

MEREDUKSI PERILAKU KONSUMTIF MELALUI KONSELING INDIVIDU REBT: STUDI KASUS SISWA KELAS VIII SMP NU TERPADU BREBES

Mitha Ayu Nazila¹ Sulistianingsih² Nur Zainah³ Anggun Muryadun N⁴ Muhammad
Jalaluddin⁵

^{1/2/3/4/5}Sekolah Tinggi Agama Islam Brebes (STAIB)

e-mail: mitanazilah7@gmail.com

ABSTRAK

Perilaku konsumtif di kalangan remaja saat ini mengalami peningkatan yang mengkhawatirkan. Pada siswa kelas VIII di SMP NU Terpadu Brebes, fenomena ini dimanifestasikan melalui kebiasaan membeli barang secara berlebihan, obsesi mengikuti tren teman sebaya, dan ketidakmampuan mengontrol penggunaan uang saku. Dampak negatif dari distorsi ini memicu pemborosan finansial, kelumpuhan kontrol diri, hingga terganggunya fokus belajar siswa di kelas. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis dampak nyata dari perilaku konsumtif serta menguji efektivitas penerapan layanan konseling individu dengan pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) dalam mereduksi perilaku tersebut. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain studi kasus. Subjek penelitian terdiri dari siswa yang teridentifikasi memiliki tingkat perilaku konsumtif kategori tinggi dan sedang. Teknik pengumpulan data dilakukan secara komprehensif melalui observasi, wawancara mendalam, dan dokumentasi. Proses analisis data menerapkan teknik interaktif yang meliputi reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Temuan penelitian menunjukkan bahwa melalui intervensi konseling REBT, siswa berhasil mengidentifikasi dan meruntuhkan pola pikir irasional (*irrational beliefs*) mereka, seperti ambisi narsistik demi mendapatkan pengakuan sosial kelompok. Pasca-konseling, siswa menunjukkan perubahan perilaku yang signifikan secara positif, yang ditandai dengan meningkatnya kontrol diri, kebijakan dalam mengelola uang saku, serta kemampuan objektif dalam membedakan antara kebutuhan esensial dan keinginan sesaat.

Kata Kunci : *Perilaku Konsumtif, Konseling Individu, REBT, Studi Kasus, Remaja.*

ABSTRACT

Consumptive behavior among adolescents has increasingly reached a concerning level. For eighth-grade students at SMP NU Terpadu Brebes, this phenomenon is manifested through excessive purchasing habits, an obsession with following peer trends, and an inability to control the usage of daily pocket money. The negative impacts of this behavioral distortion trigger financial wastefulness, impaired self-control, and disrupted learning focus in the classroom. This study aims to analyze the tangible impacts of consumptive behavior and examine the effectiveness of implementing individual counseling services using the Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) approach to reduce this behavior. This study employed a qualitative approach with a case study design. The research subjects consisted of students identified with high and moderate levels of consumptive behavior. Data collection techniques were comprehensively conducted through observation, in-depth interviews, and documentation. The data analysis process applied interactive techniques, including data reduction, data display, and conclusion drawing. The research findings indicate that through REBT counseling interventions, students successfully identified and dismantled their irrational beliefs, such as narcissistic ambitions to gain group social recognition. Post-counseling, students demonstrated significantly positive behavioral changes, characterized by enhanced self-control, wiser management of pocket money, and an objective ability to differentiate between essential needs and momentary desires.

Keywords: *Consumptive Behavior, Individual Counseling, REBT, Case Study, Adolescents.*



PENDAHULUAN

Pada era perkembangan zaman yang serba modern dan dinamis saat ini, manusia senantiasa dituntut untuk beradaptasi dengan lingkungan sekitarnya yang terus berubah. Perubahan yang terjadi secara masif ini tidak hanya menyentuh aspek teknologi dan ekonomi, melainkan juga secara mendalam mempengaruhi pola gaya hidup masyarakat. Setiap bentuk perubahan mengindikasikan bahwa manusia berusaha menunjukkan eksistensi diri yang kemudian terefleksikan melalui perilaku sehari-hari (Kusmalia et al., 2026). Gaya hidup itu sendiri merupakan sebuah pola hidup seseorang yang ditunjukkan melalui aktivitas, minat, dan opini, khususnya yang berkaitan erat dengan citra diri demi merefleksikan status sosial di tengah masyarakat. Sebagai sebuah adaptasi aktif individu terhadap kondisi sosial, gaya hidup berfungsi sebagai sarana untuk memenuhi kebutuhan menyatu dan bersosialisasi dengan orang lain (Suranata et al., 2024). Namun, kemajuan institusi ekonomi yang semakin canggih dan kompleks sering kali menggeser makna pemenuhan kebutuhan ini menjadi pola konsumtif. Konsumsi tidak lagi sekadar pemenuhan kebutuhan pokok yang bersifat primer, melainkan telah bergeser pada pemenuhan aspek sekunder dan tersier yang semata-mata berfungsi menambah kenyamanan atau gengsi hidup. Akibatnya, masyarakat dengan status sosial atau yang merasa memiliki identitas kelompok tertentu cenderung menampilkan pola konsumsi tinggi demi mengejar mode, tren, dan atribut mewah sebagai simbol status mereka (DAVID et al., 2023).

Perubahan pola hidup yang mengarah pada budaya konsumtif ini secara signifikan paling mudah mereduksi dan mempengaruhi kelompok masyarakat usia remaja. Remaja merupakan kelompok individu yang sedang berada dalam fase transisi dari masa kanak-kanak menuju proses kedewasaan, di mana mereka memiliki antusiasme yang sangat tinggi terhadap hal-hal baru dan cenderung menyukai segala sesuatu yang bersifat instan (Yuanyuan, 2025). Secara psikologis, masa remaja adalah periode emas di mana kapasitas untuk memperoleh dan menggunakan pengetahuan mencapai puncaknya seiring dengan kesempurnaan proses pertumbuhan otak (Ersya & Dwilianto, 2025). Namun, di sisi lain, remaja juga memiliki karakteristik emosional yang belum stabil, cenderung ingin bersenang-senang, berfoya-foya, dan menuntut kebebasan sosial, meski pada saat yang sama mereka membutuhkan pijakan rasa aman serta pengakuan dari lingkungannya. Kecenderungan hidup yang berorientasi pada kemewahan dan kesenangan sesaat ini sering menggiring remaja masuk ke dalam pusaran gaya hidup hedonis (Fransisca & Erdiansyah, 2020). Dalam pemenuhan kegiatan konsumsi sehari-hari yang seharusnya berfungsi sebagai penggerak perekonomian dan pemenuh kebutuhan jasmani maupun rohani secara bijak, remaja justru sering kehilangan kendali. Mereka kerap mengambil keputusan pembelian tanpa memikirkan risiko jangka panjang, sehingga fungsi konsumsi bergeser dari pemenuhan kebutuhan (needs) menjadi pemenuhan keinginan (wants) yang tidak terbatas (Ni'mah, 2025).

Fenomena gaya hidup konsumtif ini menjadi sangat menarik sekaligus berbahaya bagi remaja karena daya pengaruhnya yang begitu cepat menyebar (Maharani et al., 2026). Predikat sebagai "remaja gaul" atau "anak hits" seolah-olah menjadi standar mutlak yang harus dipenuhi agar mereka diakui dalam lingkaran pergaulan. Standar penilaian tersebut umumnya diukur dari kepemilikan gawai kekinian, pakaian bermerek, kendaraan, hingga



gaya hidup yang selalu mengikuti model terbaru (Wardani et al., 2025). Bagi remaja yang berasal dari keluarga dengan kondisi ekonomi berkecukupan, pemenuhan tuntutan ini mungkin tidak menjadi hambatan yang berarti. Sebaliknya, bagi remaja yang kondisi ekonomi keluarganya terbatas namun memiliki keinginan kuat untuk menyamai teman-temannya, mereka rentan mencari jalan pintas yang tidak jarang melanggar norma (Psi et al., 2024). Jika perilaku hedonistik dan konsumtif ini dibiarkan tumbuh subur tanpa adanya intervensi, maka hal ini akan menjadi racun yang mematikan bagi dunia pendidikan. Membiarkan budaya konsumtif bersarang di lingkungan sekolah sama saja dengan menyediakan pembunuh karakter intelektual siswa dan civitas akademika, mengingat akar dari merebaknya gaya hidup konsumtif ini sering kali bersumber dari degradasi akhlak dan lemahnya kontrol diri pada masa remaja (Munaing et al., 2026).

Kondisi riil di lapangan menunjukkan bahwa fenomena ini telah merambah ke institusi pendidikan tingkat menengah, salah satunya sebagaimana yang teridentifikasi di kelas VIII SMP NU Terpadu Brebes. Beberapa siswa di sekolah tersebut mulai menunjukkan indikasi perilaku konsumtif yang mengkhawatirkan dalam kehidupan sehari-hari maupun di lingkungan sekolah (Kusmalia et al., 2026). Perilaku ini tidak hanya tercermin dari cara mereka menghabiskan uang saku untuk hal-hal yang bersifat non-akademis, tetapi juga telah meracuni pola pikir dan gaya hidup dalam interaksi kelompok mereka. Kehadiran gawai dan paparan tren yang viral di media sosial memicu persaingan tidak sehat di antara siswa, di mana mereka berlomba-lomba untuk memiliki barang-barang yang sedang populer agar tidak dianggap ketinggalan zaman. Faktor eksternal seperti kondisi ekonomi keluarga yang memanjakan serta tekanan lingkungan pertemanan (peer group) berkontribusi besar dalam mempercepat terbentuknya perilaku konsumtif tersebut pada diri siswa (Putriani, 2023).

Kondisi yang terjadi di SMP NU Terpadu Brebes ini sejalan dengan data penelitian dan laporan terkait di wilayah Kabupaten Brebes, yang menegaskan bahwa fenomena gaya hidup konsumtif pada remaja tingkat sekolah menengah dipengaruhi secara signifikan oleh interaksi sosial dan paparan teknologi digital. Pengaruh kelompok teman sebaya (peer group) memberikan kontribusi yang sangat masif terhadap keputusan belanja siswa akibat adanya desakan untuk tampil seragam demi menghindari pengucilan sosial. Tekanan kelompok ini diperparah oleh penggunaan media sosial yang intensif dengan durasi rata-rata mencapai enam hingga delapan jam per hari (Gadbois, 2025). Paparan visual yang konstan terhadap tren mode, gawai canggih, dan gaya hidup mewah para pembuat konten di media sosial secara otomatis mengaburkan objektivitas siswa dalam memprioritaskan kebutuhan. Hal ini diperburuk oleh rendahnya literasi ekonomi siswa, di mana mereka belum memiliki pemahaman dan keterampilan yang mendalam mengenai manajemen keuangan pribadi, sehingga sulit membedakan pilihan rasional antara kebutuhan yang mendesak dengan keinginan sesaat (McKenna et al., 2025).

Secara teoritis-psikologis, maraknya gaya hidup hedonisme dan perilaku konsumtif ini terjadi karena adanya kebutuhan akan kesenangan yang sifatnya instan, jasmani, dan aktual, yang kemudian mengkristal menjadi sebuah keyakinan diri dan mengarahkan tingkah laku siswa. Dalam perspektif Rational Emotive Behavior Therapy (REBT), orientasi hidup yang melulu mengejar kesenangan jangka pendek dan materialistis ini dikategorikan sebagai irrational belief atau keyakinan yang tidak rasional (Sari et al., 2025). Ketika seorang siswa meyakini secara keliru bahwa nilai dirinya hanya ditentukan oleh barang mewah yang ia miliki atau pengakuan dari teman sebayanya, maka sistem



keyakinan irasional inilah yang memicu konsekuensi perilaku (consequences) berupa tindakan konsumtif yang destruktif. REBT hadir sebagai salah satu pendekatan terapi kognitif perilaku yang sangat relevan untuk memecahkan masalah ini, karena fokus utamanya tidak hanya membantu individu untuk merasa lebih baik secara emosional, melainkan membimbing mereka mengubah struktur berpikir dan perilakunya menjadi lebih rasional (Wibowo et al., 2025).

Permasalahan perilaku konsumtif yang dialami oleh siswa kelas VIII SMP NU Terpadu Brebes diakibatkan oleh sistem keyakinan yang tidak rasional tersebut, sehingga diperlukan sebuah upaya konseling yang sistematis untuk mengubah keyakinan keliru itu menjadi keyakinan yang rasional (Redho et al., 2025). Pendekatan REBT menawarkan formula intervensi yang efektif untuk mendisputasi (disputing) keyakinan irasional siswa melalui kerangka kerja logis yang runtun, mulai dari mengidentifikasi peristiwa pemicu (activating event), mengurai sistem keyakinan (belief), memetakan konsekuensi emosi dan perilaku (consequences), melakukan teknik konfrontasi atau sanggahan (disputing), hingga melahirkan efek kognitif yang baru (effective) serta memunculkan perasaan maupun perilaku baru yang lebih adaptif (new feeling). Melalui proses konseling individu REBT ini, siswa dibimbing untuk meruntuhkan pemikiran irasionalnya mengenai standar gengsi pergaulan dan menggantinya dengan konsep literasi keuangan serta kontrol diri yang rasional (Ramadhany, 2025).

Berdasarkan seluruh uraian di atas, perilaku konsumtif yang dialami oleh siswa merupakan masalah psikososial serius yang harus segera dicarikan solusinya agar tidak membawa dampak negatif yang lebih luas terhadap konsentrasi dan proses belajar siswa di sekolah. Jika terus dibiarkan, perilaku ini berpotensi merusak tatanan nilai moral, menurunkan prestasi akademik, dan membentuk mentalitas generasi muda yang tidak produktif di Kabupaten Brebes. Oleh karena itu, penelitian mendalam mengenai intervensi klinis bimbingan konseling di sekolah sangat mendesak untuk dilakukan (Aulia et al., 2025).

METODE PENELITIAN

Penentuan lokasi dalam penelitian ini dilakukan menggunakan teknik purposive, di mana lokasi dipilih secara sengaja dengan pertimbangan dan karakteristik tertentu yang dinilai memiliki korelasi kuat dengan kompleksitas permasalahan yang diteliti (Rosyadi, 2023). Berdasarkan pertimbangan tersebut, penelitian ini dilaksanakan di SMP NU Terpadu Brebes, Kabupaten Brebes, Provinsi Jawa Tengah. Adapun subjek yang menjadi pusat perhatian sekaligus objek utama dalam studi kasus ini adalah siswa kelas VIII (Judijanto et al., 2024). Pelaksanaan penelitian, mulai dari tahap orientasi lapangan, pemberian intervensi klinis bimbingan konseling, hingga pengumpulan data akhir, dijadwalkan berlangsung dalam kurun waktu tiga bulan, terhitung sejak bulan April sampai dengan Juni tahun 2026 (Tahir et al., 2023).

Secara umum, SMP NU Terpadu Brebes merupakan institusi pendidikan menengah yang memiliki karakteristik khas karena memadukan kurikulum nasional dengan sistem pendidikan keislaman yang berakar pada karakter Ahlussunnah wal Jama'ah (Suprayitno et al., 2024). Integrasi kurikulum ini diadopsi sekolah untuk menekankan keseimbangan antara pencapaian aspek akademik, penanaman nilai religius, serta pembentukan karakter peserta didik yang berakhlakul karimah. Secara geografis dan sosiokultural, sekolah ini berdiri di lingkungan yang sangat kondusif untuk proses pendidikan (Kusumastuti et al.,



2025). Letaknya yang berada di kawasan strategis yang mudah diakses oleh peserta didik maupun masyarakat luas turut mendukung kelancaran seluruh roda aktivitas akademis, termasuk di dalamnya adalah pelaksanaan layanan Bimbingan dan Konseling (BK) (Achjar et al., 2023).

Untuk mewujudkan visi lembaga dalam membentuk kepribadian islami dan berprestasi, sekolah didukung oleh struktur kelembagaan yang lengkap, yang meliputi Kepala Sekolah selaku penanggung jawab utama, jajaran guru mata pelajaran, tenaga kependidikan, serta Guru Bimbingan dan Konseling yang menjalankan peran krusial dalam pendampingan psikologis siswa (Nartin et al., 2024). Di sisi lain, heterogenitas latar belakang sosial ekonomi keluarga peserta didik di sekolah ini cukup tinggi. Keberagaman tersebut secara tidak langsung menumbuhkan variasi perilaku remaja di lingkungan sekolah, yang salah satunya ditandai dengan munculnya gejala perilaku konsumtif dan kecenderungan gaya hidup hedonis pada sebagian siswa (Hasan et al., 2025). Kondisi objektif lapangan inilah yang menjadikan SMP NU Terpadu Brebes sebagai lokus yang sangat relevan dan representatif untuk menguji efektivitas layanan konseling individu melalui pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT). Sekolah ini juga memberikan dukungan penuh serta akses terbuka bagi peneliti, didukung dengan adanya unit layanan bimbingan dan konseling yang berjalan aktif dalam menangani problem perkembangan siswa sehari-hari (Darmawan, 2026).

Penelitian ini dirancang menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi kasus (case study). Pendekatan kualitatif dipilih sebagai prosedur ilmiah yang diarahkan untuk menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata tertulis maupun lisan dari orang-orang serta perilaku nyata yang diamati langsung di lapangan (Wahyuti et al., 2026). Melalui pendekatan ini, peneliti berupaya memahami fenomena psikologis dan sosial yang dialami oleh subjek penelitian seperti perilaku, persepsi, motivasi, dan tindakan secara holistik di dalam konteks khusus yang bersifat alamiah dengan memanfaatkan berbagai metode ilmiah (Sumilih et al., 2025). Sementara itu, penerapan metode studi kasus dimaksudkan untuk mengeksplorasi secara mendalam, utuh, dan terperinci mengenai kasus perilaku konsumtif yang terjadi pada siswa kelas VIII. Sejalan dengan perspektif metodologis, strategi studi kasus dinilai paling tepat digunakan karena pokok pertanyaan utama dalam penelitian ini berkaitan erat dengan dimensi "bagaimana" proses intervensi konseling individu REBT dapat mereduksi dan mengubah sistem keyakinan irasional siswa terhadap perilaku konsumtif tersebut (Nirmala et al., 2025).

Data yang dikumpulkan dalam penelitian ini sepenuhnya berbentuk data kualitatif, yakni data berupa narasi kalimat, kata-kata, dan rekaman tindakan, bukan berupa angka-angka statistik. Data kualitatif ini berfungsi sebagai bahan baku utama bagi peneliti untuk mengurai gejala, melakukan pemecahan masalah, serta menyusun interpretasi teoretis dari hasil intervensi yang diberikan. Seluruh data diperoleh langsung melalui interaksi intensif dengan pihak-pihak terkait di sekolah serta diperkaya oleh literatur ilmiah yang relevan (Setiyani et al., 2026).

Sumber data dalam penelitian ini merujuk pada subjek atau asal dari mana data tersebut diperoleh. Menilik dari sifatnya, sumber data diklasifikasikan menjadi dua jenis, yaitu sumber data primer dan sumber data sekunder. Sumber data primer menempati posisi paling utama dalam penelitian kualitatif karena berwujud kata-kata dan tindakan nyata manusia yang diamati dalam situasi alami. Dalam konteks ini, sumber data primer didapatkan melalui kegiatan wawancara mendalam dengan informan yang telah



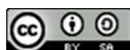
ditentukan, yaitu siswa kelas VIII yang terindikasi kuat mengalami perilaku konsumtif serta Guru Bimbingan dan Konseling sebagai kolaborator. Di sisi lain, sumber data sekunder digunakan sebagai penguat dan pelengkap data utama. Data sekunder dalam penelitian ini mencakup dokumen kurikulum sekolah, daftar nama siswa kelas VIII, catatan profil perkembangan anak konsumtif yang dianalisis dengan paradigma REBT, serta dokumentasi visual berupa foto-foto selama proses pengambilan data di lapangan (Purwanza, 2022).

Dalam arsitektur penelitian kualitatif, peneliti bertindak sebagai instrumen utama (human instrument). Konsekuensinya, peneliti dituntut untuk menguasai seluruh tahapan riset secara komprehensif, mulai dari penguasaan wawasan teoretis mengenai konseling REBT hingga keterampilan menerapkan metode kualitatif di lapangan. Setelah fokus dan batasan penelitian di lapangan menjadi jelas, peneliti kemudian mengembangkan instrumen pendukung sederhana berupa pedoman wawancara dan pedoman observasi. Instrumen bantu ini berfungsi untuk melengkapi, memandu, serta membandingkan validitas data yang ditemukan selama proses interaksi bersama subjek (Anto et al., 2024).

Aktivitas pengumpulan data dilakukan secara terencana dengan mengombinasikan tiga teknik strategis, yaitu observasi, wawancara, dan dokumentasi. Teknik pertama adalah observasi langsung, yang diselenggarakan dengan melakukan pengamatan secara saksama menggunakan alat indra terhadap perilaku nyata objek di lingkungan sekolah pada saat kejadian berlangsung (Adiwijaya et al., 2024). Observasi langsung ini dioptimalkan peneliti untuk memotret realitas manifestasi perilaku konsumtif siswa kelas VIII dalam kehidupan sehari-hari mereka di sekolah. Teknik kedua adalah wawancara mendalam, yang diterapkan melalui proses tanya jawab tatap muka secara langsung antara peneliti dengan informan. Teknik ini menjadi tumpuan utama peneliti untuk menggali keterangan yang mendalam mengenai pendapat, kesan, pengalaman batin, serta dinamika berpikir subjek terkait faktor internal pembentuk perilaku konsumtifnya. Teknik ketiga adalah dokumentasi, yang diaplikasikan dengan cara menyelidiki dan mengumpulkan benda-benda tertulis maupun rekaman resmi, seperti buku rekam kasus siswa, catatan harian, peraturan sekolah, dan dokumen pendukung lainnya yang mampu memvalidasi data konseling (Rosmita et al., 2024).

Proses analisis data dalam penelitian ini dijalankan secara interaktif sejak sebelum memasuki lapangan hingga selesainya pengumpulan data. Analisis kualitatif ini didefinisikan sebagai upaya mengorganisasikan, memilah, dan mengurutkan data lapangan yang kompleks ke dalam pola, kategori, dan satuan uraian dasar sehingga dapat ditemukan tema sentralnya. Mengacu pada model analisis induktif, tahapan analisis data diwujudkan melalui tiga alur kegiatan yang saling berkaitan, yaitu reduksi data, penyajian data, dan penarikan Kesimpulan (Ardyan et al., 2023).

Tahap pertama adalah reduksi data (data reduction), yang dilakukan karena data yang diperoleh dari catatan lapangan berjumlah sangat banyak, rumit, dan acak. Mereduksi data berarti melakukan proses berpikir sensitif untuk merangkum, memilih hal-hal pokok, memfokuskan perhatian pada dimensi yang penting, serta membuang informasi yang tidak relevan seperti simbol-simbol atau ilustrasi yang mengaburkan makna. Melalui reduksi ini, peneliti mengorganisasikan catatan lapangan ke dalam kategorisasi huruf dan kode yang sistematis agar mudah dipahami. Tahap kedua adalah penyajian data (data display), yang mengejawantahkan hasil reduksi ke dalam bentuk paparan yang terstruktur (Riasnugrahani & Analya, 2023). Dalam penelitian kualitatif ini,



penyajian data disajikan secara dominan melalui teks naratif, yang sesekali dapat dipadukan dengan matriks atau jejaring kerja guna memudahkan pembaca memahami dinamika perubahan perilaku subjek setelah diberikan konseling REBT. Tahap ketiga adalah penarikan kesimpulan dan verifikasi (conclusion drawing/verification). Kesimpulan awal yang dikemukakan pada fase awal pengumpulan data masih bersifat sementara dan akan terus diuji keabsahannya. Apabila kesimpulan tersebut terbukti konsisten, valid, dan didukung oleh bukti-bukti empiris yang kuat saat peneliti kembali ke lapangan, maka kesimpulan tersebut dinilai sebagai temuan yang kredibel (Supratiknya, 2022).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Gambaran Perilaku Konsumtif Siswa Sebelum Konseling REBT. Fenomena perilaku konsumtif di lingkungan SMP NU Terpadu Brebes terungkap secara nyata berawal dari sebuah insiden di mana beberapa siswa, yang di antaranya adalah para responden, dipanggil ke Ruang BK setelah terpantau melakukan aktivitas belanja yang tidak wajar di kantin sekolah. Pada saat itu, para siswa sedang asyik menikmati jajanan dalam jumlah yang sangat banyak bersama kelompok pertemuannya tanpa menyadari bahwa gerak-gerik mereka sedang diawasi secara saksama oleh guru BK yang sedang melintas di sudut kantin. Ketika guru BK datang menghampiri dan menyapa mereka, para responden seketika menunjukkan perubahan gestur tubuh yang sangat gelisah, cemas, dan kebingungan. Reaksi emosional ini muncul karena mereka menyadari bahwa tindakan memborong makanan di kantin serta perilaku menteraktir seluruh anggota *geng* secara berlebihan merupakan tindakan yang tidak wajar untuk dilakukan di lingkungan sekolah.

Setelah dilakukan proses klarifikasi dan interogasi persuasif beberapa kali oleh guru BK di lokasi kejadian, para responden beserta teman sekelompoknya akhirnya diarahkan menuju ke Ruang BK untuk diberikan layanan intervensi awal berupa konseling kelompok. Melalui layanan tanggap segera tersebut, konselor berhasil mengungkap fakta bahwa tindakan menteraktir kelompok yang dilakukan oleh responden bukan merupakan kejadian spontan yang baru pertama kali terjadi. Sebaliknya, perilaku tersebut telah menjadi sebuah kebiasaan rutin yang terprogram setidaknya sebulan sekali, di mana setiap anggota kelompok mendapatkan giliran secara berputar untuk membiayai jajan teman-teman satu gengnya demi mempertahankan prestise kelompok.

Berdasarkan hasil wawancara mendalam yang dilakukan peneliti dengan guru BK selaku informan ahli, diperoleh data komprehensif mengenai akar dan dinamika perkembangan perilaku konsumtif yang dialami oleh para responden. Pada fase awal, manifestasi perilaku konsumtif yang ditunjukkan siswa sebenarnya masih berada pada tingkatan sedang dan belum menunjukkan gejala yang ekstrem. Gejala tersebut awalnya hanya sebatas keinginan untuk membeli barang-barang yang sedang populer agar terlihat kompak dalam satu kelompok. Namun, karena para responden didukung oleh ketersediaan uang saku yang melimpah dari orang tua dan memiliki hasrat yang sangat kuat untuk selalu mengikuti setiap jengkal tren masa kini, mereka akhirnya mengalami kegagalan dalam melakukan manajemen keuangan pribadi secara bijak. Kegagalan kontrol diri ini memicu peningkatan eskalasi perilaku, di mana siswa mulai kecanduan membeli barang-barang dan makanan yang sebenarnya tidak memiliki nilai manfaat objektif, melainkan hanya karena barang tersebut dianggap lucu atau sedang viral.



Dampak negatif dari perilaku konsumtif ini mulai merembet dan mengganggu fokus akademis siswa di dalam kelas. Selama proses pembelajaran berlangsung, para responden sering kali kehilangan konsentrasi dan tidak memperhatikan penjelasan guru karena pikiran mereka sepenuhnya terdistraksi oleh fantasi konsumtif, seperti memikirkan barang lucu apa lagi yang harus dibeli sepulang sekolah atau mengincar produk tertentu di platform belanja daring. Siswa juga kerap didera perasaan cemas dan gelisah yang mendalam apabila keinginan materiil mereka tidak segera dipenuhi oleh orang tua. Tekanan psikologis ini semakin diperparah oleh adanya kecemasan sosial di dalam kelompok pergaulan mereka, di mana muncul pemikiran irasional bahwa apabila ada salah satu teman satu gengnya yang telah memiliki suatu barang baru, maka responden merasa memiliki kewajiban mutlak untuk memiliki barang yang sama agar identitas sosialnya di dalam kelompok tidak terancam atau terkucilkan.

Kondisi menyimpang yang ditunjukkan oleh para responden ini berbanding terbalik dengan profil siswa lain di kelas 8 yang belum terkontaminasi oleh perilaku konsumtif. Siswa-siswa pada umumnya masih mampu menjalankan aktivitas keseharian secara rasional dengan memanfaatkan uang saku mereka secara fungsional untuk memenuhi kebutuhan esensial sekolah, seperti membeli alat tulis, mengonsumsi makanan secukupnya, atau membeli buku Lembar Kerja Siswa (LKS). Siswa yang memiliki pola perilaku sehat ini cenderung mengalihkan energi dan perhatian mereka pada kegiatan positif, seperti belajar dengan tekun dan aktif berpartisipasi dalam organisasi kesiswaan di sekolah. Mereka memiliki prinsip hidup untuk merawat dan memanfaatkan barang-barang yang sudah ada secara optimal tanpa harus selalu menuntut penggantian dengan barang yang baru. Selain itu, siswa rasional ini telah menanamkan kesadaran dan kebiasaan positif untuk menabung sebagian uang saku mereka sebagai dana cadangan untuk keperluan mendesak, seperti persiapan biaya studi tur sekolah. Karakteristik utama yang membedakan mereka dari responden adalah kekuatan imunitas psikologis mereka yang tidak mudah goyah atau terpengaruh oleh paparan gaya hidup mewah yang berseliweran di media sosial maupun tekanan kosmetik dari lingkungan pergaulan remaja di sekolah.

Hasil Temuan Penelitian, Seluruh hasil temuan yang diperoleh berdasarkan metode wawancara mendalam dalam penelitian ini berhasil menyajikan data ilmiah yang menarik sekaligus komprehensif guna menjawab seluruh tujuan penelitian yang telah dirumuskan. Informasi yang digali melalui instrumen pedoman wawancara dipaparkan secara deskriptif untuk memberikan gambaran yang utuh mengenai kasus ini. Dalam rangka menjaga kerahasiaan subjek serta menyederhanakan penyajian data ilmiah sesuai dengan konvensi penulisan naskah jurnal, peneliti menggunakan sistem pengodean simbolik yang sistematis. Kode "KB" digunakan untuk merujuk pada Nomor Berkas Data yang merupakan identitas dokumen pelaksanaan riset, simbol "R" merepresentasikan Responden yang merujuk pada siswa pelaku konsumtif, kode "P" menunjukkan urutan Pertemuan konseling, sedangkan simbol "B" menandakan Nomor Verbatim atau petikan transkrip wawancara yang sah. Melalui kode-kode tersebut, pembaca dapat melacak validitas data pada tabel hasil temuan yang tersedia, di mana Responden 1 merujuk pada siswi AN dan Responden 2 merujuk pada siswi SF, sedangkan simbol "I" merepresentasikan jajaran Informan yang terdiri atas Konselor BK (I1), Wali Kelas (I2), dan Teman Dekat (I3).

Rangkaian temuan empiris yang berhasil dihimpun oleh peneliti selama melakukan observasi dan wawancara di SMP NU Terpadu Brebes mencakup beberapa poin krusial.



Pertama, tingkat keparahan perilaku konsumtif yang dialami oleh kedua responden dikonfirmasi telah memasuki tahapan yang mengkhawatirkan, dengan rincian Responden 1 berada pada kategori tinggi dan Responden 2 berada pada kategori sedang. Untuk merespons kondisi tersebut, Guru BK selaku praktisi klinis di sekolah telah mengambil langkah intervensi dengan menyelenggarakan layanan konseling individu menggunakan kerangka kerja REBT sebanyak tiga kali pertemuan kepada masing-masing responden guna memotong rantai berpikir irasional mereka.

Kedua, kolaborasi data antara guru BK dan wali kelas berhasil mengidentifikasi tiga faktor utama yang bertindak sebagai pemicu subur berkembangnya perilaku konsumtif di kalangan siswa. Faktor pertama yang paling dominan adalah pengaruh teman sebaya (*peer group*), yang memiliki daya penetrasi sangat kuat dalam merangsang rasa ingin tahu serta ketertarikan yang tinggi pada remaja terhadap hal-hal baru. Remaja menjadi kecanduan mengeksplorasi aplikasi belanja online (toko oranye) untuk mencari produk kosmetik maupun *skincare* yang sedang populer di kalangan remaja kelas menengah ke atas. Fakta ini diakui secara jujur oleh responden saat wawancara, di mana mereka terdorong membeli barang tersebut demi menyamai kepemilikan teman satu gengnya sekaligus didorong oleh motivasi narsistik untuk menjadi pusat perhatian di sekolah.

Faktor kedua yang tidak kalah penting adalah pengaruh lingkungan, baik lingkungan domestik rumah maupun lingkungan sosial sekolah. Para responden diketahui menghabiskan sebagian besar waktu luang mereka untuk melakukan aktivitas rekreasi bersama teman-teman, seperti berkumpul dan nongkrong di kafe-kafe lokal demi mengejar pengakuan gaya hidup modern. Pola pergaulan ini menimbulkan ketergantungan psikologis yang unik, di mana responden merasa sangat bahagia ketika memegang uang saku dalam jumlah besar, namun sebaliknya, mereka akan didera perasaan cemas dan gelisah yang luar biasa ketika menghadapi masa liburan sekolah. Kecemasan ini muncul karena masa libur berarti hilangnya pasokan uang saku harian yang biasa mereka gunakan untuk berbelanja, sehingga seluruh responden yang diwawancarai secara kompak menyatakan bahwa mereka tidak menyukai libur sekolah dan lebih memilih untuk terus masuk sekolah demi menjaga perputaran uang jajan mereka.

Faktor ketiga adalah kelemahan akut pada dimensi kontrol diri (*self-control*) siswa. Sebagai individu yang berada pada fase perkembangan remaja, siswa belum memiliki kematangan kognitif untuk mengendalikan hasrat impulsif mereka dalam membedakan barang yang esensial dengan barang yang sekadar memuaskan ego sesaat. Penetrasi gaya hidup modern yang serba praktis dan digital secara otomatis mendikte pola pikir siswa untuk mengadopsi aktivitas konsumsi tingkat tinggi secara mentah-mentah. Kemudahan akses belanja daring dan paparan budaya nongkrong diposisikan oleh siswa sebagai indikator kelas sosial, tanpa adanya pertimbangan rasional mengenai kegunaan jangka panjang dari objek yang mereka konsumsi.

Ketiga, data dari Wali Kelas memberikan konfirmasi bahwa manifestasi perilaku konsumtif ini sangat terlihat secara fisik melalui atribut yang dikenakan siswa di kelas. Siswa yang mengalami kecenderungan konsumtif dapat dengan mudah dikenali dari kebiasaan membeli makanan dalam porsi yang berlebihan di kantin, kepemilikan tas sekolah bermerek mahal, serta penggunaan gawai premium demi menyamai standar kelompoknya. Wali kelas menganalisis bahwa distorsi perilaku ini dipicu oleh paparan konten visual yang masif dari media sosial berbasis video pendek seperti TikTok dan Instagram yang dikonsumsi siswa setiap hari tanpa adanya filter kognitif yang kuat,



dikombinasikan dengan lemahnya benteng kontrol diri internal siswa.

Keempat, kesaksian dari Informan yang merupakan teman dekat sekaligus anggota kelompok pergaulan responden memberikan validasi empiris yang sangat berharga. Teman dekat responden membenarkan secara terbuka mengenai kebiasaan responden yang sangat royal dalam mengeluarkan uang, kerap menteraktir anggota kelompok, dan memiliki dorongan kompulsif untuk membeli barang apa pun yang dianggap memiliki tampilan lucu dan sedang populer. Keterangan ini menegaskan bahwa ikatan solidaritas yang keliru di dalam *geng* pergaulan tersebut bertindak sebagai kekuatan eksternal yang memaksa responden untuk terus berperilaku konsumtif, sehingga intervensi berupa konseling individu oleh Guru BK menjadi sebuah kebutuhan yang mendesak untuk menyelamatkan masa depan psikologis siswa.

Deskripsi Hasil Penelitian, Secara deskriptif, hasil penelitian ini memberikan penegasan bahwa potret perilaku konsumtif yang melanda siswa kelas VIII SMP NU Terpadu Brebes dimanifestasikan dalam bentuk kebiasaan berbelanja dan jajan secara berlebihan yang melompati batas kebutuhan akademis maupun biologis mereka. Berdasarkan triangulasi data yang diperoleh dari sesi wawancara mendalam dan observasi perilaku, ditemukan fakta bahwa orientasi belanja siswa digerakkan oleh faktor ketertarikan pada tren kontemporer, tekanan konformitas teman sebaya dalam lingkaran *geng*, serta pencarian kepuasan emosional sesaat. Pola konsumsi yang menyimpang ini terbagi ke dalam tiga bentuk tindakan destruktif, yaitu pembelian secara spontan tanpa perencanaan (*impulsive buying*), perilaku belanja boros untuk barang yang tidak bermanfaat (*wasteful buying*), serta tindakan membeli objek semata-mata demi gengsi lingkungan sekitar yang tidak didasari oleh pertimbangan akal sehat (*non-rational buying*). Di samping itu, pola asuh orang tua yang terlalu longgar dan permisif dalam menyediakan fasilitas finansial berupa uang saku berlebih, dikombinasikan dengan paparan media sosial, menjadi faktor pengondisi yang mempercepat pembentukan karakter boros, kelumpuhan kemampuan mengatur keuangan, serta dominasi kepuasan keinginan di atas pemenuhan kebutuhan dasar pada diri siswa. Seluruh data deskriptif ini berhasil dihimpun oleh peneliti melalui proses wawancara yang valid terhadap tujuh orang informan kunci yang meliputi Konselor BK, Wali Kelas, Teman Dekat, serta para siswa pelaku konsumtif itu sendiri di SMP NU Terpadu Brebes.

Esekusi layanan konseling individu diselenggarakan secara profesional oleh konselor sekolah dengan menyoal langsung para siswa yang menunjukkan indikasi perilaku konsumtif kronis di SMP NU Terpadu Brebes. Misi utama dari pelaksanaan konseling individu dengan pisau analisis REBT ini difokuskan untuk merekonstruksi dan mengubah struktur berpikir siswa dari pola pikir yang irasional (*irrational beliefs*) menuju pola pikir yang rasional (*rational beliefs*). Dalam khazanah psikologi REBT, pola pikir irasional didefinisikan sebagai sistem keyakinan yang keliru, distorsif, dan dibangun di atas landasan emosional sesaat serta ego yang meledak-ledak tanpa melibatkan pertimbangan logis. Dalam konteks kasus ini, pemikiran irasional siswa mewujud dalam bentuk keyakinan bahwa memiliki gawai iPhone dan aksesoris yang sedang populer adalah sebuah keharusan mutlak agar dirinya dihargai dan diakui dalam pergaulan. Siswa dengan egonya yang tinggi melancarkan tekanan emosional kepada orang tua mereka agar mengabdikan tuntutan tersebut, tanpa mempedulikan realitas bahwa kemampuan finansial keluarga berada dalam kondisi yang tidak sanggup untuk menjangkau harga barang tersebut.



Pada tahapan intervensi klinis inilah, konselor BK masuk untuk membedah dan meruntuhkan struktur berpikir irasional tersebut dengan menggunakan teknik konfrontasi logis atau disputing. Konselor membimbing penalaran siswa menggunakan pendekatan logika objektif untuk mempertanyakan apa keuntungan riil dan substansial yang akan diperoleh siswa jika memaksakan diri memiliki barang-barang mewah yang sedang tren tersebut. Siswa diajak berpikir jauh ke depan untuk menganalisis secara kritis apakah kepemilikan gawai mewah tersebut benar-benar memiliki korelasi positif terhadap peningkatan prestasi belajar di sekolah, atautkah tindakan tersebut murni hanya berfungsi sebagai alat pamer dan pemuas gengsi semata. Melalui dialog sokratik yang intensif ini, konselor mengetuk kesadaran logis siswa agar mampu berempati terhadap kemampuan finansial orang tua mereka, sehingga siswa secara sukarela dapat menurunkan ego mereka, menghentikan kebiasaan meniru gaya hidup teman sebaya, dan mulai mengadopsi prinsip keuangan yang rasional.

Keberhasilan jalannya roda pelaksanaan konseling individu dengan pendekatan REBT untuk mengikis perilaku konsumtif siswa kelas VIII di sekolah ini secara substansial ditopang oleh beberapa faktor pendukung yang solid. Faktor pendukung yang paling utama adalah terjalinnya kolaborasi dan sinergi kerja yang sangat harmonis antara Guru BK, Wali Kelas, dan orang tua siswa di rumah, sehingga pengawasan terhadap perubahan perilaku anak dapat dilakukan secara terpadu. Selain itu, sikap kooperatif, keterbukaan, dan kejujuran yang ditunjukkan oleh siswa selama berada di dalam ruang konseling menjadi modal yang sangat berharga bagi konselor. Keterbukaan personal ini memudahkan Guru BK dalam melacak dan mengidentifikasi premis-premis berpikir irasional yang menjadi akar dari tindakan konsumtif siswa. Keberhasilan ini juga tidak terlepas dari adanya komitmen penuh dari pihak manajemen sekolah yang memberikan keleluasaan waktu serta memfasilitasi ketersediaan sarana prasarana Ruang BK yang aman dan nyaman demi kelancaran proses konseling.

Di sisi lain, konselor juga berhadapan dengan sejumlah faktor penghambat yang menjadi tantangan berat dalam proses pemulihan perilaku siswa di lapangan. Faktor penghambat yang paling sering mengemuka adalah adanya resistensi internal berupa rendahnya kesadaran dan ketiadaan sikap jujur dari beberapa siswa yang cenderung menyangkal bahwa tindakan belanja yang mereka lakukan telah masuk dalam kategori perilaku menyimpang. Hambatan eksternal yang tidak kalah berat adalah kuatnya cengkeraman arus kosmetik dari kelompok teman sebaya serta visualisasi mewah yang disajikan secara konstan oleh media sosial, yang secara psikologis terus menarik siswa untuk kembali pada kebiasaan konsumtif mereka. Hambatan ini diperparah oleh minimnya kontrol dan pengawasan dari orang tua di rumah yang cenderung abai dalam memantau sirkulasi penggunaan uang saku anak mereka, serta adanya kendala teknis berupa keterbatasan durasi waktu pelaksanaan sesi konseling akibat padatnnya jadwal kegiatan akademik dan program kurikulum yang harus diikuti oleh siswa di sekolah.

Pembahasan

Rangkaian pembahasan dalam bab ini dirancang secara sistematis dengan tujuan untuk menganalisis secara mendalam dan ilmiah setiap tahapan dari pelaksanaan intervensi konseling individu yang diselenggarakan melalui pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) dalam rangka mereduksi eskalasi perilaku konsumtif siswa. Di samping itu, pembahasan ini diposisikan sebagai instrumen teoritis untuk membedah dan memahami secara komprehensif spektrum dampak negatif yang ditimbulkan oleh budaya



konsumtif, terutama ketika perilaku menyimpang tersebut tumbuh dan berkembang di dalam ekosistem institusi pendidikan sekolah. Kesadaran akan dampak ini menjadi sangat krusial mengingat sekolah seharusnya berfungsi sebagai tempat penyemaian nilai-nilai moral, akademis, dan kesederhanaan, bukan sebagai panggung pamer kemewahan.

Secara konseptual-psikologis, manifestasi perilaku konsumtif dicirikan oleh adanya ketidakmampuan yang akut pada diri individu dalam mengontrol aspek emosional serta meredam ego mereka untuk menolak dorongan membeli barang-barang yang sebenarnya tidak memiliki nilai urgensi fungsional. Tindakan konsumsi tersebut dilakukan semata-mata sebagai instrumen untuk menutupi rasa cemas sosial, mengejar gengsi kelompok, serta mengikuti arus tren masa kini agar tidak dianggap ketinggalan zaman. Dalam konteks empiris penelitian di SMP NU Terpadu Brebes ini, peneliti menemukan fakta lapangan yang mengkhawatirkan mengenai keberadaan beberapa siswa yang mengalami peningkatan kadar perilaku konsumtif hingga mencapai level yang sangat tinggi. Hal ini dibuktikan dengan munculnya kebiasaan aneh di mana siswa gemar membeli dan mengoleksi barang-barang aksesoris secara berlebihan, padahal mereka telah memiliki barang dengan jenis dan fungsi yang sama di rumah yang kondisinya masih berfungsi dengan sangat baik dan tidak mengalami kerusakan sedikit pun.

Melalui proses wawancara mendalam yang terjalin antara peneliti dengan para siswa yang menjadi subjek penelitian, terungkap sebuah tabir psikologis di mana pada awalnya para responden sama sekali tidak menyadari bahwa pola hidup yang mereka jalani telah bergeser menjauh dan merujuk pada kategori perilaku konsumtif yang destruktif. Ketidaksadaran ini terjadi karena mereka menganggap aktivitas membeli barang tanpa melihat nilai manfaat objektifnya serta kebiasaan rutin menteraktir teman-teman sebaya memborong makanan di kantin sebagai bentuk solidaritas pertemanan yang lumrah. Berdasarkan hasil analisis klinis terhadap data yang terkumpul, peneliti mengklasifikasikan tingkat keparahan para responden ke dalam dua kategori tingkatan, yaitu tingkatan kategori tinggi yang membutuhkan penanganan klinis secara intensif dan kategori sedang yang memerlukan tindakan preventif. Selain dari faktor kesenangan internal anak yang gemar berbelanja barang-barang lucu, ditemukan fakta bahwa terdapat jalinan multikultural dari berbagai faktor eksternal yang ikut memberikan kontribusi besar dalam mempengaruhi dan mempercepat terbentuknya perilaku konsumtif pada diri responden, yang akan dikupas secara tuntas melalui integrasi teori psikologi kognitif perilaku pada bagian analisis selanjutnya.

SIMPULAN

Perilaku konsumtif siswa di SMP NU Terpadu Brebes terungkap melalui insiden memborong makanan di kantin dan tradisi bergiliran menteraktir anggota kelompok demi menjaga prestise. Berdasarkan tingkat keparahannya, Responden 1 (AN) berada pada kategori tinggi dan Responden 2 (SF) berada pada kategori sedang. Perilaku menyimpang ini dipicu oleh tiga faktor utama, yaitu pengaruh konformitas teman sebaya (peer group), pengaruh lingkungan sosial termasuk media sosial (TikTok dan Instagram), serta kelemahan akut pada kontrol diri (self-control) siswa yang didukung oleh kelimpahan uang saku dari orang tua.

Dampak negatif dari fenomena ini meliputi penurunan fokus akademik di kelas, munculnya kecemasan sosial, serta manifestasi pembelian tidak rasional (non-rational buying) demi gengsi, seperti obsesi memiliki gawai premium (iPhone) atau aksesoris mewah. Untuk mengatasinya, Guru



BK mengintervensi melalui konseling individu dengan pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) sebanyak tiga kali pertemuan. Tujuannya adalah mereduksi perilaku konsumtif dengan mengubah pola pikir irasional (irrational beliefs) siswa menjadi rasional (rational beliefs) melalui teknik konfrontasi logis (disputing).

Pelaksanaan REBT didukung oleh kolaborasi harmonis antara Guru BK, Wali Kelas, dan orang tua, serta sikap kooperatif siswa. Namun, proses ini juga menghadapi hambatan berupa resistensi internal siswa yang menyangkal perilakunya, kuatnya arus gaya hidup di media sosial, minimnya kontrol finansial dari orang tua, serta keterbatasan durasi sesi konseling di sekolah.

DAFTAR PUSTAKA

- Achjar, K. A. H., Rusliyadi, M., Zaenurrosyid, A., Rumata, N. A., Nirwana, I., & Abadi, A. (2023). *Metode penelitian kualitatif: Panduan praktis untuk analisis data kualitatif dan studi kasus*. PT. Sonpedia Publishing Indonesia.
- Adiwijaya, S., Harefa, A. T., Isnaini, S., Raehana, S., Mardikawati, B., Laksono, R. D., Saktisyahputra, S., Purnamasari, R., Ningrum, W. S., & Mayasari, M. (2024). *Buku Ajar Metode Penelitian Kualitatif*. PT. Sonpedia Publishing Indonesia.
- Anto, R. P., Nur, N., Yusriani, Y., Ardah, F. K., Ayu, J. D., Nurmahdi, A., Apriyeni, B. A. R., Purwanti, P., Adrianingsih, N. Y., & Putra, M. F. P. (2024). *Metode penelitian kualitatif: Teori dan penerapannya*. Penerbit Tahta Media.
- Ardyan, E., Boari, Y., Akhmad, A., Yuliyani, L., Hildawati, H., Suarni, A., Anurogo, D., Ifadah, E., & Judijanto, L. (2023). *Metode penelitian kualitatif dan kuantitatif: Pendekatan metode kualitatif dan kuantitatif di berbagai bidang*. PT. Sonpedia Publishing Indonesia.
- Aulia, N., Nafsi, A., Fatimah, A. S., Nadhifa, A. A., & Caniago, S. A. (2025). Konsumerisme sebagai Bentuk Identitas Sosial Remaja Urban Di Era Media Sosial. *Sinergi: Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, 1(2), 884–909.
- Darmawan, B. (2026). *Buku Ajar: Metode Penelitian Kualitatif*. PT Penerbit Qriset Indonesia.
- DAVID, M. J. R., HANGGARA, G. S., & DHIAN P, I. Y. (2023). *PENGEMBANGAN BUKU PANDUAN RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR (REB) DALAM MENGENTASKAN KECEMASAN AKADEMIK SISWA X IPS 2 DI SMA NEGERI 7 KEDIRI*. Universitas Nusantara PGRI Kediri.
- Ersya, Z. L., & Dwilianto, R. (2025). Analisis Model ABC REBT (Rational Emotive Behavior Therapy) dalam Memahami Respon Emosional Pelaku Bullying: Sebuah Studi Literatur: Model ABC REBT. *TheraEdu: Journal of Therapy and Educational Psychology*, 1(2), 67–77.
- Fransisca, C., & Erdiansyah, R. (2020). Media sosial dan perilaku konsumtif. *Prologia*, 4(2), 435–439.
- Gadbois, P. (2025). The Sephora Kids: The Impact of TikTok on Consumerism of Skincare Products. *Available at SSRN 5243587*.
- Hasan, H., Bora, M. A., Afriani, D., Artiani, L. E., Puspitasari, R., Susilawati, A., Dewi, P. M., Asroni, A., Yunesman, Y., & Merjani, A. (2025). *Metode penelitian kualitatif*. Yayasan Tri Edukasi Ilmiah.
- Judijanto, L., Wibowo, G. A., Karimuddin, K., Samsuddin, H., Patahuddin, A., Anggraeni, A. F., Raharjo, R., & Simorangkir, F. M. A. (2024). *Research design: Pendekatan kualitatif dan kuantitatif*. PT. Sonpedia Publishing Indonesia.
- Kusmalia, W., Mardati, A. R., & Qalbi, N. S. (2026). Bahaya Gaya Hidup Konsumtif Dikalangan Remaja. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Indonesia (JUPIKMAS)*, 1(2), 81–85.
- Kusmastuti, S. Y., Anggraeni, A. F., Rustam, A., Desi, D. E., & Waseso, B. (2025).



- Metodologi Penelitian: Pendekatan Kualitatif dan Kuantitatif*. PT. Sonpedia Publishing Indonesia.
- Maharani, F. S., Wagiman, M. P., & Utami, W. M. (2026). DAMPAK BELANJA ONLINE TERHADAP PERILAKU KONSUMTIF REMAJA. *AKADEMIKA: Jurnal Ilmiah Kependidikan*, 26(1).
- McKenna, U., Francis, L. J., & Stewart, F. (2025). Implicit religion, extrinsic religious orientation and consumerism: Exploring what 'no religion' young people do to make themselves feel better. *Journal of Religious Education*, 73(2), 173–188.
- Munaing, S., Karisma, S. P., Lubis, P. R. V., Rahayu, H., Apriyanto, I. H., Hafsah, S. T., Santera, T., Ramadhoni, S. R., & Sos, S. (2026). *Teori Dan Teknik Konseling Kontemporer: Aplikasi Klinis Dan Pengembangan Diri*. CV PUSTAKA INSPIRASI MINANG.
- Nartin, N., Faturrahman, F., Deni, A., Santoso, Y. H., Paharuddin, P., Suacana, I., Indrayani, E., Utama, F. Y., Tarigan, W. J., & Eliyah, E. (2024). *Metode penelitian kualitatif*.
- Ni'mah, H. (2025). *KONSELING INDIVIDU: PENDEKATAN RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR THERAPY (REBT) UNTUK MENGURANGI KECEMASAN AKADEMIK DALAM MENGHAFAL AL-QUR'AN SANTRI PONDOK PESANTREN DARUSSALAM BLOKAGUNG*. UNIVERSITAS KH MUKHTAR SYAFA'AT.
- Nirmala, W., Pratama, L., Tambunan, A. A., SN, U., Rahmawati, W., Rahman, M. H., Masta, P. K., Agus, C., Ainun, N. A., & Umar, U. (2025). *Metode Penelitian Kualitatif*. Cv. Gita Lentera.
- Psi, R. S., Pangestie, E. P., Apriatama, D., & Sukarningsi, S. (2024). *Buku Ajar Teori Konseling REBT, Behavior dan Realita*. Deepublish.
- Purwanza, S. W. (2022). *Metodologi penelitian kuantitatif, kualitatif dan kombinasi*. Cv. Media Sains Indonesia.
- Putriani, L. (2023). Pendekatan konseling kontemporer. *Penerbit Tahta Media*.
- Ramadhany, A. N. C. (2025). Peran media sosial dalam mendorong gaya hidup konsumtif di kalangan remaja komunitas pesisir. *EDUSOS: Jurnal Edukasi Dan Ilmu Sosial*, 2(01), 18–25.
- Redho, A., Meliza, M., & Yanti, R. (2025). The Influence of Social Media on Adolescent Attitudes at State Senior High School 10 Pekanbaru. *Journal of Engineering Science and Technology Management (JES-TM)*, 5(2), 240–247.
- Riasnugrahani, M., & Anallya, P. (2023). *Buku Ajar: Metode Penelitian Kualitatif*. Ideas Publishing.
- Rosmita, E., Sampe, P. D., Adji, T. P., Shufa, N. K. F., Haya, N., Isnaini, I., Taroreh, F. J. H., Wongkar, V. Y., Honandar, I. R., & Rottie, R. F. I. (2024). *Metode penelitian kualitatif*. CV. Gita Lentera.
- Rosyadi, A. A. P. (2023). *Metode penelitian kualitatif*. UMMPress.
- Sari, E., Syahputra, Y., Hamam, H., Ahiruddin, A., & Rahmat, C. P. (2025). The Power of Self-Efficacy and Its Impact on Adolescent Hedonistic Lifestyle. *JITSS (Journal of Innovation and Trend in Social Sciences)*, 2(1), 28–39.
- Setiyani, A., Judijanto, L., Nurmalita, N., Irianto, I., Aryani, L., Fatubun, R. R., Afriyanto, D. F., Sondari, M. C., Cipta, E. S., & Merung, A. Y. (2026). *Metodologi penelitian kualitatif*. PT. Sonpedia Publishing Indonesia.
- Sumilih, D. A., Jaya, A., Fitrianiingsih, A. D. R., Nugrohowardhani, R. L. K. R., Irawan, E. P., Dirna, F. C., Rachmaningtyas, N. A., Ras, A., Pujiriyani, D. W., & Setyorini, N. (2025). *Metode penelitian kualitatif*. PT. Star Digital Publishing, Yogyakarta-Indonesia.
- Supratiknya, A. (2022). *Metodologi penelitian kuantitatif & kualitatif dalam psikologi*. universitas Sanata Dharma.
- Suprayitno, D., Ahmad, A., Tartila, T., Sa'dianoor, S., & Aladdin, Y. A. (2024). *Metodologi penelitian kualitatif: Teori komprehensif dan referensi wajib bagi peneliti*. PT. Sonpedia Publishing Indonesia.
- Suranata, K., Suarni, N. K., & Dharsana, I. K. (2024). *Buku Ajar Teori dan Model Konseling*. Deepublish.



- Tahir, R., Kalis, M. C. I., Thamrin, S., Rosnani, T., Suharman, H., Purnamasari, D., Priyono, D., Laka, L., Komariah, A., & Indahyani, T. (2023). *METODOLOGI PENELITIAN KUALITATIF: Mengumpulkan Bukti, Menyusun Analisis, Mengkomunikasikan Dampak*. PT. Sonpedia Publishing Indonesia.
- Wahyuti, W., Daulian, F., Violita, F., & Izaac, F. A. (2026). *Buku Ajar Metode Penelitian Kualitatif di Bidang Kesehatan*. PT. Sonpedia Publishing Indonesia.
- Wardani, P. K., Nasution, I. P., & Sundari, S. (2025). Pengaruh e-wallet terhadap perilaku konsumtif generasi Z di kalangan mahasiswa. *Jurnal Ilmiah Research Student*, 2(2), 500–507.
- Wibowo, N. A., Raya, S. D., & Widianoro, S. N. (2025). *Pengaruh Tekanan Sosial Terhadap Gaya Hidup Konsumtif Remaja di Cosan Demangan Kecamatan Depok Sleman*.
- Yuanyuan, C. (2025). The Exploration of Humanistic Education Path against Consumerism in Junior High School Chinese Teaching. *International Conference on Fundamental and Applied Research (I-CFAR)*, 2, 152–170.

