

Peran Terapi Bersyukur Untuk Mengatasi Perilaku Konsumtif Terhadap Mahasiswa

Aisyah Bahiyyah, Alsa Apriani, Putri Awalia

Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang

Corresponding email: aisyahbahiyyah01@gmail.com

ARTICLE INFO

Article History

Submission: 25-11-2023

Review: 21-01-2024

Revised: 16-08-2024

Accepted: 16-08-2024

Published: 16-08-2024

Keywords.

Consumptive behavior

Gratitude therapy

Student

Reduce

Kata Kunci

Perilaku konsumtif

Terapi syukur

Mahasiswa

Mengurangi

ABSTRAK

This study aims to determine the effect of gratitude therapy in preventing and reducing consumptive behavior. The research method used is quantitative experiment with one group pre-test and post-test design. The participants in this study were students who showed consumptive behavior. The results showed that gratitude therapy has a positive impact in preventing and reducing consumptive behavior in students, because there is a decrease in consumptive behavior in students after being given gratitude therapy. In addition to consumptive behavior, gratitude therapy also stimulates changes in mindset towards more sustainable and satisfying values, beyond just material goods.

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi syukur dalam mencegah dan mengurangi perilaku konsumtif. Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif eksperimen dengan design *one group pre-test dan post-test*. Partisipan pada penelitian ini adalah mahasiswa yang menunjukkan perilaku konsumtif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terapi syukur memberikan dampak positif dalam mencegah dan mengurangi perilaku konsumtif pada mahasiswa, karena terdapat penurunan terhadap perilaku konsumtif pada mahasiswa setelah diberikan terapi syukur. Selain perilaku konsumtif, terapi syukur juga merangsang perubahan pola pikir menuju nilai-nilai yang lebih berkelanjutan dan memuaskan, di luar sekadar barang-barang materi.

Pendahuluan

Kegiatan belanja merupakan suatu aktivitas yang dilakukan oleh konsumen dalam membeli barang dan jasa guna untuk memenuhi kebutuhan kehidupan sehari-harinya. Kebutuhan yang dipenuhi pun bermacam-macam seperti makanan, pakaian, skincare atau makeup dan lainnya. Adanya keinginan untuk membeli suatu produk yang berlebihan merupakan awal munculnya perilaku konsumtif. Individu akan secara terus menerus membeli barang hanya berdasarkan apa yang mereka inginkan, bukan berdasarkan apa yang dibutuhkan. Fitriyani, et.all (2013).

Kuatnya pengaruh teman sebaya terhadap penampilan, membuat para Mahasiswa berusaha menampilkan dirinya sebaik mungkin agar mereka tidak merasa ditolak oleh

kelompoknya sendiri. Hal ini dilakukan agar penampilan mereka terlihat menarik dengan cara melakukan pembelian barang-barang seperti sepatu, jas, jam tangan, dan sebagainya dengan cara berlebihan, sehingga membuat mereka lebih merasa percaya diri dan ingin diterima. Akan tetapi hal inilah yang menyebabkan terjadinya gejala perilaku membeli yang tidak wajar dan sangat berlebihan. Sikap atau perilaku inilah yang disebut perilaku konsumtif. (Hurlock, 1999:206).

Perilaku konsumtif terbentuk dikarenakan konsumtif itu sendiri sudah menjadi bagian dari proses gaya hidup. Sedangkan perilaku konsumtif itu muncul terutama setelah adanya masa industrialisasi dimana barang-barang di produksi secara massal sehingga membutuhkan konsumen yang lebih luas. Perilaku konsumtif merupakan tindakan seseorang membeli suatu barang tanpa adanya pertimbangan yang masuk akal di mana seorang tersebut dalam membeli suatu barang tidak didasarkan pada faktor kebutuhan (Sumartono, 2002). Dalam hal ini dengan berbelanja mahasiswa merupakan kelompok yang berorientasi untuk belanja secara berlebihan karena mereka menyukai hal-hal baru termasuk juga posisinya sebagai konsumen.

Mahasiswa yang berperilaku konsumtif cenderung mengikuti mode dengan membelanjakan uang untuk mengonsumsi barang-barang yang mendukung penampilannya. Banyak kalangan Mahasiswa yang menganggap kebutuhan seperti pakaian, sepatu, tas, kosmetik, aksesoris, handphone, dan barang-barang lainnya yang bermerek, membuat mereka mempunyai status sosial yang tinggi dan ditempatkan sebagai kebutuhan pokok, sehingga mahasiswa cenderung membelanjakan uangnya untuk membeli barang-barang tersebut.

Secara psikologis Mahasiswa merupakan seseorang yang sudah memasuki masa usia remaja akhir yang dimana pada usia ini, Mahasiswa sudah terbiasa untuk berintegrasi dengan masyarakat dewasa. Yang dimana pada usia ini mereka 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. (Nasution, 2007)

Terapi syukur merupakan suatu proses untuk membantu konseli dalam memperbaiki cara berfikir dan berperilaku yang positif terhadap Allah dengan menerima apa saja yang diberikan oleh Allah tanpa ada perasaan mengeluh atau berkeluh kesah, Terapi ini dapat digunakan untuk mengendalikan hasrat dan keinginan manusia yang sering terjebak dengan kemewahan sesaat.

Terapi syukur ini juga merupakan pengembangan potensi fitrah yang menekankan pada kecerdasan manusia dalam mendayagunakan segenap rezeki Tuhan dengan tetap berprasangkah baik kepada sang pencipta. Terapi syukur juga dapat dimaknai sebagai sebuah

latihan mental untuk membiasakan perilaku positif dalam rangka memanfaatkan pemberian Allah dengan penuh totalitas.

Tujuan penelitian kami adalah untuk proses penyembuhan kondisi seseorang baik fisik maupun psikis dengan memperbanyak mengingat nikmat Allah melalui kalimat serta pujian kepada Allah SWT, agar kondisi seseorang menjadi lebih baik. Kalimat syukur yang peneliti gunakan adalah —Alhamdulillah, Dalam penelitian ini konseli mengucapkan kalimat syukur dalam hati ketika muncul keinginan untuk melakukan kegiatan konsumtif seperti belanja, berpenampilan mewah, disini peneliti menyelengi makna tiap kalimat syukur yang diucapkan dengan penuh nilai terapeutik. Dengan terapi syukur tersebut, peneliti berharap dapat mengurangi keinginan untuk melakukan kegiatan konsumtif yang sedang dialami oleh remaja.

Metode

Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan desain penelitian Quasi experiment. Quasi experiment yang digunakan pada penelitian ini adalah Quasi-Experiment: *One-Group Pretest-Posttest* dimana Pada awal penelitian dilakukan pengukuran terhadap variabel terikat yang dimiliki partisipan. Setelah diberi perlakuan, variabel terikat diukur kembali dengan alat ukur yang sama. Desain ini juga disebut dengan *before-after design* (Christensen, 2001). Seperti ditunjukkan pada gambar 1 :



Gambar 1 Model Penelitian One-Group Pretest-Posttest

Pada *One-Group Pretest-Posttest Design* variabel terikat diukur sebagai satu kelompok sebelum (pretest) dan sesudah (posttest). Setelah sebuah perlakuan diberikan terhadap kelompok tersebut, nilai sebelum dan sesudah perlakuan dibandingkan. Dengan menggunakan design ini peneliti dapat mengetahui hasil dan perbandingan sebelum (pretest) dan sesudah (posttest) diberikan perlakuan. partisipan penelitian ini adalah mahasiswa fakultas ekonomi bisnis Islam di UIN Raden Fatah Palembang angkatan 2021. Jumlah partisipan pada penelitian ini yaitu 20 orang mahasiswa fakultas ekonomi di UIN Raden Fatah Palembang angkatan 2021 yang menunjukkan perilaku konsumtif. Kelompok eksperimen diberikan terapi syukur selama 4 minggu dengan frekuensi satu kali dalam seminggu pertemuan, tiap sesinya berlangsung selama 20 menit. Teknik pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan Perilaku Konsumtif *Rating Scale*. Analisis data dalam penelitian menggunakan analisis kuantitatif dengan bantuan program *Statistical Packages for Social Sciences (SPSS) 25.0 for windows*.

Analisis data pada penelitian ini menggunakan analisis kuantitatif dengan menggunakan Uji T-Test, dengan desain *one-Group Pretest-Posttest*, Menurut Ghazali

(2012) Uji-T atau T-Test merupakan salah satu metode pengujian untuk pengujian statistik parametrik. Statistik uji t merupakan uji yang menunjukkan pengaruh masing-masing variabel independen dalam menjelaskan variabel dependen. Uji-t statistik atau uji-t ini dilakukan pada tingkat signifikansi 0,05 ($\alpha = 5\%$). Menerima atau menolak uji hipotesis ini dilakukan dengan kriteria sebagai berikut: (1). Jika nilai signifikansi $> 0,05$, maka hipotesis nol (H_0) diterima dan hipotesis alternatif (H_1) ditolak. Artinya, antara lain variabel independen tidak mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap variabel dependen. (2). Jika terdapat nilai signifikan $< 0,05$ maka hipotesis nol (H_0) ditolak dan hipotesis alternatif (H_1) diterima. Artinya variabel independen secara parsial mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap variabel dependen.

Hasil dan Diskusi

Berdasarkan hasil dari penelitian yang telah dilakukan, uji analisis dilakukan terhadap 20 partisipan yang berdasarkan kriteria. Pada data kuantitatif analisis data *t-test* menggunakan *IBM SPSS* versi 25 terhadap *pre-test* dan *post-test* ditemukan perubahan yang sangat signifikan sebelum dan sesudah dilakukan perlakuan yaitu terapi syukur yang dilakukan dengan 4 kali pertemuan. Pemberian terapi syukur ini terbukti dengan adanya penurunan yang signifikan dalam perilaku konsumtif dibandingkan dengan sebelum melakukan posttest. Pada *Pre-test* diperoleh nilai rata-rata perilaku prokrastinasi sebesar 50.90, sedangkan pada *Post-test* diperoleh nilai rata-rata sebesar 79.10 dengan nilai standar deviasi *Pre-test* 7.166 dan *Post-test* 12.298. hal ini membuktikan bahwa mean pada *post-test* lebih besar dibandingkan nilai *pre-test*. Serta, berdasarkan tabel *Paired Sample Test* diketahui nilai sig. (2-tailed) sebesar $0.000 < 0.05$ yang berarti H_0 ditolak dan H_a diterima yang berarti ada perbedaan rata-rata hasil pretest dengan posttest. Jadi, kesimpulan yang didapat pada uji *Paired Samples Test* bahwa ada perbedaan rata-rata perilaku konsumtif *pre-test* dan *post-test* yang berarti bahwa terapi ini berpengaruh dalam mengurangi perilaku konsumtif mahasiswa/i Fakultas Ekonomi dan Bisnis UIN Raden Fatah Palembang.

Penelitian ini menunjukkan bahwa adanya perubahan setelah dan sesudah dilakukan terapi syukur kepada mahasiswa/i Fakultas Ekonomi dan Bisnis Islam UIN Raden Fatah Palembang. Perubahan itu dapat dilihat dari adanya perbedaan *Pre-test* dan *Post-test* yang telah diuji melalui *Paired Samples Test*. Dengan begitu setelah diadakannya penelitian ini, mahasiswa diharapkan dapat lebih mengontrol perilaku dan menerapkan syukur kapanpun dan dimanapun.

Terapi syukur telah terbukti sebagai metode yang sangat berhasil dalam meningkatkan tingkat apresiasi dan rasa syukur pada partisipan. Melalui praktik-praktik seperti pencatatan harian momen positif atau refleksi terhadap berkah hidup, terapi ini menggali dan memperkuat rasa bersyukur dalam diri seseorang. Dengan menumbuhkan sikap terima kasih terhadap aspek-aspek kehidupan, partisipan tidak hanya mendapati kepuasan dalam momen-momen sederhana, tetapi juga mengembangkan kecenderungan untuk lebih menghargai apa yang sudah dimilikinya.

Dampak positif dari peningkatan tingkat syukur tidak hanya terbatas pada dimensi psikologis, tetapi juga berpotensi menjadi pelindung efektif terhadap perilaku konsumtif yang berlebihan. Ketika seseorang mampu mengarahkan perhatiannya pada keberlimpahan yang sudah ada dalam hidupnya, kebutuhan untuk terus-menerus mencari pemenuhan melalui akuisisi benda material dapat berkurang. Dengan demikian, terapi syukur bukan hanya sekadar menciptakan rasa puas, tetapi juga merangsang perubahan pola pikir menuju nilai-nilai yang lebih berkelanjutan dan memuaskan, di luar sekadar barang-barang materi.

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pre Test	50.90	20	7.166	1.602
	Post Test	79.10	20	12.298	2.750

Paired Samples Test

		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	Pre Test - Post Test	-28.200	16.704	3.735	-36.018	-20.382	-7.550	19	.000

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan terhadap 20 partisipan dengan menggunakan uji analisis data t-test pada IBM SPSS versi 25, ditemukan perubahan yang sangat signifikan dalam perilaku konsumtif setelah pemberian terapi syukur. Terapi syukur, yang dilakukan sebanyak 4 kali pertemuan pada mahasiswa/i Fakultas Ekonomi dan Bisnis UIN Raden Fatah Palembang. Selain itu, penelitian ini menyoroti dampak positif dari terapi syukur tidak hanya pada dimensi psikologis, tetapi juga sebagai pelindung efektif terhadap perilaku konsumtif yang berlebihan. Partisipan yang mengalami peningkatan tingkat syukur melalui praktik seperti pencatatan harian momen positif atau refleksi terhadap berkah hidup, menunjukkan kecenderungan untuk lebih menghargai apa yang sudah dimilikinya. Dengan demikian, terapi syukur bukan hanya menciptakan kepuasan dalam momen-momen sederhana, tetapi juga merangsang perubahan pola pikir menuju nilai-nilai yang lebih berkelanjutan di luar barang-barang materi. Secara keseluruhan, penelitian ini menegaskan bahwa terapi syukur memiliki potensi sebagai metode yang berhasil dalam meningkatkan tingkat apresiasi dan rasa syukur, serta dapat berperan sebagai faktor pelindung terhadap perilaku konsumtif yang berlebihan. Implikasinya, diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan kontribusi positif terhadap pengembangan pendekatan intervensi psikologis yang dapat membantu individu mengatasi perilaku konsumtif yang tidak sehat.

Referensi

- Christensen, L.B. (2001). *Experimental methodology* (8th Ed.). Boston: Allyn and Bacon.
- Fitriyani, N., Widodo, P. B., & Fauziah, N. (2013).
- Ghozali, Imam. (2012). Aplikasi analisis multivariate dengan Program IBM SPSS
- Gumulya, J., & Widiastuti, M. (2013). Pengaruh konsep diri terhadap perilaku konsumtif mahasiswa Universitas Esa Unggul. *Jurnal Psikologi Esa Unggul*, 11(01), 126900.
- Heni, S. A. (2013). Hubungan antara kontrol diri dan syukur dengan perilaku konsumtif pada remaja SMA IT Abu Bakar Yogyakarta. *EMPATHY Jurnal Fakultas Psikologi*, 2(1)
- Hurlock, E.B.(1999). *Psikologi Perkembangan (Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan)*. Jakarta: Erlangga.
- Irfatin, L., & Abdurrohman, A. (2021). Hubungan antara Konformitas Teman Sebaya dengan Perilaku Konsumtif Pembelian Produk Skincare Scarlett pada Mahasiswi di Unissula. *Psisula: Prosiding Berkala Psikologi*, 3, 277-283.
- Nasution, I. K. (2007). *Stres Pada Remaja*. Universitas Sumatra Utara, 1–26. Yogyakarta: Universitas Diponegoro
- Sumartono. (2002). *Terperangkap dalam iklan*. Bandung: Alfabeta