



UIN SUSKA RIAU

© Hak Cipta milik UIN Suska Riau

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

No. 7595/BKI-D/SD-S1/2025  
**EFEKTIVITAS TEKNIK SELF CONTROL DALAM MENGURANGI  
PERILAKU KONSUMTIF PADA MAHASISWA PRODI BIMBINGAN  
KONSELING ISLAM UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
SULTAN SYARIF KASIM RIAU**



**SKRIPSI**

Diajukan kepada Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau Untuk Memenuhi Syarat Memperoleh Gelar Sajana Strata (S1) Bimbingan Konseling Islam (S.Sos)

Oleh :

**AURELLIA NOPA DAMAYANTI**  
**NIM. 12140220709**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING ISLAM  
FAKULTAS DAKWAN DAN KOMUNIKASI  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU  
2025**



UIN SUSKA RIAU



UIN SUSKA RIAU

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

**KEMENTERIAN AGAMA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU  
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI**  
**كلية الدعوة و الاتصال**  
**FACULTY OF DAKWAH AND COMMUNICATION**

Jl. H.R. Soebrantas KM.15 No. 155 Tuah Madani Tampan - Pekanbaru 28293 PO Box. 1004 Telp. 0761-562051  
Fax. 0761-562052 Web. www.uin-suska.ac.id, E-mail: iain-sq@Pekanbaru-indo.net.id

**PENGESAHAN UJIAN MUNAQASYAH**

Yang bertanda tangan dibawah ini adalah Pengaji Pada Ujian Munaqasyah Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sultan Syarif Kasim Riau dengan ini menyatakan bahwa mahasiswa berikut ini:

Nama : Aurellia Nopa Damayanti  
NIM : 12140220709  
Judul : Efektivitas Teknik Self Control Dalam Mengurangi Perilaku Konsumtif Pada Mahasiswa Prodi Bimbingan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau

Telah dimunaqasyahkan Pada Sidang Ujian Sarjana Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sultan Syarif Kasim Riau pada:

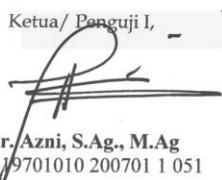
Hari : Kamis  
Tanggal : 10 Juli 2025

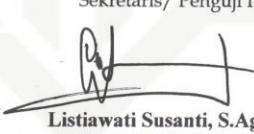
Dapat diterima dan disetujui sebagai salah satu syarat memperoleh gelar S.Sos pada Strata Satu (S1) Program Studi Bimbingan Konseling Islam di Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sultan Syarif Kasim Riau.

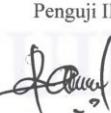
Pekanbaru, 15 Juli 2025



Tim Pengaji

Ketua/ Pengaji I,  
  
Dr. Azni, S.Ag., M.Ag  
NIP. 19701010 200701 1 051

Sekretaris/ Pengaji II,  
  
Listiawati Susanti, S.Ag., M.A.  
NIP. 19720712 200003 2 003

Pengaji III,  
  
Reizki Maharani, S.Pd., M.Pd  
NIP. 19930522 202012 2 020

Pengaji IV,  
  
Rahmad, S.Pd., M.Pd  
NIP. 19781212 201101 1 006



UIN SUSKA RIAU

## © Hak Cipta milik UIN Suska Riau

### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

### PERSETUJUAN PEMBIMBING SKRIPSI

Setelah melakukan bimbingan, arahan, koreksi dan perbaikan sebagaimana mestinya terhadap penulis skripsi saudara:

Nama : Aurellia Nopa Damayanti

Nim : 12140220709

Judul Skripsi : Efektivitas Tenik Self Control Dalam Mengurangi Perilaku Konsumtif Pada Mahasiswa Prodi Bimbingan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau

Kami berpendapat bahwa skripsi tersebut sudah dapat diajukan untuk dimunaqasahkan guna melengkapi tugas dan memenuhi salah satu syarat untuk mencapai gelar Sarjana Sosial (S.Sos.).

Harapan kami semoga dalam waktu dekat, yang bersangkutan dapat dipanggil untuk diuji dalam sidang ujian munaqasah Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.

Demikian persetujuan ini kami sampaikan. Atas perhatiannya kami ucapan terima kasih.

Mengetahui  
Ketua Program Studi  
Bimbingan Konseling Islam

Zulamri, S.Ag., M.A  
NIP.197407022008011009

Pekanbaru, 30 Juni 2025  
Pembimbing,

M. Fahli Zatrarahadi, S.Sos.I., M.P  
NIP. 19870421 201903 1 008

UIN SUSKA RIAU



UIN SUSKA RIAU



© Hak Cipta milik UIN Suska Riau

- Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
    - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
    - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
  2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

KEMENTERIAN AGAMA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU  
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI  
**كلية الدعوة و الاتصال**  
FACULTY OF DAKWAH AND COMMUNICATION  
Jl. H.R. Soebrantas KM.15 No. 155 Tuah Madani Tampan - Pekanbaru 28293 PO Box. 1004 Telp. 0761-562051  
Fax. 0761-562052 Web. www.uin-suska.ac.id, E-mail: iain-sq@Pekanbaru-indo.net.id

PENGESAHAN SEMINAR PROPOSAL

Yang bertanda tangan dibawah ini adalah Dosen Pengaji Pada Seminar Proposal Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sultan Syarif Kasim Riau dengan ini menyatakan bahwa mahasiswa berikut ini:

Nama : Aurellia Nopa Damayanti  
NIM : 12140220709  
Judul : Efektivitas Teknik Self Control Dalam Mengurangi Perilaku Konsumtif Pada Mahasiswa Prodi Bimbingan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau

Telah Diseminarkan Pada:

Hari : Selasa  
Tanggal : 18 Februari 2025

Dapat diterima untuk dilanjutkan Menjadi skripsi sebagai salah satu syarat mencapai gelar sarjana Strata Satu (S1) Program Studi Bimbingan Konseling Islam (BKI) di Fakultas Dakwah dan komunikasi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.

Pekanbaru, 18 Maret 2025

Pengaji Seminar Proposal,

Pengaji I,  
  
Dr. Yasril Yazid, MIS

NIP. 19720429 200501 1 004

Pengaji II,  
  
Dr. Azni, S.Ag., M.Ag

NIP. 19701010 200701 1 015

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau



UIN SUSKA RIAU

## © Hak cipta milik UIN Suska Riau

### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Nomor : Nota Dinas  
Lampiran : 4 (eksemplar)  
Hal : Pengajuan Ujian Skripsi an. **Aurellia Nopa Damayanti**

Kepada Yth.  
Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi  
UIN Suska Riau  
Pekanbaru

Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Setelah mengadakan pemeriksaan atau perubahan seperlunya guna kesempurnaan skripsi ini, maka kami sebagai pembimbing skripsi saudara **Aurellia Nopa Damayanti NIM. 12140220709** dengan judul "**Efektivitas Teknik Self Control Dalam Mengurangi Perilaku Konsumtif Pada Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau**" telah dapat diajukan untuk mengikuti ujian munaqasyah guna memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos) dalam bidang Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.

Harapan kami semoga dalam waktu dekat, yang bersangkutan dapat dipanggil untuk diuji dalam sidang ujian munaqasyah Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.

Demikian Surat Pengajuan ini kami buat, atas perhatian dan kesediaan Bapak diucapkan terima kasih,

Wassalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh.

### Pembimbing

**M. Fahli Zatrahadji, S.Sos.I., M.Pd**  
NIP. 19870421 201903 1 008



UIN SUSKA RIAU

## © Hak cipta milik UIN Suska Riau

### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Aurellia Nopa Damayanti  
NIM : 12140220709  
Tempat/Tgl. Lahir : Pekanbaru, 4 Mei 2003  
Fakultas : Dakwah dan Komunikasi  
Prodi : Bimbingan Konseling Islam  
Judul Skripsi : Efektivitas Teknik Self Control Dalam Mengurangi Perilaku Konsumtif Pada Mahasiswa Prodi Bimbingan Konseling Islam Universitas Syarif Kasim Riau.

Menyatakan dengan sebenar-benarnya bahwa :

1. Penulisan Skripsi dengan judul sebagaimana tersebut di atas adalah hasil pemikiran dan penelitian saya sendiri;
2. Semua kutipan pada karya tulis saya ini sudah di sebutkan sumbernya;
3. Oleh karena itu Skripsi saya ini, saya nyatakan bebas dari plagiat;
4. Apabila di kemudian hari terbukti terdapat plagiat dalam penulisan Skripsi saya tersebut, maka saya bersedia menerima sanksi sesuai peraturan perundang-undangan.

Demikian Surat Pernyataan ini saya buat dengan penuh kesadaran dan tanpa paksaan dari pihak manapun juga.

Pekanbaru, 10 Juli 2025

Yang membuat pernyataan

  
  
Aurellia Nopa Damayanti  
NIM. 12140220709



1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## ABSTRAK

**Nama : Aurellia Nopa Damayanti**  
**NIM : 12140220709**  
**Judul : Efektivitas Teknik Self Control Dalam Mengurangi Perilaku Konsumtif Pada Mahasiswa Prodi Bimbingan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.**

Penelitian ini bertujuan untuk mengukur efektivitas teknik self-control dalam mengurangi perilaku konsumtif pada mahasiswa Program Studi Bimbingan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain pre-eksperimental one-group pretest-posttest. Sampel terdiri dari lima mahasiswa yang dipilih secara purposive. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui angket perilaku konsumtif yang dibagikan sebelum dan sesudah intervensi berupa konseling individu dengan teknik self-control selama lima sesi. Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan tingkat perilaku konsumtif setelah intervensi, dengan rata-rata peningkatan perubahan berada pada kategori sedang berdasarkan perhitungan N-Gain sebesar 35%. Hal ini membuktikan bahwa teknik self-control dapat diterapkan secara efektif untuk membantu mahasiswa dalam mengelola perilaku konsumtif mereka.

**Kata Kunci:** *Self-control, Perilaku Konsumtif, Mahasiswa, Pre-Eksperimental*

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau



UIN SUSKA RIAU

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

## ABSTRACT

*This study aims to measure the effectiveness of self-control techniques in reducing consumptive behavior in students of the Islamic Guidance Counseling Study Program at Sultan Syarif Kasim Riau State Islamic University. This research uses a quantitative approach with a pre-experimental one-group pretest-posttest design. The sample consisted of five students who were selected purposively. Data collection techniques were carried out through consumptive behavior questionnaires distributed before and after the intervention in the form of individual counseling with self-control techniques for five sessions. The results showed a decrease in the level of consumptive behavior after the intervention, with an average increase in change in the moderate category based on the N-Gain calculation of 35%. This proves that self-control techniques can be effectively applied to help students manage their consumptive behavior.*

**Keywords:** *Self-control, Consumptive Behavior, Students, Pre-Experimental*



1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, pengembangan produk.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmanirrahiim

Puji Syukur diucapkan kehadiran Allah yang Maha Kuasa atas berkat dan Rahmat-Nya kepada penulis. Sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul **“Efektivitas Teknik Self control Dalam Mengurangi Perilaku Konsumtif Pada Mahasiswa Prodi Bimbingan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau”**.

Sholawat besertakan salam tidak lupa penulis do’akan kepada Allah agar disampaikan-Nya kepada Nabi Muhammad SAW dengan mengucapkan *“Allahummasholli ’ala sayyidina Muhammad wa ’ala sayyidina Muhammad”*. Semoga dengan selalu bershallowat kepada beliau kita semua juga mendapatkan curahan Rahmat sehingga kita tetap menjadi golongan orang-orang yang selalu istiqomah berada dijalan Allah SWT.

Penulisan skripsi ini diperuntukkan sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan gelar Sarjana Sosial (S.Sos) pada Fakultas Dakwah dan Komunikasi, Program Studi Bimbingan Konseling Islam, Universitas Negeri Sultan Syarif Kasim Riau. Dengan penuh kerendahan hati, penulis menyadari skripsi ini tidak mungkin bisa tersusun tanpa petunjuk Allah SWT, serta bantuan dari berbagai pihak. Berkat perhatian, pengorbanan serta motivasi mereka kepada penulis, baik secara langsung maupun tidak langsung sehingga skripsi ini dapat terselesaikan. Untuk itu, dengan kerendahan hati dan rasa hormat yang tinggi, penulis ingin mengucapkan banyak terimakasih kepada :

1. Prof. Dr. Hj. Leny Nofianti MS, SE, M.Si, Ak, CA. Selaku Rektor Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau beserta Prof. H. Raihan, M.Ed.,Ph.D Selaku Wakil Rektor I. Dr.Alex Wenda, ST, M.Eng Selaku Wakil Rektor II. Dan Dr. Harris Simaremare, M.T Selaku Wakil Rektor III Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.
2. Prof. Imron Rosidi, S.Pd., M.A., Ph.D. Selaku Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi.
3. Prof. Dr. Masduki, M,Ag Selaku Wakil Dekan I, Firdaus El Hadi, S.Sos, M. Soc. Sc., Ph.D Selaku Wakil Dekan II dan Dr. H. Arwan, M.Ag Selaku Wakil Dekan III. Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.
4. Zulamri, S.Ag., M.A Selaku Ketua Jurusan Bimbingan Konseling Islam, dan Rosmita, S.Ag., M.Ag Selaku Sekretaris Jurusan Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau, serta Listiawati Susanti,S.Ag., M.A Selaku Penasehat Akademik.
5. Bapak M. Fahli Zatrahadi, M. Pd, selaku pembimbing skripsi yang telah memberikan banyak ilmu yang sangat bermanfaat kepada penulis serta

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

- bimbingan dan pengarahan juga dukungan sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi dengan baik.
6. Seluruh Dosen dan Staff pengajar yang berada di Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam yang telah banyak memberikan ilmu pengetahuan kepada peneliti. Serta Seluruh Civitas Akademika Fakultas Dakwah Dan Komunikasi yang telah membantu peneliti selama proses perkuliahan
  7. Kepada kedua orang tua tercinta, panutan sejati Ayahanda Osfikar Putra yang namanya senantiasa penulis sebut dalam setiap doa. Terimakasih atas cinta yang tak pernah putus, doa yang selalu menyertai langkah ini, serta pengorbanan dan air mata yang tak pernah diperlihatkan. Terimakasih karena selalu memfasilitasi seluruh kebutuhan selama penulis menempuh pendidikan. Terimakasih selalu menanyakan keadaan dan kondisi penulis selama berkuliahan. Semoga Allah SWT senantiasa memberikan kesehatan, keberkahan dan kelimpahan rezeki untuk ayah.
  8. Teruntuk madrasah pertamaku, malaikat tanpa sayap dan pintu surgaku Ibunda Nina Agustina yang selalu sabar dalam mendidik anak-anaknya. Terimakasih atas cinta kasih ibu yang selalu ibu berikan kepada penulis dan doa yang selalu ibu panjatkan setiap harinya untukku yang teramat tulus yang tidak henti-hentinya, selalu memberi semangat dan kasih sayang dengan penuh dan tulus sehingga penulis mampu menyelesaikan studinya sampai sarjana.
  9. Kepada satu-satunya adikku Humaira Nopa Muharrahmi, terimakasih telah menjadi adik satu-satunya penulis yang selalu memberi semangat dan dukungan kepada penulis.
  10. Teruntuk keluarga besar yang selalu mendoakan dan selalu memberikan semangat dan dukungan, ucapan terimakasih yang tidak bisa diucapkan satu-satu penulis ucapkan kepada seluruh keluarga. Terimakasih atas doa doanya yang kalian panjatkan. Terimakasih juga karena selalu bersama penulis selama menyelesaikan studinya. Semoga seluruh keluarga berada dalam lindungan Allah SWT
  11. Terimakasih kepada rekan seperjuangan dan sepembimbingan, Novita Ramadhani, S.Sos dan Masyto, S.Sos yang sudah menjadi bagian dari perjalanan penulis dalam penulisan ini, telah mendukung, mendengarkan, membantu, dan memberikan semangat dalam melaksanakan penelitian.
  12. Teruntuk Siti Umayah yang selalu menemani penulis dalam perjalanan perkuliahan ini, terimakasih telah mendukung dan menghibur penulis dari awal kita bertemu hingga sekarang. Semoga kita selalu bersama baik jauh maupun dekat. Semoga segala kebaikannya dibalas oleh Allah SWT.
  13. Teruntuk Zahra Raisa Putri, teman seperantauan yang selalu bersama penulis selama di kos dan selalu menemani penulis mencari seluruh kuliner dan jajanan bersama di Pekanbaru bersama Abu Bahenol, terimakasih telah

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

memberikan penulis pandangan baru tentang berkomunikasi dan menjadi pendengar yang baik dikala penulis sedang berkeluh kesah. Semoga selalu didalam lindungan Allah SWT.

14. Kepada Afifah Putri Ramadhani, Annida Salsabila, Sofiana Nurul Khoiriah yang selalu menjadi pendengar yang baik, yang selalu memberikan bantuan, saran dan arahan kepada penulis, semoga selalu dalam lindungan Alah SWT.
15. Terimakasih kepada grup Anak Thelaga, Owang Giwa (Cemarahh) yang namanya tidak bisa disebutkan satu-satu. Terimakasih karena selalu memberikan dukungan dan hiburan kepada penulis yang telah memberi warna dalam hidup penulis.
16. Teruntuk Boy Group kerennya, Neo Culture Technology (NCT) terkhusus Mark Lee, Lee jeno dan Lee Haechan dan Na Jaemin, terimakasih telah hadir dalam perjalanan penulis hingga sekarang. Terimakasih atas inspirasi karya-karya hebat kalian yang selalu memotivasi penulis untuk selalu bekerja keras dan berkarya.
17. Dan untuk seluruh playlist lagu : NCT, LANY, SEVENTEEN, RIIZE, NIKI, Ariana Grande, Taylor Swift, The 1975, Emotional Oranges, WOODZ, Michael Jackson, Conan Gray PRETTYMUCH, 5 SOS, ONE OK ROCK dan One Direction yang menemani penulis dalam penulisan skripsi ini dari awal membuat skripsi ini hingga selesai.
18. Terakhir, teruntuk diri sendiri yang sudah sejauh ini berjuang dan tetap kuat, terimakasih sudah berjuang dan bertahan sejauh ini. Terimakasih atas waktu dan pikiran yang sudah terkuras selama ini. Terimakasih sudah merayakan diri sendiri. Tetap semangat dan jangan putus asa, ada banyak tantangan dan hal hebat lainnya di masa depan yang akan datang.

Penulis menyadari bahwa masih terdapat kekurangan dalam kemampuan berfikir, pengetahuan, dan penulisan skripsi. Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik dan saran yang kondusif dari semua pihak agar dapat membantu penulis dalam melakukan perbaikan dan memberikan perubahan yang baik pada masa yang akan datang. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi peneliti, dan juga pembaca pada umumnya.

Pekanbaru, 30 Juni 2025

Penulis

**AURELLIA NOPA DAMAYANTI**  
**NIM. 12140220709**



1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

|  |             |
|--|-------------|
| <b>DAFTAR ISI</b>                          |             |
| <b>ABSTRAK .....</b>                       | <b>i</b>    |
| <b>ABSTRACT .....</b>                      | <b>ii</b>   |
| <b>KATA PENGANTAR.....</b>                 | <b>iii</b>  |
| <b>DAFTAR ISI.....</b>                     | <b>vi</b>   |
| <b>DAFTAR TABEL .....</b>                  | <b>viii</b> |
| <b>DAFTAR GAMBAR.....</b>                  | <b>ix</b>   |
| <b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>               | <b>x</b>    |
| <b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>              | <b>1</b>    |
| 1.1 Latar Belakang .....                   | 1           |
| 1.2 Penegasan Istilah .....                | 4           |
| 1.3 Identifikasi Masalah .....             | 5           |
| 1.4 Rumusan Masalah .....                  | 5           |
| 1.5 Tujuan Penelitian.....                 | 6           |
| 1.6 Kegunaan Penelitian.....               | 6           |
| 1.7 Sistematika Penulisan.....             | 6           |
| <b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....</b>        | <b>8</b>    |
| 2.1 Kajian Terdahulu .....                 | 8           |
| 2.2 Landasan Teori .....                   | 11          |
| 2.3 Konsep Operasional .....               | 24          |
| 2.4 Kerangka Pemikiran .....               | 26          |
| 2.5 Hipotesis.....                         | 27          |
| <b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN .....</b> | <b>28</b>   |
| 3.1 Desain Penelitian .....                | 28          |
| 3.2 Lokasi dan Waktu Penelitian.....       | 29          |
| 3.3 Populasi dan Sampel .....              | 29          |
| 3.4 Teknik Pengumpulan Data .....          | 30          |
| 3.5 Uji Validitas dan Reliabilitas .....   | 31          |
| 3.6 Teknik dan Analisis Data .....         | 32          |



UIN SUSKA RIAU

|  |           |
|--|-----------|
| <b>BAB IV GAMBARAN UMUM LOKASI PENELITIAN .....</b>                              | <b>34</b> |
| 4.1 Sejarah Fakultas Dakwah dan Komunikasi .....                                 | 34        |
| 4.2 Visi Misi dan Tujuan Fakultass Dakwah dan Komunikasi UIN<br>Suska Riau ..... | 35        |
| 4.3 Profil Prodi Bimbingan Konseling Islam .....                                 | 36        |
| <b>BAB V HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b>  | <b>38</b> |
| 5.1 Hasil Penelitian .....   | 38        |
| 5.2 Pembahasan .....   | 46        |
| <b>BAB VI PENUTUP .....</b>  | <b>49</b> |
| 6.1 Kesimpulan .....   | 49        |
| 6.2 Saran .....  | 50        |
| <b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>  | <b>51</b> |
| <b>LAMPIRAN .....</b>  | <b>55</b> |

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



UIN SUSKA RIAU

## State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

### © Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

|            | DAFTAR TABEL  |
|------------|---|
| Tabel 2. 1 | Konsep Operasional ..... 24                                       |
| Tabel 3. 1 | Desain Penelitian ..... 28  |
| Tabel 3. 2 | Waktu Penelitian ..... 29   |
| Tabel 3. 3 | Kriteria Nilai N-Gain ..... 33                                    |
| Tabel 5. 1 | Skor pretsest responden Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam .. 38 |
| Tabel 5. 2 | Skor Pretest dan Posttest Perilaku Konsumtif ..... 40             |
| Tabel 5. 3 | Berdasarkan Jenis Kelamin..... 42                                 |
| Tabel 5. 4 | Berdasarkan Umur Responden ..... 42                               |
| Tabel 5. 5 | Hasil Angket Pretest ..... 43                                     |
| Tabel 5. 6 | Hasil Angket Posttest..... 43                                     |
| Tabel 5. 7 | Hasil Data Pretest dan Posttest ..... 44                          |



UIN SUSKA RIAU

© Hak Cipta milik UIN Sultan Syarif Kasim Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## DAFTAR GAMBAR

|             |                                    |    |
|-------------|------------------------------------|----|
| Gambar 1. 1 | Responden Perilaku Konsumtif ..... | 2  |
| Gambar 2. 1 | Kerangka Pemikiran.....            | 27 |



UIN SUSKA RIAU

© Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang  
State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## DAFTAR LAMPIRAN

|             |  |    |
|-------------|--|----|
| Lampiran 1. | Perilaku Konsumtif Pada Mahasiswa.....   | 55 |
| Lampiran 2. | Uji Validitas .....                      | 58 |
| Lampiran 3. | Uji Reliabilitas .....                   | 59 |
| Lampiran 4  | Tabulasi Responden .....                 | 59 |
| Lampiran 5. | Uji Normalitas .....                     | 61 |
| Lampiran 6. | Tabulasi Data Pretest dan Posttest ..... | 62 |
| Lampiran 7. | Hasil Uji N-Gain .....                   | 63 |
| Lampiran 8. | Hasil Uji T.....                         | 64 |
| Lampiran 9. | Dokumentasi .....                        | 66 |

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## BAB I

### PENDAHULUAN

#### 1.1 Latar Belakang

Perilaku konsumtif di kalangan mahasiswa semakin menjadi perhatian, terutama dalam era modern yang ditandai dengan kemudahan akses berbagai jenis barang dan jasa. Mahasiswa sebagai generasi muda sering kali menjadi target utama pemasaran berbagai produk, baik dalam bentuk barang konsumsi ataupun gaya hidup (*lifestyle*). Kebiasaan konsumtif yang berlebihan ini dapat berujung pada pola hidup yang tidak seimbang, seperti pengeluaran yang melebihi kemampuan finansial dan ketergantungan pada konsumsi sebagai bentuk kepuasan emosional. Terjadinya perilaku konsumtif ini karena individu memiliki kecenderungan yang materialis, ambisi yang besar untuk memiliki suatu benda atau barang tanpa memperhatikan kebutuhannya untuk apa dan pembelian tersebut sebagian besar didorong hanya karena memenuhi hasrat kesenangan samata (Pulungan & Febriaty, 2018).

Mahasiswa merupakan sekelompok individu yang mengalami masa peralihan dari masa remaja akhir menuju dewasa awal. Mahasiswa mengisi waktu dengan menambah pengetahuan, keterampilan, dan keahlian dalam kegiatan positif, tetapi kehidupan kampus telah membentuk gaya hidup dikalangan mahasiswa dimana terjadi perubahan sosial budaya yang membuat setiap individu mempertahankan sikap dalam berkonsumtif (Saota, 2024).

Menurut Monks dkk (2006) mahasiswa adalah kelompok masyarakat yang sangat potensial untuk memiliki perilaku konsumtif karena usia mereka yang berada di tahap perkembangan remaja akhir yang memiliki keinginan membeli yang sangat tinggi. Mengingat lingkungan, pergaulan, pertemanan, gaya hidup, uang saku yang diberikan, keleluasaan mereka beresksperesi yang lepas dari pengawasan orangtua (merantau), dan semakin tingginya tingkat akses media sosial yang mereka gunakan inilah yang menjadi celah kecenderungan perilaku konsumtif pada mahasiswa (Carolina & Raihana, 2019).

Sumartono (dalam Fitriyani, 2013) mendefinisikan perilaku konsumtif sebagai perilaku yang tidak lagi berdasarkan pada pertimbangan yang rasional, melainkan karena adanya keinginan yang sudah mencapai taraf yang sudah rasional lagi. Perilaku konsumtif melekat pada seseorang bila orang tersebut membeli sesuatu diluar kebutuhan yang rasional, dan pembelian tidak lagi didasarkan pada faktor kebutuhan (*need*) tetapi sudah ada faktor keinginan (*want*) (Candra, Nastasia, & Fenia, 2021).

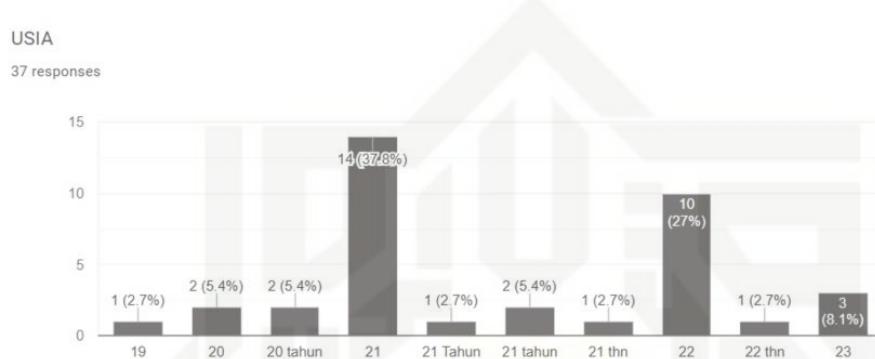
Hal ini sejalan dengan observasi awal yang dilakukan oleh peneliti pada mahasiswa Prodi Bimbingan Konseling Islam di Universitas Islam Negeri

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Sultan Syarif Kasim Riau menggunakan *Google Form*. Hasil awal dari observasi tersebut ditemukan bahwa rata-rata responden yang mengisi memiliki tingkat konsumtif kebanyakan dari responden yang berusia 21-22 tahun yang memiliki tingkat konsumtif yang sedang-tinggi

**Gambar 1. 1 Responden Perilaku Konsumtif**



Dampak dari perilaku konsumtif yang berlebihan tidak hanya mencakup aspek finansial, tetapi juga dapat menyebabkan stres, kecemasan, bahkan kesulitan dalam memenuhi kebutuhan pokok akibat pengelolaan keuangan yang buruk (Sirajudin, 2020). Secara sosial, perilaku konsumtif yang tidak terkendali dapat memperkuat kesenjangan sosial di lingkungan mahasiswa, di mana mereka yang tidak mampu mengikuti tren konsumsi merasa tertekan atau mengalami tekanan sosial (Zakiyah, 2023). Selain itu, perilaku konsumtif yang berlebihan juga berpotensi menyebabkan gaya hidup yang tidak sehat, seperti kebiasaan membeli makanan cepat saji tanpa mempertimbangkan aspek kesehatannya.

Penelitian terdahulu menunjukkan bahwasannya mahasiswa cenderung memiliki hasil tingkat perilaku konsumtif yang sedang dan juga tingkat kontrol diri yang sedang. Hal tersebut dipaparkan dalam penelitian Arifanti (2024) menemukan bahwa mahasiswa yang memiliki tingkat perilaku yang cukup tinggi sebanyak 21 mahasiswa. Kemudian peneliti terdahulu memaparkan faktor yang dapat mempengaruhi perilaku konsumtif pada mahasiswa yang diteliti seperti : rasa gengsi yang tinggi, selalu ikut tren, hidup bermewah. Kemudian untuk tingkat kontrol diri yang diteliti oleh penulis bahwasannya tingkat kontrol diri pada mahasiswa yang dikategorikan rendah sebanyak 58 mahasiswa dari total 103 mahasiswa. Hal ini dikarenakan adanya faktor eksternal yang menyebabkan rendahnya tingkat kontrol diri seperti : pola asuh dari keluarga, proses pendewasaan yang berada di sekitar

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

lingkungannya, dan yang terakhir adalah ajakan dari teman sebaya. Penelitian oleh Ismi Izzatul Kharimah & Nurfi Laili (2024) juga menunjukkan adanya korelasi negatif antara *self-control* dan perilaku konsumtif, namun tidak menawarkan pendekatan praktis dalam mengurangi perilaku tersebut. Oleh karena itu, penelitian ini berupaya mengisi kesenjangan tersebut dengan mengevaluasi efektivitas teknik *self-control* dalam mengurangi perilaku konsumtif melalui pendekatan eksperimen.

Teknik *self-control* merupakan strategi yang dapat membantu individu dalam mengelola impuls dan membuat keputusan konsumsi yang lebih rasional. Teknik ini mencakup berbagai metode, seperti *self-monitoring*, *goal setting*, dan *stimulus control* (Hassan, 2020). Dengan menerapkan teknik ini, diharapkan mahasiswa dapat mengembangkan keterampilan pengendalian diri yang lebih baik, sehingga mampu mengelola pengeluaran mereka dengan lebih bijak. Selain itu, integrasi nilai-nilai Islam dalam teknik *self-control* dapat memberikan pemahaman yang lebih mendalam mengenai pentingnya keseimbangan dalam kehidupan finansial, sesuai dengan ajaran agama yang menekankan kesederhanaan dan tanggung jawab dalam mengelola harta.

Sebagaimana dijelaskan Al-Quran dalam Surat An-Naaziat ayat 40 yang artinya : “Dan adapun orang-orang yang takut kepada kebesaran Tuhan dan menahan diri dari keinginan hawa nafsunya”. Dari ayat tersebut, dapat diambil pembelajaran bahwa seseorang individu harus mampu mengontrol dirinya dari dorongan-dorongan hawa nafsu yang mampu membawanya lupa kepada Tuhan dan merasa takut atas kebesaran-Nya, sehingga nantinya individu tidak terjerumus dalam hal yang negatif dan akan membawa individu tersebut dalam kemaksiatan.

Kemudian untuk penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif deskriptif dengan metode *Pre-Eksperimental Design (One Group Pretest-Posttest Design)* Metode ini dipilih untuk memahami bagaimana teknik *self-control* dapat diterapkan pada individu secara spesifik dan bagaimana hasil intervensi tersebut mempengaruhi tingkat perilaku konsumtif pada mahasiswa prodi Bimbingan Konseling Islam. Dengan menggunakan desain penelitian ini, perubahan yang terjadi sebelum dan sesudah intervensi dapat diamati secara lebih mendalam dan terukur.

Dalam penelitian ini, data dikumpulkan menggunakan angket untuk mengukur tingkat perilaku konsumtif sebagai variabel yang diteliti, sementara itu Teknik *Self control* yang akan menjadi fokus intervensi.

Untuk mendalami lebih lanjut, penelitian ini akan mengkaji bagaimana penerapan teknik *self-control* dapat membantu mahasiswa dalam mengurangi perilaku konsumtif. Sasaran penelitian ini adalah Mahasiswa Prodi Bimbingan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Syarif Kasim Riau yang merupakan

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

kelompok yang diharapkan memiliki pemahaman yang baik tentang nilai-nilai penegndalian diri.

Penelitian ini juga bertujuan untuk membantu mahasiswa mengembangkan keterampilan kontrol diri dalam mengelola pengeluaran/keuangan mereka dengan cara menganalisis dan mengevaluasi dari efektivitas teknik *self control* dalam mengurangi tingkat perilaku konsumtif pada mahasiswa di prodi bimbingan konseling islam. Dengan memahami bagaimana teknik *self-control* dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari, diharapkan mahasiswa dapat memiliki keterampilan yang lebih baik dalam mengatur kuangan atau pengeluaran mereka dan menghindari pemborosan yang tidak perlu.

Melalui penelitian ini, diharapkan dapat memberikan kontribusi yang signifikan mengenai efektivitas teknik *self-control* dalam mengurangi perilaku konsumtif mahasiswa. Selain itu hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar bagi pengembangan strategi dan referensi bimbingan dan konseling yang bertujuan untuk meningkatkan pengendalian diri para pendidik dan praktisi dalam menyusum program-program yang bertujuan untuk meningkatkan pengendalian diri mahasiswa. Dengan demikian, diharapkan mahasiswa tidak hanya menjadi konsumen yang bijak, tetapi juga mampu menerapkan nilai-nilai positif dalam kehidupan sehari-harinya.

Berdasarkan masalah yang dipaparkan diatas, peneliti tertarik untuk meneliti **“Efektifitas Teknik *Self control* dalam Mengurangi Perilaku Konsumtif pada Mahasiswa Prodi Bimbingan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau”**.

## 1.2 Penegasan Istilah

Untuk menghindari kekeliruan dalam memahami judul penelitian ini, maka penulis perlu menjelaskan tentang hal-hal yang berkenaan dengan judul tersebut. Adapun penelasannya adalah sebagai berikut :

### 1. Teknik *Self control*

*Self-control* adalah salah satu karakteristik psikologis yang sangat kuat dan menguntungkan bagi jiwa manusia dan berhubungan dengan kebahagiaan dan juga kesehatan yang optimal dalam kehidupan manusia. *Self-control* disebut juga sebagai *personal control* yaitu kemampuan seseorang untuk menangani peristiwa yang berpotensi mengancam dengan menyusun ke dalam rencana pikiran, sehingga meengurangi tingkat kekhawatiran (Averill, 1973). Kemudian Tangney, Baumeister & Boone (2004) juga mengembangkan definisi berdasarkan definisi sebelumnya, yang mengatakan bahwa kontrol diri adalah kapasitas orang untuk mengelola dan mengatur diri mereka sendiri, termasuk mencegah perilaku yang tidak diinginkan dan impulsif.

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

Teknik *self control* merupakan turunan dari pendekatan perilaku. *Self control* didefinisikan oleh Gufron dan Risnawati sebagai aktivitas pengendalian tingkah laku. Pengendalian tingkah laku berarti mempertimbangkan banyak hal sebelum memutuskan suatu perilaku (Gufron & Risnawati, 2016).

### 2. Perilaku Konsumtif

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) perilaku dapat diartikan sebagai tanggapan atau reaksi individu terhadap rangsangan atau lingkungan. Sedangkan perilaku konsumtif diartikan sebagai bersifat konsumsi dimana hanya memakai saja dan tidak menghasilkan sendiri. Hal ini juga dikutip oleh Chita, dkk (2019) bahwa perilaku konsumtif merupakan kecenderungan individu dalam melakukan konsumsi tanpa henti ketika belanja secara berlebihan atau secara tidak terlaksana (Mujahidah, 2020). Perilaku konsumtif menggambarkan kecenderungan individu untuk membeli suatu produk dan mengkonsumsi dengan intensitas dan frekuensi yang berlebihan, terlepas dari keputusan dan ketersediaan sumber daya pendapatan yang ada. Perilaku konsumtif dapat dipengaruhi oleh faktor-faktor psikologis, sosial, dan individu.

### 3. Mahasiswa

Mahasiswa adalah individu yang terdaftar dari belajar di perguruan tinggi. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), Mahasiswa adalah “orang yang belajar di perguruan tinggi”. Djoko Santoso (2012) mengartikan Mahasiswa sebagai individu yang berada pada tahap pendidikan tinggi, yang memiliki fungsi dan peran khusus dalam masyarakat sebagai *agent of change, social control*, dan *iron stock*. Menurutnya, mahasiswa bukan hanya pelajar yang menuntut ilmu, tetapi juga individu yang memiliki kewajiban untuk berperan aktif dalam proses perubahan sosial dan peningkatan kualitas bangsa. Mahasiswa diharapkan menjadi pemimpin masa depan yang akan menggerakkan dan memajukan masyarakat.

## 1.3 Identifikasi Masalah

Berdasarkan hasil observasi awal yang dilakukan peneliti di Prodi Bimbingan Konseling Islam, didapatkan adanya tingkat konsumtif yang sedang-tinggi yang dialami oleh mahasiswa Prodi Bimbingan Konseling Islam.

## 1.4 Rumusan Masalah

Rumusan masalah yang diambil adalah sejauh mana teknik *self-control* dapat memberikan perubahan yang signifikan dalam mengurangi perilaku konsumtif pada mahasiswa Bimbingan Konseling Islam?



## 1.5 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas, tujuan dari penelitian ini adalah untuk menganalisis dan mengevaluasi dari efektivitas teknik *self-control* dalam mengurangi tingkat perilaku konsumtif pada mahasiswa di prodi bimbingan konseling islam.

## 1.6 Kegunaan Penelitian

### 1. Kegunaan Secara Teoritis

Dalam hal ini penelitian dapat memberikan kontribusi pada literatur ilmiah terkait efektifitas strategi pengendalian impuls sebagai pendekatan untuk mengurangi perilaku konsumtif di kalangan mahasiswa. Penelitian diharapkan dapat menjadi referensi ilmiah yang bermanfaat khususnya dalam memahami teknik *self-control* dan perilaku konsumtif.

### 2. Kegunaan secara praktis

Kegunaan penelitian ini adalah sebagai salah satu pendekatan efektif dalam membantu mahasiswa mengatasi perilaku konsumtif. Selain itu penelitian ini dapat diharapkan memberikan rekomendasi yang komprehensif dan aplikatif kepada dosen, mahasiswa, ataupun praktisi konseling mengenai pentingnya penerapan strategi pengendalian impuls dalam mengatasi perilaku konsumtif guna untuk merancang, mengimplementasikan, dan mengevaluasi yang sesuai dengan kebutuhan mahasiswa, serta memberikan langkah-langkah yang dapat diadaptasi dalam berbagai situasi konseling. Selain itu, rekomendasi ini diharapkan dapat memperkuat upaya pembimbing akademik dan praktisi konseling dalam mendukung mahasiswa mencapai keseimbangan antara kebutuhan akademik, psikologis, dan finansial mereka.

## 1.7 Sistematika Penulisan

### BAB I : PENDAHULUAN

Pada bab ini menguraikan latar belakang masalah, penegasan istilah, rumusan masalah, tujuan dan kegunaan penelitian.

### BAB II : TINJAUAN PUSTAKA

Didalam bab ini menejelaskan uraian kajian terdahulu, landasan teori, konsep operasional, kerangka pikiran, dan hipotesis.

### BAB III : METODOLOGI PENELITIAN

Bab ini mendeskripsikan dalam penelitian, lokasi dan watu penelitian, populasi dan sampel, teknik pengumpulan data, uji validitas, dan uji reliabilitas serta teknik analisis data.

### BAB IV: GAMBARAN UMUM LOKASI

Bab ini memberikan gambaran umum lokasi peelitian

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

**BAB V : HASIL DAN PEMBAHASAN**

Pada bab ini peneliti akan menyajikan, memaparkan dan menganalisis data yang telah penelitiolah sebelumnya.

**BAB VI: PENUTUP**

Pada bab ini penulis akan menguraikan kesimpulan atau rangkuman dari bahasan penelitian dan saran.

**DAFTAR PUSTAKA  
LAMPIRAN**



1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

## 2.1 Kajian Terdahulu

1. Penelitian yang dilakukan oleh Mawaddah Warohmah pada tahun 2024 dengan judul **“Efektivitas Konseling Individual Dengan Teknik *Self control* Dalam Menurunkan Perilaku Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Suska Riau”**. Berdasarkan survey yang dilakukan oleh penulis, menunjukkan bahwa adanya lebih dari 50% mahasiswa Fakultas Dakwah dan Komunikasi melakukan prokrastinasi akademik. Sehingga penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi keefektifan konseing individual dengan teknik *self control* dalam menurunkan tingkat rokrastinasi akademik pada mahasiswa. penulis menggunakan pendekatan eksperimen sederhana, populasi diambil dari mahasiswa Fakultas Dakwah dan Komunikasi sebanyak 3905 mahasiswa, dan sampel terdiri dari 10 responden yang dipilih menggunakan metode purposive samplig yang dibagi menjadi 2 kelompok, yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Data dikumpulkan melalui pemberian angket pretest dan posttest kepada dua kelompok. Analisis data menggunakan uji N gain menghasilkan bahwa terjadi perbandingan yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kelomppok kontrol setelah diberikan pretest dan posttest pada kelompok eksperimen memperoleh nilai rata-rata berada diantara 56-75% dan berada dikategori cukup efektif dalam menurunkan tingkat prokrastinasi akademik mahasiswa Fakultas Dakwah dan Komunikasi. Sedangkan pada kelompok kontrol mendapati nilai rata-rata <40% berada dikategori tidak efektif, karena kelompok tidak diberikan perlakuan apapun selama penelitian dilaksanakan.

Yang menjadi perbedaan antara penelitian milik peneliti terdahulu dengan penulis terdapat pada variabel y yang dimana peneliti ingin melihat tingkat perilaku konsumtif pada mahasiswa di Prodi Bimbingan Konseling Islam di Fakultas Dakwah dan Komunikasi. Kemudian untuk pendekatan eksperimen, peneliti tidak menggunakan kelompok kontrol dalam melakukan penelitian.

2. Penelitian yang dilakukan oleh Eny Kusumawati, Diana Dewi Wahyuningsih, Deviana Novita Sari pada tahun 2025 yang berjudul **“Efektifitas Terapi Perilaku Kognitif Berbasis Teknik *Self control* Dalam Konseling Individu Untuk Mengurangi Kecanduan dalam menonton Drama Korea Pada Mahasiswa BK di Universitas Tunas Pembangunan Surakarta”**. Didalam penelitian ini ditemukan bahwa



## Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

hasil penelitian dan analisis dengan hasil akhir yang menunjukkan bahwa adanya tingkat kecanduan menonton drama korea dengan kategori tinggi pada mahasiswa, hal ini dapat dilihat dari hasil pretest yang telah diberikan kepada mahasiswa prodi BK yaitu 108,24. Kemudian kelompok eksperimen yang diberikan layanan berupa konseling individu dengan teknik *self control* mengalami perubahan tingkat kecanduan dengan hasil dari 108,24 berubah menjadi 87,50. Hasil uji *paired sample t test* pada kelompok eksperimen yang diberikan layanan menunjukkan nilai *Sig.(2-tailed)* sebesar  $0.001 p < 0,05$  yang artinya terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil *pre-test* dan *post-test* kelompok yang memperoleh layanan konseling individu. Hal ini disimpulkan bahwa layanan konseling individu dengan teknik *self-control* efektif digunakan untuk membantu mengurangi kecanduan dalam menonton drama Korea pada mahasiswa BK UTP Surakarta. Perbedaan Perbedaan penelitian yang dilakukan oleh peneliti terdahulu adalah bahwa variabel y adalah kecanduan menonton drama Korea, sementara variabel yang penulis gunakan adalah perilaku konsumtif.

3. Penelitian yang dilakukan oleh Shintya Novita Sari pada tahun 2021 dengan judul **“Pengaruh Gaya Hidup Terhadap Perilaku Konsumtif Mahasiswa Program Studi Pendidikan Ekonomi Fakultas Tarbiyah dan Keguruan di UIN Suska Riau”**. Dalam penelitian ini ditemukan hasil bahwa hasil penelitian dan analisis data yang dilakukan dengan hasil akhir yang menunjukkan bahwa adanya terdapat pengaruh yang signifikan antara gaya hidup terhadap perilaku konsumtif mahasiswa di Fakultas Tarbiyah prodi Pendidikan Ekonomi di UIN Suska Riau. Kemudian besarnya pengaruh perilaku konsumtif mahasiswa di fakultas Tarbiyah Prodi Ekonomi di UIN Suska Riau sebesar 12,7%, sedangkan sisanya sebesar 87,3% yang dipengaruhi variabel lain yang tidak dimasukkan kedalam penelitiannya. Perbedaan penelitian yang dilakukan oleh peneliti terdahulu adalah bahwa variabel x penulis adalah gaya hidup, sementara variabel yang akan peneliti gunakan adalah teknik *self control*. Dan juga subjek yang diteliti berbeda, peneliti terdahulu mengambil subjek dari mahasiswa prodi pendidikan ekonomi, sedangkan penulis merujuk kepada mahasiswa Bimbingan Konseling Islam.
4. Penelitian yang dilakukan oleh Rima Dwi Arfanti pada tahun 2024 dengan judul **“Pengaruh Kontrol Diri Terhadap Perilaku Konsumtif Mahasiswa UIN Ibrahim Malang”**. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh penulis tentang penelitiannya menunjukkan bahwa tingkat kontrol diri mahasiswa untuk berbelanja produk thrift adalah kategori rendah dengan frekuensi sebanyak 58 mahasiswa dari total 103

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

mahasiswa. Perbedaan dengan penelitian yang dilakukan oleh penulis dengan peneliti ialah jika pada penelitian ini yang kita lihat hanyalah pengaruh sedangkan pada penelitian peneliti melihat efektivitas pada suatu variabel dalam menurunkan tingkat konsumtif pada mahasiswa. Kemudian yang menjadi perbedaan dari penelitian terdahulu ini adalah lokasi penelitian, lokasi yang akan diteliti oleh penulis adalah UIN Suska Riau Jurusan Fakultas Dakwah dan Komunikasi.

5. Penelitian yang dilakukan oleh Ismi Izzatul Kharimah dan Nurfi Laili pada tahun 2024 yang berjudul **“Hubungan Antara Kontrol Diri dengan Perilaku Konsumtif pada Mahasiswi Prodi Psikologi Universitas Muhammadiyah Sidoarjo”**. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan peneliti bahwa terdapat hubungan yang negatif antara control diri dengan perilaku konsumtif pada mahasiswi Prodi psikologi Universitas Muhammadiyah Sidoarjo. Hal ini dibuktikan dari hasil analisis yang menunjukkan koefisien korelasi sebesar  $-0,451$  dengan signifikansi  $0,000 < 0,05$ . Dalam hal ini hipotesis data dapat diterima. Perbedaan dengan penelitian yang dilakukan oleh peneliti terdahulu dengan penulis ialah metode penelitian yang digunakan, di penelitian ini penelitian terdahulu menggunakan metode kuantitatif korelasional, sementara itu penulis akan meneliti dengan menggunakan metode eksperimen dengan pendekatan single subject research.
6. Penelitian yang dilakukan oleh Zulvia Hanifaturrohmah dan Wikan Galuh Widyarto pada tahun 2022 dengan judul **“Pengaruh Konseling Kelompok dengan Teknik Self Management Untuk Mengurangi Perilaku Konsumtif Siswa Kelas XI IS SMAN 2 Trenggalek”**. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh para peneliti menunjukkan bahwa adanya tingkat perilaku konsumtif pada siswa di kelas IX IPS dengan hasil menunjukkan terdapat sebanyak 16% siswa termasuk kategori rendah, kemudian 53% dengan kategori sedang dan terdapat 31% siswa dengan kategori tinggi. Dalam hal ini dapat disimpulkan bahwa tingkat perilaku konsumtif pada siswa kelas XI IPS berada pada kategori sedang. Kemudian dalam penelitian ini para peneliti menggunakan metode eksperimental murni dengan *design pre-test* dan *pos- test*. Nilai *Sig. (2-Tailed)* berdasarkan hasil uji independen sampel T test sebesar  $0,000 < 0,05$ , sehingga dikatakan bahwa hipotesis  $H_a$  diterima  $H_0$  ditolak, maka dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan rata-rata nilai kelompok eksperimen yang diberikan sebuah perlakuan yaitu konseling kelompok menggunakan teknik *self-management* dengan kelompok kontrol yang tidak diberikan perlakuan.



1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Yang membedakan penelitian tersebut adalah teknik yang digunakan para peneliti terdahulu diatas adalah teknik *self management* sedangkan penulis menggunakan teknik *self-control*. Kemudian juga subjek yang hendak penulis teliti adalah mahasiswa prodi BKI di UIN Suska Riau.

## 2.2 Landasan Teori

### 1. *Self control* (Kontrol Diri)

#### a. Pengertian *Self control*

Teknik *self-control* berasal dari pendekatan perilaku. Menurut Gufron dan Risnawati, *self-control* diartikan sebagai kemampuan dalam mengendalikan perilaku. Pengendalian ini melibatkan pertimbangan berbagai aspek sebelum mengambil tindakan. Pertimbangan tersebut mencakup dampak dari perilaku yang akan dilakukan, sehingga individu dengan kontrol diri yang baik dapat mengantisipasi, memahami, serta membuat keputusan yang lebih bijak. Semakin tinggi tingkat *self-control* seseorang, semakin baik pula kemampuannya dalam mengendalikan perilakunya (Ghufron & Risnawati, 2016).

*Self control* merupakan gabungan dari kata *self* dan *control* dimana dalam kamus dijelaskan bahwa *self* yang memiliki arti diri dan *control* berarti kontrol (Gonawan, 2007). Menurut Tangney, dkk (2004) kontrol diri adalah kemampuan seseorang untuk mengarahkan tindakannya sesuai dengan standar tertentu, seperti moral, nilai-nilai, dan norma yang berlaku didalam masyarakat, sehingga mendorong terciptanya perilaku yang positif. Hal ini dapat disimpulkan bahwa *self-control* atau kontrol diri diharapkan mampu menciptakan tingkah laku yang positif dalam individu. Dalam hal ini kemampuan kontrol diri pada individu memerlukan peran penting dalam interaksi dengan orang lain dan lingkungannya untuk membentuk control diri yang lebih matang.

Mahoney dan Thoresen (1975) mendefinisikan *self-control* sebagai keterpaduan antara individu dan lingkungannya. Seseorang yang memiliki kontrol diri yang baik akan mempertimbangkan dengan cermat cara bertindak dalam berbagai situasi. Mereka cenderung menyesuaikan perilakunya sesuai dengan tuntutan sosial. Individu dengan *self-control* yang tinggi mampu mengelola kesan yang ditampilkan melalui perilakunya dengan lebih responsif terhadap isyarat situasional, bersikap fleksibel, berupaya memperlancar interaksi sosial, serta menunjukkan sikap ramah dan terbuka (Muhammadinur Kamal dkk, 2022).

Ferrari et, al (2009) membagi *self-control* menjadi dua bagian, yaitu *general self control* dan *impulse self-control*, dimana *general self-control* adalah pola perilaku umum dan *impulse control* adalah

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

kemampuan untuk menahan diri individu dari kesenangan atau godaan jangka pendek untuk mencapai tujuan jangka panjang.

Tingkah laku individu ditentukan oleh dua variabel yakni variabel internal dan variabel eksternal. Sekuat apapun stimulus dan penguatan eksternal, perilaku individu masih bisa diubah melalui proses kontrol diri (Skinner dalam Alwisol, 2009). Yang artinya, meskipun kondisi eksternal sangat mempengaruhi, dengan kemampuan kontrol diri individu dapat memilih perilaku mana yang akan ditampilkan.

Dapat disimpulkan bahwa *self-control* merupakan kemampuan individu dalam mengendalikan perilaku sesuai dengan norma dan nilai yang berlaku di masyarakat untuk menciptakan perilaku yang positif. *Self-control* juga berperan penting dalam interaksi sosial, memungkinkan individu untuk beradaptasi dengan situasi dan membuat keputusan yang tepat. Selain itu, *self-control* terbagi menjadi general *self-control*, yang mencerminkan pola perilaku umum, dan untuk *impulse control*, yang berkaitan dengan kemampuan menahan godaan jangka pendek demi menapai tujuan jangka panjang. Dengan demikian, *self-control* menjadi faktor kunci dalam membentuk perilaku yang lebih terarah dan bertanggung jawab.

Dalam islam, banyak dalil-dalil yang menjelaskan pentingnya kontrol atau pengendalian diri dari berbagai sikap atau perilaku negatif. Sebagaimana firman Allah SWY didalam QS. Yusuf ayat 53 :

﴿ وَمَا أَبْرَئُ نَفْسِي إِنَّ النَّفْسَ لَا مَارَأَةٌ بِالسُّوءِ إِلَّا مَا رَحِمَ رَبِّي إِنَّ رَبِّي عَفُورٌ رَّحِيمٌ ﴾

Artinya: “Dan aku tidak membebaskan diriku (dari kesalahan), karena sesungguhnya nafsu itu selalu menyuruh kepada kejahatan, kecuali nafsu yang diberi rahmat oleh Tuhanmu. Sesungguhnya Tuhanmu Maha Pengampun lagi Maha Penyayang.”

Didalam surah Yusuf ayat 53 memberikan pelajaran mendalam tentang pentingnya pengendalian diri (*self-control*) dalam kehidupan manusia. Dalam ayat ini, Nabi Yusuf tidak menganggap dirinya terbebas dari kesalahan, tetapi justru mengakui bahwa nafsu manusia memiliki kecenderungan untuk mendorong seseorang kepada keburukan, kecuali jika Allah memberikan rahmat-Nya.

Kontrol diri dalam islam bukan hanya sekedar menahan diri dari godaan, tetapi juga mencakup kesadaran akan kelemahan diri, usaha untuk memperbaiki diri, serta ketakwaan kepada Allah SWT. Individu yang memiliki kontrol diri akan lebih berhati-hati dalam bertindak,

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

mempertimbangkan konsekuensi dari setiap perbuatan, serta menghindari tindakan yang didorong oleh hawa nafsu semata.

Dari penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa pengendalian diri memiliki peran yang sangat penting dalam kehidupan manusia. Menjaga dan merawat diri sendiri adalah hal yang krusial, namun kesempurnaan dalam pengendalian diri tidak hanya bergantung pada individu semata. Diperlukan juga upaya untuk menanamkan kesadaran dan pemahaman kepada lingkungan sekitar, agar setiap individu maupun kelompok dapat secara aktif menjaga dan mengontrol diri mereka dengan baik.(Ghufron & Risnawati, 2016).

**b. Aspek-Aspek *Self Control***

Berikut beberapa aspek dari *self-control* menurut Averill (1973), yaitu:

**1) *Behavioral Control* (Kontrol Perilaku)**

Kesiapan respons yang dapat segera digunakan untuk mengambil tindakan untuk mencegah situasi yang tidak menyenangkan dan mengurangi dampaknya dikenal sebagai kontrol perilaku. Dalam artian, mereka yang memiliki kontrol perilaku yang kuat akan dapat merespons suatu keadaan dengan tepat, sehingga mencegah hasil yang tidak diinginkan. Kemudian kemampuan mengontrol perilaku ini dibagi menjadi dua komponen yaitu kemampuan mengatur pelaksanaan (*regulated administration*) dan kemampuan memodifikasi stimulus (*stimulus modifiability*).

*Regulated administration* adalah kemampuan individu dalam mengatur pelaksanaan. Dengan mengatur pelaksanaan, seseorang dapat menentukan siapa yang akan mengendalikan situasi atau keadaan, baik di dalam dirinya maupun di luar dirinya. Individu yang memiliki kontrol yang baik akan mampu mengatur perilaku dengan kemampuan dirinya sendiri, dan jika tidak, mereka akan menggunakan sumber dari luar.

Modifiabilitas stimulus adalah kemampuan untuk mengetahui kapan dan bagaimana stimulus yang tidak diinginkan terjadi. Ada cara untuk melakukan ini, yaitu tindakan menjauhi stimulus, memberikan waktu berlalu di antara rangkaian rangsangan, mengehentikan impuls, dan membatasi intensitasnya adalah apa yang terjadi (Warohmah, 2024). Ada cara untuk melakukan ini, yaitu tindakan menjauhi stimulus, memberikan waktu berlalu di antara rangkaian rangsangan, mengehentikan impuls, dan membatasi intensitasnya adalah apa yang terjadi.

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

**2) *Cognitive Control* (Kontrol Kognitif)**

Kemampuan seseorang untuk mengendalikan diri dalam situasi yang tidak menyenangkan atau tidak diinginkan dengan cara menginterpretasikan, mengevaluasi, atau menghubungkan suatu kejadian ke dalam kerangka kognitif sebagai adaptasi psikologis untuk mengurangi tekanan yang dihadapi. Aspek ini terdiri dari dua komponen, yakni memperoleh informasi (*information gain*) dan melakukan penilaian (*appraisal*). Dengan informasi yang dimiliki oleh individu mengenai keadaan yang tidak menyenangkan, individu dapat mengantisipasi keadaan tersebut dengan berbagai pertimbangan. Melakukan penilaian berarti mengamati aspek positif secara subjektif dari suatu situasi atau peristiwa. (Devi Andriani, 2024).

**3) *Decisional Control* (Kontrol Keputusan)**

Kontrol dalam pengambilan keputusan adalah kemampuan individu untuk memilih tindakan berdasarkan apa yang diyakini atau disetujui. Dalam hal ini, kontrol dalam pengambilan keputusan memiliki fungsi dalam memutuskan peluang dan kebebasan, di antara kemungkinan tindakan lain yang dapat dilakukan. (Ghufron & Risnawati, 2016).

Aspek kontrol diri terdiri dari lima elemen yaitu: (a) pengaturan pelaksanaan (*regulated administration*), (b) kemampuan untuk mengubah stimulus (*stimulus modifiability*), (c) memperoleh informasi (*information gain*), (d) melakukan penilaian (*appraisal*), (e) kemampuan seseorang untuk memilih hasil atau tindakan berdasarkan apa yang dia yakini atau setuju.

**c. Faktor-faktor yang Mempengaruhi *Self Control***

Secara garis besar, *self-control* dipengaruhi oleh dua faktor yaitu faktor internal dan faktor eksternal (Ghufron & Risnawita, 2010:32) :

**1) Faktor Internal**

Faktor internal merupakan faktor yang berasal dari individu sediri. Seiring bertambahnya usia, maka individu akan semakin baik dalam mengontrol dirinya. Selain itu bentuk dari faktor internal adalah kematangan emosi. Individu yang sudah mencapai tingkat kematangan emosional juga dapat mengontrol perilakunya dengan baik. Hal ini sesuai dengan bahwa kemampuan kontrol diri pada individu berkembang seiring dengan kematang emosinya.

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

**2) Faktor Eksternal**

Faktor-faktor seperti lingkungan keluarga, khususnya orang tua memegang peranan penting dalam menentukan kemampuan individu dalam mengendalikan diri. Oleh sebab itu, jika orang tua menerapkan disiplin kepada anaknya secara ketat sejak usia dini, dan jika orang tua tetap tegas terhadap semua konsekuensi yang akan dilakukan anak jika ia menyimpang dari apa yang sudah direncanakan, maka anak akan menginternalisasikan sikap disiplin yang konsisten ini dan menjadi lebih mampu mengendalikan diri sendiri. (Ghufron & Risnawati, 2016). Lebih lanjut lagi faktor kontrol diri (*self-control*) menurut Bumeister & Boden (1998) adalah sebagai berikut :

- a) Hubungan dengan orang tua, hubungan ini menunjukkan bahwa pengaruh orang tua terhadap kontrol diri anak-anaknya. Orang tua yang keras dalam mendidik anak-anaknya akan mengajarkan mereka mengendalikan diri dan kurang peka terhadap hal-hal yang mereka hadapi. Orang tua harus mengajarkan anak-anak untuk membuat keputusan secara mandiri sejak dini, karena ini akan membantu anak-anak menjadi lebih mampu mengendalikan diri.
- b) Faktor budaya, setiap orang yang tinggal di suatu tempat akan memiliki hubungan dengan budaya tempat mereka tinggal, dan setiap lingkungan akan memiliki budaya yang berbeda dari yang lain. Hal ini mempengaruhi kontrol diri individu dalam lingkungan tersebut. Setiap orang memiliki kewajiban untuk mengendalikan dirinya sendiri dalam kehidupan sehari-hari. Ini disebabkan oleh fakta bahwa manusia adalah makhluk sosial yang tidak dapat hidup sendiri tanpa bersosialisasi. Kontrol diri sangat penting untuk berinteraksi dengan baik dan mengantisipasi dorongan dari luar. Tingkat kontrol diri seseorang dipengaruhi oleh faktor-faktor internal maupun eksternal. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa pengembangan kontrol diri tidak terjadi secara instan, melainkan melalui proses yang bertahap dan berkelanjutan hingga akhirnya menjadi bagian yang melekat dalam diri individu.

Menurut Satmoko, *self control* yang baik dan buruk dapat dilihat dari kehidupan seseorang baik sifat dari luar maupun dalam, yaitu faktor internal dan eksternal:

**a) faktor Internal**

*Self control* dalam kehidupan sehari-hari dapat terlihat pada individu yang memiliki motivasi tinggi untuk mencapai

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

tujuannya. Mereka cenderung rajin bekerja, proaktif, selalu berusaha mencari solusi atas permasalahan, berpikir secara efisien, serta menyadari bahwa keberhasilan memerlukan usaha yang terus-menerus.

**b) faktor Eksternal**

Sebaliknya, kurangnya pengendalian diri ditandai dengan sikap pasif dalam menghadapi kegagalan, kurangnya inisiatif, serta keyakinan bahwa usaha tidak berhubungan dengan kesuksesan. Individu dengan *self control* yang rendah juga cenderung tidak aktif dalam mencari informasi atau solusi terhadap permasalahan yang dihadapinya (Harahap,2017).

Berdasarkan pendapat di atas, setiap individu memiliki kontrol diri yang dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal. Faktor internal lebih berperan dalam menentukan kemampuan dan usaha seseorang dalam mencapai tujuan, sementara faktor eksternal lebih berkaitan dengan kegagalan serta tantangan yang dihadapi. Dengan demikian, kedua faktor tersebut selalu ada dalam diri setiap individu dan berkontribusi terhadap tingkat pengendalian diri mereka.

**d. Fungsi *Self Control***

Adapun fungsi dari self-control adalah sebagai berikut :

- 1) Membatasi perhatian individu kepada orang lain. Individu akan memberikan perhatian pada kebutuhan pribadinya, tidak berfokus pada kebutuhan pribadinya, tidak berfokus pada kebutuhan, atau keinginan orang lain di lingkungannya.
- 2) Membatasi keinginan individu untuk mengendalikan orang lain di lingkungannya. Individu akan membatasi ruang aspirasi dirinya dan memberikan ruang aspirasi orang lain agar terakomodasi secara bersama-sama.
- 3) Membatasi individu untuk menghadiri tingkah laku negatif. Individu akan membatasi dirinya untuk menahan dorongan atau keinginan yang tidak sesuai dengan norma sosial.
- 4) Membantu individu untuk memenuhi kebutuhan hidupnya secara seimbang, individu akan berusaha memenuhi kebutuhan hidupnya sesuai dengan kebutuhan yang ingin dipenuhinya, sehingga individu dapat menyeimbangkan pemenuhan kebutuhan hidupnya.

Dari penjelasan di atas dapat dipahami bahwa fungsi dari kontrol diri adalah untuk mengarahkan fokus individu agar tidak teralu terpengaruh oleh orang lain, mengurangi dorongan untuk menguasai

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

lingkungan sekitar, menahan diri dari perilaku yang negatif, serta mendukung individu dalam memenuhi kebutuhan hidup secara proposisional dan seimbang.

**e. Jenis jenis *Self Control***

Block dan Block berpendapat ada tiga jenis kualitas *self control* yaitu:

- 1) *Over control*, yaitu kontrol diri yang berlebihan dan menyebabkan seseorang banyak mengontrol dan menahan diri untuk bereaksi terhadap suatu stimulus. Jenis kontrol diri ini juga disebut dengan istilah kontrol diri tinggi. Individu dengan *over control* cenderung kesulitan mengekspresikan dirinya dalam menghadapi segala sesuatu yang ia hadapi.
- 2) *Under control*, yaitu kecenderungan untuk melepaskan impulsivitas yang bebas tanpa perhitungan yang matang. Jenis kontrol diri ini juga disebut dengan istilah kontrol diri sedang. *Under control* pada diri individu akan sangat rentan menyebabkan kesulitan untuk mempertimbangkan keputusan yang bijaksana.
- 3) *Appropriate control*, yaitu kontrol yang memungkinkan individu mengendalikan impuls (dorongan hati) secara tepat. Jenis kontrol diri ini akan memberikan manfaat bagi individu karena kemampuan impuls cenderung menghasilkan dampak negatif yang lebih kecil. (Marsela et al., 2019).

**f. Ciri-Ciri *Self Control***

Terdapat empat ciri dari *self control* yang dijelaskan oleh Mawardani (2023) sebagai berikut :

- a) Kemampuan mengontrol perilaku, yaitu kemampuan untuk menentukan siapa yang mengendalikan situasi.
- b) Kemampuan mengontrol situasi atau keadaan, yaitu kemampuan untuk menghadapi situasi atau keadaan yang tidak diinginkan dengan cara mencegah atau menjuhi dan membatasi intensitas situasi tersebut.
- c) Kemampuan mengantisipasi peristiwa yaitu kemampuan untuk mengantisipasi keadaan melalui berbagai pertimbangan secara relatif objektif.
- d) Kemampuan dan menafsirkan peristiwa yaitu kemampuan untuk menilai dan menafsirkan suatu keadaan dengan cara memperhatikan segi-segi positif.



1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

### **g. Langkah-langkah Strategi Teknik *Self control***

Langkah-langkah dalam teknik *self control* yang dikembangkan oleh Cornier & Cornier adalah:

- 1) Monitoring diri, merupakan proses dimana individu melihat dan memperhatikan segala sesuatu tentang dirinya sendir dan interaksinya dengan lingkungan. Self monitoring adalah alat ukur lain yang mengukur tingkat produktivitas. Suatu kondisi atau tindakan seseorang akan berfungsi dengan baik untuk mengubah tingkah laku (Nurhayati et al., 2022).
- 2) Pengukuhan diri, ini merupakan metode untuk mengatur dan memperkuat perilaku seseorang, terlepas dari hasilnya, dapat dilakukan dengan cara mengubah tingkah laku yang dapat dilakukan dengan cara memberikan hadiah atau reward apabila perilaku yang dilakukan berhasil.
- 3) *Stimulus control*, dapat dilakukan dengan cara membagikan lembar jadwal harian kepada klien/konseli. Klien/konseli akan memaparkan schedule harian dan konselor memberikan tanggapan dan masukan, tentunya hal ini disesuaikan dengan keseharian konseli. Dengan tujuan konseli dapat mengontrol diri dengan melihat atribut kontrol stimulus.
- 4) Evaluasi, tujuan kegiatan ini adalah untuk mengetahui perkembangan perilaku konseli/konselor, dan membahas perubahan perilaku konseli secara mendalam. (Purnama, 2022).

### **h. Langkah-langkah dalam Menerapkan Teknik *Self control***

Ada juga beberapa langkah dalam menerapkan teknik *self control* menurut Martin & Pear (2019) :

- 1) Menspesifikasikan masalah dan menetapkan tujuan.

Terdapat beberapa langkah untuk mengetahui penyebab dari perilaku dan tujuan yang ingin kita capai, seperti: menuliskan tujuan, membuat daftar hal-hal yang ingin dilakukan untuk memenuhi tujuan, memuat daftar perilaku secara spesifik yang dapat membantu mencapai tujuan.

- 2) Membuat komitmen untuk berubah.

Ada beberapa tindakan yang dapat diambil untuk berhasil mengubah tingkah laku seseorang untuk mempertahankan komitmen yang kuat, adapun sebagai berikut:

- a) Menyatakan komitmen untuk berubah secara publik, dengan meminta beberapa orang untuk bersaksi.

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

- b) Menata kembali lingkungan sehingga dapat memberikan pengingat yang cukup tentang tujuan dan komitmen.
  - c) Luangkan sejumlah waktu dan energi untuk merancang pekerjaan yang baik.
  - d) Pelajari cara bagaimana mengatasi godaan.
- 3) Mengumpulkan data dan menilai sumber masalah.

Pencatatan atau membuat penguat yang dikontrol oleh orang lain, seperti meminta teman atau rekan untuk mencatat, dengan cara:

- a) Memberitahu orang lain terkait perubahan perilaku.
  - b) Selalu membawa catatan dan grafik rekaman perilaku atau menempelkan catatan kecil di tempat yang mudah diakses untuk mendapatkan umpan balik.
  - c) Melaporkan secara teratur tindakan dan hasilnya.
- 4) Penyusunan dan pelaksanaan rencana penanganan.

Ada dua hal yang dapat diimplementasikan dengan cara mengelola anteseden dan konsekuensi. Mengendalikan anteseden berarti mengontrol perilaku melalui instruksi, modeling, panduan fisik, lingkungan sekitar, orang lain, waktu dalam sehari, operasi motivasi, dan kriteria penguasaan. Mengelola konsekuensi adalah pendekatan untuk mengelola konsekuensi dengan cara menghapus penguat tertentu yang tidak sengaja mendorong perilaku yang tidak diinginkan dalam situasi tertentu, mencatat dan menggambarkan perilaku yang ditargetkan, dan menerima penguat tertentu ketika perilaku berubah atau bahkan hanya bertahan di program.

- 5) Mencegah perilaku bermasalah muncul kembali dan mencapai tujuan.

Salah satu cara untuk mencegah kemunduran adalah dengan mengidentifikasi penyebabnya dan mengambil beberapa tindakan untuk menguranginya. (Masnurrima & Sestuningsih, 2017).

## 2. Perilaku Konsumtif

### a. Pengertian Perilaku Konsumtif

Perilaku Konsumtif merupakan suatu tindakan membeli ataupun menggunakan barang-barang yang kurang atau tidak dipertimbangkan sehingga sifatnya menjadi berlebih-lebihan. Perilaku konsumtif yang ditandai oleh adanya kehidupan mewah dan berlebihan, menggunakan segala hal yang dianggap mahal hanyalah kepuasan dan juga keinginan semata (Irfatin, 2021).

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Konsumtif adalah perilaku atau gaya hidup seseorang yang tidak ada pertimbangan dampak dari perilaku tersebut, tidak lagi didasarkan pada pertimbangan yang rasional. dampak dari perilaku tersebut, tidak lagi didasarkan pada pertimbangan yang rasional, melainkan keinginan yang sudah mencapai tingkat yang tidak rasional. pertimbangan yang rasional, melainkan keinginan yang sudah mencapai tingkat yang tidak rasional. Perilaku konsumtif juga menggambarkan adanya pola hidup manusia yang terkendali dan terkontrol. Perilaku konsumtif juga menggambarkan adanya pola hidup manusia yang terkendali dan dikendalikan serta didorong oleh keinginan untuk memenuhi hasrat kesenangan semata. kesenangan semata (Fardesi, 2020).

Akibatnya, individu membelanjakan pengeluaran mereka secara sembarangan atau ceroboh untuk membeli apa yang dianggap sebagai barang istimewa. Contoh perilaku konsumtif adalah membeli barang yang tidak perlu dalam jumlah yang berlebihan karena kesenangan dan keinginan, bukan karena kebutuhan.

Perilaku konsumtif tersebut juga menggambarkan kecenderungan pola hidup individu yang didorong oleh suatu keinginan untuk memenuhi hasrat kesenangan semata-mata (Subandy, 1997).

Dapat disimpulkan dari kutipan diatas adalah, perilaku konsumtif dapat didefinisikan sebagai cara hidup atau perilaku seseorang yang dipengaruhi oleh keinginan mereka untuk memenuhi hasrat kesenangan mereka tanpa berpikir panjang. Perilaku ini terkadang ditandai dengan pembelian produk yang boros, berlebihan, dan tidak terpakai semata-mata untuk keuntungan mereka sendiri atau untuk mempertahankan gaya hidup mewah. Perilaku ini, yang mengarah pada pengeluaran yang sembrono atau sembarangan, didorong oleh keinginan yang tak terkendali daripada kebutuhan.

**b. Faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku konsumtif**

Chrisnawati & Abdullah (2011) menegemukakan pendapat bahwa perilaku konsumtif merupakan bagian dari perilaku konsumen sehingga dapat didekati menggunakan pendekatan teori perilaku konsumen. faktor yang mempengaruhi perilaku konsumtif antara lain:

1. Faktor internal
  - a) Motivasi. Yaitu merupakan suatu proses yang menyebabkan seseorang untuk bertingkah laku selayaknya apa yang telah dilakukan.
  - b) Kepribadian dan konsep diri. Yaitu kepribadian dapat dikatakan sebagai pola perilaku yang konstan yang tetap dalam individu

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

- c) Keadaan ekonomi. Yaitu pemilihan suatu barang yang ingin dibel dipengaruhi oleh ekonomi yang dimiliki
- d) Gaya hidup yaitu gaya hidup merupakan suatu proses konsumtif yang terefleksi dalam pilihan seseorang saat ingin membeli barang.

**1) Faktor eksternal**

- a) Kelompok budaya. Yaitu pola pemikiran secara langsung didalam kelompok
- b) Faktor kelas sosial. Yaitu kelompok relatif yang dimiliki seseorang yang bertahan lama dalam hidup bermasyarakat.
- c) Faktor keluarga. Yaitu peran kelompok kecil yang memberikan contoh fundamental utama dalam perkembangan seseorang.
- d) Kelompok acuan. Yaitu kelompok yang dapat memberikan pengaruh baik berupa sifat, sikap, dan perilaku.

Kemudian Fahira & Taufan (2023) mengemukakan terdapat faktor-faktor yang dapat mempengaruhi perilaku konsumtif yaitu:

**1) Gaya hidup**

Gaya hidup merupakan bagaimana individu menggunakan waktu dan uangnya, yang dimana seharusnya individu memanfaatkan waktu dan uangnya dengan sebaik-baiknya. Namun ada banyak mahasiswa menjadi konsumen yang hedonis, untuk memenuhi kebutuhan fashionnya supaya terlihat menarik di lingkungan sosialnya.

**2) Uang Saku**

Jumlah uang saku yang didapatkan bisa menjadi penentu dari standar kehidupan. Semakin tinggi uang saku yang didapat maka semakin besar kemampuan individu tersebut untuk memenuhi kebutuhan standar gaya hidupnya supaya terlihat menarik di lingkungan sosialnya.

**3) Lingkungan**

Berada di lingkungan sosial individu akan ikut berinteraksi atau berbaur dengan teman sebayanya ataupun dengan orang-orang yang ada di sekitarnya yang akan mendapatkan pengaruh dari lingkungan tersebut.

**4) Media Informasi**

Perkembangan teknologi saat ini semakin pesat sehingga terlahirlah sosial media dan toko online yang dapat memanjakan konsumen. Dengan adanya media sosial dan toko online, konsumen cepat untuk menerima informasi mengenai produk-



- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

produk baru, seperti adanya iklan dan dikson yang memengaruhi konsumen untuk membeli suatu produk tersebut.

c. Aspek-aspek perilaku konsumtif

Deliarnov (2007) Mengatakan bahwa perilaku konsumtif memiliki dua aspek, yaitu aspek positif dan negatif diantaranya:

1) Aspek positif

- a) Kebutuhan terpenuhi, dalam arti individu dapat mengonsumsi barang dan jasa
- b) Timbul rasa puas, rasa puas ini muncul karena individu merasa apa yang dibutuhkan.
- c) Memberi kemudahan dan rasa nyaman, misalkan individu membeli barang dan barang tersebut bermanfaat untuk individu karena dapat digunakan untuk kebutuhan sehari-hari.

2) Aspek Negatif

Menurut Lina dan Rosyid (1997) perilaku konsumtif terdiri dari tiga aspek, yaitu:

a) Pembelian Impulsif (*Impulsive Buying*)

Aspek ini menunjukkan bahwa individu membeli semata-mata karena didasari oleh hasrat secara mendadak/sesaat, dan dilakukan tanpa terlebih dahulu mempertimbangkannya, kemudian tidak memikirkan apa yang akan terjadi kemudian dan biasanya bersifat emosional.

b) Pemborosan (*Wasteful Buying*)

Perilaku konsumtif sebagai salah satu perilaku yang menghambur-hamburkan banyak dana tanpa didasari adanya kebutuhan yang jelas.

c) Mencari kesenangan (*Non-Rational Buying*)

Yaitu suatu perilaku dimana konsumen membeli sesuatu yang dilakukan semata-mata untuk mencari kesenangan.

Adapun pendapat Fromm (1995) mengemukakan bahwa ada 3 aspek perilaku konsumtif, yaitu:

d) Pembelian Implusif (*Wasteful Buying*)

Pembelian impulsif adalah suatu tindakan atau perilaku pembelian yang tidak terencana, spontan atau tiba-tiba, yang bersifat keinginan sesaat tanpa terlebih dulu memikirkan apa yang akan terjadi di masa yang akan datang.

e) Pembelian Tidak Rasional (*Non Rational Buying*)

Pembelian yang tidak rasional adalah perilaku pembelian yang didasarkan pada keinginan kuat untuk membeli daripada kebutuhan, dan didasarkan pada penciptaan perasaan gembira,

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

bangga, percaya diri, disetujui, dan dihargai oleh orang-orang disekitarnya.

Sehingga dapat disimpulkan bahwa, perilaku konsumtif adalah bagian dari kebiasaan seseorang dalam membeli dan menggunakan barang atau jasa, yang dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik dari dalam diri maupun lingkungan sekitar. Faktor internal, seperti, motivasi, kepribadian, kondisi ekonomi, dan gaya hidup berperan dalam menentukan bagaimana seseorang berbelanja. Sementara itu faktor eksternal, seperti budaya, kelas sosial, keluarga, dan kelompok pertemanan, juga dapat mempengaruhi keputusan konsumsi seseorang. Perilaku konsumtif sendiri memiliki sisi positif, dalam contoh membantu memenuhi kebutuhan, memberikan kepuasan, serta mempermudah kehidupan sehari-hari. Namun, ada juga dampak negatifnya, seperti kebiasaan belanja impulsif tanpa mempertimbangkan terlebih dahulu, pemborosan, dan kecenderungan membeli sesuatu hanya untuk kesenangan semata, bukan berdasarkan kebutuhan yang nyata.

### 3. Mahasiswa

Secara umum, mahasiswa adalah peserta didik yang terdaftar dan belajar di perguruan tinggi tertentu. Mahasiswa adalah seseorang yang sedang dalam proses menimba ilmu ataupun belajar dan terdaftar sedang menjalani pendidikan pada salah satu bentuk perguruan tinggi yang terdiri dari akademik, politeknik, sekolah tinggi, institut dan universitas (Hartaji, 2012).

Adapun menurut Prof. Sugeng Mardiyono, mahasiswa adalah pelajar yang sedang menempuh pendidikan tinggi dan memiliki tanggung jawab lebih daripada pelajar pada umumnya. Ia menyebut bahwa mahasiswa sebagai insan akademis yang tidak hanya bertugas belajar, tetapi juga melakukan riset, pengabdian kepada masyarakat, dan menjalankan fungsi kritis dalam menanggapi berbagai isu sosial dan kebijakan. Menjadi mahasiswa berarti siap untuk terlibat secara aktif dalam pengembangan ilmu pengetahuan serta membantu masyarakat mengatasi berbagai masalah yang dihadapi. Dari uariaan diatas, dapat diartikan bahwa mahasiswa adalah individu yang belajar di perguruan tinggi yang berperan aktif dalam proses perubahan sosial dan peningkatan kualitas bangsa.

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

**2.3 Konsep Operasional**

Sebagai pedoman dalam pelaksanaan penelitian, peneliti merumuskan konsep operasional untuk menggambarkan variabel independen, yaitu *Self Control* (X), serta variabel dependen, yakni Perilaku Konsumtif (Y).

- a. *Self Control* (X) adalah kemampuan seseorang untuk mengarahkan tindakannya sesuai dengan standar tertentu, seperti moral, nilai-nilai, dan norma yang berlaku didalam masyarakat, sehingga mendorong terciptanya perilaku yang positif (Tangney, 2024).
- b. Sedangkan Perilaku Konsumtif (Y) merupakan suatu tindakan membeli ataupun menggunakan barang-barang yang kurang atau tidak dipertimbangkan sehingga sifatnya menjadi berlebi-lebihan (Irfatin, 2021).

**Tabel 2. 1 Konsep Operasional**

| Variabel                | Indikator                              | Sub Indikator  | Skala        |
|-------------------------|--|--|--------------|
| <i>Self control</i> (X) | Kontrol Perilaku (Behavioral Control)  | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mampu menahan diri dari tindakan impulsif yang merugikan.</li> <li>2. Melakukan tindakan pencegahan terhadap masalah yang mungkin timbul.</li> <li>3. Mengubah kebiasaan buruk secara sadar dan terencana.</li> <li>4. Berusaha untuk tidak menunda pekerjaan atau tugas.</li> </ol> | Skala Likert |
|                         | Kontrol Kognitif (Cognitive Control)   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Berpikir jernih sebelum mengambil keputusan penting.</li> <li>2. Mampu melihat sisi positif dari suatu kegagalan atau kesulitan.</li> <li>3. Mengelola pikiran negatif agar tidak mendominasi.</li> <li>4. Menganalisis situasi secara objektif sebelum bereaksi</li> </ol>          |              |
|                         | Kontrol Keputusan (Desisional Control) | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mempertimbangkan berbagai pilihan sebelum membuat keputusan.</li> <li>2. Yakin dengan keputusan yang diambil dan bertanggung</li> </ol>  |              |

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

| Variabel               | Indikator  | Sub Indikator   | Skala |
|------------------------|--|---|-------|
| Perilaku Konsumtif (X) | Pembelian Berlebihan (Excessive Buying)              | <p>jawab atasnya.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>3. Tidak mudah terpengaruh oleh tekanan dari lingkungan dalam mengambil keputusan.</li> <li>4. Mampu membuat keputusan yang konsisten dengan nilai-nilai pribadinya.</li> </ol>  |       |
|                        | Pembelian Berdasarkan Keinginan (Want-Driven Buying) | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Sering membeli barang meskipun tidak benar-benar dibutuhkan.</li> <li>2. Membeli barang dalam jumlah yang sulit melebihi penggunaan normal.</li> <li>3. Sulit mengontrol diri saat ada diskon atau promo.</li> <li>4. Merasa tidak puas dengan barang yang sudah dimiliki sehingga terus membeli yang baru.</li> </ol>                |       |
|                        | Kurang Pertimbangan Rasional (Lack of Rational)      | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Membeli barang hanya karena sedang populer atau banyak dipakai teman.</li> <li>2. Mengutamakan merk atau harga mahal untuk meningkatkan citra diri.</li> <li>3. Membeli barang hanya untuk kesenangan sesaat tanpa fungsi yang jelas.</li> <li>4. Sering membeli barang-barang mewah atau terbaru meskipun tidak mendesak.</li> </ol> |       |
|                        | Ketergantungan pada Konsumsi                         | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Jarang membandingkan harga atau kualitas sebelum membeli.</li> <li>2. Tidak membuat daftar belanja dan sering membeli secara impulsif.</li> <li>3. Mengabaikan anggaran pribadi saat berbelanja.</li> <li>4. Kurang mempertimbangkan dampak jangka panjang dari pembelian</li> </ol>  |       |
|                        |  | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Berbelanja sebagai cara untuk menghilangkan stress atau kebosanan.</li> </ol>   |       |

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

| Variabel | Indikator                | Sub Indikator   | Skala |
|----------|--------------------------|---|-------|
|          | (Consumption Dependence) | 2. Merasa gelisah atau kurang bahagia jika tidak berbelanja.<br>3. Menganggap berbelanja sebagai hobi utama.<br>4. Sering menghabiskan waktu luang dengan melihat lihat atau berbelanja online. |       |

1. Variabel : menunjukkan dua variabel utama dalam penelitian ini, yaitu perilaku konsumtif dan teknik *self control*.
2. Definisi Operasional : menjelaskan apa yang dimaksud dengan masing-masing variabel, termasuk bagaimana pengukuran dilakukan.
3. Indikator : isi dari aspek atau gejala yang akan diukur untuk masing-masing variabel.
4. Skala : skala dalam konsep operasional disini menggunakan skala likert untuk mengukur responden, dimana nilai 1 sangat tidak setuju dan sangat setuju.

## 2.4 Kerangka Pemikiran

Kerangka berfikir menurut Sugiyono (2017:60) adalah gambaran hubungan antara variabel dalam suatu riset, yang mendetail oleh asumsi kondisi yang rasional. Kerangka penelitian biasanya memuat variabel yang akan diteliti, yang memiliki hubungan antar variabel yang akan diteliti, yang memiliki hubungan antar variabel yang akan digambarkan melalui paradigma penelitian.

**Gambar 2. 1 Kerangka Pemikiran**



## 2.5 Hipotesis

Hipotesis adalah suatu jawaban yang sifatnya sementara terhadap rumusan masalah penelitian, hingga dapat dibuktikan dari data yang terkumpul. Adapun rumusan hipotesis alternatif (Ha) dan hipotesis nol (Ho) :

Ha : Terdapat pengaruh signifikan dari teknik *Self control* dalam Mengurangi Perilaku Konsumtif pada Mahasiswa Prodi Bimbingan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau

Ho : Tidak terdapat pengaruh yang signifikan dari dari teknik *Self control* dalam Mengurangi Perilaku Konsumtif pada Mahasiswa Prodi Bimbingan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.



1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## BAB III

### METODOLOGI PENELITIAN

#### 3.1 Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan jenis penelitian eksperimen (*experimental*). Metode penelitian eksperimen adalah metode penelitian yang dilakukan dengan percobaan, yang merupakan metode kuantitatif dengan pendekatan kuantitatif deskriptif, digunakan untuk mengetahui pengaruh variabel independen (*treatment/perlakuan*) terhadap variabel dependen (hasil) dalam kondisi yang terkendalikan. Agar kondisi dapat dikendalikan, maka dalam penelitian eksperimen menggunakan kelompok kontrol (Sugiyono, 2021:111). Didalam penelitian ini, data dikumpulkan menggunakan angket untuk mengukur tingkat perilaku konsumtif sebagai variabel yang diteliti, sementara itu Teknik *Self control* yang akan menjadi fokus intervensi.

Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Pre-Experimental (Non-design)* dengan bentuk *One-Group Pretest-Posttest Design*. *One-Group Pretest-Posttest Design* merupakan suatu desain penelitian yang sebelum diberi perlakuan, terlebih dahulu diberi *pre-test*, perlakuan (*treatment*) dan *post-test*. Sehingga keakuratan dari hasil perlakuan dapat lebih terlihat dengan membandingkan antara keadaan sebelum diberi perlakuan dengan keadaan ketika sudah diberi perlakuan. Adapun one group pretest-posttest design yang dimaksud peneliti adalah *one group pretest-posttest design* tanpa kelompok kontrol atau pembanding.

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan pendekatan kuantitatif. Pendekatan ini memiliki ciri khas berupa perencanaan yang terstruktur, sistematis, dan terorganisir dengan jelas sejak tahap awal hingga penyusunan desain penelitian. Selain itu, pendekatan kuantitatif juga diartikan sebagai metode penelitian yang sangat bergantung pada penggunaan angka, baik dalam proses pengumpulan data, analisis atau interpretasi data, hingga penyajian hasil penelitian.

**Tabel 3. 1 Desain Penelitian**

| Kelompok | Pre Test       | Treatment | Post Test      |
|----------|----------------|-----------|----------------|
| E        | O <sub>1</sub> | X         | O <sub>2</sub> |

Keterangan :

- E : Kelompok Eksperimen  
O<sub>1</sub> : Nilai *Pre-test* (sebelum diberikan pengarahan)  
X : Pengarahan Teknik *Self control*  
O<sub>2</sub> : Nilai *Post-test* (setelah diberikan pengarahan)



© Hak cipta milik UIN Suska Riau

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

### 3.3 Populasi dan Sampel

#### 1. Populasi

Populasi didalam penelitian ini adalah mahasiswa jurusan Bimbingan Konseling Islam. Siti Nurhayati (2012) menyatakan bahwa kata populasi (*population/universe*) dalam statistika merujuk pada sekumpulan individu dengan karakteristik khas yang menjadi perhatian dalam suatu penelitian. Sugiyono (2019) memberikan pengertian bahwa populasi merupakan wilayah generalisasi yang terdiri dari objek atau subjek yang menjadi kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk di pelajari lalu kemudian ditarik kesimpulannya (Umiyati, 2021).

Populasi pada penelitian ini adalah mahasiswa Prodi Bimbingan Konseling Islam Angkatan 2022 yang berjumlah 109 orang. Berdasarkan daftar populasi yang bersedia mengikuti rangkaian pretest berjumlah 52 orang.

**Tabel 3. 2 Waktu Penelitian**

| No | Uraian Kegiatan        | Tahun 2024 |     |     |     |     |     |     |
|----|------------------------|------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
|    |                        | Des        | Jan | Feb | Mar | Apr | Mei | Jun |
| 1  | Menyusun Proposal      |            |     |     |     |     |     |     |
| 2  | Seminar Proposal       |            |     |     |     |     |     |     |
| 3  | Komprehensif           |            |     |     |     |     |     |     |
| 4  | Pelaksanaan Penelitian |            |     |     |     |     |     |     |
| 5  | Analisis Hasil         |            |     |     |     |     |     |     |

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## 2. Sampel

Sampel adalah sebagian anggota populasi yang diambil dengan menggunakan teknik pengambilan *sampling*. Dan disini sampel harus benar-benar bisa mencerminkan keadaan populasi, dalam artian kesimpulan hasil penelitian yang diangkat dari sampel harus merupakan kesimpulan atas populasi (Purwanza et al., 2022). Kemudian menurut Sugiyono (2019:81), sampel adalah bagian dari jumlah karakteristik yang dimiliki oleh populasi. Sampel digunakan apabila peneliti tidak memungkinkan meneliti seluruh populasi karena adanya keterbatasan waktu, tenaga dan biaya.

Dari populasi mahasiswa Prodi Bimbingan Konseling Islam, akan dipilih beberapa mahasiswa sebagai subjek penelitian dengan menggunakan teknik *purposive sampling*, yaitu teknik pengambilan sampel berdasarkan kriteria tertentu (Sugiyono, 2021). Dalam hal ini, subjek yang dipilih adalah mahasiswa yang memiliki tingkat perilaku konsumtif tinggi berdasarkan hasil pengukuran menggunakan skala perilaku konsumtif. Sedangkan sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi. Untuk penelitian kuantitatif dengan desain eksperimen menggunakan uji N-Gain, peneliti mengambil 5 orang sampel dengan memenuhi kriteria sebagai berikut :

1. Mahasiswa aktif Prodi Bimbingan Konseling Islam UIN Suska Riau Angkatan 2022
2. Mahasiswa yang memiliki tingkat perilaku konsumtif tinggi berdasarkan hasil pretest skala perilaku konsumtif.

## 3.4 Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data adalah langkah utama dalam sebuah penelitian, karena tujuan utama penelitian adalah mendapatkan angka. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan teknik pengumpulan data sebagai berikut:

### 1. Observasi

Observasi adalah teknik pengumpulan data yang dimana peneliti akan mengamati langsung pada objek peneliti dengan observasi non partisipan adalah observasi yang dilakukan di mana peneliti tidak menyatu dengan yang diteliti, peneliti hanya sekedar sebagai pengamat.

### 2. Angket

Dalam penelitian ini, peneliti memanfaatkan instrumen berupa angket sebagai pengumpulan data. Angket berisi pertanyaan-pertanyaan yang akan diajukan kepada responden untuk memperoleh sejumlah informasi yang digunakan.

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Angket adalah metode pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberikan seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawab (Sugiyono, 2017). Angket akan dibagikan ke Mahasiswa dengan bentuk gform. Angket yang digunakan peneliti adalah angket tertutup, dimana para responden hanya akan menjawab pernyataan dengan jawaban yang telah diberikan oleh peneliti. Penelitian ini dilakukan menggunakan skala. Skala merupakan suatu draft yang berisi sekumpulan pertanyaan untuk mengumpulkan data berupa jawaban dengan mengukur variabel tertentu dengan pertanyaan yang diajukan (Azwar, 2014). Skala yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan skala *likert*. Skala penelitian ini bernilai dari 1-4 dari sangat positif hingga sangat negatif, dengan pilihan jawaban sebagai berikut :

a) Pernyataan positif

|                     |     |
|---------------------|-----|
| Sangat Setuju       | : 4 |
| Setuju              | : 3 |
| Tidak Setuju        | : 2 |
| Sangat Tidak Setuju | : 1 |

b) Pernyataan Negatif

|                     |     |
|---------------------|-----|
| Sangat Tidak Setuju | : 1 |
| Tidak Setuju        | : 2 |
| Setuju              | : 3 |
| Sangat Setuju       | : 4 |

3. Dokumentasi

Dokumentasi merupakan teknik pengumpulan data yang menggunakan berbagai bentuk bukti yang berkaitan dengan objek penelitian, seperti gambar dan foto.

### 3.5 Uji Validitas dan Reliabilitas

#### 1. Uji Validitas

Uji validitas adalah proses menunjukkan sejauh mana suatu alat ukur instrumen benar-benar cocok atau sesuai sebagai alat ukur yang diinginkan. Uji validitas juga dapat diartikan pengujian yang dilakukan untuk mengetahui apakah ada pertanyaan-pertanyaan pada quisioner yang harus diganti karena dianggap tidak relevan (Scheier & Carver, 2015). Menurut Sugiyono (2021), instrument yang valid adalah alat ukur yang digunakan untuk mendapatkan data itu valid. Hasil yang valid apabila terdapat kesamaan antara data yang terkumpul dengan data yang sesungguhnya terjadi pada objek yang diteliti. Uji validitas dalam penelitian ini menggunakan SPSS 25 version for windows dengan validitas *Product Moment Person*. Item-item yang valid akan diujikan

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

lalu item yang tidak valid akan digugurkan. Suatu item dikatakan valid apabila  $r_{hitung} > r_{tabel}$  dan skor  $sig < 0,05$  dengan skor  $r_{tabel}$ .

## 2. Reliabilitas Data

Reliabilitas adalah tingkat kepercayaan terhadap hasil suatu pengukuran, yaitu seberapa konsisten alat ukur menghasilkan data yang sama jika digunakan dalam kondisi yang serupa. Reliabilitas juga sering disebut sebagai keterandalan atau kestabilan hasil pengukuran. (Azwar, 2015). Pengujian realibilitas dilakukan untuk mengukur ketetapan instrumen atau ketetapan dalam menjawab alat evaluasi tersebut. Didalam penilitian ini uji reliabilitas menggunakan teknik *Cronbach's alpha* dengan menggunakan SPSS versi 25 for windows. Koefisien reliabilitas ini dikur dari rentang 0 hingga 1,00. Semakin tinggi mendekat angka 1,00 maka semakin tinggi pula tingkat reliabelnya. Dan instrument tersebut dapat dikatakan reliabel jika nilai *alpha*  $> 0,7$ .

## 3.6 Teknik dan Analisis Data

Teknik analisis data merupakan langkah untuk mengolah dan mengatur data yang diperoleh dari berbagai sumber seperti observasi, wawancara, angket, maupun dokumentasi. Proses ini mencakup pengelompokan data ke dalam kategori tertentu, menguraikannya menjadi bagian-bagian kecil, menyusun pola, serta menentukan informasi yang penting untuk dianalisis lebih lanjut. Tujuannya adalah untuk menarik kesimpulan yang dapat dipahami dengan jelas, baik oleh diri sendiri maupun oleh orang lain.

Dalam penelitian ini, teknik analisis data yang digunakan adalah pendekatan *N-Gain (Normalized Gain)*. Metode ini digunakan untuk mengukur pelatihan yang dilakukan, dalam meningkatkan capaian atau kelompok dari kondisi awal (*pretest*) ke kondisi akhir (*posttest*). Teknik analisis ini menghitung persentase peningkatan (*gain*) pada variabel yang diukur dan dikonversikan dalam bentuk rasio standar, memungkinkan peneliti untuk melihat seberapa besar peningkatan yang dihasilkan.

Dalam penelitian ini, analisis efektivitas menggunakan pendekatan *N-Gain* sebagaimana diperkenalkan oleh Hake (1998). Meskipun terdapat istilah *N-Loss* dalam beberapa sumber, istilah tersebut umumnya digunakan untuk kondisi di mana terjadi penurunan hasil *posttest* dibandingkan *pretest*. Namun, dalam penelitian ini, hasil *posttest* menunjukkan peningkatan, sehingga penggunaan *N-Gain* lebih relevan dan cukup untuk menilai efektivitas teknik *self-control* yang diterapkan.

Cara menghitung uji *N-Gain* diawali dengan menghitung selisih antara nilai *pretest* dan *post test*, kemudian membandingkannya dengan rentang nilai maksimal yang mungkin diperoleh. Berikut adalah rumus untuk faktor *g* (*N-Gain*) adalah (Sukarelawan, Indratno, and Ayu, 2024) :



## © Hak cipta milik UIN Suska Riau

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

$$N_{Gain} = \frac{\text{Skor Posttest} - \text{Skor Pretest}}{\text{Skor Ideal} - \text{Skor Pretest}}$$

**Tabel 3. 3 Kriteria Nilai N-Gain**

| Nilai N-Gain           | Interpretasi              |
|------------------------|---------------------------|
| $0,70 \leq g \leq 100$ | Tinggi                    |
| $0,30 \leq g < 0,70$   | Sedang                    |
| $0,00 < g < 0,30$      | Rendah                    |
| $g = 0,00$             | Tidak terjadi peningkatan |
| $-1,00 \leq g < 0,00$  | Terjadi penurunan         |

\*N-Gain = Gain Ternormalisasi



1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## BAB IV

### GAMBARAN UMUM LOKASI PENELITIAN

#### 4.1 Sejarah Fakultas Dakwah dan Komunikasi

Cikal bakal Universitas Islam Sultan Syarif Kasim Riau adalah dari Institut Agama Islam Negeri Sultan Syarif Qasim (IAIN Susqa), didirikan pada tanggal 19 September 1970 berdasarkan surat Keputusan Menteri Agama Republik Indonesia No. 194 tahun 1970. Ketika didirikan, IAIN Susqa hanya berdiri dari tiga fakultas, yaitu Fakultas Tarbiyah, Fakultas Syariah, dan Fakultas Ushuluddin. Namun sejak tahun 1998/1999, IAIN Susqa telah mengembangkan diri dengan membuka Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi, meskipun secara yuridis formal baru lahir pada tahun akademik 1998/1999, tetapi secara historis fakultasi ini telah berusia hampir seperempat abad, karena awalnya bermula dari jurusan Ilmu Dakwah yang ada pada Fakultas Ushuluddin IAIN Sulthan Syarif Qasim Riau.

Peningkatan status jurusan Ilmu Dakwah menjadi sebuah fakultas tersendiri telah direncanakan sejak lama. Usaha-usaha yang lebih intensif kearah itu telah dimulai sejak tahun akademik 1994/1995. Setahun kemudian yakni 1996/1997, jurusan Ilmu Dakwah dimekarkan menjadi dua jurusan, yakni Pengembangan Masyarakat Islam (PMI) dan jurusan Bimbingan Penyuluhan Islam (BPI). Kedua jurusan tersebut sampai dengan tahun akademik 1997/1998 yang telah berusia lebih kurang tiga tahun dan telah memiliki mahasiswa sebanyak 211 orang dengan rincian, jurusan PMI yang berjumlah 102 orang dan jurusan BPI yang berjumlah 109 orang.

Kemudian pada tahun akademik 1996/1997 telah pula dilakukan penjajakan dan konsultasi kepada Fakultas Ilmu Komunikasi Universitas Padjadjaran Bandung dalam rangka mempersiapkan dan memperluas jurusan pada fakultas Dakwah yang akan didirikan, yang kemudian menghasilkan kesepakatan kerjasama antara IAIN Susqa Riau dengan Unpad yang direalisasikan dalam bentuk penandatanganan naskah kesepakatan berupa *Memorandum of Understanding* (MoU) pada bulan Januari 1998 dengan Nomor : IN/13/R/HM.01/164/1998 dan 684/706/1998 dan pelaksanaan teknisnya dipercayakan pada fakultas Ushuluddin (pengasuh fakultas dakwah) dan fakultas Ilmu Komunikasi Universitas Padjadjaran Bandung. Sebagai tindak lanjut dari MoU tersebut adalah disepakatinya pembukaan Program Strata Satu (S1) Ilmu Komunikasi dan Diploma Tiga (D3) Dakwah dan Ilmu Komunikasi, untuk melengkapi jurusan yang sudah ada (PMI) dan (BPI) pada fakultas Dakwah yang akan didirikan. Untuk mewujudkan pendirian Fakultas Dakwah pada IAIN Susqa Pekanbaru telah dilakukan berbagai upaya perintisan, diantaranya adalah mengupayakan untuk

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

mendapatkan pengukuhan secara yuridis formal dari berbagai pihak terkait seperti Departemen Agama sendiri, Departemen Pendidikan dan Kebudayaan RI dan dari Menteri Pendayagunaan Aparat Negara (Menpan) yang hasilnya adalah dikeluarkan Surat Keputusan Menteri Agama Republik Indonesia tentang pendirian Fakultas Dakwah IAIN Sulthan Syarif Qasim Pekanbaru nomor 104 tahun 1998 tanggal 28 Februari 1998.

Daripada itu, telah pula dilakukan seminar dan lokakarya (semiloka) tentang penyusunan kurikulum Jurusan Ilmu Komunikasi dan program studi Dakwa dan Ilmu Komunikasi. Semiloka tersebut dihadiri oleh dua pakar Komunikasi Unpad Bandung yaitu Prof. Dr. H. Dedi Mulyana, M.A dan Drs. Elvinaro Enderianto, M.Si menggantikan Prof. Dr. Soleh Soemirat Dekan Fakultas Ilmu Komunikasi UNPAD yang berhalangan hadir. Semiloka tersebut berhasil merumuskan kurikulum terpadu antara disiplin Ilmu Komunikasi pada IAIN Susqa Pekanbaru. Berbekal surat Keputusan Menteri Agama RI Nomo 104 tahun 1998 tersebut, aka secara de jure Fakultas Dakwah IAIN Susqa Pekanbaru Telah lahir dan terpisah dari Fakultas Ushuluddin, tetapi secara *de facto* kelahiran itu baru terealisir pada bulan September 1998, dalam acara Stadium General Pembukaan Kuliah tahun Akademik 1998/1999. Dalam kesepakatan itu yang bertindak sebagai pembicara adalah Prof. Dr. Soleh Soemirat Dekan Fakultas Ilmu Komunikasi.

## **4.2 Visi Misi dan Tujuan Fakultass Dakwah dan Komunikasi UIN Suska Riau**

### **1. Visi**

Terwujudnya Fakultas yang Gemilang dan Terbilang dalam Keilmuan Dakwah dan Komunikasi secara integratif di Asia pada tahun 2025.

### **2. Misi**

- a. Menyelenggarakan pendidikan dan pengajaran keilmuan dakwah dan komunikasi untuk melahirkan sumber daya manusia yang adaptif terhadap perkembangan global serta memiliki integritas pribadi sebagai sarjana muslim.
- b. Menyelenggarakan penelitian keilmuan dakwah dan komunikasi berbasis publikasi untuk pengembangan ilmu pengetahuan, teknologi dan atau seni.
- c. Menyelenggarakan pengabdian kepada masyarakat berbasis keilmuan dakwah dan komunikasi yang bermanfaat bagi kemanusiaan.
- d. Menyelenggarakan kerjasama dengan lembaga-lembaga terkait dalam dan luar negeri.

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

- e. Menyelenggarakan tata kelola fakultas yang baik (*good faculty governance*) serta adaptif dengan sistem dan teknologi digital.

**3. Tujuan**

- a. Menghasilkan lulusan yang adaptif terhadap perkembangan global serta memiliki integritas pribadi sebagai sarjana muslim.
- b. Menghasilkan penelitian berbasis publikasi nasional atau internasional dalam bidang ilmu dakwah dan komunikasi.
- c. Memberikan pengabdian kepada masyarakat berbasis keilmuan dakwah dan komunikasi yang bermanfaat bagi kemanusiaan.
- d. Menghasilkan kerjasama dengan lembaga-lembaga terkait dalam dan luar negeri.
- e. Menghasilkan tata kelola fakultas yang baik (*good faculty governance*) serta adaptif dengan sistem dan teknologi digital.

**4.3 Profil Prodi Bimbingan Konseling Islam**

Bimbingan Konseling Islam merupakan satu dari empat program studi pada Fakultas Dakwah dan Komunikasi, yaitu Bimbingan Konseling Islam, Ilmu Komunikasi, Pengembangan Masyarakat Islam dan Manajemen Dakwah. Program studi Bimbingan Konseling Islam Islam terakreditasi UNGGUL dari BAN PT mulai tanggal 27 Agustus 2024 hingga 03 April 2029. Ketua program studi Bimbingan Konseling Islam adalah Zulamri, S. Ag., M.A. dan sekretaris program studi Rosmita, S. Ag., M. Ag. Staff layanan akademik program studi adalah Ari Delvia, staff akademik/Iraise adalah Maemus Padri, S.Pd.I.

**1. Visi Misi dan Tujuan Prodi Bimbingan Konseling Islam****a. Visi**

Terwujudnya Program Studi yang unggul dan kompetitif dalam Keilmuan Bimbingan dan Konseling Islam di Asia Tahun 2025.

**b. Misi**

- 1) Menyelenggarakan pendidikan dan penjagaan keilmuan Bimbingan dan Konseling Islam untuk melahirkan sumber daya manusia yang adaptif terhadap perkembangan global serta memiliki integritas pribadi sebagai sarjana muslim.
- 2) Menyelenggarakan penelitian keilmuan Bimbingan dan Konseling Islam berbasis publikasi untuk pengembangan ilmu pengetahuan, teknologi dan atau seni.

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

- 3) Menyelenggarakan pengabdian kepada masyarakat berbasis keilmuan Bimbingan dan Konseling Islam yang bermanfaat bagi kemanusiaan.
  - 4) Menyelenggarakan kerjasama dengan lembaga-lembaga terkait dalam dan luar negeri.
  - 5) Menyelenggarakan tata kelola program studi yang baik (*good department governance*) serta adaptif dengan sistem dan teknologi digital.
- c. Tujuan
- 1) Menghasilkan lulusan Bimbingan dan Konseling Islam yang adaptif terhadap perkembangan global serta memiliki integritas pribadi sebagai sarjana pribadi.
  - 2) Menghasilkan penelitian barbasis publikasi nasional atau internasional dalam bidang ilmu Bimbingan dan Konseling Islam.
  - 3) Memberikan pengabdian kepada masyarakat berbasis keilmuan Bimbingan dan Konseling Islam yang bermanfaat bagi Kemanusiaan.
  - 4) Menghasilkan kerjasama dengan lembaga-lembaga terkait dalam dan luar negeri.
  - 5) Menghasilkan tata kelola program studi yang baik (*good department governance*) serta adaptif dengan sistem dan teknologi digital.

**2. Sasaran dan Strategi Pencapaian**

Sasaran yang ingin dicapai oleh Prodi Bimbingan Konseling Islam adalah sebagai berikut:

- a. Lulusan yang memiliki kemampuan akademik dan profesional dalam bidang Bimbingan Konseling Islam yang bertakwa kepada Allah SWT, berbudi pekerti luhur, bermartabat, bertanggung jawab, serta berwawasan luas.
- b. Lulusan yang mengikuti perkembangan ilmu pengetahuan, melakukan penelitian dalam bidang Bimbingan dan Konseling Islam serta berperan aktif dalam melaksanakan pengabdian pada masyarakat.
- c. Lulusan yang siap kerja yang memiliki wawasan dan ekterampilan pedagogis, etodologis, dan managerial dalam bidang Bimbingan dan Konseling Islam.



1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## BAB VI

### PENUTUP

#### 6.1 Kesimpulan

Perilaku konsumtif merupakan kecenderungan individu untuk melakukan pembelian barang secara berlebihan yang tidak didasarkan pada kebutuhan rasional, melainkan keinginan sesaat dan dorongan emosional. Sedangkan kontrol diri (*self control*) adalah kemampuan individu dalam mengatur pikiran, emosi, dan tindakan agar tetap sesuai dengan nilai-nilai dan tujuan jangka panjang, termasuk dalam mengelola keuangan pribadi secara bijak.

Berdasarkan hasil penelitian, teknik *self control* terbukti efektif dalam mengurangi perilaku konsumtif mahasiswa Prodi Bimbingan Konseling Islam UIN Suska Riau. Seluruh subjek mengalami penurunan skor perilaku konsumtif setelah mendapatkan intervensi berupa teknik *self-control* selama lima sesi. Hasil uji N-Gain menunjukkan rata-rata peningkatan efektivitas sebesar 0.3524 atau sebesar 35% yang berada dalam kategori efektif.

Temuan utama dari penelitian ini menunjukkan bahwa penerapan teknik *self control* melalui lima sesi *treatment* memberikan dampak positif dalam menurunkan perilaku konsumtif pada mahasiswa Prodi Bimbingan Konseling Islam UIN Suska Riau. Selama proses *treatment* yang berlangsung dalam lima kali pertemuan, mahasiswa diberikan latihan-latihan seperti monitoring diri, penguatan diri, pengendalian stimulus, hingga evaluasi perilaku, yang terbukti membantu meningkatkan kemampuan dalam mengontrol dorongan konsumsi yang berlebihan. Setelah menjalani seluruh rangkaian sesi tersebut, kelima subjek penelitian mengalami penurunan skor perilaku konsumtif, dari kategori sedang dan tinggi menuju kategori yang lebih rendah.

Implikasi dari temuan ini menunjukkan bahwa teknik ini dapat dijadikan alternatif strategi intervensi dalam layanan bimbingan dan konseling, khususnya dalam membantu mahasiswa mengatasi perilaku konsumtif yang dipicu oleh impulsivitas, tekanan lingkungan, dan gaya hidup hedonis. Dan lembaga pendidikan tinggi, khususnya Prodi Bimbingan Konseling Islam, dapat mengintegrasikan pelatihan *self control* dalam program pengembangan diri mahasiswa, seperti seminar, literasi keuangan, atau konseling preventif. Dengan demikian, mahasiswa tidak hanya berkembang secara akademik, tetapi juga secara psikologis dan sosial dalam menghadapi tantangan gaya hidup konsumtif yang semakin kompleks di era digital.



## 6.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, peneliti memiliki sejumlah saran yang ditujukan kepada pihak-pihak terkait, diantaranya :

### 1. Institusi Pendidikan

Bagi institusi pendidikan, khususnya Prodi Bimbingan Konseling Islam diharapkan bisa membuat program pembinaan untuk membantu mahasiswa mengendalikan diri agar tidak konsumtif. Dan juga materi teknik *self control* bisa dimasukan ke dalam pembelajaran atau pelatihan di Prodi Bimbingan Konseling Islam.

### 2. Mahasiswa

Untuk mahasiswa diharapkan bisa belajar menahan diri saat ingin membeli sesuatu, membedakan antara kebutuhan dan keinginan, serta membuat rencana keuangan pribadi. Dengan begitu mahasiswa tidak mudah tergoda oleh hal-hal yang tidak penting.

### 3. Peneliti Selanjutnya

Kepada peneliti selanjutnya, diharapkan untuk bisa melanjutkan penelitian ini dengan jumlah yang lebih banyak agar hasilnya lebih kuat. Selain itu, diharapkan metode penelitiannya bisa beragam agar hasilnya lebih dalam dan menyeluruh. Dengan begituu, hasil penelitian bisa lebih bermanfaat bagi dunia pendidikan dan bimbingan konseling.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang  
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:  
a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.  
b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

- ## DAFTAR PUSTAKA
- Alwisol. 2009. *Psikologi Keprabadian*. Malang: UMM Press
- Arifanti, R. D. (2024). *Pengaruh Kontrol Diri Terhadap Perilaku Konsumtif Mahasiswa UIN Maulana Malik Ibrahim Malang*. Skripsi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.
- Averill, J.R. (1973). *Personal Control Over Aversive Stimuli and its Relationship to Stress*. Department of Psychology. University of Massachusetts, Amherst, MA. 80:268-303.
- Azwar, S. (2015). *Penyusunan Instrumen Psikologi: Prinsip dan Teknik Penyusunan Instrumen untuk Pengukuran Data Psikologis*. Edisi ke4. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Azwar, S. (2016). *Penyusunan Skala Psikologi* Yogyakarta. Pustaka Pelajar.
- Baumeister, R. F., & Boden, J. M. (1998). *Aggression and the self: High Self-Esteem, Narcissism, and Aggression. Current Directions in Psychological Science*, 7(1), 26–29. <https://doi.org/10.1111/1467-8721.ep10772989>
- Candra, Y., Nastasia, K., & Fenia, S. Z. (2021). *Hubungan Antara Kontrol Diri dengan Perilaku Konsumtif pada Siswa Kelas XI SMAN 10 Padang*. *Jurnal Ekonomi Dan Bisnis Dharma Andalas*, 23(1), 185–194. <https://doi.org/10.47233/jebd.v23i1.197>
- Caroline, D. A. P., & Raihana, P. A. (2019). *Hubungan Antara Intensitas Penggunaan Media Sosial dengan Perilaku Konsumtif pada Mahasiswi*. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Chrisnawati, D., Sri, M. & Abdullah (2011). *Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Perilaku Konsumtif Remaja Terhadap Pakaian*. *Jurnal Spirits*, 2(1), 1-14.
- Deliarnov. (2007). *Perkembangan Pemikiran Ekonomi (Edisi revisi)*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Djoko Santoso. (2012). *Peran Pendidikan Tinggi dalam Pengembangan Ilmu Pengetahuan dan Teknologi*. Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.
- Fahira, D., & Taufhan, L. S. (2023). *Analisis Faktor-Faktor Perilaku Konsumtif Mahasiswa*. *JIKEM: Jurnal Ilmu Komputer. Ekonomi dan Manajemen*, 3(1), 6112-1624.
- Ferrari, J. R., Stevens, E. B., & Jason, L. A. (2009). *The Role of Self-Regulation in Abstinence Maintenance: Effects of Communal Living on Self Regulation*. *Journal of Groups in Addiction & Recovery*, 4(1–2), 32–41



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

© **Akciptamilliuin Suska Riau**

- Fromm, Erich. (1995). *The Sane Society*. London and New York: British Library
- Ghufron & Risnawita. (2011). *Teori-Teori Psikologi*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- Goenawan, A. (2007). *Kamus lengkap Inggris-Indonesia*. Surabaya: Cahaya Agency.
- Greenberg, N. R., Zhai, Z. W., Hoff, R. A., Krishnan-Sarin, S., & Potenza, M. N. (2022). *Difficulties in Impulse Control in Adolescents with Problematic Use of the Internet and Self-Injurious Behaviors*. *Psychiatry research*, 317, 114919. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2022.114919>
- Hake, R. R. (1998). *Interactive-Engagement Versus Traditional methods: A Six Thousand-Student Survey of Mechanics Test Data for Introductory Physics Courses*. *American Journal of Physics*, 66(1), 64–74. <https://doi.org/10.1119/1.18809>
- Harahap, J. Y. (2017). *Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Ketergantungan Internet Di Pustaka Digital Perpustakaan Daerah Medan*. *Jurnal Edukasi*, 3(2), 131–145.
- Hartaji, D. (2012). *Motivasi Berprestasi Pada Mahasiswa Yang Berkuliah Dengan Jurusan Pilihan Orangtua* (Skripsi, Fakultas Psikologi, Universitas Gunadarma). Jakarta.
- Hassan, A. (2020). *Pengendalian Diri dalam Perspektif Islam*. *Jurnal Ilmu Pendidikan Islam*, 5(2), 123-135.
- Ibrahim, I. S. (1997). *Ecstasy gaya hidup: Kebudayaan pop dalam masyarakat komoditas Indonesia*. Bandung: Mizan.
- Irfatin, L. (2021). *Hubungan Antara Konformitas Teman Sebaya Dengan Perilaku Konsumtif Produk Skincare Scarlett Pada Mahasiswi Di UNISULA*. 30701700060, 6.
- Lina, L., & Rosyid, H. F. (1997). *Perilaku Konsumtif Berdasarkan Locus Of Control Pada Remaja Putri*. *Psikologika: Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi*, 2(4).<https://doi.org/10.20885/psikologika.vol2.iss4.art1>
- Mariana, R., Wahyuni, R., Rahmat, A., & Oskar, D. P. (2025). *Peran Self-Control Sebagai Mediasi Penggunaan E-Wallet dan Perilaku Konsumtif Generasi Z*. *Jurnal Ilmu Sosial dan Humaniora*, 18(1), 47–52. <https://jpsy1165.org/ojs>
- Marsela, Ramadona Dwi . Supriatna, Mamat. *Kontrol Diri: Defenisi Dan Faktor*. *Jurnal of Innovative Counseling : Theory, Practice dan Research* 3, no. 2

- © Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang  
Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang  
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:  
a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.  
b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.  
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.
- (2019): 66.
- Masnurrima, H., & Sestuningsih, R. M. (2017). *Teknik Self Control Untuk Mengatasi Obesitas*. Jurnal Bimbingan Dan Konseling, 1(2), 1–8.
- Muhaddinur Kamal dkk. (2022). *Hubungan Self-control Dengan Hasil Belajar siswa di MAN 2 Padang Panjang Masa Pandemi*. Jurnal Multidisiplin Ilmu, 1(1), 164–1165.
- Mujahidah, A. N. (2020). *Analisis Perilaku Konsumtif Dan Penanganan (Studi Kasus Pada Satu Peserta Didik Di Smk Negeri 8 Makasar)*. Analisis Perilaku Konsumtif Dan Penanganan, 4. Retrieved from <http://eprints.unm.ac.id/id/eprint/18970%0A>
- Mawardani, E. S. (2023). *Layanan konseling individu dengan strategi self control pada klien bebas bersyarat di Balai Pemasyarakatan Kelas IIA Pekanbaru* (Skripsi, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau). UIN Suska Repository. <https://repository.uin-suska.ac.id/75821/>
- Nurhayati, N., Khairunnisa, K., Nurmaya, A., & Indah, S. (2022). *Efektivitas Teknik Self-control Strategies Untuk Mengurangi Perilaku Off Task Pada Peserta Didik SMA*. Guiding World (Bimbingan Dan Konseling), 5(1), 35– 47. <https://doi.org/10.33627/gw.v5i1.729>
- Odom, S. L., & Wolery, M. (2005). *A Unified Theory of Practice in Special Education: Evidence-Based Practices*. Journal of Special Education, 38(3), 164–173. <https://doi.org/10.1177/00224669050380030101>
- Pulungan, D. R., & Febriaty, H. (2018). *Pengaruh Gaya Hidup dan Literasi Keuangan Terhadap Perilaku Konsumtif Mahasiswa*. Jurnal Riset Sains Manajemen, 2(3), 103-110
- Purnama, P. (2022). *Penerapan Teknik Self control untuk Mengurangi Perilaku Konsumtif siswa di SMK Negeri 3 Sinjai Kabupaten Sinjai*. Eprints Repository Software, 1(1), 1–9. [http://eprints.unm.ac.id/25277/1/Jurnal\\_Puspita\\_Purnama.pdf](http://eprints.unm.ac.id/25277/1/Jurnal_Puspita_Purnama.pdf)
- Saota, R. S. (2024). *Hubungan Konsep Diri Dengan Perilaku Konsumtif Mahasiswa UMA Pengguna E-Commerce* (Skripsi, Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Medan Area). Medan. Diakses dari <https://repositori.uma.ac.id/jspui/handle/123456789/23833>
- Scheier, M., & Carver, C. (2015). *Dasar Metodologi Penelitian. Literasi Media Publishing*, 4 (3), 219–247.
- Sugiyono, (2021). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sukarelawan, M. I., Indratno, T. K., & Ayu, S. M. (2024). *N-Gain vs Stacking*.



© Hak Cipta milik UIN Sultan Syarif Kasim Riau  
 Tangney, J. P., Baumeister, R. F., & Boone, A. L. (2004). *High Self-Control Predicts Good Adjustment, Less Pathology, Better Grades, and Interpersonal Success*. *Journal of Personality*, 72(2), 271–324.

Umiyati, H. (2021). *Populasi dan Teknik Sampel (Fenomena Pernikahan dibawah Umur Masyarakat 5.0 di Kota/Kabupaten X)*. Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar, (June), 2–25.

Widiastuti, E., Sudarto, & Simin. (2023). *Peran Self-Control dan Financial Literacy Dalam Meminimalisir Perilaku Konsumtif Pada Mahasiswa*. *Jurnal Pro Bisnis*, 16(1), 1–8.  
<https://ejournal.amikompurwokerto.ac.id/index.php/probisnis/article/view/2142/717>

Zakiyah, Z. M. & U. (2023). AL-ISNAD: *Journal of Indonesian Hadist Studies*. *Journal of Indonesian Hadist Studies*, 4. Retrieved from <https://doi.org/10.51875/alisnad.v2i1.109>

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



## LAMPIRAN

### Lampiran 1. Perilaku Konsumtif Pada Mahasiswa

#### KUESIONER PENELITIAN

#### **“Efektivitas Teknik *Self Control* dalam Mengurangi Perilaku Konsumtif Pada Mahasiswa Prodi Bimbingan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau”**

**A. Identias**

Nama/ Inisial :

Umur :

Jenis Kelamin :

**B. Petunjuk Penelitian**

Untuk setiap pernyataan, harap menjawab dari pilihan yang paling menggambarkan pendapat atau perasaan saudara/I berdasarkan skala berikut :

1. Sangat Tidak Setuju (STS)
2. Tidak Setuju (TS)
3. Setuju (S)
4. Sangat Setuju (SS)

| No | Pernyataan   | Pilihan Jawaban |    |   |    |
|----|--|-----------------|----|---|----|
|    |  | STS             | TS | S | SS |
| 1  | Saya sering membeli barang-barang baru meskipun barang lama saya masih layak pakai.                  |                 |    |   |    |
| 2  | Saya merasa harus membeli barang saat ada diskon besar, meskipun saya tidak membutuhkannya.          |                 |    |   |    |
| 3  | Saya hanya membeli barang jika benar-benar ada kebutuhan mendesak.                                   |                 |    |   |    |
| 4  | Saya merasa tidak puas dengan barang yang saya miliki, sehingga terus mencari yang lebih baru.       |                 |    |   |    |
| 5  | Saya tidak mudah tergiur dengan diskon atau promo jika tidak ada kebutuhan.                          |                 |    |   |    |
| 6  | Sulit bagi saya untuk menahan diri tidak berbelanja ketika ada acara diskon besar seperti Harbolnas. |                 |    |   |    |
| 7  | Saya selalu memastikan barang yang saya beli akan terpakai dan bermanfaat.                           |                 |    |   |    |



| No | Pernyataan  | Pilihan Jawaban |    |   |    |
|----|---|-----------------|----|---|----|
|    |   | STS             | TS | S | SS |
| 8  | Saya cenderung membeli lebih dari yang saya rencanakan saat berbelanja.                                 |                 |    |   |    |
| 9  | Saya membeli barang karena ingin terlihat kekinian atau mengikuti tren.                                 |                 |    |   |    |
| 10 | Saya tidak merasa perlu memiliki barang bermerek agar diakui di lingkungan sosial saya.                 |                 |    |   |    |
| 11 | Saya membeli barang mewah meskipun sebenarnya tidak mendesak dan ada kebutuhan lain yang lebih penting. |                 |    |   |    |
| 12 | Saya membeli suatu produk karena teman-teman saya juga memilikinya.                                     |                 |    |   |    |
| 13 | Saya lebih mementingkan gaya dan <i>image</i> saat memilih suatu produk daripada fungsinya              |                 |    |   |    |
| 14 | Saya tidak mudah terpengaruh untuk membeli produk yang diiklankan oleh <i>influencer</i> favorit saya.  |                 |    |   |    |
| 15 | Saya rela menghabiskan uang untuk barang yang memberikan pengalaman "wah" meskipun hanya sesaat.        |                 |    |   |    |
| 16 | Saya membeli suatu barang agar tidak merasa ketinggalan zaman dibanding teman sebaya.                   |                 |    |   |    |
| 17 | Saya lebih suka membeli produk yang fungsional daripada yang hanya menarik desainnya.                   |                 |    |   |    |
| 18 | Saya membeli produk bukan karena kebutuhan, tetapi karena ingin mencoba sesuatu yang baru dan menarik.  |                 |    |   |    |
| 19 | Saya jarang membandingkan harga atau mencari ulasan produk sebelum membeli.                             |                 |    |   |    |
| 20 | Saya selalu membuat daftar belanja dan berusaha mematuhinya.  |                 |    |   |    |
| 21 | Saya tidak terlalu memperhatikan anggaran pribadi saat berbelanja.                                      |                 |    |   |    |
| 22 | Saya sering membeli barang secara spontan tanpa perencanaan sebelumnya.                                 |                 |    |   |    |
| 23 | Saya selalu memikirkan apakah saya memiliki tempat untuk menyimpan barang yang saya beli.               |                 |    |   |    |
| 24 | Saya sering menyesal setelah membeli sesuatu karena ternyata tidak terlalu                              |                 |    |   |    |

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



| No | Pernyataan  | Pilihan Jawaban |    |   |    |
|----|---|-----------------|----|---|----|
|    |   | STS             | TS | S | SS |
| 25 | bermanfaat.   |                 |    |   |    |
| 26 | Saya selalu mempertimbangkan fungsi jangka panjang suatu barang sebelum membelinya.   |                 |    |   |    |
| 27 | Saya merasa lebih tenang atau bahagia setelah berbelanja, terutama saat sedang stres.   |                 |    |   |    |
| 28 | Saya sering berbelanja ketika merasa bosan atau tidak ada kegiatan.   |                 |    |   |    |
| 29 | Saya merasa gelisah atau tidak nyaman jika tidak berbelanja dalam waktu yang lama.  |                 |    |   |    |
| 30 | Saya membeli barang hanya untuk kepuasan emosional atau kesenangan sesaat.  |                 |    |   |    |
|    | Saya sering menghabiskan banyak waktu hanya untuk melihat-lihat produk di <i>e-commerce</i> atau pusat perbelanjaan tanpa tujuan membeli. |                 |    |   |    |

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## Lampiran 2. Uji Validitas

\*\*. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

\*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).



## ©

**Lampiran 3. Uji Reliabilitas****Case Processing Summary**

| Cases |                       | N   | %     |
|-------|-----------------------|-----|-------|
|       | Valid                 | 100 | 100.0 |
|       | Excluded <sup>a</sup> | 0   | .0    |
|       | Total                 | 100 | 100.0 |

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

**Reliability Statistics**

| Cronbach's Alpha | N of Items |
|------------------|------------|
| .721             | 31         |

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



#### Lampiran 4 Tabulasi Responden

| Responden | Y1 | Y2 | Y3 | Y4 | Y5 | Y6 | Y7 | Y8 | Y9 | Y10 | Y11 | Y12 | Y13 | Y14 | Y15 | Y16 | Y17 | Y18 | Y19 | Y20 | Y21 | Y22 | Y23 | Y24 | Y25 | Y26 | Y27 | Y28 | Y29 | Y30 | TOTAL |
|-----------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-------|
| R1        | 2  | 2  | 3  | 3  | 3  | 2  | 3  | 3  | 3  | 3   | 3   | 2   | 3   | 3   | 3   | 3   | 2   | 3   | 3   | 3   | 3   | 3   | 3   | 3   | 3   | 3   | 3   | 3   | 2   | 84  |       |
| R2        | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 2  | 3  | 3  | 3   | 3   | 3   | 3   | 3   | 1   | 2   | 3   | 3   | 3   | 3   | 3   | 3   | 3   | 3   | 3   | 3   | 3   | 3   | 3   | 85  |       |
| R3        | 3  | 1  | 3  | 1  | 4  | 1  | 4  | 2  | 1  | 4   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 4   | 2   | 1   | 4   | 1   | 2   | 4   | 2   | 4   | 2   | 2   | 1   | 2   | 62    |
| R4        | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3   | 3   | 3   | 3   | 3   | 3   | 3   | 3   | 3   | 3   | 3   | 3   | 3   | 3   | 3   | 3   | 3   | 3   | 3   | 3   | 90  |       |
| R5        | 3  | 3  | 2  | 3  | 2  | 3  | 3  | 3  | 3  | 2   | 3   | 3   | 3   | 3   | 2   | 3   | 3   | 2   | 3   | 2   | 3   | 3   | 3   | 2   | 3   | 2   | 3   | 3   | 3   | 83  |       |
| R6        | 3  | 4  | 3  | 2  | 2  | 2  | 4  | 4  | 2  | 4   | 1   | 3   | 2   | 2   | 3   | 2   | 3   | 4   | 3   | 1   | 2   | 3   | 4   | 4   | 3   | 3   | 2   | 1   | 1   | 80  |       |
| R7        | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 4  | 3  | 3  | 2   | 2   | 2   | 2   | 4   | 3   | 2   | 2   | 4   | 4   | 2   | 2   | 3   | 4   | 4   | 2   | 4   | 4   | 4   | 4   | 92  |       |
| R8        | 2  | 2  | 4  | 2  | 4  | 3  | 3  | 2  | 2  | 3   | 2   | 2   | 2   | 2   | 3   | 2   | 3   | 2   | 2   | 3   | 2   | 2   | 3   | 3   | 2   | 3   | 2   | 2   | 2   | 73  |       |
| R9        | 3  | 2  | 3  | 2  | 3  | 2  | 3  | 3  | 2  | 3   | 2   | 2   | 2   | 2   | 2   | 2   | 2   | 3   | 2   | 2   | 3   | 2   | 3   | 2   | 3   | 3   | 2   | 2   | 3   | 73  |       |
| R10       | 4  | 4  | 3  | 2  | 3  | 2  | 3  | 3  | 3  | 2   | 2   | 3   | 3   | 4   | 2   | 3   | 3   | 3   | 1   | 2   | 2   | 3   | 2   | 3   | 3   | 3   | 2   | 4   | 83  |     |       |
| R11       | 2  | 2  | 3  | 2  | 2  | 3  | 3  | 2  | 2  | 3   | 2   | 2   | 2   | 2   | 3   | 2   | 2   | 3   | 2   | 2   | 3   | 2   | 3   | 3   | 3   | 3   | 2   | 2   | 3   | 72  |       |
| R12       | 2  | 2  | 3  | 2  | 3  | 3  | 3  | 2  | 2  | 3   | 2   | 2   | 2   | 2   | 3   | 2   | 2   | 3   | 2   | 2   | 2   | 2   | 3   | 3   | 3   | 3   | 2   | 2   | 3   | 72  |       |
| R13       | 2  | 2  | 3  | 2  | 3  | 3  | 3  | 2  | 2  | 3   | 2   | 2   | 2   | 2   | 3   | 3   | 2   | 3   | 2   | 2   | 3   | 2   | 3   | 3   | 3   | 3   | 3   | 2   | 4   | 76  |       |
| R14       | 2  | 3  | 3  | 2  | 3  | 3  | 3  | 2  | 2  | 3   | 3   | 2   | 2   | 2   | 3   | 3   | 2   | 3   | 2   | 2   | 3   | 3   | 3   | 3   | 3   | 3   | 2   | 2   | 3   | 77  |       |
| R15       | 2  | 2  | 3  | 2  | 3  | 3  | 3  | 2  | 2  | 3   | 2   | 2   | 2   | 2   | 3   | 2   | 2   | 3   | 2   | 2   | 3   | 3   | 2   | 3   | 3   | 4   | 2   | 2   | 2   | 4   | 75    |
| R16       | 2  | 3  | 3  | 2  | 3  | 3  | 3  | 2  | 2  | 3   | 2   | 2   | 2   | 2   | 3   | 2   | 2   | 3   | 2   | 3   | 3   | 3   | 3   | 3   | 3   | 3   | 3   | 3   | 4   | 80  |       |
| R17       | 3  | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  | 3  | 3  | 2  | 3   | 3   | 2   | 2   | 2   | 2   | 3   | 2   | 2   | 3   | 3   | 3   | 2   | 3   | 2   | 3   | 2   | 2   | 2   | 2   | 73  |       |
| R18       | 2  | 3  | 3  | 2  | 3  | 3  | 3  | 2  | 2  | 3   | 2   | 2   | 2   | 2   | 3   | 2   | 2   | 4   | 2   | 3   | 3   | 3   | 2   | 3   | 3   | 4   | 3   | 2   | 4   | 80  |       |
| R19       | 3  | 2  | 3  | 3  | 3  | 3  | 4  | 3  | 3  | 3   | 2   | 2   | 2   | 2   | 3   | 2   | 2   | 3   | 3   | 2   | 3   | 3   | 3   | 3   | 3   | 3   | 2   | 3   | 81  |     |       |
| R20       | 2  | 2  | 3  | 2  | 3  | 3  | 3  | 2  | 2  | 3   | 2   | 2   | 2   | 2   | 3   | 2   | 2   | 3   | 2   | 2   | 3   | 2   | 3   | 3   | 4   | 3   | 3   | 3   | 4   | 77  |       |
| R21       | 1  | 2  | 3  | 2  | 3  | 3  | 3  | 2  | 2  | 3   | 2   | 2   | 2   | 2   | 3   | 2   | 2   | 3   | 2   | 3   | 3   | 2   | 2   | 3   | 3   | 2   | 2   | 2   | 4   | 73  |       |
| R22       | 3  | 3  | 3  | 3  | 4  | 1  | 2  | 3  | 2  | 3   | 3   | 2   | 3   | 2   | 3   | 2   | 3   | 3   | 3   | 3   | 4   | 3   | 3   | 4   | 3   | 4   | 2   | 87  |     |     |       |
| R23       | 1  | 2  | 3  | 2  | 3  | 3  | 3  | 2  | 2  | 3   | 2   | 2   | 2   | 2   | 3   | 1   | 1   | 4   | 1   | 1   | 3   | 2   | 2   | 3   | 2   | 1   | 3   | 66  |     |     |       |
| R24       | 3  | 3  | 3  | 2  | 2  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3   | 1   | 2   | 2   | 2   | 4   | 1   | 2   | 2   | 2   | 3   | 2   | 2   | 3   | 3   | 2   | 2   | 2   | 3   | 74  |     |       |
| R25       | 2  | 4  | 3  | 1  | 4  | 2  | 4  | 3  | 3  | 3   | 2   | 2   | 2   | 4   | 1   | 2   | 3   | 3   | 1   | 1   | 4   | 2   | 4   | 3   | 3   | 4   | 3   | 2   | 4   | 82  |       |
| R26       | 3  | 4  | 3  | 3  | 4  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3   | 4   | 3   | 4   | 3   | 3   | 4   | 3   | 3   | 3   | 4   | 4   | 4   | 3   | 3   | 4   | 4   | 4   | 4   | 101 |     |       |
| R27       | 1  | 1  | 4  | 1  | 4  | 1  | 4  | 1  | 1  | 4   | 1   | 1   | 1   | 1   | 4   | 1   | 1   | 4   | 1   | 1   | 3   | 2   | 2   | 3   | 2   | 1   | 2   | 1   | 62  |     |       |
| R28       | 3  | 2  | 3  | 2  | 3  | 2  | 3  | 2  | 3  | 4   | 2   | 2   | 2   | 1   | 4   | 1   | 2   | 3   | 2   | 2   | 3   | 2   | 2   | 3   | 2   | 1   | 2   | 1   | 69  |     |       |
| R29       | 2  | 2  | 4  | 2  | 3  | 2  | 4  | 2  | 2  | 4   | 2   | 2   | 2   | 2   | 3   | 2   | 2   | 4   | 2   | 2   | 3   | 2   | 2   | 3   | 2   | 4   | 2   | 2   | 3   | 75  |       |
| R30       | 2  | 1  | 3  | 4  | 3  | 2  | 1  | 3  | 2  | 4   | 1   | 2   | 4   | 3   | 2   | 3   | 3   | 2   | 3   | 1   | 3   | 2   | 1   | 3   | 4   | 2   | 2   | 4   | 76  |     |       |
| R31       | 3  | 3  | 1  | 2  | 2  | 4  | 3  | 4  | 1  | 3   | 2   | 3   | 1   | 3   | 3   | 2   | 4   | 1   | 1   | 3   | 3   | 3   | 1   | 3   | 3   | 2   | 2   | 2   | 3   | 73  |       |
| R32       | 3  | 2  | 3  | 2  | 4  | 1  | 3  | 2  | 3  | 4   | 2   | 3   | 3   | 3   | 2   | 2   | 3   | 3   | 2   | 1   | 1   | 2   | 1   | 4   | 1   | 3   | 2   | 4   | 3   | 74  |       |
| R33       | 3  | 1  | 2  | 4  | 2  | 4  | 1  | 3  | 2  | 2   | 4   | 1   | 4   | 3   | 1   | 4   | 3   | 2   | 2   | 1   | 1   | 3   | 2   | 4   | 1   | 1   | 4   | 2   | 3   | 73  |       |
| R34       | 1  | 3  | 4  | 4  | 4  | 3  | 4  | 3  | 4  | 2   | 4   | 2   | 3   | 4   | 1   | 4   | 3   | 2   | 4   | 3   | 2   | 4   | 2   | 1   | 4   | 2   | 4   | 2   | 89  |     |       |
| R35       | 4  | 2  | 4  | 2  | 4  | 1  | 4  | 4  | 2  | 3   | 3   | 2   | 3   | 3   | 3   | 4   | 1   | 2   | 4   | 3   | 1   | 4   | 1   | 3   | 2   | 3   | 3   | 4   | 3   | 85  |       |
| R36       | 3  | 4  | 4  | 3  | 4  | 3  | 4  | 3  | 4  | 4   | 2   | 4   | 3   | 3   | 3   | 4   | 2   | 4   | 2   | 4   | 1   | 4   | 2   | 4   | 2   | 1   | 4   | 2   | 94  |     |       |
| R37       | 3  | 2  | 3  | 1  | 3  | 1  | 4  | 2  | 4  | 3   | 4   | 2   | 4   | 2   | 3   | 2   | 4   | 2   | 3   | 3   | 1   | 4   | 2   | 3   | 1   | 4   | 2   | 2   | 80  |     |       |
| R38       | 4  | 4  | 3  | 2  | 3  | 3  | 4  | 4  | 3  | 2   | 4   | 2   | 4   | 2   | 4   | 2   | 4   | 2   | 3   | 1   | 4   | 2   | 4   | 2   | 1   | 2   | 4   | 2   | 86  |     |       |
| R39       | 3  | 3  | 4  | 4  | 2  | 4  | 3  | 3  | 3  | 2   | 1   | 2   | 4   | 3   | 4   | 1   | 2   | 3   | 4   | 1   | 2   | 3   | 4   | 1   | 2   | 3   | 4   | 1   | 81  |     |       |
| R40       | 3  | 2  | 3  | 4  | 2  | 4  | 2  | 1  | 2  | 4   | 3   | 4   | 3   | 2   | 1   | 2   | 1   | 3   | 4   | 2   | 3   | 4   | 1   | 2   | 3   | 4   | 2   | 3   | 81  |     |       |
| R41       | 1  | 2  | 3  | 4  | 1  | 2  | 3  | 4  | 1  | 2   | 3   | 4   | 1   | 2   | 3   | 4   | 4   | 1   | 2   | 3   | 4   | 4   | 2   | 3   | 1   | 3   | 3   | 4   | 1   | 78  |       |
| R42       | 4  | 2  | 3  | 4  | 3  | 3  | 2  | 4  | 4  | 2   | 3   | 4   | 1   | 4   | 1   | 1   | 2   | 3   | 4   | 2   | 1   | 2   | 3   | 1   | 2   | 3   | 4   | 1   | 88  |     |       |
| R43       | 4  | 2  | 1  | 3  | 4  | 4  | 2  | 4  | 2  | 4   | 2   | 4   | 2   | 4   | 4   | 3   | 2   | 1   | 4   | 1   | 2   | 3   | 1   | 2   | 3   | 4   | 1   | 82  |     |     |       |
| R44       | 2  | 2  | 2  | 3  | 4  | 4  | 4  | 2  | 3  | 1   | 3   | 3   | 3   | 4   | 3   | 3   | 2   | 4   | 3   | 2   | 4   | 4   | 2   | 4   | 3   | 1   | 2   | 4   | 87  |     |       |
| R45       | 4  | 2  | 3  | 1  | 2  | 4  | 1  | 2  | 3  | 3   | 2   | 3   | 2   | 1   | 1   | 2   | 3   | 1   | 4   | 2   | 4   | 2   | 1   | 4   | 2   | 4   | 2   | 1   | 4   | 74  |       |
| R46       | 3  | 2  | 2  | 2  | 4  | 3  | 3  | 2  | 4  | 1   | 2   | 4   | 2   | 4   | 2   | 3   | 2   | 1   | 3   | 2   | 3   | 4   | 1   | 2   | 3   | 2   | 2   | 3   | 4   | 1   | 76    |
| R47       | 3  | 2  | 3  | 1  | 2  | 2  | 3  | 3  | 4  | 1   | 1   | 2   | 3   | 3   | 1   | 2   | 4   | 4   | 2   | 1   | 3   | 3   | 1   | 2   | 2   | 2   | 3   | 3   | 2   | 2   | 70    |
| R48       | 3  | 1  | 3  | 2  | 4  | 1  | 3  | 2  | 4  | 2   | 1   | 3   | 2   | 1   | 3   | 4   | 2   | 2   | 3   | 4   | 2   | 4   | 2   | 3   | 4   | 4   | 3   | 4   | 2   | 82  |       |
| R49       | 1  | 3  | 3  | 2  | 4  | 1  | 3  | 3  | 3  | 2   | 3   | 3   | 4   | 1   | 2   | 4   | 3   | 2   | 2   | 3   | 1   | 4   | 2   | 4   | 1   | 3   | 1   | 2   | 2   | 3   | 75    |
| R50       | 1  | 3  | 1  | 3  | 4  | 2  | 4  | 3  | 3  | 1   | 3   | 3   | 2   | 2   | 1   | 2   | 3   | 4   | 3   | 1   | 2   | 3   | 3   | 2   | 4   | 2   | 2   | 3   | 4   | 74  |       |
| R51       | 4  | 3  | 1  | 2  | 4  | 3  | 3  | 2  | 3  | 2   | 4   | 1   | 2   | 3   | 4   | 3   | 1   | 2   | 3   | 3   | 4   | 1   | 2   | 3   | 3   | 2   | 1   | 1   | 2   | 2   | 74    |
| R52       | 3  | 3  | 4  | 4  | 1  | 3  | 4  | 3  | 4  | 2   | 4   | 4   | 3   | 3   | 1   | 2   | 3   | 2   | 3   | 3   | 2   | 4   | 2   | 3   | 4   | 3   | 4   | 3   | 4   | 91  |       |

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



© Pak cipta muk UIN Suska Riau

Has Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

## Lampiran 5. Uji Normalitas

|          |           | Ranks          | N              | Mean Rank | Sum of Ranks |
|----------|-----------|----------------|----------------|-----------|--------------|
| Posttest | - Pretest | Negative Ranks | 5 <sup>a</sup> | 3.00      | 15.00        |
|          |           | Positive Ranks | 0 <sup>b</sup> | .00       | .00          |
|          |           | Ties           | 0 <sup>c</sup> |           |              |
|          |           | Total          | 5              |           |              |

- a. Posttest < Pretest
- b. Posttest > Pretest
- c. Posttest = Pretest

### Test Statistics<sup>a</sup>

| Posttest - Pretest     |                     |
|------------------------|---------------------|
| Z                      | -2.023 <sup>b</sup> |
| Asymp. Sig. (2-tailed) | .043                |

- a. Wilcoxon Signed Ranks Test
- b. Based on positive ranks.

### Lampiran 6. Tabulasi Data Pretest dan Posttest

#### ANGKET PRETEST

| Responde n | Y 1 | Y 2 | Y 3 | Y 4 | Y 5 | Y 6 | Y 7 | Y 8 | Y 9 | Y 10 | Y 11 | Y 12 | Y 13 | Y 14 | Y 15 | Y 16 | Y 17 | Y 18 | Y 19 | Y 20 | Y 21 | Y 22 | Y 23 | Y 24 | Y 25 | Y 26 | Y 27 | Y 28 | Y 29 | Y 30 | TO TA L |
|------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|---------|
| R1         | 3   | 4   | 3   | 3   | 4   | 3   | 3   | 3   | 3   | 4    | 3    | 4    | 3    | 3    | 3    | 4    | 3    | 3    | 3    | 3    | 3    | 4    | 4    | 3    | 3    | 4    | 4    | 4    | 4    | 101  |         |
| R2         | 3   | 4   | 4   | 3   | 4   | 3   | 4   | 3   | 3   | 4    | 4    | 4    | 2    | 4    | 3    | 3    | 3    | 4    | 2    | 4    | 2    | 4    | 1    | 4    | 2    | 4    | 2    | 1    | 4    | 94   |         |
| R3         | 3   | 3   | 3   | 3   | 3   | 3   | 4   | 3   | 3   | 2    | 2    | 2    | 2    | 4    | 3    | 2    | 2    | 4    | 4    | 2    | 2    | 3    | 4    | 4    | 2    | 4    | 4    | 4    | 4    | 92   |         |
| R4         | 3   | 3   | 4   | 4   | 1   | 3   | 4   | 3   | 4   | 2    | 4    | 4    | 3    | 3    | 1    | 2    | 3    | 2    | 3    | 3    | 2    | 4    | 2    | 3    | 4    | 3    | 3    | 4    | 3    | 91   |         |
| R5         | 3   | 3   | 3   | 3   | 3   | 3   | 3   | 3   | 3   | 3    | 3    | 3    | 3    | 3    | 3    | 3    | 3    | 3    | 3    | 3    | 3    | 3    | 3    | 3    | 3    | 3    | 3    | 3    | 3    | 90   |         |

#### ANGKET POSTTEST

| Responde n | Y 1 | Y 2 | Y 3 | Y 4 | Y 5 | Y 6 | Y 7 | Y 8 | Y 9 | Y 10 | Y 11 | Y 12 | Y 13 | Y 14 | Y 15 | Y 16 | Y 17 | Y 18 | Y 19 | Y 20 | Y 21 | Y 22 | Y 23 | Y 24 | Y 25 | Y 26 | Y 27 | Y 28 | Y 29 | TO TA L |
|------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|---------|
| R1         | 3   | 2   | 2   | 3   | 2   | 1   | 4   | 1   | 2   | 3    | 2    | 2    | 3    | 2    | 2    | 1    | 3    | 3    | 2    | 2    | 4    | 2    | 2    | 3    | 3    | 3    | 2    | 2    | 2    | 70      |
| R2         | 3   | 3   | 3   | 2   | 3   | 2   | 4   | 2   | 3   | 2    | 1    | 2    | 3    | 2    | 2    | 1    | 2    | 3    | 2    | 2    | 2    | 2    | 2    | 3    | 3    | 3    | 2    | 2    | 2    | 71      |
| R3         | 2   | 2   | 3   | 2   | 3   | 2   | 3   | 2   | 2   | 3    | 2    | 2    | 2    | 2    | 3    | 2    | 2    | 3    | 2    | 2    | 3    | 2    | 2    | 3    | 3    | 3    | 2    | 2    | 2    | 70      |
| R4         | 2   | 2   | 2   | 2   | 2   | 3   | 2   | 3   | 2   | 2    | 2    | 3    | 2    | 2    | 2    | 3    | 2    | 2    | 2    | 3    | 3    | 2    | 2    | 2    | 3    | 2    | 3    | 2    | 2    | 70      |
| R5         | 2   | 2   | 4   | 2   | 4   | 3   | 4   | 3   | 1   | 3    | 2    | 2    | 2    | 2    | 3    | 2    | 2    | 3    | 2    | 2    | 2    | 3    | 2    | 3    | 4    | 2    | 2    | 2    | 2    | 74      |



## ©

**Lampiran 7. Hasil Uji N-Gain**

|                    | N | Descriptive Statistics |         |         |                |
|--------------------|---|------------------------|---------|---------|----------------|
|                    |   | Minimum                | Maximum | Mean    | Std. Deviation |
| NGain Score        | 5 | .27                    | .44     | .3524   | .06034         |
| NGain Percent      | 5 | 26.67                  | 43.66   | 35.2352 | 6.03406        |
| Valid N (listwise) | 5 |                        |         |         |                |

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



Lampiran 8. Hasil Uji T

## Descriptive Statistics

|                       | N | Minimu<br>m | Maximu<br>m | Mean    | Std.<br>Deviation |
|-----------------------|---|-------------|-------------|---------|-------------------|
| NGain Score           | 5 | .27         | .44         | .3524   | .06034            |
| NGain Percent         | 5 | 26.67       | 43.66       | 35.2352 | 6.03406           |
| Valid N<br>(listwise) | 5 |             |             |         |                   |

## Paired Samples Correlations

|        |                       | N | Correlatio<br>n | Sig. |
|--------|-----------------------|---|-----------------|------|
| Pair 1 | PRETEST &<br>POSTTEST | 5 | -.460           | .436 |

## Paired Samples Test

## Paired Differences



© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



UIN SUSKA RIAU



## © Lampiran 9. Dokumentasi



1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.