

Reducing Consumptive Behavior in Adolescents Through Increased Inhibitory Control

Menurunkan Perilaku Konsumtif Pada Remaja Melalui Peningkatan Inhibitory Control

Hadi Jauhari¹, Mahmud Junianto², Yoga Aji Nugraha³, Ayu Lestari⁴, Nadiem Anggraini⁵, Asyrof Haqqi⁶

^{1,2,3,4,5,6} Jurusan Administrasi Bisnis, Politeknik Negeri Sriwijaya, Indonesia

Email: ha.di@polsri.ac.id, mahmud.junianto@polsri.ac.id, yoga.aji.nugraha@polsri.ac.id, ayu23lestari07@gmail.com, anggrainadin534@gmail.com, asyrofhaqqir@gmail.com

Artikel Info

Riwayat Artikel:

Penyerahan 15/10/20205

Revisi 20/11/20205

Diterima 06/01/20206

Keywords:

inhibitory control, game book, consumptive behavior, teenager

ABSTRACT

Uncontrolled consumptive behavior can lead to wasteful lifestyles and poor financial decision-making abilities. The purpose of this study is to design a game media based on the teachings of Richey and Klein, test the effectiveness of the game book to increase inhibitory control as an effort to reduce consumptive behavior, and analyze the differences in inhibitory control levels before and after using the developed game book. This study uses a quantitative method with the RnD approach. The RnD approach refers to the concept of Richey and Klein which consists of 3 stages, namely the development stage, internal validity testing, and external validity testing. Testing the effectiveness of the game media uses a quasi-experimental method. This study uses a game-based intervention conducted at SMK Negeri South Sumatra with 25 subjects selected using a purposive sampling technique. Research data collection uses observations and tests designed to determine differences in inhibitory control and in research subjects. The collected data will be analyzed using a paired sample t-test. The results of the study indicate that the designed game book is feasible to be implemented, the game book media is proven to be effective in reducing inhibitory control, and there are significant differences before and after the intervention using the game book.

ABSTRAK

Perilaku konsumtif jika tidak dikontrol dapat membawa dampak pada gaya hidup boros dan kemampuan membuat keputusan finansial yang buruk. Tujuan penelitian ini adalah merancang media permainan berbasis ajaran Richey dan Klein, menguji efektifitas buku permainan untuk meningkatkan inhibitory control sebagai upaya menurunkan perilaku konsumtif, dan menganalisis perbedaan tingkat inhibitory control sebelum dan sesudah menggunakan buku permainan yang dikembangkan. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan RnD. Pendekatan RnD mengacu pada konsep Richey dan Klein yang terdiri dari 3 tahap, yaitu tahap pengembangan, uji validitas internal, dan uji validitas eksternal. Pengujian efektifitas media permainan menggunakan metode kuasi eksperimen. Penelitian ini menggunakan game-based intervention yang dilakukan kepada SMK Negeri Sumatera Selatan dengan subjek sebanyak 25 orang yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Pengumpulan data penelitian menggunakan observasi dan tes yang disusun untuk mengetahui perbedaan inhibitory control dan pada subjek penelitian. Data yang dikumpulkan akan dianalisis menggunakan sample paired t-test. Hasil penelitian menunjukkan bahwa buku permainan yang dirancang layak untuk diimplementasikan, media buku permainan terbukti efektif untuk menurunkan inhibitory control, dan terdapat perbedaan yang signifikan sebelum dan sesudah dilakukan intervensi menggunakan buku permainan.

Kata kunci:

inhibitory control, buku permainan, perilaku konsumtif, remaja

Copyright (c) 2026 Hadi Jauhari dkk

Korespondensi:

Mahmud Junianto

Jurusan Administrasi Bisnis, Politeknik Negeri Sriwijaya

Email: mahmud.junianto@polsri.ac.id

LATAR BELAKANG

Perilaku konsumtif pada remaja saat ini menjadi isu yang menjadi perhatian, terutama jika dikaitkan dengan perkembangan digital dan informasi yang semakin terbuka (Apriliana & Utomo, 2023; Putra & Sinarwati, 2023). Sebagai kelompok yang berada pada masa transisi, remaja kerap menunjukkan kecenderungan untuk mengonsumsi barang dan jasa tidak berdasarkan kebutuhan, tetapi dorongan emosional, tekanan sosial, maupun pengaruh lingkungan (Abdullah et al., 2022; Dewi et al., 2017; Fitriani, 2020). Perilaku ini jika tidak dikontrol dapat membawa dampak pada gaya hidup boros dan kemampuan membuat keputusan finansial yang buruk (Rahayu & Widowati, 2021).

Perilaku konsumtif adalah kecenderungan membeli atau mengonsumsi barang/jasa secara berlebihan tanpa mempertimbangkan kebutuhan rasional, melainkan didorong oleh keinginan atau gaya hidup (Haryani & Herwanto, 2015). Perilaku konsumtif juga diartikan sebagai tindakan membeli barang atau jasa yang tidak terlalu dibutuhkan dengan tujuan memenuhi keinginan atau gaya hidup, bukan kebutuhan dasar.

Perilaku konsumtif dibentuk oleh berbagai faktor, faktor yang berperan bisa berasal dari faktor internal dan juga eksternal. Menurut (Hayati et al., 2020) menyatakan bahwa faktor yang memengaruhi perilaku konsumtif meliputi gaya hidup, kepribadian dan pengetahuan, status sosial, keluarga, budaya, dan situasi. Pada zaman perkembangan teknologi sekarang perilaku konsumtif juga dipicu oleh media sosial. Riset yang pernah dilakukan menemukan bahwa generasi Z rentan terhadap pengaruh sosial digital untuk berperilaku konsumtif (Nugraha et al., 2023). Padahal pada generasi ini diharapkan mempunyai perencanaan keuangan yang matang, tidak terjebak pada gaya hidup konsumtif. Sejalan dengan hasil penelitian yang pernah dilakukan bahwa pada perkembangan sekarang, kemudahan untuk mengakses suatu produk/jasa layanan mengakibatkan lebih cepat memutuskan untuk menggunakan jasa layanan atau produk tertentu (Safriudin et al., 2021). Diperkuat juga oleh penelitian lainnya bahwa pemasaran yang dilakukan secara online berdampak pada mudahnya akses untuk mendapatkan suatu produk dan jasa layanan (Jauhari et al., 2019).

Generasi Z ini banyak dijumpai di lingkungan sekolah, khususnya di tingkat menengah atas. Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) Negeri Sumatera Selatan merupakan lembaga pendidikan vokasi yang berada di kota Palembang, Indonesia. Salah satu jurusan yang ada pada SMKN Sumatera Selatan adalah Jurusan Perhotelan yang banyak didominasi oleh siswa perempuan. Selain itu terdapat beberapa jurusan lain seperti Teknik Elektronika, Teknik Ketenagalistrikan, Teknik Mesin, Teknik Pengelasan, dan Teknik Otomotif. Menurut penelitian remaja putri paling rentan untuk memiliki perilaku konsumtif (Apriliana & Utomo, 2023). Hal ini karena perempuan memiliki lebih banyak kebutuhan sosial daripada laki-laki. Hasil penelitian ini juga dipertegas oleh penelitian yang menyatakan hal yang serupa (Haryani & Herwanto, 2015).

Peningkatan kontrol diri menjadi salah satu pendekatan strategis dalam menekan munculnya perilaku konsumtif (Septiani et al., n.d.). Penelitian lain juga menyatakan bahwa perilaku konsumtif dipengaruhi secara signifikan oleh *self-control* (Sari & Irmayanti, 2021). Dipertegas oleh penelitian terbaru bahwa perilaku konsumtif dipengaruhi oleh *self-control* (Inaya et al., 2025). Kontrol diri dapat ditingkatkan salah satunya dengan memperhatikan aspek *inhibitory control* (Putri et al., 2022). Hasil penelitian lain juga menyimpulkan bahwa kontrol diri mampu mencegah perilaku negatif (Dewata et al., 2021).

Inhibitory control adalah kemampuan untuk menekan tindakan yang tidak berharga (Bari & Robbins, 2013). Menurunnya fungsi kognitif seperti *inhibitory control* membuat orang sulit untuk mengendalikan *impuls* (Wegman et al., 2020). Lemahnya *inhibitory control* menyebabkan individu lebih mudah tergoda dan cenderung mengambil keputusan secara impulsif, termasuk dalam hal mengonsumsi sesuatu.

Cara yang dapat dilakukan untuk meningkatkan *inhibitory control* adalah dengan menekankan pentingnya keseimbangan rasionalitas, emosi, kehendak, dan tindakan dalam diri individu (Bari & Robbins, 2013). Penekanan tersebut selaras dengan ajaran Ki Hadjar Dewantara yaitu *Nang, Ning, Nung, Neng*. Pengintegrasian ajaran tersebut dapat dilakukan dalam upaya pembentukan *inhibitory control* pada individu agar mampu menahan dorongan konsumtif dan bertindak sesuai rasionalitas.

Konsep *neng, ning, nung, nang* merupakan ajaran filsafat pendidikan Ki Hadjar Dewantara yang menekankan keseimbangan potensi manusia secara utuh (Haryati, 2019). *Nang* berarti tenang, dimana manusia dianjurkan tenang dalam berpikir secara logis dan kritis sebelum mengambil keputusan. *Ning* berarti Hening berarti manusia dianjurkan untuk tenang, sadar, dan mendengarkan suara hati. *Nung* berarti Henung atau kemauan, dimana manusia dianjurkan untuk berkomitmen dan bertekad dengan keputusan yang diambil. Sementara *Neng* yang berarti tindakan yang merupakan perwujudan dari pikiran, rasa, dan kehendak dalam bentuk tindakan yang terarah. Keempat unsur ini saling melengkapi dan menjadi dasar pembentukan pengendalian diri.

Oleh sebab itu, untuk menanamkan ajaran *nang ning nung neng* sebagai upaya untuk membentuk *inhibitory control* pada remaja, dibutuhkan media yang inovatif. Pengembangan Media permainan berbasis ajaran *neng, ning, nung, nang* menjadi solusi kreatif yang dapat digunakan sebagai sarana permainan psikologis yang dirancang khusus untuk melatih *inhibitory control*. Media ini diharapkan tidak hanya menyenangkan untuk digunakan, tetapi juga mampu memberikan dampak nyata dalam menurunkan perilaku konsumtif remaja.

Penelitian mengenai penurunan perilaku konsumtif telah banyak dilakukan seperti melalui edukasi literasi keuangan (Patmawati et al., 2022), melalui pelatihan konsep diri (Aliyati et al., 2022), melalui konseling (Handayani & Haryadi, 2024). Kebanyakan metode yang dilakukan masih terbatas pada kehadiran fasilitator/narasumber, waktu, dan

tempat karena metodenya kurang fleksibel. Sehingga peneliti tertarik untuk mengembangkan media permainan yang bisa mengatasi hal tersebut melalui pembuatan buku permainan.

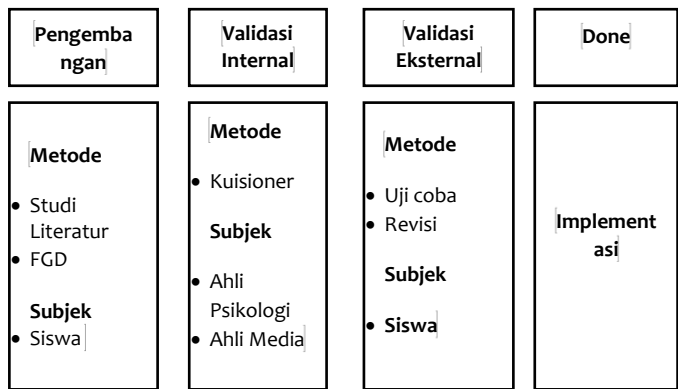
Berdasarkan uraian di atas, maka penelitian ini dilakukan untuk merancang dan menguji efektifitas media buku permainan tersebut dalam konteks pengaplikasian ajaran nengng, ning, nung, nang dan pengembangan *inhibitory control* siswa SMK Negeri Sumatera Selatan. Diharapkan penelitian ini menghasilkan produk inovasi yang dapat diterapkan dalam pembinaan remaja secara lebih luas.

METODE PENELITIAN

Prosedur Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan Research and Development (RnD) dari Richey dan Klein, (2014). Penelitian pengembangan ini bertujuan untuk menghasilkan sebuah media permainan interaktif berbasis nilai-nilai pendidikan Ki Hadjar Dewantara (Neng, Ning, Nung, Nang) yang digunakan untuk meningkatkan *inhibitory control* sebagai upaya menurunkan perilaku konsumtif pada remaja. Penelitian ini dilakukan di SMK Negeri Sumatera Selatan, Palembang dengan sampel sebanyak 25 siswa yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Kriteria yang ditetapkan dalam pemilihan sampel adalah siswa kelas 12. Lokasi tersebut dipilih karena di sekolah merupakan berkumpulnya remaja akhir yang memiliki kecenderungan untuk berperilaku konsumtif.

Pada pendekatan R&D menurut Richey dan Klein menekankan pada tiga tahapan utama, yaitu: pengembangan (development), validasi internal dan validasi eksternal. Diagram alur pelaksanaan penelitian dan pengembangan yang akan dilakukan dapat dilihat pada gambar 1.



Gambar 1. Diagram Alur Penelitian dan Pengembangan

Tahap pengembangan difokuskan pada identifikasi masalah dan perancangan produk awal. Peneliti melakukan studi literatur terkait perilaku konsumtif, konsep *inhibitory control*, dan nilai-nilai pendidikan karakter berbasis Neng, Ning, Nung, Nang dari Ki Hadjar Dewantara. Selain itu, dilakukan Forum Group Discussion dengan siswa guna menggali kecenderungan konsumtif dan hambatan dalam pengendalian diri. Berdasarkan hasil tersebut, target yang diharapkan adalah peneliti dapat merancang desain awal media permainan, termasuk pesan dan instruksi, bentuk kartu, dan mekanisme penggunaannya.

Tahap validasi internal difokuskan untuk mengembangkan prototype media buku permainan dalam

bentuk cetak. Produk awal ini kemudian divalidasi oleh para ahli, yang terdiri dari ahli psikologi dan ahli media. Masukan dari para ahli dijadikan target capain dalam tahap ini. Hasil penilaian dan masukan ini dijadikan dasar untuk melakukan revisi produk, sehingga diperoleh produk media buku permainan versi kedua yang layak untuk diujicobakan secara terbatas.

Tahap validasi eksternal difokuskan untuk melakukan uji coba terbatas (limited trial) terhadap kelompok sasaran menggunakan metode uji coba. Tahap ini dilakukan kepada 10 siswa untuk mengidentifikasi apakah ada kesulitan dalam menggunakan media. Selain itu, peneliti menyebarkan kuisioner validasi eksternal untuk memperoleh umpan balik kuantitatif mengenai keefektifan media tersebut. Jika pada tahap ini ada beberapa penyesuaian yang harus dilakukan maka media akan diperbaiki, jika tidak maka tahap selanjutnya adalah implementasi. Target yang ingin dicapai pada tahap ini adalah terciptanya media yang fix untuk digunakan meningkatkan *inhibitory control* dan menurunkan kecenderungan perilaku konsumtif.

Pengumpulan Data

Pengumpulan data dalam penelitian ini memiliki dua tujuan, yaitu untuk mendapat umpan balik dari media buku permainan yang telah dirancang dan untuk menguji efektifitas media yang telah dibuat dengan melihat skor kecenderungan *inhibitory control* sebelum dan sesudah (pre-test dan post-test) penggunaan buku permainan. Penilaian umpan balik disusun menggunakan kuisioner yang dibagikan kepada validator dan siswa. Adapun aspek yang divalidasi pada ahli psikologi meliputi objektifitas, kesesuaian teori, kesesuaian dengan remaja, manfaat psikologis, dan keamanan psikologis. Pada ahli media, aspek yang divalidasi dari buku permainan meliputi desain, kejelasan instruksi, kesesuaian media, keterlibatan, kualitas teknis, kemudahan implementasi. Pada tahap validasi uji coba yang dilakukan pada siswa, aspek yang divalidasi meliputi Kualitas tampilan, kualitas permainan, kejelasan instruksi, user friendly, dan engagement. Sedangkan untuk menguji efektifitas penggunaan media buku permainan dilakukan menggunakan serangkaian test yang terdiri dari test stroop dengan tujuan untuk mengukur attentional inhibition (Rukman et al., 2025), go no go dengan tujuan untuk mengukur aspek cognitive inhibition (Hartman et al., 2016), dan simon task dengan tujuan untuk mengukur aspek response inhibition (Hommel, 2011). Serangkaian test ini dilakukan untuk mengetahui perbedaan *inhibitory control* sebelum dan sesudah dilakukan intervensi menggunakan buku permainan neng, ning, nung, nang. Serangkaian tes telah dilakukan pengujian reliabilitas pada penelitian sebelumnya. Test stroop memiliki nilai ICC=0.87 (Rukman et al., 2025) , tes go no go memiliki nilai gutman=0.860, tes simon task memiliki nilai alpha cronbach sebesar 0.883 (Chevada et al., 2019).

Analisis Data

Data dalam penlitian ini akan dianalisis secara kuantitatif. Data umpan balik dari validator dan siswa akan dianalisis menggunakan analisis statistik deskriptif berbasis persentase, yang efektif untuk merangkum data tanpa membuat generalisasi atau inferensi. Selanjutnya data dari hasil tes yang terkumpul dari sampel penelitian akan

dilakukan uji pra-syarat hipotesis, yang terdiri dari uji normalitas dan uji homogenitas. Setelah uji pra-syarat terpenuhi, maka peneliti melakukan analisis uji hipotesis atau uji efektifitas media kartu sebagai upaya meningkatkan inhibitory control untuk menurunkan perilaku konsumtif. Adapun teknik analisis yang digunakan yaitu uji paired sampel t-test yang digunakan untuk melihat perbedaan tingkat inhibitory control subjek penelitian. Media permainan dinyatakan efektif apabila terdapat peningkatan inhibitory control pada subjek penelitian sebelum dan setelah dilakukan intervensi menggunakan media permainan.

HASIL PENELITIAN

Tahap Pengembangan

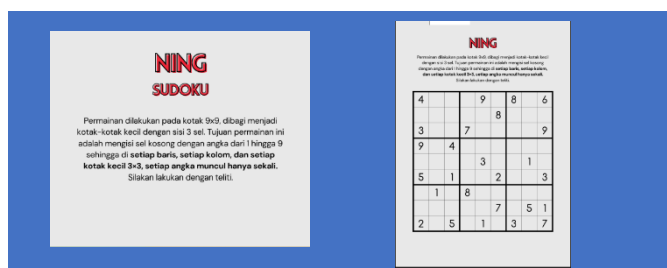
Pada tahap pengembangan, peneliti melakukan studi literatur tentang inhibitory control, perilaku konsumtif, dan konsep ning, nung, neng, nang. Studi literatur ini digunakan sebagai bahan melakukan Forum Group Discussion (FGD) dengan subjek penelitian. FGD bertujuan untuk mengetahui gambaran awal inhibitory control dan kecenderungan perilaku konsumtif subjek penelitian. Gambaran tersebut digunakan untuk menyusun kartu permainan edukatif guna meningkatkan inhibitory control subjek penelitian. FGD diikuti oleh 5 siswa SMK Negeri Sumatera Selatan kelas XII. Adapun hasil yang diperoleh dari hasil FGD tersebut adalah (1) subjek penelitian sering tergoda untuk berperilaku konsumtif karena adanya diskon, ajakan teman, dan status sosial, (2) subjek penelitian kurang memikirkan dengan matang saat berbelanja khususnya saat belanja online, (3) subjek penelitian berusaha untuk menahan berperilaku konsumtif dengan mempertimbangkan konsekuensinya dimasa depan, (4) subjek penelitian menyarankan model game yang melibatkan proses berpikir agar mengasah pemikiran rasional sebelum mengambil keputusan, (5) subjek penelitian membutuhkan permainan yang ringan agar dapat digunakan untuk meningkatkan inhibitory control.

Berdasarkan hasil FGD tersebut, maka selanjutnya peneliti merancang produk inovasi yaitu game edukasi berbasis konsep ning, nung, neng, nang. Adapun rancangan tersebut adalah sebagai berikut.

Tabel 1. Rancangan Permainan Neng, Ning, Nung, Nang

Aspek	Nama Game	Deskripsi
Neng	Cari yang berbeda	melatih siswa menahan impuls dan respon otomatis (diam/tenang) Ketika ada stimulus yang memicu reaksi. Sehingga memberi ruang kesadaran sebelum bertindak
Ning	Sudoku	melatih anak untuk dapat berpikir secara rasional dan teliti
Nung	Bedakan Want & Need	melatih anak untuk mengkategorikan sesuatu agar terbiasa untuk menseleksi mana yang kebutuhan dan keinginan
Nang	Pahami aku	melatih siswa untuk diam, berhenti sejenak, hening, menahan reaksi spontan

Permainan ning, nung, neng, nang terdiri dari 4 jenis yang masing-masing permainan memiliki tujuan untuk meningkatkan inhibitory control sebagai upaya menurunkan perilaku konsumtif. Permainan ini dibuat dengan menyesuaikan karakteristik remaja dan perilaku konsumtif. Menyesuaikan yang dimaksud adalah dari segi tampilan, kesulitan dan tantangan, serta konten yang menyesuaikan bentuk perilaku konsumtif seperti diskon, promo, barang-barang, sehingga permainan ini memang didesain khusus sebagai upaya menurunkan perilaku konsumtif. Adapun contoh tampilan dari permainan ini adalah sebagai berikut.



Gambar 2. Desain Awal Media Permainan

Permainan ini dibuat dengan memanfaatkan media kertas dan alat tulis lainnya yang kemudian disusun dalam bentuk buku saku. Dicitak menggunakan kertas ukuran A5 agar lebih ringkas dan mudah untuk dibawa. Setelah selesai dibuat, maka selanjutnya produk permainan ini akan divalidasi oleh 2 ahli, yaitu ahli psikologi dan ahli media.

Setelah produk permainan selesai dibuat, tahap selanjutnya adalah melakukan validasi internal. Pada tabel 2 menunjukkan aspek dan hasil validasi yang dilakukan oleh validator yang terdiri dari ahli psikologi dan ahli media. tahap validasi internal dilakukan dengan mengisi kuisioner model semantic diferensial.

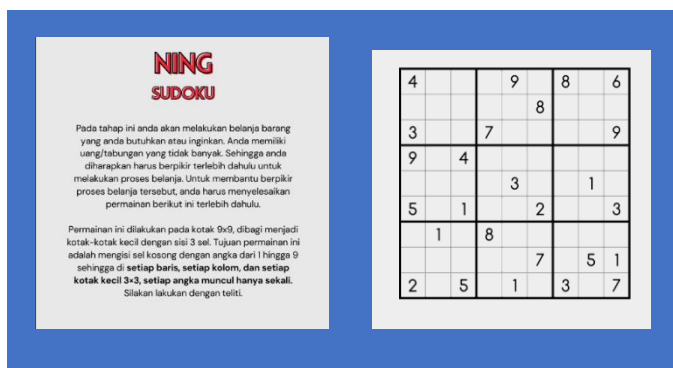
Tabel 2. Aspek Penilaian Validasi Internal

Validator	Aspek	skor	Keterangan
Ahli Psikologi	Objektifitas	50%	Cukup
	Kesesuaian dengan teori	90%	Baik
	Relevansi dengan remaja	50%	Cukup
	Manfaat psikologis	60%	Baik
	Kemaman psikologis	90%	Baik
RATA-RATA SKOR		66%	BAIK
Ahli Media	Tampilan desain	80%	Baik
	Kejelasan Permainan	60%	Baik
	Kesesuaian Media	100%	Baik
	Keterlibatan dan Interaksifitas	100%	baik
	Kemudahan Implementasi	50%	Cukup
RATA-RATA SKOR		78%	BAIK

Berdasarkan hasil uji validasi internal, maka diketahui bahwa aspek objektifitas memperoleh nilai rendah, yang berarti bahwa walaupun memiliki konteks yang sesuai dengan inhibitory control, validator menilai buku permainan yang dirancang kurang memiliki dampak yang signifikan terhadap peningkatannya. Selain itu pada aspek relevansi pada remaja dinilai remaja akan kesulitan untuk memahami instruksi dan memerlukan bimbingan dalam memainkan buku permainan. Berdasarkan umpan balik dari validator maka Peneliti memperoleh masukan dan saran terkait buku permainan sebagai berikut:

1. Gunakan istilah yang lebih sesuai dengan remaja
2. Setiap permainan dibuat cerita sehingga permainan yang 1 dan seterusnya akan membentuk suatu cerita yang harus diselesaikan
3. Instruksi lebih diperjelas
4. Gunakan contoh nyata pada setiap aspek permainan

Setelah memperoleh umpan balik dari validator, berikut adalah tampilan buku permainan neng, ning, nung, nang.



Gambar 3. Desain Akhir Buku Permainan

Tahap 3 Validasi Eksternal

Setelah menerima masukan dan penilaian dari validator, selanjutnya produk diperbaiki sesuai saran dari validator. Pada tahap ini proses validasi internal telah selesai

dilakukan. Langkah selanjutnya adalah melakukan validasi eksternal. Validasi eksternal merupakan uji coba terbatas yang dilakukan kepada 11 siswa yang bertujuan untuk mengevaluasi apakah ada kendala saat menggunakan buku permainan.

Tabel 3. Validasi Eksternal

Aspek	Skor	Keterangan
Kualitas Tampilan	87,2%	Baik
Kualitas Permainan	86,2%	Baik
Kejelasan Instruksi	85,4%	Baik
User Friendly	84,8%	Baik
Engagement	88,4%	Baik
Rata-rata Skor	86,4%	Baik

Berdasarkan hasil pengujian validitas eksternal, maka buku permainan menunjukkan kelayakan yang baik. Aspek engagement merupakan aspek dengan penilaian yang tertinggi. Engagement yang baik menunjukkan bahwa buku permainan yang telah disusun membuat remaja aktif terlibat dalam permainan, seru, dan membuat remaja ingin memainkannya lagi. Selain itu aspek kualitas tampilan juga mendapat nilai yang baik, hal ini menunjukkan bahwa tampilan buku permainan menarik, rapih, dan memiliki kombinasi warna yang baik.

Berdasarkan tahap ini tidak ditemukan kendala yang berarti saat implementasi dilakukan, hal ini menunjukkan bahwa tidak diperlukan perbaikan lebih lanjut berdasarkan tahap uji coba. Dengan demikian buku permainan neng, ning, nung, nang merupakan produk yang siap digunakan dan diimplementasikan untuk meningkatkan inhibitory control guna menurunkan perilaku konsumtif.

Tahap 4 Implementation

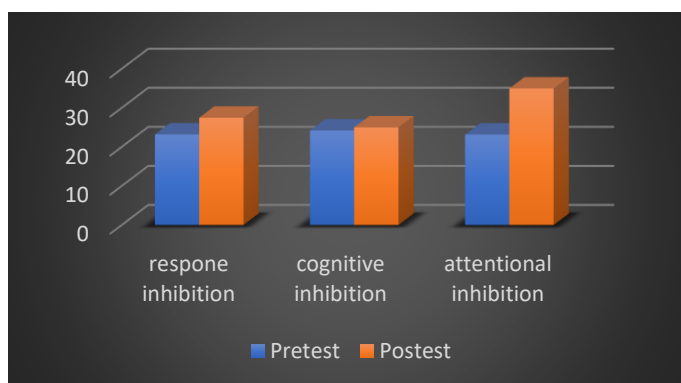
Implementasi dilakukan kepada 25 siswa dengan kriteria yang telah disebutkan sebelumnya. Tujuannya adalah untuk mengetahui dampak dari penggunaan buku permainan terhadap peningkatan inhibitory control. Sebelum dilakukan implementasi, peneliti melakukan pretest agar mengetahui skor awal inhibitory control siswa. Setelah itu dilakukan implementasi buku permainan neng, ning, nung, nang. Kemudian diakhir, peneliti melakukan post-test guna melihat skor inhibitory control siswa.

Uji efektifitas ini dilakukan untuk mengetahui efektifitas penggunaan media buku permainan guna meningkatkan inhibitory control siswa yang kaitannya untuk menurunkan perilaku konsumtif. Efektifitas media permainan dapat dilihat melalui perbedaan skor inhibitory control saat pre-test dan post-test. Tabel 5 menyajikan data statistik hasil pre-test dan pos-test dan Gambar 4 menunjukkan diagram hasil test tersebut.

Table 4. Descriptive Statistical Test Results

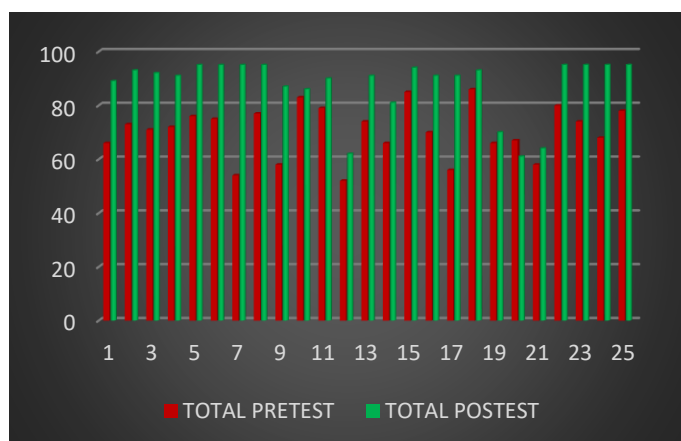
Variabel	N	Min	Max	Mean	Std. Deviation
Pretest	25	52	86	70,56	9,504
Posttest	25	61	95	87,44	10,966

Berdasarkan tabel 4, maka diketahui terjadi peningkatan rata-rata skor inhibitory control sebelum dan setelah dilakukan intervensi menggunakan buku permainan. Pada skor pretest memiliki nilai rata-rata 70,56 kemudian meningkat menjadi 87,44 saat dilakukan posttest. Peningkatan skor rata-rata ini menunjukkan adanya peningkatan inhibitory control setelah subjek penelitian menggunakan buku permainan neng, ning, nung, nang. Adapun peningkatan skor pada masing-masing aspek dapat dilihat pada gambar 3 dan peningkatan inhibitory control untuk masing-masing subjek penelitian dapat dilihat pada gambar 4



Gambar 3. Peningkatan skor pada aspek inhibitory control

Pada gambar 3, dapat dilihat bahwa ketiga aspek inhibitory control mengalami peningkatan nilai yang signifikan. Pada aspek attentional inhibition memiliki peningkatan yang paling tinggi dari nilai pretest sebesar 23,16 kemudian nilai posttest sebesar 34,96. Sedangkan pada aspek cognitive inhibition memiliki peningkatan paling rendah dari nilai pretest sebesar 24,2 kemudian skor posttest sebesar 25. Selanjutnya untuk melihat sebaran peningkatan nilai inhibitory control secara umum perindividu dapat dilihat pada gambar 4.



Gambar 4. Peningkatan skor pada masing-masing subjek

Berdasarkan gambar 4, maka diketahui bahwa semua subjek penelitian memiliki peningkatan nilai inhibitory control. Peningkatan yang terjadi cukup bervariasi. Walaupun

demikian peningkatan ini membuktikan bahwa intervensi menggunakan buku permainan neng, ning, nung, nang berhasil dilakukan.

Selanjutnya penulis melakukan uji asumsi yang terdiri dari uji normalitas dan homogenitas sebagai syarat melakukan uji t-test. Adapun hasil tes normalitas dengan metode Kolmogorov-Smirnov mendapatkan nilai signifikan 0.243 ($>0,05$) sedangkan uji homogenitas memperoleh nilai 0.795 ($>0,05$). berdasarkan hasil tersebut maka uji asumsi termenuhi sehingga bisa dilakukan uji t-test untuk melihat signifikansi perbedaan nilai pretest dan posttest inhibitory control.

Tabel 6. Hasil uji paired sampel t-test

Variabel	t	Df	Sig (2-tailed)
Pretest-posttest	-5.816	48	0.000

Berdasarkan hasil uji paired sampel t-test maka diketahui nilai signifikan sebesar 0.000 ($<0,05$). hasil ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara pretest dan posttest. Nilai t sebesar -5.816 menunjukkan bahwa inhibitory control sebelum tes memiliki nilai rata-rata yang lebih rendah dibandingkan nilai inhibitory control setelah tes.

PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan inhibitory control sebagai upaya menurunkan perilaku konsumtif remaja melalui buku permainan neng, ning, nung, nang. Hasil penelitian menemukan bahwa buku permainan neng, ning, nung, nang mampu untuk meningkatkan inhibitory control pada remaja. Peningkatan ini ditunjukkan oleh perbedaan skor rata-rata pre-test (70,56) dan post-test (87,44) serta uji paired sampel t-test yang signifikan ($p=0,000<0,05$). Hal ini mengindikasikan bahwa penggunaan media buku permainan neng, ning, nung, nang secara terarah dapat melatih fungsi eksekutif remaja, khususnya fungsi inhibitory control sebagai bagian dari mekanisme pengendalian diri.

Secara umum, hasil penelitian ini mendukung hipotesis penelitian yang menyatakan bahwa intervensi menggunakan buku permainan berbasis konsep neng, ning, nung, nang mampu untuk meningkatkan inhibitory control. Sejalan dengan Penelitian Bari dan Robbins (2013) dan Wegman et al., (2020) yang menyatakan bahwa aktifitas permainan yang mengandung elemen menunda respons dapat meningkatkan aktifitas korteks prefrontal, area otak yang berperan dalam kontrol diri. Ajaran neng, ning, nung, nang mengajarkan keseimbangan antara pikiran rasional, kesadaran batin, kehendak, dan tindakan. Prinsip tersebut sejalan dengan teori executive function yang dikemukakan oleh Diamond (2013) yang menempatkan inhibitory control sebagai komponen utama dalam kemampuan seseorang menahan impuls, mengatur emosi, dan mengambil keputusan yang rasional. Tiegio et al., (2018) juga menyatakan bahwa attentional inhibition dan response inhibition mempengaruhi inhibitory control.

Hasil uji validasi internal yang dilakukan oleh ahli psikologi dan ahli media menunjukkan bahwa media buku permainan dinilai layak digunakan dengan rata-rata skor

masing-masing 66% dan 78% dalam kategori baik. Sedangkan pada validasi eksternal, aspek engagement berada pada tingkat tertinggi dengan rata-rata skor 86,4%. Hal ini menunjukkan bahwa media permainan ini tidak hanya menarik, tetapi juga mampu membangun intrinsic motivation untuk berlatih menahan diri dalam konteks menyenangkan. Hal ini memperkuat hasil studi Follmer (2017) dan (Gillebaart (2018) yang menyatakan bahwa pengalaman belajar berbasis interaksi aktif lebih efektif dalam melatih pengendalian diri dibanding metode ceramah atau edukasi konvensional. Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa latihan berbasis permainan mampu merangsang area kognitif yang terkait dengan pengendalian diri, terutama pada remaja yang cenderung impulsif.

Dinamika yang muncul selama intervensi menunjukkan bahwa remaja mengalami proses belajar yang berlapis. Secara kognitif mereka belajar mengidentifikasi dan mengevaluasi stimulus konsumtif, secara emosional mereka belajar menenangkan diri dan mengenali perasaan ingin memiliki, secara moral mereka belajar menyesuaikan tindakan dengan nilai kesadaran diri dan tanggungjawab. Ketiga dinamika ini membentuk siklus pembelajaran reflektif yang memperkuat inhibitory control secara menyeluruh. Hal ini mendukung hasil studi Wegman et al., (2020) bahwa kontrol impuls bukan hanya proses neurologis, tetapi juga hasil dari latihan kognitif dan kesadaran reflektif.

Secara psikologis, inhibitory control adalah salah satu fungsi eksekutif otak yang berperan penting dalam kemampuan individu menahan dorongan impulsif dan menunda kepuasan (Diamond, 2013). Seseorang dengan tingkat inhibitory control yang rendah cenderung melakukan pembelian secara spontan tanpa pertimbangan matang, sehingga lebih mudah terpengaruh oleh rangsangan pemasaran yang bersifat emosional maupun sosial. Penelitian yang dilakukan pada siswa SMK Negeri Sumatera Selatan menunjukkan bahwa lemahnya inhibitory control menjadi faktor kunci munculnya perilaku konsumtif, di mana siswa sering membeli barang hanya karena diskon, ajakan teman, atau keinginan menunjukkan status sosial, bukan karena kebutuhan fungsional. Dalam penelitian terdahulu juga menyatakan bahwa adanya self-control dan inhibitory control berpengaruh terhadap perilaku konsumtif (Hayati et al., 2020; Inaya et al., 2025).

Bagi pengusaha, meskipun strategi untuk mengeksploitasi inhibitory control yang lemah pada seseorang ini efektif untuk meningkatkan penjualan, praktik pemasaran yang semata-mata mengeksploitasi lemahnya inhibitory control memiliki risiko etis. Mengingat bahwa konsumen yang membeli karena dorongan impulsif rentan mengalami penyesalan pasca pembelian (buyer's remorse), yang dapat merusak loyalitas jangka panjang terhadap brand (Schiffman & Kanuk, 2010). Oleh karena itu, pemasar atau pengusaha perlu menyeimbangkan strategi komersial dengan pendekatan edukatif yang membantu konsumen membuat keputusan lebih rasional.

Penelitian ini masih memiliki beberapa keterbatasan. Pertama, jumlah sampel relatif kecil (25 responden) dan hanya berasal dari satu sekolah mitra, yaitu SMK Negeri

Sumatera Selatan. Kondisi ini membuat generalisasi hasil penelitian menjadi terbatas karena konteks sosial, budaya, dan karakteristik remaja mungkin berbeda. Kedua, pengujian efektivitas dilakukan dalam rentang waktu yang relatif singkat, sehingga belum dapat menggambarkan efek jangka panjang dari penggunaan media terhadap pembentukan *inhibitory control* yang stabil. Keterbatasan lain juga muncul dari aspek pengukuran, karena penelitian ini hanya menggunakan tiga jenis tes kognitif (*Stroop Test*, *Go/No-Go*, dan *Simon Task*) tanpa melibatkan pengukuran perilaku nyata dalam konteks konsumsi sehari-hari. Dengan demikian, efek media terhadap perilaku konsumtif yang sesungguhnya masih memerlukan pengujian lanjutan melalui pendekatan longitudinal atau eksperimen lapangan.

Penelitian ini memberikan kontribusi baru melalui pendekatan media permainan berbasis nilai budaya yang menjembatani aspek psikologis, edukatif, dan kultural dalam satu bentuk intervensi terintegrasi. Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menegaskan bahwa pendekatan edukatif berbasis budaya dan kognitif dapat menjadi strategi efektif untuk memperkuat kontrol diri remaja dalam menghadapi tekanan gaya hidup konsumtif di era digital. Media buku permainan ini dapat berfungsi sebagai alat bantu guru dan konselor dalam memberikan pelatihan *self-control* dan *financial behaviour* secara menyenangkan, tanpa harus menggunakan metode ceramah yang cenderung pasif. Ke depan, hasil penelitian ini dapat menjadi dasar pengembangan media digital atau aplikasi mobile berbasis konsep yang sama, sehingga remaja dapat melatih *inhibitory control* secara mandiri dan berkelanjutan. Pengintegrasian ajaran neng, ning, nung, nang dalam media permainan tidak hanya meningkatkan kemampuan teknis menahan respon, tetapi juga membangun struktur berpikir sadar dan reflektif yang menjadi pondasi pengendalian diri jangka panjang.

KESIMPULAN

Penelitian ini bertujuan untuk merancang dan menguji efektivitas media buku permainan berbasis ajaran Nang, Ning, Nung, Neng sebagai sarana peningkatan *inhibitory control* guna menurunkan perilaku konsumtif pada remaja. Hasil penelitian menunjukkan bahwa media yang dikembangkan efektif meningkatkan kemampuan *inhibitory control*, ditunjukkan oleh peningkatan skor rata-rata dari 70,56 menjadi 87,44 dan hasil uji t signifikan ($p < 0,05$). Ketiga aspek *inhibitory control*—*attentional*, *cognitive*, dan *response inhibition*—mengalami peningkatan setelah intervensi. Ajaran Nang, Ning, Nung, Neng berperan dalam proses ini dengan menumbuhkan ketenangan berpikir, kejernihan nalar, kekuatan kehendak, dan tindakan sadar yang terarah. Hasil validasi internal dan eksternal menunjukkan bahwa media ini layak, menarik, dan mudah dipahami, dengan tingkat kelayakan oleh ahli sebesar 72% dan penilaian pengguna sebesar 86,4%. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa media buku permainan berbasis nilai budaya lokal ini efektif sebagai sarana edukatif untuk memperkuat *inhibitory control* dan menurunkan perilaku konsumtif remaja.

REFERENSI

- Abdullah, D., Kurnadi, E., & Apriani, N. (2022). Pengaruh literasi keuangan dan pengendalian diri terhadap perilaku konsumtif pada mahasiswa fakultas ekonomi dan bisnis universitas majalengka. *Jurnal Akuntansi Kompetif*, 5(1), 41–49.
- Aliyati, P., W., Noviekayati, & Farid, M. (2022). Pengaruh pelatihan konsep diri terhadap kecenderungan pembelian impulsif pada remaja akhir di kabupaten tulungagung. *Indonesian Psychological Research*, 2(2), 55–64.
- Apriliana, N., S., & Utomo, E., P. (2023). Pengaruh intensitas melihat iklan di instagram terhadap pengetahuan dan perilaku konsumtif remaja putri. *Jurnal Komunikasi*, 13(2), 179–190.
- Bari, A., & Robbins, T., W. (2013). Inhibition and impulsivity: Behavioral and neural basis of response control. *Progress in Neurobiology*, 108, 44–79. <https://doi.org/10.1016/j.pneurobio.2013.06.005>
- Chevada, T., Conde, E., Maques, D., & Deslandes, A., C. (2019). Test-retest reliability of the simon task: A short version proposal. *Somatosens Mot Res*, 26(4), 275–282. <https://doi.org/10.1080/08990220.2019.1705481>
- Dewata, E., Farah, E., H., Jauhari, H., & Sari, Y. (2021). Good Governance and Internal Control on the Prevention of Fraud in the Procurement of Goods and Services for Government Agencies. *Journal of Economic Education*, 6(1), 29–35.
- Dewi, N., Rusdarti, R., & Sunarto, S. (2017). Pengaruh lingkungan keluarga, teman sebaya, pengendalian diri, dan literasi keuangan terhadap perilaku konsumtif mahasiswa. *Journal of Economic Education*, 6(1), 29–35.
- Diamond, A. (2013). Executive functions. *Annual Review of Psychology*, 64, 135–168. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-113011-143750>
- Fitriani, F. (2020). Pengaruh lingkungan teman sebaya terhadap perilaku konsumtif melalui kontrol diri siswa di SMA YLPI Pekanbaru. *Jurnal Promosi*, 8(1), 1–9.
- Follmer, D., J. (2017). Executive function and reading comprehension: A meta-analytic review. *Educational Psychologist*, 53(1), 42–60. <https://doi.org/10.1080/00461520.2017.1309295>
- Gillebaart, M. (2018). The operational definition of self-control. *Frontiers in Psychology*, 9, 1231. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.01231>
- Handayani, E., S., & Haryadi, R. (2024). Mereduksi perilaku konsumtif siswa SMA melalui konseling kelompok teknik self-management. *Ghaidan: Jurnal Bimbingan Konseling Islam & Kemasyarakatan*, 8(2).
- Hartman, L., Sallard, E., & Spierer, L. (2016). Enhancing frontal top-down inhibitory. *Brain Structure & Function*, 221(7), 3835–3842. <https://doi.org/10.1007/s00429-015-1147-1>
- Haryani, L., & Herwanto, J. (2015). Hubungan konformitas dan kontrol diri dengan perilaku konsumtif terhadap produk kosmetik pada mahasiswi. *Jurnal Psikologi*, 11(1), 5–11.
- Haryati, S. (2019). *Pemikiran Pendidikan Ki Hadjar Dewantara: Studi Tentang Sistem Among Dalam Proses Pendidikan*. Uwais Inspirasi Indonesia.
- Hayati, A., Yusuf, A., M., & Asnah, M., B. (2020). Contribution of self control and peer conformity to consumptive behavior. *International Journal of Applied Counseling and Social Sciences*, 2(1), 16–24. <https://doi.org/10.24036/005344ijaccs>
- Hommel, B. (2011). The simon effect as tool and heuristic. *Acta Psychological*, 136(2), 189–202. <https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2010.04.011>
- Inaya, N., Fahrika, A., I., & Jumriani, J. (2025). Pengaruh actualiz digital payment system dan self-control terhadap perilaku konsumtif ditinjau dari perspektif Monzer Kahf. *Eco-Buss*, 7(3), 2143–2250.
- Jauhari, H., Ridho, S., L, Z., Miskiyah, N., & Anshari, M. (2019). *Human Resource Role and Online Strategy*. 431, 201–207.
- Nugraha, Y., A., Nurastriani, K., & Yuliandira, O. (2023). Psychological Effect of Consumptive Behaviour on Psychology Student. *Journal of Psychology and Social Sciences*, 1(4), 121–128.
- Patmawati, P., Daud, R., Meutia, I., & Yuniarti, E. (2022). Edukasi literasi keuangan bagi pengrajin songket di dsa muara penimbung ulu guna mengurangi perilaku konsumtif di era new normal. *Selaparang: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 6(3), 1178–1186.
- Putra, I., G, L, P., & Sinarwati, N., K. (2023). Pengaruh literasi keuangan, gaya hidup, dan pengendalian diri terhadap perilaku konsumtif mahasiswa fakultas ekonomi universitas pendidikan ganessa. *Jurnal Manajemen Dan Pariwisata*, 6(2), 717–728.
- Putri, H., E., Arinda, N., Dewi, S., & Sari, G. (2022). Self-control and consumptive behaviour control in purchasing internet service for social networking among muslim millenials. *European Journal of Humanities and Social Science*, 2(6), 118–129.
- Rahayu, M., A., & Widowati, M. (2021). Analisis perilaku konsumtif, motivasi, kelompok referensi dan kualitas layanan terhadap keputusan menabung. *Al Maal: Journal of Islamic Economic and Banking*, 2(2).
- Richey, R., C., & Klein, J., D. (2014). Development research methode: Creating knowledge from instructional design and development practice. *Journal of Computing in Higher Education*, 16, 23–38.
- Rukman, P., N., Ahmad, M., D., & Hijrianti, U., R. (2025). Test-Retest Reliability Stroop Task Berbahasa Indonesia. *Riset Aktual Psikologi*, 16(1), 40–55.
- Safriudin, M., Jauhari, H., & Lisinini. (2021). Pengaruh Ketepatan Waktu, Akurasi, Kesopanan. *Jurnal Terapan Ilmu Ekonomi, Manajemen Dan Bisnis*, 1(6), 298–302.
- sari, N., N., & Irmayanti, N. (2021). Hubungan self control terhadap perilaku konsumtif belanja online pada mahasiswa. *Jurnal Psikowipa*, 2(2), 32–38.

- Schiffman, L., G., & Kanuk, L., L. (2010). *Consumer Behavior*. Prentice Hall.
- Septiani, W., Ristianawati, Y., Putri, R., C., Romadoni, D., & Paramasti, T., P. (n.d.). *An analysis on the impact of financial literacy, self-control, and self-concept on consumptive behaviour: A Case study considering student of STI Totalwin Semarang Indonesia*. In: Barolli: Springer Cham.
- Tiego, J., Testa, R., Bellgrove, M., A., Pantelis, C., & Whittle, S. (2018). A hierarchical model of inhibitory control. *Frontier Psychology*, 9, 1339. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.01339>
- Wegman, E., Muller, S., M., & Brand, M. (2020). Interaction of impulsivity, general executive functions, and specific inhibitory control explain symptoms of social-network-use disorder: An experimental study. *Scientific Reports*, 10(1), 3866. <https://doi.org/10.1038/s41598-020-60709-0>