

# Upaya Mengurangi Gaya Hidup Konsumtif Melalui Layanan Konseling Sebaya Pada Siswa

## *Efforts to Reduce the Consumptive Lifestlye through Peer Counseling Treatment to Students*

Tri Utami<sup>1\*</sup>, Muswardi Rosra<sup>2</sup>, Diah Utaminingsih<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Mahasiswa FKIP Universitas Lampung, Jl. Prof. Dr. Soemantri Brojonegoro No. 1 Bandar Lampung

<sup>2</sup>Dosen Pembimbing Utama Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Lampung

<sup>3</sup>Dosen Pembimbing Pembantu Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Lampung

\*e-mail: [triuutami@gmail.com](mailto:triuutami@gmail.com), Telp : +628978854507

Received:

Accepted:

Online Published:

**Abstrak:** *Efforts to Reduce the Consumptive Lifestlye through Peer Counseling Treatment to Students.* The research problem is a high consumptive lifestlye students. Purpose of this experiment is to reduce consumption lifestyle through peer counseling treatment to students. This experimental used method with a one-group pretest-posttest design, with nine research subjects to measure the level of consumptive lifestyle carried out using a blister consumptive lifestyle previously tested for validity ( $V \geq 0,87$ ) and reliability ( $r > 0,08$ ) data analysis using Wilcoxon Test, result are obtained by  $Z_{score} > Z_{table}$  or  $2,670 > 1,645$  ( $p < 0,05$ ) means  $H_a$  is accepted and  $H_0$  is rejected. It could be concluded that the consumptive decline student style after being treated with peer counseling treatment of SMA Negeri 2 Bandar Lampung in the Academic Year 2018/2019.

**Keywords:** consumptive, lifestlye, peer conseling.

**Abstrak: Upaya Mengurangi Gaya Hidup Konsumtif Melalui Layanan Konseling Sebaya Pada Siswa.** Masalah dalam penelitian ini gaya hidup konsumtif siswa tinggi. Tujuan penelitian ini untuk mengurangi gaya hidup konsumtif melalui layanan konseling sebaya pada siswa. Metode yang digunakan dalam penelitian ini metode *quasi eksperimen* dengan desain *one group pretest-posttest*, dengan subjek penelitian sebanyak sembilan siswa. Untuk mengukur tingkat gaya hidup konsumtif dilakukan dengan menggunakan skala gaya hidup konsumtif yang sebelumnya telah dilakukan uji validitas ( $V \geq 0,87$ ) dan reliabilitas ( $r > 0,80$ ). Analisis data menggunakan Uji Wilcoxon, hasil penelitian diperoleh  $Z_{hitung} > Z_{tabel}$  atau  $2,670 > 1,645$  ( $p < 0,05$ ), artinya  $H_a$  diterima dan  $H_0$  ditolak. Kesimpulannya adalah terdapat penurunan gaya hidup konsumtif siswa setelah diberikan perlakuan dengan layanan konseling sebaya pada siswa SMA Negeri 2 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2018/2019.

**Kata kunci:** gaya hidup, konseling sebaya, konsumtif.

## PENDAHULUAN/ *INTRODUCTION*

Masa remaja merupakan salah satu periode yang penting dalam suatu rentang kehidupan (Fitri, Zola, & Ifdil, 2018; Ifdil, Denich, & Ilyas, 2017). Pada masa ini para remaja memiliki kesempatan yang besar untuk mengalami hal-hal yang baru serta menemukan sumber-sumber dari kekuatan, bakat serta kemampuan yang ada didalam dirinya. Sementara itu pada masa remaja juga dihadapkan pada tantangan, batasan dan kekangan-kekangan yang datang baik dari dalam diri maupun dari luar dirinya sendiri. Dari segi definisi remaja merupakan individu yang telah mengalami masa baliq atau telah berfungsinya hormon reproduksi. Pengertian remaja dari segi umur yaitu individu yang berada dalam rentangan usia antara 13 sampai 21 tahun. Pada masa remaja mereka dituntut untuk menjalani tugas-tugas perkembangan (Falentini, Taufik, & Mudjiran, 2013).

Para remaja cenderung selalu ingin memiliki barang-barang tersebut dan berlebihan dalam membeli atau mengonsumsi. Sikap atau gaya hidup remaja yang mengonsumsi barang secara berlebihan dan tidak wajar inilah yang disebut gaya hidup konsumtif. Gaya hidup konsumtif yang banyak terjadi pada remaja putri pada umumnya hanya sebatas keinginan terhadap barang-barang tersebut dan belum tentu sesuai dengan kebutuhan. Selain itu, remaja putri yang lebih bersifat konsumtif terhadap pakaian dengan merek terkenal. Pakaian dengan merek terkenal dianggap jauh lebih berkualitas dan lebih mampu meningkatkan rasa percaya diri.

Menurut Piaget (Nasution, 2007) secara psikologis masa remaja

adalah usia dimana individu berintegrasi dengan masyarakat dewasa. Masa remaja adalah usia dimana remaja tidak lagi merasa di bawah tingkat orang dewasa melainkan berada dalam tingkatan yang sama, sekurang-kurangnya dalam masalah hak, integrasi dalam masyarakat (dewasa), mempunyai banyak aspek efektif, kurang lebih berhubungan dengan masa puber, termasuk juga perubahan intelektual yang mencolok, transformasi yang khas dari cara berpikir remaja memungkinkannya untuk mencapai integrasi dalam hubungan sosial orang dewasa, yang kenyataannya merupakan ciri khas yang umum dari periode perkembangan.

Perubahan-perubahan yang jelas terlihat pada masa remaja adalah terjadinya perubahan fisik. Pada masa ini pertumbuhan fisik belumlah terlihat sempurna. Sehingga, hanya sedikit remaja yang merasa puas dengan bentuk tubuh yang mereka miliki. Bagi remaja yang tidak puas dengan bentuk tubuh yang dimiliki maka mereka akan mempercantik diri dengan membeli pakaian dan alat-alat kecantikan yang dapat menonjolkan bentuk fisik yang dianggap menarik (Fitria & Sukma, 2013).

Kuatnya pengaruh teman sebaya terhadap penampilan, membuat para remaja berusaha menampilkan dirinya sebaik mungkin agar mereka tidak merasa ditolak oleh kelompoknya sendiri (Hurlock, 2012). Keinginan untuk meningkatkan rasa percaya diri dan ingin diterima membuat remaja melakukan pembelian secara berlebihan, sehingga dapat menyebabkan terjadinya gejala gaya hidup membeli yang tidak wajar pada remaja. Hal itu mereka lakukan agar terlihat menarik dengan menggunakan busana dan aksesoris, seperti

sepatu, tas, jam tangan, dan sebagainya yang dapat menunjang penampilan mereka. Para remaja juga tidak segan-segan untuk membeli barang yang menarik dan mengikuti trend yang sedang berlaku, karena jika tidak mereka akan dianggap kuno dan tidak gaul. Akibatnya, para remaja tidak memperhatikan kebutuhannya ketika membeli barang. Mereka cenderung membeli barang yang mereka inginkan bukan yang mereka butuhkan secara berlebihan dan tidak wajar. Sikap dan gaya hidup tidak wajar inilah yang disebut dengan gaya hidup konsumtif.

Lingkungan kelompok sebaya khususnya yang masih bersekolah, antara satu dengan yang lain saling berinteraksi dalam memecahkan masalah pelajaran yang diberikan sekolah, memberikan motivasi bersaing untuk berprestasi. Tetapi dapat juga menimbulkan dampak yang negatif, misalnya karena pengaruh media, lingkungan, teman, budaya, nilai atau norma pada masyarakat dalam menimbulkan gaya hidup anak yang salah satunya mengarah pada gaya hidup konsumtif.

Dengan melihat fenomena tersebut, penting bagi konselor sekolah untuk dapat membantu siswa dalam membentuk karakter dengan gaya hidup positif melalui pembentukan lingkungan yang mendukung. Pembentukan lingkungan ini, dapat guru BK upayakan dengan cara layanan konseling teman sebaya. Dengan layanan tersebut diharapkan dapat membantu siswa dalam mengurangi gaya hidup konsumtif.

Konseling sebaya merupakan cara individu untuk belajar bagaimana memperhatikan dan membantu individu lainnya, serta menerapkannya dalam

kehidupan sehari-hari. Adapun langkah-langkah konseling sebaya adalah sebagai berikut: pemilihan dan pelatihan calon konselor sebaya, pelaksanaan dan konseling sebaya, konselor sebaya melakukan evaluasi dan *follow up* dari proses konseling, guru bimbingan konseling menindak lanjuti dan mengevaluasi kegiatan konselor sebaya (Erhamwilda, 2015).

Layanan konseling sebaya akan diberikan kepada siswa yang memiliki gaya hidup konsumtif tinggi guna memodifikasi kelompok bermain negatif menjadi kelompok bermain positif, sehingga gaya hidup konsumtif siswa tersebut akan mengalami penurunan menjadi rendah.

Berdasarkan dari latar belakang tersebut dan hasil wawancara serta observasi awal di SMA Negeri 2 Bandar Lampung ditemukan bahwa gaya hidup konsumtif siswa rata-rata berada dalam kategori tinggi. Menurut guru yang berhasil diwawancarai yaitu gaya hidup konsumtif siswa menjadi tinggi dipengaruhi oleh banyak faktor. Para siswa memerlukan layanan konseling sebaya untuk mengurangi gaya hidup konsumtif.

Adapun oleh sebab itu, dari uraian tersebut menjadi landasan bagi peneliti untuk mengadakan penelitian dengan judul “Upaya Mengurangi Gaya Hidup Konsumtif Melalui Layanan Konseling Sebaya pada Siswa SMA Negeri 2 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2018/2019.”

Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui layanan konseling sebaya dapat mengurangi gaya hidup konsumtif

pada siswa SMA Negeri 2 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2018/2019.

## METODE PENELITIAN/ RESEARCH METHOD

Penelitian dilaksanakan di SMA Negeri 2 Bandar Lampung pada siswa kelas X. Sedangkan untuk waktu pelaksanaan penelitian pemberian layanan konseling sebaya yaitu dilaksanakan pada tahun ajaran baru 2018/2019.

Metode dalam penelitian ini yang digunakan adalah metode *Quasi Experiment*. Adapun seperti halnya menurut Suryabrata (2012) menyatakan bahwa penelitian eksperimental semu atau *Quasi Experiment* secara khas mengenai bentuk dan keadaanya tidak memungkinkan untuk mengontrol semua variabel yang relevan kecuali beberapa dari variabel tersebut.

Desain dalam penelitian ini yang digunakan peneliti adalah *One-Group Pre-test and Post-test Design*, adapun yang artinya yaitu dengan memberikan *Pre-test* sebelum memberikan perlakuan dan memberikan *Post-test* setelah diberikan perlakuan kepada siswa. Adapun dalam penelitian ini adalah upaya untuk mengurangi gaya hidup konsumtif pada siswa kelas X SMA Negeri 2 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2018/2019 melalui layanan konseling sebaya.

Adapun subyek penelitian dalam penelitian ini adalah siswa kelas X IPS 1 dan X IPS 2 SMA Negeri 2 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2018/2019 yang memiliki gaya hidup konsumtif tinggi pada setiap indikator. Untuk mendapatkan subjek penelitian, peneliti menggunakan teknik *Purposive Sampling* untuk pengambilan sampel. Dalam penjaringan subyek, peneliti melakukan penyebaran skala gaya hidup

konsumtif. Dalam penelitian ini didapatkan 9 subyek penelitian yang kemudian diberikan perlakuan konseling sebaya.

Definisi operasional penelitian ini merupakan pengertian dari gaya hidup konsumtif dan konseling sebaya. Gaya hidup konsumtif adalah gaya hidup individu yang mengutamakan kesenangan dan kenikmatan sebagai tujuan dalam hidupnya. Pola gaya hidupnya konsumtif, dalam penelitian ini akan diketahui dari aktivitas, minat dan pendapat/opini yang selalu menekankan pada kesenangan hidup. Sedangkan konseling sebaya merupakan layanan saling membantu serta memperhatikan secara *interpersonal* diantara teman sebaya, dilakukan oleh individu nonprofesional dalam bidang layanan konseling.

Uji validitas digunakan untuk mengetahui apakah instrumen yang dibuat dapat mengukur apa yang diinginkan. Untuk itu sebelum instrumen tersebut dipakai, terlebih dahulu perlu di uji cobakan. Tujuannya agar dapat diketahui apakah instrumen yang digunakan tersebut memiliki validitas yang tinggi atau rendah.

Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan uji *Wilcoxon Matched Pairs Test* yaitu dengan mencari perbedaan mean *Pretest* dan *Posttest*.

Instrumen dalam penelitian ini menggunakan skala gaya hidup konsumtif mengikuti model *Likert*. Skala gaya hidup konsumtif digunakan untuk memperoleh data tentang penurunan gaya hidup konsumtif pada siswa yang dijabarkan dalam bentuk kisi-kisi yang telah disajikan. Siswa diminta untuk memilih salah satu jawaban yang sesuai

dengan keadaan diri dengan cara memberikan tanda ceklis (✓). Dimana dalam skala model *Likert*, siswa akan diberikan pernyataan-pernyataan dengan alternatif pilihan jawaban, yaitu: sangat setuju (SS), setuju (S), tidak setuju (TS), sangat tidak setuju (STS). Dalam penelitian ini skala gaya hidup konsumtif sudah diuji kevalidannya oleh dosen ahli.

Hasil perhitungan skala gaya hidup konsumtif yaitu menunjukkan bahwa skala yang digunakan memiliki reliabilitas sebesar 0,850. Berdasarkan kriteria reliabilitas maka reliabilitas tersebut termasuk dalam kriteria sangat tinggi. Adapun dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa instrumen dalam penelitian ini dapat digunakan.

Karena subjek penelitian kurang dari 25, maka distribusi datanya dianggap tidak normal (Sudjana, 2005) dan data yang diperoleh merupakan data ordinal, maka statistik yang digunakan adalah *non parametrik* (Sugiyono, 2010) dengan menggunakan Uji *Wilcoxon Matched Pairs Test*. Penelitian ini akan menguji *Pretest* dan *Posttest*. Dengan demikian peneliti dapat melihat perbedaan nilai antara *Pretest* dan *Posttest* melalui uji *Wilcoxon* ini. Dalam pelaksanaan uji *Wilcoxon Matched Pairs Test* untuk menganalisis kedua data yang berpasangan tersebut, maka dapat dilakukan dengan cara yaitu analisis uji melalui program SPSS (*Statistical Package For Social Science*) 24.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN / RESULT AND DISCUSSION**

Pelaksanaan penelitian dengan layanan konseling sebaya untuk mengurangi gaya hidup konsumtif siswa dilaksanakan di SMA Negeri 2 Bandar

Lampung tahun ajaran 2018/2019. Sebelum pelaksanaan layanan konseling sebaya terlebih dahulu peneliti melakukan wawancara kepada guru bimbingan konseling, untuk mendapatkan informasi mengenai gaya hidup konsumtif siswa kelas X IPS 1 dan X IPS 2. Wawancara menghasilkan informasi bahwa terdapat gaya hidup konsumtif tinggi di sekolah tersebut.

Langkah selanjutnya yaitu peneliti melakukan penyebaran skala gaya hidup konsumtif, jenis skala yang digunakan yaitu skala model *Likert* dimana dalam skala tersebut berisi pernyataan-pernyataan yang dapat mengungkap mengenai gaya hidup konsumtif siswa, adapun skala yang disebarluaskan pada siswa merupakan skala yang dibuat oleh peneliti dan telah diuji validitas dan reabilitasnya sehingga skala tersebut dapat digunakan untuk memperoleh mana saja siswa yang memiliki gaya hidup konsumtif yang tinggi di kelas X IPS 1 dan X IPS 2 SMA Negeri 2 Bandar Lampung. Setelah melakukan penyebaran skala gaya hidup konsumtif kepada 55 siswa kelas X IPS 1 dan X IPS 2, maka didapatkan 9 siswa sebagai subyek penelitian yang memiliki gaya hidup konsumtif tinggi pada setiap indikator dan 3 siswa sebagai konselor sebaya yang memiliki gaya hidup konsumtif kategori sangat rendah. Berikut adalah tabel siswa yang memiliki gaya hidup konsumtif tinggi pada setiap indikator dan data konselor sebaya.

**Tabel 1. Data Konselor Sebaya**

No	Nama	Kelas	Skor	Kategori
1	LR	X IPS 1	92	Sangat Rendah
2	VD	X IPS 1	89	Sangat Rendah
3	DWR	X IPS 2	95	Sangat Rendah

**Tabel 2. Skor Subyek Penelitian pada Pretest**

N 0	Inisial	Kelas	Skor per Indikator			Total Skor	Kategori
			Aktivitas	Minat	Opini		
1	AZ	X IPS 1	45	71	56	172	Tinggi
2	FAH	X IPS 1	48	59	43	150	Tinggi
3	MKF	X IPS 1	45	59	41	145	Tinggi
4	TRA	X IPS 1	46	67	42	155	Tinggi
5	ARI	X IPS 2	45	63	43	151	Tinggi
6	DZ	X IPS 2	47	58	43	148	Tinggi
7	GA	X IPS 2	50	67	46	163	Tinggi
8	NAP	X IPS 2	50	62	42	154	Tinggi
9	NAZ	X IPS 2	53	73	45	171	Tinggi

Berikut tahapan dalam pelaksanaan pelatihan konselor sebaya:

### 1. Pembukaan

Pada tahap pembukaan pelatih menjelaskan maksud diadakannya pelatihan konselor sebaya yaitu untuk menyiapkan dan pemanfaatan tenaga non profesional melakukan konseling sebaya. Selanjutnya pelatih membuat kesepakatan mengenai waktu pelatihan, dimana pelatihan ini dilaksanakan 1-2 jam.

Langkah-langkah/ tahap pembukaan:

- Membuka pelatihan dengan mengucapkan salam
- Menyampaikan tujuan pelatihan
- Menguraikan jadwal pelatihan dan topik-topik yang akan disampaikan
- Memperkenalkan diri dan menjelaskan peran pelatih dalam pelatihan ini
- Memberi kesempatan kepada peserta untuk menanyakan hal-hal yang kurang jelas.

### 2. Perkenalan

Pada perkenalan ini, calon konselor sebaya diminta pelatih untuk

memperkenalkan dirinya masing-masing: nama, tempat tinggal, hobinya dan alasan untuk menjadi konselor sebaya. Selanjutnya pelatih memperkenalkan tata tertib proses pelatihan konseling sebaya ini.

### 3. Materi Pelatihan Konselor Sebaya

Materi pelatihan konselor yaitu mengenai apa itu konseling, konseling adalah suatu proses tatap muka dimana seorang konselor membantu kliennya untuk memecahkan masalah yang sedang dihadapinya. Di dalam proses konseling, harus terjadi hubungan saling percaya, komunikasi yang terbuka dan pemberdayaan klien agar mampu mengambil keputusannya sendiri. Selanjutnya yaitu apa itu konseling sebaya. Konseling sebaya adalah kegiatan saling bantu dan saling dukung dalam menghadapi persoalan hidup kearah pengentasan persoalan mereka yang dilakukan teman sebaya. Struktur dalam konseling ini pembukaan konseling, melakukan konseling, dan mengakhiri konseling.

Langkah-langkah / Tahap konseling terdiri dari: mengucapkan salam, mempersilakan klien duduk, menciptakan situasi yang membuat klien merasa nyaman, mengajukan pertanyaan tentang maksud dan tujuan klien mendatangi konselor (pertanyaan ini bisa berlanjut ke hal-hal yang diperlukan) berikan informasi setepat dan sejelas mungkin sesuai dengan persoalan yang diajukan, termasuk berbagai alternatif jalan keluar. Hindari memberikan informasi yang tidak dibutuhkan klien. Mendorong dan membantu klien untuk menentukan jalan keluar atas persoalan yang dihadapinya. Bila klien terlihat puas,

ucapkan salam penutup. Bila diskusi dengan klien belum selesai dan klien belum mampu mengambil keputusan, tawarkan klien untuk mengatur pertemuan selanjutnya.

Dasar etika konseling, kesukarelaan konseling. Hubungan konseling akan lebih mudah dimulai ketika klien datang meminta bantuan secara sukarela. Kesukarelaannya sendiri ini menunjukkan bahwa klien telah mengenal masalahnya dan ingin memperbaiki dirinya sendiri.

Pendalaman materi konseling dan praktek konseling sebaya. Pada tahap ini pelatih menjelaskan klien yang menjadi subyek penelitian yaitu siswa yang memiliki gaya hidup konsumtif tinggi yang akan melaksanakan konseling. Pelatih menjelaskan bahwa peserta akan diminta untuk melakukan konseling kepada teman mereka yang sudah ditentukan, selanjutnya pelatih menjelaskan tugas-tugas selama praktik konseling. Dalam hal ini konselor sebaya bersedia membantu temannya dan konselor sebaya bertugas melakukan konseling dengan mengingat semua hal penting yang sudah dibicarakan sebelumnya dan hasil dari proses konselingnya di laporkan.

#### 4. Penutup

Pada tahap penutup pelatih menutup pelatihan dengan mengevaluasi kembali apa saja yang telah disampaikan kepada peserta.

Siswa yang menjadi konselor sebaya hanya 3 siswa, keputusan dalam memilih calon konselor sebaya dilakukan dengan berdasarkan masukan guru bimbingan konseling, terkait dengan

kemampuan siswa dari sisi komunikasi, sosialisasi dan prestasi belajar yang baik dan siswa memiliki tingkat konsumtif rendah.

Berdasarkan pelatihan yang sudah diberikan sebanyak empat pertemuan, setiap konselor teman sebaya sudah dianggap mampu untuk membuka kegiatan, memberi waktu kepada teman yang lainnya dalam menyampaikan materi yang telah ditetapkan dan mampu membuka tanya jawab kepada konseli yang akan diberi perlakuan. Sebelum mereka diterjunkan terlebih dahulu peneliti telah mereview tujuan dan kontrak pelatihan ini, memperjelas dan menguraikan tugas masing-masing dan menentukan batasan materi yang akan disampaikan serta membangun hubungan positif antar anggota.

Setelah ditetapkannya subyek konselor sebaya yang akan diteliti, konselor sebaya dihadapkan oleh klien (siswa) yang sudah dipilih oleh peneliti dimana mereka adalah siswa yang memiliki gaya hidup konsumtif tinggi yang didapat dari hasil penyebaran skala.

Peneliti menjelaskan kepada para konselor sebaya bahwa klien yang mereka hadapi adalah siswa yang memiliki gaya hidup konsumtif tinggi, dan tugas konselor sebaya adalah membantu para siswa tersebut untuk memecahkan masalah yang mereka hadapi yang menyebabkan gaya hidup konsumtif klien tinggi.

Peneliti juga menjelaskan kepada klien bahwa konselor sebaya adalah teman mereka yang sudah dibekali pelatihan tentang konseling dan akan membantu klien untuk dapat memecahkan

masalah mereka yang memiliki gaya hidup konsumtif tinggi.

Dalam hal ini konselor sebaya bersedia membantu 9 temannya tersebut. Peneliti memberi kebebasan kepada klien untuk memilih siapa konselor sebaya yang akan membantu mereka, dimana konselor sebaya itu adalah teman yang sudah mereka kenal dan dekat dengan mereka yang tujuannya agar dalam proses konseling berjalan dengan rileks dan nyaman.

Peran peneliti disini adalah menjembatani terjadinya proses konseling antara klien dan konselor sebaya dan juga mengamati jalannya proses konseling.

Data yang diperoleh untuk mengetahui hasil *Pretest* dan *Posttest* diperoleh dari pengisian skala gaya hidup konsumtif. *Pretest* merupakan penelitian yang dilakukan peneliti sebelum menyelenggarakan kegiatan konseling sebaya. Setelah dilaksanakan *Pretest*, siswa yang memperoleh skor gaya hidup konsumtif tinggi pada setiap indikator diberikan perlakuan konseling sebaya.

### 1. AZ

Hasil konseling pertama dapat diidentifikasi perilaku klien yang menyebabkan gaya hidup konsumtif tinggi adalah AZ merasa bahwa keadaan orang tuanya mampu untuk memberikan kebutuhan materi, AZ lebih merasa percaya diri dengan barang-barang *branded* yang dikenakan maupun yang telah dibelinya, AZ tertarik bergaya hidup konsumtif karena adanya dorongan dalam dirinya untuk merasa bebas, kurang mendapatkan perhatian dari orang tua mengakibatkan AZ tidak merasa

bahagia dan memutuskan untuk ber-gaya hidup konsumtif sebagai upaya melepaskan rasa penat. AZ merasa dengan bergaya hidup konsumtif membuat dirinya senang dan dapat melupakan segala masalah yang sedang dihadapi.

### 2. FAH

Hasil konseling pertama dapat diidentifikasi perilaku klien yang menyebabkan gaya hidup konsumtif tinggi adalah FAH lebih senang mengisi waktu luang untuk bermain-main sampai tidak memperdulikan waktu. FAH juga senang membeli barang-barang *branded*. Orangtua memberikan kebebasan kepada FAH, setiap tingkah lakunya tidak pernah dikomentarinya, meskipun FAH senang menghabiskan uang dengan membeli barang-barang mahal yang pada akhirnya tidak bermanfaat. Dapat dilihat bahwa yang mengakibatkan FAH bergaya hidup konsumtif karena ingin mendapatkan perhatian dari orang tuanya. FAH berasal dari keluarga yang terbilang mampu dalam hal finansial, dan orang tua yang tidak menuntut terhadap anak.

### 3. MKF

Hasil konseling pertama dapat diidentifikasi perilaku klien yang menyebabkan gaya hidup konsumtif tinggi adalah kurang harmonis dalam keluarga membuat MKF bergaya hidup konsumtif karena beranggapan dapat menenangkan pikiran. Meski demikian MKF masih merasa khawatir apabila orangtua sampai mengetahui bahwa MKF senang menghambur-hamburkan uang untuk hal yang kurang bermanfaat. Orang tua MKF memang tidak harmonis namun tergolong orangtua yang *over*

*protective* sehingga MKF tidak leluasa jika berada di rumah. MKF senang membeli barang yang *up to date*, seperti *handphone*, ada produk baru yang dikeluarkan pasti langsung dibeli.

#### 4. TRA

Hasil konseling pertama dapat diidentifikasi perilaku klien yang menyebabkan gaya hidup konsumtif tinggi adalah TRA merasa dibedakan di rumahnya karena kedua kakaknya telah bekerja, sehingga TRA merasa seolah-olah dituntut untuk segera kuliah dan bekerja. TRA menyadari niat baik dan arahan keluarganya, namun terkadang jika sedang berkumpul suka dibanding-bandingkan sehingga TRA tidak suka dengan perlakuan demikian.

#### 5. ARI

Hasil konseling pertama dapat diidentifikasi perilaku klien yang menyebabkan gaya hidup konsumtif tinggi adalah orang tua yang terlalu memberikan perhatian berlebihan sehingga menjadi salah satu faktor penyebabnya. ARI termasuk anak yang manja, segala keinginan selalu dituruti oleh orangunya. ARI memang senang keluar malam bersama teman-temannya sampai lupa waktu. Terkadang ARI pergi ke *caffee* atau ke *mall* untuk *shopping* barang-barang *up to date* supaya tidak ketinggalan dengan yang lain.

#### 6. DZ

Hasil konseling pertama dapat diidentifikasi perilaku klien yang menyebabkan gaya hidup konsumtif tinggi adalah DZ nongkrong minimal 3 kali dalam seminggu bersama teman yang memiliki kesamaan hobi.

DZ sering menghabiskan waktu dan uang dengan teman dan pacar di luar rumah seperti nongkrong di *caffee*, *mall*, hotel, belanja, jalan-jalan keliling kota hingga luar negeri. DZ merasa membutuhkan refreshing dan ingin senang-senang, ketika nongkrong DZ merasa senang, bebas, merasa tidak ada beban pikiran serta lupa akan tugas sekolah.

#### 7. GA

Hasil konseling pertama dapat diidentifikasi perilaku klien yang menyebabkan gaya hidup konsumtif tinggi adalah GA menggunakan dua alat komunikasi yaitu *handphone* yang bermerk semua dan tentu saja tidaklah murah. Memiliki orang tua yang sibuk dengan pekerjaan, membuat GA merasa kurang mendapatkan perhatian dari orang tua, itu merupakan faktor eksternal yang membuat GA melampiaskan kepada gaya hidup konsumtif.

#### 8. NAP

Hasil konseling pertama dapat diidentifikasi perilaku klien yang menyebabkan gaya hidup konsumtif tinggi karena dipengaruhi oleh teman dikelasnya. Kurangnya pengawasan dari orangtua membuat NAP lebih leluasa untuk bergaya hidup konsumtif. Pada saat jam pulang sekolah NAP pergi ke *mall* untuk nonton atau hanya sekedar jalan-jalan, hal ini membuat NAP kadang-kadang membolos les di luar sekolah. Gaya hidup membolos les tersebut jarang diketahui kedua orangtuanya karena sibuk dalam pekerjaan.

#### 9. NAZ

Pada hasil konseling pertama dapat diidentifikasi perilaku klien yang

menyebabkan gaya hidup konsumtif tinggi karena NAZ memiliki kelompok teman bermain yang cenderung negatif. Dahulu pada saat awal masuk sekolah dan mendapatkan *gang* baru, NAZ merasa kurang nyaman dengan teman-temannya yang bergaya hidup konsumtif sejak lama. Namun, setelah setahun berjalan NAZ mulai terbiasa dengan gaya hidup konsumtif seperti teman lainnya. Hal tersebut mengakibatkan NAZ sering berbohong dengan orang tuanya masalah uang sekolah dan jam pulang sekolah.

Setelah klien melaksanakan proses konseling dengan teman sebayanya didapat hasil dari konseling pertama yaitu identifikasi perilaku-perilaku klien yang menyebabkan perilaku gaya hidup konsumtif tinggi. Selanjutnya peneliti memberikan *posttest* pertama untuk mengetahui apakah ada penurunan setelah dilakukan konseling sebaya pertama, dan hasilnya ada penurunan skor gaya hidup konsumtif siswa.

Klien dan konselor sebaya menetapkan pertemuan selanjutnya pertemuan tersebut disepakati bersama oleh seluruh klien dan konselor sebaya. Untuk pertemuan yang kedua dilaksanakan di sekolah saat jam-jam kosong pelajaran atau diwaktu kosong saat istirahat.

Sedangkan untuk pertemuan yang ketiga di sepakati di taman sekolah saat jam pulang sekolah. Sebelum konseling ketiga dilakukan peneliti memberikan *pretest*, dan memberikan *posttest* setelah pelaksanaan konseling. Setelah dilaksanakan proses konseling melalui konselor sebaya terhadap 9 orang subyek atau klien dalam penelitian ini, maka diperoleh hasil yang cukup

memuaskan, karena gaya hidup konsumtif yang sebelumnya tinggi menjadi rendah dan perilaku-perilaku siswa yang seharusnya dilakukan saat proses belajar telah dilaksanakan.

Para konselor sebaya melaksanakan proses konseling pada tiap subyek penelitian (klien) proses konseling dilakukan sebanyak 3 kali dimana setiap konseling, konselor sebaya melaporkan kepada peneliti hasil dari konseling yang sudah dilakukan.

Dalam proses konseling, klien terlihat antusias, hal ini terlihat dari klien yang dengan leluasa mengungkapkan masalah-masalah yang sedang dihadapi yang menyebabkan gaya hidup konsumtif siswa tinggi. Hal tersebut menunjukan bahwa melalui konselor sebaya klien lebih terbuka untuk mengungkapkan dan lebih percaya untuk menyelesaikan masalahnya bersama.

**Tabel 3. Skor *Posttest* Subyek Penelitian**

No	Nama	Skor	Kategori
1	AZ	134	Rendah
2	FAH	135	Rendah
3	MKF	131	Rendah
4	TRA	133	Rendah
5	ARI	137	Rendah
6	DZ	132	Rendah
7	GA	138	Rendah
8	NAP	141	Rendah
9	NAZ	135	Rendah

Hasil *treatment* ini setelah diberikannya tiga kali perlakukan, setiap perlakuan subyek diberikan *pretest* dan *post-test*. Secara keseluruhan tiap subyek penelitian memiliki kategori rendah, artinya telah terjadi penurunan skor dari tinggi (saat *Pre-test*) hingga rendah

(saat *posttest*). Penurunan skor ini tidak hanya diakhir perlakuan akan tetapi di setiap perlakuan. Tidak hanya penurunan skor saja akan tetapi terdapat perubahan perilaku yang terjadi pada masing-masing siswa. Perbedaan perubahan yang terjadi pada siswa berbeda dikarenakan memiliki faktor permasalahan gaya hidup konsumtif yang berbeda.

**Tabel 4. Skor *Pretest* dan *Posttest* Sub-*Yek* Penelitian**

No	Nama	Pretest	Posttest	Penurunan	Persentase
1	AZ	172	134	38	22%
2	FAH	150	135	15	10%
3	MKF	145	131	14	9,6%
4	TRA	155	133	22	14,1%
5	ARI	151	137	14	9,2%
6	DZ	148	132	16	10,8%
7	GA	163	138	25	15,3%
8	NAP	154	141	13	8,4%
9	NAZ	171	135	36	21%
Jumlah		1409	1216	193	120,4%
Rata-rata		156,5	135,1	21,4	13,37%

Berdasarkan tabel dapat diketahui hasil *pretest* dan *posttest* pada sub-*Yek* penelitian. Hasil *pretest* atau sebelum diberikan perlakuan konseling sebaya dan hasil *posttest* setelah diberikan layanan konseling sebaya terdapat penurunan sebesar 21,4 karena sejak perlaksanaan kegiatan dari pertemuan pertama sampai ketiga dapat dianalisis bahwa klien sudah menunjukkan perubahan perilaku secara bertahap yang muncul setelah layanan konseling sebaya.

Dalam penelitian ini hasil penelitian di analisis data dengan menggunakan *Uji Wilcoxon*, dimana diperoleh hasil  $Z_{hitung} = 2,670$ . Hasil ini selanjutnya dibandingkan dengan  $Z_{tabel} = 1,645$ . Adapun ketentuan pengujian bila  $Z_{hitung} > Z_{tabel}$  maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Maka dapat dikatakan sebagai

berikut yaitu diperoleh  $Z_{hitung} = 2,670 > Z_{tabel} = 1,645$  maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima.

Berdasarkan penelitian yang telah dilaksanakan, terdapat penurunan gaya hidup konsumtif siswa SMA Negeri 2 Bandar Lampung setelah dilakukan layanan konseling sebaya. Sebelum terlihatnya penurunan saat diberikan layanan konseling sebaya peneliti menemukan faktor-faktor yang menyebabkan siswa memiliki gaya hidup konsumtif tinggi seperti kurangnya perhatian orangtua terhadap anak, membeli barang yang kurang memiliki manfaat, dan ajakan teman untuk hidup boros.

Permasalahan-permasalahan tersebut sesuai dengan penjelasan Swasta dan Handoko (Setyawati, 2013) perilaku seseorang tidak lepas dari faktor-faktor yang mempengaruhi, begitu juga terjadinya perilaku konsumtif pada remaja, antara lain ditentukan oleh faktor psikologis, faktor eksternal dan faktor internal. Faktor psikologis sekaligus merupakan faktor internal yaitu faktor yang berasal dari dalam diri seseorang, yang berpeluang memberikan pengaruh terhadap pembentukan perilaku: sikap, motivasi dan keterlibatan minat dan konsep diri, persepsi, kepribadian, bakat, pengetahuan, hasil belajar dan sumber daya konsumen. Faktor eksternal merupakan faktor dari luar individu yang berpengaruh terhadap pembentukan sikap dan perilaku, yaitu budaya, kelas sosial, pengaruh pribadi, keluarga dan situasi.

Peneliti menggunakan layanan konseling sebaya untuk mengurangi gaya hidup konsumtif pada siswa kelas X IPS 1 dan X IPS 2 SMA Negeri 2 Bandar Lampung. Dikarenakan sebenarnya

konseling sebaya berlangsung dalam kehidupan sehari-hari seperti yang terjadi dilingkungan sekolah hanya saja mereka belum memiliki keterampilan yang dibutuhkan untuk dapat membantu masalah teman secara maksimal.

Kelebihan konseling sebaya dalam penelitian ini adalah konseli akan lebih merasakan kedekatan emosional dengan konselor sebaya apabila dibandingkan dengan konselor ahli (guru pembimbing/guru bimbingan konseling, konselor ahli, dsb). Dengan demikian, suasana konseling lebih menyenangkan.

Sedangkan kekurangannya adalah kemandirian konseli sebaya yang belum cukup baik dikarenakan adanya permasalahan yang cenderung belum terselesaikan dengan tunas. Konseli sebaya sempat kembali dengan permasalahan yang sama untuk meminta jalan keluar kepada konselor sebaya. Hal ini disebabkan oleh keterampilan dasar konseling yang belum dikuasai oleh para konselor sebaya dan permasalahan yang sulit bagi konselor sebaya. Membutuhkan waktu relatif lebih banyak karena dibutuhkan perencanaan dan pelatihan terlebih dahulu kepada konselor sebaya. Menentukan konselor sebaya harus sesuai karakteristik (konselor sebaya harus memiliki keterampilan tertentu). Waktu selesainya konseling ditentukan oleh konseli.

Keterampilan yang dibutuhkan dalam membantu tersebut antara lain adalah keterampilan dalam mendengarkan dengan aktif, keterampilan bersikap empati dan keterampilan mampu memecahkan masalah. Oleh karena itu perlu adanya pelatihan terlebih dahulu bagi siswa yang akan membantu teman sebaya yang memiliki masalah atau disebut

dengan konselor sebaya. Hal ini sesuai dengan pernyataan Erhamwilda (2015) konseling sebaya adalah layanan bimbingan dan konseling yang diberikan oleh teman sebayanya yang terlebih dahulu diberikan pelatihan untuk menjadi konselor sebaya sehingga dapat memberikan bantuan secara individual maupun kelompok.

Hal tersebut membuat teman lebih terbuka dan bebas dalam mengungkap masalahnya, karena esensinya model konseling sebaya yaitu model konseling yang menggunakan kekuatan pengaruh teman sebaya. Situasi ini sesuai dengan pendapat Suwarjo (2008) yang menjelaskan bahwa kedudukan antar individu yang membantu dan dibantu adalah setara sehingga pengaruh teman sebaya lebih besar dibanding guru maupun orangtua.

Dari perubahan yang terjadi pada setiap subyek saat melakukan konseling sebaya terlihat bahwa teman sebaya memberikan dampak yang lebih besar. Seperti yang dikatakan Suwarjo (2008) pengaruh teman sebaya lebih besar dibanding guru maupun orang tua. Teman sebaya memiliki pengaruh yang besar terhadap perubahan perilaku individu. Teman sebaya juga dapat memberikan penguatan baik itu yang bersifat positif maupun negatif. Konseling sebaya berpotensi akan memberikan penguatan yang bersifat positif, yakni bagaimana seorang teman bisa menjadi motivator teman lainnya.

Teman sebaya merupakan salah satu pihak yang dianggap paling tepat bagi siswa (remaja) untuk mencerahkan permasalahannya dengan terbuka. Saat seorang remaja mengalami suatu permasalahan, pihak pertama yang didatangi

adalah teman sebaya sebelum ber-cerita kepada orang tua, guru, atau konselor. Pernyataan tersebut didukung oleh gagasan yang dikemukakan oleh (Santrock, 2007), (Hurlock, 2012) dan Papalia, Olds & Feldman, 2009) yang mengemukakan bahwa remaja memiliki keterikatan yang kuat dengan teman sebayanya. Penegasan pendapat tersebut dapat dipahami karena pada kenyataannya remaja dalam masyarakat modern seperti sekarang ini menghabiskan sebagian besar waktunya bersama dengan teman sebaya mereka.

Hal ini didukung oleh teori yang diungkapkan Kast dan Kazarsfeld perilaku pembelian terhadap suatu produk dipengaruhi karena teman dekatnya telah membeli produk tersebut terlebih dahulu. Sehingga bimbingan teman sebaya yang dilakukan oleh konselor sebaya dapat dilakukan untuk menurunkan gaya hidup konsumtif siswa tersebut. Menurut (Miskiyah, 2012) pula bimbingan teman sebaya juga dapat meningkatkan kemampuan penyelesaian masalah siswa sehingga dapat dimungkinkan bahwa bimbingan teman sebaya juga dapat menurunkan gaya hidup konsumtif siswa.

### **SIMPULAN / CONCLUSION**

Pemberian layanan konseling sebaya dapat mengurangi gaya hidup konsumtif pada siswa kelas X IPS 1 dan X IPS 2 SMA Negeri 2 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2018/2019. Adapun hal ini diperoleh berdasarkan dari hasil analisis data dengan menggunakan perhitungan uji *Wilcoxon* maka dapat diperoleh  $Z_{hitung} = 2,670 > Z_{tabel} = 1,645$ . Adapun ketentuan pengujian apabila diperoleh  $Z_{hitung} > Z_{tabel}$  maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Oleh karena

itu, artinya terdapat perbedaan signifikan antara skor gaya hidup konsumtif sebelum diberikan perlakuan dan setelah diberikan perlakuan dengan layanan konseling sebaya.

Kesimpulan dalam penelitian ini yaitu layanan konseling sebaya dapat mengurangi gaya hidup konsumtif pada siswa SMA Negeri 2 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2018/2019.

Layanan konseling sebaya dapat dipergunakan untuk mengurangi gaya hidup konsumtif pada siswa SMA Negeri 2 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2018/2019. Hal ini ditunjukkan dengan adanya penurunan dari sembilan subyek penelitian setelah diberi layanan konseling sebaya sebagai wadah pemanfaatan bagi siswa untuk dapat memahami permasalahan yang dihadapi serta bagi konselor sebaya untuk dapat membantu teman lainnya dalam memecahkan masalah.

Siswa hendaknya dapat melanjutkan komitmen yang telah dibuat serta dengan berkurangnya gaya hidup konsumtif menjadikan siswa yang lebih baik lagi. Selain itu konseling sebaya juga hendaknya dapat membantu siswa untuk bisa aktif dan lebih mengakrabkan satu sama lain.

Kemudian diharapkan dapat memanfaatkan peranan dan fungsi dari bimbingan dan konseling, dan layanan layanan yang terdapat dalam bimbingan konseling untuk membantu para siswa guna dapat mencapai suatu tugas perkembangannya dengan baik sehingga mendapatkan hasil belajar yang optimal.

Penelitian ini sebatas membahas tentang konseling sebaya dapat dijadikan

kan sebagai layanan untuk mengurangi gaya hidup konsumtif siswa. Fokus penelitian ini adalah keefektifan penuntasan masalah konseli bukan pada tahapan konseling sebaya dan perubahan pribadi konselor maupun konseli. Pada penelitian ini penurunan yang sangat signifikan terjadi pada indikator aktivitas. Bagi peneliti selanjutnya yang mengambil variabel sama bisa mengisi kekosongan dari sudut lainnya seperti berfokus indikator minat dan opini yang belum mengalami penurunan secara signifikan, atau variabel permasalahnya lainnya. Selain dari pada itu mungkin dapat ditindak lanjuti dengan penelitian yang berbasis hubungan atau korelasi tentang layanan konseling sebaya.

#### **DAFTAR RUJUKAN / REFEREN-CES**

- Erhamwilda, (2015). *Konseling Sebaya Alternatif Layanan Bimbingan Konseling di Sekolah*. Yogyakarta: Media Akademia.
- Fitri, E., Zola, N., & Ifdil, I. (2018). *Profil Kepercayaan Diri Remaja serta Faktor-Faktor yang Mempengaruhi*. JPPI (Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia). Volume 4 Nomor 1 Juli 2018.
- Fitria, A., & Sukma, D. (2013). *Pemahaman Konselor Sekolah Tentang Tugas Perkembangan Siswa dan Layanan Yang Diberikan*. Volume 2 Nomor 1 Januari 2013.
- Ifdil, I., Denich, A. U., & Ilyas, A. (2017). *Hubungan Body Image dengan Kepercayaan Diri Remaja Putri*. Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling. Volume 2 Nomor 3 September 2017.
- Sugiyono. (2010). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suwarjo, (2008). *Konseling Teman Sebaya (Peer Konseling) untuk mengembangkan resiliensi remaja*, Jurnal Pendidikan UNY. Volume 3 Nomor 2 Februari 2008.
- Noviza, Neni. (2011). *Konseling Teman Sebaya (Peer Counseling) Suatu Inovasi Layanan Bimbingan Konseling Di Perguruan Tinggi*. Jurnal IAIN Raden Fatah Palembang. Volume 2 Nomor 21 Januari 2011.
- Gumulya, J., & Widiastuti, M. (2013). *Pengaruh konsep diri terhadap perilaku konsumtif mahasiswa Universitas Esa Unggul*. Jurnal Psikologi. Volume 11 Nomor 1 Februari 2013.
- Rahayuningsih, Yulia, D. (2011). *Hubungan Antara Kontrol Diri dengan Perilaku Konsumtif Pada Mahasiswa*. Volume 3 Nomor 1 September 2011.
- Hotpascaman, S. (2010). *Hubungan antara perilaku konsumtif dengan konformitas pada remaja*. Volume 2 Nomor 1 Juli 2010.