

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan yang telah dilakukan pada bab sebelumnya mengenai efektivitas konseling kelompok dengan teknik *self management* terhadap perilaku konsumtif online shop pada remaja tengah, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. **Pretest:** Tingkat perilaku konsumtif online shop pada remaja tengah di Kampung Cibiuk Masjid sebelum diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik *self management* (*pretest*) berada pada kategori tinggi hingga sangat tinggi. Hasil pengukuran awal menunjukkan bahwa terdapat 2 orang remaja, yaitu Anindya dan Dina Maharani, yang berada pada kategori sangat tinggi, serta 6 orang lainnya, yaitu Galih Prayoga, Maya Andini, Helen, Muhammad Bahrul Ulum, Muhammad Falhan Muzakki, dan Roipiyah, yang berada pada kategori tinggi. Kondisi ini menggambarkan bahwa sebelum intervensi, sebagian besar remaja memiliki kecenderungan kuat untuk melakukan pembelian secara berlebihan, impulsif, dan kurang mempertimbangkan kebutuhan secara rasional dalam berbelanja di *online shop*. Tingginya perilaku konsumtif ini diduga dipengaruhi oleh kemudahan akses berbelanja *online*, berbagai promosi yang menarik, serta kurangnya kemampuan remaja dalam mengendalikan dorongan untuk membeli barang yang sebenarnya tidak terlalu dibutuhkan.
2. **Posttest:** setelah diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik *self management*, perilaku konsumtif *online shop* pada remaja tengah di Kampung Cibiuk Masjid mengalami penurunan yang signifikan dan berada pada kategori rendah hingga sangat rendah. Berdasarkan hasil posttest, sebanyak 4 orang remaja, yaitu Anindya, Dina Maharani, Roipiyah, dan Helen, berada pada kategori rendah, sementara 4 orang lainnya, yaitu Galih Prayoga, Muhammad Bahrul Ulum, Maya Andini, dan Muhammad Falhan Muzakki, berada pada kategori sangat rendah. Perubahan ini menunjukkan bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik *self management* mampu membantu remaja meningkatkan kesadaran diri, mengontrol dorongan berbelanja, serta lebih bijak dalam mengambil keputusan terkait pembelian di *online shop*. Selama proses konseling, para konseli belajar untuk mengidentifikasi pemicu perilaku konsumtif, menetapkan tujuan

pengendalian diri, serta menerapkan strategi pengelolaan diri yang lebih adaptif dalam kehidupan sehari-hari.

3. **Efektivitas layanan konseling kelompok menggunakan teknik *self management*:** Layanan konseling kelompok dengan teknik *self management* terbukti efektif dalam menurunkan perilaku konsumtif *online shop* pada remaja tengah di Kampung Cibiuk Masjid, Desa Sukamampir. Hal ini didukung oleh hasil uji statistik nonparametrik Wilcoxon yang menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,012, yang lebih kecil dari taraf signifikansi 0,05 ($0,012 < 0,05$). Dengan demikian, terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat perilaku konsumtif sebelum dan sesudah diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik *self management*. Berdasarkan temuan tersebut, dapat dinyatakan bahwa hipotesis alternatif diterima dan hipotesis nol ditolak. Secara keseluruhan, penelitian ini menunjukkan bahwa penerapan teknik *self management* dalam layanan konseling kelompok dapat menjadi alternatif intervensi yang efektif untuk membantu remaja mengendalikan perilaku konsumtif, khususnya dalam konteks belanja online. Oleh karena itu, teknik ini direkomendasikan untuk diterapkan oleh guru BK, konselor sekolah, maupun pihak terkait lainnya dalam upaya mencegah dan mengurangi perilaku konsumtif di kalangan remaja.

B. Saran

1. Bagi Konselor Sekolah / Guru BK

- a. **Implementasi Program:** Guru BK diharapkan dapat menjadikan teknik *self management* sebagai salah satu program unggulan dalam layanan konseling kelompok maupun bimbingan kelompok untuk menangani masalah gaya hidup remaja, khususnya perilaku konsumtif;
- b. **Modul Pelatihan:** Disarankan bagi guru BK untuk menyusun modul atau panduan praktis mengenai langkah-langkah *self-management* yang menarik dan relevan dengan tren digital saat ini, sehingga siswa lebih mudah mengaplikasikannya;
- c. **Kolaborasi:** Melakukan kolaborasi dengan orang tua siswa untuk memantau penggunaan uang saku dan pola belanja siswa di luar lingkungan sekolah guna memperkuat hasil konseling yang telah diberikan di sekolah.

2. Bagi Remaja Tengah

- a. **Praktik Berkelanjutan:** Remaja diharapkan tidak hanya menerapkan keterampilan *self-management* selama masa penelitian saja, melainkan menjadikannya sebagai kebiasaan hidup (*lifestyle*). Hal ini meliputi pembuatan skala prioritas kebutuhan dan pencatatan keuangan pribadi secara rutin;
- b. **Literasi Keuangan:** Remaja disarankan untuk terus meningkatkan literasi keuangan dan bersikap kritis terhadap iklan atau promosi di media sosial agar tidak mudah terjebak dalam perilaku belanja impulsif (*impulsive buying*);
- c. **Edukasi Sebaya:** Menjadi agen perubahan bagi teman sebaya dengan cara berbagi tips mengenai cara mengelola keuangan dan menahan diri dari pengaruh tren yang tidak bermanfaat.

3. Bagi Orang tua

- a. **Pengawasan dan komunikasi:** Orang tua hendaknya memberikan pengawasan yang edukatif terhadap akses belanja daring anak dan membangun komunikasi yang terbuka mengenai manajemen keuangan keluarga;
- b. **Pemberian Reward yang Bijak:** Orang tua disarankan untuk memberikan apresiasi atau reward kepada anak ketika mereka berhasil menunjukkan perilaku hemat atau mampu menahan diri dari keinginan belanja yang tidak diperlukan.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

- a. **Perluas Subjek:** Peneliti selanjutnya diharapkan dapat melakukan penelitian dengan cakupan subjek yang lebih luas dan heterogen, baik dari segi usia maupun latar belakang sosial ekonomi, untuk melihat generalisasi efektifitas teknik ini;
- b. **Metode Eksperimen murni:** Disarankan untuk menggunakan desain penelitian eksperimen murni (*true experimental design*) dengan melibatkan kelompok kontrol yang lebih ketat guna meminimalisir variabel pengganggu;
- c. **Kombinasi Teknik:** Meneliti efektivitas teknik *self management* yang dikombinasikan dengan teknik konseling lain, seperti *Cognitive Restructuring* atau *Behavior Contracts*, untuk mendapatkan hasil yang lebih komprehensif dalam mengubah perilaku konsumtif remaja di era digital;
- d. **Studi Longitudinal:** Melakukan penelitian jangka panjang (*longitudinal*) untuk memantau sejauh mana konsistensi perubahan

perilaku remaja setelah jangka waktu tertentu setelah diberikan intrvensi.

5. Implikasi Hasil Penelitian

Hasil penelitian ini memiliki implikasi bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik *self management* dapat menjadi solusi preventif dan kuratif dalam mengatasi perilaku konsumtif. Secara praktis, sekolah tidak hanya berfokus pada nilai akademik, tetapi juga pada pengembangan karakter dalam pengendalian diri dan kesadaran berbelanja agar remaja mampu bertindak lebih bijak dalam memenuhi kebutuhan.

6. Pengalaman Peneliti (Refleksi)

Selama proses penelitian ini, peneliti memperoleh berbagai pengalaman berharga yang tidak hanya berkaitan dengan hasil data statistik, tetapi juga mengenai dinamika sosial dan etika dalam pemberian layanan bimbingan. Beberapa poin refleksi tersebut antara lain:

- a. **Pertimbangan etis dalam layanan sosial:** Peneliti menyadari bahwa dalam ranah sosial, terdapat pertimbangan etis yang mendalam dalam menentukan desain penelitian. Meskipun secara teoritis penggunaan kelompok kontrol (eksperimen murni) dapat memberikan perbandingan yang lebih tajam, namun dalam konteks layanan bantuan di masyarakat, peneliti merasa kesulitan untuk menyelaraskan waktu antar dua kelompok dan anatarpribadi responden. Oleh karena itu, pemilihan *One-Group Pretest-Posttest Design* merupakan jalan tengah untuk tetap menjaga akuntabilitas ilmiah;
- b. **Efektivitas Subjek Kecil dalam Konseling Kelompok:** Meskipun penelitian dengan subjek besar sering dianggap lebih representatif, peneliti menemukan bahwa dalam kasus perilaku konsumtif, penggunaan kelompok kecil justru jauh lebih efektif. Pengalaman lapangan menunjukkan bahwa dengan jumlah peserta yang terbatas, proses *self-management* dapat terpantau secara lebih intensif. Peneliti belajar bahwa kedekatan emosional dan ruang diskusi yang intim dalam kelompok kecil memungkinkan remaja untuk lebih jujur dalam mengevaluasi diri, sesuatu yang sulit dicapai jika subjek terlalu besar;
- c. **Kesadaran akan Pentingnya Proses Longitudinal:** Peneliti menyadari bahwa perilaku konsumtif yang sudah menjadi

kebiasaan tidak dapat hilang secara instan hanya dengan beberapa kali pertemuan. Pengalaman ini memberikan pemahaman bahwa penelitian perilaku manusia sangat ideal jika dilakukan secara longitudinal (jangka panjang). Keterbatasan waktu dalam penelitian ini menjadi pembelajaran bagi peneliti bahwa perubahan perilaku adalah sebuah proses yang berkelanjutan, dan pemantauan yang terus-menerus sangat diperlukan untuk memastikan bahwa remaja tidak kembali terjebak dalam perilaku konsumtif di masa depan;

- d. **Dinamika Interaksi Sosial:** Peneliti mendapatkan pengalaman langsung mengenai betapa kuatnya pengaruh lingkungan sosial terhadap pola konsumsi remaja tengah. Melalui interaksi selama sesi konseling, peneliti memahami bahwa membantu remaja bukan hanya soal memberi teori, tetapi tentang membangun kekuatan internal (*self-management*) agar mereka mampu berdiri tegak di tengah arus tren sosial yang sangat masif.