

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Penelitian ini meneliti fenomena *self reward* sebagai mekanisme koping stres pada mahasiswa *internship* Indonesia di Jepang, khususnya terhadap kaitannya dengan perilaku konsumtif. Berdasarkan hasil penelitian, peneliti menemukan bahwa mahasiswa *internship* Indonesia di Jepang mengembangkan pola *self reward* sebagai respon terhadap stres kerja yang tinggi selama menjalani program *internship*.

Terdapat empat faktor yang mendorong terbentuknya praktik *self reward* pada mahasiswa *internship* Indonesia di Jepang, yaitu tekanan pekerjaan (stres kerja), aksesibilitas objek konsumsi, kapasitas finansial yang tinggi, serta lemahnya kontrol diri. Tekanan pekerjaan (stres kerja) muncul sebagai faktor utama yang berperan mendorong munculnya *self reward*, yang kemudian diperkuat oleh ketiga faktor lainnya. Keempat faktor tersebut saling berinteraksi dan membentuk kondisi yang mendorong mahasiswa menggunakan *self reward* sebagai mekanisme koping untuk meredakan suasana hati negatif.

Penelitian ini juga menemukan bahwa *self reward* yang awalnya berfungsi sebagai mekanisme koping terhadap stres mengalami pergeseran fungsi menjadi perilaku konsumtif. Pergeseran tersebut terjadi melalui dua pola, yaitu pembelian berulang dan *impulsive buying*. Pembelian berulang menunjukkan bahwa *self reward* tidak lagi bersifat situasional, melainkan berubah menjadi kebiasaan yang digunakan secara berulang untuk menjaga kestabilan suasana hati. Sementara itu,

impulsive buying menunjukkan bahwa *self reward* dilakukan secara spontan dan minim perencanaan. Kedua pola tersebut mencerminkan bahwa *self reward* sebagai mekanisme koping terhadap stres digunakan secara berlebihan, sehingga bergeser menjadi perilaku konsumtif yang tidak sehat.

Berdasarkan temuan tersebut, dapat disimpulkan bahwa praktik *self reward* yang dikembangkan oleh mahasiswa *internship* Indonesia di Jepang muncul sebagai mekanisme koping terhadap stres kerja yang tinggi, namun dalam praktiknya digunakan secara berlebihan sehingga bergeser menjadi perilaku konsumtif. Temuan ini menegaskan bahwa *self reward* tidak hanya berperan sebagai mekanisme koping terhadap stres, tetapi juga berpotensi menjadi landasan terbentuknya perilaku konsumtif apabila tidak dikelola secara bijak.

Praktik *self reward* pada mahasiswa *internship* Indonesia di Jepang perlu dipahami kembali sesuai fungsi idealnya sebagai mekanisme penghargaan diri yang proporsional dan berbasis pencapaian, bukan sebagai bentuk justifikasi perilaku konsumtif. Penguatan kontrol diri serta peningkatan literasi keuangan selama masa *internship* menjadi aspek penting untuk mencegah pergeseran fungsi tersebut. Selain itu, institusi pendidikan dan lembaga pengelola *internship* disarankan tidak hanya mempersiapkan mahasiswa dari aspek bahasa dan teknis kerja, tetapi juga memberikan pendampingan terkait manajemen stres dan regulasi diri, sehingga mahasiswa mampu mengelola stres tanpa menjadikan konsumsi sebagai mekanisme koping utama.

5.2 Saran

Penelitian ini memiliki keterbatasan pada jumlah informan yang relatif terbatas serta ruang lingkup kajian yang hanya mencakup satu negara, yaitu Jepang, sehingga temuan penelitian ini belum dapat digeneralisasikan secara luas. Selain itu, data penelitian yang diperoleh melalui *focus group discussion (FGD)* bergantung pada pengalaman subjektif informan, sehingga hasil penelitian berpotensi dipengaruhi oleh bias ingatan dan interpretasi personal.

Berdasarkan keterbatasan tersebut, penelitian selanjutnya disarankan untuk memperluas konteks kajian dengan membandingkan perilaku konsumtif berlandaskan *self reward* pada mahasiswa *internship* Indonesia di Jepang dengan mahasiswa *internship* di negara lain, seperti Korea Selatan, Taiwan, atau Tiongkok, guna melihat perbedaan pengaruh budaya kerja lingkup Asia Timur dalam pembentukan perilaku konsumtif. Kajian lanjutan juga dapat mengintegrasikan analisis finansial untuk mengukur besaran pengeluaran yang dialokasikan untuk *self reward* secara lebih objektif, sehingga dampak finansial dari perilaku konsumtif dapat dipahami secara lebih konkret. Penggunaan metode kuantitatif pada penelitian selanjutnya juga dapat dilakukan untuk menguji hubungan antara stres kerja, suasana hati, *self reward*, dan perilaku konsumtif pada sampel yang lebih luas, sehingga temuan yang dihasilkan dapat melengkapi hasil penelitian kualitatif ini.