

Penerapan Teknik *Self-Management* untuk Mengatasi Perilaku Konsumtif pada Mahasiswa (Studi Kasus pada Klien “A” di Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan)

Kartika Desmiani^{1*}, Zhila Jannati², Hartika Utami Fitri³

^{1, 2, 3} Program Studi Bimbingan Penyuluhan Islam, Fakultas Dakwah dan Komunikasi, Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang, Jl. Prof. K. H. Zainal Abidin Fikri No. Km. 3,5, Palembang, Indonesia
kartikadesmiani17@gmail.com

Abstract

This study aimed to describe the consumptive behavior of Client “A” before and after the implementation of self-management and to describe the implementation of the technique in overcoming consumptive behavior. This study used a qualitative approach with a case study method. Data were obtained through observation, interviews, and documentation, then analyzed using Robert K. Yin’s case study analysis techniques, namely pattern matching, explanation building, and time-series analysis. The results showed that before the implementation of self-management, Client “A” still showed consumptive behavior in the form of impulsive buying, wasteful spending, and prioritizing wants over needs. The intervention was carried out through individual counseling in four meetings using self-monitoring, stimulus control, and self-reward. After the counseling, the client became more able to control purchasing, distinguish needs from wants, reduce less important expenses, and manage finances more wisely. The results indicate that self-management can help reduce the consumptive behavior experienced by Client “A”.

Keywords: Self-Management, Consumptive Behavior.

Abstrak

Perilaku konsumtif merupakan salah satu permasalahan yang masih ditemukan pada mahasiswa, ditandai dengan kecenderungan membeli barang secara spontan dan lebih mengutamakan keinginan daripada kebutuhan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran perilaku konsumtif Klien “A” sebelum dan sesudah penerapan teknik *self-management* serta mendeskripsikan penerapan teknik tersebut dalam mengatasi perilaku konsumtif. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi kasus. Data diperoleh melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi, kemudian dianalisis menggunakan teknik analisis Robert K. Yin, yaitu perbandingan pola, eksplanasi data, dan analisis deret waktu. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum penerapan teknik *self-management*, Klien “A” masih menunjukkan perilaku konsumtif berupa pembelian impulsif, pemborosan, dan mengutamakan keinginan. Penerapan teknik dilakukan melalui tahap *self-monitoring*, *stimulus control*, dan *self-reward*. Setelah mengikuti konseling, klien mampu mengendalikan pembelian, membedakan kebutuhan dan keinginan, serta mengelola pengeluaran dengan lebih bijaksana.

Kata kunci: Self-Management, Perilaku Konsumtif.

Copyright (c) 2026 Kartika Desmiani, Zhila Jannati, Hartika Utami Fitri

✉ Corresponding author: Kartika Desmiani

Email Address: kartikadesmiani17@gmail.com (Jl. Prof. K. H. Zainal Abidin Fikri No. Km. 3,5, Palembang)

Received 09 August 2026, Accepted 15 August 2026, Published 21 August 2026

PENDAHULUAN

Perilaku konsumtif merupakan salah satu permasalahan yang cukup dekat dengan kehidupan mahasiswa. Kemudahan dalam memperoleh barang, perkembangan teknologi, serta banyaknya pilihan produk membuat kegiatan membeli tidak selalu didasarkan pada kebutuhan. Dalam kondisi tertentu, seseorang dapat membeli barang karena tertarik, mengikuti keinginan, atau memperoleh kepuasan. Jika dilakukan tanpa pertimbangan yang cukup, kebiasaan tersebut dapat membuat pengeluaran sulit dikendalikan. Dalam kehidupan mahasiswa, perilaku konsumtif dapat terlihat melalui kebiasaan membeli secara spontan, membeli barang yang tidak terlalu diperlukan, mengeluarkan uang tanpa

perencanaan, serta lebih mengutamakan keinginan daripada kebutuhan. Kondisi tersebut dapat semakin terlihat ketika seseorang memiliki dorongan yang kuat terhadap hobi atau gaya hidup tertentu. Oleh karena itu, kemampuan mengelola diri menjadi penting agar mahasiswa dapat mempertimbangkan kembali keputusan pembelian.

Perilaku konsumtif juga perlu dilihat dari nilai penggunaan harta secara tidak berlebihan. Islam mengajarkan agar manusia tidak berlebih-lebihan dan tidak menghamburkan harta. Hal tersebut menunjukkan bahwa penggunaan uang sebaiknya dilakukan secara seimbang dengan mempertimbangkan kebutuhan dan manfaat. Permasalahan tersebut ditemukan pada Klien “A”, seorang mahasiswa di Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Fatah Palembang. Berdasarkan hasil observasi dan wawancara awal, Klien “A” menunjukkan kecenderungan menggunakan uang untuk memenuhi keinginan, terutama yang berkaitan dengan hobi otomotif. Selain itu, terdapat pengeluaran untuk makanan dan minuman di luar serta merokok. Klien belum memiliki perencanaan pengeluaran yang jelas dan belum terbiasa mencatat pengeluaran sehingga pada kondisi tertentu mengalami kesulitan keuangan.

Keadaan tersebut menunjukkan bahwa permasalahan Klien “A” tidak hanya berkaitan dengan kebiasaan membeli, tetapi juga dengan kemampuan mengendalikan dorongan dan mengatur pengeluaran. Salah satu upaya yang dapat digunakan adalah teknik *self-management*. Teknik ini membantu individu mengenali perilakunya, mengendalikan faktor yang memengaruhi perilaku, serta memperkuat perilaku yang diharapkan. Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa *self-management* dapat digunakan dalam membantu mengurangi perilaku konsumtif. Hoerunnisa, (2025) menunjukkan adanya perubahan perilaku konsumtif setelah penerapan bimbingan kelompok dengan teknik *self-management*. Handayani (2024) juga menunjukkan bahwa teknik *self-management* dapat digunakan untuk mereduksi perilaku konsumtif siswa. Maulida (2023) menjelaskan bahwa *self-management* membantu individu melakukan perubahan perilaku melalui pengelolaan diri secara bertahap.

Penelitian ini berfokus pada satu kasus mahasiswa dengan pendekatan kualitatif studi kasus. Penelitian tidak hanya melihat perubahan perilaku sebelum dan setelah penerapan teknik, tetapi juga menggambarkan proses penerapan *self-management* dan perkembangan perilaku Klien “A” selama penelitian. Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran perilaku konsumtif Klien “A” sebelum dan sesudah penerapan teknik *self-management* serta mendeskripsikan penerapan teknik *self-management* dalam mengatasi perilaku konsumtif pada Klien “A”.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi kasus. Pendekatan tersebut digunakan karena penelitian berfokus pada pemahaman secara mendalam terhadap satu kasus, yaitu perilaku konsumtif Klien “A”, serta proses penerapan teknik *self-management*. Penelitian dilaksanakan di Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Fatah Palembang pada 11 Juni 2026 sampai 11 Juli 2026. Subjek utama penelitian adalah Klien “A”, seorang mahasiswa yang mengalami

perilaku konsumtif. Informasi pendukung diperoleh dari teman Klien “A”. Pemilihan subjek didasarkan pada temuan awal yang menunjukkan adanya kecenderungan pembelian berdasarkan keinginan, pengeluaran yang kurang terencana, serta kesulitan dalam mengendalikan penggunaan uang.

Data dikumpulkan melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi. Observasi digunakan untuk melihat perilaku Klien “A” dalam kehidupan sehari-hari dan perubahan yang muncul selama proses penelitian. Wawancara dilakukan kepada Klien “A” dan teman Klien “A” untuk memperoleh informasi mengenai kondisi sebelum dan sesudah penerapan teknik. Dokumentasi digunakan sebagai data pendukung penelitian. Penerapan teknik *self-management* dilakukan melalui empat kali pertemuan konseling individu. Tahapan konseling meliputi tahap awal, transisi, tahap inti, tahap pengentasan, dan penutup yang disesuaikan dengan penerapan teknik. Teknik yang digunakan meliputi *self-monitoring*, *stimulus control*, dan *self-reward*.

Analisis data menggunakan strategi studi kasus Robert K. Yin, yaitu perbandingan pola, eksplanasi data, dan analisis deret waktu. Perbandingan pola dilakukan dengan membandingkan pola perilaku yang diprediksi dengan temuan di lapangan. Eksplanasi data digunakan untuk menjelaskan perubahan perilaku melalui penerapan teknik *self-management*, sedangkan analisis deret waktu digunakan untuk melihat perkembangan perilaku Klien “A” selama proses penelitian.

HASIL DAN DISKUSI

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum diterapkan teknik *self-management*, Klien “A” masih menunjukkan perilaku konsumtif. Klien cenderung melakukan pembelian berdasarkan keinginan, belum selalu merencanakan pembelian, kurang mempertimbangkan manfaat barang, dan mengalami kesulitan dalam mengendalikan pengeluaran. Penggunaan uang juga masih dipengaruhi oleh hobi dan kegiatan sehari-hari sehingga pada kondisi tertentu klien mengalami kesulitan keuangan. Pada kondisi awal, keputusan pembelian Klien “A” masih cukup dipengaruhi oleh dorongan pribadi. Ketika memiliki uang, klien dapat menggunakannya untuk memenuhi keinginan yang berkaitan dengan hobi otomotif. Klien juga belum terbiasa membuat perencanaan dan pencatatan pengeluaran. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa perilaku konsumtif terlihat dari aspek pembelian yang kurang direncanakan, pertimbangan terhadap kebutuhan dan manfaat yang belum optimal, serta pengeluaran yang belum terkontrol.

Penerapan teknik *self-management* dilakukan melalui empat kali pertemuan. Pada tahap *self-monitoring*, Klien “A” diarahkan untuk mengenali dan mengamati kebiasaan pengeluarannya. Klien belajar memperhatikan jenis pengeluaran, alasan melakukan pembelian, serta membedakan antara kebutuhan dan keinginan. Proses tersebut membantu klien menyadari perilaku yang sebelumnya dilakukan tanpa banyak pertimbangan. Pada tahap *stimulus control*, klien diarahkan untuk mengurangi pemicu yang dapat mendorong pembelian yang tidak diperlukan. Klien belajar menahan keinginan untuk membeli, mempertimbangkan kondisi keuangan, serta melihat kembali manfaat barang sebelum mengambil keputusan. Tahap *self-reward* digunakan untuk memberikan penghargaan kepada diri

sendiri ketika klien berhasil mengendalikan keinginan dan mempertahankan perilaku yang lebih terkontrol.

Setelah penerapan teknik *self-management*, terlihat perubahan pada perilaku Klien “A”. Klien mulai lebih berhati-hati sebelum membeli barang dan mulai membedakan antara kebutuhan dan keinginan. Klien juga mulai mempertimbangkan manfaat barang dan kondisi keuangan sebelum melakukan pembelian. Pembelian yang sebelumnya lebih didorong oleh keinginan mulai dikurangi dan pengeluaran menjadi lebih terkontrol. Perubahan tersebut juga terlihat dari sikap klien terhadap barang yang berkaitan dengan hobi. Klien mulai tidak terburu-buru membeli perlengkapan yang belum diperlukan dan lebih mempertimbangkan fungsi barang. Klien juga mulai memilih untuk menggunakan barang yang masih tersedia apabila belum ada kebutuhan untuk membeli barang baru.

Hasil tersebut menunjukkan bahwa perubahan perilaku tidak terjadi secara langsung, tetapi melalui proses bertahap. *Self-monitoring* membantu klien mengenali perilakunya, *stimulus control* membantu mengurangi dorongan yang menjadi pemicu pembelian, sedangkan *self-reward* membantu mempertahankan keberhasilan ketika klien mampu mengendalikan diri. Temuan penelitian ini sejalan dengan Hoerunnisa, (2025) yang menunjukkan bahwa teknik *self-management* dapat membantu mengurangi perilaku konsumtif. Hasil ini juga sejalan dengan Handayani (2024) mengenai penggunaan teknik *self-management* untuk mereduksi perilaku konsumtif. Maulida (2023) menjelaskan bahwa pengelolaan diri dilakukan secara bertahap melalui proses pengamatan, pengendalian, dan penguatan perilaku.

Jika dilihat melalui perbandingan pola, kondisi sebelum intervensi sesuai dengan pola perilaku konsumtif yang telah ditemukan melalui observasi dan wawancara. Setelah penerapan teknik, pola tersebut menunjukkan perubahan ke arah yang lebih baik, yaitu adanya pertimbangan sebelum membeli, kemampuan membedakan kebutuhan dan keinginan, serta pengelolaan pengeluaran yang lebih terkontrol. Melalui eksplanasi data, perubahan tersebut dapat dijelaskan sebagai hasil dari proses pengelolaan diri yang dilakukan secara bertahap. Analisis deret waktu juga menunjukkan perkembangan perilaku selama rangkaian penerapan teknik.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa sebelum penerapan teknik *self-management*, Klien “A” masih menunjukkan perilaku konsumtif berupa pembelian berdasarkan keinginan, pembelian yang kurang direncanakan, kurangnya pertimbangan terhadap manfaat barang, dan pengeluaran yang belum terkontrol. Setelah penerapan teknik *self-management* melalui konseling individu, Klien “A” mulai mampu merencanakan pembelian, membedakan kebutuhan dan keinginan, mempertimbangkan manfaat barang, mengurangi pembelian yang tidak diperlukan, dan mengendalikan pengeluaran.

Penerapan *self-management* dilakukan melalui *self-monitoring*, *stimulus control*, dan *self-reward* dalam empat kali pertemuan. Ketiga teknik tersebut membantu Klien “A” mengenali kebiasaan konsumtif, mengendalikan pemicu pembelian, serta mempertahankan perilaku yang lebih terkontrol.

Dengan demikian, teknik *self-management* dapat membantu mengatasi perilaku konsumtif pada Klien “A”.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada pihak Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Fatah Palembang, Klien “A”, teman Klien “A”, serta dosen pembimbing yang telah memberikan izin, bantuan, informasi, arahan, dan dukungan selama proses penelitian dan penyusunan artikel ini.

REFERENSI

- Handayani, Eka Sri, & Rudi Haryadi. (2024). *Mereduksi perilaku konsumtif siswa SMA melalui konseling kelompok teknik self-management*. *Ghaidan: Jurnal Bimbingan Konseling Islam & Kemasyarakatan*, 158–166.
- Hoerunnisa, Suci, Devi Anggraeni, & Apip Pirmansyah. (2025). *Penerapan bimbingan kelompok dengan teknik self-management untuk mengurangi perilaku konsumtif siswa kelas X MAN 1 Garut*. *Journal of Counseling for Islamic Education*, 1(1), 66–73.
- Maghfiroh, Imroatul, A. Khairuddin, & Wawan Juandi. (2020). *Pendekatan behavior dalam menanggulangi perilaku konsumtif pada santri*. 2(2), 63–69.
- Maulida, Silvia Nurul. (2023). *Penerapan konseling kelompok dengan teknik self management terhadap perilaku konsumtif siswa SMA X Gresik*. *Journal of Education, Psychology and Counseling*, 5(2), 181–187. <https://doi.org/10.33487/edupsycouns.v5i2.7142>.
- Mauludin, Okianna, & Husni Syahrudin. (2021). *Analisis perubahan perilaku konsumtif pada mahasiswa perantau (studi kasus mahasiswa Pendidikan Ekonomi FKIP UNTAN)*. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran*, 10(3), 1–8.
- Nurazizah, Fitri. (2026). *Pengaruh teknik self-management terhadap perilaku impulse buying yang dipicu oleh self-reward pada mahasiswa LIPIA Medan di era digital*. *Islamic Guidance and Counseling Journal*, 5(2), 356–366.
- Purnomosidi, Faqih, Sri Ernawati, Dhian Riskiana, & Jagad Banabsyah. (2022). *Perilaku konsumtif anak kos pada mahasiswa Universitas Sahid Surakarta*. *Jurnal Talenta*, 36–48.
- Rahmat, Arif, Asyari Asyari, & Hesi Eka Puteri. (2020). *Pengaruh hedonisme dan religiusitas terhadap perilaku konsumtif mahasiswa*. *EKONOMIKA SYARIAH: Journal of Economic Studies*, 4(1), 39–40.
- Septiansari, Dela, & Trisni Handayani. (2021). *Pengaruh belanja online terhadap perilaku konsumtif pada mahasiswa di masa pandemi Covid-19*. *Jurnal EMT KITA*, 5(1), 53–65. <https://doi.org/10.35870/emt.v5i1.372>.
- Yin, Robert K. (2023). *Studi kasus: Desain dan metode*. Indramayu: CV. Adanu Abimata.