

**PENGARUH TEKNIK *SELF-MANAGEMENT* UNTUK MEREDUKSI PERILAKU
KONSUMTIF PADA MAHASANTRI PONDOK PESANTREN AL-QUR'AN IBNU
KATSIR 1 JEMBER**

Sabrul¹, Imaratul Ulwiyah², Ika Romika Mawaddati³

¹Universitas PGRI Argopuro Jember

²Universitas PGRI Argopuro Jember

³Universitas PGRI Argopuro Jember

sabrul02@gmail.com, ulwiyahimaratul85@mail.unipar.ac.id,

romika.mawaddah@mail.unipar.ac.id.

ABSTRACT

Penelitian dimaksudkan untuk mereduksi perilaku konsumtif pada santri PPA Ibnu Katsir 1. Melalui konseling individu dengan metode *self-management* dengan menggunakan purposive sampling dalam pemilihan sampel pada tempat penelitian. Metode penelitian yakni kuantitatif dengan desain penelitian yang digunakan adalah pre-eksperimen dengan desain one grup pretest- posttest. Uji wilcoxon menghasilkan nilai nilai Asymp. Sig yakni 0,042. <0,05 artinya H_a diterima atau hipotesis penelitian penurunan perilaku konsumtif dengan teknik *self-management* di Ibnu Katsir 1 Jember.

Keywords: *perilaku konsumtif, Teknik self-management*

ABSTRAK

The study aimed to reduce consumptive behavior among students at PPA Ibnu Katsir 1 through individual counseling using the self-management method with purposive sampling in selecting samples at the research site. The research method was quantitative, and the data analysis used was the Wilcoxon test with a pre-experimental design using a one-group pretest-posttest design. The Wilcoxon test produced an Asymp. Sig (2-tailed) value of 0.042. <0.05 means that H_a is accepted or the research hypothesis of a decrease in consumptive behavior with the self-management technique at PPA Ibnu Katsir 1 Jember.

Keywords: consumer behavior, self-management techniques.

A. Pendahuluan

Sebagai makhluk hidup manusia mempunyai kebutuhan yang berbeda-beda, yaitu kebutuhan primer dan sekunder. Kebutuhan ini selalu dipenuhi dengan cara berbeda. Ada masyarakat yang sangat membutuhkan dan ada pula yang

menyalahgunakannya sehingga berujung pada perilaku konsumtif. Perilaku ini dimiliki hampir di seluruh kelas sosial, juga terjadi pada remaja Indonesia, baik di kota besar maupun daerah berkembang.

Masalah yang umum dihadapi oleh anak-anak saat ini adalah konsumerisme. Konsumerisme adalah kecenderungan individu untuk terlibat dalam pembelian berlebihan yang didorong bukan oleh kebutuhan yang sebenarnya, melainkan oleh pengejaran kepuasan yang bersifat permukaan semata. Perilaku ini dapat memberikan dampak negatif, seperti pemborosan, ketergantungan pada barang-barang yang dibeli, sehingga dapat menimbulkan masalah keuangan bagi mahasiswa.

Menurut Waluyo, Feryanto, and Haryanto (2009) mendefinisikan perilaku konsumtif sebagai gaya hidup yang ditandai dengan pengeluaran tanpa pertimbangan yang cermat. Adapun Fitriyani, dkk (2013) menjelaskan bahwa kecenderungan untuk secara berlebihan memperoleh barang-barang yang pada dasarnya tidak perlu demi mencapai kenikmatan optimal. Perilaku konsumtif terbentuk karena terintegrasi ke dalam proses kehidupan. Secara bersamaan, perilaku konsumtif terutama muncul selama era industrialisasi, yang ditandai dengan produksi massal barang-barang yang memerlukan basis konsumen yang lebih luas (Lestarina 2017). Kecenderungan mahasiswa untuk terlibat dalam perilaku konsumtif didorong oleh penyebaran fasilitas dan infrastruktur, termasuk pusat perbelanjaan, warung makan, dan kafe (Sukari 2013).

Dengan kata lain perilaku konsumtif adalah suatu keadaan dimana seseorang terobsesi untuk mengeluarkan uang banyak tanpa berfikir rasional mengenai fungsi barang di masa depan. Adapun dampaknya bagi kalangan mahasiswa saat ini sangat terasa, baik secara finansial maupun sosial. Mahasiswa sering kali terpengaruh oleh tren dan iklan di media sosial, yang mendorong mereka untuk membeli barang-barang seperti pakaian, gadget, dan produk kosmetik yang mungkin tidak diperlukan. Kecenderungan ini tidak hanya menguras uang saku mereka, tetapi juga menimbulkan tekanan sosial di antara teman sebaya, di mana ada keinginan untuk selalu terlihat "up-to-date" dan mengikuti gaya hidup tertentu. Selain itu, perilaku konsumtif yang berlebihan dapat menyebabkan mahasiswa terjebak dalam utang, yang berdampak negatif pada kesehatan mental mereka. Di

sisi lain, sikap konsumtif ini juga mengabaikan rasa tanggung jawab sosial, yang seharusnya lebih ditekankan di kalangan generasi muda.

Perilaku konsumtif ini bisa kepada siapapun dan di semua tempat tanpa terkecuali baik santri maupun mahasiswa, seperti yang peneliti lakukan observasi awal di PPA Ibnu Katsir 1 bahwa kebanyakan mahasantri disini menggunakan barang-barang yang bermerek seperti tas, sepatu, jam tangan, hand-phone, skin care, dan masih banyak lagi barang yang bermerk lainnya. Keinginan untuk terlihat lebih menarik diantara satu dengan yang lain tentunya menimbulkan persaingan dalam cara berpenampilan, yg mana hal ini akan cenderung mendorong mahasantri disini untuk melakukan perilaku konsumtif yg berlebihan, hal ini tentu saja berdampak negatif bagi mahasantri disini, mereka tentu saja tidak bisa mengatur keuangan secara pribadi, resiko buruk yang akan terjadi yaitu mereka akan berani berbohong kepada orang tua dengan cara meminta uang bulanan lebih dengan alasan keperluan pesantren, kuliah, dan lain-lain, padahal uang yang mereka minta mereka gunakan untuk berbelanja kebutuhan pribadi mereka untuk memperindah penampilan dan gaya hidup sehari-hari.

Dari hasil angket yang peneliti berikan kepada 8 orang mahasantri, yang terindikasi melakukan perilaku konsumtif terdapat 5 mahasantri yang tingkat perilaku konsumtifnya terbilang sangat tinggi, dikuatkan dengan interview yang sudah dilakukan pada tanggal 15 Agustus 2024 mahasantri yang terindikasi melakukan perilaku konsumtif tinggi tersebut, rata-rata mereka mengatakan bahwa hal yang membuatnya tertarik untuk membeli suatu barang-barang alasannya antara lain terkadang ikut-ikutan teman sepermainan, kadang juga tertarik untuk membeli barang-barang yang ada hadiahnya, seperti membeli jam tangan dapat gelang atau cincin, kadang tertarik dengan tampilan barang nya baik dari segi bentuk ataupun menarik dari iklannya, kadang juga ingin terlihat lebih menarik dilihat orang lain, apalagi tinggal di kota sangat penting sekali menjaga penampilan agar tidak terlihat kuno, jadul, ataupun kurang pergaulan dari teman-teman yang lain ujanya. Hal ini sesuai dengan indikator yang telah diterangkan oleh Sumartono, (2002).

Untuk mencegah perilaku semacam itu, penting untuk menyediakan cara-cara yang membantu mengurangi perilaku konsumtif, alternatif solusi adalah dengan

menerapkan taktik pengelolaan diri. Teknik ini merupakan proses di mana individu mengendalikan perilaku mereka sendiri. Kesuksesan konseling menjadi tanggung jawab klien saat menerapkan praktik pengelolaan diri. Konselor berperan sebagai katalis ide, perancang program, dan sumber motivasi bagi klien (Komalasari and Wahyuni, 2011). Sejalan menurut Nursalim (2005:146) mengatakan manajemen diri adalah proses di mana klien mengatur perubahan perilaku mereka sendiri melalui pendekatan tunggal atau kombinasi beberapa metode. Menurut (Elvina 2019) Self Management sebagai upaya individu untuk merencanakan strategi, fokus pada perhatian, dan mengevaluasi tindakan mereka.

Dengan kata lain bahwa self management ialah upaya di mana individu mengawasi transformasi mereka sendiri melalui pendekatan tunggal atau kombinasi teknik yang mendukung perbaikan pribadi. Teknik ini dianggap cocok untuk membantu siswa mengurangi perilaku konsumtif, karena strategi pengelolaan diri mendorong kemandirian dan memungkinkan siswa untuk secara mandiri mengatur modifikasi perilaku mereka.

Teknik self-management juga memiliki beberapa keistimewaan yang membuatnya menjadi pilihan yang baik: (a). Peningkatan Produktivitas: Dengan menguasai self management, kita dapat mengatur waktu dengan lebih efisien, menghindari prokrastinasi, dan fokus pada tugas-tugas yang penting. Ini membantu meningkatkan produktivitas kita, (b). Keseimbangan Kehidupan: Self management membantu kita menyeimbangkan pekerjaan, keluarga, dan kehidupan pribadi. Dengan mengelola waktu dan energi dengan baik, kita dapat menghindari kelelahan dan stres. (c). Pengembangan Diri: Teknik self management melibatkan pemahaman diri, pengendalian emosi, dan peningkatan keterampilan. Ini membantu kita tumbuh dan berkembang sebagai individu. (d). Pengurangan Stres: Dengan mengelola tugas dan prioritas dengan baik, kita dapat mengurangi stres dan meningkatkan kesejahteraan mental. Jadi, memilih teknik self-management adalah langkah bijaksana untuk meningkatkan kualitas hidup dan pencapaian tujuan hidup individu.

Berdasarkan uraian diatas, penulis berupaya memberikan bantuan kepada mahasantri di ibnu katsir yang memiliki perilaku konsumtif menggunakan pelatihan self-management dalam mengurangi perilaku tersebut. Untuk itu penulis melakukan

penelitian dengan judul “Pengaruh Teknik Self-Management untuk mereduksi Perilaku Konsumtif pada mahasantri pondok pesantren al-qur’an ibnu katsir 1 jember”.

B. Metode Penelitian

Penelitian saat ini menggunakan jenis metode eksperimen. Jenis eksperimen yang digunakan adalah pre-eksperimental designs. Penelitian ini menggunakan One Group Pre-Test Post-Test.

Ilustrasi penggambaran One Group Pre-Test Post-Test Design adalah sebagai berikut :

Gambar Pola designs eksperimental Pre-Test Post-Test Design

$$O_1 \text{ X } O_2$$

O_1 =Pemberian *pre-test* yakni pengukuran tingkat perilaku konsumtif mahasantri

O_2 = Pemberian *post-test* untuk mengukur kembali tingkat perilaku konsumtif *mahasantri*

X = Pemberian *treatment* menggunakan teknik *self-management*

Hasil dari kedua tes tersebut dibandingkan untuk menguji apakah treatment yang diberikan mampu untuk mereduksi tingkat perilaku konsumtif pada mahasantri.

1. Populasi dan Sampel

a. Populasi

Populasi tertuju atas keseluruhannya jumlah objeknya yang berkarakteristik sama dan menjadi sumber informasi utama dalam suatu penelitian (Fransisca & Kurniawan Purnomo, 2019). Pada kali ini populasinya adalah Mahasantri Ibnu Katsir

1 Jember yang dipilih sejumlah 8 orang yang terdiri dari angkatan 2021,2022,2023.2024

b. Sampel

Sampel pada penelitian ini adalah 5 orang mahasiswa yang memiliki tingkat perilaku konsumtif yang tinggi.

3.Instrumen Penelitian

Instrumen pengumpul data merupakan teknik atau mekanisme yang digunakan untuk mengumpulkan data guna meningkatkan efisiensi dan menghasilkan hasil yang lebih baik. Variasi alat pengumpulan data meliputi kuesioner, daftar periksa, protokol wawancara, dan kerangka pengamatan (Arikunto dalam Adilia, 2010). Studi ini menggunakan kuesioner sebagai alat penelitian, yang terdiri dari pernyataan atau skala. Kuesioner yang digunakan dalam penelitian ini merupakan alat ukur skala, yang terdiri dari urutan tingkat atau nilai yang menggambarkan tingkat variasi suatu fenomena. Skala yang digunakan adalah skala Likert. Hadjar (1999: 186) menyatakan bahwa skala Likert umumnya digunakan untuk mengukur sikap. Metode ini memerlukan beberapa item pernyataan berulang yang mencakup pernyataan afirmatif dan negatif. Berikut adalah tabel skala Likert

Skor Respon Setiap Pernyataan

No	Respon Responden	Skor (+)	
		+	-
1	Sangat Setuju (SS)	4	1
2	Setuju (S)	3	2
3	Tidak Setuju (TS)	2	3
4	Sangat Tidak Setuju (STS)	1	4

C.Hasil Penelitian dan Pembahasan

Penelitian dimaksudkan guna menilai bagaimana pengaruh self-management untuk mengurangi perilaku konsumtif yang di alami oleh Mahasantri,

a. Pelaksanaan pre-test

Individu dapat diklasifikasikan sebagai rendah berdasarkan rumus $N < 100$, di mana N mewakili nilai skor dan 100 menandakan skor rata-rata minimum, menunjukkan bahwa N harus kurang dari 100. Individu diklasifikasikan sebagai moderat jika skor akhir mereka, N , memenuhi kondisi $101 \leq N < 150$, dengan 151 mewakili skor rata-rata moderat, menunjukkan bahwa N harus kurang dari skor rata-rata moderat sebesar 204. Skor tinggi didefinisikan oleh kriteria $N \geq 200$, di mana N mewakili hasil akhir, menunjukkan bahwa N harus melebihi skor rata-rata sebesar 200.

Dari hasil tabel angket perilaku konsumtif diatas dapat dilihat perilaku konsumtif yang ada pada mahasiswa terbilang cukup tinggi. Sehingga hal ini membuat peneliti perlu melakukan treatment.

b. Treatment

Jenis perlakuan dalam penelitian ini adalah konseling individu dengan menggunakan teknik self management yang dilaksanakan dalam lima kali tahapan yang harus dilakukan dengan waktu +/- 30 menit

c. Pelaksanaan post-test

Uji pasca *treatment* dilakukan segera setelah perawatan selesai. Peserta konseling diminta untuk mengisi kuesioner mengenai perilaku konsumtif guna menentukan apakah terdapat penurunan jumlah perilaku konsumtif setelah konseling individu. Tabel berikut menampilkan hasil uji sesudah *treatment*.

.Hasil Post-Test

No.	Resp.	Pre-test		Post-test	
		Skor	Ket	Skor	Ket
1	WH	168	Tinggi	95	Rendah
2	AA	158	Tinggi	91	Rendah
3	MI	154	Tinggi	87	Rendah
4	MA	169	Tinggi	79	Rendah
5	ZK	161	Tinggi	82	Rendah

Hasil pre-test dan post-test menunjukkan perbedaan yang signifikan antara hasil sebelum dan setelah perlakuan. Hal ini menunjukkan bahwa pengelolaan diri dianggap efektif dalam mengurangi perilaku konsumtif di kalangan Mahasantri.

d. Analisis Data

a) Uji Reliabilitas

Item-item dari angket yang valid sejumlah 50 item kemudian di uji reliabilitasnya menggunakan SPSS 25.00 for windows hasil dari uji reliabilitas dapat di uraikan sebagai berikut:

abel.6 Uji Reliabilitas

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.941	50

Tabel tersebut menunjukkan nilai set sebesar 0.50 dan Cronbach's Alpha sebesar 0.941. Mengingat skor Cronbach's Alpha sebesar 0.941 melebihi 0.50, kita dapat menyimpulkan dari hasil uji reliabilitas bahwa semua 50 item dalam kuesioner dapat diandalkan dan konsisten.

b) Uji Hipotesis

Berikut adalah hasil uji hipotesis yang diolah menggunakan uji wilcoxon.

Tabel .7Uji Peringkat Uji Wilcoxon (Pre-test dan Post-test 1)

Ranks				
		N	Mean Rank	Sum of Ranks
posttest - pretest	Negative Ranks	5 ^a	3,00	15,00
	Positive Ranks	0 ^b	,00	,00
	Ties	0 ^c		
	Total	5		
a. posttest < pretest				
b. posttest > pretest				
c. posttest = pretest				

Hasil uji menunjukkan nilai peringkat negatif sebesar 5 antara tes pra dan pasca, yang menandakan bahwa 5 mahasiswa mengalami perubahan dalam perilaku konsumtif mereka dari tes pra ke tes pasca. Reratanya adalah 3,00, kemudian nilai total adalah 15,00. Nilai positif sebesar 0 menunjukkan bahwa tidak ada peningkatan dalam perilaku konsumsi dari pra-tes ke pasca-tes.

Tabel 4.8 Hasil Uji Hipotesis (Pretest dan Posttest 1)

Test Statistics	
	posttest -pretest
Z	-2,032 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	,042
a. Wilcoxon Signed Ranks Test	
b. Based on positive ranks.	

Uji Wilcoxon menghasilkan nilai Z sebesar -2.032, Nilai Asymp. Sig dari hasil uji tersebut ialah 0,042. Dengan nilai p sebesar 0,05, artinya hipotesis alternatif (H_a) diterima, dalam artian bahwa hipotesis valid karena adanya efek yang diamati dalam mengurangi perilaku konsumtif di kalangan mahasiswa setelah *treatment*. Untuk mengevaluasi signifikansi perbandingan hasil pengurangan tingkat tes, penilaian dilakukan dalam dua tahap dengan membandingkan hasil pra-tes dengan hasil pasca-tes.

Berdasarkan hasil pengujian terdapat penurunan dari hasil pre-test dengan post. Hal ini menunjukkan adanya konsistensi dalam penurunan perilaku konsumtif yang dialami oleh mahasiswa.

E. Kesimpulan

Mengacu telaah hasil di Ibnu Katsir 1 jember, terkait dengan konseling individu dengan Teknik *self-management* dapat menjawab kebenaran hipotesis dalam penelitian. Dengan berbagai pertimbangan temuan yang ada, dengan alasan berikut :

1. Analisis perilaku konsumtif yang ditunjukkan oleh siswa sebelum intervensi menggunakan Teknik *self-management* menunjukkan bahwa lima siswa menunjukkan tingkat perilaku konsumtif yang tinggi yakni di atas 200, dan akan menerima perlakuan dua kali kesempatan dengan konseling metode *self-management*.

2. Terlihat dari tingkat perilaku konsumtif setelah diberlakukan konseling individu, yakni 5 santri dengan skor pretest tinggi. Hasil tes pretest menunjukkan tingkat proses menghafal santri, dengan skor maksimum 169. Setelah intervensi dan penilaian posttest, tingkat perilaku konsumtif menurun menjadi 79.
3. Dilihat dari perbedaan skor penurunan perilaku konsumtif santri sebelum dan sesudah konseling individu dengan metode *self-managemnt*. Terdapat selisih yang signifikan.
4. Kesimpulan ini didukung oleh hasil uji Wilcoxon, seperti yang ditunjukkan nilai Asymp. Sig yakni 0,042 dibawah 0,05, menunjukkan hipotesis alternatif (H_a) diterima. Kesimpulannya bahwa konseling individu dengan Teknik *self-management*. dapat mereduksi perilaku konsumtif pada mahasantri di PPA ibnu katsir 1 jember.

DAFTAR PUSTAKA

- Anon. n.d. *Pengaruh konseling kelompok dengan teknik self management untuk mengurangi perilaku konsumtif siswa.*
- Cormier, W. H., and L. S. Coermier. 1985. "Interviewing Strategis for Helpers Fundamental Skill and Kognitive Behavioural Intervariations."
- Elvina, Siska Novra. 2019. "Teknik Self Management Dalam Pengelolaan Strategi Waktu Kehidupan Pribadi Yang Efektif." *Islamic Counseling: Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam* 3(2):123–38.
- Fitriyani, Nur, Praseetyo Budi Widodo, and Nailul Fauziah. 2013. "Hubungan Antara Konformitas Dengan Perilaku Konsumtif Pada Mahasiswa Di Genuk Indah Semarang." *Jurnal Psikologi* 12(1):1–14.
- Hadi, Purwaka. 2005. "Modifikasi Perilaku." *Jakarta: Depdiknas.*
- Komalasari, Gantina, and Eka Wahyuni. 2011. "Teori Dan Teknik Konseling." *Jakarta: Indeks.*
- Lestarina, Eni, Hasnah Karimah, Nia Febrianti, Ranny Ranny, and Desi Herlina.

2017. "Perilaku Konsumtif Di Kalangan Remaja." *JRTI (Jurnal Riset Tindakan Indonesia)* 2(2).

Nursalim, Mochamad. 2005. "Strategi Konseling." *Surabaya: UNESA*.

Setiadi, Nugroho J., and Perilaku Konsumen MM SE. 2019. "Perspektif Kontemporer Pada Motif, Tujuan, Dan Keinginan Konsumen Edisi Ketiga, Vol. 3." *Prenada Media*.

Sukari. 2013a. *Perilaku Konsumtif Siswa SMA Di Daerah Istimewa Yogyakarta*.

Balai Pelestarian Nilai Budaya (BPNB) Yogyakarta.

Sukari. 2013b. *Perilaku Konsumtif Siswa SMA Di Daerah Istimewa Yogyakarta*.

Balai Pelestarian Nilai Budaya (BPNB) Yogyakarta.

Fitri, A.D. 2013. Penerapan Strategi Pengelolaan Diri (*Self-Management*) untuk Mengurangi Perilaku Konsumtif pada Siswa Kelas X-11 SMAN 15 Surabaya. *UNESA Journal Mahasiswa Bimbingan dan Konseling*. Vol.1 (1): 26-36.

Annisa. 2017. Efektivitas Konseling *Behavioral* dengan Teknik *Self-Management* untuk Meningkatkan Kecerdasan Emosional Peserta Didik Kelas VII di SMP Negeri 19 Bandar Lampung tahun Ajaran 2017/2018. *Skripsi*. Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Raden Intan.

Sumartono, S. 2002. "Terperangkap Dalam Iklan: Meneropong Imbas Pesan Iklan Televisi." *Bandung: Alfabeta*.

Waluyo, Suwardi, Agung Feryanto, and Tri Haryanto. 1977. *Ilmu Pengetahuan Sosial*. Grasindo.