

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Perilaku konsumtif adalah perilaku yang dilakukan seseorang dalam pembelian barang dan jasa secara berlebihan, membeli barang yang tidak dibutuhkan dan hanya ingin memenuhi keinginan dan kepuasan. Seseorang yang berperilaku konsumtif hanya mengikuti dorongan emosionalnya supaya mendapatkan kesenangan, pujian, dan status sosial. Saat ini banyak remaja yang berperilaku konsumtif yang dengan mudah menghabiskan uangnya untuk barang yang tidak diperlukan atau dibutuhkan. Dengan mudahnya remaja terbuju oleh rayuan iklan, diskon, dan review bagus, dikarenakan usia remaja masih sangat labil dan belum cukup untuk berpikir rasional. Oleh karena itu berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan mengenai “Penerapan Konseling Individual Menggunakan Teknik *Reframing* untuk Mengurangi Perilaku Konsumtif pada Remaja di Kampung Kramat Baru, Kecamatan Kramatwatu” dapat disimpulkan bahwasannya:

1. Kondisi remaja di Kampung Kramat Baru, mengalami perilaku konsumtif yang tinggi disebabkan oleh dorongan emosional, media sosial, dan tekanan sosial. Hal ini dilakukan remaja hanya untuk mendapatkan rasa kesenangan, pujian, kepercayaan diri, status sosial, dan pelarian dari rasa stress.
2. Pelaksanaan penerapan konseling individual menggunakan teknik *reframing* dengan memberikan rasa nyaman, aman, dan tenang. Peneliti membangun hubungan komunikasi yang baik dengan responden, melakukan penerimaan positif, kehangatan, dan keterbukaan. Dengan menggunakan beberapa tahapan konseling individual yaitu tahap pembukaan, tahap eksplorasi, tahap penafsiran, tahap intervensi atau pembinaan, atau tahap evaluasi. Melalui proses konseling individual menggunakan teknik *reframing* remaja diberikan ruang untuk menilai kembali pembelian berlebihan yang dilakukan dan mencari alternatif lain sebagai sudut pandang baru terhadap perilakunya. Dan peneliti memberikan informasi tentang metode yang dapat membantu mengurangi perilaku konsumtif dengan melakukan SMART, tunda selama 24 jam, dan mencatat pengeluaran uang tiap hari.

3. Hasil yang diperoleh dari pelaksanaan konseling individual menggunakan teknik *refaming* selama beberapa sesi dapat terjadinya penurunan perilaku konsumtif secara signifikan. Remaja dapat membingkai ulang pandangannya mengenai penyebab dan faktor dari perilaku konsumtif. Pola pikir remaja semakin terbuka dan menjadi lebih rasional, bijaksana, serta bertanggung jawab. Hal ini dapat dilihat dari perubahan perilaku remaja yang mulai memperlihatkan kemampuan untuk mengontrol diri yang lebih baik dalam pengambilan keputusan pembelian, membedakan antara kebutuhan dan keinginan, serta lebih bijak menanggapi dorongan emosional pada dirinya. Oleh karena itu, pasca pelaksanaan konseling individual menggunakan teknik *reframing*, remaja di Kampung Kramat Baru sudah mengalami penurunan menjadi rendah atau tidak konsumtif lagi dalam pembelian barang dan jasa.

Hal ini dapat disimpulkan bahwa konseling individual dengan teknik *reframing* memberikan dampak yang nyata dalam membantu remaja mengurangi kecenderungan perilaku konsumtif. Teknik ini bermanfaat dalam menangani perilaku konsumsi yang didasari oleh tekanan sosial, tuntutan gaya hidup, serta dorongan emosional. Dengan demikian, layanan konseling individual menggunakan teknik *reframing* dapat dijadikan alternatif strategis oleh praktisi bimbingan dan konseling dalam upaya preventif maupun kuratif terhadap perilaku konsumtif di kalangan remaja.

B. Saran

Berdasarkan hasil dan temuan penelitian, maka peneliti memberikan saran untuk para remaja dan bahan peninjauan selaku saran untuk melakukan penelitian lebih lanjut sebagai berikut;

1. Bagi para remaja diharapkan dapat meningkatkan kesadaran dan motivasi diri dalam menghadapi tekanan emosional, pengaruh media sosial dan dorongan dari lingkungan pertemanan yang dapat memicu perilaku konsumtif. pentingnya bagi remaja untuk berpikir panjang sebelum bertindak secara logis dan rasional untuk menentukan keputusan yang baik dan tepat dalam membeli suatu produk. Perilaku konsumtif ialah kesenangan semata yang diputuskan dengan tidak berpikir rasional yang akan memperburuk keadaan. Selain itu, ada beberapa startegi untuk pengendalian diri yang dapat diterapkan oleh remaja yaitu, menunda pembelian selama 24 jam, mencatat semua

pengeluaran pengeluaran secara rutin dan konsisten, serta dapat merencanakan kebutuhan sesuai dengan prinsip SMART.

2. Bagi konselor dan guru BK, penerapan konseling individual menggunakan Teknik reframing dapat menunjukkan hasil yang positif dalam membantu remaja menafsirkan Kembali sudut pandang dan kebiasaan dalam berbelanja berlebihan. Oleh sebab itu, konselor profesional atau guru bimbingan konseling dapat dianjurkan untuk melakukan metode ini dalam kegiatan bimbingan konseling, khususnya ketika menangani masalah perilaku konsumtif pada remaja.
3. Bagi peneliti selanjutnya, penelitian ini dapat dijadikan sebagai pijakan awal bagi penelitian selanjutan mengenai penerapan konseling individual terhadap perilaku konsumtif. Peneliti ke depan disarankan untuk menggali lebih dalam pendekatan konseling lainnya, serta memperluas cakupan subjek penelitian dengan mempertimbangkan aspek seperti jenis kelamin, kondisi sosial-ekonomi, maupun pengaruh budaya digital terhadap perilaku konsumtif generasi muda.