

Penerapan Layanan Konseling Individual dengan Teknik *Behavior Contract* dalam Mengurangi Perilaku Konsumtif Peserta Didik di SMA Negeri 1 Tanjung Morawa

Risty Dwi Apriananda¹, Asbi²

^{1,2}Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara, Indonesia

Email: ristydwiapriananda@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi efektivitas penerapan layanan konseling individual dengan teknik behavior contract dalam mengurangi perilaku konsumtif peserta didik di SMA Negeri 1 Tanjung Morawa Tahun Ajaran 2024/2025. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode deskriptif. Subjek penelitian terdiri dari tiga peserta didik dan satu guru Bimbingan dan Konseling. Data dikumpulkan melalui wawancara dan observasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa layanan konseling individual dengan penerapan teknik behavior contract efektif menurunkan perilaku konsumtif peserta didik. Peserta didik menunjukkan perubahan positif dalam pengendalian diri, pengelolaan keuangan, serta kemampuan membedakan kebutuhan dan keinginan. Teknik ini terbukti mampu membantu konseli menumbuhkan tanggung jawab pribadi dan disiplin dalam perilaku konsumsi sehari-hari.

Kata Kunci: Konseling Individual, Behavior Contract, Perilaku Konsumtif

ABSTRACT

This study aims to explore the effectiveness of implementing individual counseling services using the behavior contract technique in reducing consumer behavior among students at SMA Negeri 1 Tanjung Morawa in the 2024/2025 academic year. The study used a qualitative approach with descriptive methods. The subjects consisted of three students and one Guidance and Counseling teacher. Data were collected through interviews and observations. The results showed that individual counseling services using the behavior contract technique were effective in reducing consumer behavior among students. Students demonstrated positive changes in self-control, financial management, and the ability to differentiate between needs and wants. This technique has been proven to help clients develop personal responsibility and discipline in their daily consumer behavior.

Keywords: Individual Counseling, Behavior Contract, Consumer Behavior

PENDAHULUAN

Pendidikan memiliki peran penting dalam membentuk karakter dan perilaku peserta didik. Salah satu tantangan dalam dunia pendidikan saat ini adalah meningkatnya perilaku konsumtif di kalangan remaja. Kemajuan teknologi dan media sosial turut mendorong perilaku konsumtif melalui budaya mengikuti tren dan gaya hidup hedonis. Peserta didik cenderung membeli barang bukan karena kebutuhan, melainkan untuk menjaga citra sosial di lingkungan sebaya. Fenomena ini menyebabkan pengeluaran berlebih dan menurunkan kesadaran terhadap nilai kesederhanaan serta tanggung jawab ekonomi. Layanan konseling individual dengan teknik behavior contract hadir sebagai solusi dalam membantu peserta didik mengembangkan kesadaran diri dan mengurangi perilaku konsumtif. Tujuan penelitian ini adalah mendeskripsikan penerapan layanan konseling individual dengan teknik behavior contract dalam mengurangi perilaku konsumtif peserta didik di SMA Negeri 1 Tanjung Morawa.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode deskriptif. Lokasi penelitian berada di SMA Negeri 1 Tanjung Morawa, Kabupaten Deli Serdang. Subjek penelitian terdiri atas tiga orang peserta didik dan satu guru Bimbingan dan Konseling. Teknik pengumpulan data menggunakan observasi, wawancara, dan dokumentasi. Analisis data dilakukan melalui tahapan reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Proses penelitian dilaksanakan dalam dua siklus, yaitu perencanaan, pelaksanaan tindakan, observasi, dan refleksi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan layanan konseling individual dengan teknik behavior contract dapat menurunkan perilaku konsumtif peserta didik. Pada siklus pertama, peserta didik menunjukkan kesulitan dalam mengontrol keinginan berbelanja dan masih sering membeli barang yang tidak dibutuhkan. Setelah diberikan intervensi melalui konseling individual, peserta didik mulai memahami pentingnya pengendalian diri dan membedakan antara kebutuhan dan keinginan. Pada siklus kedua, perilaku konsumtif menurun signifikan, ditandai dengan berkurangnya frekuensi pembelian impulsif serta meningkatnya kesadaran untuk menabung dan mengatur keuangan pribadi. Teknik behavior contract efektif karena melibatkan kesepakatan tertulis antara konselor dan konseli yang memuat konsekuensi dan penghargaan atas perilaku yang ditampilkan. Temuan ini sejalan dengan pendapat Sulian (2020) dan Ismah (2020) yang menyatakan bahwa behavior contract merupakan strategi yang sistematis dan terstruktur untuk membentuk perilaku adaptif melalui komitmen dan tanggung jawab.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, penerapan layanan konseling individual dengan teknik behavior contract terbukti efektif dalam mengurangi perilaku konsumtif peserta didik di SMA Negeri 1 Tanjung Morawa. Teknik ini membantu peserta didik mengembangkan kontrol diri, meningkatkan kesadaran finansial, serta menumbuhkan sikap tanggung jawab terhadap perilaku konsumsi. Disarankan agar guru BK dapat mengaplikasikan teknik ini secara berkelanjutan dan menyesuaikannya dengan karakteristik peserta didik. Selain itu, pihak sekolah diharapkan mendukung program

konseling individual sebagai upaya preventif terhadap perilaku konsumtif di kalangan siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Anidar, Jum dkk. (2024). *Dasar-dasar Konseling Individual*. Medan: FKIP UMSU Press
- Fatmawatie, Naning. (2022). *Fenomena Perilaku Konsumtif pada Remaja*. *Jurnal Psikologi Remaja*, 10(2), 135-146.
- Ismah. (2020). *Konseling Behavioristik: Konsep dan Aplikasi*. Jakarta: Kencana
- Kusnadi, Nathasya, dkk. (2021). *Psikologi Remaja dan Perubahan Perilaku*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Sulian. (2020). *Pengaruh Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik Behavior Contract Untuk Mereduksi Perilaku Agresif Siswa Kelas VIII SMP Negeri 8*.