

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Remaja dan Permasalahannya

1. Hakikat Remaja

Adolesensi atau masa remaja dalam bahasa latin disebut *Adolescere/adultus/*, merujuk pada proses kedewasaan atau peralihan menjadi dewasa.¹⁶ Menurut teori Santrock, pada saat periode usia remaja ini penuh dengan tekanan dan tantangan yang dihadapi, hal ini disebut juga dengan pandangan "*storm and stress*". Selama periode ini, individu mengalami pergolakan emosional yang melibatkan fluktuasi suasana hati dan konflik seperti meningkatnya konflik dengan orang tua dan orang lain.¹⁷

Menurut *Baker Encyclopedia of Psychology*, masa remaja ini terbagi menjadi tiga bagian yakni, bagian awal, pertengahan serta akhir. Pada bagian awal remaja ini mencakup pelajar SMP SMA dan remaja akhir mencakup mahasiswa atau pun mahasiswi. Di Amerika Serikat dan di beberapa negara lain, masa remaja biasanya dianggap berlangsung dari usia 10 hingga 13 tahun dan

¹⁶ F.J. Monks, A.M.P. Knoers, dan Siti Rahayu Haditono, *Psikologi Perkembangan, Pengantar dalam Berbagai Bagiannya* (Yogyakarta: Gadjah Mada University Press, 2002) 226.

¹⁷ John W. Santrock, *Remaja (Adolescence)*, Ed. 11, Jilid 1 (Jakarta: Erlangga, 2007) 6.

berakhir antara usia 18 hingga 22 tahun.¹⁸ Sementara itu, di Indonesia, periode remaja didefinisikan sebagai rentang usia 11 hingga 24 tahun, termasuk juga mereka yang belum menikah.¹⁹ Menurut definisi yang diberikan oleh Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), masa remaja mencakup usia 10 hingga 19 tahun, dengan pembagian lebih lanjut menjadi remaja awal (usia 10 hingga 15 tahun), remaja pertengahan (usia 14 hingga 17 tahun), dan remaja akhir (usia 15 hingga 19 tahun).²⁰

Tahap perkembangan remaja diklasifikasikan menjadi tiga fase, sebagai berikut²¹:

a. Remaja Awal

Pada usia 10-13 tahun, terjadi periode remaja awal dengan pertumbuhan cepat dan awal pubertas, termasuk pertumbuhan rambut di ketiak dan alat kelamin, serta mulai menstruasi pada perempuan. Perhatian juga tertuju pada penampilan, dan mereka merasa perlu memiliki ruang pribadi, yang mungkin mengakibatkan

¹⁸John W. Santrock, *Remaja*, 20.

¹⁹Sarlito Wirawan Sarwono, *Psikologi Remaja*, (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 1994)

14.

²⁰ WHO, *Strengthening the adolescent component of HIV/AIDS and reproductive health programmes; a training course for public health manager*, (Geneva, Switzerland, WHO Press, 2011), 28.

²¹ Rahma R, *Tahap Perkembangan Remaja Berdasarkan Usia*, <https://www.gramedia.com/literasi/tahap-perkembangan-remaja>, diakses pada tanggal 05 Februari 2024

pembentukan batasan atau penarikan diri dari keluarga. Biasanya, fenomena ini lebih dulu dialami oleh anak perempuan. Remaja pada tahap awal sering kali merasa penampilan mereka dievaluasi oleh teman-teman mereka. Oleh karena itu, mereka berupaya semaksimal mungkin untuk mengenakan pakaian yang sesuai dan paling modis. Hal ini menyebabkan mayoritas remaja merasa bahwa semua penilaian dan opini orang lain tentang mereka menjadi penting untuk dipertimbangkan.

b. Masa Remaja Pertengahan

Pada fase remaja pertengahan (usia 14-17 tahun), terjadi perubahan fisik yang signifikan pada kedua jenis kelamin. Pada anak perempuan, hal ini meliputi pembesaran panggul, pinggang, dan bokong, serta mulai menstruasi secara teratur dan peningkatan produksi keringat. Sedangkan pada anak laki-laki, terjadi percepatan pertumbuhan dengan peningkatan tinggi badan dan berat badan, munculnya jerawat, peningkatan pertumbuhan otot, melebarnya bahu dan dada, perubahan suara, dan lain-lain.

Selama periode ini, pola pikir remaja cenderung logis meskipun kadang dipengaruhi oleh emosi. Mereka mulai tertarik pada hubungan romantis seperti banyak menghabiskan waktu dengan teman dan pacaran. Karena stabilitas emosi mereka yang belum matang dan sensitivitas yang tinggi maka mereka sering mengalami

konflik dengan orang tua.

c. Masa Remaja Akhir

Masa remaja akhir, yang melibatkan remaja usia 18-24 tahun, ditandai dengan perkembangan fisik yang telah matang dan sepenuhnya berkembang. Terjadi lebih banyak perubahan internal, seperti peningkatan stabilitas dalam mengendalikan emosi, pertimbangan konsekuensi dari tindakan yang diambil, dan perencanaan masa depan. Mereka juga telah memahami keinginan pribadi mereka sendiri dan mampu merancang rencana tanpa dipengaruhi oleh keinginan orang lain. Pada tahap ini, remaja mulai mendapatkan kemandirian dan stabilitas emosi saat menuju kedewasaan.

Santrock menyatakan bahwa memahami remaja tidak hanya terkait dengan faktor usia saja tetapi juga harus melihat dari faktor sosiohistoris. Masa remaja dilihat juga sebagai periode transisi dari anak menuju dewasa dengan beberapa perubahan yang terjadi yaitu diantaranya biologis, kognitif serta Sosioemosional.²²

a. Perubahan biologis

Perubahan pada remaja yang terjadi diantaranya adalah pertumbuhan yang begitu signifikan, perkembangan seksual yang memasuki usia atau masa pubertas dan fluktuasi hormonal.

²² John W. Santrock, *Remaja*, 22.

Perhatian yang besar diberikan pada penampilan diri remaja akibat dari perubahan-perubahan biologis ini.²³

b. Perubahan Kognitif

Selain pada usia remaja terjadi transisi dari anak ke remaja, terjadi juga peningkatan cara berpikir menjadi abstrak, idealistic serta logis.²⁴ Pada usia remaja tidak lagi ada ikatan terhadap pengalaman yang nyata, tetapi bisa menciptakan dan menerapkan logika pada fantasi-fantasi. Mereka juga mulai mengembangkan pola pikir yang ego sentris dan biasa melihat diri mereka sebagai orang yang tidak terkalahkan dan menjadi pusat perhatian.

c. Perubahan Sosio-emosional

Pada saat usia remaja sering terjadi dorongan untuk menuju ke arah kemandirian, terjadi konflik dengan orang tua dan keinginan untuk menghabiskan banyak waktu bersama dengan para teman sebaya.²⁵ Menurut F.J. Monks, A.M.P. Knoers, dan Siti Rahayu Haditono, remaja biasanya lebih menjauh dari orang tua dan dekat dengan teman pada kegiatan sosial.²⁶

Pergeseran menuju teman sebaya dan lebih jauh dari orang tua adalah respon mengenai status interim dalam kehidupan

²³ F.J. Monks, A.M.P. Knoers, dan Siti Rahayu Haditono, 268.

²⁴ John W. Santrock, *Remaja*, 23.

²⁵ *Ibid*, 23.

²⁶ F.J. Monks, A.M.P. Knoers, dan Siti Rahayu Haditono, 276.

remaja.²⁷ Karena sering bersama teman sebaya di luar rumah, maka hal ini akan berpengaruh terhadap pembicaraan, sikap, penampilan, minat dan sikap remaja yang lebih signifikan dibanding pengaruh dari dalam keluarga sendiri.²⁸ Remaja cenderung sangat tergantung pada teman sebaya atau kelompoknya.

Remaja ini biasanya dalam melakukan pergaulan lebih cenderung mengambil sikap berkonformitas atau menyesuaikan diri.²⁹ banyak remaja mengalami fluktuasi emosi yang sering karena upaya mereka untuk beradaptasi terhadap harapan sosial baru dan pola perilaku yang diinginkan, menyebabkan perubahan emosi yang lebih sering.³⁰

2. Remaja dan Permasalahannya

Dalam perjalanan kehidupan, individu selalu dihadapkan pada berbagai permasalahan, baik secara pribadi maupun sosial. Tantangan-tantangan yang dihadapi manusia, baik pada masa anak-anak, remaja, maupun dewasa, memiliki tingkat kompleksitas yang tinggi. Masa remaja merupakan fase transisi yang tidak stabil. Selain itu, masa remaja juga rentan terhadap pengaruh negatif yang dapat memunculkan berbagai masalah, seperti penyalahgunaan narkoba, tindak kriminal,

²⁷*Ibid*, 276

²⁸ Elizabeth B. Hurlock, *Psikologi Perkembangan, Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan* (Developmental Psychology, A. Life-Span Approach), Edisi ke-5, (Jakarta: Erlangga, 1997), 213.

²⁹*Ibid*, 215.

³⁰ John W. Santrock, 101.

kejahatan seksual, dan perilaku konsumtif. Permasalahan tersebut memerlukan solusi yang bijak dan efektif, bukan hanya dibiarkan begitu saja. Meskipun demikian, masa remaja juga merupakan waktu yang ideal untuk mengeksplorasi dan mengembangkan potensi positif seperti bakat, keterampilan, dan minat. Ini juga merupakan periode di mana individu mulai mencari dan menentukan nilai-nilai hidup mereka.³¹ Ketika remaja tidak didorong atau dimotivasi dengan baik, mereka cenderung merespon sesuai dengan kondisi aktual yang mereka hadapi.

Berikut adalah beberapa permasalahan yang mungkin dan dialami oleh remaja, yaitu:

a. Penampilan

Perubahan penampilan yang terjadi selama masa remaja dapat menjadi sumber permasalahan, di mana remaja mulai memperhatikan penampilan mereka dan tertarik pada lawan jenis, mendorong mereka untuk selalu berusaha tampil sempurna. Salah satu masalah penampilan yang umum adalah kekhawatiran tentang berat badan berlebih atau obesitas, yang dapat menyebabkan rendah diri. Untuk mencapai penampilan yang diinginkan, remaja sering mencoba berbagai diet. Namun, tanpa dukungan yang memadai, mereka berisiko mengalami gangguan pola makan seperti *bulimia* atau *anoreksia*.

b. Akademis

Masalah akademis seringkali menjadi isu yang umum dialami oleh remaja di Indonesia, dengan banyak kasus di mana mereka mengalami kesulitan dalam mengikuti pelajaran, mengakibatkan penurunan nilai, prestasi yang menurun, ketidaknyamanan di sekolah, dan bahkan bolos. Tekanan dari orang tua yang mengejar prestasi sering kali memperparah situasi ini. Tanpa solusi yang tepat, ini

³¹ Sofyan Willis, *Remaja dan Masalahnya*, Cet. Ke-6 (Bandung: Alfabeta, 2017),

menyebabkan terjadinya konflik dengan orang tua, serta menyebabkan anak semakin terpuruk.

c. Depresi

Menurut analisis yang dilakukan oleh *Pew Research Centre*, depresi menjadi salah satu masalah yang signifikan bagi remaja, dengan tingkat kejadian yang meningkat dibandingkan dekade sebelumnya. Penyebab depresi pada remaja seringkali terkait dengan tekanan untuk mencapai prestasi akademis yang tinggi, konflik dalam lingkungan keluarga, atau ketidakpuasan terhadap kehidupan mereka. Ini menunjukkan perlunya perhatian dari orang tua dan individu di sekitar remaja, karena jika tidak ditangani dengan baik, dapat berdampak serius seperti melukai diri sendiri atau bahkan melakukan bunuh diri.

d. *Bullying* atau Perundungan

Perundungan atau *bullying* telah menjadi salah satu tantangan anak muda sekarang. Fenomena ini umumnya terjadi di kalangan remaja dan meliputi berbagai bentuk seperti intimidasi, ejekan, ancaman serta kekerasan. Terjadinya perundungan ini bisa terjadi di rumah atau di sekolah. Bahkan dengan kemajuan teknologi dan keberadaan media sosial, *bullying* juga sering terjadi secara online. Dampaknya dapat membuat remaja merasa tertekan, stres, dan mungkin mengalami depresi.

e. Percintaan

Masalah percintaan, seperti ditolak atau dilarang menjalin hubungan dengan lawan jenis, bisa mengganggu kehidupan remaja, termasuk pendidikan dan kehidupan sosial mereka.

f. Kecanduan Gadget

Anak remaja saat ini sangat sering menggunakan gadget. Namun, orang tua perlu waspada terhadap potensi kecanduan yang bisa menyebabkan penurunan aktivitas fisik, interaksi sosial yang berkurang, dan bahkan penurunan prestasi akademik di sekolah.

g. Rokok, Minuman Keras, dan Obat-Obatan Terlarang.

Pada masa remaja, saat anak sedang mencari jati diri, mereka rentan terpengaruh dan cenderung mencoba hal-hal baru. Anak akan tertarik untuk mencoba hal-hal yang dianggap keren berdasarkan apa yang mereka lihat dari lingkungan pergaulan mereka.³²

³² Oktaviani Adhi Suciptaningsih, "Hedonisme Dan Konsumerisme Dalam

Selain dari permasalahan yang sudah dijabarkan tersebut, permasalahan yang bisa timbul lainnya yaitu terjadi dalam kehidupan remaja juga ialah terjerumusnya remaja dalam perilaku konsumtif yang kompulsif.

3. Perilaku Konsumtif Sebagai Permasalahan Remaja

a. Pengertian Perilaku Konsumtif

Kata konsumtif berasal dari kata "*consumt*" dalam bahasa Inggris, yang berarti "menggunakan/mengonsumsi". Pandangan mengenai dilihat sebagai tindakan irasional dan kompulsif yang mengakibatkan pemborosan uang. Hal ini terkait dengan motif penggunaan barang atau jasa, yang dapat dibagi motif rasional emosional, dan irasional.³³ Cara konsumtif menunjukkan perilaku yang rasional saat mereka melakukan pilihan untuk memperoleh manfaat yang paling maksimal. Motif emosional dan irasional menunjukkan bahwa pilihan mereka dipengaruhi oleh pertimbangan subjektif seperti kebanggaan dan status. Sikap kompulsif dianggap tidak normal dan bisa menyebabkan kecanduan. Orang yang memiliki perilaku kompulsif seringkali tidak dapat mengendalikan tindakan mereka, yang bisa menimbulkan konsekuensi negatif bagi

Perspektif Dramaturgi Erving Goffman", *Jurnal Ilmiah Pendidikan Ekonomi*, 2(1), 2017, halaman 27.

³³ Leon Schiffman and Leslie Lazar Kanuk, *Perilaku Konsumen Edisi Kedua*, PT. Indeks Gramedia (Jakarta, 2007) halaman 78.

diri mereka sendiri dan orang lain di sekitar mereka.³⁴

Menurut Andrew V. Abela yang mengutip Russell W. Belk, individu yang menunjukkan perilaku konsumtif cenderung lebih sering melakukan pembelian secara kompulsif (yang bersifat memaksa), mempunyai tingkat yang tinggi pada depresinya serta mempunyai kesadaran etika yang begitu minim.³⁵ Mereka yang mengutamakan aspek materialistik umumnya memiliki kesejahteraan pribadi dan kesehatan psikologis yang lebih minim bila dibandingkan dengan orang lain untuk menganggap nilai materialistik yang tidak begitu penting.³⁶

Menurut Triyaningsih, perilaku konsumtif adalah kecenderungan orang untuk secara berlebihan mengeluarkan uang dalam membeli barang yang tidak terlalu bermanfaat. Fransisca & P. Tommy Y. S, Suyasa, menjabarkan jika sikap konsumtif terjadi saat orang membeli barang tetapi bukan bertujuan untuk memenuhi kebutuhan dalam hidupnya,³⁷ tapi untuk memenuhi keinginan dengan pengeluaran yang sangat banyak dan pada akhirnya

³⁴*Ibid*, 121.

³⁵Andrew V. Abela, The Price of Freedom: Consumerism and Liberty in Secular Research and Catholic Teaching, *Journal of Markets & Morality*, Volume 10, Number 1, 207, 8.

³⁶*Ibid*, 9

³⁷ S. L. Triyaningsih, Dampak Online Marketing Melalui Facebook Terhadap Perilaku Konsumtif Masyarakat, *Jurnal Ekonomi dan Kewirausahaan* Vol. 11, No. 2, Oktober 2011, 172.

mengakibatkan pemborosan dan ketidakefisienan.³⁸

Perilaku konsumtif dapat diidentifikasi dari berbagai pendapat di atas sebagai perilaku yang melibatkan konsumsi barang secara tidak rasional dan kompulsif, yang cenderung tidak terkendali dan menjadi kecanduan, sehingga berpotensi menyebabkan pemborosan serta kurang efisien dalam pengeluaran biaya.

Budaya konsumtif mementingkan benda sebagai ukuran kesenangan dan kenikmatan yang akan menjerumuskan remaja masa kini menjadi generasi yang bertopengkan popularisme dengan memandang hidupnya hanya sebatas tren. Perilaku remaja yang semakin manusiawi dapat dibenarkan karena pada intinya manusia tetap memiliki kebutuhan. Manusia akan merasa kekurangan jika kebutuhan tersebut tidak terpenuhi. Begitu pula dengan remaja, kebutuhan akan menempatkan mereka sebagai manusia ekonomi yang terus memiliki kebutuhan.

b. Faktor penyebab Perilaku Konsumtif

Analisis tentang faktor yang berdampak terhadap sikap konsumtif di remaja bisa dijalankan melalui penglihatan aspek yang mempengaruhi perilaku konsumtif. Philip Kotler, seorang pakar dalam bidang manajemen, mengidentifikasi bahwa budaya, lingkungan sosial, faktor personal, dan faktor psikologis merupakan elemen-elemen yang

³⁸Fransisca dan P. Tommy Y. S, Suyasa, 176.

berperan dalam membentuk perilaku konsumtif.³⁹

1) Faktor Budaya

Pengambilan keputusan konsumtif sangat dipengaruhi oleh budaya, yang merupakan faktor fundamental dalam menentukan keinginan dan perilaku individu. Budaya mencakup kumpulan nilai, ide, benda-benda budaya serta simbol yang begitu penting dalam membantu orang untuk berkomunikasi, memahami serta melakukan penilaian dalam konteks masyarakat.⁴⁰ Selain itu, budaya juga mencerminkan perilaku yang sudah menjadi kebiasaan dan begitu sulit untuk dilakukan perubahan.⁴¹ Setiap budaya memiliki sub-budaya yang lebih spesifik, mencerminkan identitas dan pola sosialisasi unik dari anggotanya. Sub-budaya ini dapat dikelompokkan menjadi kebangsaan, ras, agama, dan wilayah geografis.

Dengan kemajuan teknologi dalam komunikasi, transportasi, serta perdagangan, maka membuat manusia tidak lagi mempunyai keterikatan terhadap budaya khusus. Manusia menganut kehidupan sekarang itu dengan landasan budaya global di mana terdapat

³⁹ Philip Kotler, *Dasar-dasar Pemasaran*, (Principles of Marketing), Edisi ke-3, (Jakarta: Intermedia, 1989), 240-272.

⁴⁰ James F. Engel, Roger D. Blackwell, dan Paul W. Miniard, *Perilaku Konsumen* (Consumer Behavioral), Edisi ke-6, Jilid 1, (Jakarta: Binarupa Aksara, 1994) 71.

⁴¹ Departemen Pendidikan Nasional, *Kamus Besar Bahasa Indonesia Pusat Bahasa*, Edisi ke-4 (Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 2008), 214.

kesamaan unsur-unsur antara berbagai wilayah budaya.⁴² Interaksi global bukan lagi hanya tentang keyakinan atau pilihan individu, tetapi telah menjadi realitas yang tidak dapat dihindari. Sebagai contoh, dalam hal berpakaian, remaja tidak lagi memilih pakaian sederhana atau tradisional, melainkan lebih cenderung mengikuti tren mode global. Semua individu, termasuk remaja, dianggap sebagai warga dunia, dan dunia secara bertahap menjadi lebih terhubung secara interaktif.⁴³

2) Faktor Sosial

Faktor-faktor sosial yang memengaruhi kecenderungan konsumtif seseorang meliputi pengaruh kelompok referensi, keluarga, status sosial, dan peran yang dijalankan dalam masyarakat. Kelompok referensi bisa berupa individu atau kelompok yang mempengaruhi sikap dan tindakan seseorang baik secara langsung maupun tidak langsung. Pada masa remaja, pengaruh dari teman sebaya sering kali lebih kuat dibandingkan dengan pengaruh keluarga, dikarenakan interaksi yang lebih intensif dengan teman di luar rumah.⁴⁴ Hal ini menjelaskan mengapa teman sebaya memiliki pengaruh yang lebih besar terhadap gaya berpakaian, minat, dan

⁴²*Ibid*, 214.

⁴³ John W. Santrock, *Remaja (Adolescence)*, Edisi ke-11, Jilid 2, (Jakarta: Erlangga, 2007),191.

⁴⁴*Ibid*, 213.

perilaku remaja dibandingkan keluarga. Misalnya, remaja mungkin merasa perlu mengadopsi gaya berpakaian yang mirip dengan anggota populer di kelompoknya untuk merasa diterima. Selain itu, jika teman-temannya mulai minum alkohol, menggunakan obat terlarang, atau merokok, remaja tersebut mungkin akan terdorong untuk ikut serta tanpa mempertimbangkan dampaknya.

Kelompok teman sebaya bagi remaja dapat diuraikan sebagai berikut:⁴⁵

- Remaja umumnya memiliki dua atau tiga sahabat dekat atau teman karib yang sejenis dengan mereka dalam jenis kelamin, minat, dan kemampuan. Hubungan dekat ini seringkali saling memengaruhi satu sama lain, meskipun kadang-kadang juga terjadi perselisihan di antara mereka.
- Kelompok kecil ini biasanya mulai dari sekelompok teman akrab dengan jenis kelamin yang sama dan bisa berkembang dengan termasuk anggota dari jenis kelamin lain.
- Kelompok besar ini terbentuk dari beberapa kelompok kecil dan teman dekat, yang tumbuh karena minat bersama dalam pesta dan kencan. Ukuran kelompok yang besar ini membuat minat bersama di antara anggotanya menjadi kurang spesifik, menciptakan kesenjangan sosial yang lebih luas di dalamnya.

⁴⁵*Ibid*, 215

- Kelompok yang terstruktur ini sering kali merupakan kelompok remaja yang diawasi dan didukung oleh orang dewasa, sering kali dibentuk oleh sekolah atau organisasi komunitas. Kelompok ini bertujuan untuk menyediakan dukungan sosial bagi remaja yang mungkin tidak mereka dapatkan dari kelompok besar.
- Kelompok geng menjadi alternative bagi remaja yang merasa tidak cocok di kelompok besar atau yang tidak puas dengan kelompok yang terstruktur. Anggota geng biasanya terdiri dari remaja yang seumuran dan memiliki minat yang sama. Mereka biasanya berfokus pada menanggapi penolakan dari kelompok teman dekat dengan perilaku yang anti-sosial.

3) Faktor Keluarga

Meskipun pengaruh teman sebaya penting, keluarga juga memainkan peran kunci dalam keputusan pembelian remaja. Ada dua model utama keluarga yang mempengaruhi perilaku pembelian individu. Yang pertama adalah keluarga sebagai pusat orientasi, yang melibatkan orang tua dan anak-anak. Dalam hal ini, individu mendapat pandangan mengenai ekonomi, aspirasi pribadi, dan harga diri dari orang tua mereka. Walaupun interaksi langsung dengan orang tua mungkin berkurang seiring waktu, pengaruh mereka tetap signifikan dalam pengambilan keputusan bawah sadar konsumen.

Model kedua adalah keluarga sebagai unit keturunan, yang terdiri dari pasangan suami-istri dan anak-anak mereka. Dalam konteks ini, peran dan pengaruh yang dimiliki oleh suami, istri, dan anak-anak dapat mempengaruhi keputusan pembelian produk dan jasa. Variabel seperti usia kepala rumah tangga, status pernikahan, jumlah anak, dan status pekerjaan adalah beberapa faktor yang mempengaruhi keputusan pembelian dalam keluarga.⁴⁶

4) Faktor Internal

Pada tingkat personal, keputusan pembelian remaja dipengaruhi oleh:

- Usia dan tahap perkembangan. Ketika memasuki masa remaja, individu cenderung sangat memperhatikan apa yang dianggap penting oleh kelompok sebaya mereka dalam konteks pembelian produk tertentu. Sebagai contoh, dalam hal berpakaian, remaja sering berupaya memastikan bahwa pilihan pakaian mereka sesuai dengan norma-norma yang berlaku dalam kelompok mereka.
- Profesi dan situasi finansial. Pekerjaan seseorang akan berdampak pada jenis barang dan layanan yang mereka beli, sementara situasi finansial juga akan menjadi faktor penting dalam membuat pilihan konsumsi. Situasi finansial meliputi

⁴⁶*Ibid*, 195.

pendapatan yang tersedia untuk digunakan, tabungan dan aset yang dimiliki, kemampuan untuk memperoleh pinjaman, serta sikap terhadap pengeluaran versus menabung. Remaja umumnya masih mengandalkan dukungan keuangan dari orang tua mereka, dan jika mereka bekerja, penghasilan mereka mungkin belum stabil.⁴⁷ Ini berarti remaja pada umumnya mendapatkan sumber pendapatan dari orang tua mereka.

- Perilaku gaya hidup. Gaya hidup seseorang mencakup pola aktivitas dan minat yang mencerminkan kehidupan sehari-hari mereka. Ini mencakup minat, kegiatan, dan sikap yang mempengaruhi interaksi mereka dengan lingkungan sekitarnya. Gaya hidup remaja tercermin dalam minat sosial dan pribadi mereka. Minat sosial remaja dapat mencakup partisipasi dalam pesta, konsumsi minuman beralkohol, dan penggunaan obat terlarang.⁴⁸ Minat pribadi, di sisi lain, adalah fokus utama bagi remaja, karena mereka menyadari bahwa dukungan sosial sering kali dipengaruhi oleh penampilan dan status sosial mereka, termasuk kepemilikan barang, kemandirian, prestasi di sekolah, keanggotaan dalam kelompok sosial, dan seberapa

⁴⁷ F.J. Monks, A.M.P. Knoers, dan Siti Rahayu Haditono, *Psikologi Perkembangan, Pengantar dalam Berbagai Bagiannya* (Yogyakarta: Gadjah Mada University Press, 200), 277.

⁴⁸ Elisabeth B. Hurlock, *Psikologi Perkembangan, Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*, (Developmental Psychology, A Life-Span Approach), Edisi ke-5, (Jakarta: Erlangga, 1997), 218-219.

banyak uang yang mereka belanjakan.

5) Faktor Psikologis

Keputusan pembelian seseorang juga terpengaruh oleh empat faktor psikologis utama: (1) motivasi atau dorongan, yang merujuk pada faktor internal yang mendorong individu untuk memenuhi kebutuhan, di mana kebutuhan yang dipenuhi kemudian digantikan oleh kebutuhan yang lebih penting. (2) Persepsi, yang melibatkan penerimaan stimulus melalui indra, di mana individu memilih, mengatur, dan menafsirkan informasi untuk membentuk pemahaman yang bermakna tentang dunia. (3) Pembelajaran, yang menggambarkan perubahan perilaku yang dipengaruhi oleh pengalaman, di mana sebagian besar perilaku dipelajari. Sebagai contoh, dorongan untuk pencapaian diri mungkin mendorong remaja untuk membeli handphone. (4) Kepercayaan dan sikap, yang berkembang melalui tindakan dan pembelajaran, memengaruhi perilaku pembelian dengan menentukan gagasan deskriptif dan penilaian kognitif tentang objek atau gagasan tertentu, serta menggambarkan perasaan emosional dan kecenderungan bertindak terhadap objek tersebut dalam jangka waktu tertentu.⁴⁹

Dengan demikian, bisa ditarik kesimpulan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku konsumtif bisa diklasifikasikan ke dalam dua kategori besar, faktor eksternal dan faktor internal. Faktor eksternal

⁴⁹*Ibid*, 220-221.

berkaitan dengan lingkungan sosial dan budaya, sedangkan faktor internal berkaitan dengan aspek-aspek pribadi dan psikologis individu. Remaja sebagai konsumtif dipengaruhi oleh kedua kategori tersebut. Pengaruh dari kategori-kategori tersebut memengaruhi perilaku konsumtif remaja, yang termanifestasi dalam tindakan konsumsi barang yang tidak rasional dan bersifat kompulsif, yang pada gilirannya dapat mengakibatkan pemborosan dan inefisiensi biaya.

d. Indikator Perilaku Konsumtif

Berdasarkan pandangan Sumartono, seorang ahli komunikasi dari Indonesia, ada delapan indikator yang dapat digunakan untuk mengukur perilaku konsumtif pada remaja⁵⁰, yaitu:

1. Membeli produk dengan motivasi untuk memperoleh hadiah menarik, tanpa mempertimbangkan manfaat produk itu sendiri.
2. Membeli barang karena terpicat oleh kemasannya yang menarik. Ketertarikan seseorang terhadap suatu produk seringkali dipicu oleh kemasan yang unik dan menarik, sehingga mereka cenderung untuk membelinya.
3. Membeli barang dengan motif menjaga penampilan dan prestise.

Adanya keinginan untuk mempertahankan citra diri yang prestisius

⁵⁰ Fransisca dan P. Tommy Y. S. Suyasa, 178, Sumartono adalah seorang Komunikator Indonesia. Ia adalah dosen Jurusan Komunikasi FISIPOL Universitas Ekasakti, Sumartono juga merupakan pendiri Lembaga Pengkajian dan Pengembangan Komunikasi SMART dotcom. <http://sumartonomulyo.blogspot.com>. Diunduh Selasa 2 Januari 2024.

dan terhormat mendorong seseorang untuk memilih produk yang dapat meningkatkan penampilan mereka, meskipun barang tersebut mungkin tidak terlalu dibutuhkan.

4. Membeli produk karena tergiur oleh program diskon atau potongan harga. Keputusan untuk membeli suatu barang seringkali dipengaruhi oleh penawaran harga yang menarik, daripada mempertimbangkan manfaat atau kegunaan produk itu sendiri.
5. Membeli barang untuk mempertahankan status sosial. Sebagian orang menganggap barang yang dimiliki sebagai penanda status sosial mereka, sehingga mereka cenderung memilih produk tertentu untuk menjaga citra sosial di mata orang lain.
6. Dipengaruhi oleh model dalam iklan. Terkadang, seseorang tertarik untuk membeli suatu produk karena terinspirasi oleh model yang mengiklankan produk tersebut, atau karena model tersebut merupakan idola mereka.
7. Memandang bahwa membeli produk dengan harga tinggi dapat meningkatkan rasa percaya diri. Beberapa orang meyakini bahwa memiliki barang dengan harga mahal dapat meningkatkan harga diri mereka, sehingga mereka cenderung memilih produk dengan harga yang tinggi tanpa mempertimbangkan kebutuhan atau manfaatnya.
8. Mencoba berbagai produk serupa dengan merek yang berbeda. Tindakan ini menunjukkan bahwa seseorang cenderung berbelanja

secara berlebihan, karena mereka mencoba beberapa produk serupa dengan merek yang berbeda, padahal satu produk saja sudah cukup. Hal ini dapat menyebabkan pemborosan.

Blackwell & Miniard mengidentifikasi delapan gaya konsumtif yang berbeda dalam kegiatan berbelanja, termasuk upaya mencari kualitas produk yang optimal, preferensi terhadap merek tertentu, ketertarikan pada produk baru dan tren, menganggap berbelanja sebagai hiburan, sensitivitas terhadap harga, kecenderungan untuk berbelanja impulsif, merasa terlalu banyak pilihan, dan kesetiaan pada merek tertentu. Dari gaya-gaya tersebut, empat di antaranya dianggap sebagai indikator perilaku konsumtif, yaitu⁵¹

1. Preferensi terhadap barang bermerek

Remaja sering kali memilih dan membeli produk bermerek karena mereka yakin bahwa merek terkenal menawarkan kualitas yang lebih baik.

2. Minat pada produk baru dan tren

Remaja cenderung tertarik pada produk baru yang sedang trend karena mereka ingin merasakan sensasi kepopuleran dan ingin mencoba hal-hal baru yang sedang diminati.

3. Melihat belanja sebagai hiburan

Bagi remaja, berbelanja merupakan kegiatan yang

⁵¹ Fransisca dan P.Tommy Y.S. Suyasa, 179-180.

menyenangkan dan mereka menikmatinya sebagai bagian dari aktivitas sosial dan hiburan.

4. Kecenderungan belanja impulsif

Remaja sering kali melakukan pembelian secara spontan tanpa mempertimbangkan dengan matang berapa banyak uang yang mereka habiskan, juga tanpa melakukan riset terlebih dahulu tentang produk yang ingin mereka beli.

Remaja sering kali terpengaruh oleh kelompok referensi dalam pembelian barang, seperti iklan, film, dan teman sebaya.⁵² Mereka seringkali memutuskan untuk membeli suatu produk setelah terpapar oleh iklan yang menawarkannya atau setelah direkomendasikan oleh teman mereka. Iklan yang tersebar luas di televisi dan media sosial menggunakan bahasa semiotik untuk mempengaruhi persepsi masyarakat.⁵³ Iklan telah menjadi sebuah kekuatan persuasif yang terus mendorong remaja untuk bertindak, bukan hanya untuk memenuhi kepuasan pribadi, tetapi juga untuk memperoleh nilai-nilai yang mereka idamkan dan harapkan.⁵⁴ Industri gaya hidup telah menciptakan kebutuhan baru yang terus meningkat dalam diri remaja akan citra ideal

⁵²*Ibid*, 180.

⁵³ Yasraf Amir Paliang, Realitas-realitas Semu Masyarakat Konsumer: Estetika Hiperealitas dan Poliyik Konsumerisme, dalam Idi Subandy Ibrahim, Ed. *Lifestyle Ecstasy, Kebudayaan Pop Dalam Masyarakat Komuditas Indonesia*. (Yogyakarta: Jalasutra, 2011), 182.

⁵⁴ Idi Subandy Ibrahim, *Kritik Budaya Komunikasi, Budaya, Media, dan Gaya Hidup dalam Proses Demokratisasi di Indonesia*, (Yogyakarta: Jalasutra, 2011), 296.

dan keinginan yang indah.⁵⁵Bahkan, potensi dan pengaruh remaja sering dimanfaatkan untuk mempromosikan produk tertentu.

Dalam konteks ini, remaja bisa menjadi konsumtif yang bersifat kompulsif. Hal ini mengindikasikan bahwa dalam beberapa situasi, mereka kehilangan kendali atas perilaku konsumtif mereka, yang berpotensi merugikan diri sendiri dan orang-orang di sekitar mereka. Contohnya, perilaku kompulsif dapat termanifestasi dalam kegiatan seperti perjudian yang tidak terkendali, kecanduan obat-obatan dan alkohol, serta pola makan dan minum yang tidak sehat.

e. Dampak Perilaku Konsumtif

f. Perilaku konsumtif dapat menyebabkan seseorang lebih memprioritaskan keinginan daripada kebutuhan, dan cenderung kurang memperhatikan manfaat dari produk yang dikonsumsi karena fokus pada pencapaian kepuasan pribadi. Penting untuk membatasi perilaku konsumtif yang berlebihan karena dapat mengakibatkan dampak negatif. Menurut Wahyudi dalam Hidayah, dampak negatif dari perilaku konsumtif meliputi:

- g. Kecondongan untuk boros, yang hanya menghabiskan uang tanpa pertimbangan yang matang, hanya karena memenuhi keinginan belanja semata.
- h. Adanya disparitas sosial, mencerminkan ketidaksetaraan dan ketidakpuasan di dalam masyarakat tempat individu tersebut tinggal.
- i. Kecenderungan untuk melakukan tindakan kriminal, menandakan bahwa seseorang cenderung menggunakan cara-cara tidak sah untuk

⁵⁵*Ibid*, 297.

memperoleh barang yang diinginkannya.

- j. Berpotensi menciptakan individu yang kurang produktif, dimana mereka lebih fokus pada penggunaan uang daripada menciptakan nilai atau menghasilkan pendapatan.⁵⁶

Dari penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa perilaku konsumtif berpotensi menimbulkan konsekuensi negatif yang merugikan individu, seperti pemborosan, disparitas sosial, dan peningkatan angka kejahatan.

B. Hakekat Konseling Behavioral Dengan Teknik *Self Control*

1. Konseling Behavioral

a. Pengertian Konseling Behavioral

Pendekatan *behavioral* menyatakan bahwa perilaku manusia harus dijelaskan dan dipahami melalui pengamatan langsung terhadap tingkah laku yang teramati, bukan melalui proses mental seperti pemikiran, perasaan, dan motif. Menurut perspektif ini, elemen-elemen tersebut dianggap tidak cocok untuk diselidiki dalam ilmu perilaku karena tidak dapat diamati secara langsung.⁵⁷ Konseling *behavioral* merupakan salah satu metode yang digunakan untuk mengatasi masalah perilaku yang muncul dari dorongan-dorongan internal untuk memenuhi kebutuhan hidup, dengan cara membantu individu belajar untuk bertindak secara lebih efektif dan efisien melalui proses

⁵⁶ <http://repositori.unsil.ac.id/3692/5/6.%20BAB%20II.pdf>, diakses pada tanggal 05 Februari 2024

⁵⁷ John w. Santrock, *Psikologi Pendidikan*, Kencana, 226.

pembelajaran.⁵⁸

Corey menyatakan bahwa lingkungan sosial budaya mempengaruhi pembentukan dan penentuan perilaku manusia secara fundamental. Namun, perilaku manusia juga dapat dimodifikasi menuju tujuan tertentu, seperti mengadopsi tingkah laku baru, mengurangi perilaku yang tidak diinginkan, serta memperkuat dan mempertahankan perilaku yang diinginkan.⁵⁹ Modifikasi perilaku yang tidak sesuai dilakukan dengan menciptakan lingkungan yang mendukung yang dapat mendorong munculnya perilaku yang diinginkan.

Oleh karena itu, dapat dinyatakan bahwa konseling *behavioral* adalah proses di mana seorang konselor memberikan bantuan kepada klien melalui sesi wawancara konseling dengan menggunakan pendekatan *behavioral*. Tujuan utamanya adalah membantu klien dalam mempelajari perilaku baru untuk mengatasi masalah dan mengubah perilaku yang tidak diinginkan agar menjadi lebih positif melalui penggunaan teknik-teknik yang berfokus pada tindakan.

b. Tujuan Konseling *Behavioral*

Menurut Corey, maksud dari terapi perilaku adalah untuk mengurangi atau menghilangkan perilaku yang tidak diinginkan sambil

⁵⁸ Kartini Kartono, *Patologi Sosial*, (Jakarta: CV Rajawali, 1997) h. 302.

⁵⁹ Arintoko, *Wawancara Konseling di Sekolah*, (Yogyakarta: CV Andi Offset, 2011) h. 34.

mengajarkan perilaku yang lebih bermanfaat, dengan fokus pada faktor-faktor yang memengaruhinya, dan memperoleh pemahaman serta strategi untuk mengatasi perilaku yang menjadi masalah.⁶⁰

Latipun menjelaskan bahwa tujuan konseling perilaku adalah mencapai situasi di mana individu dapat menjalani kehidupan tanpa terganggu oleh perilaku yang tidak diinginkan, sehingga memungkinkan mereka untuk membuat keputusan yang berkelanjutan dan menjaga keseimbangan dalam kehidupan sosial.⁶¹ Secara khusus, tujuan konseling perilaku adalah mengubah perilaku yang tidak sesuai dengan memperkuat perilaku yang diinginkan, menghilangkan perilaku yang tidak diinginkan, dan membantu individu menemukan pola perilaku yang cocok dengan kebutuhan mereka.

c. Sintak Konseling

Rosjidan dalam Gantina mengemukakan bahwa terdapat empat tahap utama dalam proses konseling *behavioral*, yang meliputi:

- 1) *Assessment*, tujuan dari *assessment* adalah untuk mengevaluasi apa yang sedang dialami oleh klien pada saat itu. *Assessment* memberikan kesempatan kepada klien untuk berbicara dengan jujur tentang pengalaman mereka, termasuk kegagalan, kelebihan, kekurangan, dan tantangan kejiwaan yang mereka hadapi, tanpa

Gunarsa Singgih, *Konseling dan Psikologi*, (Jakarta: BPK Gunung Mulia, 2004) h. 206.

⁶¹ Latipun, *Psikologi Konseling*, (Malang: UMM Press, 2003) h. 113.

menyembunyikan apa pun. Konselor memberikan dukungan pada klien terkait informasi yang mereka bagikan dan berkomitmen untuk menjaga kerahasiaan semua informasi yang diberikan oleh klien. Data yang dikumpulkan dari klien akan membantu menentukan teknik mana yang akan digunakan untuk merubah perilaku klien.

- 2) *Goal setting*, dimana konselor dan klien bekerja sama untuk merumuskan tujuan yang ingin dicapai, mengeksplorasi pernyataan klien mengenai tujuan mereka, dan mengklarifikasi tujuan yang telah ditetapkan.
- 3) *Technique implementation*, yang melibatkan pemilihan teknik yang akan digunakan dalam konseling *behavioral* untuk mencapai perubahan perilaku yang diinginkan selama sesi konseling.
- 4) *Evaluation-termination*, dimana evaluasi dilakukan untuk mengevaluasi kemajuan klien, efektivitas konseling, dan kesesuaian teknik yang digunakan. Jika konseling telah mencapai tujuan yang ditetapkan, maka proses konseling akan diakhiri dan dilakukan evaluasi akhir untuk memastikan keberhasilan perubahan perilaku klien.⁶²

d. Peran dan Fungsi Konselor

Gantina Komala Sari, *Teori dan Teknik Konseling* (Jakarta: PT Indeks, 2011)

Dalam konseling *behavioral*, konselor memiliki peran yang sangat aktif, direktif, dan sering bertindak sebagai pengajar, pembimbing, dan pakar yang melakukan diagnosis terhadap perilaku yang tidak sesuai dan menentukan langkah-langkah untuk mengatasi masalah tersebut. Konselor memiliki tanggung jawab untuk menentukan bagaimana cara mengubah perilaku yang ditemukan oleh konseli. Sebagai bagian dari proses konseling, konseli bertanggung jawab untuk menentukan perilaku apa yang perlu diubah (*what*), sementara konselor bertanggung jawab untuk menentukan cara atau metode yang digunakan untuk mengubahnya (*how*).⁶³

Selain itu, peran konselor dalam konseling *behavioral* juga mencakup sikap penerimaan, usaha untuk memahami klien dan masalah yang dibawakan tanpa menghakimi atau mengkritik. Konselor juga bertugas menciptakan lingkungan yang mendukung untuk memfasilitasi modifikasi perilaku. Lebih lanjut, konselor berfungsi sebagai instruktur yang membimbing klien dalam menerapkan teknik-teknik modifikasi perilaku yang sesuai dengan masalah dan tujuan yang ingin dicapai.⁶⁴

2. Teknik *Self Control*

a. Pengertian *Self Control* Menurut Para Ahli

⁶³*Ibid*, 157.

⁶⁴ Latipun, *Psikologi Konseling*, UMM Press, h. 116.

Kontrol diri adalah keterampilan seseorang dalam kemampuan mengetahui diri dan lingkungan. Kemampuan untuk mengontrol dan mengatur tingkah laku seseorang sesuai dengan keadaan lingkungan yang muncul ketika individu bersosialisasi dalam masyarakat.

Menurut Hortet, diri (*Self*) adalah sistem diri yang memiliki hubungan. Salah satu dari berbagai komponen sistem ini diantaranya pengaturan diri, yang memfokuskan perhatian dan pengendalian diri serta menjelaskan bagaimana mengendalikan dan mengontrol emosinya. Selain itu, Block menjelaskan bahwa kualitas kontrol diri dapat dibagi menjadi tiga kategori diantaranya: *over cover*, *under cover*, dan *appropriate cover*. "*Over Cover*" merupakan kontrol berlebihan sehingga menyebabkan seseorang menahan diri dalam menanggapi stimulus. "*Under Cover*" kontrol diri yang mengacu pada keinginan untuk membebaskan impuls secara bebas tanpa diperhitungkan dengan matang. Kemudian "*Appropriate Cover*" merupakan kontrol individu dalam mengendalikan impulsnya dengan tepat.⁶⁵

Selain itu, Berk dan Gunarsa berpendapat bahwa kontrol diri merupakan suatu rangsangan untuk mengendalikan suatu keinginan atau dorongan yang bertentangan dengan norma-norma sosial.⁶⁶

⁶⁵ Juli Y. Harahap, "Hubungan Kontrol Diri...", halaman 139.

⁶⁶ Ayu Khairunnisa, "Hubungan religius dan kontrol diri dengan perilaku seksual pranikah remaja di Man 1 Samarinda", *eJurnal Psikologi*, Vol 1, No 2, 2013. Halaman 223.

Menurut Goldfried dan Merbaun kontrol diri adalah suatu proses individu di mana individu merupakan pelaku utama dalam mengarahkan, atau mengendalikan, perilakunya, dalam hal ini berarti mengarahkan dan mengatur perilakunya yang dapat menjadikannya sebagai perilaku yang positif.⁶⁷ Dapat ditarik kesimpulan bahwa kontrol diri adalah kemampuan untuk melakukan kontrol diri dengan menyusun, mengarahkan, dan mengatur perilaku seseorang sedemikian rupa untuk mengarahkan individu ke arah yang lebih baik. Setiap individu memiliki kepastian yang berbeda dalam upaya melakukan kontrol diri, hal ini berpengaruh pada beberapa aspek diantaranya emosi, sosial, serta penyesuaian perilaku, sehingga diperlukan pengukuran khusus.

Pendapat kontrol diri diungkapkan oleh Colhoun dan Acocella, Tangney, Baumeister, Boone, Averill, dan Harlock, mereka berpendapat bahwa kontrol diri adalah penyalarsan proses fisik, psikologis, dan perilaku seseorang, yang akan menimbulkan suatu tindakan atau serangkaian proses yang dapat membentuk seorang individu.⁶⁸ Tolak ukur kontrol diri biasanya dikaitkan dengan prestasi setiap individu, di mana ketika prestasi seseorang dibidang baik, maka dapat disimpulkan

⁶⁷ Gretty C. Runtukahu, "Hubungan kontrol diri dengan perilaku merokok kalangan remaja pada SMK 1 Bitun", *eJurnal Psikologi*, Vol. 3., No 1., 2015, halaman 89

⁶⁸ Ramadona Dwi Marsela, Mamat Supriatna, "Kontrol Diri Definisi dan Faktor", *Journal of Innovative Counseling: Theory, Practice & Research*, Vol. 3., No. 2., 2019, halaman 65-69.

juga kontrol diri individu tersebut juga baik.

Kontrol diri ini juga berfungsi sebagai kemampuan untuk membatasi perilaku yang dapat merugikan orang lain, di mana ketika seseorang memiliki kontrol diri yang baik akan berimbang dengan mematuhi peraturan yang ada. Begitupun saat berinteraksi dengan orang lain, individu akan berusaha menunjukkan perilaku yang dianggap paling tepat untuk dirinya, dengan menunjukkan perilaku yang dapat menyelamatkan interaksinya dari akibat negatif yang disebabkan karena respons yang dilakukannya.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa kontrol diri merupakan suatu kemampuan individu untuk mengendalikan sikap, tingkah laku, maupun tindakan agar tidak merugikan dirinya sendiri maupun orang lain. selain itu kontrol diri juga dapat dilakukan agar dapat memilih mana yang baik dan mana yang buruk.

b. Aspek dalam *Self Control*

Averill dalam gufron dan risnawati membagi kontrol diri ke dalam tiga aspek yaitu:⁶⁹

- Kontrol Perilaku (*behavioral control*)

Kemampuan dalam mengubah situasi yang kurang

⁶⁹ Galih Fajar Fadillah, Upaya meningkatkan Pengendalian diri Penerima Manfaat melalui Layanan Bimbingan Konseling Kelompok di Balai Rehabilitasi Mandiri Semarang, Skripsi, Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang, 2013, halaman 22-24.

menyenangkan. Kemampuan ini merupakan kemampuan untuk mengendalikan perilaku dan memilih siapa yang mampu mengendalikan keadaan tersebut. Seseorang mampu mengontrol perilakunya dan kemampuannya jika tingkat kontrol dirinya baik. Jika mereka tidak mampu melakukannya, mereka akan beralih ke sumber eksternal untuk mengatasi masalah mereka. Kemampuan mengatur stimulus adalah kemampuan untuk mengelola bagaimana dan kapan stimulus yang tidak diinginkan dihadapi. Ada beberapa cara yang dapat digunakan, yaitu mencegah atau menjauhi stimulus, menghentikan stimulus sebelum waktunya berakhir, dan membatasi intensitasnya.

- Kontrol Kognitif (*cognitive control*)

Kemampuan seseorang untuk memproses informasi yang tidak diinginkan melalui cara seperti berikut, yaitu menafsirkan, mengevaluasi, dan mengintegrasikan suatu peristiwa ke dalam rangkaian kognitif sebagai adaptasi psikologis atau pengurangan tekanan. Aspek ini mengandung dua komponen yaitu kemampuan mendapatkan informasi (pra-informasi) dan kemampuan membuat penilaian (penilaian). Dengan kemampuan yang ada pada individu tentang situasi, mereka akan dapat memprediksi situasi tersebut melalui berbagai pertimbangan objektif. Penilaian yang dilakukan individu merupakan bentuk usaha untuk melakukan penilaian dan

menafsirkan suatu keadaan dengan memperhatikan segi-segi positif secara subjektif.

- Kontrol pengambilan keputusan (*decisional control*)

Kemampuan individu memilih tindakan didasarkan sesuatu yang diyakini. Kontrol diri dapat melakukan fungsinya dengan baik jika ada peluang, keleluasaan, atau kemungkinan bagi individu memilih hal yang sama-sama memberatkan. Aspek yang akan diukur yaitu kemampuan mengendalikan tingkah laku dan kemampuannya dalam pengambilan keputusan.⁷⁰

Menurut M. N Ghufron dan Rini Risnawita S dalam Galih Fajar Fadillah menjelaskan bahwa dalam mengukur kendali diri yang dimiliki oleh individu dapat melalui beberapa aspek yang terdapat dalam diri seseorang, hal tersebut dapat diamati melalui beberapa aspek kontrol diri yaitu sebagai berikut:⁷¹

- Kemampuan mengatur pelaksanaan (*regulated administration*)

Merupakan kemampuan individu untuk menentukan apa yang mengendalikan situasi atau keadaan mereka memiliki kecenderungan patuh terhadap kendali eksternal. Dengan kata lain kemampuan mengatur pelaksanaan mengarah kepada pengertian apakah individu mampu menggunakan aturan perilaku dengan

⁷⁰ Juli Y. Harahap, "Hubungan Kontrol Diri...", halaman 140.

⁷¹ M. NUr Ghufron & Rini Risnawita, *Teori-Teori Psikologi* (Yogyakarta: Ar-Ruzz Media, 2010), halaman 29-31.

menggunakan kemampuannya sendiri, jika tidak individu akan menggunakan sumber eksternal. Kemampuan mengatur pelaksanaan menitikberatkan peranan individu untuk mengatur perilaku mereka guna mencapai perihal yang diharapkan.

- Kemampuan mengontrol stimulus (*Stimulus Modifiability*)

Kemampuan mengatur stimulus merupakan kemampuan untuk mengetahui bagaimana dan kapan suatu stimulus yang tidak dikehendaki dihadapi. Kemampuan ini mengandung pengertian bahwa individu memiliki prediksi dan perbuatan yang mereka kerjakan. Hal ini bertujuan agar individu mampu mempersiapkan diri atas segala kemungkinan yang akan terjadi akibat dari tindakan yang mereka kerjakan. Ada beberapa cara yang dapat dilakukan individu untuk mencegah atau menjauhi stimulus, yaitu dengan menempatkan tenggang waktu di antara rangkaian stimulus yang sedang berlangsung, menghentikan stimulus sebelum waktunya berakhir dan membatasi intensitasnya.

- Kemampuan mengantisipasi suatu peristiwa atau kejadian

Untuk dapat mengantisipasi suatu peristiwa individu memerlukan informasi yang cukup lengkap dan akurat, sehingga informasi yang dimiliki mengenai keadaan yang tidak menyenangkan, individu dapat mengantisipasi keadaan tersebut dengan berbagai pertimbangan.

- Kemampuan menafsirkan peristiwa atau kejadian

Kemampuan ini berarti individu berusaha menilai dan menafsirkan suatu keadaan atau peristiwa dengan cara memperhatikan segi-segi positif secara subjektif. Kemampuan dalam menafsirkan peristiwa individu berbeda antara satu dan lainnya. hal ini erat kaitannya dengan pengalaman dan pengetahuan yang mereka miliki.

- Kemampuan mengambil keputusan

Kemampuan ini merupakan kemampuan seseorang untuk memilih hasil atau tindakan berdasarkan pada sesuatu yang diyakini dan disetujuinya. Kendali diri dalam menentukan pilihan akan berfungsi, baik dengan adanya suatu kesempatan, kebebasan, atau kemungkinan pada diri individu untuk memilih berbagai kemungkinan tindakan. Terdapat beberapa aspek yang dimiliki oleh individu dalam mengendalikan diri mereka. individu yang mampu mengendalikan diri adalah mereka yang dapat mengelola dengan baik informasi yang diperoleh, mengendalikan stimulus, mengantisipasi suatu peristiwa, menafsirkan suatu peristiwa dan mengambil sebuah keputusan.⁷²

Menurut Roy Sambel dalam Galih Fajar Fadillah aspek lain yang terdapat dalam pengendalian diri seseorang meliputi kendali emosi,

pikiran, dan mental. Ketiga aspek tersebut dapat diuraikan sebagai berikut:⁷³

- Kendali Emosi

Seseorang dengan kendali emosi yang baik, cenderung akan memiliki kendali pikiran dan fisik yang baik juga.

- Kendali Pikiran

Jika sebelum melakukan sesuatu tapi kita sudah berpikir gagal, maka semua tindakan akan mengarah pada terjadinya kegagalan. Jika berpikir bahwa sesuatu pekerjaan tidak mungkin dilakukan, maka akan berhenti berpikir untuk mencari solusi.

- Kendali Fisik

Kondisi badan yang fit merupakan salah satu faktor kunci dalam menunjukkan kemampuan kita berfungsi dengan optimal. Aspek dalam pengendalian diri tidak hanya sebatas dalam mengendalikan perilaku, memperoleh informasi, menilai informasi dan mengambil sebuah keputusan. Ketiga aspek tersebut saling berkaitan dan mempengaruhi dalam pengambilan keputusan.

c. Faktor Pengaruh Kontrol *Self Control*

Self Control dipengaruhi oleh sejumlah faktor, seperti pada faktor psikologi lainnya. secara umum faktor-faktor tersebut bersifat faktor

⁷³ Galih FAjar Fadillah, Upaya Meningkatkan Pengendalian Diri Penerima Manfaat Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Di Balai Rehabilitasi Mandiri Semarang, Skripsi, Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang, 2013, halaman 24.

eksternal dan faktor internal, seperti:

- Faktor Eksternal

Yang dimaksud dengan faktor eksternal adalah faktor dari luar seperti lingkungan keluarga, di mana orang tua khususnya akan menentukan seperti apa kemampuan seseorang dalam kontrol diri. Ketika sikap disiplin sejak kecil diajarkan oleh orang tua kepada anaknya dan diharapkan bisa bersikap konsisten dengan segala konsekuensi yang akan dihadapi anak jika mereka melakukan penyimpangan perilaku dari apa yang telah menjadi kesepakatan.

- Faktor Internal

Faktor lain dalam mengendalikan diri ialah usia, seiring bertambahnya usia, kemampuan kontrol diri seseorang akan meningkat.⁷⁴

Baumester dan Boden mengatakan bahwa faktor-faktor berikut dapat mempengaruhi kontrol diri, diantaranya:

- Orangtua. Hubungan antara anak dan orangtua dapat mempengaruhi kontrol diri anak-anaknya. Anak-anak yang diasuh oleh pendidik yang ketat akan lebih sulit mengendalikan diri dan kurang peka terhadap sekitarnya. Sebaliknya, seorang anak akan dapat mengendalikan dirinya dengan baik jika ia mendapat pendidikan mandiri, diajari untuk mempercayai orang lain, dan diberi

⁷⁴ Juli Y. Harahap, "Hubungan Kontrol Diri...." halaman 141.

kesempatan untuk menentukan pilihan.

- Faktor budaya. Dalam suatu lingkungan sudah semestinya ada hubungan dengan budaya setempat. Setiap lingkungan memiliki budaya yang berbeda. Hal ini dapat mempengaruhi kontrol diri seseorang sebagai individu dari budaya tersebut.⁷⁵

d. Jenis *Self Control*

Adapun menurut Sarafino dalam lilik mufidah, kontrol diri yang digunakan individu dalam menghadapi suatu stimulus meliputi:

- Kontrol perilaku; yaitu kemampuan dalam mengambil tindakan konkrit untuk mengurangi akibat dari stressor. Tindakan ini dapat merubah pengurangan intensitas kejadian atau memperpendek durasi kejadian.
- Kontrol kognitif; yaitu kemampuan proses berpikir atau strategi untuk memodifikasi akibat dari stressor. Strateginya dapat berubah menggunakan cara yang berbeda dalam memikirkan kejadian tersebut atau memfokuskan pada pemikiran yang menyenangkan atau netral.
- Kontrol pengambilan keputusan, yaitu kesempatan untuk memilih antara prosedur alternative atau tindakan yang dilakukan.
- Kontrol informasi, yaitu kesempatan untuk mendapatkan pengetahuan mengenai kejadian yang menakutkan, kapan akan

⁷⁵ Gretty C. Runtukahu, dkk, "Hubungan Kontrol Diri...." halaman 90.

terjadi, mengapa dan apa konsekuensinya. Kontrol informasi dapat mengurangi stress dengan meningkatkan kemampuan seseorang untuk mempersiapkan apa yang akan terjadi, mengurangi ketakutan seseorang dalam menghadapi sesuatu yang tidak diketahuinya.

- Kontrol retropeksi, yaitu kemampuan yang menyinggung kepercayaan mengenai apa atau siapa yang menyebabkan kejadian yang menekankan kejadian tersebut terjadi.⁷⁶

Dari penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa kemampuan mengendalikan perilaku, mengendalikan stimulus, mengatasi tantangan hidup, memahami peristiwa, dan mengambil keputusan adalah beberapa komponen dalam kontrol diri yang biasanya digunakan dalam menguji pengendalian diri. jenis-jenis kontrol diri akan berfungsi untuk merespon berbagai stimulus yang diterima dan kemudian dimanifestasikan dengan tindakan kontrol diri. Jenis kontrol diri ini meliputi perilaku (behavioral), kognisi serta afeksi.

e. Dimensi *Self Control*

Tangney mengidentifikasi lima dimensi *self control* sebagai berikut:

1) Disiplin diri (*self-discipline*)

Dimensi ini berfokus pada kapasitas seseorang untuk menjalankan disiplin diri, seperti mematuhi norma-norma sosial di lingkungan

⁷⁶ Lilik Mufidah, Hubungan Antara Kontrol Diri dengan Perilaku Seks Pranikah Siswa SMKN 2 di Kota Malang, Skripsi, Fakultas Psikologi UIN Malik Malang, 2008, halaman 19-20.

sekitar.

2) Tindakan tidak impulsive (*deliberate/non-impulsive*)

Ini mencakup kecenderungan seseorang dalam merespons rangsangan dengan pemikiran yang matang, dengan kata lain melakukan perilaku yang tidak impulsive.

3) Kebiasaan baik (*Healthy habits*)

Kemampuan seseorang untuk mengatur pola perilaku menuju rutinitas yang sehat disebut sebagai “kebiasaan baik” atau “kebiasaan sehat”. Individu yang memiliki kebiasaan jika ada sesuatu yang menyenangkan bagi mereka, biasanya akan mereka tolak karena hal tersebut dapat berdampak negatif.

4) Etika kerja (*Work ethic*)

Hal ini mengacu pada penilaian individu atas kapasiatasnya untuk mengendalikan diri demi kepentingan etika kerja. Biasanya seseorang dapat fokus sepenuhnya pada pekerjaan mereka, merupakan kemampuan individu untuk mengatur diri sendiri dalam etika pelayanan.

5) Keterandalan (*Reliability*)

Ini merupakan suatu ukuran kemampuan individu untuk melakukan perencanaan jangka panjang untuk mencapai suatu tujuan. Biasanya seseorang akan secara konsisten mengatur perilaku

mereka untuk melaksanakan rencana yang sudah dibuatnya.⁷⁷

f. Fungsi *Self Control*

Menurut Mesina dan Messina dalam Gunarsa yang dikutip dari Jurnal Gretty, kontrol diri memiliki beberapa fungsi, yaitu:

- 1) Membatasi perhatian pada orang lain.
- 2) Membatasi keinginannya untuk melakukan kontrol atas orang lain.
- 3) Membatasi diri untuk berperilaku negatif.
- 4) Membantu individu untuk memenuhi kebutuhan yang seimbang⁷⁸

g. Indikator *Self Control*

Menurut Averill dalam Thalib, *self control* dibedakan atas tiga kategori utama, yaitu:

- 1) Mengontrol perilaku (*behavioral control*), merupakan kemampuan untuk mempengaruhi atau memodifikasi suatu keadaan yang tidak menyenangkan. Kemampuan mengontrol perilaku dibedakan atas dua komponen, yaitu:
 - Kemampuan mengatur pelaksanaan, yaitu menentukan siapa yang mengendalikan situasi atau keadaan, dirinya sendiri atau orang lain atau sesuatu di luar dirinya.
 - Kemampuan mengatur stimulus, merupakan kemampuan untuk mengetahui bagaimana dan kapan stimulus yang

⁷⁷ Juli Y. Harahap, "Hubungan Kontrol Diri....."halaman 142.

⁷⁸ Gretty C. Runtukahu, dkk, "Hubungan Kontrol diri....", halaman 85.

tidak dikehendaki dihadapi.

2) Mengontrol Kognitif (*Cognitif Control*)

Mengontrol kognitif merupakan mengontrol dalam mengolah informasi yang tidak diinginkan untuk mengurangi tekanan.

Mengontrol kognitif dibedakan atas dua komponen, yaitu:

- Kemampuan untuk memperoleh informasi. Informasi yang dimiliki individu mengenai suatu keadaan akan membuat individu mampu mengantisipasi keadaan melalui berbagai pertimbangan objektif.
- Kemampuan melakukan penilaian. Penilaian yang dilakukan individu merupakan usaha untuk menilai dan menafsirkan suatu keadaan dengan memperhatikan segi-segi positif secara subjektif.

3) Mengontrol keputusan

Mengontrol keputusan merupakan kemampuan individu untuk memilih dan menentukan tujuan yang diinginkan. Kemampuan mengontrol keputusan akan berfungsi baik bilamana individu memiliki kesempatan, kebebasan dan berbagai alternative dalam melakukan suatu tindakan.⁷⁹

Berdasarkan paparan tentang indikator *self control* di atas,

⁷⁹ Galih Fajar Fadillah, Upaya Meningkatkan Pengendalian Diri Penerima Manfaat Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Di Balai Rehabilitasi Mandiri Semarang, Skripsi, Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang, 2013, halaman 22-24.

pengukuran tingkat *self control* dalam penelitian ini mengacu pada indikator *self control* yang dipaparkan oleh Averill yaitu kemampuan mengontrol perilaku (*behavioral control*), kemampuan mengontrol kognitif (*cognitive control*), dan kemampuan mengambil keputusan (*decision control*).

h. Manfaat teknik *Self Control*

Adapun manfaat dari teknik *self control* adalah sebagai berikut:

- 1) Memberikan bantuan kepada konseli supaya mampu mengembangkan dan memperbaiki perasaan, pikiran dan perbuatan secara maksimal.
- 2) Keterlibatan konseli dalam melakukan usaha secara aktif, membuat konseli merasa memiliki kebebasan dari pengawasan orang lain.
- 3) Konselor akan memberikan tanggung jawab kepada konseli sehingga akan muncul anggapan bahwa konseli berubah karena dirinya sendiri dan perubahan tersebut akan bertahan lebih lama. Perubahan konseli berdasarkan pada niat yang kuat untuk menyelesaikan masalahnya.

i. Sintak *Self Control*

Konseling adalah salah satu cara komunikasi untuk membantu konseli dalam mencapai tujuannya. Konseling sendiri memerlukan keterampilan dalam pelaksanaannya. Adapun langkah-langkah selama

proses konseling berlangsung, yaitu:⁸⁰

1) Identifikasi masalah

Tahap ini adalah tahap awal yang harus dilakukan oleh konselor dalam melakukan proses konseling, di mana dalam tahap ini konselor mengetahui kasus serta gejala-gejala yang ditampakan oleh konseli. Tahapan ini digunakan untuk mengumpulkan serta menggali data pada diri konseli serta orang terdekat konseli mengenai permasalahan konseli, seperti orang tua, keluarga, dan teman dekat konseli.

2) Diagnosis

Diagnosis merupakan langkah yang dilakukan untuk mengidentifikasi penyebab permasalahan konseli. Dalam hal ini diagnosis dilakukan untuk mengetahui latar belakang penyebab dari masalah yang dialami oleh konseli.

3) Prognosis

Prognosa sendiri merupakan langkah untuk menetapkan jenis bantuan apa yang akan diberikan dalam menyelesaikan permasalahan yang dihadapi oleh konseli. Dalam hal ini konselor menetapkan jenis terapi apa yang sesuai dengan masalah yang

⁸⁰ Suwardini, dkk. *Penetapan Konseling Behavioral dengan Teknik Self Management untuk Meningkatkan Konsep Diri*, (E-Jurnal Undiksa 2014). Vol 2

dihadapi oleh konseli agar proses konseling berjalan dengan maksimal.

4) Treatment

Dalam hal ini konselor menggunakan konseling *behavioral* dengan teknik *self control* sebagai *treatment* yang akan diberikan kepada konseli. Terapu ini sangat penting dalam proses konseling. Karena langkah ini menentukan sejauh mana keberhasilan konselor dalam membantu masalah konselinya.

Gantina Komalasari dan Eka Wahyuni mengatakan bahwa dalam *self control* meliputi beberapa teknik yaitu:⁸¹

1) Tahap Monitor Diri dan Observasi Diri

Observasi diri merupakan respon individu berupa pemanfaatan yang sistematis terhadap hasil kerjanya. Hal yang perlu diperhatikan dalam observasi diri yaitu mencatat tingkah laku. Dalam tahap ini, langkah-langkah yang dilakukan konselor adalah sebagai berikut:

- a. Konselor menunjukkan keterlibatan konseli
- b. Mengeksplorasi dan mencatat perilaku bermasalah yang akan dirubah. Pada kertas tersebut, ia menuliskan 11 perilaku yang sesuai dengan intensitas perilakunya, seperti berikut:

⁸¹ Gantina K dan Karish E.W, *Teori dan Teknik Konseling*, (Jakarta: PT Indeks, 2016), 181.

- Sering membeli barang tanpa mempertimbangkan terlebih dahulu
 - Setiap ada teman yang baru saja membeli suatu produk, ada rasa ingin membeli barang itu juga
 - Sering berbohong pada orang tua tentang pengeluaran
 - Sering setiap kali capek melampiaskannya dengan belanja (jajan berlebihan)
 - Sering menggunakan uang bulanan untuk belanja sampai kadang pernah meminjam uang teman
 - Gelisah ketika tidak membeli barang yang diinginkan
 - Sering membeli baju baru untuk memenuhi *fashion* yang sedang *trend*
 - Selalu membicarakan barang yang diinginkan
 - Sering meminjam hp teman untuk checkout barang dari *Shoope*
 - Sulit menolak ketika ada teman yang mengajak untuk membeli suatu produk
 - Jarang membeli barang yang ber *merk* asalkan bagus.⁸²
- c. Konselor mengarahkan konseli untuk menilai perilakunya sendiri
- d. Merencanakan perilaku yang ditargetkan dan membuat komitmen

Konselor mendorong konseli untuk membuat komitmen dengan konseli dengan cara menetapkan kontrak diri selama melakukan konseling. Adapun kontrak diri yang ditetapkan oleh konseli selama sesi konseling tersebut adalah:

- 1) Konseli akan berusaha meyakinkan dirinya bahwa belanja secara berlebihan hanya akan memberikan dampak negatif

seperti boros, sehingga belajar mengatasinya adalah solusi terbaik.

2) Bekerja sama dengan orang tua dan teman dekat konseli untuk mengingatkan konseli setiap akan membeli barang yang bukan kebutuhan.

3) Akan memberikan hadiah kepada diri sendiri jika berhasil menahan untuk tidak membeli barang yang tidak dibutuhkan dan akan memberikan hukuman bagi dirinya sendiri untuk hemat dengan uang jajan dua ribu selama satu hari ketika konseli masih membeli barang yang tidak dibutuhkan.

2) Tahap Evaluasi Diri

Merupakan suatu kemampuan mengetahui dengan tepat keadaan seseorang. Sehingga nantinya dapat tercapainya sebuah keinginan. Pada tahap ini, konseli dibantu konselor membandingkan hasil catatan tingkah laku yang dilakukan setelah adanya intervensi konseling.

3) Tahap Pemberian Penguatan dan Hukuman

Merupakan upaya untuk mengatur dirinya sendiri, dan mampu memberikan penguatan pada diri sendiri.