

**EFEKTIFITAS KONSELING KELOMPOK TEKNIK *SELF MANAGEMENT*  
UNTUK MENGURANGI PERILAKU KONSUMTIF SISWA SMAN 1 BALONGPANGGANG**

**Rakhma Niar Dwi Rahardianti**

Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya  
Email : [rakhma.20086@mhs.unesa.ac.id](mailto:rakhma.20086@mhs.unesa.ac.id)

**Muhammad Farid Ilhamuddin, S. Pd., M. Pd.**

Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya  
Email : [muhammadilhamuddin@unesa.ac.id](mailto:muhammadilhamuddin@unesa.ac.id)

**Abstrak**

Permasalahan pada penelitian ini adalah siswa SMAN 1 Balongpanggung menunjukkan perilaku konsumsi yang berlebihan karena kurangnya kontrol terhadap pengeluarannya. Alasan untuk ini termasuk keinginan untuk tampil modis dan elemen prestise. Sejauh mana pendekatan manajemen mandiri kelompok konseling dapat membantu siswa mengurangi konsumsi mereka? Itulah pertanyaan yang ingin dijawab oleh penelitian ini. Data primer untuk penelitian ini berasal dari survei yang diberikan kepada siswa SMAN 1 Balongpanggung Kelas X. Sebanyak 138 siswa merupakan populasi penelitian, dengan 10 individu sebagai sampel. Uji Wilcoxon digunakan sebagai pendekatan analisis data untuk membandingkan hasil. Kami dapat menyimpulkan bahwa 10 peserta yang mengambil bagian dalam strategi manajemen mandiri kelompok konseling mengalami penurunan gejala mereka karena penelitian menemukan bahwa pendekatan ini berhasil (peringkat rata-rata pada 10 subjek sebesar 5,50 dan jumlah peringkat 55,00). Temuan penelitian ini memberikan nasihat berharga bagi konselor sekolah dan konselor bimbingan: kelompok layanan konseling harus mempraktikkan manajemen diri yang sangat baik untuk mengurangi pengeluaran.

**Kata kunci** : Perilaku Konsumtif, Konseling Kelompok, *Self-Management*

**Abstract**

*The issue with this research is that students at SMAN 1 Balongpanggung engage in excessive consumption since they do not have control over their expenditures. Trying to keep up with the latest trends and the status aspect are the main motivations. The purpose of this study is to determine whether or not students' consumption habits may be reduced through group counseling sessions that focus on self-management strategies. Primary data for this study came from surveys given to students in grade X at SMAN 1 Balongpanggung. A total of 138 pupils make up the population, with 10 individuals selected at random for this study. The Wilcoxon test was utilised for data analysis in order to compare outcomes. This study's findings support the idea that self-management approach group counselling can be beneficial. With a total rank of 55.00 and a mean rank of 5.50 for the 10 individuals, it is safe to say that the 10 study participants who participated in group counselling for the dementia-management approach declined. Findings from this study suggest that school guidance counsellors and counsellors specialising in self-management can help students cut back on their spending habits.*

**Keywords** : *Consumptive Behavior, Group Counseling, Self-Management*

**PENDAHULUAN**

Menurut Hurlock (1980), permulaan pubertas terjadi antara usia tiga belas dan enam belas tahun, atau tujuh belas tahun, dan usia kedewasaan hukum, yang dimulai antara usia enam belas dan delapan belas tahun, menandai berakhirnya masa remaja. Oleh karena itu, tahun-tahun remaja singkat. Menurut Izzaty dkk. (2017), seseorang mengalami banyak perubahan, baik secara fisik maupun mental, selama masa remaja, yang dimulai sekitar usia 11 atau 12 tahun dan berlangsung hingga sekitar usia 20 atau 21 tahun.

Konsumsi telah menyebar ke seluruh lapisan masyarakat, bahkan generasi muda. Konsumsi barang dan jasa yang berlebihan, terutama jika tidak benar-benar diperlukan, ditandai dengan perilaku konsumtif pada remaja. Remaja konsumtif mengacu pada remaja yang memiliki kecenderungan untuk mengonsumsi barang atau jasa secara berlebihan, terutama yang tidak dibutuhkan secara esensial. Ciri perilaku konsumtif pada remaja melibatkan keinginan yang tinggi untuk memiliki barang-barang terbaru, mengikuti tren mode, atau berusaha memenuhi

keinginan mereka tanpa pertimbangan yang matang. Perilaku konsumtif mereka remaja dapat memiliki dampak pada kesejahteraan mereka, baik dari segi keuangan maupun kesejahteraan mental.

Ancok (dalam Thohiroh, 2015) Tindakan membeli barang dan jasa tanpa mempertimbangkan kebutuhan sebenarnya dikenal sebagai perilaku konsumeris, melainkan membeli barang hanya untuk mencoba produk atau sekedar membeli karena keinginan meskipun sebenarnya tidak dibutuhkan. Perilaku konsumtif dapat diartikan sebagai keinginan secara berlebihan untuk membeli Barangbarang tanpa Mempertimbangkan dengan cermat, di mana Seseorang lebih fokus pada sisi kesenangan dan mengutamakan keinginan dibandingkan kebutuhan sebenarnya. (fryzia, 2004).

(Dian Fitri, 2019) Kecenderungan seseorang untuk memperoleh produk dan layanan secara berlebihan tanpa pertimbangan rasional yang matang, hanya untuk mencapai tujuannya secara maksimal, dikenal sebagai perilaku konsumtif. Menurut (Sumartono, 2002), konsumen terlibat dalam perilaku konsumtif ketika keputusan pembelian mereka didorong oleh dorongan atau keinginan yang tidak logis daripada alasan yang realistis. Menurut Sadewa (2021), konsumen terlibat dalam pengeluaran yang tidak masuk akal ketika mereka memprioritaskan memuaskan keinginan mereka daripada memenuhi kebutuhan mereka.

Kutipan sebelumnya menunjukkan bahwa perilaku konsumtif adalah kecenderungan untuk membeli dan memanfaatkan produk atau layanan dalam jumlah yang berlebihan tanpa terlalu memikirkannya, dengan tujuan utama untuk memuaskan keinginan seseorang daripada kebutuhan esensial seseorang. Pencarian penampilan yang lebih eksklusif dan gaya hidup mewah biasanya memotivasi hal ini. Pernyataan sebelumnya menunjukkan bahwa perilaku konsumtif mengacu pada tindakan pembelian yang tidak penting dan tidak didasarkan pada perencanaan jangka panjang.

Kecenderungan untuk terlibat dalam perilaku konsumtif juga sangat terkait dengan jumlah uang saku. Kebiasaan belanja seseorang dapat dipengaruhi oleh jumlah uang yang diterima dari orang tuanya, yang dikenal dengan uang jajan (Wahyudi, 2017). Satu studi menemukan korelasi yang menguntungkan antara jumlah uang saku

seseorang dan konsumsinya (Indriani, 2017). Studi ini menunjukkan bahwa tingkat konsumsi seseorang berkorelasi positif dengan pendapatan mereka, di mana pendapatan didefinisikan sebagai jumlah uang yang dimiliki seseorang. Tapi ini belum tentu terjadi; hal-hal lain mungkin juga memengaruhi tingkat konsumsi seseorang.

Mentalitas konsumsi sudah mendarah daging dalam kehidupan banyak, jika tidak semua, pemuda Gresik, contoh penelitian yang dilakukan oleh (Dini, 2019) Desa Babaksari Pasar modern (mal) di kota Gresik, seperti Gress mall dan Icon mall, sudah bermunculan, dan masyarakat di sana dikenal cukup konsumtif. Para pecinta belanja pasti menyukai lokasi mall ini. Seorang konsumeris adalah seseorang yang tidak pernah puas dengan apa yang mereka miliki dan selalu ingin meningkatkan. Mall Sering kali menawarkan barang-barang baru dengan model terbaru atau kualitasnya lebih baik yang menarik bagi mereka yang senang tampil mewah. Seseorang dengan perilaku konsumtif sering kali menghabiskan uang sebanyak mungkin untuk memenuhi keinginan meeka dalam berbelanja, tanpa memperhitungkan persyaratan atau keunggulan asli dari produk yang dibeli. Karena itu, kami mengklasifikasikan benda-benda ini sebagai sampah.

Para peneliti mengidentifikasi murid dengan kecenderungan perilaku konsumtif berdasarkan kejadian di lapangan. Hasil wawancara dengan instruktur BK di SMAN 1 Balongpanggung pada 2 Desember 2023 mengungkapkan pengeluaran yang berlebihan. Berdasarkan hasil wawancara tersebut diketahui Anak kelas X suka membeli makanan diluar jam istirahat. Ditemukan tiga siswa A,Z,N melakukan pinjaman online, meskipun sebenarnya tidak memiliki uang untuk membayar pinjaman tersebut, meskipun sebenarnya yang dibeli belum menjadi kebutuhan mereka. Siswa yang bersinisial YS yang membolos tidak sekolah karena tidak dipenuhi keinginannya oleh orang tuanya. Pernyataan ini diperkuat dengan adanya penelitian (Murwanri, 2017) Orang-orang terlibat dalam perilaku konsumtif ketika mereka memiliki kebutuhan yang tidak masuk akal dan obsesif untuk membeli barang, seringkali untuk memenuhi kebutuhan dasar dan keinginan mereka akan prestise sosial dan daya tarik fisik. Banyak faktor internal dan

eksternal yang memengaruhi perilaku konsumen. Gaya hidup yang cenderung mengutamakan kesenangan merupakan salah satu elemen internal yang berdampak signifikan terhadap perilaku konsumsi, hal ini sesuai dengan pendapat dari (Hariyono, 2015).

Selain itu, ada kecenderungan perilaku konsumtif di kalangan siswa Kelas X, A, Z, N, dan YS, seperti yang ditunjukkan dengan penggunaan aksesoris yang tidak perlu, obsesi mereka terhadap seri gadget terbaru, seringnya meminta izin untuk berbelanja di kafetaria., kecenderungan mereka untuk memamerkan barang-barang baru mereka, kecenderungan mereka untuk membuang-buang makanan, dan kebiasaan mereka mengganti sepatu dan aksesoris setiap hari. Banyak siswa yang menggunakan ponsel mereka saat ini.

Efek jangka panjang dari perilaku konsumtif siswa terhadap pendidikannya tidak pasti. Murid akan beroperasi dengan cara yang tidak efisien dan boros; artinya, mereka hanya akan dapat terlibat dalam perilaku konsumtif daripada perilaku produktif yang berkaitan dengan hal-hal yang mereka konsumsi. Ketika mereka terlalu fokus pada pembelian barang-barang yang sebenarnya tidak penting, mereka cenderung mengabaikan kebutuhan utama, seperti pendidikan dan pengembangan diri.

Dengan menggunakan layanan bimbingan dan konseling, sekolah dapat mengatasi masalah siswa yang terlibat dalam konsumsi berlebihan, yang berdampak negatif pada prestasi akademik dan pertumbuhan pribadi siswa, khususnya di kalangan remaja. Sebagai komponen penting dari sistem pendidikan, bimbingan dan konseling adalah layanan yang ditawarkan oleh sekolah dengan tujuan membantu siswa mencapai potensi penuh mereka melalui pembelajaran yang dipersonalisasi.

(Latipun, 2008) Salah satu jenis terapi yang memanfaatkan kelompok untuk tujuan membantu, memberikan umpan balik, dan pembelajaran dikenal sebagai konseling kelompok. Individu berpartisipasi dalam sesi terapi kelompok ketika mereka terlibat dalam interaksi yang khas dari dinamika kelompok (Prayitno, 2001). Ini berarti bahwa selama konseling, semua orang berbicara satu sama lain, berbagi pemikiran mereka, dan memberikan saran yang bermanfaat kepada klien

dan semua orang yang terlibat. Salah satu tujuan utama terapi kelompok adalah membantu orang mencapai potensi penuhnya sehingga mereka dapat tumbuh dan berkembang sebagai individu. Terapi kelompok melakukan ini dengan menawarkan penguatan positif dan kritik yang membangun.

Berdasarkan kutipan yang diberikan, dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok adalah suatu bentuk nasehat dan konseling yang berlangsung dalam suasana kelompok dan menggunakan dinamika kelompok untuk membantu anggota mengatasi tantangan yang mereka hadapi.

Penting untuk memberi siswa keterampilan untuk membantu mereka membatasi perilaku konsumtif mereka, seperti strategi manajemen diri, untuk memprediksi dan mencegah perilaku ini. Sebagai bagian dari manajemen diri, konselor bertanggung jawab atas modifikasi perilaku mereka sendiri dengan menggunakan teknik tunggal atau campuran pendekatan. Untuk mewujudkan transformasi yang diinginkan, konselor harus secara aktif memobilisasi variabel baik di dalam maupun di luar dirinya. Konselor membimbing klien menuju perubahan perilaku positif dengan mengajari mereka untuk bertanggung jawab atas lingkungan mereka sendiri dan mengatur hasil dari aktivitas mereka sendiri (Nursalim, 2013). Konselor dapat membantu klien mengatur dan mengubah perilaku mereka dengan lebih baik dengan mengajari mereka keterampilan manajemen diri, termasuk memperhatikan pengalaman internal seseorang (Safitri, 2018).

Salah satu definisi manajemen diri adalah kemampuan untuk merencanakan dan mengarahkan kegiatan sendiri, termasuk perjalanan waktu. Seiring dengan penilaian yang baik, yang penting untuk mencapai tujuan profesional dan pribadi seseorang.

Teknik ini dapat membantu siswa mengurangi kebiasaan konsumsi mereka menggunakan strategi manajemen diri yang tidak menghasilkan hasil yang merugikan dan dapat membantu mereka mengelola perubahan perilaku mereka sendiri secara mandiri. Selain itu, manajemen diri adalah teknik konseling perilaku yang digunakan di dalamnya. Menurut penelitian yang dilakukan mahasiswa UNESA Fitri dengan judul "Mengembangkan Strategi Pembelajaran

Pribadi untuk Mengurangi Konsumsi di kalangan Siswa Kelas 12 SMAN 15 Surabaya" menggunakan uji-t yang menghasilkan hasil harga 0,031 lebih murah dari 0,05 ( $\rho < \alpha$ ). Ini berarti bahwa ada perbedaan yang signifikan dalam skor konsumsi sebelum dan sesudah menerapkan strategi manajemen mandiri. Selanjutnya, penelitian yang dilakukan oleh Anita Kurnia dwi cahya mahasiswa Universitas Muhammadiyah Magelang dengan judul "konseling kelompok teknik manajemen mandiri untuk mengurangi perilaku konsumtif siswa" menemukan bahwa konseling kelompok dengan fokus pada manajemen mandiri berpengaruh terhadap perkembangan kemampuan konsumtif siswa Kelas 9 SMP Negeri 1 Mertoyudan selama tahun ajaran 2017/2018.

Konsisten dengan pengalaman penulis sebagai mahasiswa dalam program Bimbingan dan Konseling Fakultas Pendidikan, penulis bercita-cita untuk mengawasi remaja yang menunjukkan perilaku konsumtif dan membantu mereka menerapkan strategi manajemen diri untuk mengekangannya. Sebuah penelitian berjudul "efektivitas teknik manajemen mandiri kelompok konseling untuk mengurangi perilaku konsumtif Kelas X SMAN 1 Balongpanggang" oleh karena itu dilakukan oleh penulis.

## METODE

Dengan hanya satu kelompok kontrol, penelitian ini menggunakan strategi penelitian kuantitatif berdasarkan desain eksperimental murni. Untuk mengevaluasi hipotesis, data penelitian yang menggunakan instrumen kuesioner, data sekunder yang dikumpulkan dari catatan sejarah, dan data primer yang diperoleh dari wawancara dan observasi lapangan langsung menjadi data yang digunakan.

No	Nama	Nilai	Kategori
1	AU	220	Tinggi
2	PK	233	Tinggi
3	NR	223	Tinggi
4	BZ	221	Tinggi
5	WY	238	Tinggi
6	AD	228	Tinggi
7	RS	238	Tinggi
8	BS	223	Tinggi
9	CR	221	Tinggi
10	EK	218	Tinggi

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji persepsi perilaku konsumtif pada siswa Kelas X SMAN 1

Balongpanggang. Dengan ukuran sampel 10, penelitian ini akan mengkaji 138 siswa Kelas X di SMAN 1 Balongpanggang. Penelitian ini menggunakan pendekatan purposive sampling untuk menentukan sampel, yang melibatkan pertimbangan faktor-faktor tertentu saat melakukannya. Para peneliti memusatkan perhatian pada murid-murid tertentu yang konsumsinya berlebihan menghasilkan hasil yang diharapkan.

Kuesioner berfungsi sebagai alat pengumpulan data. Berikut alat yang digunakan: a) identifikasi variabel penelitian; b) definisi operasional; dan c) pengukuran indikator berdasarkan identifikasi variabel penelitian. d) mengidentifikasi komponen-komponen pernyataan; e) merancang kisi-kisi untuk kuesioner; f) mengevaluasi item (verifikasi validitas dan reliabilitas instrumen); dan g) menyebarkan kuesioner terkini untuk mengumpulkan data.

Penelitian ini menguji hipotesis bahwa siswa kelas X SMAN 1 Balongpanggang mengalami penurunan perilaku efektif melalui terapi kelompok berbasis teknik manajemen diri dengan menggunakan analisis data non parametrik dengan uji Mann Whitney U. Data dianalisis dari tes yang dilakukan sebelum dan sesudah terapi.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil Penelitian

Penelitian berlangsung dari bulan Maret hingga Mei tahun 2024 di SMA Negeri 1 Balongpang. Dilaksanakan dilakukan menurut jangka waktu yang telah disepakati sesuai dengan tujuan dan pokok bahasan. Untuk mengumpulkan data untuk penelitian ini, peneliti terlebih dahulu mewawancarai partisipan dan membagikan kuesioner perilaku konsumtif. Strategi *self management* Pengembangan konseling kelompok untuk mengurangi perilaku konsumtif siswa difasilitasi melalui analisis dan penilaian data survei.

Hipotesis yang digunakan sesuai dengan judul penelitian dan teori adalah konseling kelompok dengan teknik *self management* dapat mengurangi perilaku konsumtif pada siswa kelas X SMAN 1 Balongpanggang.

#### a) Analisis hasil *pre-test*

Untuk menilai sejauh mana siswa membutuhkan layanan terapi kelompok untuk perilaku konsumtif mereka, kuesioner pra-tes sedang diberikan. Dengan menggunakan temuan pra-pengujian, tabel berikut menunjukkan sejauh mana anggota kelompok terlibat dalam konsumsi berlebihan:

**Tabel 1. Hasil Pre-test**

No	Nama	Nilai	Kategori
1	AU	220	Tinggi
2	PK	233	Tinggi
3	NR	223	Tinggi
4	BZ	221	Tinggi
5	WY	238	Tinggi
6	AD	228	Tinggi
7	RS	238	Tinggi
8	BS	223	Tinggi
9	CR	221	Tinggi
10	EK	218	Tinggi

Setelah 10 siswa diidentifikasi memiliki kategori tinggi pada skala perilaku konsumtif, selanjtnya di perlakuan 7 pertemuan dalam bentuk konseling kelompok. Lalu diberikan angket yang sama yaitu angket perilaku konsumtif sebagai post-test.

**b) Analisis hasil post-test**

Ketika siswa terdaftar dalam program konseling kelompok yang menekankan manajemen diri, mereka diberi tes sebelum dan sesudah untuk melihat bagaimana mereka meningkat. Data yang ditunjukkan pada tabel berikut ini diperoleh dari temuan komponen pengukuran terakhir, post-test:

**Tabel 2. Hasil Post-test**

No	Nama	Nilai
1	AU	157
2	PK	158
3	NR	155
4	BZ	151
5	WY	155
6	AD	153
7	RS	156
8	BS	150
9	CR	149
10	EK	154

**c) Analisis perbandingan hasil pre-test dan post-test**

Siswa kelas X kelompok swakelola SMAN 1 Balongpanggung akan mendapatkan terapi atau penyuluhan setelah itu akan dilakukan uji Wilcoxon untuk membandingkan dua sampel yang cocok dari populasi yang sama. Menggunakan strategi manajemen diri yang diajarkan dalam sesi terapi kelompok, penelitian ini mengevaluasi sepuluh peserta. Untuk mengukur sejauh mana pola konsumsi sampel berubah sebelum dan sesudah menerima layanan konseling kelompok, kami melakukan pra dan pasca tes.

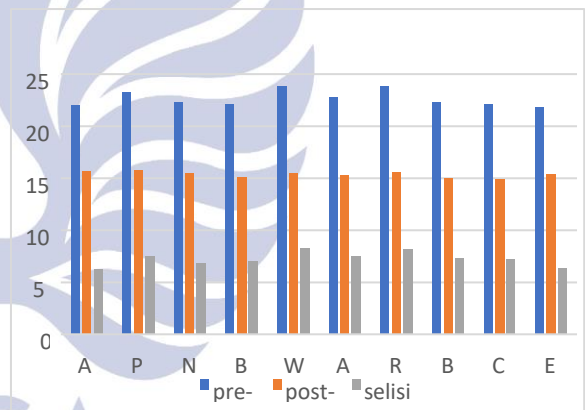
Berikut ini merupakan data hasil analisis proses perhitungan antara lain:

**Tabel 3. Hasil pre test dan post test**

No	Nama	Pretest	Posttest	Selisih
1	AU	220	157	63
2	PK	233	158	75
3	NR	223	155	68
4	BZ	221	151	70
5	WY	238	155	83
6	AD	228	153	75
7	RS	238	156	82
8	BS	223	150	73
9	CR	221	149	72
10	EK	218	154	64
Rata-rata		226,3	153,8	72,5

Berdasarkan data pada tabel di atas, kami akan membandingkan hasil pengukuran perilaku konsumsi yang dilakukan sebelum (*pre-test*) dan setelah (*post-test*) perlakuan untuk melihat apakah ada perubahan perilaku konsumsi antara kedua waktu tersebut.

Berikut ini merupakan grafik perbandingan hasil *pre-tes* dan *post-tes* tentang perilaku konsumtif antara lain :



**Gambar 1. Grafik perbandingan pre test, post test, dan selisih**

Hasil dari kelompok yang menggunakan layanan konseling dan pendekatan manajemen diri sebelum dan sesudah perawatan ditunjukkan pada tabel. Hasil pra-tes menghasilkan skor rata-rata 226,3. Hasil dari uji post treatment menunjukkan skor rata-rata 153,8. Mengikuti perbandingan uji Wilcoxon terhadap data. Tes Wilcoxon menghasilkan hasil sebagai berikut.

**Tabel 4. Wilcoxon Test Statistics<sup>a</sup>**

	Protest – Pretest
Z	-2,805 <sup>b</sup>
Asymp. Sig. (2-tailed)	.005

Hasil uji statistik menunjukkan bahwa nilai  $asympt.sig$  (2-tailed) adalah 0,005. Jika hasilnya kurang dari 0,05, dikatakan  $0,005 < 0,05$ . Terapi kelompok dan pendekatan manajemen diri dapat membantu mengurangi pengeluaran yang berlebihan, oleh karena itu aman untuk mengatakan bahwa  $H_0$  diakui dengan baik.

### **Pembahasan**

Mengkaji kemampuan pendekatan self-management kelompok konseling dalam mengurangi perilaku konsumtif yang berlebihan pada siswa SMAN 1 Balongpanggang menjadi tujuan utama penelitian ini. Penelitian ini menggunakan desain pretest-posttest satu kelompok, metode yang digunakan dalam penelitian pra-eksperimen di mana satu kelompok (kelompok eksperimen) digunakan sebagai pengganti kelompok kontrol. Desainnya berupa pemberian pra-tes kepada peserta sebelum terapi dan pasca-tes setelah perawatan. Setelah itu, kami akan membandingkan skor sebelum dan sesudah tes untuk melihat apakah keterampilan manajemen mandiri kelompok yang digunakan dalam program konseling membuat perbedaan. Hal itu dilakukan untuk melihat apakah keterampilan manajemen diri yang diajarkan dalam kelompok konseling dapat menurunkan konsumsi berlebihan peserta ke tingkat sedang atau rendah. Peserta dalam penelitian ini adalah siswa Kelas X SMAN 1 Balongpanggang, Karena berdasarkan pada hasil hasil *pre tes* yang telah dilaksanakan terdapat beberapa siswa dari kelas tersebut berperilaku konsumtif tinggi.

Selanjutnya, Sampel siswa dengan perilaku konsumtif tingkat tinggi dipilih dengan menggunakan pendekatan purposive selection sesuai dengan tujuan penelitian, yang ditentukan dengan menganalisis temuan pre-test. Selama dua puluh hari, sepuluh siswa dengan sia-sia menghabiskan satu juta Rp untuk produk-produk yang tidak berarti. Kami akan membandingkan hasil sebelum dan sesudah tes menggunakan instrumen yang sama untuk melihat apakah ada perubahan perilaku konsumen antara teknik manajemen mandiri kelompok sebelum dan sesudah perawatan konseling. Ini akan membantu kita memahami titik awal kelompok eksperimen sebelum pengobatan.

Peneliti melakukan pra-tes untuk mengukur perilaku konsumtif siswa sebelum memberikan layanan konseling kelompok berdasarkan strategi manajemen diri yang dianggap dapat menurunkan perilaku konsumtif yang berlebihan. Layanan untuk terapi kelompok Menggunakan dynamics at play, pendekatan manajemen diri adalah layanan konseling kelompok yang membantu peserta didik menangani kesulitan dengan membimbing mereka melalui langkah-langkah pemantauan diri, pengendalian stimulus, dan penghargaan diri. sebagai bagian dari penelitian ini, strategi manajemen diri Tujuh

sesi terapi kelompok dimulai dengan sesi pengantar yang mencakup topik-topik seperti membangun hubungan, sifat kelompok, strategi manajemen diri, dan garis besar pola konsumsi peserta didik. Sesi kedua berfokus pada penentuan sumber pengeluaran siswa yang berlebihan. Setelah mengidentifikasi pemicu konsumsi, pertemuan ketiga akan fokus pada penerapan pemantauan diri dan manajemen stimulus. Pertemuan ke lima sampai dengan tuju memaparkan hasil self-monitoring kemudian dilanjutkan dengan pembahasan cara mengurangi perilaku konsumtif. Selain itu, konselor mengakui dan memuji setiap anggota kelompok atas pencapaian mereka. Pada pertemuan ketujuh, semua orang akan membahas apa yang telah dicapai dalam sesi terapi kelompok sejauh ini. Lanjutkan untuk menarik kesimpulan tentang sesi konseling kelompok. Hasil penggunaan langkah-langkah manajemen mandiri untuk mengekang konsumsi akan dibahas pada pertemuan berikutnya, yang berfungsi sebagai pos uji.

Kuesioner pasca perawatan yang sama diberikan kepada 10 siswa dengan perilaku konsumtif tinggi setelah mereka menerima terapi kelompok dengan strategi manajemen diri untuk pengobatan. Mencari tahu apakah skor kelompok konseling perilaku konsumsi meningkat setelah mempelajari keterampilan manajemen diri adalah tujuan dari kuesioner pasca-tes. Menurut data yang diproses, siswa dengan skor EK terendah (149) dan skor PA tertinggi (158) diidentifikasi. Dengan skor post-test rata-rata 153,8, kita dapat mengatakan bahwa kinerjanya di bawah rata-rata.

Setelah itu, hasil analisis statistik non-parametrik menggunakan uji Wilcoxon menunjukkan skor rata-rata 5,50 untuk 10 subjek dan peringkat penjumlahan 55,0, menunjukkan bahwa teknik Manajemen Mandiri kelompok peneliti memiliki skor rata-rata yang lebih rendah pada post-test dibandingkan dengan pre-test. Selain itu, kita dapat menyimpulkan bahwa  $H_0$  benar karena asimetrinya. Sig. Nilai (berekor 2) berada pada 0,005, yaitu kurang dari 0,05. Dengan demikian, dapat dikatakan bahwa terdapat perbedaan konsumsi makanan manis dan konseling kelompok selanjutnya dengan teknik manajemen diri. Untuk itu dapat disimpulkan bahwa teknik self management terapi kelompok dapat mengurangi perilaku konsumtif siswa di kelas X SMAN 1 Balongpanggang.

Temuan penelitian ini memberikan panduan berharga bagi kelompok layanan konseling yang ingin membantu klien mereka mempraktikkan manajemen diri yang lebih baik untuk mengurangi konsumsi berlebihan. Selain itu, para profesional bimbingan dan konseling sekolah dapat memanfaatkan temuan penelitian ini untuk menginformasikan praktik mereka tentang layanan konseling kelompok dan strategi manajemen diri bagi

siswa yang menunjukkan perilaku konsumtif. Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa mahasiswa yang mengikuti program manajemen mandiri kelompok yang ditawarkan oleh layanan konseling cenderung tidak menunjukkan perilaku konsumtif yang berlebihan. Profesional bimbingan dan konseling sekolah dapat memperoleh manfaat dari terapi kelompok sebagai alternatif dari metode konseling tradisional, terutama dalam hal mengajarkan keterampilan manajemen diri siswa.

Konselor dapat menggunakan temuan penelitian ini sebagai panduan untuk membantu klien mereka mengurangi pengeluaran yang sia-sia dengan menawarkan layanan terapi yang lebih bertarget. Namun pembatasan yang dihadapi akademisi saat melakukan kerja lapangan mau tidak mau mencemari hasilnya. Ada kendala waktu selama penelitian ini karena sifat sesi konseling kelompok; peneliti harus menemukan ruang kelas yang kosong dan menyesuaikan penjadwalan kelas yang ada untuk mengakomodasi sesi terapi kelompok. Menerapkan prosedur kelompok konseling manajemen mandiri masih dapat berjalan tanpa hambatan, meskipun para peneliti memiliki kendala tertentu.

## PENUTUP

### Simpulan

Berikut adalah hasil analisis dengan statistik non-parametrik menggunakan uji Wilcoxon. Peringkat rata-rata pada 10 subjek adalah 5,50 dan peringkat penjumlahan adalah 55,00. Ini berarti bahwa 10 subjek yang mengikuti teknik manajemen mandiri kelompok konseling memiliki skor posttest yang lebih rendah dibandingkan dengan skor pretest. Hal ini didasarkan pada penelitian yang dilakukan oleh para peneliti tentang efektivitas teknik manajemen mandiri kelompok konseling untuk mengurangi perilaku siswa di SMAN 1 Balongpanggung. Dapat dikatakan bahwa  $H_0$  diterima karena nilai Asimp. Sig. (berekor 2) adalah 0,005, yang kurang dari 0,05. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa skor perilaku konsumsi berbeda sebelum dan sesudah terapi konseling kelompok menggunakan pendekatan manajemen diri. Siswa kelas X di SMAN 1 Balongpanggung dapat memperoleh manfaat dari layanan konseling dan kelompok keterampilan manajemen diri, yang dapat menyebabkan penurunan konsumsi barang dan jasa yang berlebihan.

### Saran

Penulis menawarkan saran kepada berbagai pihak dari temuan ini:

1. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah siswa SMAN 1 Balongpanggung dapat memperoleh manfaat dari penyuluhan kelompok dan bentuk bimbingan dan penyuluhan lainnya untuk mengubah dan mengurangi kebiasaan konsumsi mereka.
2. Untuk membantu siswa memahami faktor-faktor yang menyebabkan penggunaan media dan zat lain secara berlebihan, pendidik BK harus berupaya meningkatkan kualitas program penyuluhan dan bimbingan di sekolah-sekolah di sekitarnya.
3. Para penulis berharap para pembaca akan mengambil beberapa informasi berguna dari penelitian ini dan menggunakannya untuk menginformasikan karya mereka sendiri, yang pada gilirannya akan membantu memajukan bidang ini dan memberikan referensi yang lebih andal bagi para peneliti masa depan.
4. Studi ini menunjukkan bahwa penelitian di masa depan harus lebih kreatif dan beragam, tetapi tetap mengikuti protokol untuk mengadopsi pendekatan manajemen mandiri. Hanya dengan begitu hasil yang diinginkan dapat dicapai.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ancok, Djameludin & Suroso, Fuad Nashori. 2011. *Psikologi Islami: Solusi Islam Atas Problem-Problem Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Corey, G. (1999). *Teori dan praktek konseling dan psikoterapi*. Bandung: PT. Refika Aditama.
- Latipun. (2015). *Psikologi Eksperimen*, Edisi Ketiga. Malang : UMM Press.
- Corey, Gerald. 1995. *Teori dan Praktek Dari Konseling dan Psikoterapi*. Semarang: IKIP Semarang Press
- Cormier, W.H. & Cormier, L.S. (1985). *Interviewing Strategies for Helpers: Fundamental Skill Cognitive Behavioral Interventions*. Monterey, California: Brooks/Cole Publishing Company.
- Dian Fitri, A. (2019). Penerapan Strategi Pengelolaan Diri (Self-Management) Untuk Mengurangi Perilaku Konsumtif Pada Siswa Kelas X-11 Sman 15 Surabaya. *UNESA Journal Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling*, 1(1), 26–36.

- Dini (2019) " perilaku konsumtif masyarakat desa babaksari, kecamatan dukun, kabupaten gresik di pasar modern ditengah berkembangnya online shop"
- Fryzia,Adelia.(2004)."*Gaya Hidup Remaja Konsumtif*". diakses pada tanggal 20 Desember [www.kompasiana.com](http://www.kompasiana.com)
- Hurlock, E.B. (1990). Psikologi perkembangan (5 ed). Jakarta: Erlangga
- Hariyono, P. (2015). Hubungan Gaya Hidup Dan Konformitas Dengan Perilaku Konsumtif Pada Remaja Siswa Sekolah Menengah Atas Negri 5 Samarinda. *Ejurnal Psikologi*, 3(2), 569-578.
- Latipun. 2008. *Psikologi Konseling*. Malang: UMM Press.
- Latipun. 2001. Psikologi Konseling. Malang: UMM Press
- Murwani, E. (2017). *Literasi Budaya Partisipatif Penggunaan Media Baru pada Siswa SMA di DKI Jakarta*. *Jurnal Ilmu Komunikasi*, 15(1), 48
- Nursalim, Mochamad. 2013. *Pengembangan Media Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Akademia Permata.
- Prayitno & Amti. E. 2004. *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Rineka Cipta. Nursalim, Mochamad. 2015. *Pengembangan Profesi Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Erlangga
- Prayitno. 2001. *Panduan Kegiatan Pengawasan Bimbingan dan Konseling Di Sekolah*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sadewa, M. A. (2021). (2021). Pengaruh Gaya Hidup, Brand minded terhadap perilaku konsumtif pada Mahasiswa Skripsi. *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951-952., 2013-2015.
- Safitri, A. (2018). Penerapan Konseling Kelompok Strategi Self-Management Untuk Meningkatkan Motivasi Berprestasi Siswa Kelas Viii B Di Smp Negeri 1 Rengel Tuban. *Unesa Jurnal Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling*, 1-11.
- Sumartono. (2002). *Terperangkap dalam Iklan : Meneropong imbas pesan Iklan Televisi*. Bandung : Penerbit Alfabeta
- Sugiyono. (2016). Metode penelitian kuantitatif kualitatif dan r&d. Bandung: Alfabeta.
- Sumartono. (2002). *Terperangkap Dalam Iklan*. Bandung: Alfabeta.
- Wahyudi. 2017. *Jumlah Pengguna Smartphone di Indonesia*. *Emarketer*, diakses pada tanggal 23 desember 2023 <https://databoks.katadata.co.id/datablog/2017/01/24/indonesia-raksasateknologi-digital-asia>