

Penerapan *Rational Emotive Behavioral Therapy* untuk Mereduksi Perilaku Hedonisme pada Siswa Kelas XII SMA 1 Bae Kudus

Yuniar Mima Kusumaningtyas¹, Santoso², Richma Hidayati³

Bimbingan dan Konseling, Universitas Muria Kudus

Email: yuniarkencur@gmail.com¹, santoso.bk@umk.ac.id², richma.hidayati@umk.ac.id³

Info Artikel

Keyword:

Rational Emotive Behavior Therapy
Hedonisme.

Abstract

The objectives to be achieved in this study are: (1) Find factors that influence hedonism in students, (2) Help overcome hedonism in students. This research was conducted at SMA 1 Bae Kudus in the 2021/2022 school year. The research subjects were two counselees with the initials MRZ and WNI. Data collection techniques using interviews, observation, and documentation. The conclusion of this study is: it is known that the factor of the counselee having hedonism behavior is that they think that having luxury goods will be able to improve the social status of the counselee. After individual counseling through Rational Emotive Behavioral Therapy, both counselee I and counselee II began to show changes. Consumers are able to use the money they have wisely.

Pendahuluan

Menampakkkan kesenangan yang berlebihan tanpa melihat orang disekitar sepertinya sudah mulai mempengaruhi masyarakat di Indonesia. Banyak masyarakat tidak lagi mempedulikan pentingnya silaturahmi antara individu satu dengan individu lainnya, dan lebih mengarah pada ciri egosentris padahal budaya Indonesia sudah sangat terkenal dengan keramahannya dengan masyarakat lain. Salah satu penyebab dari masalah ini adalah pengaruh *hedonisme*. Hedonisme adalah pandangan hidup yang mengutamakan kesenangan dan kenikmatan materi sebagai tujuan utama. Jadi dapat dikatakan bahwa para penganut hedonisme ini lebih mementingkan kesenangannya, tidak lagi peduli oleh orang yang berada di sekitarnya, karena yang terpenting bagi penganut hedonisme adalah kesenangan. Gaya hidup yang berfokus mencari kesenangan dan kepuasan tanpa batas. Salah satu contoh hedonisme seperti berfoya-foya, hura-hura dan belanja di supermarket secara berlebihan. Hal inilah dampak dari pandangan hidup dengan cara bersenang-senang atau hedonism, selain itu budaya hedonisme ini lebih cenderung ke budaya barat.

Hedonisme adalah aktivitas apapun yang selalu dilakukan mencapai kenikmatan, bagaimanapun caranya, apapun sarannya, dan apapun akibatnya. Orientasi hidup selalu diarahkan kesenangan dengan menghindari perasaan-perasaan yang tidak enak atau menyakitkan. Gaya hidup seperti ini dengan sangat mudah dapat dijumpai dalam kehidupan sehari-hari dilingkungan yang tidak asing dalam pergaulan (Dewojati, 2010: 16).

Pada era globalisasi, maka secara tidak langsung masyarakat di Indonesia juga mulai berkiblat ke budaya barat. Secara otomatis pengaruh hedonisme juga

sudah muncul di Indonesia, seperti ramainya tempat hiburan malam, anak muda banyak yang mabuk-mabukan yang berakibat pada keributan. Dampak lain yang muncul pada remaja akibat hedonisme adalah banyaknya pelajar yang malas untuk belajar atau tidak ada lagi semangat untuk belajar akibat kesenangan yang memanjakan mereka, selain itu sudah banyak pula masyarakat di Indonesia yang terlalu mengagungkan kesenangan duniawi, sehingga lupa akan tujuan hidupnya dan hubungan silaturahmi di Indonesia sudah mulai redup, baik individu dengan individu lain, maupun dengan masyarakat karena mereka mementingkan diri sendiri tanpa melihat di sekitarnya.

Remaja merupakan bagian dari masyarakat yang termasuk dalam kategori generasi penerus bangsa Indonesia di masa depan dan sebagai *agent of change*. Peran remaja sebagai generasi penerus dan *agent of change* akan menentukan kemajuan dan kemampuan Indonesia untuk bersaing dengan negara lain dalam segala bidang, baik ilmu pengetahuan, teknologi, informasi maupun lainnya. Fenomena gaya hidup hedonisme yang makin marak dikalangan remaja memberikan banyak dampak negatif. Fakta adanya fenomena dan gaya hidup hedonisme sudah tercermin dari perilaku remaja sehari-hari. Mayoritas remaja berlomba dan bermimpi untuk bisa hidup mewah, berfoya-foya dan “nongkrong” di *café*, mall dan plaza, ini merupakan bagian dari agenda hidup remaja sebagai efek negatif dari semakin banyaknya *mall*, *plaza* dan *supermarket* lainnya. Dampak negatif yang lainnya timbul adalah kesenjangan sosial atau perbedaan status sosial yang terlalu mencolok dan menimbulkan kecemburuan sosial yang memicu adanya kerusuhan-kerusuhan karena tingkat kemakmuran yang tidak merata.

Gaya hidup hedonis sangat menarik bagi remaja, daya pikatnya sangat luar biasa, sehingga dalam waktu singkat banyak fenomena baru yang muncul, ada kecenderungan untuk lebih memilih hidup enak, mewah, dan serba kecukupan tanpa harus bekerja keras. Anggapan “remaja yang gaul dan *funky*” baru melekat bila mampu memenuhi standar tren saat ini, yaitu minimal harus mempunyai telepon pintar, lalu baju serta dandanan yang selalu mengikuti mode. Bagi remaja dengan golongan menengah keatas mungkin dapat memenuhi semua tuntutan kriteria tersebut, akan tetapi bagi masyarakat menengah kebawah akan mengalami hambatan dalam memenuhi kriteria atau tren saat ini dan menempuh jalan pintas seperti pinjaman online dan mungkin menghalalkan segala cara untuk memenuhi tren tersebut. Masalah inilah yang banyak meracuni remaja sekarang ini. Banyak dari remaja yang masih bergantung kepada orangtua, tentu ketika ada keinginan yang tidak terpenuhi akan merasa terancam dengan tuntutan dan perubahan gaya hidup yang dinamis mengikuti perkembangan zaman, merasa takut gagal, gelisah, dan tertekan, takut akan di cap orang yang ketinggalan zaman apabila tidak mengikuti tren terkini. Jika dibiarkan terus-menerus dapat menimbulkan stres pada remaja.

Perilaku hidup hedonis pada sebagian siswa SMA 1 Bae Kudus ini diperkuat dari hasil wawancara dengan guru BK dan pengamatan peneliti pada hari Senin, 14 Desember pukul 09.00 WIB dari hasil pengamatan dan wawancara tersebut menunjukkan bahwa ada dua siswa yang memiliki gaya hidup hedonis yaitu siswa

MRZ dan WNI. MRZ suka membeli barang untuk memodifikasi motornya, seperti mengganti knalpot, mengkrom bodi mesin, mengganti *velg*, dan ban, padahal kegiatan memodifikasi kendaraan tersebut merupakan tindakan yang kurang memberikan nilai kegunaan yang lebih baik dibandingkan pada kondisi kendaraan standar, bahkan cenderung pemborosan. Selain itu ada siswa yang berinisial WNI yang suka membeli barang-barang dengan harga yang relatif mahal. Tidak jarang barang yang dibeli seperti tas mahal, gawai terbaru, juga dibawa serta ke sekolah. Dari penampilan kesehariannya WNI nampak seperti siswi pada umumnya karena memang masih mengenakan seragam. WNI juga dikenal sebagai siswa yang sangat aktif di media sosial seperti *instagram*. Dalam setiap postingannya di *instagram*, WNI selalu ingin menunjukkan kepada setiap pengikutnya bahwa dirinya sedang berada di sebuah tempat yang sedang menjadi tren bagi sebagian orang. Belum lagi beberapa postingan saat dirinya berada di sebuah kafe dengan jepretan foto yang menunjukkan dirinya sedang jalan-jalan dan selalu senang dalam hidupnya. Terkadang pula WNI memamerkan barang-barang yang baru saja di beli beserta *price tag* juga diunggah di akun media sosial miliknya.

Dampak negatif MRZ dan WNI yang memiliki sikap gaya hidup hedonis, terlihat dari perilakunya dalam mengikuti Kegiatan Belajar Mengajar (KBM) yang berlangsung. Siswa tersebut kurang memperhatikan pelajaran, motivasi belajar rendah, siswa suka mengobrol saat pelajaran, siswa sering tidur saat pelajaran berlangsung, sehingga prestasi belajarnya rendah. Jika sikap hedonisme dibiarkan saja, ini akan menjadi racun bagi dunia pendidikan, terutama pendidikan menengah (SMA). Membiarkan racun berlangsung dalam tubuh remaja sama artinya menyediakan pembunuh karakter intelektual atas siswa tersebut dan prestasi akademiknya. Oleh karena itu penulis berupaya mengatasi perilaku hedonis dengan menerapkan model konseling *Rational Emotif Behavior Therapy* (REBT) bagi siswa yang memiliki perilaku hedonis.

REBT adalah salah satu pendekatan dalam proses konseling. Pada penelitian ini peneliti memilih pendekatan REBT dimaksudkan untuk pemberian penyadaran kepada konseli bahwa segala sesuatu tidak berputar di sekitarnya sehingga segalanya tidak bisa terjadi sesuai apa yang dikehendakinya dan tidak semua hal negatif yang ada dipikirkannya adalah sesuatu yang pasti terjadi. Pendekatan REBT ini dipilih peneliti, karena mempunyai keunggulan dengan mengubah pemikiran seseorang, yang diharapkan dan memunculkan perilaku yang adaptif sehingga dapat dijadikan sebagai pedoman dalam menangani masalah pemikiran irasional yang mempengaruhi kognitif dan tingkah laku seseorang.

Praktik dari pendekatan REBT terdapat teknik *Cognitive Disputation* yaitu penyadaran yang dilakukan dengan memperdebat beberapa gagasan dasar yang irasional dari pemikiran konseli yang telah memotivasi banyak gangguan tingkah laku, serta menunjukkan ketidaklogisannya. Kaitannya dengan penelitian ini ialah agar konseli dapat merubah keyakinan irasionalnya sehingga dapat mempengaruhi tingkah laku yang saat ini konseli alami. Berdasarkan pertimbangan-pertimbangan dan latar belakang tersebut di atas mendorong peneliti untuk mengangkat permasalahan

dengan judul “Penerapan *Rational Emotif Behavior Therapy* untuk Mereduksi Sikap Hedonisme di SMA 1 Bae Kudus”.

Metode Penelitian

Peneliti mencoba mengungkapkan faktor penyebab sikap hedonisme, metode penelitian yang digunakan adalah kualitatif, dengan pendekatan studi kasus. Winkel (dalam Rahardjo dan Gudnanto, 2011: 248) mengartikan studi kasus sebagai suatu metode untuk mempelajari keadaan perkembangan seorang siswa secara lengkap dan mendalam dengan tujuan memahami individualitas siswa dengan lebih baik dan membantunya dalam perkembangan selanjutnya.

Adapun instrumen yang digunakan dalam penelitian ini berupa pedoman observasi. Pedoman observasi dalam penelitian ini mengenai perilaku konseli yang memiliki permasalahan perilaku hedonisme.

Tabel 1. Instrumen Skala Penilaian Perilaku Hedonisme pada Siswa SMA 1 Bae Kudus

Masalah yang diobservasi :

Nama siswa :

Sekolah/Kelas :

Hari/Tanggal :

Tempat :

No	Pernyataan	Alternatif Jawaban			
		SL	SR	P	TP
1	Tidak terlalu memperdulikan keadaan orang lain				
2	Bersedia berteman dengan orang yang berbeda latar belakang				
3	Bersedia menolong orang yang membutuhkan pertolongan				
4	Berusaha membuat bahagia orang lain				
5	Menyapa ketika bertemu dengan teman atau orang yang dikenal				
6	Tidak segan untuk berteman dengan orang baru				
7	Memiliki banyak teman				
8	Memaksanakan kehendak kepada orang lain				
9	Bersikeras dalam menyampaikan maksud dari ide atau rencana yang dimiliki, bahkan saat tahu bahwa itu salah				
10	Marah, frustrasi, dan tidak sabar ketika orang lain mencoba untuk membujuk mengenai sesuatu yang tidak disetujui sebelumnya				
11	Menyetujui atau melakukan dengan setengah hati permintaan dari orang lain				
12	Merasa tenang jika memiliki uang yang banyak				
13	Marah ketika diberikan uang saku yang sedikit				
14	Tidak peduli dengan kondisi keuangan orangtua ketika meminta uang				
15	Cenderung membeli barang karena penampilannya yang lucu, bukan karena manfaatnya				
16	Membeli barang dengan tujuan untuk menjaga statusnya di depan mata orang				

No	Pernyataan	Alternatif Jawaban			
		SL	SR	P	TP
17	Membeli barang yang harganya tergolong mahal demi menjaga statusnya di depan mata orang lain tanpa mempertimbangkan kebutuhannya				
18	Menabung kurang dari lima persen dari uang yang diperoleh				
19	Terlalu sering menggunakan kartu kredit atau debit untuk belanja				
20	Tidak memiliki dana darurat				
21	Tidak memiliki anggaran keuangan				
22	Tidak mau menerima kritik dari orang lain				
23	Senang memberikan kritik kepada orang lain				
24	Mengabaikan orang yang tidak sependapat				
25	Tidak suka ada yang berbeda pendapat				
26	Merasa berhak mendapatkan segalanya				
27	Sering terinspirasi dari orang lain				
28	Tidak percaya diri dengan pakaian yang dimiliki saat ini				
29	Mengejar pujian dari orang lain				
30	Merasa puas dengan sanjungan orang lain atas pakaian atau dandanan yang dipakai				

Hasil dan Pembahasan

Dalam penelitian ini, beberapa metode yang digunakan dalam pengumpulan data meliputi: metode observasi, metode wawancara, dan metode dokumentasi serta peneliti memperoleh data bahwa kedua siswa mengalami masalah kebosanan belajar online. Dalam penelitian ini ada dua subjek yaitu MRZ dan WNI. Kedua siswa tersebut merupakan siswa kelas XII SMA 1 Bae Kudus tahun ajaran 2021/2022. Untuk membantu siswa mengalami masalah dalam perilaku hedonisme, peneliti menerapkan pendekatan konseling *Rational Emotif Behavior Therapy* untuk mereduksi perilaku hedonisme Siswa tersebut. Pelaksanaan penyuluhan dilakukan dalam tiga kali pertemuan yaitu konseli MRZ pada 14 Oktober 2021, 19 Oktober 2021, 25 Oktober 2021 sedangkan konseli WNI 12 Oktober 2021, 15 Oktober 2021, 20 Oktober 2021.

Deskripsi Konseli I (MRZ)

Hasil penelitian melalui pengumpulan data yaitu metode wawancara, observasi, dan dokumentasi, data yang telah diperoleh peneliti adalah sebagai berikut:

Identitas Konseli I (MRZ)

- a. Nama : MRZ
- b. Kelas : XII IPS 2
- c. Jenis kelamin : Laki-laki
- d. Umur : 17
- e. Anak Ke : 2
- f. Agama : Islam
- g. Alamat : Gondangmanis, Bae, Kudus

MRZ merupakan siswa kelas sebelas di SMA 1 Bae Kudus yang memiliki hobi atau kesenangan seperti umumnya beberapa pria yaitu otomotif. Kegemarannya di dunia otomotif sebenarnya sudah mulai muncul ketika di SMP, dan karena alasan itulah pada saat lulus Sekolah Menengah Pertama MRZ ingin masuk SMK dengan penjurusan yang disenanginya yaitu otomotif. Tetapi karena beberapa pertimbangan sehingga orangtua MRZ enggan menuruti keinginan sang anak, sehingga masuklah dia di SMA yang menjadi pilihan orangtuanya yaitu SMA 1 Bae Kudus.

Masuk di SMA nyatanya tidak merubah hobi atau ketertarikan MRZ dalam dunia otomotif, tetapi justru semakin besar minat MRZ dalam dunia otomotif. Minat MRZ dalam dunia otomotif tidak hanya sekedar mengoleksi poster pembalap, poster motor, kaos dengan tema *racing*, atau bahkan *minifigure MotoGP*. Ketertarikan MRZ pada dunia otomotif dituangkan dalam bentuk memodifikasi kendaraan yang diberikan oleh orangtuanya saat dirinya kelas sepuluh. Tidak terhitung berapa uang yang sudah dihabiskan oleh MRZ untuk “mendandani” sang “kuda besi” tunggangannya tersebut.

Meski kedua orangtua konseli memiliki tingkat ekonomi yang bagus, tetapi dengan kebiasaan MRZ yang menghamburkan uang untuk kendaraan yang dimilikinya, hal tersebut sungguh sangat disayangkan. Apalagi kebiasaan menghabiskan uang yang dilakukan MRZ tidak hanya untuk memodifikasi kendaraan, tetapi juga untuk nongkrong bersama klub motor yang sering diikutinya.

Konseling Pertama MRZ Tanggal 14 Oktober 2021

1. Tahap Awal

Peneliti mengawali tahap awal pertemuan dalam konseling ini dengan mengeksplorasi permasalahan atau penyebab munculnya perilaku hedonisme konseli. Pertama peneliti memberikan pertanyaan terbuka mengenai hobi konseli dalam bidang otomotif.

2. Tahap Pertengahan

Tahap berikutnya adalah peneliti dan konseli melakukan identifikasi dari keyakinan irasional konseli. Keyakinan irasional konseli berpusat pada pemikiran bahwa segala sesuatu dihargai dari besarnya uang yang dimiliki atau seberapa mewah dan bagus barang yang dimiliki.

3. Tahap Akhir

Tahap akhir ini peneliti berfokus untuk memberikan bantuan kepada konseli agar mampu terlepas dari permasalahannya.

Konseling Kedua MRZ Tanggal 19 Oktober 2021

1. Tahap Awal

Tahap awal di pertemuan kedua ini adalah lanjutan pelaksanaan konseling di pertemuan pertama. Pada tahap ini peneliti kembali fokus pada masalah yang dihadapi konseli yaitu perilaku hedonisme konseli yang ditunjukkan dengan aktivitasnya memodifikasi kendaraan bermotor miliknya serta perilaku konseli yang

sering nongkrong di beberapa kafe bersama teman-temannya untuk menunjukkan “eksistensinya” kepada orang lain.

2. Tahap Pertengahan

Peneliti hanya mencoba meng*counter* pernyataan-pernyataan yang telah disampaikan konseli dengan pertanyaan lanjutan untuk merubah pola pikir konseli yang hedonis. Peneliti berusaha melakukan konfrontasi dan penyangkalan terhadap setiap pernyataan yang dikemukakan konseli.

3. Tahap Akhir

Peneliti memberikan jeda dalam kalimatnya. Peneliti memerhatikan ekspresi yang ditunjukkan konseli. Konseli nampak sangat antusias dengan perkataan peneliti. Hal tersebut merupakan nilai positif dalam proses konseling.

Konseling Ketiga MRZ Tanggal 25 Oktober 2021

1. Tahap Awal

Peneliti menyambut kedatangan konseli yang berdiri di depan ruang BK menanti peneliti mempersilakan dirinya masuk. Setelah masuk dan dipersilakan duduk, peneliti membuka konseling di pertemuan ketiga dengan bertanya hal-hal ringan sebagai pembuka proses konseling. Konseli nampak sangat antusias dengan tema pembicaraan yang dibuka dengan menanyakan kabar dilanjut dengan membicarakan keseharian konseli di sekolah dan di luar sekolah.

2. Tahap Pertengahan

Peneliti hanya mencoba meng*counter* pernyataan-pernyataan yang telah disampaikan konseli dengan pertanyaan lanjutan untuk merubah pola pikir konseli yang hedonis. Peneliti berusaha melakukan konfrontasi dan penyangkalan terhadap setiap pernyataan yang dikemukakan konseli.

3. Tahap Akhir

Kemudian apa saja yang harus kamu lakukan?” Tanya peneliti kepada konseli.

“Saya kemarin telah meminta maaf kepada orangtua saya.” Terang konseli.

“Kemarin kami makan malam, saya berkata kepada orangtua saya terutama kepada Ayah bahwa saya meminta maaf karena selama ini tidak mendengarkan apa yang telah dinasihatkan kepada saya selama ini. Juga kepada Ibu saya. Saya telah berjanji kepada mereka akan mempergunakan uang yang telah mereka berikan kepada saya dengan bijak. Saya juga telah siap menerima segala resiko dari perbuatan saya.”

“Kemudian tanggapan orangtuamu bagaimana?”

“Orangtua saya sangat senang mendengar apa yang saya sampaikan. Mereka juga berharap saya *istiqomah* dalam menjalani perubahan dalam diri saya ini.”

Deskripsi Kasus Konseli II (WNI)

Hasil penelitian melalui pengumpulan data yaitu metode wawancara, observasi, dan dokumentasi, data yang telah diperoleh peneliti adalah sebagai berikut:

Deskripsi Data Konseli II

- a. Nama : WNI
- b. Kelas : XII IPS 2
- c. Jenis kelamin : Perempuan
- d. Umur : 17
- e. Anak Ke : 3
- f. Agama : Islam
- g. Alamat : Cendono, Dawe, Kudus.

WNI adalah satu dari sekian banyak siswi yang bersekolah di SMA 1 Bae Kudus. Saat ini WNI duduk di kelas XII SMA 1 Bae Kudus. Jika dilihat penampilan WNI saat di sekolah tidak ada bedanya dengan siswi yang lain. Seragam sekolah melekat pada dirinya. Aksesoris yang dikenakan WNI pun tidak berlebihan, tetapi hal tersebut sangat kontradiktif dengan kehidupan WNI di luar sekolah.

Menurut beberapa informasi dan pengumpulan data yang peneliti lakukan, WNI adalah pribadi yang memiliki kehidupan hedonisme. Dirinya tidak segan-segan untuk memamerkan barang yang baru dibelinya melalui *Instagram Story* atau *Whatsapp Story*. Semua itu dilakukan untuk menunjukkan bahwa dirinya berada dalam level diatas rata-rata dari teman-temannya yang lain. Selain itu, WNI juga kerap memamerkan momen-momen dimana dirinya sedang berada di suatu tempat, yang mana tempat tersebut adalah tempat yang memiliki *value* relatif tinggi jika dibandingkan dengan tempat-tempat yang lain.

Konseling Pertama WNI Tanggal 12 Oktober 2021

1. Tahap Awal

Tahap ini peneliti menggali akar permasalahan atau penyebab perilaku hedonisme yang dimiliki konseli. Peneliti memberikan beberapa pertanyaan terbuka hingga ke pertanyaan spesifik untuk mengetahui faktor penyebab dan kondisi saat ini yang dialami oleh konseli.

2. Tahap Pertengahan

Tahap berikutnya dalam pelaksanaan konseling ini adalah peneliti sebagai konselor berusaha untuk melakukan identifikasi keyakinan irasional konseli. Tahap ini pula menjadi tahap dimana peneliti menerapkan teknik *Cognitive Disputation*.

3. Tahap Akhir

Tahap ini peneliti memfokuskan untuk memberikan waktu kepada konseli agar menentukan langkah yang dapat dilakukan untuk merubah perilaku hedonis yang selama ini dilakukannya.

Konseling Kedua WNI 15 Oktober 2021

1. Tahap Awal

Peneliti kembali berusaha untuk mengungkap fakta perilaku hedonisme yang dimiliki oleh konseli. Tahap ini pula melanjutkan proses konseling di tahap sebelumnya.

2. Tahap Pertengahan

Tahap atau langkah berikutnya adalah melakukan identifikasi terhadap faktor penyebab perilaku konseli. "Setiap perbuatan pasti ada sebabnya. Kamu percaya itu?" Tanya peneliti.

3. Tahap Akhir

Peneliti mengangguk mendengar jawaban konseli. "Memang. Ada benarnya apa yang kamu sampaikan. Tetapi kan tidak semua orang memiliki gambaran yang sama dengan dirimu. Banyak orang di luar sana yang memiliki barang bagus, mahal tetapi tidak merasa bangga. Malah dirahasiakan, karena tidak ingin menjadi pribadi yang kurang baik."

Konseling Ketiga WNI Tanggal 20 Oktober 2021

1. Tahap Awal

Peneliti kembali berusaha untuk mengungkap fakta perilaku hedonisme yang dimiliki oleh konseli. Tahap ini pula melanjutkan proses konseling di tahap sebelumnya.

2. Tahap Pertengahan

"Apakah kamu juga merasakan apa yang sama, dengan apa yang dikatakan oleh Bunda dan Kakakmu?"

"Awalnya sih tidak. Tetapi setelah beberapa kali bertemu dengan Ibu, saya menjadi yakin bahwa apa yang saya lakukan memang tidak ada gunanya."

"Oh ya?" Kata peneliti berusaha untuk memancing penjelasan lebih rinci dari konseli mengenai pernyataan dirinya bahwa saat ini konseli mengaku telah menjadi pribadi yang lebih baik.

3. Tahap Akhir

Peneliti menyimak penjelasan dari konseli. Peneliti sejauh ini tidak menyangka bahwa konseli setelah pertemuan pertama sudah ada dampak yang dirasakan konseli. Dampak tersebut sangat nampak pada pernyataan konseli di atas. Konseli menyatakan bahwa dirinya telah merenung akan perilakunya selama ini. Konseli mulai menimbang-nimbang perilakunya selama ini yang berorientasi pada kebahagiaan sesaat. Kebutuhan akan diakui oleh lingkungan dan perasaan bangga ketika memiliki beberapa barang yang memiliki nilai *prestige*. Konseli melanjutkan "Kemudian saya juga harus jujur bahwa apa yang Ibu sampaikan beberapa hari yang lalu memang benar. Saya memilih *circle* pertemanan pada orang-orang tertentu saja. Banyak teman-teman di kelas atau di sekolah ini yang diam-diam mencibir saya karena perilaku saya. Setiap kali saya membuat postingan di *Instagram* tidak sedikit komentar negatif langsung masuk ke pesan pribadi saya. Parahnya ada yang menuduh saya melakukan berbagai cara untuk mendapatkan apa yang saya inginkan. Saya tidak tahu pasti siapa yang menuduh saya begitu. Saya pun tidak ambil pusing. Tapi sangat sakit rasanya saat saya dituduh menjadi wanita simpanan suami orang." Konseli menitihkan air matanya.

"Apakah orangtuamu tahu akan kabar tersebut?"

“Tidak tahu Bu.” Jawab konseli masih dengan isak tangisnya yang tersisa. “Saya tidak tahu bagaimana respon mereka jika mereka tahu kabar burung tersebut. Maka dari itu, sejak pertemuan pertama kita, saya memikirkan kembali kejadian tersebut.”
“Kapan kabar burung itu mulai tersebar?”
“Kira-kira empat bulan yang lalu.”
“Sekolah tahu akan kabar tersebut?”
“Saya tidak tahu. Tapi sejauh ini mungkin tidak tahu. Saya mohon Ibu jangan ceritakan ini kepada siapapun ya.”
“Ibu janji.”

Penerapan Pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy*

1. Konseli I MRZ

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan peneliti sebanyak 3 kali pertemuan terhadap konseli MRZ dengan permasalahan perilaku hedonisme. Ditemukan faktor penyebab perilaku hedonism pada konseli I adalah tingginya minta konseli pada dunia otomotif yang menyebabkan konseli menghabiskan uang untuk melakukan modifikasi kendaraannya.

2. Konseli II WNI

Berdasarkan penelitian yang dilakukan peneliti sebanyak 3 kali pertemuan terhadap konseli WNI dengan Perilaku Hedonisme dapat dijelaskan bahwa ada keyakinan konseli bahwa dengan memiliki barang mewah dapat meningkatkan status sosialnya yaitu faktor internal dan eksternal.

Penerapan pendekatan REBT ialah membantu konseli menyadari bahwa mereka dapat hidup dengan lebih rasional dan menganggap bahwa gaya hidup hedonisme adalah negatif dan harus dikurangi bahkan dihentikan karena dampak pada diri konseli sangat signifikan. Pendekatan behavior kognitif tersebut menekankan pada keterkaitan antara perasaan, tingkah laku dan pikiran. Dengan adanya keterkaitan tersebut, setelah peneliti memberikan pelayanan konseling individu menggunakan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* pada konseli MRZ dan WNI telah menunjukkan adanya perkembangan dan perubahan yang lebih baik, konseli mulai menunjukkan perubahan pada dirinya. Konseli mampu menggunakan uang yang dimiliki dengan bijak, konseli juga tidak selalu berorientasi pada kemewahan barang-barang yang dimilikinya.

Simpulan

Dari hasil penelitian “Penerapan *Rational Emotive behavior Therapy* untuk Mereduksi Perilaku Hedonisme pada Siswa SMA 1 Bae Kudus” yang telah dilakukan terhadap dua konseli (MRZ dan WNI). Berdasarkan data tersebut dapat di simpulkan sebagai berikut:

1. Faktor penyebab perilaku hedonism pada konseli I adalah tingginya minta konseli pada dunia otomotif yang menyebabkan konseli menghabiskan uang untuk melakukan modifikasi kendaraannya. Berikutnya faktor pada konseli II adalah

keyakinan konseli bahwa dengan memiliki barang mewah dapat meningkatkan status sosialnya;

2. Setelah pemberian konseling individual melalui *Rational Emotive Behavior Therapy* teknik *Cognitive Disputation*, baik konseli I dan II mulai menunjukkan perubahan pada dirinya. Para konseli mampu menggunakan uang yang dimiliki dengan bijak, konseli juga tidak selalu berorientasi pada kemewahan barang-barang yang dimilikinya.

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat menindak lanjuti penelitian dengan acuan pada hasil yang telah diperoleh selama ini, sehingga kedepannya penerapan pendekatan behavioristik dengan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* mampu digunakan dalam perilaku hedonisme. Selain itu peneliti diharapkan mengembangkan dan mengadakan penelitian yang lebih komprehensif.

Daftar Pustaka

- Abidatussyarifah, Novita. 2015. *Hubungan Antara Gaya Hidup Hedonis dan Kecenderungan Kepribadian Ihsan Pada Mahasiswa Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta*. Skripsi Tidak Diterbitkan. Yogyakarta: UIN Sunan Kalijaga.
- Afriza, Khairina. Skripsi. 2018. Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya Dengan judul : " *Penerapan Cognitive Disputation Untuk Membantu Adaptasi Diri Terhadap Lingkungan Rehabilitasi; Studi Kasus Seorang Pecandu Narkoba Diplato Foundation Surabaya*".
- Anwar. 2014. *Hedonisme Dalam Dunia Pendidikan dan Cara Mengatasinya*. (Online) Tersedia dalam <http://www.mediapustaka.com/2014/05/hedonisme-dalam-dunia-pendidikan-dan.html>. Diunduh, 17 Februari 2021.
- Ardi, Iqbal Nur, Setyawan, Canggih, dan Awaludin. 2016. *Iklan (Pengaruh Iklan Terhadap Gaya Hidup dan Pengaruh Gaya Hidup Terhadap Iklan)*. Jurnal Peneliti Sosial dan Politik. Purwokerto: UNSUD.
- Corey. (2009). *Toeri dan Pratik konseling dan psikoterapi*. Bandung: Refika Aditama.
- David, D ., Lynn, J., & Ellis, A. (2010). *Rational and irrational Beliefs* . New York: Oxford University Press. Vol.6 no.19 di akses pada 2021, 17 maret 2021 pukul 01.00 WIB
- Dariyo, Agus. 2004. *Psikologi Perkembangan Remaja*. Jakarta: Ghalia Indonesia.
- Depdikbud. 1997. *Studi Kasus*. Jakarta: Direktorat Jenderal Pendidikan dasar dan Menengah.
- Dewojati, Cahyaningrum. 2010. *Wacana Hedonisme*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Ellis, A., & Dryden, W. (2007). *The Practice of Rational-emotive Behavior Therapy*. New York: Springer Publishing Company.
- Etyng, Koriys Desteug. 2012. *Hubungan Pada Asuh dan Status Sosial Ekonomi dengan Gaya Hidup Hedonisme Pada Remaja AMA Negeri 3 Malang*. Jurnal Psikologi. Malang: Universitas Negeri Malang.

- Fall, K. A., Holden, J. M. & Marquis, A. (2004). *Theoretical models of counseling and psychotherapy*. New York: Brunner- Routledge
- Gibson, R. L. & Mitchell, M. H. (2011). *Bimbingan dan konseling*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Hadi, Sutrisno. 2004. *Metodologi Research*. Yogyakarta: Andi Offset
- Hartati, Febrian Sinung. 2011. *Meminimalkan Perilaku Hedonisme Melalui Layanan Behavioristik Pada Siswa Kelas VII SMPN 2 Semarang Tahun Pelajaran 2010/2011*. Skripsi tidak diterbitkan. Semarang: UNNES
- Hurlock, E.B. 2001. *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. (Terjemahan oleh Istiwidayanti). Jakarta: Erlangga.
- Kanisus. 1999. *Kecil Bahagia, Muda Foya-Foya, Tua Kaya Raya, Mati Maunya Masuk Surga*. Yogyakarta: Sanggar Talenta.
- Komalasari, Gantina & Wahyuni, Eka. 2016. *Teori dan Teknik Konseling*. Jakarta: PT. Indeks.
- Kuswanto, 2011. *Tujuan Observasi*. Tersedia dalam <http://www.klikbelajar.com/umum/observasi-pengamatan-langsung.htm> (Online) Diunduh Tanggal 19 Februari 2021.
- Latipun. 2011. *Psikologi Eksperimen*. Malang. UNM Pers.
- Lukitasari, Viska. 2013. *Studi Tentang Gaya hidup Hedonisme Pada Mahasiswa Fakultas Bahasa dan Seni Universitas Negeri Surabaya Angkatan Tahun 2012-2013*. Jurnal Bimbingan dan Konseling. Surabaya: Universitas Negeri Surabaya.
- Margono. 2000. *Metode Penelitian Pendidikan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Martha, Hartati, S., dan Setyawan, M. 2008. *Correlation Among Self-Esteem With A Tendency Hedonist Lifestyle Of Students At Diponegoro University*. *Journal Of Psychology*. Semarang: UNDIP.
- Masmudi, Andi. 2007. *Hubungan Antara Konsep Diri dengan Kecenderungan Gaya Hidup Hedonis Pada Remaja*. Naskah Publikasi. Yogyakarta: UII.
- Moleong, Lexy J. 2001. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: Remaja Rosda Karya.
- Nasution, S. 1998. *Metode Penelitian Naturalistik Kualitatif*. Bandung: Tarsito.
- Octrina, Elisabeth Dewi. 2007. *Minat Menggunakan Kartu Kredit Ditinjau dari Gaya Hidup Hedonis*. Skripsi tidak diterbitkan. Semarang: Fakultas Psikologi Unika Seogijapranata.
- Pmtania, Almira Rizki. 2016. *Hubungan antara Konsep Diri dengan Gaya Hidup Hedonis Pada Siswa SMA Negeri 4 Surakarta*, Skripsi Tidak Diterbitkan. Surakarta: UMS
- Praja, Dauzan Deriyansyah. 2010. *Potret Gaya Hidup Hedonisme di Kalangan Mahasiswa*. *Jurnal Sosiologi*, Vol. 1 No. 3: 184-193. Lampung: FISIP Universitas Lampung.

- Prastowo, Andy. 2010. *Menguasai Teknik-teknik Koleksi Data Penelitian Kualitatif*. Yogyakarta: DIVA Press.
- Rahardjo, Susilo dan Gudnanto. 2011. *Pemahaman Individu Teknik Non Tes*. Kudus: Nora Media Enterprise.
- Renier, G.J. 1997. *History its Purpose and Method*. Terjemahan: Muin Umar. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Rianton. 2010. Hubungan Antara Konformitas Kelompok Teman Sebaya dengan Gaya Hidup Hedonis Pada Mahasiswa Kabupaten Dhamasraya di Yogyakarta. *Jurnal Psikologi*. Yogyakarta: Fakultas Psikologi Universitas Ahmad Dahlan.
- Richard, Alvin. 2015. *Hubungan Antara Personality Big Five dengan Perilaku Gaya Hidup Hedonisme di Usia Dewasa Muda*. Jurnal Humanitas. Jakarta: BINUS
- Sack, S. B. (2004). Rational emotive behavior therapy. *Journal of Psychosocial Nursing & Mental Health Service* Vol. 2 5. P.22-31. <https://search.proquest.com/docview/225540774?accountid=31324>
- Salam, Dimas Wahyu. 2014. *Hubungan Antara Relasi Pertemanan dengan Gaya Hidup Hedonis pada Eksekutif Muda*. Naskah Publikasi. Surakarta: Fakultas Psikologi UMS.
- Sjarkawi. 2009. *Pembentukan Kepribadian Anak* . Jakarta: Bumi Aksara.
- Sudrajat, Akhmad. 2008. *Konseling Rasional Emotif (RET)*. Tersedia dalam Konseling Rasional Emotif (RET) tentang pendidikan.htm (Online) diunduh 19 Februari 2021.
- Sugiyono. 2009. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R & D*. Bandung: Alfabeta.
- Susanto, A. B. 2001. *Potret-Potret Gaya Hidup Metropolis*. Jakarta: Kompas.
- Susianto, H. 1999. Studi Gaya Hidup Sebagai Upaya Mengenali Kebutuhan Anak Muda. *Jurnal Psikologi dan Masyarakat*. 1:55-76. Jakarta: Gramedia.
- Winkel, W.S. & Hastuti, Sri. 2006. *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan*. Jakarta: Media Abadi.
- Zaroh, Septiani. 2014. *Penerapan Konseling Behavioral Dalam Mengurangi Kecenderungan Perilaku Hedonisme Siswa Kelas X Akuntansi 4 SMK Dr. Soetomo Surabaya*, Skripsi tidak diterbitkan. Surabaya: Universitas Negeri Surabaya.