

**PENGARUH LAYANAN KONSELING KELOMPOK DENGAN
TEKNIK SELF-MANAGEMENT TERHADAP PERILAKU
KONSUMTIF PADA SISWA KELAS XI
MA NURUL ISLAM TENGARAN**

Aanisaturahmah 'Aziza¹, Dini Rakhmawati², Ismah³

^{1,2,3}Universitas PGRI Semarang

e-mail: *¹aanisaturahmahaziza@gmail.com

Abstract. *The effect of Group Counseling Services with Self Management Techniques on Consumptive Behavior in Class XI MA Nurul Islam Tengarani students is motivated by consumptive behavior in students who are influenced by peers, besides the lack of understanding of students on managing finances so that students become consumptive. The purpose of this study was to determine the effect of group counseling services with self management techniques on MA Nurul Islam Tengarani class XI students. This study uses quantitative research, Quasi Experimental Design method with pretest-posttest Control Group Design model. The sample in this study was 14 students then divided into 2 groups, the control group and the experimental group. Get the population with purposive sampling technique, using self management techniques. Data collection tools using consumptive behavior scales. The results of the hypothesis test obtained from the paired simple t-Test or t-test with a significant level of $\alpha = 5\%$ (0.05) resulted in the control group having a sig value. (2-tailed $0.751 > 0.05$) which means that H_a is accepted, meaning that there is an effect of the treatment given to the experimental group. It can be concluded that group counseling services with self management techniques have an effect on consumptive behavior.*

Keywords: Group Counseling, Self Management, Consumptive behaviour

Abstrak. Pengaruh Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik *Self Management* Terhadap Perilaku Konsumtif Pada Siswa Kelas XI MA Nurul Islam Tengarani dilatar belakangi oleh perilaku konsumtif pada siswa yang dipengaruhi oleh teman sebaya, selain itu kurangnya pemahaman siswa pada mengatur keuangan sehingga membuat siswa menjadi konsumtif. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh layanan konseling kelompok dengan teknik *self management* pada siswa kelas XI MA Nurul Islam Tengarani. Penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif, metode *Quasi Experimental Design* dengan model *pretest-posttest Control Group Design*. Sampel dalam penelitian ini yaitu 14 siswa kemudian dibagi menjadi 2 kelompok, kelompok kontrol dan kelompok eksperimen. Mendapatkan populasi dengan teknik sampling purposive, dengan menggunakan teknik *self management*. Alat pengumpulan data menggunakan skala perilaku konsumtif. Hasil uji hipotesis diperoleh hasil uji hipotesis *uji paired simple t-Test* atau uji t dengan taraf signifikan $\alpha = 5\%$ (0,05) menghasilkan kelompok kontrol memiliki nilai sig. (2-tailed $0,751 > 0,05$) yang mana H_a diterima, artinya terdapat pengaruh dari *treatment* yang diberikan kepada kelompok

eksperimen. Dapat disimpulkan bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik *self management* berpengaruh terhadap perilaku konsumtif.

Kata kunci: Konseling Kelompok, Self Management, Perilaku Konsumtif

A. PENDAHULUAN

Berbelanja merupakan kegiatan yang dilakukan oleh seseorang untuk menukarkan sejumlah uang dengan barang untuk memenuhi kebutuhan sehari-hari. Menurut Ira Hidayati, (2021) belanja merupakan bagian dari kegiatan konsumsi, dimana konsumsi merupakan aktivitas menggunakan atau memakai suatu benda dan pelayanan untuk mendapatkan kesenangan yang sebanyak-banyaknya. Meningkatnya kegiatan belanja pada masyarakat akan meningkatkan gaya hidup mereka tidak hanya kalangan dewasa, kegiatan berbelanjapun sudah merambah hingga kalangan remaja. Terlihat remaja kerap sekali mengikuti perkembangan zaman dan meningkatkan gaya hidup mereka agar tampil menarik. Menurut Hamdan, (2013) remaja mempunyai keinginan berbelanja yang tinggi, karena pada umumnya remaja memiliki ciri khas dalam berdandan, berpakaian, gaya rambut dan tingkah laku. Remaja memiliki keinginan untuk berpenampilan menarik dan menggunakan barang yang sedang trend yang ada di sosial media agar terlihat menarik dan mebuat kepercayaan diri meningkat. Trend sangat cepat berubah-ubah dan terlihat orang berlomba-lomba untuk mengikutinya. Keingintahuan mengenai hal-hal yang baru membuat remaja tidak ragu untuk mencobanya. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Subagio (2019) menyebutkan bahwa teman-teman sebaya merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi perilaku konsumtif seorang siswa.

Selanjutnya menurut Dahlan (dalam Subagio, 2019) menyatakan bahwa perilaku konsumtif merupakan suatu perilaku yang ditandai oleh adanya kehidupan mewah dan berlebihan, penggunaan segala hal yang dianggap paling mahal dan memberikan kepuasan dan kenyamanan fisik sebesar-besarnya serta adanya pola hidup manusia yang dikendalikan dan didorong oleh suatu keinginan untuk memenuhi hasrat kesenangan semata-mata. Oleh

karena itu, siswa konsumtif akan membelanjakan uang dan mengonsumsi barang-barang agar mendukung penampilannya, banyak siswa yang menganggap pakaian, sepatu, tas, skincare, make up, makanan yang sedang viral dan barang-barang yang bermerek merupakan kebutuhan, dan ditempatkan sebagai kebutuhan pokok dan siswa membelanjakan uangnya untuk membeli barang-barang tersebut. Sejalan dengan penelitian Astuti (2013) perilaku konsumtif tidak terlepas dari pengaruh kelompok dalam mengonsumsi barang untuk menunjang penampilan. Kelompok yang dimaksud adalah siswa atau teman sebayanya. Pengaruh tersebut terjadi karena beberapa faktor yaitu faktor eksternal dan faktor internal itu sendiri yang mempengaruhi perilaku konsumtif. Menurut Lutfiah et al., (2022) faktor eksternal perilaku konsumtif adalah kebudayaan, kelas sosial, keluarga, teman sebaya, gaya hidup, sedangkan faktor internalnya adalah motivasi dalam diri, kepribadian, proses belajar, konsep diri dan kontrol diri. Oleh karena itu, faktor perilaku konsumtif yang mempengaruhi adalah teman sebaya dimana hal ini termasuk kedalam faktor eksternal. Adanya pengaruh teman sebaya tersebut dapat membawa siswa untuk terus tampil up-to-date agar dipandang sebagai seseorang yang mampu mengimbangi di kalangan pertemanannya.

Berdasarkan hasil wawancara pada bulan Juni tahun 2023 yang dilakukan oleh peneliti di MA Nurul Islam Tenganan sebanyak empat orang siswa menunjukkan yang pertama melakukan kenakalan remaja dengan membohongi orang tua untuk mendapatkan uang jajan lebih dan digunakan untuk membeli rokok diluar lingkungan asrama, selain itu digunakan untuk membeli barang-barang tidak penting seperti mainan kartu, MP3, CD game untuk dimainkan dengan teman-temannya. Siswa kedua membelanjakan uangnya untuk sepatu, tas, baju dan untuk memenuhi gaya ter-update agar tidak merasa tersaingi oleh teman-teman kelasnya, serta mentraktir teman sekelompoknya. Siswa ketiga membelanjakan uangnya untuk membeli banyak skincare yang sudah menjadi wishlist ketika hari keluar asrama, tanpa mempertimbangkan uang saku akan habis setelah itu, dan menyebabkan

harus meminjam uang temannya guna memenuhi keinginan jajan dalam dirinya. Siswa keempat kerap tergiur dengan harga diskon barang maupun makanan yang ada di minimarket sekolah, sehingga setiap hari siswa tersebut datang untuk tanpa memperhitungkan keuangannya diawal, dan ketika uang siswa ini sudah habis ia akan meminta uang dengan berbohong kepada orang tuanya memberi alasan seperti iuran kas, iuran asrama. Sementara itu, permasalahan perilaku konsumtif yang terjadi dikalangan siswa Bimbingan dan Konseling MA Nurul Islam dengan melihat hasil DCM pada bulan Juni tahun 2023 yang telah peneliti bagikan kepada siswa Bimbingan dan konseling bahwa terdapat beberapa faktor permasalahan yang terjadi yaitu suka membeli barang tanpa direncanakan 61%, merasa senang saat membeli barang 97%, membeli barang karena diskon 72%, membeli barang rekomendasi dari teman 64%.

Permasalahan yang dialami siswa diatas, siswa perlu untuk meminimalisir perilaku konsumtif dan membantu siswa untuk mencegah adanya perilaku konsumtif dengan menggunakan layanan bimbingan dan konseling dimana layanan ini dapat membantu dan mencegah permasalahan tersebut yaitu konseling kelompok. Menurut Prayitno (dalam O. R. Fitri & Mishbahuddin, 2020) layanan konseling kelompok bertujuan untuk mendorong pikiran, wawasan, persepsi, dan sikap kepada tingkah laku khususnya dan berkomunikasi dan bersosialisasi. Hal ini didukung oleh pendapat Hanifaturrohmah & Widyarto (2022) konseling kelompok dianggap salah satu cara yang dapat mengurangi perilaku konsumtif, dengan menggunakan konseling kelompok dan memberikan materi mengenai akibat yang ditimbulkan karena perilaku konsumtif dapat mengurangi perilaku konsumtif. Hal ini sesuai dengan fungsi dari konseling kelompok yaitu fungsi pencegahan yang merupakan tercegahnya individu dari permasalahan yang mungkin akan timbul dan mengganggu, menghambat atau menimbulkan kesulitan dan kerugian dalam proses perkembangannya.

Pada pelaksanaan layanan konseling kelompok untuk mengurangi perilaku konsumtif menggunakan teknik *Self-Management* menurut Sa' diyah

et al., (2017) *Self-Management* merupakan salah satu teknik dalam konseling behavior yang mempelajari tingkah laku individu bertujuan untuk mengubah perilaku maladaptif menjadi adaptif, *Self-Management* merupakan suatu prosedur dimana individu mengatur perilakunya sendiri. Dalam pelaksanaan keefektifan konseling kelompok dengan teknik *Self-Management* sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Hanifaturrohmah & Widyarto (2022) konseling kelompok teknik *Self-Management* dapat merubah perilaku negatif dan mengembangkan perilaku positif pada siswa, selain itu *Self-Management* menganggap individu yang dapat belajar atau mengarahkan dirinya sendiri.

Dapat disimpulkan pada hasil latar belakang yang telah di jelaskan oleh karena itu, dari permasalahan-permasalahan yang telah di paparkan diatas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik *Self-Management* Terhadap Perilaku Konsumtif Pada Siswa Kelas XI MA Nurul Islam Tenganan” .

B. LANDASAN TEORI

1. Perilaku Konsumtif

a. Pengertian Perilaku Konsumtif

Merurut Subagio (2019) istilah konsumtif biasanya digunakan pada masalah yang berkaitan dengan perilaku konsumen di kehidupan manusia. Menurut Lestarina et al., (2017) konsumtif mempunyai arti boros, yang mengkonsumsi barang dan jasa secara berlebihan. Perilaku konsumtif dapat diartikan tidakan pemakaian produk tidak tuntas yang artinya, sebelum habis menggunakan produk yang dipakai namun membeli atau menggunakan produk yang sama dari merek lainnya. Menurut Fitri & Mishbahuddin (2020) istilah konsumtif biasanya digunakan pada masalah yang berkaitan dengan perilaku konsumen di kehidupan manusia.

Perilaku konsumtif terbentuk dikarenakan konsumtif itu sendiri sudah menjadi bagian dari gaya hidup, sejalan dengan penelitian Subagio (2019) menjelaskan bahwa perilaku konsumtif sebagai sosial ekonomi yang perkembangannya dipengaruhi oleh faktor kultural, pentingnya peran mode, atau trend yang mudah menular. Artinya pengaruh dari perilaku

konsumtif dikarenakan sebagai sosial ekonomi sebagai trend, mode, faktor kultural atau budaya.

Dari beberapa pendapat para ahli dapat disimpulkan bahwa perilaku konsumtif adalah suatu tindakan yang dapat diartikan pemakaian produk tidak tuntas yang artinya, sebelum habis menggunakan produk yang dipakai namun membeli atau menggunakan produk yang sama dari merek lainnya, dan perilaku konsumtif yang perkembangannya dipengaruhi oleh faktor kultural, atau trend yang mudah menular.

b. Aspek Perilaku Konsumtif

Dalam perilaku Konsumtif terdapat aspek-aspek menurut Erich Fromm (dalam Hanif, 2019) diantaranya:

- a. Pembelian impulsif (Impulsif buying), aspek ini menunjukkan bahwa seseorang karena didasari oleh hasrat atau keinginan sesaat, dilakukan tanpa terlebih dahulu mempertimbangkannya, tidak memikirkan apa yang akan terjadi kemudian dan biasanya bersifat emosional.
- b. Pemborosan (Wasteful Buying), perilaku konsumtif sebagai salah satu perilaku yang menghambur-hamburkan banyak dana tanpa didasari kebutuhan yang jelas.
- c. Mencari kesenangan (Non Rational Buying), suatu perilaku dimana konsumen membeli suatu yang dilakukan semata-mata untuk mencari kesenangan.

Sejalan dengan penelitian Sumartono dan Jabar (dalam Astuti, 2013) aspek-aspek perilaku konsumtif yaitu:

- a. Membeli produk karena iming-iming hadiah
- b. Membeli produk karena kemasannya menarik
- c. Membeli produk demi menjaga penampilan diri
- d. Membeli produk atas pertimbangan harga (bukan atas dasar kegunaan).
- e. Membeli produk hanya sekedar menjaga simbol status
- f. Memakai produk karena unsur konformitas terhadap model yang mengiklankan.

- g. Munculnya penilaian bahwa membeli produk dengan harga mahal akan menimbulkan rasa percaya diri yang tinggi
- h. Mencoba lebih dari dua produk sejenis (merek berbeda)

Berdasarkan aspek-aspek yang telah diuraikan diatas maka dapat disimpulkan bahwa perilaku konsumtif terdapat beberapa aspek diantaranya adalah 1) pembelian impulsif seperti membeli produk karena iming-iming hadiah, kemasan menarik, 2) pemborosan seperti membeli produk demi menjaga penampilan diri, membeli tanpa mempertimbangkan harga, mencoba lebih dari dua produk sejenis dengan merek berbeda, 3) mencari kesenangan seperti harga mahal dapat menimbulkan rasa percaya diri.

c. Faktor Perilaku Konsumtif

Terdapat faktor yang mempengaruhi perilaku konsumtif menurut Subagio (2019) faktor yang mempengaruhi perilaku konsumtif, diantaranya adalah:

a. Faktor Budaya

Faktor budaya memiliki pengaruh yang luas dan mendalam terhadap perilaku seperti perayaan hari besar keagamaan termasuk kedalam suatu faktor kebudayaan baik itu hari lebaran, hari natal dan lain sebagainya membuat individu melakukan perilaku konsumtif tersebut karena pada hari itu mereka senang membeli segala sesuatu khususnya pakaian baru, sandal baru karena sudah turunan dari keluarga apabila setiap perayaan hari raya harus menggunakan pakaian serba baru dengan alasan mereka ingin tampak istimewa pada hari tersebut.

b. Faktor Sosial

Faktor sosial menjadi salah satu pengaruh seseorang untuk berperilaku konsumtif perbedaan tingkatan ekonomi seseorang yang mempengaruhi perilaku konsumtif, banyak mereka katakan bahwa seseorang yang melakukan perilaku konsumtif tidak harus dari golongan orang yang kaya dan mempunyai perekonomian yang tinggi karena banyak dari mereka yang dari kehidupan sederhana melakukan perilaku

tersebut berdasarkan pada kemauannya sendiri dan mereka menyukai hal tersebut.

c. Faktor Pribadi

Keputusan pembelian dapat dipengaruhi oleh karakteristik pribadi, karakteristik pribadi terdiri usia, pekerjaan, kegiatan ekonomi, gaya hidup, dan konsep diri. Faktor ini berdasarkan kepada karakter orang yang berbeda-beda memiliki kesenangan dan keunikan masing-masing.

d. Faktor Motivasi

Faktor motivasi dijelaskan bahwa faktor yang didasari oleh adanya dorongan/kemauan di dalam diri seseorang untuk melakukan perilaku konsumtif. Seperti membeli barang yang diinginkan bukan yang dibutuhkan disebabkan karena ada diskon. Subagio (dalam Lutfiah et al., 2022) menyebutkan motivasi tinggi dapat mendorong membeli suatu produk atau barang, maka mereka cenderung membeli tanpa menggunakan rasionalnya, rasa keinginan sering kali muncul ketika seseorang mendapatkan pengaruh sehingga yang tadinya tidak ingin berbelanja menjadi belanja.

2. *Konseling Kelompok Self-Management*

1. *Pengertian Konseling Kelompok*

Menurut Whiston (dalam Nandang, 2009:1-2) mengemukakan bahwa konseling kelompok berguna untuk membantu siswa. Pertama, konseling kelompok merupakan bentuk intervensi yang lebih efisien bila dibandingkan dengan konseling individual karena konselor dapat bertemu dengan banyak siswa sekaligus. Kedua, bila dipandang dari perspektif perkembangan dan pedagogic, seringkali cara cara terbaik bagi siswa dalam belajar adalah dengan belajar dari satu sama lain (sesama siswa). Artinya konseling kelompok lebih efisien karena konselor bertemu dengan banyak siswa sehingga siswa belajar satu dengan yang lainnya.

Konseling kelompok merupakan salah satu layanan bimbingan dan konseling. Menurut Gadza (dalam Adhiputra, 2015:24), menyatakan

bahwa konseling kelompok adalah suatu proses antara pribadi yang dinamis, terpusat pada pemikiran dan perilaku yang sadar dan melibatkan fungsi-fungsi seperti berorientasi pada kenyataan, saling mempercayai, saling pengertian, saling menerima, dan saling mendukung. Sedangkan menurut Prayitno (2017:30) menjelaskan bahwa konseling kelompok adalah usaha pemberian bantuan yang diberikan oleh seorang konselor kepada orang-orang yang membutuhkan untuk mengentaskan masalah yang sedang dihadapinya dalam suasana kelompok. Sedangkan Nur Ihsan, A, (2012:21) mengemukakan bahwa konseling kelompok merupakan bantuan terhadap individu yang dilaksanakan dalam situasi kelompok yang bersifat pencegahan dan penyembuhan, dan diarahkan kepada pemberian kemudahan dalam rangka perkembangan dan pertumbuhannya. Konseling kelompok merupakan pencegahan dan penyembuhan dan memberikan kemudahan dalam rangka perkembangan

Berdasarkan berbagai pendapat para ahli maka dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok merupakan layanan yang memungkinkan individu dalam suatu kelompok menempatkan kesempatan untuk pembahasan dan pengentasan permasalahan masing-masing anggota kelompok dengan bantuan konselor sebagai pemimpin kelompok.

2. Pengertian *Self-Management*

Menurut Gantina, K. Wahyuni, (2011:16) *Self-Management* (pengelolaan diri) adalah prosedur dimana individu mengatur perilakunya sendiri. Strategi *Self-Management* adalah membantu klien atau individu untuk mengamati perilakunya, menetapkan tujuan bagi dirinya sendiri, mengidentifikasi penguat yang cocok, merencanakan langkah-langkah untuk mencapai tujuannya, dan menetapkan kapan menerapkan konsekuensi. Sedangkan menurut Sa'diyah et al., (2017) mengartikan bahwa *Self-Management* adalah teknik menata perilaku individu yang bertujuan untuk mengarahkan dan mengelola dirinya agar dapat mencapai kemandirian dan hidupnya berjalan dengan produktif.

Menurut Vania et al., (2019) *Self-Management* memiliki beberapa strategi meliputi dari pemantauan diri (self-monitoring), reinforcement yang positif (self-reward), perjanjian pada diri sendiri (self-contracting), dan penguasaan terhadap rangsangan (stimulus control) merupakan keterkaitan antara teknik cognitive, behavior, serta affective dengan susunan sistematis berdasarkan kaidah pendekatan cognitive-behavior therapy, digunakan untuk meningkatkan keterampilan pada proses pembelajaran yang diharapkan, secara aplikatif, dapat digunakan pada layanan konseling individual dan kelompok sesuai dengan kebutuhan. Self management memiliki strategi yang dapat digunakan sebagai meningkatkan ketrampilan pada proses pembelajaran seperti layanan konseling kelompok.

Berdasarkan beberapa pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa Self Management adalah sebuah strategi dimana klien memantau dan mengarahkan perubahan tingkah laku dengan menggunakan satu strategi maupun dengan kombinasi beberapa strategi.

3. Pengertian Konseling Kelompok *Self-Management*

Menurut Hanifaturrohmah & Widyarto (2022) konseling kelompok dengan teknik self management adalah pemberian layanan bimbingan dan konseling dengan bantuan pemimpin kelompok yang membantu kelompok dalam pengentasan permasalahannya, melalui dinamika kelompok dan anggota kelompok. Self management merupakan teknik dalam layanan konseling kelompok unntuk membantu kelompok menyelesaikan permasalahannya dengan dinamikan kelompok dan anggota kelompok.

Ulfa & Suarningsih (2018) menyebutkan bahwa konseling kelompok Self Management efektif untuk merubah perilaku seseorang untuk menghilangkan kebiasaan buruk dan meningkatkan kepekaan klien agar mengamati respon pada stimulus yang disenanginya. Dengan self management efektif dapat mengubah perilaku konseli untuk

menghilangkan kebiasaan buruk dan mengubah menjadi perilaku yang baik.

Berdasarkan uraian diatas maka dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok teknik Self Management merupakan pemberian layanan bimbingan konseling yang melibatkan pemimpin kelompok dan anggota kelompok dalam pengentasan masalah melalui dinamika kelompok guna merubah perilaku seseorang untuk menghilangkan kebiasaan buruk.

4. Tujuan Konseling Kelompok *Self-Management*

a. Tujuan Konseling Kelompok

Tujuan yang ingin dicapai dalam konseling yaitu pengembangan pribadi, pembahasan dan pemecahan masalah pribadi yang dialami oleh masing-masing anggota kelompok agar terhindar dari masalah melalui bantuan anggota kelompok yang lain. Peranan anggota tersebut aktif membahas masalah tertentu (masalah pribadi).

Konseling kelompok memiliki tujuan yang ingin dicapai, menurut Winkel (2012: 592) merumuskan tujuan konseling kelompok sebagai berikut:

- 1) Masing-masing konseli memahami dirinya dengan lebih baik dan menemukan dirinya sendiri. Berdasarkan pemahaman diri lebih menerima dirinya sendiri dan terbuka terhadap aspek-aspek positif dalam kepribadiannya.
- 2) Para konseli mengembangkan kemampuan berkomunikasi satu sama lain, sehingga konseli dapat memberikan bantuan dalam menyelesaikan bantuan dalam menyelesaikan tugas-tugas perkembangan yang khas untuk fase perkembangan konseli.
- 3) Para konseli memperoleh kemampuan mengatur dirinya sendiri dan mengarahkan hidupnya sendiri, mula-mula dalam kontak antarpribadi di dalam kelompok dan kemudian juga kehidupan sehari-hari di luar lingkungan kelompoknya.

- 4) Para konseli menjadi lebih peka terhadap kebutuhan orang lain dan lebih mampu menghayati perasaan orang lain. Kepekaan dan penghayatan ini, akan membantu konseli lebih sensitif juga terhadap kebutuhan psikologis dan alam perasaan sendiri.
- 5) Masing-masing konseli menetapkan suatu sasaran yang ingin konseli capai, yang diwujudkan dalam sikap dan perilaku yang konstruktif.
- 6) Para konseli lebih menyadari dan menghayati makna dari kehidupan manusia sebagai kehidupan bersaa, yang mengandung tuntutan menerima orang lain dan harapan akan diterima orang lain.
- 7) Masing-masing konseli semakin menyadari bahwa hal-hal memprihatinkan bagi dirinya kerap juga menimbulkan rasa prihatin dalam diri orang lain. Dengan demikian, tidak akan merasa terisolir lagi, seolah-olah hanya yang mengalami ini dan itu.
- 8) Para konseli belajar berkomunikasi dengan seluruh anggota kelompok secara terbuka, dengan saling menghargai dan saling menaruh perhatian.

Sedangkan tujuan konseling kelompok menurut Bariyyah, (2018:205) adalah

- 1) membantu individu mencapai perkembangan yang optimal.
- 2) berperan mendorong munculnya motivasi kepada klien untuk merubah perilakunya dengan memanfaatkan potensi yang dimilikinya,
- 3) klien dapat mengatasi masalahnya lebih cepat dan tidak menimbulkan gangguan emosi
- 4) menciptakan dinamika sosial yang berkembang intensif, dan mengembangkan keterampilan komunikasi dan interaksi sosial yang baik dan sehat.
- 5) mengembangkan keterampilan komunikasi dan interaksi sosial yang baik dan sehat.

Tujuan konseling kelompok menurut Prayitno (2017: 181) menjelaskan, secara umum tujuan konseling kelompok adalah

berkembangnya kemampuan sosialisasi seseorang, khususnya kemampuan berkomunikasinya. Melalui konseling kelompok, hal-hal yang dapat menghambat atau mengganggu sosialisasi dan komunikasi diungkap dan didinamikakan melalui berbagai teknik, sehingga kemampuan sosialisasi dan komunikasi seseorang berkembang secara optimal.

Jadi, dapat disimpulkan bahwa tujuan konseling kelompok adalah mendorong munculnya motivasi individu, berkembangnya perasaan, pikiran, wawasan dan sikap terarah kepada tingkah laku yang bertanggung jawab, khususnya dalam bersosialisasi/komunikasi yang berimbas pada pemecahan masalah individu peserta kelompok yang mengalami kesulitan dalam perkembangannya dengan memanfaatkan dinamika kelompok.

b. Tujuan Konseling Kelompok *Self-Management*

Safithry & Anita (2019) mengatakan konseling kelompok *Self-Management* merupakan layanan bimbingan dan konseling dengan tujuan perubahan perilaku yang dalam prosesnya konseli mengarahkan perubahan perilakunya sendiri.

Menurut Bansode et al., (2019) konseling kelompok self management bertujuan untuk membantu klien agar dapat mengubah perilaku negatifnya dan mengembangkan perilaku positifnya dengan mengamati diri sendiri, mencatat perilaku-perilaku tertentu (pikiran, perasaan, dan tindakannya) dan interaksinya peristiwa-peristiwa lingkungannya.

Tujuan konseling kelompok self management adalah layanan bimbingan konsling dengan tujuan perubahan perilaku, mengubah perilaku negatif dan mengembangkan perilaku positif dengan mengamati diri sendiri, mencatat perilaku tertentu, dan interaksi terhadap peristiwa lingkungannya.

5. Tahap Konseling Kelompok *Self-Management*

Menurut Prayitno (2017:18-19) berpendapat bahwa tahap kegiatan konseling kelompok diselenggarakan melalui empat tahap kegiatan antara lain:

- 1) Tahap pembentukan. Tahap pembentukan yaitu tahapan untuk membentuk kerumunan sejumlah siswa menjadi satu kelompok yang siap mengembangkan dinamika kelompok dalam mencapai tujuan bersama.
- 2) Tahap peralihan. Tahap peralihan yaitu tahapan untuk mengalihkan kegiatan awal kelompok ke kegiatan berikutnya yang lebih terarah pada pencapaian tujuan kelompok.
- 3) Tahap kegiatan. Tahap kegiatan yaitu tahapan 'kegiatan inti' untuk mengentaskan masalah pribadi anggota kelompok. Dalam tahap kegiatan ini, siswa secara aktif dan dinamis membahas dan mengentaskan permasalahan. Pada tahap kegiatan ini melibatkan teknik *Self-Management*, tahapan konseling kelompok teknik *Self-Management* menurut Soekadji(dalam Purwanta, 2012:181-183) ada empat tahap untuk konseling kelompok dengan menerapkan teknik *Self Management*, yaitu:
 1. Tahap monitor atau observasi diri. Pada tahap ini siswa dengan sengaja mengamati perilakunya sendiri dan mencatat jenis, waktu, durasi perilaku yang ada pada diri siswa yang akan dimodifikasi.
 2. Mengatur lingkungan. Pada tahap ini lingkungan perlu diatur, sehingga dapat mengurangi atau meniadakan perilaku-perilaku yang memungkinkan mendapatkan penguatan segera.
 3. Tahap evaluasi diri. Pada tahap ini siswa membandingkan apa yang tercatat sebagai kenyataan dengan apa yang seharusnya dilakukan. Catatan data observasi perilaku yang teratur sangat penting untuk mengevaluasi efisiensi dan efektivitas program. Bila evaluasi data menunjukkan bahwa program tidak berhasil, maka perlu ditinjau kembali.

4. Tahap pemberian penguatan (reinforcement), penghapusan atau hukuman Pada tahap ini diperlukan kemauan diri yang kuat untuk menentukan dan memilih penguatan apa yang perlu segera dihadirkan atau perilaku mana yang segera dihapus dan bahkan hukuman diri sendiri apa yang harus segera diterapkan.
- 4) Tahap pengakhiran. Dalam tahap pengakhiran ini akan terungkap hasil konseling kelompok yang telah dicapai dan terumuskan rencana kegiatan untuk melihat kembali apa yang sudah dilakukan dan dicapai oleh kelompok serta merencanakan kegiatan selanjutnya.

Berdasarkan uraian di atas mengenai tahap konseling kelompok teknik self management maka dapat disimpulkan bahwa tahap konseling kelompok teknik self management adalah yaitu pembentukan kelompok, peralihan, kegiatan yang menggunakan teknik *Self Management*, dan pengakhiran.

3. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif dengan pendekatan *Quasi Experimental Design*. Metode kuantitatif adalah metode penelitian eksperimen dan survey digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, (Sugiyono, 2013) . Subjek penelitian adalah siswa kelas XI MA Nurul Islam. Perolehan sampel pada penelitian ini melalui teknik sampling purposive penentuan sampel berdasarkan pertimbangan peneliti tentang sampel mana yang paling bermanfaat dan mempertimbangkan untuk mencapai tujuan tertentu (Sugiyono, 2013). Subjek merupakan hal terpenting dalam penelitian untuk menemukan informasi. Subjek pada penelitian ini yaitu: 14 siswa, yang akan dibagi menjadi dua kelompok yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Sebelum melaksanakan penelitian, peneliti menyiapkan sumber data primer yaitu, observasi, kuisioner dan wawancara dengan tujuan untuk mengetahui perilaku konsumtif pada Metode analisis data dalam penelitian ini adalah uji normalitas dan uji homogenitas. Menurut Handyanto dan Murtianto (2018: 25) uji normalitas bertujuan untuk menguji suatu data berdasarkan dari populasi yang distribusi normal uji homogenitas ini bertujuan

untuk memperlihatkan bahwa dua bahkan lebih kelompok dari data sampel berasal dari populasi yang memiliki variansi yang sama (homogen).

4. HASIL PENELITIAN

Hasil pada uji independen t-Test ini telah berhasil mengetahui bahwa secara keseluruhan terdapat pengaruh konseling kelompok dengan teknik *self management* terhadap perilaku konsumtif pada siswa kelas XI MA Nurul Islam Tenganan. Berdasarkan hasil perhitungan uji paired T test, diperoleh nilai sig. (2-tailed) sebesar 0,750 an 0,751 pada masing-masing uji maka, Ho ditolak dan Ha diterima, yang artinya ada pengaruh konseling kelompok dengan teknik self management terhadap perilaku konsumtif pada siswa kelas XI MA Nurul Islam Tenganan

5. PEMBAHASAN

Berdasarkan klasifikasi interval, maka dapat diperoleh data *pre test* mengenai perilaku konsumtif pada siswa kelas XI yang terbagi menjadi dua kelompok, dengan jumlah 14 responden, 7 responden kelompok eksperimen dan 7 responden kelompok kontrol. diketahui bahwa jumlah skor terendah dari kelompok kontrol adalah 40 dan terendah dari kelompok eksperimen adalah 43, sedangkan skor tertinggi kelompok kontrol adalah 49 dan skor tertinggi kelompok eksperimen adalah 50, serta skor rata-rata kelompok kontrol adalah 46,7 dan kelompok eksperimen adalah 44,4.

Berdasarkan klasifikasi interval, maka dapat diperoleh data *pre test* mengenai perilaku konsumtif pada siswa kelas XI yang terbagi menjadi dua kelompok, dengan jumlah 14 responden, 7 responden kelompok eksperimen dan 7 responden kelompok kontrol. diketahui bahwa jumlah skor terendah dari kelompok kontrol adalah 41 dan terendah dari kelompok eksperimen adalah 40, sedangkan skor tertinggi kelompok kontrol adalah 48 dan skor tertinggi kelompok eksperimen adalah 48, serta skor rata-rata kelompok kontrol adalah 43,4 dan kelompok eksperimen adalah 44,2.

Hasil pada uji independen t-Test ini telah berhasil mengetahui bahwa secara keseluruhan terdapat pengaruh konseling kelompok dengan teknik *self management* terhadap perilaku konsumtif pada siswa kelas XI MA Nurul Islam

Tengaran. Berdasarkan hasil perhitungan uji paired T test, diperoleh nilai sig. (2-tailed) sebesar 0,750 an 0,751 pada masing-masing uji maka, Ho ditolak dan Ha diterima, yang artinya ada pengaruh konseling kelompok dengan teknik self management terhadap perilaku konsumtif pada siswa kelas XI MA Nurul Islam Tengaran.

Menurut Nursalim (2005) *Self management* merupakan suatu proses dimana konseli mengarahkan perubahan tingkah laku mereka sendiri dengan satu strategi atau kombinasi strategi. Strategi pengelolaan diri (self management) dalam strategi memiliki tiga pembagian yaitu *self monitoring*, *stimulus control* dan *self reward* dalam hal ini dapat menganalisa perubahan dan memberikan pembelajaran strategi kepada siswa, sehingga siswa dapat menganalisis untuk melakukan perubahan tingkah laku pada mereka sendiri. Sejalan dengan penelitian Nurdjana Alamri (2015) bahwa self management memberikan kesempatan untuk menambah penerimaan diri, penerimaan orang lain, pemecahan, dukungan bantuan alternatif pemecahan masalah dan mengambil keputusan yang tepat.

Treatment konseling kelompok dengan teknik self management terhadap perilaku konsumtif pada siswa diberikan dengan materi mengenai kenali kebutuhan dan keinginan, impulsive buying, budgeting, belanja sesuai keinginan, FOMO, Hedonisme, siswa antusias dalam membahas materi tersebut khususnya perilaku konsumtif FOMO.

Berdasarkan hasil penelitian yang peneliti lakukan menunjukkan bahwa dengan diberikannya konseling kelompok dengan teknik self management terhadap perilaku konsumtif pada siswa. Menurut hasil evaluasi proses terdapat catatan mengenai pemberian treatment yaitu pada pertemuan pertama siswa belum fokus dan antusias, setelah itu peneliti membuat suasana menghangat dengan melakukan ice breaking dan beberapa siswa menjadi antusias serta menjadi aktif saat mengutarakan pendapat. Pada treatment keenam siswa makin antusias dan beberapa siswa sudah dapat mengatur keuangannya setelah mendapatkan materi budgeting.

6. PENUTUP

Berdasarkan pada analisis yang telah disampaikan pada bab 4, layanan konseling kelompok dengan teknik *self management* berpengaruh terhadap perilaku konsumtif pada siswa kelas XI MA Nurul Islam Tenganan. Pengaruh konseling kelompok terhadap perilaku konsumtif pada siswa dengan teknik *self management* dapat dibuktikan dengan perhitungan uji hipotesis. Dari perhitungan uji hipotesis *uji paired simple t-Test* atau uji t dengan taraf signifikan $\alpha = 5\%$ (0,05) menghasilkan kelompok kontrol memiliki nilai sig. (2-tailed 0,751 > 0,05) yang mana H_a diterima, artinya terdapat pengaruh dari *treatment* yang diberikan kepada kelompok eksperimen. Sedangkan pada kelompok kontrol terdapat sig. 0,075 yang artinya H_a ditolak artinya tidak ada pengaruh pada kelompok. Atas dasar perhitungan tersebut maka hasil hipotesis yang berbunyi “terdapat pengaruh yang signifikan pada layanan konseling kelompok dengan teknik *self management* terhadap perilaku konsumtif pada kelas XI MA Nurul Islam Tenganan”

7. DAFTAR RUJUKAN

- Adhiputra, N. (2015). *Konseling Kelompok*. Media Akademi.
- Astuti, E. D. (2013). Perilaku Konsumtif dalam Membeli Barang Pada Ibu Rumah Tangga di Kota Samarinda. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 1(2), 79–83. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v1i2.3285>
- Bansode, R. S., Tas, R., Tanriover, O. O., IOTC, Alam, K. M., Ashfiqur Rahman, J. M., Tasnim, A., Akther, A., Mathijsen, D., Sadouskaya, K., Division, C. T., Chen, Y. H., Chen, S. H., Lin, I. C., Buterin, V., Gu, Y., Hou, D., Wu, X., Tao, J., ... Suwanto, I. (2019). Self Management Untuk Membantu. *Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia*, 3(2), 32–67.
- Bariyyah. (2018). Konseling Realita untuk Meningkatkan Tanggung Jawab Belajar Siswa. *Konselor*, 7, 1–8. <https://doi.org/10.24036/02018718767-0-00>.
- Fitri, O. R., & Mishbahuddin, A. (2020). Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Terhadap Perilaku Konsumtif Yang Mengalami Nomophobia Pada Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling Fkip Universitas Bengkulu. *Consilia: Jurnal Ilmiah Bimbingan Dan Konseling*, 3(1), 46–54. <https://doi.org/10.33369/consilia.v3i1.8315>

- Gantina, K. Wahyuni, E. dan K. (2011). *Teori dan Teknik Konseling*. Indeks.
- Hamdan, H. (2013). Hubungan Antara Konformitas Dengan Perilaku Konsumtif Pada Remaja Putri. *Psikostudia: Jurnal Psikologi*, 2(2). <http://e-journals.unmul.ac.id/index.php/PSIKO/article/view/2238>
- Hanif, M. (2019). Jurnal Pendidikan | Jurnal Pendidikan. *Jurnal Pendidikan IPS*, 4(2), 53–60.
- 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 SM. *Anterior Jurnal*, 2(2), 101 – 113.
- Lestarina, E., Karimah, H., Febrianti, N., Ranny, R., & Herlina, D. (2017). Perilaku Konsumtif di Kalangan Remaja. *JRTI (Jurnal Riset Tindakan Indonesia)*, 2(2), 1–6. <https://doi.org/10.29210/3003210000>
- Lutfiah, L., Basri, M., & Kuswanti, H. (2022). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Perilaku Konsumtif Mahasiswa Pendidikan Ekonomi Ppapk Fkip Universitas Tanjungpura Pontianak. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Khatulistiwa (JPPK)*, 11(3), 1–10. <https://doi.org/10.26418/jppk.v11i3.53456>
- Nandang, R. (2009). *Bimbingan Konseling Kelompok di Sekolah (Metode, Teknik dan Aplikasi)*. Rizki Press.
- Nur Ihsan, A, J. (2012). *Strategi Layanan Bimbingan Dan Konseling (Edisi Revisi)*. PT. Refika Aditama.
- Nurdjana Alamri. (2015). LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN TEKNIK SELF MANAGEMENT UNTUK MENGURANGI PERILAKU TERLAMBAT MASUK SEKOLAH (Studi Pada Siswa Kelas X SMA 1 Gebog Tahun 2014/2015). *Jurnal Konseling GUSJIGANG*, 1(1).
- Nursalim, M. (2005). *Strategi Konseling*. Unesa University Press.
- Perilaku Konsumtif Remaja Perempuan Ditinjau Dari Konformitas Dan Persepsi Terhadap Produk Make up Korea Ira Hidayati Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung Supriyati Universitas Malahayati Adelia Putri Lestari*

- Universitas Islam Negeri Raden Intan L.* (2021). 4(1), 59–68.
- Prayitno. (2017). *Konseling Profesional yang berhasil; Layanan dan Kegiatan Pendukung*. Rajawali Press.
- Purwanta, E. (n.d.). *Modifikasi Perilaku Alternatif Penanganan Anak Berkebutuhan Khusus*. Pustaka Belajar.
- Sa'diyah, H., Chotim, M., & Triningtyas, D. A. (2017). Penerapan Teknik Self Management Untuk Mereduksi Agresifitas Remaja. *Counsellia: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 6(2), 67.
<https://doi.org/10.25273/counsellia.v6i2.1018>
- Safithry, E. A., & Anita, N. (2019). Konseling Kelompok Dengan Teknik Self Management Untuk Menurunkan Prasangka Sosial Peserta Didik. *Suluh: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 4(2), 33–41.
<https://doi.org/10.33084/suluh.v4i2.624>
- Subagio. (2019). *Jurnal Ilmu Sosial dan Pendidikan. Ilmu Sosial Dan Pendidikan*, 3(3), 209–222.
- Ulfa, M., & Suarningsih, N. K. (2018). Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Melalui Teknik Self Management Untuk Meningkatkan Kebiasaan Belajar Siswa Kelas Viii Smpn 1 Kapontori. *Psikologi Konseling*, 12(1), 120–132.
<https://doi.org/10.24114/konseling.v12i1.12181>
- Vania, N. R., Supriatna, E., & Fatimah, S. (2019). Penerapan Konseling Kelompok Dengan Teknik Self Management Dalam Rangka Pengelolaan Stres Akademik Peserta Didik Kelas Viii Smp. *FOKUS (Kajian Bimbingan & Konseling Dalam Pendidikan)*, 2(6), 250.
<https://doi.org/10.22460/fokus.v2i6.3541>
- Winkel, W. . (2012). *Bimbingan Dan Konseling Di Institusi Pendidikan*. Media Abadi.