

## Mengurangi perilaku konsumtif dengan menggunakan Terapi Kognitif Perilaku (CBT) dengan mengusung nilai budi pekerti budaya Jawa

Elvia Purwaningrum Diah Palupi  
Pascasarjana Universitas Negeri Semarang  
elviapalupi@gmail.com

<b>Kata Kunci / Keywords:</b>	<b>Abstrak / Abstract</b>
Terapi kognitif perilaku, perilaku Konsumtif	<p>Era globalisasi dimana seketika membuat banyak orang akhirnya memiliki perilaku konsumtif. Lubis (1987) mengatakan bahwa perilaku konsumtif adalah perilaku membeli yang dilakukan oleh seseorang yang tidak lagi didasarkan pada pemikiran rasional tetapi sudah pada tingkat membeli barang karena hasrat yang tidak rasional. Banyak orang, terutama kalangan remaja yang membeli barang-barang yang belum tentu digunakan dan bermanfaat baginya. Perilaku konsumtif adalah perilaku tidak mencerminkan budaya atau karakter Jawa, karena karakter orang Jawa adalah ora ngaya dan nrima (hiduplah secukupnya tidak usah banyak gaya dan nrima keadaan yang ada). Karakter orang Jawa ini digunakan untuk pandangan hidupan masyarakat Jawa, tetapi sekarang mulai memudar dan berubah kepada hal yang buruk seperti perilaku konsumen ini. Perubahan ini sangat memprihatinkan karena perubahan menjadi hal yang buruk. Oleh karena itu, perilaku konsumtif harus dikurangi secara berurutan. Perilaku konsumtif dapat dikurangi dengan konseling terapi kognitif perilaku. Karena Terapi kognitif perilaku mengubah bagaimana pemikiran, pilihan, sikap, dan makna mereka mengarah pada perilaku antisosial dan menyimpang dari Milkman &amp; Wanberg (2007). Maka terapi kognitif dapat mengubah pikiran, sikap dan makna dalam mengurangi perilaku konsumtif.</p> <p><i>The era of globalization is everything at once makes many people end up having consumptive behavior. Lubis (1987) says that consumptive behavior is a buying behavior done by someone who is no longer based on rational thinking but has been at the level of buying goods because of irrational desire. Many people, especially teenagers who buy goods that are not necessarily used and useful for him. Consumptive behavior is behavior does not reflect the culture or character of Java, because the character of the Javanese is ora ngaya and nrima (live in moderation do not have many styles and nrima existing circumstances). The character of the Javanese is used for the Javanese view of life, but now it is beginning to fade and change to a bad thing like this consumer behavior. This change is very worrying because change is a bad thing. Consumptive behavior, therefore, should be reduced sequentially. Consumptive behavior can be reduced by behavioral cognitive therapy counseling. Because cognitive Behavioral therapy changes how their thoughts, choices, attitudes, and meanings lead to</i></p>

## **PENDAHULUAN**

Era globalisasi ini terjadi penurunan nilai budaya terutama di masyarakat perkotaan seperti yang terjadi pada siswa di SMA dipertanian, yang mengakibatkan hal buruk salah satu faktor menurunnya kebudayaan masyarakat kota adalah perilaku konsumtif. Perilaku yang lebih mementingkan segala sesuatu serba instan membuat banyak siswa akhirnya memiliki perilaku konsumtif. Lubis (1987) mengatakan bahwa perilaku konsumtif adalah suatu perilaku membeli yang tidak lagi didasarkan pada pertimbangan yang rasional melainkan karena adanya keinginan yang sudah mencapai taraf yang sudah tidak rasional lagi. Dimana masyarakat perkotaan yang membeli barang-barang yang belum tentu di gunakan dan bermanfaat bagi dirinya. Gejala-gejala ini mengindikasikan adanya kecenderungan perilaku konsumtif.

Predikat konsumtif biasanya melekat pada seseorang bila orang tersebut membeli sesuatu diluar kebutuhan yang rasional, sebab pembelian tidak lagi didasarkan pada faktor kebutuhan, tetapi sudah pada taraf keinginan yang berlebihan. Perilaku ini adalah perilaku yang negatif yang akan merugikan diri sendiri dan bisa membuat diri sendiri berada dalam masalah. Perilaku konsumtif adalah perilaku yang negatif yang dimiliki seseorang, karena adanya kecenderungan membeli barang - barang yang diyakininya apa yang di lakukan benar. Pengaruh yang dimiliki perilaku konsumtif adalah pengaruh negatifnya lebih besar dibandingkan dengan pengaruh positifnya. Hal ini sangat berdampak negatif bagi seorang, karena pada saat perilaku konsumtif itu dilakukan terus menerus dan menjadi kebiasaan maka hal tersebut akan mengganggu kehidupan selanjutnya.

Fenomena dimana adanya perilaku konsumtif, menurut Sumartono (2002) bahwa perilaku konsumtif begitu dominan dikalangan remaja. Hal tersebut dikarenakan secara psikologis, remaja masih berada dalam proses pembentukan jati diri dan sangat sensitif

terhadap pengaruh dari luar. Bukan hanya sebatas makanan saja, akan tetapi konteks perilaku konsumtif sangat luas. Contohnya penggunaan pemakaian pulsa baik pulsa internet ataupun pulsa telepon, pembelian brand-brand mahal sebagai wujud dari eksistensi sosial, makanan dan minuman, dan masih banyak hal lainnya.

Perilaku konsumtif juga dapat diartikan sebagai perilaku masyarakat yang berorientasi kepada proses pemakaian atau proses mengonsumsi segala hal yang ada pada kebutuhan mereka tanpa memedulikan klasifikasi kebutuhan yaitu: Primer, Sekunder dan Tersier. Segalanya dapat dibeli tanpa memikirkan sesuatu itu perlu apa tidak bagi diri sendiri. Yang mana hal ini sangat berpengaruh buruk kepada pribadi seseorang yang mana akan membuat seseorang tersebut mengalami masalah dari perilaku tersebut, seperti boros bahkan terlilit hutang guna memenuhi keinginan perilaku konsumtif tersebut.

Maka hal tersebut harus segerah di atasi karena perilaku tersebut akan merugikan dan mengakibatkan masalah bagi diri individu tersebut. Perilaku konsumtif memiliki kesamaan dengan dengan perilaku konformitas yaitu didasari oleh pikiran atau keyakinan yang salah. Maka perilaku konsumtif dapat di hilangkan dengan menggunakan pendekatan konseling CBT yang mana CBT menekankan perubahan keyakinan seseorang bahwa pola pikir membeli barang yang sebenarnya tidak perlu itu benar diruba.

## **PEMBAHASAN**

Perilaku konsumtif yang menjadi budaya di masyarakat kota merupakan perilaku yang kurang baik yang dapat mengakibatkan hal yang buruk bagi kehidupan seorang individu tersebut. Karena perilaku konsumtif yang sekarang menjadi budaya bukanlah perilaku yang didasari oleh kebutuhan yang penting tetapi lebih kearah pemuasan nafsu yang akhirnya mengakibatkan pemborosan dan hal

ini tidak sesuai dengan budaya masyarakat jawa terdahulu.

Perilaku konsumtif merupakan tindakan seorang membeli suatu barang tanpa adanya pertimbangan yang masuk akal dimana seorang tersebut dalam membeli suatu barang tidak didasarkan pada faktor kebutuhan (Sumartono, 2002). Sama halnya yang di kemukakan oleh Ancok (1995) menjelaskan bahwa perilaku konsumtif seseorang ialah perilaku yang tidak lagi membeli barang yang benar-benar dibutuhkan, tetapi membeli barang hanya semata - mata untuk membeli dan mencoba produk, walau sebenarnya tidak memerlukan produk tersebut. Terdapat beberapa aspek yang mempengaruhi perilaku konsumtif seorang individu yaitu Menurut Lina & Rosyid (1997) aspek-aspek perilaku konsumtif adalah Pembelian Impulsif (*Impulsive Buying*) Aspek ini menunjukkan bahwa seorang berperilaku membeli semata-mata karena didasari oleh hasrat yang tiba-tiba / keinginan sesaat, dilakukan tanpa terlebih dahulu memepertimbangkannya, tidak memikirkan apa yang akan terjadi kemudian dan biasanya bersifat emosional.

Menurut Kharis (2011) menyebutkan bahwa *impulsive buying* atau biasa disebut juga *unplanned purchase*, adalah perilaku orang dimana orang tersebut tidak merencanakan sesuatu dalam berbelanja. Berbeda halnya menurut Rook dalam Kharis (2011) *impulsive buying* adalah pembelian yang terjadi ketika konsumen mengalami desakan tiba - tiba, yang biasanya sangat kuat dan menetap untuk membeli sesuatu dengan segera. Dorongan pembelian adalah sifat foya-foya dan dapat merangsang konflik emosional, sehingga *impulsive buying* mudah terjadi karena adanya keinginan konsumen yang berubah-ubah. *Impulsive buying* memiliki beberapa karakteristik :

1. Spontanitas.
2. Kekuatan, kompulsi, intensitas.
3. Kegairahan dan stimulasi.
4. Ketidakpedulian akan akibat.

Perilaku konsumtif ini akan mengakibatkan pemborosan yang hal tersebut

tidak sesuai dengan budaya jawa tentang watak seseorang, menurut suwardi (2003) tentang watak seseorang masyarakat jawa yang mana harus akhlak ngati -ngati , ora ngaya dan nrima , serta pasra.

1) Akhlak Ngati-ati

Dalam bergaul dengan orang lain, seseorang akan hati- hati sebab ajining dliri seka kedaling latiu lan budi Artinya, harga diri seseorang akan ditentukan oleh baik buruknya dalam mengeluarkan kata-kata serta cara berpikir seseorang. Pengucapan kata-kata yang tidak terkontrol misalnya sampai mengeluarkan kata-kata yang tidak senonoh, kasar, atau melukai hati orang lain, niscaya akan berakibat pada timbulnya perselisihan.

- 2) Penanaman Watak Ora Ngaya dan Nrima  
Sikap ora ngaya menggambarkan sikap hidup orang Jawa dalam bekerja. Bahkan juga terkait dengan usaha-usaha mencapai suatu tujuan. Sikap ini menghendaki pengekangan diri. Semua hal yang terkait dengan hasil telah ditentukan, sehingga tidak perlu memaksakan diri. Sikap ini lebih memberikan ketenangan batin, ketenteraman jiwa, dan tidak ngangsa (menginginkan sesuatu secara tidak wajar) untuk ngemperi jagad menguasai dunia. Manusia hendaknya bisa mengekang hawa nafsu. Jangan huru-hura, jangan berlebihan, jika dalam kecukupan dan jika sedang kekurangan jangan terlalu susah. Ambisi boleh, tetapi jangan ambisius. Ketidakwaajaran di dalam puh hidup dapat mendorong orang akan bersikap dan berbuat yang bukan-bukan. Jika ini diindahkan maka tidak akan manipulasi, korupsi, penyelewengan serta penyalahgun wewenang. Manusia akan merasa puas dan nikmat serta syukur dengan berbagai hal yang dapat dicapai Mereka akan menyadari bahwa segala esuatu telah diatur, digariskan Su tahu takdir Tuhan itu merupakan jalan terbaik buat manus Watak nrima, hanya akan terpatri pada jiwa apabila mereka mudah bersyukur. Kesadaran terhadap nik yang

diterima, disyukuri sebagai karunia Tuhan.

### 3) Penanaman Watak Pasrah

Sikap pasrah terhadap takdir termasuk pandangan kearah sikap teosentris, yaitu sikap yang berdasarkan pandangan bahwa Tuhan adalah pusat kehidupan. Seseorang yang teosentris memandang Tuhan sebagai pihak yang memimiliki hidupnya. Semua tingkahlakunya disesuaikan dengan hendak Tuhan. Seseorang yang teosentris selalu menerin nasibnya dengan senang hati, sebab ia berpendapat bahwa nasib baik maupun nasib buruk yang diterimanya berasal Tuhan dan bahwa Tuhan tentu selalu berkehendak baik.

Dari ketiga hal tersebut mempererlihatkan bahwa perilaku konsumtif merupakan perilaku yang buruk dan tidak sesuai dengan watak masyarakat jawa. Perilaku konsumtif yang terjadi dikalangan siswa SMA ini dapat membuat masalah bagi siswa tersebut. Perilaku konsumtif didominasi oleh kalang remaja ini dibuktikan oleh Penelitian yang dilakukan Kanuk dan Schiffman (2005) menunjukkan bahwa remaja pada usia antara 16-21 tahun tergolong konsumen yang konsumtif, karena dalam membeli produk hanya ditujukan untuk prestise dan harga diri. Remaja menyadari bahwa dalam usahanya mengikuti mode terbaru dibutuhkan modal yang tidak sedikit. Apalagi pergantian mode yang relatif cepat (3-4 bulan) membuat remaja semakin konsumtif dalam mengkonsumsi pakaian mode terbaru sehingga remaja rela menekan dana untuk pembelanjaan.

Remaja tidak segan-segan mengeluarkan banyak uang untuk menunjang penampilan mereka. Hal ini sangat di sayangkan dan tidak sesuai dengan perilaku budaya jawa. Perilaku Konsumtif adalah perilaku yang buruk dan tidak sesuai dengan budaya watak masyarakat jawa, yang mana perilaku ini haruslah segerah ditangani. Perilaku konsumtif ini didasari oleh emosi yang menginginkan lebih yang didorong oleh hawa nafsu serta pemikiran yang membenarkan apa yang dilakukan. Bahwa barang yang ingin dibeli adalah hal yang perlu

dan wajar, yang sebenarnya barang tersebut tidak dibutuhkan.

Untuk membantu para siswa SMA yang berada didaerah perkotaan maka untuk mengurangi perilaku tersebut dapat digunakan konseling menggunakan terapi kognitif perilaku. Pemilihan pendekatan terapi kognitif perilaku untuk mengurangi perilaku konsumtif ini didasarkan asumsi bahwa perilaku konsumtif didasari oleh pemikiran atau keyakinan yang salah mengakibatkan perilaku yang salah juga. Konseling dengan menggunakan terapi kognitif perilaku ini dapat mengubah pemikiran serta keyakinan tentang perilaku yang salah. Hal ini dibuktikan dengan penelitian yang dilakukan oleh cahyaning cognitive Behavior therapy (CBT) untuk mengatasi gangguan obsesif kompulsif hal ini sama halnya dengan perilaku konsumtif yang didasari oleh pikiran atau keyakinan bahwa berbelanja barang -barang untuk mengikuti mode terbaru adalah hal wajar. Perilaku konsumtif tersebut dapat dikurangi dengan menggunakan terapi kognitif perilaku (CBT) yang mana telah terbukti dari penelitian yang telah di lakukan oleh Cahyaning bahwasannya konseling menggunakan CBT dapat mengurangi gangguan obsesif kompulsif.

Penelitian tersebut menunjukkan bahwa konseling CBT dapat di gunakan untuk mengurangi gangguan obsesif kompulsif yang mana dasar dari perilaku bermasalah tersebut adalah sama, maka CBT dapat membantu untuk mengurangi perilaku konsumtif pada siswa di SMA perkotaan. Sama halnya artikel yang ditulis oleh Sadhana dan silvia *Internet Addiction: Can Cognitive Behaviour Therapy Help* dari kajian tersebut juga membenarkan bahwa *cognitive behavior therapy* dapat mengubah perilaku dari seorang individu yang didasari oleh pikiran dan keyakinan yang salah. Karena pendekatan *cognitive behavior therapy* berpandangan bahwa Tingkat kognisi yang lebih dalam adalah keyakinan dasar atau keyakinan inti. Ini dimulai dari masa kanak-kanak dan dipelajari dari pengalaman pribadi, interaksi dengan orang lain, termasuk orang tua yang mengkritik mereka, observasi, pesan

eksplisit dan implisit dari lingkungan (Beck, 2011). Perilaku yang dilakukan seorang individu tersebut dipengaruhi oleh keyakinan yang salah yang di pengaruhi pemikiran yang irasional. Hal tersebut sesuai dengan dasar perilaku konsumtif yang didasari oleh pikiran irasional dan keyakinan yang salah.

Konselor dapat menggunakan pendekatan CBT dalam konseling guna membantu individu yang memiliki perilaku konsumtif. Karena Pendekatan *cognitive Behavior Therapy* (CBT) sebagai pendekatan konseling yang dirancang untuk menyelesaikan permasalahan konseli pada saat dan perilaku yang menyimpang. Konseling *Cognitif Behavior Therapy* (CBT) adalah model teoritis yang menghubungkan pikiran dengan emosi dan perilaku. Hal serupa di jabarkan oleh Spiegler & Guevremont (2003) menyatakan bahwa CBT merupakan psikoterapi yang berfokus pada kognisi yang dimodifikasi secara langsung, yaitu ketika individu mengubah pikiran maladaptifnya (maladaptive thought) maka secara tidak mengubah tingkah lakunya yang tampak (overt action).

Berdasarkan paparan definisi mengenai *Cognitif Behavior Therapy* (CBT), *Cognitif Behavior Therapy* (CBT) adalah pendekatan konseling yang berfokus pada pembedahan kognitif yang menyimpang akibat peristiwa yang merugikan dirinya baik secara fisik maupun psikis. Konseling ini akan diarahkan kepada modifikasi fungsi berpikir, merasa dan bertindak, dengan menekankan otak sebagai penganalisa, pengambil keputusan, bertanya, bertindak, dan memutuskan kembali. Selain itu konseling CBT memiliki Karakteristik pendekatan konseling kognitif dan psikoterapi adalah penekanan mendasar pada pentingnya kerja kognitif sebagai mediator perubahan perilaku (Craighead et al, 1995; Dobson & Dozois, 2001). Semua intervensi kognitif berusaha menghasilkan perubahan dengan cara berpikir, yang diasumsikan memainkan peran kausal dalam pengembangan dan pemeliharaan masalah psikologis (Dobson & Dozois, 2001). Maka CBT dapat digunakan untuk menghialangkan perilaku konsumtif

dikarenakan tujuan dari konseling menyatakan satu tujuan utama CBT adalah untuk membantu individu dalam mengubah pemikiran atau kognisi yang irasional menjadi pemikiran yang lebih rasional Beck (2003).

Secara khusus, konseling terapi kognitif perilaku memusatkan perhatian pada upaya membantu konseli untuk belajar memperoleh keterampilan yang memudahkannya untuk membentuk pikiran-pikiran yang lebih rasional, mengarahkan pada penerimaan diri dan kebahagiaan yang lebih besar, dan mendorong kesanggupan untuk dapat lebih menikmati hidupnya. Namun hal itu tidak akan terjadi jika siswa atau individu yang bersangkutan tidak menyadari serta tidak memiliki keinginan untuk mengubahnya. Jika individu tersebut masih menganggap perilaku yang dilakukan adalah hal yang benar maka konseling yang dilakukan tidak akan membuahkan hasil. Dalam mengatasi masalah konsumtif, konseling terapi kognitif perilaku ini menitik beratkan pada sasaran layanan ini adalah menjadikan individu menginternalisasikan suatu filsafat hidup yang rasional sebagaimana individu menginternalisasikan keyakinan-keyakinan yang logis yang berasal dari kebudayaan jawa.

Konselor diharapkan mampu menolong konseli untuk mencari keyakinan yang sifatnya dogmatis dalam diri konseli dan secara kuat mencoba menguranginya. *Cognitif Behavior Therapy* (CBT) dalam pelaksanaan konseling lebih menekankan kepada masa kini dari pada masa lalu, akan tetapi bukan berarti mengabaikan masa lalu. *Cognitif Behavior Therapy* (CBT) tetap menghargai masa lalu sebagai bagian dari hidup konseli dan mencoba membuat konseli menerima masa lalunya, untuk tetap melakukan perubahan pada pola pikir masa kini untuk mencapai perubahan diwaktu yang akan datang. Oleh sebab itu, CBT lebih banyak bekerja pada status kognitif saat ini untuk dirubah dari status kognitif negative yang berupa pikiran bahwa perilaku konsumtif adalah perilaku yang salah diubah menjadi status kognitif positif.

Maka dapat disimpulkan konseling terapi kognitif perilaku dapat membantu konselor untuk mengurangi perilaku konsumtif pada diri individu. Dengan demikian diharapkan individu tersebut mampu menghasilkan perubahan yang berarti dalam cara berperilaku.

## **SIMPULAN**

Perilaku konsumtif yang dilakukan oleh siswa SMA di perkotaan adalah perilaku yang harus segera dihilangkan karena perilaku tersebut tidak sesuai dengan budaya adat Jawa yang mana kita sebagai orang Jawa tidak boleh banyak gaya dimana artinya kita tidak boleh boros ataupun berlebihan. Karena perilaku berlebihan dan boros adalah hal yang salah dan negatif bahkan akan mengakibatkan masalah bagi diri sendiri. Oleh karena itu dengan konseling menggunakan pendekatan *cognitive behavior therapy* (CBT) dapat membantu individu menghilangkan keyakinan atau pikiran yang salah tentang berbelanja untuk kebutuhan bukan didasari hawa nafsu.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Cahyaning Suryaningrum. 2013. *cognitive Behavior therapy (CBT) untuk mengatasi gangguan obsesif kompulsif* Malang: Universitas Muhammadiyah Malang Vol. 01, No.01.
- Capuzzi, D., & Stauffer, M.D (Ed). 2016. *Counseling and Psychotherapy : Theories and Intervention (6<sup>th</sup> edition)*. Alexandria, VA: American Counseling Association.
- Chrisnawati, Abdullah. 2011. *Factor yang mempengaruhi perilaku konsumtif remaja terhadap pakaian*. Yogyakarta : Jurnal Spirits Vol. 2 No. 1,
- Chita. David. Pali. 2015 *hubungan antara self control dengan perilaku konsumtif online shopping produk fashion pada mahasiswa fakultas kedokteran universitas samratulangi angkatan 2011*. Manado: Jurnal e-Biomedik (eBm), Volume 3, Nomor 1.
- Fitriyani, Widodo, Fauziah. 2013. *Hubungan antara konformitas dengan perilaku konsumtif pada mahasiswa di Genuk Indah Semarang*. Semarang : UNDIP
- Sari, F.F. 2005. *Kecenderungan Perilaku Konsumtif Pada Remaja Putri Akhir Ditinjau dari Manajemen Diri dan Status Tempat Tinggal*. Skripsi. Yogyakarta: UNWAMA.
- Suwardi 2003. *Budi pekerti dalam Budaya Jawa* apt Hanindita graha widya. Yogyakarta.