

**PENGARUH KONSELING *COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY* UNTUK
MENGURANGI PERILAKU HEDONISME SISWA**

Fresilia Efira¹, Erfan Ramadhani², Syska Purnama Sari³

^{1,2,3}Universitas PGRI Palembang, Indonesia

fresiliaefira@gmail.com¹, erfankonselor@gmail.com², syskapurnamasari@gmail.com³

ABSTRACT; *This research is motivated by the phenomenon of increasing hedonistic behavior among adolescents influenced by the use of social media and luxurious lifestyle. This behavior can have negative impacts on students' social and academic development. The aim of this study is to examine the effect of cognitive behavior therapy counseling with assertive training techniques in reducing hedonistic behavior among students at Muhammadiyah 2 Palembang Vocational High School. This research employs a quantitative approach with a Quasi Experimental Design method. The design used in the study is experimental group design. The population of this study is the XI AKL class. The sample consists of 5 students selected based on high levels of hedonism from the hedonism questionnaire. Data collection technique in this research is through questionnaires, with data analysis using the Wilcoxon test to determine changes in hedonistic behavior before and after the intervention. The results of the research indicate that cognitive behavior therapy counseling with assertive training techniques is effective in reducing students' hedonistic behavior. Prior to the intervention, the average hedonism score of students was 46, with a score range of 40 to 50. After the intervention, the average score decreased to 35.2, with a score range of 30 to 38. The Wilcoxon test shows a significant difference between pre-test and post-test.*

Keywords: *Cognitive Behavior Therapy, Hedonism.*

ABSTRAK; Penelitian ini dilatar belakangi dengan adanya fenomena meningkatnya perilaku hedonisme dikalng remaja yang dipengaruhi oleh penggunaan media sosial dan gaya hidup mewah, Perilaku ini dapat berdampak negatif terhadap perkembangan sosial dan akademik siswa. Penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh konseling *cognitive behavior therapy* dengan teknik *assertive training* dalam mengurangi perilaku hedonisme siswa di SMK Muhammadiyah 2 Palembang. Penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif dengan metode *Quasi Exsperimental Design*. Desain dalam penelitian adalah eksperimen *group design*. Populasi penelitian ini adalah kelas XI AKL. Sampel pada penelitian ada 5 orang siswa yang diambil dari hasil angket hedonisme yang tingkat hedonismenya tinggi. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah angket, dengan analisis data menggunakan uji *wilcoxon* untuk mengetahui perubahan perilaku hedonisme sebelum dan sesudah intervensi. Hasil penelitianmenunjukkan bahwa konseling *cognitive behavior therapy*

dengan teknik *assertive training* efektif dalam mengurangi perilaku hedonisme siswa. Sebelum intervensi, skor rata-rata hedonisme siswa adalah 46, dengan rentang skor 40 hingga 50. Setelah intervensi, skor rata-rata menurun 35,2 dengan rentang skor 30 hingga 38. Uji *wilcoxon* menunjukkan adanya perbedaan signifikan antara *pre test* dan *post test*.

Kata Kunci: *Cognitive Behavior Therap*, Hedonism.

PENDAHULUAN

Pada masa remaja, individu mengalami perkembangan yang kompleks yang meliputi aspek-aspek kematangan mental, emosional, sosial, dan fisik. Ini adalah masa di mana mereka mulai menggali dan mengeksplorasi identitas mereka sendiri, mencari pemahaman tentang siapa mereka dan bagaimana mereka ingin berinteraksi dengan dunia di sekitar mereka. Kematangan mental mereka berkembang melalui eksplorasi gagasan-gagasan baru, penyelesaian masalah, dan peningkatan kemampuan berpikir abstrak. Gaya atau perilaku siswa dapat dipengaruhi oleh penggunaan media sosial yang terus menerus. Karena media sosial tidak dapat dipungkiri mempengaruhi kebiasaan mahasiswa, seperti halnya penggunaan media sosial seperti Instagram, TikTok, Facebook, YouTube, dan sebagainya. Media sosial, seperti Instagram, memiliki kemampuan untuk mengubah perilaku siswa dengan menghadirkan kesenangan, seperti perubahan penampilan, gaya hidup mewah, dan ketertarikan pada musik, di antara lain. Sebagian besar siswa memiliki akun Instagram, yang memungkinkan mereka untuk membagikan foto, cerita sehari-hari, dan bahkan menjalankan bisnis sebagai influencer. Hal ini membuat sebagian siswa tertarik dengan produk-produk yang ditawarkan, sehingga mereka cenderung tidak mampu mengendalikan diri dalam memilih antara keinginan dan kebutuhan. Faktanya, siswa yang tertarik pada dunia fashion seringkali membeli barang tanpa mempertimbangkan manfaatnya. Gaya hidup yang menganut hedonisme, di mana aktivitas dilakukan semata-mata untuk mencapai kenikmatan tanpa memedulikan konsekuensinya, merupakan hal yang sering terlihat dalam kehidupan sehari-hari, terutama di lingkungan sosial yang sudah akrab. Di era globalisasi, masyarakat Indonesia juga mulai terpengaruh oleh budaya Barat. Dengan demikian, pengaruh hedonisme telah muncul di Indonesia, tercermin dalam maraknya tempat hiburan malam dan perilaku mabuk-mabukan di kalangan anak muda yang sering kali berujung pada

keributan. Dampak lain dari hedonisme pada remaja termasuk penurunan semangat belajar dan kurangnya motivasi karena kesenangan yang sering memanjakan mereka. Hedonisme memiliki daya tarik tersendiri bagi remaja, terutama di kalangan pelajar SMK. Banyak di antara mereka yang terpengaruh oleh gaya hidup ini tanpa menyadari konsekuensi tidak sehat yang mungkin timbul. Fenomena dan gaya hidup hedonisme tercermin dalam perilaku sehari-hari remaja, di mana mayoritas dari mereka bermimpi untuk hidup mewah, bersenang-senang, dan sering menghabiskan waktu di tempat-tempat seperti café, pusat perbelanjaan, dan tempat publik lainnya. Gaya hidup hedonis memang memiliki daya tarik yang kuat bagi remaja. Fenomena ini menciptakan tekanan besar untuk memenuhi standar tren yang sedang berlangsung, termasuk memiliki telepon pintar, mengikuti mode pakaian, dan berdandan sesuai dengan keinginan saat ini. Bagi mereka dari latar belakang ekonomi menengah ke atas, hal ini mungkin terjangkau. Namun, bagi mereka dari latar belakang ekonomi menengah ke bawah, ini bisa menjadi tantangan yang besar. Dalam situasi ini, banyak remaja mencari jalan pintas, seperti pinjaman online, atau bahkan memilih untuk mengambil tindakan yang meragukan demi memenuhi tren tersebut. Oleh karena itu, mengurangi budaya hedonisme di kalangan remaja dan milenial saat ini sangat penting, terutama karena masa pelajar adalah waktu yang penting dalam pengembangan jati diri mereka. Hedonisme perlu dihindari oleh pelajar karena dapat memiliki dampak negatif yang signifikan. Budaya konsumtif dapat mendorong mereka untuk menggunakan segala cara demi mencapai kesenangan, bahkan jika itu berarti mengorbankan nilai belajar dan prestasi di sekolah.

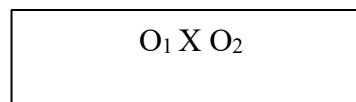
Menurut Prayitno, Konseling Kelompok adalah suatu usaha pertolongan agar mendapatkan pencegahan saat terjadi suatu permasalahan terhadap peserta didik yang memiliki manfaat dinamika kelompok. Konseling tersebut mengharuskan peserta didik dengan cara berkelompok agar mendapatkan kesempatan agar membahas serta mengentaskan problematika dengan cara dinamika kelompok saat terjadinya program layanan. Dalam proses pelayanan konseling memiliki titik saat melakukan pendekatan, dilaksanakan agar menyelesaikan problematika dalam pembelajaran dalam peserta didik. Seperti *Cognitive Behavioral Therapy*. Matson & Ollendick mengungkapkan definisi *cognitive behavior therapy* yaitu pendekatan dengan sejumlah prosedur yang secara spesifik menggunakan kognisi sebagai bagian utama konseling. Fokus konseling yaitu persepsi, kepercayaan dan pikiran, (Sari Yustiana, 2022)

Konseling kelompok CBT dengan teknik *assertive training*, menurut (Taty Fauzi, dan Arizona 2022), berasal dari kata asing "to assert", yang berarti "menyatakan dengan tegas". Asertif juga dapat didefinisikan sebagai kemampuan untuk menyatakan diri dengan jujur, jelas, tegas, terbuka, sopan, spontan, dan tepat tentang keinginan, pikiran, perasaan dan emosi yang dialami, apakah itu dianggap menyenangkan atau mengganggu, sesuai dengan hak-hak yang dimilikinya tanpa merugikan, melukai, menyinggung, atau mengancam hak, kenyamanan, atau integritas perasaan orang lain. tujuan konseling kelompok adalah mengatasi masalah, konseling kelompok membantu mengatasi masalah dengan menggunakan kekuatan kelompok. Namun, konseling kelompok tidak hanya membantu mengatasi masalah, tetapi anggota kelompok juga memperoleh pelajaran penting lainnya. *Assertive Training* juga dikenal sebagai latihan asertif, adalah suatu prses latihan keterampilan sosial yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan seseorang untuk berkomunikasi dengan lebih baik dengan orang lain sambil mempertahankan dan menghargai hak dan perasaan orang lain, (Ratnasari Arifin, 2021).

METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang akan digunakan adalah Metode penelitian berasal dari kata "metode" dan "cara", dan "metode" berarti mengumpulkan dan menganalisis data. Secara umum, metode penelitian adalah langkah atau kegiatan dalam informasi untuk mendapatkan data yang dapat diolah dan dianalisis. Menurut Sahir (2022), metode penelitian adalah cara para ilmuwan mendapatkan gambaran yang lengkap.

Penelitian adalah metode untuk menemukan atau menggali sesuatu untuk menguji kebenarannya. Pendekatan kuantitatif dalam penelitian ini menggunakan metode eksperimen, yaitu quasi eksperimen. Peneliti akan menggunakan quasi dengan satu kelompok eksperimen . Gambar berikut menunjukkan lebih jelasnya.



Gambar 1. Desain One Group pre-test dan Post-test

Keterangan:

O₁ : Nilai *Pretest* (Sebelum diberi konseling kelompok dengan teknik *assertive training*).

O₂ : Nilai *Post test* (Sesudah diberi konseling kelompok dengan teknik assertive training).

X : Treatment yang dilakukan.

Populasi Pada penelitian berjumlah 30 orang dan sampel pada penelitian ini ada 5 orang pengumpulan data menggunakan angket lalu menggunakan metode uji wilcoxon.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Pre	5	40	50	46.00	4.062
Valid N (listwise)	5				

Hasil penelitian dari sebelum perlakuan memiliki rata-rata skor pretest 46. Nilai terendah (Skor minimal) diperoleh adalah 40 dan nilai tertinggi (skor maksimal) diperoleh adalah 50. Secara umum sampel penelitian memiliki hedonisme yang tinggi hedonismenya, sehingga perlu diberikan konseling untuk menurunkan hedonisme.

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
post-test	5	33	38	35.20	1.924
Valid N (listwise)	5				

Setelah mengikuti konseling diperoleh berdasarkan skor pada *post-test* dilakukan setelah seluruh sesi konseling selesai dilakukan post test untuk melihat apakah ada perubahan setelah mengikuti konseling hasil dari posttest rata-rata skor post test adalah 32,20, dengan skor terendah (minimum) sebesar 33 dan skor tertinggi (maksimum) sebesar 38. Standar deviasi yang sebesar 1.924 menunjukkan bahwa ada sedikit variasi di antara skor peserta.

No	Sampel	Skor Pretest	Skor posttest	Selisih	N-Gain

1	Ke-1	50	38	12	0.24
2	Ke-2	44	36	8	0.143
3	Ke-3	49	35	14	0.275
4	Ke-4	47	34	13	0.245
5	Ke-5	40	33	7	0.117

Dari data hasil pre-test dan post-test terdapat penurunan level hedonisme setelah sampel mengikuti konseling *cognitive behavior therapy* penurunan terendah 7 poin dan yang tertinggi 14 poin. Ada perubahan positif pada siswa yang mendapat konseling.

Dari hasil uji analisis normalitas menggunakan uji *Shapiro-Wilk* dengan SPSS versi 26 bahwa hasil *pre-test* mendapatkan nilai sig 0,627 > 0,05. Sedangkan untuk hasil post-test mendapatkan nilai sig 0,928 > 0,05 sehingga dapat disimpulkan bahwa data nilai *post-test* berdistribusi normal. Sedangkan hasil analisis uji homogenitas dengan menggunakan SPSS versi 25 bahwa hasil dari perhitungan nilai *pretest* dan *posttest* didapatkan hasil sig 0,110 > 0,05 yang berarti bahwa kedua sampel memiliki variansi yang sama (homogen).

Test Statistics

	post test - pre test
Z	-2.023 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.043

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on positive ranks.

Setelah semua nilai berhasil dikumpulkan dan dijumlahkan, langkah berikutnya yakni menguji hipotesis data yang diperoleh dari hasil penelitian digunakan analisis statistik SPSS versi 26 menggunakan *uji wilcoxon* untuk mendapatkan perbandingan nilai sebelum dan sesudah diberikannya perlakuan. Adapun hasil analisis perubahan skor sebelum dan sesudahnya diberikan perlakuan tersebut dapat dilihat dari data berikut:

Positif rank (selisih positif) n_0 yang berarti semua responden tidak mengalami peningkatan dalam hedonisme sedangkan negatif rank (selisih negative) n_5 , nilai 5 menunjukkan adanya pengurangan dalam hedonisme dari hasil pretest dan posttest, dengan *mean rank* (rata-rata pengurangan) 3,00 sedangkan jumlah *sum of ranks* (ranking negative) 15,00 *ties* (kesamaan nilai) *pre-test* dan *posttest* 0 sehingga dinyatakan bahwa tidak ada nilai yang sama persisi di antara satu dengan yang lainnya.

Dari data peneliti menggunakan *uji wilcoxon*. *Uji wilcoxon* digunakan untuk melihat serta mengukur adanya pengurangan skor setelah diberikannya perlakuan berupa layanan konseling *cognitive behavior therapy* dengan teknik *assertive training* untuk mengurangi perilaku hedonisme siswa, hal ini dapat dibuktikan dengan adanya hipotesis apakah H_a dan H_o diterima ataupun ditolak. Rumusan hipotesis dalam penelitian ini sebagai berikut.

H_a : Konseling *cognitive behavior therapy* berpengaruh untuk mengurangi perilaku hedonisme siswa

H_o : Konseling *cognitive behavior therapy* tidak berpengaruh untuk mengurangi perilaku hedonisme siswa

Untuk pengambilan keputusan dalam uji wilcoxon berdasarkan nilai signifikansi (sig) dengan hasil output SPSS sebagai berikut

- a. Jika nilai Asymp Sig $< 0,05$ maka hipotesis diterima
- b. Jika nilai Asymp Sig $> 0,05$ maka hipotesis ditolak

Berdasarkan hasil wilcoxon signed rank test, dapat diketahui Asymp sig (2 Tailed) 0,043 lebih kecil dari signifikan maka dapat disimpulkan bahwa H_a diterima dan H_o ditolak, sehingga dapat diartikan adanya pengaruh yang signifikan setelah diberikan perlakuan berupa konseling *cognitive behavior therapy* menggunakan teknik *assertive training* untuk mengurangi hedonisme siswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat penurunan hedonisme siswa SMK Muhammadiyah 2 Palembang setelah mengikuti konseling *cognitive behavior therapy* dengan teknik *assertive training* yang dilakukan secara kelompok.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan peneliti dapat menganalisis data serta melakukan pembahasan mengenai hasil penelitian dengan judul pengaruh konseling

cognitive behavior therapy untuk mengurangi perilaku hedonisme siswa, dapat penulis simpulkan bahwa *konseling cognitive behavior therapy* berpengaruh dalam mengurangi perilaku hedonisme siswa berdasarkan hasil uji *wilcoxon* H_a diterima dan H_o ditolak. Hal ini menunjukkan bahwa adanya perbedaan hasil pretest rata skor pretest sebelum siswa diberikan konseling adalah 46 Siswa senang membeli benda-benda mewah, siswa terkadang senang menjadi pusat perhatian, siswa terkadang senang menghabiskan waktu diluar rumah kalau dia merasa bosan di dalam rumah, dan siswa terkadang membeli barang yang kurang diperlukan sebagai *self riwerd*. Nilai terendah (Skor minimal) diperoleh adalah 40 Siswa tidak membeli benda-benda mewah, siswa tidak senang menjadi pusat perhatian, siswa tidak senang menghabiskan waktu diluar rumah kalau dia merasa bosan di dalam rumah, dan siswa tidak membeli barang yang kurang diperlukan sebagai *self riwerd*. dan nilai tertinggi (skor maksimal) diperoleh adalah 50 Siswa senang membeli benda-benda mewah, siswa senang ketika dia menjadi pusat perhatian, siswa senang menghabiskan waktu diluar rumah dan lebih banyak membeli barang yang kurang diperlukannya. Secara umum sampel penelitian memiliki hedonisme yang tinggi hedonismenya, sehingga perlu diberikan konseling untuk menurunkan hedonisme.

Dan posttest setelah mengikuti sesi konseling kelompok. Rata-rata skor post test adalah 32,20, dengan skor terendah (minimum) sebesar 33 Siswa tidak membeli benda-benda mewah, siswa tidak senang menjadi pusat perhatian, siswa tidak senang menghabiskan waktu diluar rumah kalau dia merasa bosan di dalam rumah, dan siswa tidak membeli barang yang kurang diperlukan sebagai *self riwerd*., dan skor sedang sebesar 38 jarang membeli benda-benda mewah, tidak senang ketika dia menjadi pusat perhatian, sudah mengurangi menghabiskan waktu diluar rumah dan jarang membeli barang yang kurang diperlukannya lagi. Berdasarkan data skor diatas menunjukkan bahwa adanya perbedaan hasil *pretest* dan *posttest* setelah diberikannya perlakuan berupa konseling *cognitive behavior therapy* menggunakan teknik *assertive training*.

DAFTAR PUSTAKA

April, V. N. (2024). *Gambaran Gaya Hidup Hedonisme pada Remaja di SMA X Surabaya Samda Awal* Azzahra. 2(2).

- Arinda, Dina. 2021. "Konformitas Dengan Gaya Hidup Hedonisme Pada Mahasiswa." *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi* 9 (3): 528. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v9i3.6497>.
- Ayu nevanda, Aulia sabrina, Mudhar Mudhar, dan Elia Firda Mufidah. 2023. "Pengaruh Penggunaan Pendekatan Rebt Dalam Konseling Kelompok Terhadap Hedonisme Siswa Kelas Xi Mia 1 Putri Sma Muhammadiyah 10 Surabaya." *Jurnal Bimbingan dan Konseling Pandohop* 3 (1): 14–25. <https://doi.org/10.37304/pandohop.v3i1.5695>.
- Azmi, W., & Nurjannah, N. (2022). Teknik Assertive Training Dalam Pendekatan Behavioristik Dan Aplikasinya Konseling Kelompok: Sebuah Tinjauan Konseptual [Assertive Training Techniques in Behavioristic Approaches and Its Applications Group Counseling: a Conceptual Review
- Putri, Taty Fauzi, Erfan Ramadhani. (2021). Efektivitas Teknik Assertive Training Dalam Layanan Konseling Kelompok Untuk Meningkatkan Perilaku Asertif Peserta Didik Kelas XI di SMK Teuku Umar Semarang.
- Ramadhan,Taty Fauzi,Arizona, A. (2022). Pengaruh Teknik Assertive Training terhadap Rasa Percaya Diri Siswa. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 4(3), 479–484. <https://doi.org/10.51214/bocp.v4i3.30>
- Sari, Rizkha Fatma. 2021. "Pengaruh Hedonisme dalam Pembentukan Kecerdasan Intelektual Emosional dan Spiritual." *Jurnal Cakrawala Ilmiah* 1 (4): 51521.
- Sari, S. P., & Yustiana, Y. R. (2022). Bimbingan Dan Konseling Bermain Dengan Pendekatan Cognitive Behavioral Untuk Mengembangkan Resiliensi Mahasiswa. *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur: Berbeda, Bermakna, Mulia*, 8(1), 113. <https://doi.org/10.31602/jmbkan.v8i1.6233>