajan, 19,5% uang untuk pembelian alat sekolah, 9,8% untuk jalan-jalan dan hura-hura, 9,4% untuk pembelian pakaian, 8,8% uang untuk ditabung, 2,3% untuk pembelian kaset, 0,6% untuk pembelian asesoris dan 0,4% tidak menjawab. Dari simpulan prosentase penelitian yang dilakukan oleh Kasali, remaja tersebut lebih berorientasi pada gaya hidup konsumtif dan hedonis. Penelitian tersebut membuktikan bahwa tingkat konsumtif remaja termasuk pada golongan tinggi, sehingga fenomena dalam psikoekonomi peran utamanya adalah orang yang tinggal di perkotaan, sangat besar kaitannya perilaku konsumtif dengan remaja, perilaku konsumtif akan terus menjadi bagian dari diri remaja tersebut (Pratiknyo, 2008)

Perilaku konsumtif tidak jauh dari kegiatan membeli. Menurut Assauri (2009) ada 4 aspek yang mempengaruhi kegiatan membeli yaitu kebanggaan karena penampilan, menarik perhatian orang lain, konsumen ingin tampil berbeda dengan orang lain, dan ikut-ikutan. Dalam membeli konsumen harus mengenali atau mengetahui apa yang mereka butuhkan, seperti informasi tentang produk, merek dan hal-hal lain yang terkait dengan produk. Konsumen akan bisa menentukan yang mana dan dimana tempat mereka harus membelinya, memutuskan apakah harus membeli dari pedagang yang sama atau tidak, memilih cara pembelian, menunjukkan

kepuasan terhadap pelayanan atau kualitas produk dan akhirnya selalu setia memakai merek tersebut. Merek yang kuat dapat membantu dalam membangun sebuah identitas di persaingan pasar

Berdasarkan hasil survei awal di SMK Negeri 3 Sinjai pada tanggal 12-18 Maret 2021 diketahui bahwa siswa di sekolah tersebut memiliki kecenderungan untuk berperilaku konsumtif. Salah seorang guru mata pelajaran yang penulis wawancarai menjelaskan bahwa akibat bentuk berperilaku konsumtif siswa yaitu ada beberapa pembayaran uang kelas yang digunakan untuk membeli barang ataupun dipakai untuk berfoya-foya. Hasil wawancara peneliti dengan salah satu siswa kelas X juga diperoleh informasi bahwa selama ini semua barang yang digunakannya baik itu aksesoris pakaian ataupun aksesoris sekolah didapatkan dari membeli di toko bermerek. Selain itu, peneliti melakukan observasi awal dengan mengamati perilaku siswa yang memiliki berperilaku konsumtif seperti jika ingin membeli barang pasti ke toko yang memiliki brand atau merek ternama.

Kebiasaan berperilaku konsumtif oleh siswa telah diantisipasi oleh orang tua dengan diberi teguran dan diberi hukuman yang wajar sesuai dengan pelanggaran. Hukuman-hukuman yang diberikan secara bertingkat yang diterapkan dalam batas sewajarnya atau mendidik agar pola dan tingkah laku siswa mau berubah kepada hal-hal yang lebih baik dan tidak sampai memberikan hukuman fisik yang menyebabkan siswa menderita secara fisik. Namun pada kenyataannya, hal tersebut tidak membuat perilaku konsumtif berkurang.

Dalam kondisi seperti inilah dibutuhkan pemberian layanan Bimbingan dan Konseling sebagai upaya dalam membantu siswa menyelesaikan permasalahan mereka dengan bijak, karena salah satu fungsi Bimbingan dan Konseling adalah fungsi preventif (pencegahan) dan fungsi kuratif (penyembuhan). Jika siswa-siswa ini tidak diberikan penanganan secara intensif, maka dapat memengaruhi proses perkembangan dirinya di dalam kelas

Sehubungan dengan permasalahan yang dialami oleh siswa, maka pelayanan bimbingan dan konseling sangat diperlukan untuk mengurangi perilaku konsumtif siswa di SMK Negeri 3 Sinjai. Dengan realita permasalahan di atas, maka diperlukan adanya *reinforcement* (penguatan) kepada siswa. Menurut Skinner (Sugihartono, 2007: 97) "*reinforcement*

(penguatan) yaitu memberi imbalan apapun pada perilaku yang diinginkan dan tidak memberi imbalan apapun pada perilaku yang tidak tepat”.

Teknik *self control* merupakan metode yang digunakan untuk menguatkan tingkah laku positif siswa di dalam kelas. *Self Control* merupakan aplikasi dari *operan kondisioning*. Lingkungan disusun dan dikendalikan sedemikian rupa dalam hal usaha melakukan perubahan perilaku. Menurut Indrijati (2002), metode *self control* ini efektif pada seluruh tingkat usia. Pada situasi dimana kontrol yang sangat ketat dibutuhkan maka metode *self control* menjadi metode intervensi yang baik

Teknik *self control* dipilih karena dalam *self control*, individu dilatih untuk membuat perilaku baru dengan memberikan reward ketika perilaku yang diinginkan terwujud sehingga perilaku tersebut menjadi konsisten. *Self control* membantu individu mengurangi perilaku konsumtif melalui penguatan positif.

Pendapat tersebut didukung oleh pernyataan yang dikemukakan oleh Corey (2009: 143) yang mengatakan bahwa menciptakan perilaku baru dengan memberikan reward sangat efektif dalam membantu individu untuk menyelesaikan permasalahan yang dialami baik itu permasalahan mengenai bimbingan social maupun bimbingan pribadi.

Oleh sebab itu, untuk mengkaji lebih dalam mengenai bagaimana cara agar siswa dapat mengurangi kebiasaan belanja online siswa, maka penulis mencoba melakukan penelitian dengan judul Penerapan Teknik *self control* Untuk Mengurangi Perilaku Konsumtif Siswa di SMK Negeri 3 Sinjai

METODE

Penelitian dilaksanakan dengan Jenis penelitian pendekatan kuantitatif eksperimen. Jenis penelitian yang digunakan adalah *quasi experimental design*. Desain eksperimen yang digunakan adalah *non equivalent control group design*. Populasi penelitian sebanyak 68 orang. Sampel penelitian sebanyak 20 orang yang dibagi menjadi 2 kelompok dengan teknik *proportional Random Sampling*. Pengumpulan data dengan menggunakan kuesioner, observasi dan dokumentasi. Analisis data menggunakan analisis deskriptif dan analisis inferensial.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Gambaran Perilaku Konsumtif

Gaya hidup yang semakin modern mendorong terjadinya perubahan sosial bagi remaja. Dengan gaya hidup fashion style, penampilan yang sempurna, tempat-tempat hiburan yang lengkap dan membiasakan diri hidup boros atau cenderung memiliki gaya hidup hedonis serta pergaulan membuat mereka lupa akan tujuan awal yaitu untuk menuntut ilmu. Gaya hidup konsumtif merupakan pandangan hidup yang menganggap bahwa kesenangan dan kenikmatan materi adalah tujuan utama, seperti bersenang-senang, pesta pora, karena mereka menganggap hidup hanya sekali.

Pengaruh dari dunia Barat mempengaruhi gaya hidup yang berkembang pada masyarakat saat ini. Tanpa adanya filter (saringan) yang mengacu pada norma dari budaya timur, maka gaya hidup bisa berdampak negatif pada perilaku yang ada di masyarakat. Memang tidak dapat dipungkiri, tidak semua budaya Barat dapat berdampak negatif, tetapi jika tidak mampu memilah-milah, kebudayaan yang sifatnya negatif yang akan kita jnakan acuan dalam menjalani kehidupan di masa sekarang

Adanya pergeseran makna dalam pengkonsumsian suatu barang yang mana bukan lagi sebagai pemenuhan kebutuhan dasar manusia namun sebagai alat pemuas keinginan yang di dalamnya terdapat berbagai simbol mengenai peningkatan status, prestise, kelas, gaya, citra-citra yang ingin ditampilkan melalui pengkonsumsian suatu barang merupakan adanya indikasi perilaku konsumtif. Realitas semu yang sengaja digembar-gemborkan oleh berbagai media massa mengenai standar kecantikan menjadikan individu menginginkan kulit wajah yang putih dan bersih sesuai dengan yang dijanjikan oleh klinik-klinik kecantikan telah mendorong mereka untuk memiliki perilaku konsumtif. Perilaku konsumtif adalah perilaku seorang individu yang menghabiskan barang atau memakai jasa dengan tujuan untuk memuaskan keinginannya saja namun sebenarnya tidak terlalu bermanfaat atau berpengaruh besar bagi kehidupannya.

Hasil *pretest* di SMK Negeri 3 Sinjai menunjukkan tingkat perilaku konsumtif siswa pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol berada pada kategori tinggi. Tingginya perilaku konsumtif pada siswa ditandai dengan *perilaku* membeli produk karena kemasan yang

Purnama, Perilaku Cyber Penerapan Teknik *Self Control* Untuk Mengurangi Perilaku Konsumtif Siswa Di SMK Negeri 3 Sinjai Kabupaten Sinjai

menarik, membeli produk/barang karena gengsi, membeli produk/barang karena pertimbangan harga, membeli produk/barang karena menjaga status, membeli produk/barang karena idola yang memakainya dan penilaian terhadap produk yang dibeli.

Hasil pretest tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Tambunan (2001) mengenai perilaku konsumtif pada remaja menjelaskan bahwa 93% konsumen pada sebuah mall, yang melakukan transaksi perbelanjaan adalah remaja. Penelitian yang dilakukan Kasali (Bhineka, 2015) mengenai perilaku konsumtif menjelaskan bahwa 30,8% remaja memprioritaskan mall sebagai tempat untuk nongkrong, kumpul-kumpul dan hang out dengan teman-teman untuk mengisi waktu luang, prioritas utama penggunaan uang yaitu sebanyak 49,4% uang mereka gunakan untuk pembelian makanan atau jajan, 19,5% uang untuk pembelian alat sekolah, 9,8% untuk jalan-jalan dan hura-hura, 9,4% untuk pembelian pakaian, 8,8% uang untuk ditabung, 2,3% untuk pembelian kaset, 0,6% untuk pembelian asesoris dan 0,4% tidak menjawab. Dari simpulan prosentase penelitian yang dilakukan oleh Kasali, remaja tersebut lebih berorientasi pada gaya hidup konsumtif dan hedonis. Penelitian tersebut membuktikan bahwa tingkat konsumtif remaja termasuk pada golongan tinggi, sehingga fenomena dalam psikoekonomi peran utamanya adalah orang yang tinggal di perkotaan, sangat besar kaitannya perilaku konsumtif dengan remaja, perilaku konsumtif akan terus menjadi bagian dari diri remaja tersebut (Pratiknyo, 2008).

Setelah penerapan teknik *self control* dilaksanakan, peneliti melakukan *posttest*. Hasil yang diperoleh pada kelompok eksperimen yaitu perilaku konsumtif konseli berkurang ke kategori rendah. Penurunan ini disebabkan karena *self control* telah mengajarkan kepada individu dilatih untuk membuat perilaku baru dengan memberikan reward ketika perilaku yang diinginkan terwujud sehingga perilaku tersebut menjadi konsisten. *Self control* membantu individu mengurangi perilaku konsumtif melalui penguatan positif.

Gufon dan Risnawati, (2010) menjabarkan *self control* sebagai suatu aktivitas pengendalian tingkah laku. Pengendalian tingkah laku bermakna bahwa terlebih dahulu melakukan pertimbangan-pertimbangan sebelum pada akhirnya memutuskan suatu bentuk perilaku. Pertimbangan-pertimbangan tersebut dapat

berupa dampak dari tingkah laku yang akan diambil, dalam artian orang yang memiliki *self control* dapat mengantisipasi, menafsirkan, dan mengambil keputusan yang tepat. Semakin tinggi *self control* seseorang maka semakin tinggi pula pengendalian terhadap perilaku yang muncul. Bertambahnya jumlah responden pada kategori rendah pada saat *posttest* dikarenakan menurunnya jumlah responden sebelum perlakuan (*pretest*) yang umumnya berada pada kategori tinggi.

Hasil yang berbeda terjadi pada kelompok kontrol yang tidak diberikan perlakuan yaitu teknik *self control*. Pada saat *pretest* tingkat perilaku konsumtif berada pada kategori tinggi yang ditandai dengan perilaku membeli produk karena kemasan yang menarik, membeli produk/barang karena gengsi, membeli produk/barang karena pertimbangan harga, membeli produk/barang karena menjaga status, membeli produk/barang karena idola yang memakainya dan penilaian terhadap produk yang dibeli. Pada saat *posttest*, tidak menunjukkan perubahan atau penurunan yang berarti, walaupun terdapat sebagian kecil responden yang mengalami perubahan nilai berdasarkan hasil kuesioner yang diberikan. Konseli tetap berada pada kategori tinggi.

Analisis data peneliti pada kelompok kontrol ditemukan bahwa perubahan hasil kuesioner ini terjadi karena beberapa faktor. Faktor pertama adalah peneliti kurang menyadari pentingnya menjaga ketaatan penelitian selama dalam proses perlakuan, interaksi dan komunikasi antara anggota kelompok eksperimen dan kelompok kontrol diluar waktu perlakuan membuka ruang untuk saling berbagi informasi dan pengalaman. Faktor kedua adalah ada responden kelompok kontrol yang dalam masa perlakuan belajar perilaku konsumtif dan telah mempengaruhi hasil *posttest*.

Berdasarkan hasil tersebut tersebut dapat disimpulkan bahwa tingkat perilaku konsumtif siswa di SMK Negeri 3 Sinjai pada kelompok eksperimen sebelum diberi perlakuan (*pretest*) berada pada kategori tinggi, tetapi setelah diberikan perlakuan (*posttest*) berupa teknik *self control* menurun kategori rendah. Sedangkan pada kelompok kontrol, pada saat *pretest* berada pada kategori tinggi dan pada saat *posttest* tetap berada pada kategori tinggi.

2. Pelaksanaan Teknik *Self Control*

Melihat fenomena yang ada di sekolah yaitu tingginya perilaku konsumtif pada siswa di

Purnama, Perilaku Cyber Penerapan Teknik Self Control Untuk Mengurangi Perilaku Konsumtif Siswa Di SMK Negeri 3 Sinjai Kabupaten Sinjai

SMK Negeri 3 Sinjai, maka perlu adanya upaya untuk membantu menangani permasalahan tersebut. Konseli yang mengalami perilaku konsumtif disebabkan diakibatkan oleh cara berpikir yang irasional dan cara penafsiran suatu peristiwa sehingga mengakibatkan pemaknaan yang negatif terhadap peristiwa tersebut.

Perilaku konsumtif yang dialami siswa tentunya akan menghambat tugas perkembangan mereka karena tidak mampu memenuhi kebutuhan sosialnya dan merugikan diri sendiri. Maka dari itu, selaku guru bimbingan dan konseling yang ingin melihat tumbuh kembang pribadi dan sosial anak perlu memberikan treatment yang sesuai dengan permasalahan yang dialami oleh siswa. Melihat masalah yang dihadapi oleh siswa yaitu konsumtif dikarenakan oleh kebiasaan siswa dalam berbelanja. Oleh karena itu, maka peneliti menggunakan sebuah proses konseling yang berkaitan dengan perubahan perilaku. Untuk mengurangi perilaku konsumtif pada konseli maka peneliti menggunakan salah satu teknik behavioral yaitu *self control*

Teknik *self control* merupakan turunan dari pendekatan perilaku. Menurut Corey (2009) yang mengatakan bahwa menciptakan perilaku baru dengan memberikan reward sangat efektif dalam membantu individu untuk menyelesaikan permasalahan yang dialami baik itu permasalahan mengenai bimbingan social maupun bimbingan pribadi.

Perilaku konsumtif pada siswa merupakan suatu bentuk penyimpangan dalam berperilaku (*behavior*), yang sebagian diakibatkan oleh perilaku yang maladaptive (*behavior*). Hal ini senada dengan penelitian yang dilakukan oleh Dewi, (2016) mengemukakan bahwa *self control* bermakna individu menentukan standar perilaku, individu tersebut akan member ganjaran (*reward*) apabila memenuhi standar yang telah ia tetapkan begitu pun sebaliknya individu tersebut akan memberikan hukuman (*punishment*) apabila tidak memenuhi standar yang telah ia tetapkan.

Proses perlakuan dilakukan sebanyak 4 (empat) kali perlakuan/pertemuan dan peneliti merujuk pada langkah-langkah dalam teknik *self control* yang dikembangkan oleh Cormier & Cormier (Minarlin. 2015). Adapun tahapannya yaitu tahap pertama monitoring diri yaitu kegiatan dimulai dari diskusi tentang bentuk konsumtif akademik yang dialami dan faktor-faktor yang menyebabkan konsumtif akademik pada konseli. Setelah konseli mengemukakan

bentuk dan faktor yang menyebabkan, selanjutnya konselor mengeksplorasi kelemahan dan kelebihan dalam diri konseli, sehingga peneliti memahami sejauh mana bentuk diri yang diketahui oleh konseli. Setelah diskusi peneliti menampilkan gambaran konsumtif akademik dan pemahaman tentang kelemahan dan kekurangan, selanjutnya menjelaskan serta mencocokkan dengan pendapat konseli. Kegiatan selanjutnya adalah konselor membagikan lembar tugas tentang kelemahan dan kelebihan diri konseli kemudian menjelaskan cara pengisiannya. Konseli diminta untuk mengisi lembar tugas yang untuk menuliskan kelemahan dan kelebihan yang telah diungkapkan pada diskusi sebelumnya kepada konseli. Hasil yang diperoleh secara umum mengungkapkan bahwa masalah yang dihadapi yaitu perilaku konsumtif.

Pada tahap kedua yaitu penguatan diri, konselor memulai kegiatan ini dengan diskusi antara konselor dan konseli dalam membuat *reward* dan *punishment* pada perilaku yang dilaksanakan oleh konseli. *Reward* diberikan jika konseli berhasil mempertahankan perilaku yang telah ditetapkan pada rancangan program sebelumnya sedangkan *punishment* diberikan jika konseli melanggar perilaku yang telah ditetapkan. *Reinforcement* yang telah disepakati kemudian dimasukkan ke Lembar kontrak. Hasil yang diperoleh dari pertemuan ini yaitu untuk karakteristik *reward* dan *punishment*, secara umum dapat dilakukan dengan baik oleh konseli. Konseli secara aktif mengeluarkan pendapat-pendapatnya ketika proses *sharing* dilakukan dengan konselor. Hasil itu juga menunjukkan siswa mampu menekan, menuntut, mengharuskan perilaku yang ingin dicapai sehingga siswa nantinya dapat keluar dari perilaku konsumtif mereka.

Tahap ketiga yaitu stimulus control berupa peneliti membagikan lembar *schedule* harian kepada setiap konseli. Konselor meminta kepada konseli untuk menuliskan *schedule* harian yang dapat meminimalisir terjadinya konsumtif dengan memperhatikan lembar observasi yang telah mereka buat. Selanjutnya, konseli memaparkan *schedule* harian di depan kelas, dan konseli lainnya memberikan tanggapan dan masukan kepada konseli. Peneliti memberikan tanggapan atau masukan kepada konseli dalam penentuan waktu dan urutan pelaksanaan yang baik, dengan mengutamakan membeli barang-barang yang menjadi prioritas. Hal ini tentu disesuaikan dengan kegiatan sehari-hari konseli. Hasil yang diperoleh dari pertemuan ini yaitu

Purnama, Perilaku Cyber Penerapan Teknik Self Control Untuk Mengurangi Perilaku Konsumtif Siswa Di SMK Negeri 3 Sinjai Kabupaten Sinjai

konseli memahami secara penuh fungsi dari stimulus control yaitu sebagai pengingat tentang hal-hal yang dapat menunjang keterlaksanaan *treatment* sehingga tujuan akhir yang diinginkan dapat tercapai. Konseli juga mampu mengontrol diri dengan melihat atribut control stimulus karena atribut-atribut tersebut diletakkan di tempat-tempat yang mudah dilihat oleh konseli

Tahap keempat atau yang terakhir yaitu melakukan evaluasi. Tujuan kegiatan yang akan dilaksanakan yaitu mengetahui perkembangan perilaku konsumtif siswa. Kegiatan ini dilakukan dengan mengadakan diskusi kelompok terfokus agar dapat membahas perubahan perilaku konsumtif siswa secara mendalam.

Selanjutnya dalam proses teknik *self control*, peneliti memberikan tugas berupa lembar kerja konseli (LKK) tentang perilaku konsumtif siswa. Hasil analisis lembar kerja konseli (LKK) dalam penerapan teknik *self control* terhadap konsumtif akademis siswa diperoleh data yang cukup baik, karena dalam lembar kerja tersebut sudah lengkap dengan petunjuk dan indikator yang akan diukur, sehingga mudah untuk dikerjakan oleh siswa.

Pada lembar kerja *pertama* "mencatat kelemahan dan kelebihan siswa" menunjukkan bahwa setiap siswa aktif dan mampu mengisi dan menuliskan kelemahan dan kelebihannya berdasarkan petunjuk terkait dengan perilaku konsumtif mereka secara prototip. Selain itu, konseli juga mencatat tentang faktor-faktor yang menyebabkan mereka melakukan konsumtif.

Kemudian dalam penerapan konseling gestalt dengan teknik *self control* ini, peneliti dibantu oleh guru pembimbing untuk mengobservasi setiap siswa yang memperoleh latihan/perlakuan teknik *self control*, kemudian mencatat atau memberi tanda cek pada pedoman observasi aspek-aspek yang muncul pada setiap siswa dalam proses pelaksanaan teknik *self control*. Berdasarkan analisis data yang diperoleh melalui observasi, setelah diberikan teknik *self control* siswa aktif ikut serta dalam proses kegiatan. Hal ini terlihat pada hasil analisis presentase individual dari 10 responden pada kelompok eksperimen yang mengikuti kegiatan teknik *self control*. Pada pertemuan pertama, kedua, ketiga dan keempat secara umum mengalami peningkatan partisipasi siswa. Perilaku-perilaku yang ditampakkan oleh siswa yang teramati dari empat kali pertemuan menunjukkan bahwa siswa terlihat secara aktif dalam proses penerapan teknik *self control*.

Pada kelompok kontrol, responden tidak diberikan *treatment* berupa teknik *self control*. Namun, dalam prosesnya, kelompok kontrol diajak untuk berdiskusi pada awal pertemuan mengenai perilaku konsumtif yang dialaminya. Diskusi tersebut bermaterikan tentang jenis dan bentuk perilaku konsumtif serta tips dan trik agar siswa dapat mengurangi perilaku konsumtif

3. Penerapan Teknik *Self control* untuk Mengurangi Perilaku konsumtif Konseli di SMK Negeri 3 Sinjai

Analisis data menunjukkan adanya penurunan kategori pada kelompok yang diberikan perlakuan yaitu kelompok eksperimen dari kategori tinggi ke kategori rendah. Sedangkan pada kelompok kontrol tidak terjadi perubahan kategori atau dalam artian tetap.

Teknik *self control* merupakan turunan dari pendekatan perilaku. Gufron dan Risnawati, (2010) menjabarkan *self control* sebagai suatu aktivitas pengendalian tingkah laku. Pengendalian tingkah laku bermakna bahwa terlebih dahulu melakukan pertimbangan-pertimbangan sebelum pada akhirnya memutuskan suatu bentuk perilaku. Pertimbangan-pertimbangan tersebut dapat berupa dampak dari tingkah laku yang akan diambil, dalam artian orang yang memiliki *self control* dapat mengantisipasi, menafsirkan, dan mengambil keputusan yang tepat. Semakin tinggi *self control* seseorang maka semakin tinggi pula pengendalian terhadap perilaku yang muncul..

Self control mempunyai banyak tujuan yang dengannya dapat mengubah seseorang akan menjadi lebih baik. Menurut Cormier (Corey, 2013) fokus dari *self control* terletak pada stimulus yang membentuk respon. Tujuannya adalah untuk mengubah stimulus sehingga mendapatkan respon yang baru.

Efektifitas teknik *self control* di SMK Negeri 3 Sinjai sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Maya Amelisa (2017) dengan judul "Strategi konseling *self control* sebagai upaya Mengurangi Perilaku konsumtif Siswa SMA 1 Sukoharjo". Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa teknik *self control* dapat mengurangi perilaku konsumtif anak dengan mengubah perilaku anak yang maladaptif menjadi adaptif. Perubahan perilaku tersebut menyebabkan anak membeli sesuai dengan kebutuhannya. Hal ini dikarenakan perilaku konsumtif yang didasari oleh perilaku maladaptive yang menimbulkan perilaku yang

salah pada diri individu. Sehingga dalam menangani permasalahan tersebut dibutuhkan layanan konseling yang menekankan pada perilaku. Konseling kognitif perilaku menggunakan teori atau perspektif perilaku sebagai kerangka kerja tetapi secara teknis menggabungkan teknik-teknik dari perspektif perilaku.

Selanjutnya, kondisi ini tergambar dengan jelas pada hasil uji hipotesis yang menunjukkan bahwa penerapan teknik *Self control* berpengaruh positif dalam mengurangi perilaku konsumtif konseli di SMK Negeri 3 Sinjai. Indikator keberhasilan perlakuan ini juga terlihat dari lembar kerja yang dibagikan kepada konseli. Konseli belajar memahami mengenai potensi yang dimiliki serta bagaimana untuk memaksimalkan potensi yang ada dalam dirinya. Keberhasilan perlakuan juga ditentukan pada keaktifan konseli selama mengikuti mengikuti proses teknik *Self control*.

Uji t menunjukkan ada perbedaan yang signifikan antara konseli yang mendapatkan perlakuan teknik *Self control* dan yang tidak. Hipotesis nihil (H_0) dinyatakan ditolak dan menerima hipotesis kerja (H_1). Hasil ini mengarahkan pada kesimpulan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara konseli yang menerima perlakuan teknik *Self control* dan yang tidak menerima perlakuan dengan teknik *Self control* terhadap perilaku konsumtif konseli.

Pengaruh positif ini dapat diketahui dengan melihat perbedaan *mean score* kedua kelompok. Hasil analisis menunjukkan bahwa rata-rata nilai kelompok eksperimen memperoleh nilai tinggi kemudian menurun ke kategori rendah, yang diartikan sebagai perubahan berarti terhadap perilaku konsumtif siswa.

Hal yang berbeda dengan kelompok yang tidak mendapat perlakuan dengan teknik *self control* atau kelompok kontrol. Hasil analisisnya menunjukkan bahwa nilainya tetap tinggi. Nilai tinggi ini diartikan tidak ada perubahan berarti terhadap perilaku konsumtif. Perbedaan tersebut akan semakin nampak dengan seringnya diberikan teknik *Self control* sehingga membuat konseli semakin baik dalam mengatasi perilaku konsumtifnya.

Berdasarkan uraian proses ini, maka dapat dikatakan bahwa pelaksanaan teknik *self control* dapat mengurangi perilaku konsumtif konseli dan hal tersebut menjadi sebuah pengetahuan baru bagi layanan bimbingan konseling di sekolah untuk membantu mengatasi perilaku konsumtif konseli

SIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan penelitian: (1) Tingkat perilaku konsumtif siswa saat *pretest* pada kelompok eksperimen dan kontrol berada pada kategori tinggi. Pada saat *posttest*, tingkat perilaku konsumtif siswa kelompok eksperimen mengalami perubahan ke kategori rendah dan pada kelompok kontrol tetap berada pada kategori tinggi (2) Pelaksanaan teknik *self control* dilaksanakan sesuai dengan prosedur yang sudah dirancang melalui empat tahapan yaitu monitoring diri, penguatan diri, stimulus control dan evaluasi. Pada saat pelaksanaan teknik *self control*, partisipasi siswa berada pada kategori tinggi. (3) Ada perbedaan tingkat perilaku konsumtif pada kelompok yang diberikan perlakuan dan pada kelompok yang tidak diberikan perlakuan berupa teknik *control*. Artinya, penerapan teknik *self control* dapat mengurangi perilaku konsumtif siswa secara signifikan di SMK Negeri 3 Sinjai

Saran: Berdasarkan hasil penelitian maka disarankan bagi 1) Bagi Konselor. dapat mempergunakan teknik *self control* dalam menangani masalah siswa. 2) Bagi Sekolah. Hasil penelitian ini diharapkan dijadikan bahan pertimbangan bagi pihak sekolah sebagai model konseling pribadi sosial dalam menyelesaikan setiap masalah yang timbul. 3) Bagi peneliti selanjutnya. Teknik *self control* dapat dikembangkan lebih lanjut dengan mengaitkan variabel terikat lainnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Arsy, M. 2006. *Kebutuhan atau gaya hidup konsumtif*. Jakarta: Rineka Cipta
- Assauri, Sofyan. 2010. *Manajemen Produksi*. Jakarta. Lembaga Penerbit Fakultas Ekonomi Universitas Indonesia
- Azwar, S. 2005. *Tes Prestasi Fungsi dan Pengembangan Pengukuran Prestasi Belajar*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Bhineka, Raket King.2015.Perilaku Konsumtif Dengan Intensi Berutang Pada Mahasiswa. *Psychonomic Kumpulan Penelitian Psikologi Ekonomi* Edisi 1, Vol.1 halaman 84-95.

Purnama, Perilaku Cyber Penerapan Teknik Self Control Untuk Mengurangi Perilaku Konsumtif Siswa Di SMK Negeri 3 Sinjai Kabupaten Sinjai

- Bintaraningtyas, N. 2015. Hubungan antara Kontrol Diri dengan Konsumtif Akademik pada Siswa SMA. *Skripsi*. Surakarta: Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Corey, G. 2009. *Teori Dan Praktek Dari Konseling Dan Psikoterapi*. Alih bahasa Mulyarto. Bandung: PT. Refika Aditama.
- Dharmmesta, Basu Swastha., Handoko, T. Hani. 2011. *Manajemen Pemasaran Analisis Perilaku Konsumen*. Edisi Pertama. BPFE, Yogyakarta.
- Ghufron & Risnawati. 2010. *Teori-Teori Psikologi*. Jogjakarta: Ar-Ruzz Media
- Herrhyanto, N & Hamid, A. 2009. *Statistika Dasar*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Indrijati. 2002. Pengendalian diri (self control) melalui outdoor education. *Disertasi* (Tidak diterbitkan). Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia
- Irianto, A. 2014. *Statistik Konsep Dasar, Aplikasi, dan Pengembangannya*. Jakarta: Kencana Prenadamedia Group
- Jamaluddin, A, N. 2016. *Dasar-dasar Patologi Sosial*. Bandung: Pustaka Setia
- Kartono & Gulo. 2007. *Kamus Psikologi*. Bandung: Pionir Jaya
- Komalasari, G., Wahyuni, E., Karsih. 2012. *Teori dan Teknik Konseling*. Yogyakarta: Indeks
- Majid, AN. 2017. Hubungan antara Kontrol Diri (*Self Control*) dengan Konsumtif Akademik dalam Menyelesaikan Skripsi pada Mahasiswa FTIK Jurusan PAI Angkatan 2012. *Skripsi*. Salatiga: FTIK Institut Agama Islam Negeri Salatiga.
- Nasution. 2010. *Sosiologi Pendidikan*. Jakarta: Bumi Aksara
- Nursalim, M. 2013. *Strategi dan Intervensi Konseling*. Jakarta: Akademia Permata
- Pratiknyo, J. 2008. Perilaku Konsumtif Terhadap Kosmetik Wajah Pada Mahasiswa Ditinjau Dari Konsep Diri dan Konformitas. *Skripsi*. Semarang: Fakultas Psikologi Unika Soegijapranata
- Raharjo & Silalahi. 2007. Perilaku konsumtif pada pria metroseksual serta pendekatan dan strategi yang digunakan untuk mempengaruhinya. *Jurnal Psikopedia 2*, 1858 – 2559, b33 – b37,
- Rahardjo, S & Gudnanto. 2013. *Pemahaman Individu Teknik Nontes*. Jakarta: Kencana Prenadamedia Group.
- Sari, T. Y. 2009. Hubungan antara Perilaku Konsumtif dengan Body Image pada Remaja Putri. *Skripsi*. Sumatera Utara: Universitas Sumatera Utara
- Sarwono, S, W. 2014 *Psikologi Remaja*. Jakarta: Rajawali Pres
- Siregar, S. 2016. *Statistika Deskriptif Untuk Penelitian*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada
- Stanton, William J. 2011. *Prinsip pemasaran*, alih bahasa : Yohanes Lamarto Penerbit Erlangga, Jakarta.
- Sugihartono, dkk. 2007. *Psikologi Pendidikan*. Yogyakarta: UNY Press.
- Sugiyono. 2017. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sumartono. 2002. *Terperangkap dalam Iklan: Meneropong Imbas Pesan Iklan Televisi*. Bandung: Alfabeta
- Tambunan, R. 2001. Remaja dan Pola Hidup Konsumtif. *Jurnal Psikologi (Online)*. www.e-psikologi.com