

PERILAKU KONSUMTIF DAN PENANGANANNYA (STUDI KASUS PADA DUA ORANG SISWA SMA NEGERI 3 MAROS)

Rachmat Kurniawan

Bimbingan dan Konseling, Universitas Negeri Makassar

email: 1444041023@unm.ac.id

ABSTRAK

Permasalahan dalam penelitian ini yaitu perilaku konsumtif pada siswa. Tujuan penelitian ini yaitu 1) untuk mengetahui perilaku konsumtif siswa 2) Faktor-faktor yang menyebabkan siswa berperilaku konsumtif 3) Upaya penanganan perilaku konsumtif siswa. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode *case study*. Subjek penelitian ini adalah siswa kelas XI sebanyak 2 orang yang teridentifikasi memiliki perilaku konsumtif. Pengumpulan data menggunakan instrumen wawancara dan pedoman observasi. Analisis data menggunakan analisis deskriptif dengan teknik triangulasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 1) Perilaku konsumtif yang dilakukan oleh SY adalah selalu mengenakan pakaian yang bermerek, berbelanja atau *shopping*, selalu nongkrong di café dan bergaul hanya dengan kalangan yang setara dengan tingkatan sosial ekonominya. Adapun pada subjek RM, perilaku konsumtif ditunjukkan dengan hidup berfoya-foya. cenderung memilih barang-barang yang *branded*, ikut-ikutan berbelanja di toko pakaian atau distro terkenal dan bergaul hanya pada teman-teman yang sesuai dengan kepentingannya saja. 2) Faktor yang memengaruhi perilaku konsumtif SY dan RM terbagi menjadi dua faktor yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal yaitu faktor yang berasal dari dalam diri siswa seperti ingin diakui oleh lingkungan sekitarnya, proses aktualisasi diri, eksistensi diri dan persepsi terhadap perilaku konsumtif. Sedangkan faktor eksternal berasal dari luar diri individu yang terdiri dari kurangnya kepedualian keluarga, aturan-aturan yang mengikat dari kelompok referensi dan lingkungan pergaulan. 3) Penanganan perilaku konsumtif terhadap kasus menggunakan restrukturisasi kognitif menunjukkan adanya perubahan perilaku pada kedua subjek. Pada aspek kognitif ditandai dengan timbulnya kesadaran pada cara pandang subjek jika konsumtif dapat membuat subjek tidak produktif. Pada aspek afektif, subjek mulai memahami makna kehidupan dengan mengurangi aktivitas berbelanja barang-barang yang kurang diperlukan. Sedangkan pada aspek perilaku, perubahan perilaku subjek dengan mulai mengurangi aktivitas belanjanya.

Kata Kunci: *Perilaku Konsumtif, Pikiran Rasional, Pikiran irrasional, Restrukturisasi Kognitif.*

ABSTRACT

The problem in this study is the consumptive behavior of students. The objectives of this study are 1) to determine the consumptive behavior of students 2) The factors that cause students to behave consumptively 3) Efforts to handle students' consumptive behavior. This study uses a qualitative approach with a case study method. The subjects of this study were 2 class XI students who were identified as having consumptive behavior. Collecting data using interview instruments and observation guidelines. Data analysis used descriptive analysis with triangulation technique. The results of the study show that 1) SY's consumptive behavior is always wearing branded clothes, shopping or shopping, always hanging out in cafes and hanging out only with people who are equal to their socio-economic level. As for the subject of RM, consumptive behavior is shown by living extravagantly. tend to choose branded goods, join in shopping at famous clothing stores or distributions and hang out only with friends who suit their interests. 2) The factors that influence the consumptive behavior of SY and RM are divided into two factors, namely internal factors and external factors. Internal factors are factors that come from within students such as wanting to be recognized by the surrounding environment, the process of self-actualization, self-existence and perceptions of consumptive behavior. While external factors come from outside the individual which consists of a lack of family care, binding rules from reference groups and the social environment. 3) The handling of consumptive behavior in cases using cognitive restructuring shows a change in behavior in both subjects. In the cognitive aspect, it is marked by the emergence of awareness of the subject's perspective if consumptive can make the subject unproductive. In the affective aspect, the subject begins to

understand the meaning of life by reducing the activity of shopping for items that are less needed. While in the behavioral aspect, the subject's behavior changes by starting to reduce his shopping activities.

Keywords: Consumptive Behavior, Rational Thoughts, Irrational Thoughts, Cognitive Restructuring.

PENDAHULUAN

Manusia, selain berperan sebagai makhluk sosial juga memiliki peran sebagai makhluk individual. Manusia sebagai makhluk individu tidak terlepas dari persoalan-persoalan pemenuhan kebutuhan pribadi mulai dari kebutuhan *primer, sekunder* dan *tersier*. Hal tersebut merupakan kebutuhan dasar dari manusia itu sendiri. Hal itu menunjukkan bahwa manusia akan melakukan apapun untuk memenuhi kebutuhannya tersebut. Syarifuddin (2016:100) mengemukakan “kebutuhan manusia menurut intensitasnya yaitu kebutuhan *primer, sekunder, dan tersier*”.

Kebutuhan *primer* adalah kebutuhan yang paling penting untuk di penuhi guna memelihara kelangsungan hidup yang meliputi makanan, minuman, pakaian, tempat tinggal (rumah), teknologi, pendidikan dan kesehatan. Kebutuhan *sekunder* adalah kebutuhan kedua sebagai pelengkap atau tambahan setelah dipenuhi kebutuhan *primer* dipenuhi contoh perabot rumah tangga, arloji, tv, dan seragam. Kebutuhan *tersier* adalah kebutuhan ketiga sebagai perlengkapan atau tambahan bagi kehidupan manusia yang sepenuhnya dapat dihindarkan, kebutuhan *tersier* bersifat *prestise* yang artinya, orang dapat memenuhi kebutuhan ini akan terangkat derajat dan martabatnya, contohnya peralatan musik, perhiasan, mobil mewah, iPhone dan sebagainya (Syarifuddin, 2016:101).

Pada zaman globalisasi ini, untuk mendapatkan kebutuhan-kebutuhan tersebut sudah sangatlah mudah. Banyak akses yang tersedia untuk pemenuhan kebutuhan-kebutuhan individu tersebut terutama remaja. Remaja saat ini sudah banyak yang memulai memenuhi kebutuhannya dengan membeli sendiri barang yang mereka inginkan melalui aplikasi yang sudah di sediakan di zaman globalisasi ini.

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 siswa 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.

Masyarakat Indonesia memang sudah dikenal sebagai masyarakat konsumtif. Saat barang-barang yang dimiliki masih berfungsi, tetapi ketika produk terbaru keluar maka terdapat kecenderungan untuk membeli produk baru. Dasarnya adalah mengikuti perkembangan terbaru atau *trend* dan memiliki kekuatan finansial untuk membelinya tanpa terlalu mempertimbangkan fungsi dasarnya. Kecenderungan perilaku konsumtif ini juga dilakukan oleh orang-orang yang kekuatan finansialnya tidak memadai. Bahkan demi mendapatkan produk terbaru, mereka sampai berhutang. Karakteristik tersebut jelas menggambarkan bagaimana konsumtifnya masyarakat kita. (Yuwanto, 2015).

Masa remaja merupakan fase perkembangan yang sangat mencolok baik secara fisik, psikologis, sosial, dan moral. Awal masa remaja berlangsung kira-kira dari 13-16 tahun dan akhir masa remaja 17-18 tahun, yaitu usia matang di mata hukum Indonesia. Menurut Hurlock (2016:208) “salah satu ciri dari remaja adalah masa mencari identitas, dimana seorang remaja mencari jati dirinya”. Pada masa ini remaja ingin selalu tampil beda dari teman seusianya, mendambakan identitas diri dan tidak merasa puas lagi ketika dirinya sama dengan teman-temannya dalam segala hal. Sehingga akibatnya remaja berusaha menampilkan diri mereka agar menarik perhatian masyarakat.

Sekarang ini banyak remaja yang terjebak dalam arus coba-coba. Sering kali remaja dalam memilih dan membeli sesuatu entah itu barang atau makanan tidak memikirkan manfaatnya artinya remaja kurang selektif dalam memilih mana kebutuhan *primer* dan mana kebutuhan *tersier*. Remaja membeli sesuatu tanpa pertimbangan, remaja hanya menitik beratkan

pada status sosial, mode, dan kemudahan untuk membelinya tanpa memikirkan apa kegunaannya.

Hal tersebut kurang baik bagi remaja karena dengan itu mereka akan membeli barang yang menurut mereka bagus tapi tidak tahu apa kegunaannya dan dalam perkembangannya mereka akan menjadi orang-orang dengan gaya hidup konsumtif dan hedonis. Masalah terbesar terjadi apabila pencapaian tingkat keuangan tidak terpenuhi remaja akan melakukan segala macam cara untuk mendapatkan barang yang mereka mau dengan menghalalkan segala cara misalkan dengan cara mencuri. Hal itu menunjukkan bahwa tingkah laku negatif bisa saja timbul dipengaruhi oleh perilaku konsumtif.

Perilaku konsumtif sebenarnya wajar dimana usia remaja merupakan usia peralihan dalam mencari identitas namun akan jadi masalah psikologis yang berbahaya ketika kecenderungan yang sebenarnya wajar pada remaja tapi menjadi berlebih. Sebagaimana pepatah mengatakan 'besar pasak dari pada tiang' berlaku disini.

Remaja yang mudah terbujuk oleh iklan, ikut-ikutan teman, dan cenderung boros menggunakan uangnya. Kelemahan sifat inilah yang digunakan produsen untuk mempromosikan barang-barangnya dengan mengiklankan di sosial media seperti facebook, instagram dan lain sebagainya, sehingga minat remaja dari tahun ke tahun semakin hebat dan berkembang pesat.

Perilaku hidup konsumtif memiliki banyak dampak negatifnya dari pada dampak positifnya. Dampak negatif dari perilaku pola hidup konsumtif terjadi pada seseorang yang tidak memiliki keseimbangan antara pendapatan dengan pengeluarannya (boros). Dalam hal ini, perilaku tadi telah menimbulkan masalah ekonomi pada keluarganya. Dampak lebih parah lagi jika pemenuhannya menggunakan cara yang tidak benar seperti korupsi dan tindak pidana lainnya (Wahidin, 2014).

Fenomena yang terjadi di lapangan, peneliti menemukan siswa yang memiliki kecenderungan berperilaku konsumtif. Hal tersebut diperoleh dari hasil wawancara dengan guru BK yang dilakukan pada tanggal 17 September 2019 peneliti menemukan adanya perilaku konsumtif di SMA Negeri 3 Maros. Berdasarkan hasil wawancara tersebut diketahui terdapat dua orang siswa yang memiliki perilaku konsumtif yaitu SY dan RM. Menurut guru BK, siswa SY memiliki perilaku konsumtif dengan membeli barang-barang yang kurang diperlukan seperti membawa dua buah *smartphone* adapun siswa RM memiliki perilaku konsumtif dengan

memenuhi keinginan untuk membeli barang-barang bermerek dan terkenal meskipun kondisi keuangan orang tuanya rendah.

Selanjutnya berdasarkan pengamatan langsung atau observasi diidentifikasi ciri-ciri yang tampak pada kedua siswa memiliki kecenderungan perilaku konsumtif, yaitu menggunakan aksesoris yang tidak dibutuhkan di sekolah, menggunakan *gadget* seri terbaru, sering minta izin berbelanja di kantin, memamerkan barang-barang baru yang dimilikinya, membuang-buang makanan, dan berganti-ganti aksesoris dan sepatu setiap hari.

Perilaku konsumtif siswa tersebut dapat berdampak kurang baik terhadap siswa dalam pendidikannya. Siswa akan berperilaku boros dan tidak produktif atau dengan kata lain siswa hanya mampu melakukan tindakan konsumtif dibandingkan untuk bertindak produktif terhadap sesuatu yang dikonsumsinya. Perilaku konsumtif dapat membawa siswa ke arah dunia hedonis dan membuat siswa menjadi butuh terhadap sesuatu yang sebenarnya tidak dibutuhkan.

Mengetahui hal tersebut dapat berakibat buruk terhadap tugas dan perkembangan siswa terutama remaja yang kemudian memengaruhi pendidikannya, maka perlu adanya upaya penanganan terhadap kecenderungan perilaku konsumtif siswa yang tidak terlepas dari peranan sekolah dengan memanfaatkan layanan bimbingan dan konseling. Bimbingan dan konseling merupakan layanan yang diberikan oleh sekolah dan merupakan bagian integral dari sistem pendidikan di sekolah dalam upaya membantu peserta didik agar mencapai perkembangan yang optimal sesuai dengan potensinya.

Salah satu factor penyebab perilaku konsumtif menurut Chrisnawati dan Abdullah (2011) adalah konsep diri. Faktor ini berangkat dari pandangan individu mengenai suatu peristiwa yang terjadi pada dirinya. Oleh karena itu, diperlukan perubahan-perubahan dalam pikiran individu. Perubahan pikiran yang dimaksud adalah pikiran yang irrasional. Salah satu teknik konseling dengan tujuan menghentikan pikiran negatif dan menggantinya dengan pikiran positif yaitu teknik konseling dengan pendekatan *cognitive behaviour*. Pendekatan *cognitive behaviour* memiliki beberapa teknik konseling yang mana dalam hal ini peneliti menggunakan teknik restrukturisasi kognitif.

Restrukturisasi kognitif merupakan teknik konseling yang bertujuan untuk dapat melatih siswa menghentikan pikiran-pikiran negatif dan menggantinya dengan pikiran-pikiran positif.

Untuk itu, teknik ini diharapkan dapat membantu siswa menghentikan pikiran-pikiran negatif yang memunculkan perilaku konsumtif siswa. Perilaku konsumtif siswa dipengaruhi oleh pikiran-pikiran negatif yang muncul saat berada pada kondisi tertentu yang memungkinkan adanya perilaku konsumtif.

Di dukung dengan penelitian yang diadakan oleh Selfia, dkk (2017) yang telah berhasil mengurangi perilaku *bullying* siswa dengan menggunakan teknik restrukturisasi kognitif. Hapsari (2013) juga telah membuktikan keefektifan teknik restrukturisasi kognitif untuk mengurangi kecemasan bicara di depan umum pada mahasiswa.

Berdasarkan beberapa penelitian diatas teknik restrukturisasi kognitif sebagai tritmen penanganan masalah kecenderungan perilaku konsumtif perlu dikaji lebih lanjut. Peneliti kemudian tertarik melakukan kajian terhadap kecenderungan perilaku konsumtif dan penanganannya dengan teknik restrukturisasi kognitif. Kajian tersebut dilakukan dalam bentuk penelitian dengan judul penelitian “Perilaku konsumtif dan penanganannya (Studi Kasus Pada Dua Orang Siswa di SMA Negeri 3 Maros”. Selanjutnya akan dikaji secara mendalam tentang permasalahan tersebut dalam suatu penelitian untuk keperluan penulisan skripsi.

METODE

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kualitatif, yaitu prosedur penelitian yang menghasilkan data deskriptif yang bisa berupa kata-kata yang tertulis atau lisan dengan orang-orang dan tingkah laku yang diminati. Oleh sebab itu, maka penelitian ini tidak mencari hubungan antara peubah, melainkan untuk menemukan keunikan peubah yang akan digunakan untuk menemukan alternatif pemecahan yang dialami siswa sebagai kasus. Sedangkan metode penelitian deskriptif yaitu penelitian yang diarahkan untuk memberikan gambaran, fakta-fakta atau kejadian-kejadian secara sistematis dan akurat.

Dalam penelitian ini, peneliti bertindak sebagai pengumpul data dan sebagai instrumen aktif dalam upaya mengumpulkan data-data lapangan. Sedangkan instrumen pengumpul data yang lain selain manusia adalah berbagai bentuk alat-alat bantu dan berupa dokumen-dokumen lainnya yang dapat digunakan untuk menunjang keabsahan hasil penelitian, namun berfungsi sebagai instrumen pendukung. Oleh karena itu, kehadiran peneliti secara langsung lapangan

sebagai tolak ukur keberhasilan untuk memahami kasus yang diteliti, sehingga keterlibatan peneliti secara langsung dan aktif dengan informan atau sumber data lainnya disini mutlak diperlukan.

Penelitian ini dilaksanakan di kota Maros yang merupakan kota yang berjarak ± 35 km dari kota Makassar. Sekolah yang dijadikan tempat penelitian adalah SMA Negeri 3 Maros. Sekolah ini berada di jalan poros Maros-Pangkep tepatnya berada di kecamatan Lau, Kelurahan Bonto Cabu.

Untuk sumber data 1) Peneliti menggunakan data primer ini untuk mendapatkan informasi langsung mengenai perilaku konsumtif yang dialami oleh siswa, yaitu dengan wawancara terhadap dua siswa di SMA Negeri 3 Maros 2) Peneliti menggunakan data sekunder ini untuk memperoleh informasi dari wali kelas, guru pembimbing/ konselor, teman sebaya siswa, dan orang tua siswa yang diharapkan dapat memberikan informasi yang akurat untuk memperkuat dan melengkapi informasi yang telah dikumpulkan melalui wawancara langsung dengan 1 siswa yang mengalami kecanduan menonton video porno hasil observasi dan hasil dokumentasi.

Instrumen kunci yang digunakan dalam penelitian kualitatif adalah peneliti itu sendiri. Adapun teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah wawancara dan observasi. Adapun yang diamati pada saat observasi berlangsung disekolah adalah perilaku siswa perilaku konsumtif. Observasi menggunakan skala dengan kategori “Ya” dan “Tidak”.

Peneliti menggunakan 3 tahapan dalam menganalisis data yaitu, reduksi data (*data reduction*), paparan data (*data display*) dan penarikan kesimpulan dan verifikasi (*conclusion drawing/verifying*). Dalam penelitian ini, standar keabsahan data dilakukan dengan uji kredibilitas, salah satu cara uji kredibilitas data atau kepercayaan terhadap data hasil penelitian kualitatif antara lain dilakukan dengan triangulasi dan member cek.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Konsumtif merupakan perilaku yang menunjukkan keinginan untuk mengonsumsi barang-barang yang sebenarnya kurang diperlukan secara berlebihan untuk mencapai kepuasan maksimal. Fenomena gaya hidup konsumtif tampak merambah di kalangan remaja, menginginkan agar gaya berpenampilan, gaya tingkah laku, dan cara bersikap akan menarik perhatian orang lain, terutama kelompok teman

sebaya. Hal tersebut dikarenakan remaja ingin diakui oleh lingkungan sekitar. Gaya hidup konsumtif merupakan wujud dari ekspresi atau perilaku yang dimiliki oleh remaja untuk mencoba suatu hal yang baru. Dimana remaja tersebut lebih mementingkan kesenangan dari pada melakukan hal yang lebih positif.

Berikut ini adalah pembahasan dan uraian dari hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai perilaku konsumtif pada subjek penelitian:

1. Gambaran Perilaku Konsumtif

Salah satu tipe gaya hidup yang berkembang pesat terutama dalam masyarakat perkotaan adalah gaya hidup konsumtif. Gaya hidup konsumtif yaitu pola hidup seseorang sebagai proses penggunaan uang dan waktu yang dimiliki yang ditandai oleh adanya kehidupan mewah dan berlebihan, penggunaan segala hal yang dianggap paling mahal yang memberikan kepuasan dan kenyamanan fisik sebesar-besarnya serta adanya pola hidup manusia yang dikendalikan dan didorong oleh semua keinginan untuk memenuhi hasrat kesenangan semata-mata. Hal tersebut diwujudkan dalam hal seperti *fashion*, makanan, benda-benda mewah, dan di tempat berkumpul seperti kafe.

Gaya hidup konsumtif juga dilakukan oleh kalangan remaja. Fakta adanya fenomena dan gaya hidup moderen yang marak di kalangan generasi penerus bangsa Indonesia, sudah tercermin dari perilaku mereka sehari-hari. Mayoritas siswa berlomba dan bermimpi untuk bisa hidup mewah dengan cara berfoya-foya dan "nongkrong" di kafe atau pusat perbelanjaan. Pada penelitian ini, dibahas mengenai perilaku konsumtif dari 2 orang siswa di SMA Negeri 3 Maros. Perilaku Konsumtif yang diteliti berangkat dari Fardhan & Izzati (2013) yang terdiri dari pengonsumsi untuk pemenuhan status, pengonsumsi tanpa memerhatikan manfaatnya dan pengonsumsi hanya untuk ikut-ikutan. Adapun siswa yang cenderung berperilaku konsumtif adalah siswa yang berinisial SY dan RM.

Pengonsumsi untuk pemenuhan status terhadap perilaku konsumtif ditandai dengan keinginan yang kuat untuk menjadi pusat perhatian. Hal tersebut terlihat dari aktivitas belanja dan juga aktivitas SY ketika nongkrong bersama teman-temannya. Pada saat berbelanja, SY tidak pernah membeli barang-barang yang tidak terkenal. Begitupula dengan tempat nongkrong SY bersama teman-temannya. SY memilih tempat nongkrong yang terkenal.

keinginan SY sebagai pusat perhatian di lingkungan sekolah. Selain itu, SY juga berkeinginan untuk menjadi pusat perhatian. SY cenderung terlihat mencolok dibandingkan teman-teman sekellasnya. SY mudah dikenali karena selain paras yang menarik, SY juga berpenampilan yang *fashionable*. SY selalu mengenakan barang-barang yang terkenal mulai dari sepatu, tas sampai baju. Selain itu banyaknya aksesoris-aksesories yang melekat di pakaian SY juga membuat SY mudah untuk dikenali.

Sementara itu subjek RM, memiliki keinginan yang besar pada hidup yang berfoya-foya. RM menghabiskan uang yang dimilikinya dengan berbelanja barang-barang yang *branded* serta nongkrong bersama teman-temannya di PTB. RM tergabung di dalam kelompok perkumpulan geng motor. RM memiliki gaya berpakaian yang sedang *trend*. Baju dan celana yang dikenakan oleh RM adalah merek-merek terkenal di dunia fashion. Selain itu, RM terlihat bersama teman-temannya nongkrong di Pantai Tak Berombak pada saat sore hari. Tampilan kendaraan RM juga sangat mencolok dimana motor yang ditunggangi adalah motor modifikasi. RM juga memiliki keinginan yang kuat untuk menjadi pusat perhatian di dalam kelas. Hal tersebut terlihat dari aktivitas RM di lingkungan sekolah. RM terlihat berbedda dengan barang-barang yang dikenakan seperti baju dan celana. Selain itu, kendaraan yang digunakan oleh RM juga menjadikan RM terlihat berbeda dengan teman-teman lainnya.

Pada indikator pemenuhan keinginan merupakan wujud tindakan nyata yang dilakukan oleh konseli. Pada individu konsumtif, ia cenderung untuk memaksakan kehendak pada barang-barang yang kurang diperlukan. Individu tersebut mengabaikan daya guna suatu barang dan lebih menonjolkan kuantitas barang tersebut.

Pada saat membeli barang, SY tidak memperhatikan daya guna suatu barang ketika melakukan pembelian. SY hanya mempertimbangkan kuantitas dibandingkan kualitas. Tujuan SY membeli barang-barang pun hanya untuk dipamerkan kepada teman-temannya. SY menyukai mengoleksi sepatu dari merek terkenal seperti Adidas, Converse, Nike dan Sporttyfy. Meskipun banyak memiliki sepatu, SY hanya menggunakan sepatu hitam yang sesuai dengan aturan sekolah. Untuk tempat perbelanjaan, SY tidak hanya membeli barang-barang di pusat perbelanjaan saja. SY bahkan sampai ke Kota Makassar hanya untuk membeli barang kebutuhannya atau barang yang dibelinya.

Hal tersebut dapat dilihat dari bungkusan barang yang dibeli SY. Bungkusan plastic tersebut berasal dari salah satu Mall di kota Makassar. Begitupula dengan aktivitas nongkrong SY. SY hanya mau nongkrong di tempat yang terkenal dan dianggap sesuai dengan selera anak muda zaman sekarang.

Adapun subjek RM sering membeli barang-barang tidak diperlukan. RM hanya ikut-ikutan membeli barang yang dibeli orang teman lainnya. Hal ini dilakukan agar RM dianggap tidak ketinggalan zaman oleh teman-temannya. Barang-barang di lemari pakainnya hanya bertumpuk dan tidak digunakan. Begitupula tas dan sepatu yang dibeli oleh RM. Untuk masalah lokasi, RM dalam membeli suatu barang didasarkan pada pertimbangan tempat. RM hanya mau membeli barang langsung di pusat perbelanjaan. Ada juga beberapa barang yang berasal dari online shop terkenal di Indonesia. Begitupula dengan aktivitas nongkrong RM. RM hanya mau nongkrong di tempat yang terkenal dan dianggap sesuai dengan selera anak muda zaman sekarang.

Pemenuhan keinginan ini selaras dengan pendapat Salam (Saputri dan Rachmatan, 2016) yang menjelaskan jika prinsip gaya hidup konsumtif menganggap bahwa segala sesuatu akan dianggap baik jika hal tersebut telah sesuai dengan kesenangan yang akan diperoleh. Selain itu menurut Susanto (Trimartati, 2014) bahwa Karakteristik dari individu yang memiliki gaya hidup konsumtif yaitu ditunjukkan dengan lebih senang mengisi waktu luang di tempat yang santai seperti *cafe*.

Indikator selanjutnya yaitu Individu yang memiliki perilaku konsumtif cenderung memiliki pandangan ikut-ikutan. Pandangan ini menekankan pada pendapat-pendapat bahwa segala sesuatunya dapat didapatkan dengan mudah bersama teman-teman. Pada subjek SY diketahui menghabiskan waktu di luar rumah dengan nongkrong atau mengunjungi kafe pada saat pulang sekolah bersama teman-temannya. Begitupula dengan aktivitasnya pada saat hari libur, SY lebih memilih pergi *shopping* bersama teman-temannya. Saat pulang sekolah, SY istirahat di rumahnya dan ketika malam, SY bepergian bersama teman-temannya. SY menghabiskan waktu pada saat malam di salah satu kafe yang berada di Pantai Tak berombak (PTB). Kafe yang ditempati oleh ASY dan teman-temannya merupakan tempat yang terkenal dan tergolong elit karena memiliki daftar harga makanan dan minimal yang cukup mahal. SY memiliki pandangan hidup yang cenderung apatis dalam

kehidupan sehari-harinya terutama pada pergaulan lingkungan. SY lebih memilih teman yang memiliki tingkatan starata sosial yang sama dengan dirinya dibandingkan teman yang starta sosialnya rendah. Hal ini disebabkan oleh kebutuhan SY dalam mendapatkan pinjaman untuk belanja barang-barang yang dibutuhkan.

Sementara itu, subjek RM menghabiskan waktu dengan mengunjungi tempat nongkrong seperti kafe ataupun warkop di Pantai PTB. Aktifitas tersebut, tiap hari dilakukan oleh RM setelah pulang sekolah. Selain itu, pada saat hari libur RM dan teman-temannya mengunjungi kota-kota terdekat untuk touring. RM memiliki pandangan hidup yang cenderung acuh tak acuh dalam kehidupan sehari-harinya terutama pada pergaulan lingkungan. RM lebih memilih teman yang memiliki tingkatan starata sosial yang sama dengan dirinya dibandingkan teman yang starta sosialnya rendah. Hal ini disebabkan oleh kebutuhan RM dalam mendapatkan pinjaman untuk belanja barang-barang yang dibutuhkan

Hasil tersebut senada dengan pendapat dikemukakan oleh Susanto (Azizah dan Indrawati, 2015) yang menyatakan bahwa remaja yang memiliki kecenderungan gaya hidup konsumtif biasanya akan berusaha agar sesuai dengan status sosial, melalui gaya hidup yang tercermin dengan simbol-simbol tertentu, seperti merek-merek yang digunakan dalam kehidupan sehari-hari, dan segala sesuatu yang berhubungan serta dapat menunjukkan tingkat status sosial yang tinggi. Fenomena tersebut menjadi proses adaptasi yang dilalui oleh sebagian remaja dalam memenuhi kebutuhan sosialnya.

Berdasarkan uraian dia atas maka dapat disimpulkan bahwa SY dan RM merupakan siswa yang cenderung berperilaku konsumtif yang hanya mencari kesenangan dengan berbagai aktivitas dan tampilan dengan barang yang mewah.

2. Faktor – factor yang melatar belakangi perilaku konsumtif

Ketika perilaku konsumtif sudah menjadi pegangan hidup para remaja terus-menerus seperti itu peranan agama, norma, dan nilai luhur kemanusiaan para remaja akan luntur bahkan hilang. Sungguh ironis apabila dengan maraknya perilaku seperti itu mengakibatkan minat dan kesungguhan belajar para siswa menjadi rendah jika keadaan ini dihubungkan dengan masalah bimbingan yang telah dilakukan guru, muncul dugaan bahwa salah satu penyebabnya adalah cara yang dilakukan konselor atau guru kurang efektif terhadap gaya hidup konsumtifm siswa

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 jadikan acuan dalam menjalani kehidupan di masa sekarang. Hakim (2009) menjelaskan kenyataan yang tampak pada kehidupan sehari-hari, nilai-nilai baru yang mewarnai gaya hidup khususnya yang tinggal di kota cenderung lebih berorientasi pada nilai-nilai yang sifatnya kebendaan. Hal ini berarti adanya pergeseran orientasi kegiatan minat dan opini ke arah yang lebih mementingkan penampilan fisik, *konsumtif*, maupun glamour dengan harapan akan menimbulkan kesan modern dan prestisius

Pada subjek SY, teman sebaya yang tergabung dalam kelompok referensi memegang peranan penting dalam gaya hidup konsumtif SY. SY mengikuti teman-temannya sebagai bagian dari penerimaan diri di kelompok gengnya. Oleh karena itu, setiap kelompok gengnya melakukan aktivitas *shopping* ataupun nongkrong, SY diwajibkan untuk ikut serta dalam aktivitas tersebut. Faktor lainnya yakni keluarga SY kurang peduli dengan gaya hidup konsumtif SY. Orang tua SY memenuhi setiap permintaan SY untuk menjalankan kehidupan konsumtifnya karena jika keinginan SY tidak dipenuhi, maka SY akan melampiaskan kemarahannya kepada orang tuanya. Faktor lainnya yaitu lingkungan. Lingkungan memegang peranan penting terhadap gaya hidup seseorang apalagi SY sebagai seorang siswa. SY memilih untuk ikut pada arus pergaulannya dengan alasan agar dapat diterima pada lingkungan itu dan agar tidak terkesan ketinggalan jaman, keadaan ini membuat SY larut dalam hegemoni kemoderenan. Selain itu, faktor persepsi juga berpengaruh terhadap perilaku konsumtif SY. SY memiliki persepsi bahwa barang yang bermerek adalah barang yang memiliki kualitas yang baik. Oleh karena itu, SY senantiasa membeli barang-barang yang memiliki merek-merek terkenal untuk dipakainya. Selain itu, perilaku yang ditampilkan SY di lingkungan sekolah cenderung berperilaku konsumtif karena ingin diakui dan diterima kelompoknya dengan cara memamerkan barang-barang mahal yang SY punya dan merasa disegani ketika melakukan hal tersebut. SY juga mengikuti perilaku konsumtif karena ikut-ikutan atau terpengaruh dengan

teman-teman gengnya. Hal itu dilakukan agar SY tidak ketinggalan perkembangan dan tidak dijauhi teman-temannya. SY sangat suka belanja dengan melihat yang dikatakan SY, juga sangat sering pergi nongkrong dengan teman-temannya, ini menunjukkan perilaku yang konsumtif. Penjelasan SY ini juga menjelaskan bahwa SY jika merasa *boring* atau malas dia pergi ke kafe untuk nongkrong dengan gengnya.

Sementara itu, pada subjek RM teman sebaya yang tergabung dalam kelompok referensi memegang peranan penting dalam gaya hidup konsumtif RM. RM mengikuti teman-temannya sebagai bagian dari penerimaan diri di kelompok gengnya. Oleh karena itu, setiap kelompok gengnya melakukan aktivitas *touring* ataupun nongkrong di PTB, RM diwajibkan untuk ikut serta dalam aktivitas tersebut. Keluarga RM kurang peduli dengan gaya hidup RM. Orang tua RM mengetahui jika RM berbohong untuk mendapatkan apapun keinginannya dan menggadaikan barang-barang berharga lainnya. Lingkungan juga memegang peranan penting terhadap gaya hidup seseorang apalagi RM sebagai seorang siswa. RM memilih untuk ikut pada arus pergaulannya dengan alasan agar dapat diterima pada lingkungan itu dan agar tidak terkesan ketinggalan jaman, keadaan ini membuat RM larut dalam hegemoni kemoderenan. RM memiliki persepsi bahwa apapun yang dikenakan atau yang dimiliki haruslah memiliki merek yang terkenal. Oleh karena itu, RM senantiasa membeli barang-barang yang memiliki merek-merek terkenal untuk dipakainya. Perilaku yang ditampilkan RM di lingkungan sekolah cenderung berperilaku konsumtif karena ingin diakui dan diterima kelompoknya dengan cara memamerkan barang-barang mahal yang RM punya dan merasa disegani ketika melakukan hal tersebut. RM mengikuti perilaku konsumtif karena ikut-ikutan atau terpengaruh dengan teman-teman gengnya. Hal itu dilakukan agar RM tidak ketinggalan perkembangan dan tidak dijauhi teman-temannya. RM sangat suka belanja dengan melihat yang dikatakan RM, juga sangat sering pergi nongkrong dengan teman-temannya, ini menunjukkan perilaku yang konsumtif. Penjelasan RM ini juga menjelaskan bahwa RM jika merasa bosan atau malas dia pergi ke kafe untuk nongkrong dengan gengnya.

Penjelasan di atas dapat diperkuat berdasarkan pernyataan Fitts (Hadi, 2017) yang menjelaskan kondisi-kondisi yang menyebabkan remaja berperilaku konsumtif adalah ingin diakui. Sebagaimana Maslow (Jarvis, 2012) menjelaskan

remaja memang menginginkan adanya penerimaan sebagai bentuk kebutuhan sosial. Kebutuhan tersebut ditampakan dengan penampilan, tingkah laku, cara bersikap dan lain-lainnya agar menarik perhatian orang lain, terutama kelompok teman sebaya. Dalam gaya hidup konsumtif individu ingin diakui sebagai suatu anggota dalam kelompok atau adanya penerimaan oleh lingkungan sosialnya. Remaja ingin diakui eksistensinya oleh lingkungan sosial sehingga kebutuhan untuk ingin diakui ini menjadi pendorong individu untuk melakukan perilaku konsumtif.

Faktor penyebab konsumtif pada remaja sesuai dengan hasil penelitian Trimartani (2014) menyatakan bahwa perilaku konsumtif dilatarbelakangi oleh faktor eksternal yaitu keluarga dan teman pergaulan. Ketidakharmonisan di dalam keluarga dan kurangnya perhatian, kasih sayang, peraturan baik di dalam keluarga maupun masyarakat yang membuat tekanan dalam diri individu, serta bujukan teman, sehingga sulit terlepas dari jerat gaya hidup konsumtif.

Popularitas dan rasa gengsi tinggi dengan menonjolkan kebanggaan materi, merek-merek terkenal dan mahal, atau simbol-simbol gengsi kemewahan lainnya merupakan ciri gaya hidup konsumtif. Individu berlomba-lomba menjnakan dirinya seperti apa yang diinginkannya. Berbagai cara dilakukannya agar apa yang diinginkannya dapat tercapai, salah satunya dengan mencari popularitas. Dengan menjadi pusat perhatian individu ingin menjadi populer di kelompoknya.

Kecendrungan remaja untuk diakui dalam suatu kelompok atau lingkungan sosial membuat remaja mengikuti *trend* yang dapat membuat remaja tersebut merasa percaya diri dan diterima dalam kelompok tersebut. Pengaruh teman sebaya pada sikap, penampilan, dan sebagainya diakibatkan remaja lebih banyak menghabiskan waktunya bersama teman-teman sebaya. Karena manusia hidup dalam lingkungan sosial dengan sesama manusia, maka motif sosial ini terbentuk (Suryabrata, 2014). Motif ini dapat berupa dorongan mengejar kedudukan tertentu dalam masyarakat, dorongan untuk berhubungan dengan orang lain.

Berdasarkan pernyataan di atas maka dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang melatarbelakangi kedua subjek berperilaku konsumtif terbagi menjadi dua faktor yaitu faktor intenal dan faktor eksternal. Faktor internal yaitu faktor yang berasal dari dalam diri siswa seperti ingin diakui oleh lingkungan sekitarnya, proses

aktualisasi diri, ikut-ikutan dalam kelompok dan persepsi terhadap perilaku konsumtif. Sedangkan faktor eksternal berasal dari luar diri individu yang terdiri dari kurangnya kepedualian keluarga, aturan-aturan yang mengikat dari kelompok referensi dan lingkungan pergaulan

3. Upaya penanganan perilaku konsumtif

Bagaimana mengenali pikiran-pikiran yang muncul setelah menerima rangsangan dari luar. Setelah mereka dapat menyadari adanya pikiran-pikiran yang muncul kemudian mereka berlatih untuk menentukan apakah pikiran yang muncul tersebut positif atau negatif. Dengan menanamkan pola pikir positif dan memberikan latihan intensif dalam proses konseling, diharapkan siswa/konseli dapat memiliki konsep berpikir positif yang permanen dalam diri mereka sehingga mereka terlepas dari pola pikir yang keliru lagi dalam merespon stimulus yang muncul. Pola pikir positif yang Dalam kaitannya dengan fenomena siswa yang berperilaku konsumtif yang akan dibahas dalam penelitian ini, dinyatakan bahwa perilaku konsumtif itu muncul sebagai akibat dari pola pikir yang keliru. Seseorang berperilaku konsumtif setelah menerima stimulus yang membuatnya tidak mampu melalui aktifitas kognisinya dengan baik. Karena itu untuk menangani perilaku ini harus dilakukan suatu proses konseling yang mampu memberikan mereka keterampilan terbentuk dalam diri individu dapat menjadi kontrol dalam pengambilan keputusan dalam bertingkah laku.

Berdasarkan hasil penelitian ini, tampak bahwa penerapan teknik restrukturisasi kognitif merupakan teknik yang sangat efektif untuk mereduksi perilaku konsumtif. Pada pemberian teknik restrukturisasi kognitif konseli dapat menghilangkan perilaku yang maladaptif seperti individu yang menonton drama korea pada saat jam pelajaran berlangsung. Untuk itu teknik restrukturisasi kognitif perlu diaplikasikan di sekolah-sekolah dalam rangka menyelesaikan permasalahan-permasalahan yang terjadi pada siswa khususnya masalah konsumtif, sehingga terwujudlah siswa yang mampu meraih keberhasilan di sekolah maupun di masyarakat.

Secara historis, restrukturisasi kognitif adalah sebuah tipe strategi paradoksikal yang digubahkan dalam terapi perilaku- kognitif, terapi Adlerian, terapi keluarga strategik, dan terapi keluarga struktural (Erford, 2017).Teknik restrukturisasi kognitif sebenarnya berevolusi dari teori Adlerian, tetapi dibahas di sini karena dimensi kognitifnya.Dalam terapi sistemik dan terapi terfokus-solusi, restrukturisasi kognitif

menekankan meredefinisi pengalaman dan masalah dalam konteks sistem sosial dan kultural. Sebagai sebuah pertukaran interpersonal aktif, restrukturisasi kognitif didasarkan pada epistemologi konstruksi-sosial.

Teknik restrukturisasi kognitif membantu individu mengurangi perilaku konsumtif dengan cara memodifikasi pola pikir dan perilaku tertentu. Teknik ini juga lebih memfokuskan pada upaya membelajarkan konseli agar mampu memiliki cara berpikir yang lebih positif dalam berbagai peristiwa-peristiwa kehidupan. teknik restrukturisasi kognitif adalah teknik yang dilakukan untuk membantu konseli menetapkan hubungan antara persepsi dan kognisinya dengan emosi dan perilakunya, dan untuk mengidentifikasi persepsi atau kognisinya yang salah atau merusak diri, dan mengganti persepsi atau kognisi tersebut dengan persepsi yang lebih meningkatkan diri.

Dalam proses terapeutik, teknik restrukturisasi kognitif lebih memfokuskan konseli untuk menjadi sadar dengan kata-kata yang diarahkan pada dirinya sendiri. Prosesnya terdiri dari melatih konseli memodifikasi pembelajaran yang diberikan kepada dirinya sendiri sehingga konseli bisa menangani masalah yang mereka hadapi dengan lebih efektif.

Dalam teknik restrukturisasi kognitif perubahan perilaku terjadi melalui suatu urutan proses menengahi yang meliputi interaksi kata-kata internal, struktur kognitif dan perilaku resultante dari hasil akhirnya. Cormier (Erford, 2016) menjelaskan jenis restrukturisasi kognitif menjadi dua jenis yaitu *Context Restrukturisasi kognitif* dimana pemaknaan kembali pengalaman yang sama dalam konteks berbeda, sehingga menghasilkan pemaknaan yang sama sekali berbeda dengan pemaknaan sebelumnya. *Context Restrukturisasi kognitif* menekankan pada proses yang memberikan sebagai sesuatu yang dapat diterima atau diinginkan dalam dalam satu situasi lain. Konteks itu akan ketahuan kalau kita menjabarkan apa, siapa, dan bagaimana persisnya suatu kejadian. Konteks tertentu akan menentukan suatu tindakan itu boleh atau tidak boleh, baik buruk, pantas dan tidak pantas. *Content Restrukturisasi kognitif* didasarkan pada asumsi bahwa semua perilaku berguna, namun tidak pada semua konteks dan kondisi. Jenis yang kedua yaitu *Content Restrukturisasi kognitif* dimana pemaknaan kembali pada isi pengalaman yang sama sehingga menghasilkan pemaknaan yang berbeda dengan pemaknaan selanjutnya. *Content Restrukturisasi kognitif* menekankan pada proses

untuk memberi istilah baru perilaku tertentu yang kemudian diikuti dengan perubahan makna. Melalui restrukturisasi kognitif ini, seseorang yang mendapatkan musibah tragis, maka mampu memaknai apa yang terjadi secara proses sehingga tetap merasa bahagia.

Pada proses perlakuan ke konseli dilakukan kedalam 6 kegiatan yang tetap merujuk pada tahapan pelaksanaan restrukturisasi kognitif. Adapun kegiatan itu yaitu, rasionalisasi, identifikasi pikiran kedalam situasi, pengenalan dan latihan *coping thought*, peralihan pikiran negative ke *coping thought*, latihan penguatan positif, dan evaluasi. Selanjutnya konselor memperkuat konseli bahwa kecanduan dapat merugikan dirinya sendiri.

Untuk menguji pemahaman konseli mengenai konsumtif, konselor mengajukan pertanyaan tentang contoh konsumtif pada konseli. Kegiatan kedua yaitu identifikasi pikiran kedalam situasi. Pada kegiatan ini, konselor memberikan kemampuan mengenali dan mengenalisa konsumtif yang di alami. Tujuannya yakni mengidentifikasi konsumtif. Kegiatan ketiga yaitu pengenalan dan latihan *coping thought*. Tujuan kegiatan ini dilaksanakan yaitu memberikan kemampuan perpindahan fokus dari pikiran yang merusak diri/mengalahkan diri menuju pikiran yang lebih konstruktif dan membangun keyakinan akan kemampuannya dalam memperoleh karier yang dimimpikan dan diharapkannya. Kegiatan keempat peralihan pikiran negative ke *coping thought* tujuannya memberikan kemampuan mengatasi konsumtif. Kegiatan Kelima latihan penguatan positif tujuannya memberikan kemampuan mengatasi perilaku konsumtif dalam menghadapi dan menghilangkan perilakunya sendiri yang negatif. Kegiatan Keenam evaluasi mengurangi atau menghilangkan ide-ide dan perasaan-perasaan yang negatif, irasional dan tidak logis dalam situasi-situasi tertentu. Tercapainya kemampuan konseli mengatasi pikiran, perasaan, dan perilaku yang menghambat keyakinan akan kemampuannya dalam mencapai tujuan yang diakibatkan oleh pemikiran yang negatif dan pemaknaan dan salah.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa teknik restrukturisasi kognitif dengan beberapa perlakuan-perlakuan tersebut dapat membantu siswa mengurangi konsumtif. Hal ini berarti penggunaan teknik restrukturisasi kognitif dapat mengurangi konsumtif.

SIMPULAN DAN SARAN

Hasil penelitian tentang perilaku konsumtif dan penanganannya adalah 1) Perilaku konsumtif yang dilakukan oleh SY adalah selalu mengenakan pakaian yang bermerek, berbelanja atau *shopping*, selalu nongkrong di café dan bergaul hanya dengan kalangan yang setara dengan tingkatan sosial ekonominya. Adapun pada subjek RM, perilaku konsumtif ditunjukkan dengan hidup berfoya-foya. cenderung memilih barang-barang yang *branded*, ikut-ikutan berbelanja di toko pakaian atau distro terkenal dan bergaul hanya pada teman-teman yang sesuai dengan kepentingannya saja. 2) Faktor yang memengaruhi perilaku konsumtif SY dan RM terbagi menjadi dua faktor yaitu faktor intenal dan faktor eksternal. Faktor internal yaitu faktor yang berasal dari dalam diri siswa seperti ingin diakui oleh lingkungan sekitarnya, proses aktualisasi diri, eksistensi diri dan persepsi terhadap perilaku konsumtif. Sedangkan faktor eksternal berasal dari luar diri individu yang terdiri dari kurangnya kepedualian keluarga, aturan-aturan yang mengikat dari kelompok referensi dan lingkungan pergaulan. 3) Penanganan perilaku konsumtif terhadap kasus menggunakan restrukturisasi kognitif menunjukkan adanya perubahan perilaku pada kedua subjek. Pada subjek SY, perubahan aspek kognitif ditandai dengan timbulnya kesadaran pada cara pandang SY jika konsumtif dapat membuat SY tidak produktif. Pada aspek afektif, SY mulai memahami makna kehidupan dengan mengurangi aktivitas berbelanja barang-barang yang kurang diperlukan. Sedangkan pada aspek perilaku, perubahan perilaku SY dengan mulai mengurangi aktivitas belanjanya. Sedangkan pada subjek RM, perubahan kognitif ditandai dengan munculnya pandangan baru pada RM jika perilaku konsumtif tidak dapat mengembangkan dirinya. Perubahan pada aspek afektif, RM mulai memahami jika jika perilaku konsumtifnya selama ini banyak merugikan orang tuanya karena banyak berbohong demi memenuhi keinginannya untuk berbelanja. Adapun pada aspek perilaku, RM mulai menghentikan kebiasaannya membeli barang-barang yang kurang diperlukan dan lebih memilih menggunakan barang-barang yang dimilikinya 1) Berdasarkan simpulan dari hasil penelitian dan mengamati situasi selama di lapangan, peneliti mengajukan beberapa saran antara lain bagi orang tua Agar selalu memberikan bimbingan dan membekali anak dengan nilai-nilai moral yang nantinya berguna agar anak memiliki fondasi yang

baik ketika mereka berinteraksi dengan orang lain. 2) Memberikan perhatian dan membangun komunikasi yang baik dengan anak agar mau terbuka menceritakan tentang hal-hal yang terjadi dalam aktivitas pergaulannya, 3) Mengontrol dan mengawasi lingkungan pergaulan anak atau dengan siapa anak bergaul. Bagi guru bimbingan konseling sebaiknya menerapkan teknik restrukturisasi kognitif jika ada siswa yang teridentifikasi berperilaku konsumtif. Bagi Siswa 1) Meninggalkan hal-hal yang kurang baik yang tidak disenangi oleh orang lain, dan melakukan hal-hal yang bernilai positif, 2) Mempertahankan sikap tidak mudah terpengaruh terhadap kesenangan semata dengan mengikuti tren, 3) Melibatkan diri dalam kegiatan kelompok disekolah maupun di lingkungan tempat tinggal, 4) Mendatangi guru BK jika mengalami gejala konsumtif untuk berkonsultasi.

Daftar Pustaka

- Aliyah. 2015. Penerapan Terapi Multimodal dengan Teknik Thought Stopping dan Desensitisasi Sistematis untuk Meningkatkan Harga Diri yang Rendah pada Siswa Kelas VIII-E SMPN 4 Pasuruan. *Jurnal. Surabaya: BK FIP Universitas Negeri Surabaya.*
- Chita, R. C. M. David, L. Pali, C. 2015. Hubungan Antara Self-Control dengan Perilaku Konsumtif Online Shopping Produk Fashion pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Angkatan 2011. *Jurnal. Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Manado.*
- Chrisnawati, D. Abdullah, S.M. 2011. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Perilaku Konsumtif Remaja Terhadap Pakaian (Studi Kasus Pada Remaja Berstatus Sosial Ekonomi Rendah). *Jurnal. Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Yogyakarta.*
- Depdiknas. 2008. Kamus Besar Bahasa Indonesia. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Engel, J.F., Blackwell, Miniard. 1995. *Consumer Behavior.* Jakarta: Binarupa Aksara.
- Erford, Bardley T. 2017. *40 Teknik yang Harus Diketahui Setiap Konselor Edisi Kedua.* Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Fardhan, P. R., & Izzati, U. A. (2013). Hubungan Antara Konformitas Dan Perilaku Konsumtif Pada Remaja (Studi Pada Siswa Kelas Xi Sma Trimurti

- Surabaya). *jurnal online universitas negeri surabaya*, 1.
- Hapsari. 2013. Keefektifan *Thought Stopping* Untuk Mengurangi Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Pada Mahasiswa Prodi BK Fakultas Ilmu Pendidikan. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Vol. II No.4*
- Hurlock, E. B. 2016. *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan* (Edisi Kelima). Jakarta: Erlangga.
- Lubis, Namora Lumangga & Hasnida. 2016. *Konseling Kelompok*. Jakarta: Kencana
- Maulana, R. (2013, oktober 18). Remaja dan Perilaku Konsumtif. Retrieved februari 23, 2015, from Kompasiana: <http://sosbud.kompasiana.com/2013/10/18/remaja-dan-prilaku-konsumtif-599965.html>.
- Nursalim, Mochammad. 2013. *Strategi dan Intervensi Konseling*. Jakarta: Akademia Permata.
- Praja Dan Damayantie. 2013. Potret Gaya Hidup Hedonisme Di Kalangan Mahasiswa. Lampung: Fakultas Ilmu Sosial Dan Ilmu Politik UNILA.
- Raymond Tambunan. 2001. Remaja dan Perilaku Konsumtif. Diakses dari <http://www.e-psikologi.com/epsi/search.asp> pada tanggal 15 Maret 2012, pukul 17.00 WIB.
- Selfia, F. Sugiharto, DYP. Syamsuddin. 2017 Teknik *Cognitive* Dan *Thought Stopping* Dalam Konseling Kelompok Untuk Mengurangi Perilaku *Bullying* Siswa. *Jurnal Bimbingan Konseling Universitas Negeri Semarang*.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Syarifuddin, M. 2016. Analisis Tentang Aktivitas Buruh Tani dalam Memenuhi Kebutuhan Pokok di Kelurahan Bukuan Kecamatan Palaran Kota Samarinda. *Jurnal. Sosiatri-Sosiologi FISIP UNMUL*.
- Tiurma Yustisi Sari. 2009. Hubungan antara Perilaku Konsumtif dengan Body Image pada Remaja Putri. *Skripsi S1*. Sumatera Utara: Universitas Sumatera Utara.
- Wahida, N. 2013. Pengaruh Perilaku Konsumtif Terhadap Gaya Hidup Mahasiswa Pendidikan Ekonomi FKIP UNTAN. *Jurnal. Pontianak. Pendidikan IPS Fakultas keguruan dan Ilmu Pendidikan. Universitas Tanjungpura*
- Wahidin, W. (2014, mei 17). Pola Konsumtif Remaja di Mal Sebagai Bentuk Refleksi Gaya Hidup. Retrieved maret 25, 2015, from SIPerubahan (Suara IndonesiaPerubahan): <http://www.siperubahan.com/read/626/Pola-Konsumtif-Remaja-diMal-Sebagai-Bentuk-RefleksiGaya-Hidup>
- Wahyudi. (2013). Tinjauan Tentang Perilaku Konsumtif Remaja Pengunjung Mall Samarinda Central Plaza. *eJournal Sosiologi* 28.
- Yuwanto, L. (2015, juli 14). Lebaran Dan Perilaku Konsumtif Masyarakat. Retrieved agustus 20, 2015, from UBAYA :Universitas Surabaya: http://www.ubaya.ac.id/2014/content/articles_detail/182/Lebaran-dan-Perilaku-Konsumtif-Masyarakat.html