

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Perkembangan suatu negara dapat dilihat dari kondisi ekonomi, kesehatan, serta pendidikannya. Oleh sebab itu, maka pendidikan memiliki suatu peranan penting yang harus diperhatikan. Feni sebagaimana yang dikutip oleh Riszka Aprilia Sari mengatakan bahwa “Pendidikan merupakan bimbingan atau pertolongan yang diberikan oleh orang dewasa kepada perkembangan anak untuk mencapai kedewasaannya dengan tujuan agar anak cukup cakap melaksanakan tugas hidupnya sendiri tidak dengan bantuan orang lain”¹. Artinya bahwa pendidikan merupakan suatu usaha pemberian bimbingan atau pertolongan dari orang dewasa kepada anak agar mencapai kedewasaan dan tujuan secara mandiri. Pendidikan yang baik akan menghasilkan pribadi-pribadi yang lebih manusiawi, berguna, dan berpengaruh di masyarakatnya, yang bertanggung jawab atas hidup sendiri dan orang lain.

Di zaman yang sudah sangat berkembang ini, setiap manusia memerlukan suatu kebebasan agar menjadi seorang pribadi yang kreatif dan berbeda dengan orang lain yang berada di sekitarnya. Dengan berkembangnya zaman dan adanya kemajuan teknologi mengakibatkan setiap orang memilih untuk bisa mengikuti perkembangan tersebut agar membuat dirinya bahagia. Zaman modern saat ini banyak hal yang dunia tawarkan agar manusia bisa mencapai tingkat kepuasannya untuk Bahagia. Banyak

¹ Riszka Aprilia Sari, *Penerapan Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Self Manajemen Untuk Mengurangi Perilaku Hedonisme Pada Siswa Kelas Viii Smp Muhammadiyah 07 Medan Tahun Ajaran 2020-2021*, (Skripsi: Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara Medan, 2021), 2

orang berpendapat bahwa bahagia itu adalah menikmati hidup setiap hari dengan bersenang-senang, tidak mengenal tua atau muda, status sosial, latar belakang pendidikan atau pekerjaan, menikmati kesenangan dunia ingin dirasakan banyak orang.²

Perubahan zaman juga bisa mempengaruhi pola gaya hidup setiap orang. Terkadang perubahan tersebut akan membawa dampak yang positif ataupun dampak negatif. Setiap perubahan ini mengindikasikan bahwa manusia untuk menunjukkan jati diri atau eksistensinya akan nampak dari akhlak dan perilakunya. Perubahan yang paling menonjol terjadi pada kalangan remaja yakni selalu antusias terhadap hal-hal yang baru bagi mereka, apalagi dengan arus perkembangan zaman yang serba modern sehingga juga mempengaruhi pola pikir yang terlihat selalu ingin instan.³ Hal ini menyebabkan kalangan remaja dimasa sekarang selalu mencoba segala cara yang instan untuk bisa mendapatkan apapun yang diinginkan dan berbagai informasi terkini terkait dengan hal baru yang sedang *booming*.

Sesuai dengan kasus yang sering terjadi dikalangan remaja saat ini yakni hidup foya-foya yang dijadikan sebagai tauladan dalam pergaulan remaja. Menjadikan para kalangan remaja untuk melakukan berbagai cara agar bisa dikatakan remaja yang keren karena sudah mengikuti arus zaman. Hal ini dibuktikan dengan adanya salah satu kasus dua orang remaja yang terciduk mencuri kotak amal masjid sebanyak sepuluh kali yang

² Joulanda Tambingon dkk, *Gaya Hidup Hedonisme Mahasiswa Fakultas Ekonomi Dan Bisnis Universitas Sam Ratulangi Di Kota Manado*, (Artikel: Universitas Sam Ratulangi, Manado), 1

³ Riszka Aprilia Sari, *Penerapan Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Self Manajemen Untuk Mengurangi Perilaku Hedonisme Pada Siswa Kelas Viii Smp Muhammadiyah 07 Medan Tahun Ajaran 2020-2021*, (Skripsi: Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara Medan, 2021), 3

mereka gunakan untuk bisa hidup bahwa kalangan remaja di zaman seperti saat ini banyak yang tergolong dalam perilaku gaya hidup foya-foya bersama teman-temannya.⁴ Kasus tersebut membuktikan hedonisme atau gaya hidup yang selalu ingin mencari kesenangan dan suka menggunakan sesuatu yang berlebihan hanya untuk memenuhi keinginannya semata.

Padahal di dalam Islam telah melarang pada umatnya untuk menguji perilaku gaya hidup hedonisme atau berlebih-lebihan. Dalam agama Islam pula terdapat anjuran kepada umatnya untuk hidup secara sederhana serta harus menggunakan harta yang dimilikinya untuk sesuatu yang bermanfaat saja. Hal itu termaktub dalam Al-Qur'an Surat Al-Furqan ayat 67

وَالَّذِينَ إِذَا أَنْفَقُوا لَمْ يُسْرِفُوا وَلَمْ يَقْتُرُوا وَكَانَ بَيْنَ ذَلِكَ قَوَامًا ٦٧

“Dan (termasuk hamba-hamba Tuhan Yang Maha Pengasih) orang-orang yang apabila menginfakkan (harta) mereka tidak berlebihan, dan tidak (pula) kikir, di antara keduanya secara wajar.” (Q.S Al-Furqan [25]:67)

Menurut Sayyid Quthb, aturan seseorang dalam menggunakan hartanya tidak berlebihan dan tidak pula membatasi hartanya secara berlebihan. Perilaku berlebihan merugikan kehidupan, harta benda dan masyarakat. Demikian pula, menahan properti

⁴ Nashih Nashrullah, “Pencuri Kotak Amal Masjid di Lombok Tengah Gunakan Uang Curian untuk Foya-foya”, *Republika*, diakses dari <https://www.republika.co.id/berita/r8muj1320/pencuri-kotak-amal-masjid-di-lombok-tengah-gunakan-uang-curian-untuk-foyafoya>, pada tanggal 11 Mei 2022 pukul 20:23 WIB

mengurangi kegunaan properti yang perlu digunakan oleh pemilik dan orang-orang di sekitarnya.⁵

Susianto sebagaimana yang dikutip oleh Dina Arinda yang menjelaskan bahwa “gaya hidup hedonisme merupakan pola hidup yang mengarahkan kegiatannya dalam mencari kesenangan hidup dan kegiatan tersebut berupa menghabiskan waktu di luar rumah, nongkrong, senang pada keramaian kota, membeli sesuatu yang kurang dibutuhkan, dan selalu ingin menjadi pusat perhatian oleh orang lain”.⁶ Gaya hidup hedonisme saat ini sedang menjadi suatu kebiasaan yang dilakukan oleh orang-orang hanya karena ingin terlihat lebih keren dibandingkan dengan orang lain. Gaya hidup hedonisme ini merupakan suatu pola hidup yang kurang sehat jika harus diterapkan diberbagai aspek kehidupan. Melihat tidak semua orang memiliki sebuah kekayaan yang sama dengan satu sama lain.

Selain itu ada pula pendapat menurut Kuswandono sebagaimana yang dikutip oleh Ritznor Gemilang yang menyatakan bahwa “hedonisme adalah suatu paham aliran filsafat dari Yunani yang memiliki tujuan yaitu untuk menghindari kesengsaraan dan menikmati kebahagiaan sebanyak mungkin dalam kehidupan di dunia”.⁷ gaya hidup hedonisme saat ini sedang gempar-gemparnya masuk kedalam berbagai kalangan yang ada di dunia, salah satunya pada kalangan remaja. Karena memang pada dasarnya masa remja ini merupakan masa pencarian jati diri sehingga remaja akan tertarik untuk

⁵ Sayyid Qutb, Tafsir Fî Zilâl Al-Qur’an, jilid VIII, h. 315

⁶ Dina Arinda, Konformitas Dengan gaya Hidup Hedonisme Mahasiswa, *Jurnal Ilmiah Psikolog*, volume 9 Nomor 3, (University Psychology, 2021), 529

⁷ Ritznor Gemilang, *Pengembangan Booklet Sebagai Media Layanan Informasi Untuk Pemahaman Gaya Hidup Hedonisme Siswa Kelas Xi Di Sman 3 Sidoarjo*, (Artikel: Universitas Negeri Surabaya, (t.t)), 4

melakukan sesuatu yang berbeda dengan orang lain atau hanya dengan sekedar meniru gaya atau *trendi* saat ini, baik itu aksesoris, pakaian ataupun perkembangan *smartphone*.

Gaya hidup hedonisme biasanya terjadi pada orang yang hidup di perkotaan karena dimanjakan dengan segala fasilitas yang ada, seperti mall, restoran, kafe, apartemen, hotel, dan fasilitas lainnya yang tentu jaraknya tidak jauh dari rumah sehingga lebih mudah untuk dijangkau semua kalangan, khususnya siswa SMA. Sekolah yang terletak di perkotaan dan dekat dengan *shopping center* dapat memicu timbulnya perilaku gaya hidup hedonisme pada siswa. Fenomena banyaknya siswa SMA yang suka bermain ke *mall*, baik itu sekedar jalan-jalan, belanja dengan teman-temannya, atau hanya sekedar ingin makan bersama di *mall*. Ada pula siswa yang senang bermain dengan teman-temannya dan menghabiskan waktu untuk hangout di kafe.⁸

Sehingga dapat disimpulkan bahwa gaya hidup hedonisme ini merupakan suatu gaya hidup yang hanya merugikan karena nantinya individu akan banyak menghabiskan waktu, finansial dan lain-lain hanya untuk sebuah kesenangan sesaat. Hal ini biasa terjadi pada siswa SMA yang berada di perkotaan karena pesatnya berbagai perkembangan yang ada. Sehingga siswa SMA merasa ketika mereka tidak *update* dengan suatu *trend* kekinian tersebut maka mereka akan merasa bahwa mereka

⁸ Jihan Zul Fahmi dkk, Teknik self Management Sebagai Upaya Mereduksi gaya Hidup Hedonis Siswa SMA, *Jurnal Pendidikan: Teori, Penelitian, dan Pengembangan*, Volume 4 Nomor 10, (Universitas Negeri Malang, 2019), 1408

telah tertinggal zaman. Padahal gaya hidup yang seperti itu sangat tidak perlu untuk ditiru bahkan tidak untuk diterapkan didalam kehidupan sehari-hari.

Dari banyaknya berbagai faktor dan dampak yang timbul akibat gaya hidup hedonisme dikalangan siswa SMA ini, maka perlunya untuk seorang guru bimbingan dan konseling untuk menerapkan layanan konseling kelompok. Konseling kelompok adalah salah satu layanan BK yang ada di sekolah yang dengan tujuan sebagai bantuan untuk memecahkan masalah siswa dengan menggunakan dinamika kelompok.⁹ Dalam penggunaan layanan konseling kelompok juga menggunakan salah satu teknik yaitu teknik *self management* kepada siswa yang memiliki gaya hidup hedonisme. Nursalim sebagaimana yang dikutip oleh Siti Zubaedah menjelaskan bahwa “*self management* merupakan suatu proses dimana konseli atau klien bisa mengarahkan dan melakukan perubahan tingkah lakunya sendiri, dengan menggunakan satu strategi atau kombinasi strategi”.¹⁰ Dari penjelasan tersebut maksud dari *self management* itu merupakan suatu cara dimana seorang konseli bisa melakukan dan mengarahkan dirinya sendiri untuk melakukan perubahan tingkah laku sesuai dengan apa yang akan mereka lakukan dengan menggunakan satu strategi atau kombinasi strategi.

Self management melibatkan pemantauan diri, penguatan diri yang positif, dan perjanjian dengan diri sendiri. *Self management* atau bisa juga dikenal dengan pengelolaan diri merupakan suatu strategi perubahan perilaku yang memiliki tujuan

⁹ Nasrina Nur Fahmi Slamet, Layanan Konseling Kelompok Dalam Meningkatkan Rasa Percaya Diri Siswa Smk Negeri 1 Depok Sleman, *Jurnal Hisbah*, Volume 13 Nomor 1 (1 Desember 2016), 70

¹⁰ Siti Zubaedah. Penerapan Strategi Self Management Dalam Meningkatkan Disiplin Anak Usia Dini, *Jurnal Pendidikan Anak*, Volume 1 Nomor 2, (UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2015), 5

untuk mengarahkan perilaku seseorang dengan menggunakan suatu teknik atau kombinasi teknik *terapeutik*.¹¹

Untuk dapat mengurangi perilaku gaya hidup hedonisme tersebut maka peneliti akan menerapkan salah satu bentuk layanan bimbingan dan konseling dengan menggunakan teknik *self management* yaitu layanan konseling kelompok. Ohsen sebagaimana yang dikutip oleh Syafaruddin dkk menjelaskan bahwa “konseling kelompok merupakan pengalaman terpenting bagi orang-orang yang tidak memiliki masalah emosional yang tinggi karena di dalam konseling kelompok ini akan timbul hubungan yang erat dengan penuh rasa penerimaan kepercayaan dan rasa aman antara konselor dengan anggota kelompok”.¹²

Dari penjelasan tersebut, peneliti memiliki pandangan untuk melakukan penelitian yang berkaitan dengan teknik *self management* untuk mengurangi perilaku gaya hidup hedonisme siswa. Sebelumnya peneliti telah melakukan studi pendahuluan yang berkaitan dengan masalah yang dialami di salah satu sekolah Negeri yang ada di Pamekasan yaitu SMAN 2 Pamekasan. Berdasarkan hasil studi pendahuluan diperoleh informasi bahwa di SMAN 2 Pamekasan ada indikasi beberapa siswanya memiliki perilaku gaya hidup yang suka berfoya-foya dan selalu ingin mencari sebuah kesenangan sesaat hanya untuk ingin merasa kepuasan dan kesenangan pribadi.¹³

¹¹Insan Suwanto, Konseling Behavioral Dengan Teknik Self Management Untuk Membantu Kematangan Karir Siswa SMK, *Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia*, Volume 1 Nomor 1 (Universitas Negeri Semarang, 2016), 3

¹² Syafaruddin dkk, *Dasar-Dasar Bimbingan Dan Konseling Telaah Konsep, Teori dan Praktik*, (Medan: Perdana Publishing, 2019), 63

¹³ Nauval Bachtiar, Guru BK SMAN 2 Pamekasan, *Wawancara Melalui Via WhatssApp*, (22 Maret 2022)

Bahkan sesuai dengan hasil observasi langsung ke lokasi SMAN 2 Pamekasan, peneliti melihat keadaan sekitar disekolah, tepatnya siswa kelas XI yang terdapat beberapa siswa menunjukkan adanya perilaku gaya hidup hedonisme, yakni menggunakan barang *branded*, menggunakan aksesoris berlebih dan lain-lain. Selain itu peneliti juga melakukan wawancara dengan salah satu Guru bimbingan dan konseling di sekolah tersebut, beliau menyampaikan bahwa memang ada beberapa siswa yang selalu mencari kesenangan dengan cara hidup foya-foya tanpa memikirkan latar belakang kehidupan siswa itu sendiri, memakai aksesoris yang berlebihan, menggunakan pakaian tambahan ketika berseragam, memiliki smartphone yang rata-rata semuanya sudah hampir mirip dan bahkan melebihi gurunya sendiri.¹⁴Maka dari hasil studi pendahuluan tersebut, peneliti semakin tertarik untuk melakukan penelitian dengan mengangkat judul “Efektivitas Konseling Kelompok Dengan Teknik *Self Management* Untuk Mengurangi Perilaku Gaya Hidup Hedonisme Siswa di SMAN 2 Pamekasan”

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan dari penjelasan latar belakang diatas, maka yang akan di teliti dan menjadi inti permasalahannya yaitu: “Bagaimana efektivitas layanan konseling kelompok dengan teknik *self management* untuk mengurangi perilaku gaya hidup hedonisme siswa di SMAN 2 Pamekasan ?”

¹⁴ Nauval Bachtiar, Guru BK SMAN 2 Pamekasan, *Wawancara Langsung*, (28 Maret 2022)

C. Tujuan Penelitian.

Dalam sebuah penelitian pasti ada target dan tujuan untuk bisa menemukan hasil ketika meneliti. Adapun tujuan-tujuan yang ingin dicapai oleh peneliti dalam penelitian ini adalah “Untuk mengetahui efektivitas layanan konseling kelompok dengan teknik *self management* untuk mengurangi perilaku gaya hidup hedonisme siswa di SMAN 2 Pamekasan.”

D. Asumsi Penelitian

Asumsi penelitian adalah anggapan dasar tentang suatu hal yang berkenaan dengan masalah penelitian yang kebenarannya sudah diterima oleh peneliti. Judul penelitian “*Efektivitas Konseling Kelompok Dengan Teknik Self Management Untuk Mengurangi Perilaku Gaya Hidup Hedonisme Siswa di SMAN 2 Pamekasan*”.

1. Teknik *self management* dapat diterapkan dalam *setting* konseling kelompok maupun konseling individu.
2. Kategori siswa yang memiliki gaya hidup hedonisme bisa diukur dengan menggunakan skala perilaku gaya hidup hedonisme
3. Perilaku gaya hidup hedonisme siswa dipengaruhi oleh faktor internal dan faktor eksternal.

E. Hipotesis Penelitian.

Berdasarkan rumusan masalah dan uraian diatas, maka hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah:

1. Ha : Konseling kelompok dengan teknik *self management* efektif untuk mengurangi perilaku gaya hidup hedonisme siswa di SMAN 2 Pamekasan.
2. Ho : Konseling kelompok dengan teknik *self management* tidak efektif untuk mengurangi perilaku gaya hidup hedonisme siswa di SMAN 2 Pamekasan.

F. Kegunaan Penelitian

Kegunaan dari penelitian ini mempunyai kegunaan secara teoritis dan kegunaan secara praktis yaitu sebagai berikut :

1. Kegunaan secara teoritis, dapat menambah wawasan dan dapat dijadikan tambahan ilmu untuk merumuskan tentang efektivitas konseling kelompok dengan teknik *self management* untuk mengurangi perilaku gaya hidup hedonisme siswa di SMAN 2 Pamekasan.
2. Kegunaan secara praktis, dari hasil temuan di lapangan dapat memberikan informasi sekaligus pengetahuan khususnya kepada beberapa kalangan yaitu sebagai berikut:
 - a. Bagi Kepala Sekolah di SMAN 2 Pamekasan.

Hasil penelitian ini dapat memberikan informasi tentang memberi dukungan pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling untuk mengurangi perilaku gaya hidup hedonisme siswa.
 - b. Bagi Guru BK di SMAN 2 Pamekasan.

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai salah satu pedoman atau rujukan bagi guru BK dalam menghadapi siswa yang memiliki perilaku gaya hidup hedonisme agar lebih efektif.

c. Bagi Siswa.

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran tentang perilaku gaya hidup hedonisme, sehingga siswa dapat meminimalisir gaya hidupnya

d. Bagi Peneliti Selanjutnya.

Hasil dari penelitian ini semoga bermanfaat dan bisa menambah wawasan baru dan dapat memberikan motivasi kepada peneliti selanjutnya untuk melanjutkan penelitian ini.

G. Ruang Lingkup Penelitian.

Supaya penelitian disini lebih terarah dan bisa dilakukan secara lebih jelas dan mendalam, dan juga agar terhindar dari salah paham disini perlu menentukan Batasan dengan adanya ruang lingkup:

1. Subjek yang akan diteliti adalah siswa kelas XI di SMAN 2 Pamekasan agar bisa mengetahui siswa yang memiliki perilaku gaya hidup hedonisme.
2. Metode untuk pengumpulan data yang digunakan adalah skala perilaku gaya hidup hedonisme siswa.
3. Lokasi penelitian ini dilaksanakan di SMAN 2 Pamekasan.

H. Definisi Istilah.

Terdapat beberapa istilah yang perlu didefinisikan agar pembaca memiliki persepsi yang sejalan menghindari kesalahan dalam memahami istilah yang digunakan dalam penelitian ini. Adapun penjelasan dan istilah yaitu sebagai berikut:

1. **Konseling Kelompok** adalah suatu proses konseling yang dilakukan antara konselor dengan konseli/klien dengan menggunakan dinamika kelompok dan berfokus pada penerapan interaksi terbuka. Konseling kelompok terdiri dari 4-8 konseli. Dengan tujuan agar anggota kelompok bisa mengembangkan kemampuannya dalam berkomunikasi satu sama lain dan saling membantu.
2. Teknik *Self Management* adalah suatu teknik yang ada pada pendekatan behavior dimana seorang individu akan mengatur perilakunya sendiri. Teknik *self*

management ini bertujuan untuk membantu klien agar mengubah perilaku negatif seseorang menjadi perilaku yang positif dengan cara yang dilakukannya sendiri.

3. Perilaku gaya hidup hedonisme adalah suatu gaya hidup yang selalu merasa kurang puas dan selalu mencari kesenangan. Gaya hidup hedonisme disebabkan oleh faktor internal dan eksternal.
4. Siswa adalah seseorang yang mau mengembangkan potensi diri, bakat serta minat pada jenjang pendidikan formal.

I. Kajian Penelitian Terdahulu

Kajian penelitian terdahulu dalam penelitian ini diambil dari penelitian yang sebelumnya telah dilakukan oleh orang lain. Adapun kajian penelitian terdahulu dari penelitian adalah sebagai berikut:

Penelitian yang dilakukan oleh Jihan Zul Fahmi dkk yang berjudul “Teknik *Self-Management* sebagai Upaya Mereduksi Gaya Hidup Hedonis Siswa SMA”. Persamaan dalam penelitian ini adalah sama-sama menggunakan penelitian dengan metode eksperimen. Sedangkan perbedaan dengan penelitian ini adalah lokasi yang dilakukan adalah SMAN 8 Malang dan teknik yang digunakan dalam penelitian ini ada 2 yakni teknik *modeling* dan teknik *self management*, namun yang lebih *efektif* dalam mengurangi perilaku gaya hidup hedonisme ini adalah teknik *self management* karena dilihat dari hasil skor *mean* kelompok eksperimen sebesar 89,33 lebih kecil dari kontrol yang diperoleh sebesar 106,33 yang berarti *mean* skor gaya hidup hedonis pada kelompok eksperimen lebih rendah dibanding kelompok kontrol. Jadi dapat

disimpulkan bahwa penurunan skor gaya hidup hedonis membuktikan bahwa teknik *self management* efektif untuk mereduksi gaya hidup hedonis siswa.¹⁵

Penelitian yang dilakukan oleh Qawiyyan Fitri dkk yang berjudul “Penerapan Pendekatan Konseling *Eksistensial Humanistik* untuk Mengurangi Perilaku Hedonis Siswa di SMAN 10 Makassar”. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat perilaku hedonis siswa pada saat *pretest* berada pada kategori tinggi dengan mean sebesar 102.57 dan berkurang pada saat *posttest* dengan mean sebesar 74 tergolong kategori rendah. Persamaannya dengan penelitian ini metode penelitian yang digunakan adalah eksperimen. Sedangkan perbedaan dari penelitian ini adalah teknik yang digunakan adalah pendekatan konseling *Eksistensial Humanistik* dan lokasi penelitian ini adalah di SMAN 10 Makassar. Jadi dalam penelitian ini setelah diberikannya perlakuan berupa pendekatan konseling *eksistensial humanistik* terlihat adanya perubahan atau tingkat perilaku hedonis siswa setelah diberikan perlakuan pendekatan konseling *eksistensial humanistik* mengalami penurunan.¹⁶

¹⁵ Jihan Zul Fahmi dkk, Teknik Self-Management sebagai Upaya Mereduksi Gaya Hidup Hedonis Siswa SMA, *Jurnal Pendidikan: Teori, Penelitian, dan Pengembangan*, Volume: 4 Nomor: 10 (BK Universitas Negeri Malang: Oktober, 2019), 1408-1016

¹⁶ Qawiyyan Fitri dkk yang berjudul “Penerapan Pendekatan Konseling *Eksistensial Humanistik* untuk Mengurangi Perilaku Hedonis Siswa di SMAN 10 Makassar, *Jurnal Ilmiah Psikologi*, Volume 6, Nomor 1