

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif yang sangat kuat dan signifikan antara kontrol diri dan perilaku konsumtif pada 86 mahasiswa di Yogyakarta. Temuan ini tidak sesuai dengan hipotesis awal yang memprediksi hubungan negatif, di mana semakin tinggi kontrol diri seharusnya semakin rendah perilaku konsumtif. Sebaliknya, hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa dengan kontrol diri yang tinggi justru memiliki kecenderungan perilaku konsumtif yang lebih tinggi, khususnya dalam konteks belanja online. Hal ini mengindikasikan bahwa kontrol diri tidak selalu berfungsi sebagai penghambat konsumsi, tetapi dapat diarahkan secara sadar untuk memenuhi kebutuhan psikologis dan aktualisasi diri melalui konsumsi yang terencana. Secara umum, mayoritas responden berada dalam kategori sedang baik dalam aspek kontrol diri maupun perilaku konsumtif, yang menunjukkan bahwa perilaku konsumtif mereka kemungkinan bukan impulsif, melainkan terstruktur dan strategis.

B. Saran

1. Bagi Subyek Penelitian

Bagi mahasiswa sebagai subjek penelitian ini, disarankan untuk mulai membiasakan diri menekan perilaku konsumtif dalam belanja *online* dengan secara konsisten mempertahankan aspek-aspek kontrol diri, seperti kontrol perilaku, kognitif, dan pengambilan keputusan. Dalam aspek kontrol perilaku, mahasiswa dapat melatih kemampuan untuk menunda pembelian dan membuat daftar prioritas kebutuhan secara rasional. Sementara itu, pada aspek kognitif, penting untuk memperkuat kesadaran akan dampak jangka panjang dari konsumsi perilaku konsumtif melalui refleksi diri dan evaluasi terhadap pengalaman pembelian sebelumnya. Terakhir, aspek pengambilan keputusan dapat ditingkatkan dengan membandingkan alternatif sebelum membeli, menetapkan anggaran yang realistis, serta menghindari pengaruh promosi atau diskon yang tidak relevan dengan kebutuhan.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Untuk penelitian selanjutnya, disarankan agar peneliti memperluas cakupan partisipan dengan melibatkan lebih banyak responden lintas universitas atau daerah guna meningkatkan validitas eksternal dan generalisasi temuan. Strategi yang dapat digunakan antara lain adalah memperpanjang durasi pengumpulan data, memanfaatkan berbagai platform digital seperti media sosial atau forum akademik untuk distribusi kuesioner, serta menerapkan teknik *snowball sampling* agar responden dapat merekomendasikan partisipan lain. Selain itu, disarankan agar penelitian mendatang

mempertimbangkan variabel-variabel lain yang dapat memengaruhi perilaku konsumtif, seperti tekanan sosial, kecerdasan emosional, gaya hidup digital, serta literasi keuangan. Dengan langkah-langkah ini, penelitian mendatang diharapkan mampu menghasilkan data yang lebih representatif, stabil, dan mampu memberikan gambaran yang lebih komprehensif terhadap hubungan antara kontrol diri dan perilaku konsumtif.