

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Hasil Penelitian

1. Deskripsi Gambaran Hasil Penelitian

Penelitian ini dilakukan di SMAN 2 Pamekasan yang berada di Jalan Raya Jokotole no 123 Pamekasan, penelitian yang pertama kali dilakukan adalah melakukan uji coba terhadap skala perilaku gaya hidup hedonisme untuk mengetahui hasil dari uji validitas dan uji reliabilitas. Adapun yang akan menjadi objek penelitian adalah siswa kelas XI IPS 1 yang memiliki ciri-ciri perilaku gaya hidup hedonisme. Dari hasil *pretest* skala perilaku gaya hidup hedonisme yang diberikan pada kelas XI IPS 1 yaitu terdapat 40 responden. Maka memunculkan terdapat 9 orang siswa yang masuk dalam kategori memiliki perilaku gaya hidup hedonisme.

Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengajak siswa untuk bisa mengatur diri untuk bisa mengurangi perilaku gaya hidup hedonisme, yang diantaranya memakai aksesoris berlebihan, membawa *smartphone* mewah dan trendy untuk memperlihatkan keunggulan dari apa yang mereka miliki, mengikuti gaya terkini, ingin menjadi pusat perhatian dengan mengutamakan penampilan yang mana hal itu akan merugikan dirinya sendiri karena tidak bisa mengontrol atau mengatur dirinya sendiri. Oleh karena itu peneliti akan membantu siswa dalam mengurangi masalah tersebut menggunakan konseling kelompok dengan teknik *self management* dalam 4 kali pertemuan.

2. Data Kuantitatif

1. Data Pengukuran Awal (*Pre-Test*)

Setelah dilakukan pemilihan sampel dengan menggunakan *purposive sampling* yakni suatu cara dalam menentukan sampel dengan mempertimbangkan sesuatu hal tertentu maka terpilihlah kelas XI IPS 1. Kelas XI IPS 1 dituju menjadi subjek penelitian oleh pengkaji dan kemudian peneliti memberikan perlakuan (*treatment*) berupa konseling kelompok dengan teknik *self management*.

Sebelum diberikan perlakuan, peneliti memberikan skala yang berupa angket untuk melihat perilaku gaya hidup hedonisme siswa yang akan diteliti. Skala yang diberikan kepada kelas XI IPS 1 di SMAN 2 Pamekasan sebelumnya sudah diuji cobakan. Pemberian skala perilaku gaya hidup hedonisme bertujuan untuk mengetahui kondisi awal siswa sebelum mendapatkan *treatment* yang berupa konseling kelompok. Adapun hasil *pre-test* yang telah didapatkan oleh peneliti sebagai berikut:

Tabel 4.1

Hasil Penyebaran Skala *Pre-Test* Perilaku Gaya Hidup Hedonisme

NO	Subjek Penelitian	Skor Perilaku Gaya Hidup Hedonisme
1	EF	85
2	DAP	91
3	IL	66
4	AS	84
5	FH	58
6	EYA	65
7	RP	58
8	BT	67

9	MSH	53
10	AFR	68
11	CN	96
12	AYS	90
13	VR	86
14	WHD	89
15	KAP	88
16	NUS	90
17	RSK	61
18	RAN	70
19	NPP	70
20	VS	76
21	BZ	66
22	AW	74
23	FMM	71
24	AT	76
25	RPM	74
26	WLD	56
27	DK	66
28	FZ	72
29	SUE	72
30	SF	74

Dari hasil *pre-test* tersebut maka terdapat 9 siswa yang masuk dalam kategori memiliki perilaku gaya hidup hedonisme dan akan diberikan sebuah perlakuan oleh peneliti nantinya. Berikut adalah nama siswa yang termasuk dalam kategori memiliki perilaku gaya hidup hedonisme:

Tabel 4.2

Hasil *Pre-Test* Skala Gaya Hidup Hedonisme

NO	Subjek Penelitian	Skor Perilaku Gaya Hidup Hedonisme
1	EF	85
2	DAP	91
3	AS	84
4	CN	96
5	AYS	90

6	VR	86
7	WHD	89
8	KAP	88
9	NUS	90

b. Data Hasil *Treatment*

Treatment berupa konseling kelompok dengan menggunakan teknik *self management* dan diberikan kepada siswa yang memiliki perilaku gaya hidup hedonisme yang tinggi. Dalam penelitian ini konseling kelompok akan diberikan kepada siswa kelas XI IPS 1 dengan jumlah 9 orang. *Treatment* ini diberikan selama 4 kali pertemuan. Adapun uraian dalam pemberian *treatmentnya* sebagai berikut:

1) Pertemuan Pertama

Hari / Tanggal : Selasa / 11 Oktober 2022

Pokok Bahasan : Membentuk hubungan, pemberian soal *pre-test* menjelaskan tentang perilaku gaya hidup hedonisme, contoh yang sering terjadi di sekolah dan monitoring diri

Tempat : Ruang kelas XI IPS 1

Tujuan : Untuk mengetahui skor awal perilaku gaya hidup hedonisme, membangun hubungan awal dengan siswa serta siswa bisa melakukan monitoring diri

Kegiatan : Konselor akan menjelaskan tentang keseluruhan pokok bahasan serta konselor meminta siswa untuk menuliskan pada selembar kertas tentang dirinya (berhubungan dengan perilaku gaya hidup hedonisme)

2) Pertemuan Kedua

Hari / Tanggal : Selasa / 01 November 2022

Pokok Bahasan : Diskusi terkait perilaku hedonisme dan pemaparan serta menggali faktor pemicu yang menimbulkan perilaku gaya hidup hedonisme pada setiap individu siswa

Tempat : Ruang BK SMAN 2 Pamekasan

Tujuan : Untuk memunculkan sikap jujur pada diri siswa agar berani mengungkapkan tentang faktor pemicu perilaku gaya hidup hedonisme pada setiap diri siswa

Kegiatan : Konselor meminta siswa untuk kembali membaca catatan pada sesi pertama selanjutnya siswa diminta untuk bisa mengungkap faktor pemicu dari timbulnya perilaku tersebut.

3) Pertemuan Ketiga

Hari / Tanggal : Rabu/ 02 November 2022

Pokok Bahasan : Mengajak siswa untuk bisa memberikan suatu penghargaan atau suatu *reward* pada dirinya sendiri.

Tempat : Ruang kelas XI IPS 1

Tujuan : Agar siswa bisa memberikan *reward* pada dirinya sendiri dengan sesuatu yang sederhana maupun produktif

Kegiatan : Konselor meminta setiap individu untuk bisa menuliskan *reward* yang cocok untuk dirinya sendiri, namun sebelum itu konselor telah memberikan contoh dalam pemberian *reward* yang cocok untuk mengurangi perilaku gaya hidup hedonisme yang dialami setiap individu tersebut.

4) Pertemuan Keempat

Hari / Tanggal : Senin / 14 November 2022

Pokok Bahasan : Pembentukan teknik akhir yakni *self contracting & stimulus control* serta pemberian soal post test

Tempat : Ruang kelas XI IPS 1

Tujuan : Untuk siswa bisa membuat perjanjian dengan dirinya sendiri dan bisa mengontrol dirinya sendiri

Kegiatan : Konselor Memberikan lembar kontrak untuk siswa menuliskan perjanjian untuk dirinya sendiri dan menuliskan hukuman untuk dirinya sendiri jika nantinya siswa tersebut melanggar terhadap perjanjiannya tersebut.

c. Data Hasil *Post-Test*

Tabel 4.3

Tabel Hasil *Post-Test* Skala Gaya Hidup Hedonisme

NO	Subjek Penelitian	Skor Perilaku Gaya Hidup Hedonisme
1	EF	70
2	DAP	68
3	AS	61
4	CN	70
5	AYS	65
6	VR	58
7	WHD	67
8	KAP	53
9	NUS	66

B. Hasil Penelitian

1. Analisis Individu

Analisis individu ini dilakukan oleh peneliti dengan tujuan agar mempermudah peneliti dalam mengetahui adakah penurunan dalam perilaku gaya hidup hedonisme pada saat sebelum diberikan *treatment* dengan sesudah

diberikannya *treatment*. Adapaun hasil nilai skor yang diperoleh oleh siswa sebelum dan sesudah diberikan *treatment* melalui skala:

Tabel 4.4

Hasil Penurunan Skor Nilai *Pre-test* dan *Post Test*

NO	Subjek Penelitian	Nilai Hasil <i>Pre-test</i>	Nilai Hasil <i>Post-test</i>	Selisih Penurunan
1	EF	85	70	15
2	DAP	91	68	23
3	AS	84	61	23
4	CN	96	70	26
5	AYS	90	65	25
6	VR	86	58	28
7	WHD	89	67	22
8	KAP	88	53	35
9	NUS	90	66	24

Dari hasil skor penurunan tersebut dapat disimpulkan bahwa 9 siswa yang diberikan *treatment* mengalami skor penurunan yang cukup tinggi, antara lain EF (15), DAP (23), AS (23), CN (26), AYS (25), VR (28), WHD (22), KAP (35), NUS (24).

2. Pembuktian Uji *Wilcoxon Signed Rank Test*

Uji *Wilcoxon Signed Rank* merupakan komponen dalam uji perbandingan. Peneliti menggunakan *Wilcoxon Signed Rank* karena ingin mengetahui perbedaan rata-rata dari dua sampel yang saling berhubungan. Uji *Wilcoxon signed rank* ini digunakan untuk test yang berhubungan dengan suatu data yang berbentuk data kualitatif (skala nominal atau ordinal) atau rangking dan data yang berbentuk kuantitatif yang berdistribusinya tidak normal.

Peneliti menggunakan uji *Wilcoxon signed rank* ini karena sampel yang digunakan oleh peneliti sebanyak 9 sampel, adapaun ketentuan yang berlaku

dalam uji *Wilcoxon signed rank* ini adalah harus memiliki responden kurang lebih dari 30 responden, sedangkan jika respondennya terdapat lebih dari 30 responden, maka yang digunakan nantinya adalah Uji T. Hasil uji *wilcoxon signed rank* diperoleh rincian sebagai berikut:

Tabel 4.5

Uji Wilcoxon Signed Rank Test

Tabel Ouput Rank

Ranks

	Mean Rank	Sum of Ranks
Post Test - Negative Ranks	5.00	45.00
Pre Test Positive Ranks	.00	.00
Ties		
Total		

- a. Post Test < Pre Test
- b. Post Test > Pre Test
- c. Post Test = Pre Test

Dari hasil uji *Wilcoxon signed rank* diketahui bahwa negative rank antara perilaku gaya hidup hedonisme untuk *pre test* dan *post test*. Pada data diatas terdapat 9 data negative (N) yang artinya bahwa 9 siswa yang menjadi subjek penelitian mengalami penurunan perilaku gaya hidup hedonisme dari nilai *pre test* ke nilai *post test*. Mean rank mengalami penurunan sebesar 5,00, sedangkan jumlah rangking negative atau *Sum Of Rank* adalah sebesar 45,00.

Tabel 4.6

Tabel Ouput Test Statistic

Test Statistica	Post Test - Pre Test
Z	-2.668 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.008
a. Wilcoxon Signed Ranks Test	
b. Based on negative ranks	

Dalam uji hipotesis *wilcoxon signed rank* menggunakan SPSS yang kedua yakni “*Test Statistic*”. Berdasarkan cara menganalisis dalam uji hipotesis *wilcoxon signed rank* menurut Singgih Santosa berdasarkan nilai signifikan adalah sebagai berikut:

- a) Apabila nilai signifiksn (2-tailed) kurang dari 0,05 maka H_0 ditolak dan H_a diterima.
- b) Apabila nilai signifikan (2-tailed) lebih dari 0,05 maka H_0 diterima dan H_a ditolak.

Dapat dilihat bahwa hasilnya diketahui bahwa Asymp.Sig. (2-tailed) bernilai 0,008. Karena 0,008 lebih kecil dari $< 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa “ H_a diterima”. Artinya ada suatu perbedaan untuk hasil *pre-test* dan *post-test*, sehingga dapat disimpulkan pula bahwa “ada pengaruh dalam konseling kelompok dengan teknik *self management* untuk mengurangi perilaku gaya hidup hedonisme siswa di SMAN 2 Pamekasan”.

C. Pembahasan

Berdasarkan dengan semua hasil data yang ditemukan pada saat melakukan penelitian maka dapat disimpulkan bahwa penggunaan layanan

konseling kelompok menggunakan teknik *self management* dapat mengurangi perilaku gaya hidup hedonisme siswa di SMAN 2 Pamekasan. Dengan menggunakan teknik *self management* siswa mengalami sedikit perubahan yang semula memiliki perilaku gaya hidup hedonisme yang tinggi sehingga mengalami penurunan dalam memiliki gaya hidup hedonisme. Dapat dilihat dari hasil uji *Wilcoxon signed rank* nilai Asymp.Sig. (2-tailed) bernilai $0,008 < 0,05$ yang artinya bahwa nilai “Ha diterima” dan “nilai Ho ditolak”.

Dari hasil penjelasan pada bab 2 tentang pengertian konseling kelompok merupakan suatu proses pemberian bantuan yang dilakukan oleh seorang konselor kepada konseli atau klien dengan melalui dinamika kelompok dengan tujuan untuk bisa membantu dalam memecahkan suatu permasalahan yang sedang dialami oleh siswa agar nantinya dapat berkembang dan bertumbuh secara optimal. Sedangkan pengertian dari teknik *self management* itu sendiri merupakan suatu teknik yang dapat digunakan untuk membantu konseli atau seorang klien dalam mendorong dirinya sendiri agar bisa lebih maju, dapat mengatur diri dan juga nantinya juga dapat mengevaluasi dirinya sendiri untuk bisa mencapai perubahan pada tingkah laku yang lebih baik lagi.

Adapun beberapa kendala yang dihadapi oleh peneliti selama proses penelitian adalah terdapat beberapa siswa yang sulit sekali untuk melakukan proses konseling kelompok dilakukan. Selain itu, proses konseling kelompok sempat tertunda beberapa hari karena dari pihak sekolah tidak bisa memberikan izin setiap hari kepada siswa untuk selalu meninggalkan kelas. Hal itu menjadikan masalah terhadap waktu peneliti dalam menyelesaikan tugas akhir

skripsi. Pada saat proses penelitian, peneliti juga sering sekali menghadapi sikap moodyan pada setiap siswa dalam mengikuti proses konseling kelompok ini. Selain itu, siswa juga terlalu banyak bercanda sehingga menyebabkan proses konseling kelompok berjalan sedikit melebihi dari waktu yang sudah ditentukan diawal.

Fakta yang ada di SMAN 2 Pamekasan khususnya kelas XI IPS 1 yang menjadi sampel pada penelitian ini memiliki tingkat perilaku gaya hidup hedonisme pada kategori tinggi pada saat diberikan *pre-test*. Ada beberapa indikasi yang menyebabkan siswa di kelas XI IPS 1 banyak yang berperilaku hedonisme, karena dilihat dari beberapa siswa yang berpenampilan berlebihan, menggunakan aksesoris tambahan, *smartphone* yang mewah dan lain-lain.

Adanya penurunan skor perilaku gaya hidup hedonisme pada siswa XI IPS 1 di SMAN 2 Pamekasan ini merupakan hasil dari perlakuan atau *treatment* yang berupa konseling kelompok dengan teknik *self management*. *Treatment* tersebut dilakukan selama 4 kali pertemuan dengan setiap pertemuannya menggunakan prosedur pada teknik *self management*.

Pada pertemuan pertama hasil yang diperoleh yakni siswa diminta untuk melakukan monitoring diri tentang perilaku gaya hidup hedonisme yang saat ini sedang mereka alami. Namun, pada tahap ini ada sedikit kendala, yakni malu dan kurangnya pemahaman terkait dengan perilaku gaya hidup hedonisme yang dimaksudkan itu. Setelah peneliti menjelaskan ulang maka peneliti meminta siswa untuk memonitoring dirinya sendiri lalu menuliskannya pada selembar kertas. Sehingga pada pertemuan kedua, peneliti memberikan kembali kertas

yang sudah dituliskan beberapa perilaku dan meminta siswa untuk mengevaluasi kembali serta mencari tau tentang faktor pemicu timbulnya perilaku gaya hidup hedonisme tersebut. Kemudian pada pertemuan ketiga, siswa diminta untuk melakukan pemberian penghargaan pada dirinya karena telah berani mengevaluasi dirinya sendiri terkait perilaku hedonisme yang dialami. Pada pertemuan ketiga ini, siswa sedikit bingung tentang penghargaan diri yang dimaksud, sehingga konselor memberikan contoh kasus perilaku gaya hidup hedonisme dan memberikan contoh dari penghargaan diri yang dimaksudkan oleh peneliti. Dan terakhir pada pertemuan keempat, siswa diminta untuk bisa membuat perjanjian terhadap dirinya sendiri dan mengontrol dirinya sendiri untuk bisa mengurangi berperilaku gaya hidup hedonisme. Dari pertemuan keempat atau pertemuan akhir ini, peneliti juga memberikan *post-test* atau test terakhir untuk kembali mengukur apakah teknik *self management* ini efektif digunakan dalam mengurangi perilaku gaya hidup hedonisme pada siswa kelas XI IPS 1 SMAN 2 Pamekasan.

Menurut Gunarsa sebagaimana yang dikutip oleh Ozy Asmawati mengemukakan bahwa “pengelolaan diri (*self management*) adalah prosedur dimana konseli nantinya menggunakan keterampilan dan teknik mengurus diri untuk menghadapi masalahnya, yang dalam terapinya tidak langsung diperoleh”. Keterampilan tersebut untuk memotivasi diri, mengelola semua

unsur yang ada pada dirinya, berusaha untuk memperoleh apa yang akan ingin dicapai serta mengembangkan pribadinya agar menjadi lebih baik lagi.¹

Penelitian tentang perilaku gaya hidup hedonisme banyak dijadikan sebagai topik penelitian oleh beberapa peneliti. Peneliti menemukan 2 penelitian yang memiliki pembahasan hampir sama dengan penelitian. Yang membedakan hanya pada hasil yang diperoleh. Hasil penelitian yang dilakukan di SMAN 2 Pamekasan skor perilaku gaya hidup hedonisme yang diperoleh dari hasil *pre-test* yaitu 88,7 sedangkan hasil rata-rata dari *post-test* yaitu 64,2. Sedangkan jika dilihat hasil rata-rata *post-test* yang dilakukan oleh Jihan Zul Fahmi dkk yaitu 129,83 dan hasil *post-test* yaitu 84,3, dan untuk penelitian yang dilakukan oleh Qawiyyan Fitri dkk, memiliki hasil rata-rata *pre-test* yaitu 102,57 dan hasil rata-rata *post-test* yaitu 74. Dari ketiga penelitian tersebut dapat dikatakan bahwa hasil *post-test* lebih tinggi dibandingkan dengan hasil *pre-test* yang menunjukkan bahwa adanya perubahan yang signifikan.

Berdasarkan hasil rata-rata dari penelitian ini diperoleh bahwa teknik *self management* efektif untuk mengurangi perilaku gaya hidup hedonisme di SMAN 2 Pamekasan. Teknik ini dapat digunakan dengan menggunakan layanan konseling kelompok seperti pada penelitian ini atau juga bisa digunakan dengan menggunakan layanan konseling individual. Teknik *self management* ini dapat digunakan untuk menangani suatu masalah yang

¹ Santi Rianti, *Konseling Behavioral Dengan Teknik Self Management Untuk Meningkatkan Etika Pergaulan Peserta Didik Kelas VII Di SMP Negeri 12 Bandar Lampung*. (Skripsi: UIN Raden Intan Lampung, 2018), 22

berkaitan dengan manajemen diri. Hal ini karena teknik ini memiliki tujuan untuk membantu siswa agar bisa mengatur diri baik pikiran dan perilaku yang akan dilakukan.