

P ISSN : 2503 - 1708

E ISSN : 2722 - 7340

REALITA

Jurnal Bimbingan dan Konseling

JURNAL REALITA	VOLUME 10	NOMOR 1	EDISI April 2025	P ISSN : 2503 - 1708 E ISSN : 2722 - 7340
---------------------------	----------------------	--------------------	-----------------------------	--

Diterbitkan oleh:

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN DAN PSIKOLOGI
UNIVERSITAS PENDIDIKAN MANDALIKA**

REALITA

JURNAL BIMBINGAN DAN KONSELING

Penelitian dan Pengembangan Pendidikan

DEWAN REDAKASI

Pelindung : Rektor Universitas Pendidikan Mandalika
Penasehat : Dekan FIPP Universitas Pendidikan Mandalika
Penanggung Jawab : Kaprodi BK FIPP Universitas Pendidikan Mandalika

Editors in Chief

Hariadi Ahmad, M.Pd (Sinta ID: 259141) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia

Editors

Dr. I Made Sonny Gunawan, S.Pd., M.Pd. (SINTA ID: 6703866) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia

Prof. Dr. Arbin Janu Setiowati, M.Pd (SINTA ID: 6027283) Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Malang, Malang, Jawa Timur, Indonesia

Dr. Wiryo Nuryono, M.Pd (SINTA ID: 6003969) Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Surabaya, Surabaya, Jawa Timur, Indonesia

Dr. Roro Umy Badriyah, M.Pd., Kons. (SINTA ID: 6672737) Bimbingan dan Konseling Universitas PGRI Mahadewa Indonesia, Bali, Indonesia

Dr. Hasrul, S.PdI., M.Pd. (SINTA ID: 6894856) Pendidikan Guru Sekolah Dasar Institut Sains dan Pendidikan Kie Raha Maluku Utara, Ternate, Maluku Utara, Indonesia

Mustakim, M.Pd. (Sinta ID: 6875136) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia

Section Editors

Dr. Ari Khusumadewi, M.Pd (SINTA ID: 6011203) Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Surabaya, Surabaya, Jawa Timur, Indonesia

Dr. Mutmainah, M.Pd (SINTA ID: 6040364) Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Yogyakarta, Indonesia

Dr. Hadi Gunawan Sakti, M.Pd (SINTA ID: 6110492) Teknologi Pendidikan Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia

Dr. Haromain, S.Pd., M.Pd. (SINTA ID: 6158243) Administrasi Pendidikan Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia

Ahmad Muzanni, M.Pd (SINTA ID: 6074667) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia

Reviewers

Prof. Drs. Kusno, DEA., Ph.D, (SINTA ID: 6720430) Matematika Universitas Jember, Jember, Jawa Timur, Indonesia

Prof. Dr. Sutarto, S.Pd., M.Pd (SINTA ID: 5986995) Pendidikan Matematika Universitas Pendidikan Mandalika Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia

Prof. Dr. Ahmad Sukri, S.Pd., M.Pd	(SINTA ID: 5986955) Pendidikan Biologi Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
Prof. Dr. I Ketut Sukarma, M.Pd	Pendidikan Matematika Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
Dr. A. Hari Witono, M.Pd. Kons	(SINTA ID: 6147134) Bimbingan dan Konseling Pendidikan Dasar Universitas Mataram, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
Dr. Asep Sahrudin, S.Pd., M.Pd.	(SINTA ID: 5978981) Pendidikan Matematika Universitas Mathla'ul Anwar Banten, Banten, Indonesia
Dr. Uli Agustina Gultom, S.Pd., M.Pd.	(SINTA ID: 6665219) Pendidikan Bahasa Inggris Universitas Borneo Tarakan, Kalimantan Utara, Indonesia
Dr. Suciati Rahayu Widyastuti, S.Pd., M.Pd.	(SINTA ID: 6697553) Universitas Nahdlatul Ulama Cirebon, Cirebon, Jawa Barat, Indonesia
Dr. Gunawan, M.Pd.	(SINTA ID: 5980767) Pendidikan Fisika Universitas Mataram, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
Ginangjar Nugraheningsih, S.Pd. Jas., M.Or.	(SINTA ID: 6725241) Pendidikan Jasmani Universitas Mercu Buana Yogyakarta, Yogyakarta, Indonesia
Dewi Ariani, S.Pd., M.Pd	(SINTA ID: 6004815) Pendidikan Ekonomi Universitas Mahaputra M. Yamin Solok, Padang, Sumatera Barat, Indonesia
Rahmawati M, S.Pd., M.Pd.	(SINTA ID: 6129818) Universitas Muhammadiyah Kendari, Sulawesi Tenggara, Indonesia
Dita Kurnia Sari, M.Pd	Bimbingan dan Konseling Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya, Surabaya, Jawa Timur, Indonesia
St. Muriati, S.Pd., M.Pd	(SINTA ID: 6113561) Pendidikan Ilmu Pengetahuan Alam Universitas Bosowa Makassar, Sulawesi Selatan, Indonesia
Indra Zultiar, S.Pd., M.Pd.	(SINTA ID: 6657679) Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini Universitas Muhammadiyah Sukabumi, Jawa Barat, Indonesia
M. Samsul Hadi, M.Pd	(SINTA ID: 6901605) Pendidikan Pancasila dan Kewarganegaraan Universitas Mataram, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
B. Fitria Maharani, M.Si	(SINTA ID: 6743948) Farmasi Universitas Nahdlatul Ulama Nusa Tenggara Barat Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
Aluh Hartati, M.Pd	(SINTA ID: 6789075) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
Ahmad Zainul Irfan, M.Pd	(SINTA ID: 6663273) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
Baiq Sarlita Kartiani, M.Pd	(SINTA ID: 6188156) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
Dra. Ni Ketut Alit Suarti, M.Pd	(SINTA ID: 6165599) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
Eneng Garnika, M.Pd	(SINTA ID: 6162854) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia

Farida Hema Astuti, M.Pd	(SINTA ID: 6162869) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
Ichwanul Mustakim, M.Pd	(SINTA ID: 6797055) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
Jessica Festi Maharani, M.Pd,	(SINTA ID: 6699324) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
Lalu Jaswandi, M.Pd	(SINTA ID: 6190316) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
Nuraeni, S.Pd., M.Si	(SINTA ID: 6166292) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
Nurul Iman, M.Pd	(SINTA ID: 6168197) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
M. Najamuddin, M.Pd	(SINTA ID: 6102026) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
M. Zainuddin, M.Pd	(SINTA ID: 6809112) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
M. Chaerul Anam, M.Pd	(Sinta ID: 6102038) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
Mujiburrahman, M.Pd	(SINTA ID: 6102026) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
Raden Fanny Printi Ardi, M.Sn.	(SINTA ID: 5992672) Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
Reza Zulaifi, M.Pd	(Sinta ID: 6809087) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
Suharyani., M.Pd.	(SINTA ID: 6162836) Pendidikan Masyarakat Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
Copyedit dan Layout	
Adam Bachtiar, S.Kom., M.Mt.	(SINTA ID: 5992965) Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
Akbar Juliansyah, ST., M.Mt.	(SINTA ID: 6070577) Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
Dewi Rayani, S.Psi., MA	(SINTA ID: 6178454) Kesehatan Masyarakat Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
Sarilah, S.PdI., M.Pd	(SINTA ID: 6189104) Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
Khairul Huda, S.Pd., M.Pd	(SINTA ID: 6663284) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia

Ni Made Sulastri, S.Pd., M.Pd (SINTA ID: 6196335) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia

Drs. I Made Gunawan, M.Pd Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia

Alamat Redaksi:

Redaksi Realita Jurnal Bimbingan dan Konseling (**JRbk**)

Program Studi Bimbingan dan Konseling

Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi

Universitas Pendidikan Mandalika

Gedung Dwitiya, Lt. 3 Jalan Pemuda No. 59 A Mataram Telp. (0370) 638991

Email : realita@undikma.ac.id

Web : e-journal.undikma.ac.id

Realita Jurnal Bimbingan dan Konseling menerima naskah tulisan penulis yang original (belum pernah diterbitkan sebelumnya) dalam bentuk *soft file, office word document (Email)* atau *Submission* langsung di akun yang diterbitkan setiap bulan April dan Oktober setiap tahun.

Diterbitkan Oleh: Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi Universitas Pendidikan Mandalika.

DAFTAR ISI

Halaman

Alya Fallah Sofian, Fitri Yani, Suryani, Fahrurrozi, Eni Nuraini, Agus Sukirno, dan Asep Furqonuddin Peran BK Karir untuk Mempersiapkan SDM yang Berkualitas dalam Dunia Kerja	2562 – 2569
Hauzah ‘Abqoriyah Nabilah, Nazwa Nurul Khanifa, Wiryo Nuryono, dan Devi Ratnasari Penerapan Teknik Proyeksi Masa Depan untuk Mengelola Tuntutan Ekspektasi Orang Terdekat Serta Mencegah Penyalahgunaan Narkotika pada Mahasiswa	2570 – 2577
Ceri Novramdani, Futihat, Muhammad Haikal Farhan, dan Naeila Rifatil Muna Teknik <i>Self-Management</i> sebagai Upaya Mereduksi Perilaku Konsumtif pada Siswa	2578 – 2585
Putu Ayu Ratih Kumala Dewi, dan Firmanto Adi Nurcahyo Peran Keterlibatan Ayah terhadap Regulasi Emosi Remaja	2586 – 2599
Naufal Alawy, Novy Nur Mahmudah, Wiwin Luqna Hunaida, dan M. Fadhil Akbar Eksistensi Guru Bimbingan Konseling (BK) dalam Upaya Mewujudkan Profil Pelajar Pancasila di SMP Negeri 1 Waru Sidoarjo	2600 – 2613
Febiyolla Usmaya, Zainal Fauzi, dan Ainun Heiriyah Guru Bimbingan dan Konseling dalam Mengatasi Dampak Negatif Penggunaan Media Sosial di SMAN 12 Banjarmasin	2614 – 2621
Muh Madhani Rahmatullah, Dealova Savara, Rizqika Ghina Salsabila, Fahma Ningrum Rahmasari, Grace Luvita Artika Sinambela, dan Noni Bela Maulida Kolaborasi Guru BK dan Guru Matematika dalam Mengatasi Kesulitan Belajar Matematika di SMAN 1 Pare	2622 – 2632
Adelia Putri Nawindi, Hariani Kumala Sari, Naaifah Zaahiroh, Mohammad Danar Zila Saputra, Meiliza Simanjuntak, dan Alysha Putri Salshabillah Peran Guru Bimbingan dan Konseling dalam Mempertahankan Motivasi Belajar Siswa di SMAN 5 Surabaya	2633 – 2640
Pecilia Defri Dinamika Pendekatan Bimbingan dan Konseling dalam Penguatan Kecerdasan Emosional dan Spiritual Siswa	2641 – 2648
Neny Dwi Agustin, Wita Atikah Nuri, Devyta Maura A P, Nailunnajwa, Faya Fatimmatuz Zahro, dan Muhammad Luqman Baihaqi Analisis Kesulitan Belajar Akademik Siswa dan Respon Guru di SMA NU 1 Gresik: Studi Kasus Pendekatan Edukasi	2649 – 2655

Muhammad Silmi Kaffah, dan Muh. Syawal Hikmah

Penerapan Teknik Genogram untuk Meningkatkan Kematangan Karier Siswa di Sekolah Menengah Atas 2656 – 2672

Amanda Clara Natalia, Lena Marianti, Esa Kurniati, Ily Zawani Binti Ali, Mohamad Syahmi Bin Mohamed Isa, Muhammad Nasrullah, dan Abdul Muhaimin

Beban Psikologi Anak Anak yang Mengalami Perceraian Orang Tua Berbasis Literatur 2673 – 2681

Happy Fathimatur Rosyidah, Wahyu Lestari, Deni Setiawan, Sarwi, dan Ellianawati

Pengembangan Instrument Penilaian Konsep Diri untuk Kepedulian Lingkungan pada Siswa SMP 2682 – 2688

Syahvira Amalie Chusna Assa'adah, Jumi'ati 'Afifah, Afifah Nauffatih Yulianto, Anita Dhuwi Rahayu, Annisa Putri Rahmasari, dan Tirta Alma Sekarani

Kolaborasi Guru Bimbingan dan Konseling dengan Guru Mata Pelajaran Terhadap Motivasi Belajar Siswa 2689 – 2698

Aluh Hartati dan Muhamad Syahrizal Ramadhani

Pengaruh Konseling Kelompok terhadap Sikap Tanggung Jawab Belajar Siswa MTs NWDI Bagik Polak 2699 – 2712

Hariadi Ahmad dan Ni Nyoman Ayu Yuliantari

Hubungan antara *Beauty Privilege* dengan Remaja Perempuan di SMA Negeri 6 Mataram 2713 – 2737

Baiq Annisa Salwa Fadia, Syamsul Hadi, dan Dwi Widarna Lita Putri

Analisis Regulasi Emosi dalam Menjalankan Perannya Sebagai Pendidik pada Guru Berkebutuhan Khusus 2738 – 2747

Nuraeni dan Mutiah

Pengaruh Bimbingan Kelompok Menggunakan Teknik Modeling terhadap Perencanaan Karir Siswa Kelas XI di SMKN 2 Praya Tengah 2748 – 2755

Putri Awalia Zahro, dan Ari Khusumadewi

Keefektifan Konseling Realita untuk Meningkatkan Kemandirian Belajar Santri di SMP Bilingual Terpadu Krian Sidoarjo 2756 – 2769

Jessica Festy Maharani dan Nila Handayani

Pengaruh Konseling Behavior terhadap Kecemasan Belajar Siswa SMA ... 2770 – 2777

TEKNIK *SELF-MANAGEMENT* SEBAGAI UPAYA MEREDUKSI PERILAKU KONSUMTIF PADA SISWA

Oleh:

Ceri Novramdani, Futihat, Muhammad Haikal Farhan, dan Naeila Rifatil Muna

Bimbingan dan Konseling Islam, Universitas Islam Negeri Siber Syekh Nurjati,
Cirebon, Indonesia

Bimbingan dan Konseling Islam, Universitas Islam Negeri Siber Syekh Nurjati,
Cirebon, Indonesia

Bimbingan dan Konseling Islam, Universitas Islam Negeri Siber Syekh Nurjati,
Cirebon, Indonesia

Pendidikan Profesi Bidang Studi Bimbingan dan Konseling Islam, Universitas Islam
Negeri Siber Syekh Nurjati, Cirebon, Indonesia

Email: novramdhanichery@gmail.com; futihat46@gmail.com;
haikalfarhan2003@gmail.com; umyrfat@gmail.com

Abstrak. Penelitian ini berfokus pada pendekatan *self-management* pada perilaku konsumtif, seperti belanja tanpa mempertimbangkan kebutuhan. Hal tersebut yang akan menyebabkan masalah emosional dan finansial. Untuk mengetahui seberapa efektif metode ini, literatur dari berbagai sumber diperiksa dan dipelajari. *Self-management* ini membantu siswa mengontrol perilaku konsumtif dengan melalui langkah-langkah seperti pengendalian diri, kontrak dengan diri sendiri, penghargaan diri, dan pemantauan diri. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penggunaan metode ini dapat meningkatkan kemampuan siswa dalam mengelola perilaku secara mandiri. Siswa mampu mengurangi perilaku konsumtif, meningkatkan kontrol diri, serta memprioritaskan kebutuhan dibandingkan keinginan. Teknik ini efektif dalam mengubah perilaku negatif menjadi positif, sehingga menjadi pendekatan yang relevan dalam layanan konseling.

Kata Kunci: Manajemen Diri, Konsumtif, Siswa

Abstract. This research focuses on a *self-management* approach to consumer behavior, such as shopping without considering needs. This will cause emotional and financial problems. To find out how effective this method is, literature from various sources was examined and studied. This *self-management* helps students control consumer behavior through steps such as self-control, self-contract, self-esteem, and self-monitoring. The research results show that using this method can improve students' ability to manage behavior independently. Students are able to reduce consumer behavior, increase self-control, and prioritize needs over desires. This technique is effective in changing negative behavior into positive, making it a relevant approach in counseling services.

Keywords: Self-Management, Consumptive, Students

PENDAHULUAN

Seseorang sering kali mencari kepuasan pribadi dengan membeli barang-barang seharusnya tidak terlalu diperlukan, melainkan sebatas untuk memuaskan hasrat keinginannya. Fenomena ini dikenal sebagai perilaku konsumtif, yaitu perilaku yang muncul ketika seseorang memiliki dorongan kuat untuk membeli barang atau menggunakan jasa hanya

untuk kepuasan diri sendiri, tanpa memperhatikan sejauh mana manfaat atau kebutuhan nyata dari barang atau jasa tersebut (Mujahidah, 2020).

Fenomena perilaku konsumtif pada generasi muda mengacu pada kebiasaan mereka mengutamakan memenuhi kebutuhan secara instan, tanpa mempertimbangkan proses atau konsekuensi jangka panjang. Mereka

cenderung menghabiskan uang untuk hal-hal yang bersifat hiburan, seperti belanja, tiket konser, atau wisata, tanpa perencanaan keuangan yang matang. Fenomena ini seringkali diperparah dengan ketergantungan pada uang dari orang tua, terutama pada pelajar (D. Fitriani, 2021).

Perilaku konsumtif adalah kecenderungan seseorang untuk membeli atau mengonsumsi barang dan jasa tanpa mempertimbangkan kebutuhan yang sebenarnya, melainkan lebih didorong oleh keinginan. Dalam hal ini, perilaku konsumtif sering kali tidak rasional dan dipengaruhi oleh dorongan emosional atau sosial. Salah satu faktor internal yang memengaruhinya adalah gaya hidup yang dikaitkan dengan status sosial atau prestise (Maslatun Nisak & Sulistyowati, 2022).

Pada perilaku konsumtif, terdapat empat aspek utama yang mempengaruhi keputusan seseorang dalam membeli barang, yaitu: (1) rasa bangga terhadap penampilan, (2) keinginan untuk menarik perhatian orang lain, (3) keinginan untuk tampil berbeda dari orang lain, dan (4) sekadar mengikuti tren atau gaya orang lain. Dalam proses pembelian, konsumen perlu memiliki pemahaman yang jelas tentang kebutuhan mereka, termasuk informasi terkait produk seperti kualitas, merek, dan faktor lainnya yang relevan. Dengan pemahaman ini, konsumen dapat menentukan produk mana yang sesuai dan memilih tempat untuk membelinya. Mereka juga akan memutuskan apakah akan membeli dari pedagang yang sama atau tidak, memilih metode pembelian yang tepat, menilai kepuasan terhadap pelayanan atau kualitas produk, dan akhirnya, jika merasa puas, tetap setia pada merek tersebut (Purnama, 2022).

Untuk mengantisipasi masalah perilaku konsumtif yang sering dialami oleh siswa, perlu diterapkan teknik yang dapat membimbing mereka untuk

mengelola perilaku tersebut. Salah satu teknik yang disarankan adalah strategi pengelolaan diri (*self-management*). Teknik ini dianggap efektif karena dapat membantu siswa mengubah perilaku konsumtif mereka tanpa menimbulkan ketergantungan pada orang lain. Dengan pengelolaan diri, siswa diajarkan untuk mengatur dan mengontrol perilaku mereka sendiri, sehingga mereka dapat membuat perubahan secara mandiri dan lebih bertanggung jawab terhadap tindakannya (Dian Fitri, 2013).

Teknik *self-management* (pengelolaan diri) dianggap sebagai solusi yang tepat untuk mengurangi perilaku konsumtif pada manusia, terutama siswa. Masalah utama yang menyebabkan perilaku konsumtif adalah ketidakmampuan individu untuk mengontrol dirinya sendiri. Mereka cenderung tidak bisa mengelola dorongan atau kebiasaan konsumtif yang merugikan (Mujahidah, 2020). Oleh karena itu, teknik *self-management* diharapkan bisa membantu individu, dalam hal ini siswa, untuk mengontrol dan mengelola perilaku mereka sendiri dengan lebih baik, sehingga perilaku konsumtif dapat berkurang atau bahkan hilang. Oleh karena itu, peneliti mengangkat topik penelitian dengan judul "Teknik *Self-Management* sebagai Upaya Mereduksi Perilaku Konsumtif pada Siswa."

METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan adalah studi literatur. Studi literatur merupakan metode penelitian yang melibatkan serangkaian kegiatan untuk mengumpulkan dan menganalisis data yang diperoleh dari berbagai sumber pustaka, seperti buku, jurnal ilmiah, artikel, dan dokumen lainnya yang relevan dengan topik penelitian (Putri et al., 2020). Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah

dengan mengumpulkan informasi dari sumber-sumber literatur yang sudah ada, yang berhubungan dengan model pembelajaran SCL dan hasil belajar peserta didik. Artinya, peneliti tidak mengumpulkan data langsung dari observasi atau eksperimen, tetapi memanfaatkan sumber-sumber yang sudah tersedia untuk mendalami topik yang diteliti (Sarnoto et al., 2023).

Langkah-langkah dalam penelitian ini dengan menentukan topik penelitian terlebih dahulu, kemudian mencari sumber literatur yang relevan dengan topik penelitian, setelah itu membaca dan memahami literatur yang telah didapatkan, selanjutnya menganalisis data yang ditemukan yang kemudian di sajikan sesuai dengan topik penelitian tentang “ Teknik *Self-Management* sebagai Upaya Mereduksi Perilaku Konsumtif pada Siswa”.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Salah satu bagian dari pendekatan cognitive-behavioral adalah teknik self-management, yang bertujuan untuk membantu orang mengendalikan diri dan mengubah perilaku individu. Tujuan dari teknik ini adalah agar individu mampu mengelola diri dan perilakunya dengan baik, dengan kemampuan mengatur emosi, pikiran, dan tindakan, individu didorong untuk menjauhi perilaku negatif dan meningkatkan tindakan positif (Abdillah & Fitriana, 2021).

Perubahan dan peningkatan perilaku positif yang dialami oleh konseli melalui tahap penerapan teknik *self-management* ini menjadi suatu indikator keberhasilan dalam penggunaan teknik self-management. Hal ini disebabkan karena salah satu konsep utama dari teknik self-management adalah individu berhasil mencapai perubahan perilaku positif melalui usaha dan upayanya sendiri (Khairunisa et al., 2022). Hal ini selaras menurut (Nur, 2023) bahwa *self-*

management adalah sebuah prosedur di mana individu secara aktif berupaya untuk mengarahkan atau mengatur perilakunya sendiri dengan tujuan mencapai perubahan yang diinginkan. Teknik ini melibatkan kemampuan untuk mengenali, memantau, dan mengontrol tindakan atau respons tertentu agar sesuai dengan tujuan yang telah ditetapkan. Dengan kata lain, self-management membantu individu untuk lebih bertanggung jawab terhadap perilaku mereka melalui pengelolaan diri yang terencana dan sistematis.

Self-management adalah teknik dalam konseling yang bertujuan membantu individu mengubah perilaku negatif menjadi lebih positif dan produktif. Teknik ini melibatkan pengelolaan diri, di mana individu berusaha mengendalikan perilakunya sendiri untuk menghindari dampak merugikan bagi dirinya maupun orang lain. Proses self-management mencakup pengamatan terhadap perilaku tertentu, pencatatan perilaku tersebut, serta penataan lingkungan untuk menciptakan isyarat yang mendukung perubahan perilaku yang lebih baik. Dengan cara ini, individu dapat menggantikan perilaku negatif dengan perilaku yang lebih produktif, meningkatkan kesejahteraan dan efektivitas diri (Yellasmis et al., 2022).

Dapat di simpulkan bahwa perubahan dan peningkatan perilaku positif yang dialami oleh individu melalui penerapan teknik *self-management* ini akan menjadi suatu indikator keberhasilan dalam penggunaan teknik *self-management*. Hal ini disebabkan karena konsep utama dari teknik *self-management* adalah individu dapat berhasil mencapai perubahan perilaku positif melalui usaha dan upayanya sendiri. Dalam menggunakan teknik apapun tentu ada proses ataupun tahapan-tahapannya, berikut tahapan dalam teknik *self-management* yakni sebagai berikut (R. I. Fitriani, 2022):

1. Self-Monitoring (Pemantauan Diri)

Tahap *self-monitoring* (pemantauan diri) adalah proses di mana individu mengamati dan mencatat secara teliti perilaku mereka dalam upaya untuk melakukan perubahan menuju arah yang lebih baik. Pada tahap ini, individu perlu memperhatikan beberapa aspek penting dari perilaku mereka, seperti durasi (seberapa lama perilaku tersebut berlangsung), frekuensi (seberapa sering perilaku tersebut terjadi), dan intensitas (seberapa kuat atau sering perilaku tersebut muncul). Pemantauan ini harus dilakukan secara rutin dalam aktivitas sehari-hari. Individu diharapkan dapat melakukan pemantauan dengan cara mengamati dan mencatat perilaku yang menjadi masalah, serta bagaimana cara untuk mengendalikan atau mengubahnya. Selain itu, individu juga perlu memahami apa yang menjadi penyebab masalah tersebut dan apa konsekuensi atau dampak yang mungkin timbul akibat perilaku tersebut. Dengan demikian, *self-monitoring* membantu individu untuk lebih sadar akan perilakunya dan memperbaiki kebiasaan buruk yang ada.

2. Self Reward (Penghargaan Diri)

Penghargaan diri atau *self reward* adalah bentuk penghargaan yang diberikan kepada individu setelah berhasil melakukan perubahan perilaku yang diinginkan. Penghargaan ini dapat diberikan oleh orang yang membantu proses perubahan, seperti konselor yang memberikan penghargaan kepada konseli. Tujuannya adalah untuk memperkuat niat individu dalam hal ini agar terus berusaha mengubah perilakunya menuju arah yang lebih baik. Tahap penghargaan diri ini penting untuk membujuk individu

agar perubahan yang terjadi tidak hanya terlihat dalam perilaku, tetapi juga dalam perasaan dan pemikiran mereka. Dengan penghargaan ini, individu merasa dihargai atas usaha dan pencapaiannya, yang pada gilirannya dapat mendorong mereka untuk terus berusaha. Selain memberikan kebanggaan pada diri sendiri, penghargaan ini juga bisa memberi kebanggaan kepada orang lain yang melihat perubahan tersebut. Dengan memberikan penghargaan kepada diri sendiri, individu menunjukkan komitmen untuk melakukan perubahan dan bertanggung jawab atas perbaikan dalam dirinya.

3. Self Contracting (Perjanjian Diri)

Self Contracting adalah perjanjian atau komitmen yang dibuat seseorang dengan dirinya sendiri, yang berisi aturan atau tujuan spesifik mengenai hal-hal yang harus dilakukan atau dihindari. Kontrak ini juga mencakup konsekuensi yang akan dihadapi jika individu melanggar komitmen yang telah dibuat. Tujuan dari *self-contracting* adalah untuk memberikan motivasi internal dan struktur yang jelas, sehingga seseorang lebih bertanggung jawab terhadap perilaku dan keputusan yang diambil, serta mampu menjaga konsistensi dalam mencapai tujuan pribadi.

4. Self Control (Pengendalian Diri)

Kemampuan untuk mengendalikan diri sendiri, juga dikenal sebagai *self-control*, dimaksudkan untuk mengevaluasi, mengatur, dan menahan diri dalam menghadapi godaan atau dorongan yang bertentangan dengan tujuan jangka panjang. Pada tahap penguasaan *self-control*, seseorang belajar untuk mengenali situasi yang memerlukan penahanan diri, serta untuk tetap

fokus pada tindakan yang mendukung kesejahteraan dan tujuan hidup. Pengendalian diri ini tidak hanya membantu dalam menghindari perilaku negatif, tetapi juga memperkuat kemampuan untuk mempertahankan perilaku positif yang diinginkan, menjadikannya kebiasaan yang berkelanjutan dalam kehidupan sehari-hari..

Perilaku konsumtif adalah perilaku seseorang dalam mengonsumsi atau membeli barang dan jasa yang cenderung bersifat boros, tidak terencana, dan lebih mendahulukan keinginan daripada kebutuhan. Perilaku ini sering kali tidak didasarkan pada skala prioritas atau pertimbangan rasional, sehingga individu lebih tergoda oleh keinginan sesaat daripada kebutuhan esensial. Dampak negatif perilaku konsumtif diantaranya (Doriza et al., 2023) : Pemborosan: Membelanjakan uang secara berlebihan tanpa manfaat yang signifikan. Inefisiensi biaya: Keuangan tidak digunakan secara optimal untuk kebutuhan yang lebih penting. Kecemasan dan rasa tidak aman: Khawatir akan masalah finansial akibat pengeluaran yang tidak terkendali. Ketergantungan emosional: Belanja menjadi cara mengatasi stres atau mencari kebahagiaan, yang bersifat sementara. Kesulitan finansial: Memicu utang atau masalah keuangan jangka panjang .

Strategi pengelolaan diri (*self-management*) merupakan salah satu teknik dalam konseling, khususnya dalam pendekatan behavioristik, yang bertujuan membantu individu mengatur, memodifikasi, dan mengendalikan perilakunya secara mandiri. Teknik ini menekankan pada pemberian keterampilan dan alat kepada individu untuk mengenali, mengevaluasi, dan mengubah perilaku yang tidak diinginkan tanpa ketergantungan pada orang lain.

Teknik *Self Management* memiliki potensi untuk berkontribusi dalam mereduksi perilaku konsumtif pada siswa. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh (Handayani & Haryadi, 2024). *Self Management* didefinisikan sebagai upaya perubahan dan peningkatan perilaku yang mengedepankan pada pentingnya upaya serta tanggung jawab individu dalam mengelola dan mengubah perilaku mereka secara mandiri. Dalam penerapannya, proses pengubahan perilaku banyak dilakukan oleh individu itu sendiri, dengan meminimalkan arahan atau paksaan dari pihak lain, termasuk konselor.

Hasil penelitian ini sejalan dengan temuan dari (Hanifaturrohman & Widyarto, 2022), menunjukkan bahwa setelah mengikuti konseling kelompok, para peserta mengalami perubahan yang signifikan, seperti peningkatan kemampuan dalam mengontrol perilaku konsumtif, lebih memprioritaskan kebutuhan dibandingkan keinginan, serta mengurangi perilaku konsumtif di kalangan siswa.

Penelitian yang dilakukan oleh (Rahardianti & Ilhamuddin, 2024) menunjukkan bahwa 10 peserta yang mengikuti strategi manajemen diri dalam konseling kelompok mengalami penurunan gejala mereka. Hasil penelitian mengungkapkan bahwa pendekatan ini efektif, dengan peringkat rata-rata 5,50 pada 10 subjek dan total peringkat mencapai 55,00.

Berdasarkan hasil Penelitian yang telah dilakukan oleh (Maulida, 2023) menunjukkan bahwa penerapan konseling kelompok dengan teknik *self-management* efektif dalam mereduksi perilaku konsumtif. Intervensi ini terbukti berhasil menurunkan tingkat perilaku konsumtif subjek, yang semula berada dalam kategori sedang hingga tinggi pada pengukuran *pre-test*, menjadi kategori sedang hingga rendah setelah pelaksanaan

konseling kelompok dan pengukuran *post-test*. Hasil ini menegaskan bahwa teknik *self-management* mampu membantu individu mengelola dan mengurangi perilaku konsumtif secara signifikan melalui pendekatan konseling kelompok.

Penelitian yang dilakukan oleh (Fitriani, 2023) Data tersebut menunjukkan bahwa sebelum penerapan teknik *self-management*, siswa memiliki tingkat *self-control* yang rendah dengan persentase sebesar 57%. Namun, setelah mendapatkan layanan konseling individual menggunakan teknik ini, terjadi peningkatan signifikan, dengan persentase mencapai 75% pada kategori tinggi. Hal ini membuktikan bahwa teknik *self-management* efektif dalam meningkatkan *self-control* siswa, terutama dalam mengelola perilaku konsumtif terkait penggunaan kuota internet.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah disampaikan, dapat disimpulkan bahwa penggunaan teknik *self-management* dalam konseling memiliki potensi yang signifikan untuk mengurangi perilaku konsumtif pada siswa. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa teknik ini efektif dalam membantu siswa mengatur dan mengendalikan perilakunya secara mandiri, dengan menekankan pada tanggung jawab pribadi untuk perubahan perilaku.

Hasil penelitian dari Handayani & Haryadi (2024) dan Hanifaturrohmah & Widyarto (2022) menunjukkan bahwa penerapan *self-management* dalam konseling kelompok dapat meningkatkan kemampuan siswa dalam mengontrol perilaku konsumtif, serta mengutamakan kebutuhan utama dibandingkan keinginan. Penelitian oleh Rahardianti & Ilhamuddin (2024) juga mengindikasikan bahwa strategi manajemen mandiri dalam konseling kelompok dapat mengurangi

gejala perilaku konsumtif secara signifikan.

Lebih lanjut, penelitian oleh Maulida (2023) dan Fitriani (2023) menunjukkan bahwa teknik *self-management* mampu menurunkan tingkat perilaku konsumtif pada siswa, baik dalam hal penggunaan kuota internet maupun dalam aspek lainnya. Secara keseluruhan, penerapan teknik *self-management* terbukti efektif dalam meningkatkan *self-control* siswa, mengurangi perilaku konsumtif, serta memberikan dampak positif terhadap pengelolaan perilaku secara mandiri.

KESIMPULAN

Teknik *self-management* merupakan pendekatan yang efektif untuk membantu siswa mengurangi perilaku konsumtif. Dengan tahapan seperti *self monitoring*, *self reward*, *self contracting*, dan *self control*, teknik ini memberikan siswa kemampuan untuk secara mandiri mengidentifikasi, mengevaluasi, dan mengubah perilaku negatif menjadi lebih positif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *self-management* membantu siswa meningkatkan kemampuan mengontrol diri, memprioritaskan kebutuhan dibandingkan keinginan, serta dapat mendorong perubahan perilaku yang lebih terarah dan berkelanjutan.

Selain itu, penerapan teknik ini dalam layanan konseling juga memberikan manfaat yang signifikan dalam pengelolaan diri siswa secara keseluruhan. *Self-management* tidak hanya efektif dalam mengurangi perilaku konsumtif tetapi juga mampu membantu siswa membangun kebiasaan positif yang lebih produktif. Dengan kemampuan mengendalikan emosi, pikiran, dan tindakan, siswa dapat menjadi individu yang lebih bijak dalam membuat keputusan. Hasil penelitian ini menggarisbawahi pentingnya penggunaan teknik *self-management* sebagai bagian

dari program pendidikan dan konseling untuk membantu siswa menghadapi tantangan perilaku konsumtif serta meningkatkan kualitas hidup mereka secara keseluruhan.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdillah, F., & Fitriana, S. (2021). Penerapan konseling cognitive behaviour dengan teknik self management untuk mengatasi prokrastinasi akademik pada mahasiswa. *Sultan Agung Fundamental Research Journal*, 2(1), 11–24.
- Dian Fitri, M. N. (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*, 1(1), 26–36.
- Doriza, S., Fatohah, S. N., & Zulfa, V. (2023). Analisis Dampak Penggunaan Uang Elektronik (E-Money) Pada Perilaku Konsumtif Ibu Rumah Tangga. 09(02), 151–161.
- Fitriani. (2023). Effectiveness of Self Management Techniques to Improve Self Control of Class X Students at SMA Negeri 7 Banjarmasin Efektivitasiteknik Self Managementi Untuk Meningkatkan Self Controlx Siswa Kelas X Di. *Jurnal Pelayanan Bimbingan Dan Konseling Program Studi Bimbingan Dan Konseling Fkip Universitas Lambung Mangkurat*, 6.
- Fitriani, D. (2021). Pengaruh Gaya Hidup Dan Literasi Keuangan Terhadap Perilaku Konsumtif Belanja Online Pada Generasi Milenial Di Kabupaten *Jurnal Riset Sains Manajemen*, 2(3), 103–110.
- <https://doi.org/10.5281/zenodo.1410873>
- Fitriani, R. I. (2022). *Konseling dengan Teknik Self Management dalam Mengatasi Perilaku Konsumtif pada Santriwati Kelas Ix Madrasah Tsanawiyah Mamba'ul Khoiriyatil Islamiyah Bangsalsari*. 9(April), 356–363.
- Handayani, E. S., & Haryadi, R. (2024). *Mereduksi Perilaku Konsumtif Siswa SMA Melalui Konseling Kelompok Teknik Self Mangement*. 158–166.
- Hanifaturrohman, 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*.
- Khairunisa, K., Yusuf, A. M., & Firman, F. (2022). Implementasi Teknik Self Management Untuk Mereduksi Perilaku Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa S1. *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur : Berbeda, Bermakna, Mulia*, 8(2), 85.
- <https://doi.org/10.31602/jmbkan.v8i2.7110>
- Maslatun Nisak, & Sulistyowati, T. (2022). Gaya hidup konsumtif mahasiswi dalam trend fashion (studi kasus mahasiswi jurusan manajemen Universitas Islam Lamongan). *Jurnal Sosial Humaniora Terapan*, 4(2), 86–96.
- Maulida, S. N. (2023). *Penerapan Konseling Kelompok Dengan Teknik Self Management Terhadap Perilaku Konsumtif Siswa SMA X Gresik*. 5(2), 181–187.
- <https://doi.org/10.33487/edupsyco>

- uns.v5i2.7142
- Mujahidah, A. N. (2020). Analisis Perilaku Konsumtif Dan Penanganan (Studi Kasus Pada Satu Peserta Didik Di Smk Negeri 8 Makasar). *Analisis Perilaku Konsumtif Dan Penanganan*, 4.
- Nur, A. A. (2023). Pelaksanaan Konseling Individu Dengan Teknik Self Management Untuk Mengurangi Perilaku Membolos Peserta Didik Kelas Xi Di Man 1 Lampung Timur. *Skripsi*, 1–94.
- Purnama, P. (2022). Penerapan Teknik Self Control untuk Mengurangi Perilaku Konsumtif siswa di SMK Negeri 3 Sinjai Kabupaten Sinjai. *Eprints Repository Software*, 1(1), 1–9.
- Putri, F. A., Bramasta, D., & Hawanti, S. (2020). Studi literatur tentang peningkatan kemampuan berpikir kritis siswa dalam pembelajaran menggunakan model pembelajaran the power of two di SD. *Jurnal Educatio FKIP UNMA*, 6(2), 605–610.
- Rahardianti, R. N. D., & Ilhamuddin, M. F. (2024). *Efektifitas Konseling Kelompok Teknik Self Management Untuk Mengurangi Perilaku Konsumtif Siswa Sman 1 Balongpanggang*. 1–8.
- Sarnoto, A. Z., Rahmawati, S. T., Ulimaz, A., Mahendika, D., & Prastawa, S. (2023). Analisis Pengaruh Model Pembelajaran Student Center Learning terhadap Hasil Belajar: Studi Literatur Review. *Jurnal Pendidikan Dan Kewirausahaan*, 11(2), 615–628. <https://doi.org/10.47668/pkwu.v11i2.828>
- Yellasm, S., & Mannenni, R. (2022). Layanan Konseling Individu Teknik Self Management untuk Mengurangi Kecanduan Smartphone di SMK Negeri 1 Padang Panjang Sumatera Barat. *Jurnal Pemikir Dan Pengembangan Pembelajaran*, 4(1), 461–467.



UNIVERSITAS PENDIDIKAN MANDALIKA
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN DAN PSIKOLOGI
Realita Jurnal Bimbingan dan Konseling

Gedung Dwitiya Lt.3. Jln Pemuda 59A Mataram-NTB 83125 Tlp (0370) 638991

e-mail: realita@undikma.ac.id; web: e-journal.undikma.ac.id

PEDOMAN PENULISAN

1. Naskah merupakan hasil penelitian, pengembangan atau kajian kepustakaan di bidang pendidikan, pengajaran, pembelajaran, bimbingan dan konseling, dan Psikologi
2. Naskah merupakan tulisan asli penulis dan belum pernah dipublikasikan sebelumnya dalam jurnal ilmiah lain,
3. Naskah dapat ditulis dalam Bahasa Indonesia atau Bahasa Inggris.
4. Penulisan naskah mengikuti ketentuan sebagai berikut:

Program	MS Word	Margin kiri	3.17 cm
Font	Times New Roman	Margin kanan	3.17 cm
Size	12	Margin atas	2.54 cm
Spasi	1.0	Margin bawah	2.54 cm
Ukuran kertas	A4	Maksimum	20 halaman

5. Naskah ditulis dengan **sistematika** sebagai berikut: Judul (huruf biasa dan dicetak tebal), nama-nama penulis (tanpa gelar akademis), instansi penulis (program studi, jurusan, universitas), email dan nomor telpon penulis, abstrak, kata kunci, pendahuluan (tanpa sub-judul), metode penelitian (tanpa sub-judul), hasil dan pembahasan, simpulan dan saran (tanpa sub-judul), dan daftar pustaka.

Judul secara ringkas dan jelas menggambarkan isi tulisan dan ditulis dalam huruf kapital. Keterangan tulisan berupa hasil penelitian dari sumber dana tertentu dapat dibuat dalam bentuk catatan kaki. Fotocopy halaman pengesahan laporan penelitian tersebut harus dilampirkan pada draf artikel.

Nama-nama penulis ditulis lengkap tanpa gelar akademis.

Alamat instansi penulis ditulis lengkap berupa nama sekolah atau program studi, nama jurusan, nama perguruan tinggi, kabupaten/kota, dan provinsi. Penulis yang tidak berafiliasi pada sekolah atau perguruan tinggi dapat menyertakan alamat surat elektronik/email

Abstrak ditulis dalam 2 (dua) bahasa: Bahasa Inggris dan Bahasa Indonesia. Naskah berbahasa Inggris didahului abstrak berbahasa Indonesia. Naskah berbahasa Indonesia didahului abstrak berbahasa Inggris. Panjang abstrak tidak lebih dari 200 kata. Jika diperlukan, tim redaksi dapat menyediakan bantuan penerjemahan abstrak kedalam bahasa Inggris.

Kata kunci (key words) dalam bahasa yang sesuai dengan bahasa yang dipergunakan dalam naskah tulisan dan berisi 3-5 kata yang benar-benar dipergunakan dalam naskah tulisan.

Daftar Pustaka ditulis dengan berpedoman pada Pedoman Penulisan Karya Ilmiah Universitas Pendidikan Mandalika.

**JURNAL
REALITA**

**VOLUME
10**

**NOMOR
1**

**EDISI
April 2025**

**P ISSN : 2503 - 1708
E ISSN : 2722 - 7340**



Alamat Redaksi:

Program Studi Bimbingan dan Konseling
Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi
Universitas Pendidikan Mandalika
Gedung Dwitiya, Lt. 3 Jalan Pemuda No. 59A Mataram
Telp. (0370) 638991
Email : realita@undikma.ac.id
Web : e-journal.undikma.ac.id

