

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Lokasi, Populasi dan Subjek Penelitian

Penelitian dilaksanakan di SMA Negeri 6 Bandung yang berlokasi di Jl.Pasirkaliki No.51, Kec.Cicendo, Bandung 40172. Alasan pemilihan lokasi penelitian yakni dapat dengan mudah ditemukan *mall-mall*, *factory outlet*, atupun *café* di dekat lingkungan SMA Negeri 6 Bandung. Tempat-tempat itulah yang kemudian menjadi simbol pergaulan bagi para remaja di Kota Bandung. Banyak remaja yang rela mengeluarkan uang untuk membelanjakan segala keperluannya dengan tidak memikirkan terlebih dahulu apa manfaat dari barang tersebut karena remaja membeli barang hanya karena keinginan semata bukan karena kebutuhan. Hal ini lah yang mengakibatkan peserta didik khususnya peserta didik di SMA Negeri 6 Bandung dapat berperilaku konsumtif.

Populasi dalam penelitian adalah peserta didik Kelas XI SMA Negeri 6 Bandung tahun ajaran 2012-2013. Jumlah populasi penelitian adalah 272 orang. Sampel penelitian diambil secara *Simple Random Sampling* yaitu pengambilan anggota sampel dari populasi dilakukan secara acak tanpa memperhatikan strata yang ada dalam populasi itu. Pengambilan sampel acak sederhana dapat dilakukan secara undian, memilih bilangan, dan daftar bilangan secara acak, dsb (Sugiyono, 2010:64). Berdasarkan pengertian tersebut maka peneliti mengambil sampel dengan cara mengundi dari jumlah peserta didik yang memiliki tingkat perilaku konsumtif tinggi. Untuk penarikan sampel ini dibatasi sebanyak 15-20 orang, dan dalam penelitian ini peserta didik yang diberi intervensi (*treatment*) adalah 15 peserta didik yang berperilaku konsumtif dengan skor tertinggi. Pertimbangan menentukan jumlah berdasarkan prespektif bimbingan kelompok bahwa jumlah anggota kelompok yang efektif adalah 8-15 orang (Winkel, 1997; Natawidjaja, 1987; ABKIN, 2008).

B. Desain Penelitian

Desain penelitian menggunakan *one-group pretest-posttest design* yakni desain eksperimen dengan memberikan *pre-test* sebelum dan sesudah diberikan perlakuan atau eksperimen. Desain penelitian digunakan untuk memperoleh gambaran keefektifan teknik *self instruction* dalam mereduksi perilaku konsumtif peserta didik kelas XI SMA Negeri 6 Bandung tahun angkatan 2012-2013. Desain penelitiannya adalah sebagai berikut.

$O_1 \times O_2$

Keterangan:

O_1 = nilai Pre test (sebelum dilakukan treatment)

X = eksperiment/tindakan (treatment)

O_2 = nilai post test (setelah dilakukan treatment)

(Sugiyono, 2010:110)

C. Pendekatan dan Metode Penelitian

Pendekatan penelitian yang digunakan adalah pendekatan kuantitatif. Penelitian kuantitatif yaitu metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivisme, digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, pengumpulan data menggunakan instrument penelitian, analisis data bersifat kuantitatif/statistik, dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan.

Metode penelitian yang digunakan adalah pra-eksperimen, yaitu “metode penelitian eksperimen yang desain dan perlakuannya seperti eksperimen tetapi tidak ada pengontrol variabel sama sekali” (Sugiyono, 2010: 109).

D. Definisi Operasional Variabel

Terdapat dua variabel utama dari tema penelitian yaitu perilaku konsumtif dan teknik *self instruction*. Definisi operasional variabel diuraikan sebagai berikut.

1. Lubis (Sumartono, 2002: 117) menyebutkan bshwa perilaku konsumtif yaitu suatu perilaku yang tidak lagi didasarkan pada pertimbangan yang rasional,

melainkan karena keinginan yang sudah tidak mencapai taraf tidak rasional lagi. Pendapat Sumartono tersebut sejalan dengan Muharsih (2008: 26) yang mengungkapkan perilaku konsumtif adalah pola konsumsi yang berada di luar kebutuhan rasional, yang lebih mementingkan faktor keinginan daripada faktor kebutuhan untuk tujuan kebahagiaan, rasa dihargai, atau pengakuan sosial. Fromm (Anita, 2003: 30) mengungkapkan perilaku konsumtif pada seseorang terjadi jika individu mempunyai keinginan untuk selalu mengkonsumsi suatu barang secara berlebihan. Individu selalu mencari kepuasan akhir, ia mengkonsumsi barang yang bukan sekedar mencukupi kebutuhannya, tetapi untuk memenuhi keinginan-keinginan individu tersebut.

Secara operasional yang dimaksud dengan perilaku konsumtif di dalam penelitian ini adalah perilaku peserta didik kelas XI SMA Negeri 6 Bandung dalam membeli dan mengkonsumsi barang-barang tanpa pertimbangan yang rasional ataupun mengkonsumsi barang-barang yang sebenarnya kurang diperlukan secara berlebihan, dimana hal tersebut didorong oleh keinginan untuk memenuhi hasrat kesenangan semata-mata daripada kebutuhan, seperti: (1) Pembelian produk tanpa pertimbangan dan cenderung berlebihan bukan berdasarkan kebutuhan tetapi hanya untuk memenuhi keinginan semata; Membeli produk karena iming-iming; Membeli produk karena kemasan menarik; Memakai atau membeli sebuah produk karena unsur konformitas terhadap model yang mengiklankan produk; (2) menunjukkan harga diri (prestise) ditandai dengan membeli produk karena menjaga penampilan dan gengsi; Membeli produk atas pertimbangan harga (bukan atas dasar manfaat atau kegunaannya); (3) fungsi simbolik yang dimiliki suatu produk meliputi: Membeli produk dengan harga mahal yang akan menimbulkan rasa percaya diri yang tinggi; Mencoba berbagai merek produk; Membeli produk hanya sekedar menjaga simbol setatus.

2. Secara konsep “Teknik *Self Instruction* yaitu suatu teknik untuk membantu konseli terhadap apa yang konseli katakan kepada dirinya dan menggantikan pernyataan diri yang lebih adaptif (Ilfiandra, 2008). Hal ini berdasarkan pada asumsi Meichenbaum (Baker dan Butler, 1984) yang mengatakan bahwa

individu yang mengalami perilaku salah suai (*maladjustment*) adalah karena pikiran irasional yang diakibatkan kesalahan dalam melakukan verbalisasi diri (*self verbalization*).

Teknik *Self Instruction*, pada penelitian ini didefinisikan sebagai langkah-langkah Konselor memodifikasi pikiran-pikiran peserta didik Kelas XI SMA Negeri 6 Bandung yang tidak rasional dalam mengkonsumsi dan membeli produk menjadi rasional melalui tahapan pemberian informasi mengenai perilaku konsumtif yang dialami, kemudian memfasilitasi peserta didik mengenali dan mengubah kekeliruan dalam berpikir, serta mengubah pemikiran negatif melalui verbalisasi diri.

E. Proses Pengembangan Instrumen

1. Jenis Instrumen

Instrumen yang digunakan untuk mengukur perilaku konsumtif peserta didik SMA berupa kuesioner/angket yang dikembangkan dari indikator perilaku konsumtif menurut Sumartono. Angket digunakan atas dasar jumlah responden besar, dapat membaca dengan baik dan dapat mengungkapkan hal-hal yang sifatnya rahasia (Sugiyono, 2010: 172).

Instrumen perilaku konsumtif peserta didik SMA ini disusun dengan model skala jawaban. Jumlah alternatif respon terdiri dari empat alternatif yaitu Selalu, Sering, Kadang-kadang, Tidak Pernah. Empat alternatif respon ini didasarkan dengan pendapat Arikunto (2006: 241) bahwa: "...ada kelemahan dengan lima alternatif karena responden cenderung memilih alternatif yang ada di tengah (karena dirasa aman dan mudah karena hampir tidak berfikir), maka disarankan alternatif pilihannya hanya empat saja".

2. Kisi-Kisi Instrumen Penelitian

Kisi-kisi instrumen untuk mengungkapkan karakteristik Perilaku Konsumtif dikembangkan dari definisi operasional variabel penelitian. Kisi-kisi dari instrument disajikan pada tabel berikut.

Tabel 3.1
Kisi-kisi Instrumen Perilaku Konsumtif

No	Aspek	Indikator	Pernyataan	
				Σ
1	Pembelian produk tanpa pertimbangan yang rasional dan cenderung berlebihan bukan berdasarkan kebutuhan tetapi hanya untuk memenuhi keinginan semata	Membeli produk karena <i>iming-iming</i> .	34,35,36,37,38	5
		Membeli produk karena kemasan menarik.	1,2,3,4,5	5
		Membeli dan memakai sebuah produk karena unsur konformitas terhadap model yang mengiklankan produk	6,7,8,9,10	5
2	Pembelian produk hanya untuk menunjukan harga diri (<i>prestise</i>)	Membeli produk atas pertimbangan harga (bukan atas dasar manfaat atau kegunaannya)	11,12,13,14	4
		Membeli produk untuk menjaga penampilan dan gengsi	15,16,17,18,19	5
3	Pembelian produk berdasarkan fungsi simbolik yang dimiliki suatu produk	Membeli produk dengan harga mahal untuk menimbulkan rasa percaya diri yang tinggi.	20,21,22,23	4
		Mencoba berbagai merek produk.	24,25,26,27,28	5
		Membeli produk hanya sekedar menjaga simbol status.	29,30,31,32,33	5

3. Pedoman Skor

Angket Perilaku Konsumtif dibuat dalam bentuk pernyataan-pernyataan beserta kemungkinan jawabannya. Item pernyataan tentang intensitas perilaku konsumtif peserta didik dibuat dalam bentuk alternatif respon subjek yaitu selalu, sering, kadang-kadang, dan tidak pernah. Jika peserta didik menjawab pada kolom selalu diberi skor 4, kolom sering diberi skor 3, kolom kadang-kadang diberi skor 2, dan kolom tidak pernah diberi skor 1. Ketentuan pemberian skor gejala perilaku konsumtif peserta didik dapat dilihat pada Tabel 3.2. Semakin tinggi skor yang diperoleh responden berarti semakin tinggi Perilaku Konsumtifnya, demikian juga sebaliknya, semakin rendah skor yang diperoleh responden berarti semakin rendah perilaku konsumtifnya.

Tabel 3.2
Kategori Pemberian Skor Alternatif Jawaban

Alternatif Jawaban	Skor Jawaban
Selalu	4
Sering	3
Kadang-Kadang	2
Tidak Pernah	1

a. Uji Kelayakan Instrumen

Uji validitas rasional bertujuan untuk mengetahui tingkat kelayakan instrumen dari segi bahasa, konstruk dan isi. Penimbangan atau uji validitas rasional dilakukan oleh dua dosen ahli. Uji validitas rasional dilakukan dengan meminta pendapat dosen ahli untuk memberikan penilaian pada setiap item dengan kualifikasi Memadai (M) dan Tidak Memadai (TM). Item yang diberikan nilai M berarti item tersebut bisa digunakan dan item yang diberi nilai TM bisa memiliki dua kemungkinan yaitu item tersebut tidak bisa digunakan atau masih bisa digunakan dengan revisi terlebih dahulu.

Hasil penilaian menunjukkan secara konstruk seluruh item pada angket Perilaku Konsumtif termasuk memadai. Terdapat item-item yang perlu diperbaiki dari segi bahasa dan isi. Hasil penimbangan dari dua dosen ahli dapat disimpulkan pada dasarnya item-item pernyataan dapat digunakan dengan beberapa perbaikan redaksi agar mudah dipahami peserta didik.

Uji keterbacaan instrumen dilaksanakan kepada enam peserta didik didik kelas XI SMA Negeri Krakatau Steel Cilegon yang memiliki karakteristik yang hampir sama dengan sampel penelitian. Tujuan uji keterbacaan ini adalah untuk mengukur tingkat keterbacaan instrumen dari segi kata-kata, istilah dan kalimat secara utuh. Hasil uji keterbacaan adalah penyederhanaan kalimat tanpa mengubah makna dari pernyataan tersebut.

Berdasarkan uji keterbacaan pada keenam peserta didik tersebut, tidak terdapat kekeliruan dalam butir pernyataan. Para peserta didik memahami dan merasa mampu untuk mencerna maksud dari tiap butir pernyataan.

1. Uji Validitas Butir Item

Pengujian validitas alat pengumpul data yang dilakukan dalam penelitian adalah seluruh item yang terdapat dalam angket yang mengungkap perilaku konsumtif peserta didik. Pengujian validitas tiap butir digunakan analisis item (Sugiyono, 2010: 187) yaitu mengkorelasikan skor tiap butir dengan skor total yang merupakan jumlah tiap skor butir. Instrumen perilaku konsumtif yang valid berarti instrumen dapat digunakan untuk mengukur apa yang seharusnya diukur.

Azwar (2010: 59) menyatakan bahwa skala-skala yang setiap itemnya diberi skor pada level interval dapat digunakan formula koefisien korelasi *product-moment* Pearson. Semakin tinggi koefisien korelasi positif antara skor item dengan skor skala berarti semakin tinggi konsistensi antara item tersebut dengan skala keseluruhan yang berarti semakin tinggi daya bedanya.

Adapun langkah-langkah menghitung validitas item, sebagai berikut.

- 1) Menghitung koefisien korelasi setiap butir item dengan skor total dengan rumus *Pearson Product Moment*.

$$r_{xy} = \frac{n \sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{\{n(\sum X^2) - (\sum X)^2\} \{n(\sum Y^2) - (\sum Y)^2\}}}$$

Keterangan :

- r_{xy} = Koefisien korelasi
 $\sum X$ = Skor item
 $\sum Y$ = Skor total (seluruh item)
 n = Jumlah responden

(Arikunto, 2006: 275)

- 2) Mencari nilai r_{tabel} untuk $\alpha = 0,05$ (tingkat kepercayaan 95%) dan r_{tabel} untuk jumlah responden 83 adalah 0.220.
- 3) Membuat keputusan dengan membandingkan r_{hitung} dengan r_{tabel} . Kaidah keputusan suatu instrumen dikatakan valid apabila $r_{\text{hitung}} > r_{\text{tabel}}$ sebaliknya apabila $r_{\text{hitung}} < r_{\text{tabel}}$ dikatakan tidak valid.
- 4) Berdasarkan pengolahan data, hasil uji validitas menunjukkan dari 38 butir item pernyataan dari angket perilaku konsumtif peserta didik, 38 butir item pernyataan dinyatakan valid. Indeks validitas instrumen bergerak diantara

0,423 – 0,763 dengan r tabel 0.220 (Hasil penghitungan validitas pada lampiran C).

2. Uji Reliabilitas Instrumen

Menurut Sukardi (2008:127), reliabilitas sama dengan konsistensi atau keajegan. Suatu instrumen penelitian dikatakan mempunyai nilai reliabilitas yang tinggi, apabila tes yang dibuat mempunyai hasil yang konsisten dalam mengukur yang hendak diukur.

Menurut Arikunto (2006: 196) untuk uji reliabilitas yang skornya merupakan rentangan antara beberapa nilai atau berbentuk skala digunakan rumus Alpha. Rumus Alpha tersebut dapat dilihat sebagai berikut.

$$r_{11} = \left(\frac{k}{k-1} \right) \left(1 - \frac{\sum Si}{S_t} \right)$$

Keterangan:

r_{11} = Reliabilitas instrumen

k = Banyaknya butir soal

$\sum Si$ = Jumlah varians butir

S_t = Varians skor total

(Arikunto, 2006:196)

Perhitungan reliabilitas dilakukan dengan bantuan *Microsoft Excel 2007*. Sebagai tolok ukur, digunakan klasifikasi rentang koefisien reliabilitas sebagai berikut.

0,00 – 0,199 derajat keterandalan sangat rendah

0,20 – 0,399 derajat keterandalan rendah

0,40 – 0,599 derajat keterandalan cukup

0,60 – 0,799 derajat keterandalan tinggi

0,80 – 1,00 derajat keterandalan sangat tinggi

Berdasarkan pengolahan data, hasil perhitungan memperlihatkan dari ke-38 butir item, menunjukkan koefisien reliabilitas (konsistensi internal) instrumen perilaku konsumtif sebesar 0.871. Artinya, tingkat korelasi dan derajat keterandalan instrumen perilaku konsumtif berada pada kategori sangat tinggi. (Hasil perhitungan reliabilitas pada lampiran C).

F. Pengumpulan Data Penelitian

1. Penyusunan Proposal

Rancangan kegiatan dalam penelitian dituangkan peneliti dalam bentuk proposal. Langkah penyusunan proposal penelitian yang dilakukan adalah sebagai berikut.

- a. Menentukan permasalahan yang akan dijadikan tema penelitian dan membuat peta masalah.
- b. Menentukan pendekatan masalah yang meliputi metode penelitian, teknik pengumpulan data, penentuan sampel dan populasi, teknik pengolahan data, dan teknik analisis data.
- c. Menyusun proposal skripsi dengan sistematika penulisan yang telah ditentukan.

2. Perizinan Penelitian

Perizinan penelitian diperlukan sebagai legitimasi dari pelaksanaan penelitian. Proses perizinan penelitian diperoleh dari Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan, Fakultas Ilmu Pendidikan, Direktorat Akademik, dan SMA Negeri 6 Bandung.

3. Penyusunan dan Pengembangan Alat Pengumpul Data

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini yaitu menggunakan angket, yakni sejumlah pernyataan tertulis yang digunakan untuk mengungkap karakteristik Perilaku Konsumtif peserta didik kelas XI SMA Negeri 6 Bandung. Item pernyataan instrumen dikembangkan dari konstruk indikator perilaku konsumtif Sumartono. Angket pengungkap karakteristik Perilaku Konsumtif digunakan untuk *pre-test* dan *post-test*.

4. Pre-test

Pelaksanaan *pre-test* dilakukan dengan menyebarkan angket perilaku konsumtif pada peserta didik kelas XI SMA Negeri 6 Bandung untuk mengetahui tingkat Perilaku Konsumtif.

5. *Treatment*

Pemberian *treatment* (perlakuan) dengan menggunakan teknik *self instruction* dilakukan pada peserta didik yang memiliki tingkat konsumtif tinggi berdasarkan dari hasil *pre-test*. Pelaksanaan intervensi teknik *self instruction* dalam menangani perilaku konsumtif selama delapan sesi pertemuan, yang berdurasi disetiap sesinya 60 menit. Pelaksanaan *post-test* dilakukan setelah sesi intervensi dilaksanakan.

A. Rasional

Peserta didik SMA berada pada masa remaja dimana hal ini berkaitan erat dengan perkembangan “*sense of identity or role confusion*”, yaitu perasaan atau kesadaran akan jati dirinya. Remaja dihadapkan pada berbagai pertanyaan yang menyangkut keberadaan diri, masa depan, peran-peran sosial dalam keluarga atau pun masyarakat, dan kehidupan beragama.

Hurlock (1999) menyatakan salah satu ciri masa remaja adalah masa yang tidak realistis. Pada masa ini, umumnya remaja memandang kehidupan sesuai dengan sudut pandangnya sendiri, dimana pandangannya itu belum tentu sesuai dengan pandangan orang lain dan juga dengan kenyataan. Selain itu, bagaimana remaja memandang segala sesuatunya bergantung pada emosi sehingga menentukan pandangan terhadap suatu objek psikologis. Emosi remaja umumnya belum stabil. Secara psikososial terlihat perkembangan remaja pun memandang dan menghadapi hal-hal yang berhubungan dengan peran mereka sebagai konsumen.

Seiring perkembangan biologis, psikologis, sosial ekonomi tersebut, remaja memasuki tahap dimana sudah lebih bijaksana dan sudah lebih mampu membuat keputusan sendiri, Steinberg (Emanrais, 2008). Hal ini meningkatkan kemandirian remaja, termasuk juga posisinya sebagai konsumen. Remaja memiliki pilihan mandiri mengenai apa yang hendak dilakukan dengan uangnya dan menentukan sendiri produk apa yang ingin ia beli. Namun di lain pihak, remaja sebagai konsumen memiliki karakteristik mudah terpengaruh, mudah terbujuik iklan, tidak berpikir hemat, kurang realistis. Dalam kaitannya dengan perilaku remaja sebagai konsumen, walaupun sebagian besar tidak memiliki penghasilan tetap, tetapi

Meillyza Larassaty Nur Arimbi, 2013

Efektivitas Teknik *Self Intruction* Untuk Mereduksi Perilaku Komsumtif
Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu

ternyata mereka memiliki pengeluaran yang cukup besar. Sebagian besar remaja belum memiliki pekerjaan tetap karena masih sekolah. Namun, para pemasar tahu bahwa sebenarnya pendapatan mereka tidak terbatas, dalam arti bisa meminta uang kapan saja pada orang tuanya, Loudon & Bitta (Emanrais, 2008).

Adanya perubahan sosial dan ekonomi yang ditandai dengan berkembangnya industri, menjadikan banyak produk yang ditawarkan sehingga secara tidak langsung membuat manusia berfikir praktis atau *instan*, hal ini sejalan dengan diperkuatnya semakin banyaknya pertokoan, majalah, iklan, media-media, serta tayangan-tayangan *infotainment* yang mengeksploitasi gaya hidup mewah yang mencolok. Hal ini dapat terlihat dari banyak produk yang ditawarkan untuk remaja, diantaranya produk pakaian, elektronika, hiburan, *food, fashion, fun* dan lain sebagainya. Hal ini mendorong remaja secara tidak sadar untuk membeli terus-menerus sehingga menyebabkan remaja berperilaku konsumtif. Perilaku konsumtif adalah pengonsumsi dan membeli produk atau barang yang dilandasi oleh pertimbangan yang tidak rasional lagi hanya untuk memenuhi keinginan semata.

Hasil penelitian terhadap kelas XI SMA Negeri 6 Bandung menunjukkan intensitas perilaku konsumtif peserta didik sebanyak 7.72% termasuk dalam kategori tinggi, 52.21% termasuk kedalam kategori sedang dan 40.07% termasuk dalam kategori rendah. Hal tersebut menunjukkan bahwa perilaku konsumtif merupakan fenomena yang masih terjadi dilingkungan sekolah.

Berdasarkan fakta dan gambaran fenomena, diperlukan suatu pemberian bantuan yang kuratif dalam menangani perilaku konsumtif. Kartadinata (Yusuf dan Nurihsan, 2005: 7) menjelaskan bimbingan merupakan upaya yang diberikan untuk membantu individu untuk mengembangkan potensinya secara optimal. Dengan demikian, peran dan kedudukan dari bimbingan dan konseling memiliki peranan yang penting dalam membantu ataupun mengantisipasi gejala perilaku konsumtif. Layanan bimbingan yang cocok dalam memberikan kepada peserta didik yang mengalami perilaku konsumtif adalah bimbingan pribadi dan sosial. Adapun strategi yang bisa digunakan adalah dengan menggunakan teknik konseling baik dilakukan secara individual maupun kelompok.

Layanan konseling merupakan layanan yang bersifat responsif yaitu pemberian bantuan kepada peserta didik yang memiliki kebutuhan dan masalah yang memerlukan pertolongan dengan segera (Yusuf, 2009: 81). Bentuk bantuan layanan bimbingan dan konseling dalam membantu peserta didik yang mengalami perilaku konsumtif adalah konseling. Layanan responsif yang tepat bagi permasalahan perilaku konsumtif peserta didik adalah melalui konseling yang berfokus pada aspek kognitif. Hal ini dikarenakan perilaku konsumtif berhubungan erat dengan pikiran-pikiran peserta didik. Pikiran berpengaruh sangat kuat bagi perasaan dan tindakan peserta didik yang mengalami perilaku konsumtif. Hal ini di jelaskan juga oleh Lubis (Sumartono, 2002: 117) yang mengatakan perilaku konsumtif adalah suatu perilaku yang tidak lagi didasarkan pada pertimbangan yang rasional, melainkan karena adanya keinginan yang sudah mencapai taraf yang tidak rasional lagi. Pikiran berpengaruh sangat kuat bagi perasaan dan tindakan peserta didik yang mengalami perilaku konsumtif.

Salah satu teknik konseling yang efektif untuk mengatasi perilaku konsumtif adalah teknik *self instruction* yang merupakan sebuah metodologi yang diadaptasi dari modifikasi konseling kognitif-perilaku yang dikembangkan oleh Meichenbaum pada tahun 1977 (Nurbaity, 2012: 16). Konseling kognitif-perilaku bisa dijadikan salah satu alternatif bantuan untuk mereduksi perilaku konsumtif yang dialami oleh peserta didik, hal ini sesuai dengan pendapat Beck (1995: 1) yang menyatakan bahwa konseling kognitif-perilaku merupakan konseling yang secara langsung dapat memecahkan masalah dengan memodifikasi disfungsi pikiran dan perilaku. Meichenbaum (Dobson, 2010: 15) menyatakan bahwa perubahan kognitif individu dapat dilakukan dengan menggunakan verbalisasi diri. Teknik yang dapat digunakan dalam verbalisasi diri tersebut adalah *self-instruction training*. Meichenbaum (Baker dan Butler, 1984) yang mengatakan bahwa individu yang mengalami perilaku salah suai (*maladjustment*) adalah karena pikiran irasional yang diakibatkan kesalahan dalam melakukan verbalisasi diri (*self verbalization*). Berdasarkan pendapat tersebut, teknik *self-instruction* dapat digunakan sebagai salah satu intervensi untuk mereduksi perilaku konsumtif peserta didik.

B. Tujuan

Secara umum tujuan dari *self instruction* adalah mereduksi Perilaku Konsumtif peserta didik kelas XI SMA Negeri 6 Bandung. Secara khusus tujuan intervensi yang merujuk pada indikator Perilaku Konsumtif adalah mengembangkan keterampilan peserta didik dalam:

1. Mengembangkan kemampuan untuk dapat berfikir lebih logis dan rasional terhadap perilaku konsumtif.
2. Meningkatkan rasa percaya diri dalam setiap perilaku yang ditampilkan ketika tidak mengenakan barang-barang *branded*.
3. Mengembangkan keterampilan menetapkan prioritas ketika membeli barang atau produk yang mengakibatkan berperilaku konsumtif dan dapat mengontrol uang jajannya.
4. Meningkatkan kemampuan peserta didik untuk mengendalikan kecemasan, stress, dan emosinya ketika berperilaku konsumtif.
5. Mengembangkan keterampilan siswa dalam berdialog diri yang lebih positif dan konstruktif ketika berperilaku konsumtif.
6. Mengembangkan kemampuan untuk mengambil resiko dari sebuah keputusan ketika membeli suatu barang yang membuatnya berperilaku konsumtif dan mampu mengontrol diri ketika berperilaku konsumtif.
7. Mengembangkan kemampuan peserta didik dalam bersikap *assertive*.

C. Prosedur Teknik *Self instruction*

Prosedur teknik *self instruction* dalam menangani Perilaku Konsumtif adalah sebagai berikut.

1. Tahapan pengumpulan informasi yakni mengungkap latar belakang gejala yang berkaitan dengan perilaku konsumtif. Tahapan ini bertujuan untuk membantu konseli agar lebih sensitif terhadap pikiran, perbuatan, perasaannya terhadap perilaku konsumtif yang dialaminya.
2. Tahapan konseptualisasi masalah, yakni konseli dan konselor terlibat diskusi mengenai perilaku konsumtif yang dideskripsikan konseli.

3. Tahapan perubahan langsung dengan menggunakan verbalisasi diri. Adapun prosedurnya antara lain adalah :
 - a) Konselor menjadi model dengan memverbalisasikan langkah-langkah dalam *self-instruction* dengan suara keras dan lantang.
 - b) Konseli melakukan dan mengungkapkan verbalisasi seperti yang dicontohkan oleh konselor dengan suara keras dan lantang.
 - c) Konseli mengungkapkan verbalisasi diri dengan suara berbisik dengan melihat gerak bibir konselor yang memberikan isyarat kepadanya.
 - d) Konseli melakukan tugasnya dengan hanya menggerakkan bibir dan tanpa suara.
 - e) Konseli diminta untuk mengucapkan kata-kata untuk dirinya sendiri saat melakukan teknik ini.

D. Asumsi Intervensi

Asumsi berikut menjadi acuan pokok dalam merancang program *self instruction* dalam mereduksi Perilaku Konsumtif peserta didik.

1. Perilaku konsumtif biasanya lebih dipengaruhi oleh faktor emosi dari pada rasio, Sarwono (Farida, 2006)
2. Latihan instruksi diri efektif dalam menurunkan masalah-masalah emosional dan perilaku, (Bryant dan Budd 1982).
3. Perilaku konsumtif adalah suatu perilaku yang tidak lagi didasarkan pada pertimbangan yang rasional, melainkan karena adanya keinginan yang sudah mencapai taraf yang tidak rasional lagi, Lubis (Sumartono, 2002).
4. Individu yang mengalami perilaku salah suai (*maladjustment*) adalah karena pikiran irasional yang diakibatkan kesalahan dalam melakukan verbalisasi diri (*self verbalization*), Meichenbaum (Baker dan Butler, 1984).
5. Beberapa hasil penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa teknik *self instruction* efektif dalam menangani masalah yang spesifik seperti mengontrol tindakan impulsif, meningkatkan asertif dan memperbaiki kemampuan mengelola waktu, (Martin & Pear, 2007).

E. Sasaran Intervensi

Intervensi dilakukan terhadap 15 orang peserta didik kelas XI dengan jumlah laki-laki 8 dan jumlah perempuan 7 dengan usia 16 dengan intensitas Perilaku Konsumtif tinggi dengan ciri peserta didik membeli produk karena *iming-iming*, membeli produk karena kemasan menarik, membeli dan memakai sebuah produk karena unsur konformitas terhadap model yang mengiklankan produk, membeli produk atas pertimbangan harga (bukan atas dasar manfaat atau kegunaannya), membeli produk untuk menjaga penampilan dan gengsi, membeli produk dengan harga mahal untuk menimbulkan rasa percaya diri yang tinggi, mencoba berbagai merek produk, membeli produk hanya sekedar menjaga simbol status. Upaya layanan yang akan diberikan untuk mereduksi perilaku konsumtif peserta didik yaitu berupa layanan konseling kelompok.

F. Sesi Intervensi

Teknik *Self Instruction* merupakan salah satu teknik yang masuk dalam Model pendekatan terapi kognitif-perilaku yang bersifat didaktik, direktif, dan aktif. Program intervensi teknik *Self Instruction* dalam menangani perilaku konsumtif peserta didik dilakukan selama 8 sesi dan 2 sesi digunakan untuk pre test dan post test. Pelaksanaan intervensi konseling dilaksanakan 2 kali dalam seminggu. Penentuan jadwal intervensi berdasarkan kesepakatan antara konselor dan peserta didik. Gambaran setiap sesi intervensi sebagai berikut.

Sesi 1 dan 2

Sesi ini berjudul "*Rasional Thinking*". Sesi ini bertujuan agar peserta didik memahami esensi perilaku konsumtif dan memiliki komitmen untuk mengikuti setiap sesi intervensi. Selain itu tujuan di dalam sesi ini adalah mengembangkan berfikir logis dan rasional terhadap perilaku konsumtifnya.

Sesi 3

Sesi ini berjudul "*I'm belief to my-self*". Sesi ini bertujuan untuk meningkatkan rasa percaya diri peserta didik dalam perilaku dan berpenampilan ketika tidak mengenakan barang-barang *branded*. Melalui sesi ini peserta didik

diharapkan memiliki rasa percaya diri yang tinggi terhadap apapun yang peserta didik tampilkan, baik dalam berbusana, bersolek, dsb.

Sesi 4

Sesi ini berjudul "*Control your money*". Sesi ini bertujuan untuk mengembangkan keterampilan dalam menetapkan prioritas dalam membeli barang atau produk yang akan berperilaku konsumtif. Melalui sesi ini peserta didik diharapkan mampu menetapkan prioritas dalam menggunakan serta membelanjakan uangnya secara lebih cermat serta mampu mengontrol uang jajannya.

Sesi 5

Sesi ini berjudul "*Keep calm and stay cool*". Sesi ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan siswa untuk mengendalikan rasa cemas, stress serta emosinya ketika berperilaku konsumtif. Melalui sesi ini peserta didik dapat mengendalikan perasaan cemas dan stress dan peserta didik juga dapat mengontrol emosinya ketika menghadapi suatu keadaan yang membuatnya berperilaku konsumtif.

Sesi 6

Sesi ini berjudul "*Positive Self Suggestion*". Sesi ini bertujuan mengembangkan keterampilan siswa dalam berdialog diri yang lebih positif dan konstruktif ketika berperilaku konsumtif. Melalui sesi ini siswa dapat berfikir lebih positif terhadap dirinya dan tidak bersikap gangsi ketika tidak memakai barang-barang mewah.

Sesi 7

Sesi ini berjudul "*Control your self*". Sesi ini bertujuan untuk mengembangkan kemampuan peserta didik dalam mengambil resiko dari sebuah keputusan dari perilaku konsumtifnya. Melalui sesi ini peserta didik diharapkan dapat mengembangkan dan dapat lebih bersikap selektif dalam berbelanja dan dapat mengontrol diri ketika berperilaku konsumtif.

Sesi 8

Sesi ini berjudul “Siapa katakana tidak”. Sesi ini bertujuan agar peserta didik mampu mengembangkan sikap *assertive*. Melalui sesi ini, peserta didik diharapkan mampu bersikap *assertive* ketika dihadapkan pada suatu kondisi. Pada sesi ini dilakukan *posttest* untuk mengetahui keefektifan program intervensi.

G. Indikator Keberhasilan

Evaluasi keberhasilan intervensi perilaku konsumtif dilakukan setelah seluruh program intervensi selesai dilaksanakan melalui pemberian *post-test*. Intervensi dikatakan berhasil apabila hasil *post-test* menunjukkan penurunan skor perilaku konsumtif. Peserta didik yang berhasil mengikuti kegiatan intervensi adalah peserta didik yang mampu mengubah pernyataan diri yang negatif menjadi pernyataan diri yang positif dalam setiap sesi intervensi.

Sumber utama untuk evaluasi ini adalah analisis terhadap *homework* menggunakan format Diari Instruksi Diri yang ditugaskan kepada konseli. Analisis *homework* dijadikan ukuran untuk mengetahui perubahan pernyataan diri konseli yang menjadi indikator keberhasilan dari setiap sesi intervensi. Indikator keberhasilan program intervensi secara keseluruhan adalah dengan berkurangnya skor gejala perilaku konsumtif. Teknik yang digunakan untuk mengetahui berkurangnya intensitas perilaku konsumtif adalah melalui *post-test* dengan menggunakan skala perilaku konsumtif.

6. Post test

Pelaksanaan *post-test* dilakukan setelah melaksanakan perlakuan. *Post-test* diberikan seperti halnya *pre-test* yaitu berupa angket yang sama. Hal ini dilakukan untuk melihat adanya perubahan perilaku siswa setelah diberikan perlakuan.

G. Analisis Data

Pada penelitian dirumuskan tiga pertanyaan penelitian. Secara berurutan, masing-masing pertanyaan penelitian dijawab dengan cara sebagai berikut.

1. Pertanyaan penelitian mengenai gambaran perilaku konsumtif peserta didik kelas XI SMA Negeri 6 Bandung Tahun Ajaran 2012-2013 dijawab

Meillyza Larassaty Nur Arimbi, 2013

Efektivitas Teknik *Self Intruccion* Untuk Mereduksi Perilaku Komsumtif
Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu

berdasarkan skala jawaban dengan menggunakan jawaban peserta didik tentang perilaku konsumtif yang dilakukan dengan *rating*. Langkah ini dilakukan untuk memberikan kategori selalu, sering, kadang-kadang, tidak pernah, yang tersaji pada Tabel 3.3.

Tabel 3.3
Kategori Perilaku Konsumtif

Rentang Skor	Kategori	F
1-1.9	Tidak Pernah (TP)	67
2-2.9	Kadang-kadang (KD)	176
3-3.9	Sering (SR)	29
4	Selalu (SL)	0

(Perhitungan terdapat pada lampiran D)

- Pertanyaan kedua mengenai rancangan intervensi melalui teknik *self instruction* dalam mereduksi perilaku konsumtif peserta didik. Rancangan intervensi disusun berdasarkan hasil *pre-test*. Uji kelayakan (*judgement*) dilakukan untuk rancangan intervensi.
- Pertanyaan penelitian ketiga mengenai efektivitas teknik *self instruction* dirumuskan ke dalam hipotesis “teknik *self-instruction* efektif dalam mereduksi perilaku konsumtif peserta didik.” Pengujian hipotesis dilakukan melalui uji statistik *Wilcoxon Match Pairs Test* dengan menggunakan SPSS 16.0 *for windows*.