

Bab 1

Pendahuluan

1.1 Latar Belakang

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. Kematangan emosional berkembang melalui pengalaman-pengalaman yang melibatkan pengelolaan emosi, memahami dan menghargai perasaan orang lain, serta pembentukan koneksi emosional yang lebih dalam. Secara sosial, remaja belajar tentang hubungan antarpribadi, keintiman, dan tanggung jawab sosial. Sedangkan secara fisik, mereka mengalami perubahan signifikan dalam tubuh mereka, termasuk pertumbuhan dan perkembangan organ reproduksi dan tubuh lainnya. Melalui proses ini, remaja bertumbuh menjadi individu yang lebih mandiri dan berpengalaman, siap menghadapi tantangan-tantangan dewasa di masa depan, (Agisya Putri,2023). Apabila salah satu kematangan tersebut belum dapat dicapai oleh remaja akan dapat mengganggu perkembangannya, misalnya kematangan sosial remaja mengalami kesulitan dalam berinteraksi dan bersosialisasi dengan lingkungan sosial pastinya dapat mempengaruhi perkembangannya.

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. Siswa dengan keyakinan demikian percaya bahwa mengikuti tren di lingkungan mereka akan membuat mereka diterima oleh teman-teman mereka. Bagi mereka, penampilan menjadi tolok ukur untuk diterima di lingkungan pergaulan. Oleh karena itu, mereka cenderung meniru tren dari media sosial, seperti vlogger dan selebgram. Beberapa siswa melihat media sosial sebagai model karena membantu mereka mengadopsi gaya hidup yang mereka idamkan tanpa memedulikan pandangan orang lain. Mereka menaruh perhatian pada gaya hidup yang menyenangkan, yang mungkin melibatkan perilaku berlebihan atau tren terkini, serta aspek-aspek modern dari gaya hidup atau konsep hedonisme.

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. Selain itu, terdapat juga kecenderungan masyarakat yang terlalu mengejar kesenangan duniawi sehingga melupakan tujuan hidup mereka dan hubungan silaturahmi, baik antarindividu maupun dengan masyarakat, menjadi kurang dihargai karena lebih banyak yang memprioritaskan kepentingan pribadi tanpa memperhatikan lingkungan sekitar.

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. Ini menjadi bagian dari motivasi hidup mereka, namun berdampak negatif dengan

munculnya kesenjangan sosial yang mencolok dan menimbulkan kecemburuan sosial yang bisa memicu kerusuhan karena ketidakmerataan tingkat kemakmuran.

Sejalan dengan fenomena yang dijelaskan di atas, Irawati (2020) menjelaskan bahwa gaya hidup siswa SMA Laboratorium Percontohan UPI paling tinggi yaitu pada kriteria siswa yang selalu bepergian ke tempat hiburan sebesar 3,78 dan kriteria siswa yang mengikuti trend, sering Shopping sebesar 3,56. Selanjutnya gaya hidup hedonisme siswa SMA Laboratorium Percontohan UPI paling rendah yaitu pada kriteria siswa yang melakukan perawatan wajah hanya memiliki skor rata-rata sebesar 2,20 dan kriteria siswa yang mengikuti perkembangan teknologi hanya diperoleh skor 2,24.

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. Ini tidak hanya menciptakan tekanan tambahan bagi mereka, tetapi juga menimbulkan masalah yang lebih dalam dalam masyarakat. Situasi seperti ini meracuni banyak remaja saat ini, terutama yang masih bergantung pada orang tua mereka. Ketika

keinginan mereka tidak terpenuhi, mereka merasa terancam oleh tekanan dan ekspektasi yang ada. Perubahan gaya hidup yang dinamis mengikuti perkembangan zaman, merasa takut gagal, gelisah, dan tertekan, takut akan dicap orang yang ketinggalan zaman apabila tidak mengikuti tren terkini. Jika dibiarkan terus-menerus dapat menimbulkan stres pada remaja.

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.

Berdasarkan permasalahan siswa peneliti meninjau pelaksanaan konseling terhadap siswa dengan konseling tersebut dilakukan agar menolong siswa untuk menjauhi perilaku hedonisme dalam kalangan remaja dengan dibantu oleh guru BK dan juga teman-temannya.

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 menenangkan atau mengganggu, sesuai dengan hak-hak yang dimilikinya tanpa merugikan, melukai, menyinggung, atau mengancam hak, kenyamanan, atau integritas perasaan orang lain. Menurut Corey (Taty Fauzi,2022), "penggunaan pelatihan persuasif didasarkan pada asumsi bahwa banyak orang mengalami kesulitan untuk menerima kenyataan bahwa menyatakan atau menegaskan diri adalah tindakan yang layak atau benar. Pelatihan persuasif merupakan sasaran dalam membantu individu mengembangkan cara-cara berhubungan yang lebih langsung dalam situasi-situasi interpersonal."

Pelatihan ini dapat mengubah perilaku peserta didik secara langsung melalui perasaan dan sikapnya. Pelatihan dapat dilaksanakan secara individu maupun secara kelompok. Melalui latihan-latihan tersebut peserta didik diharapkan mampu menghilangkan kecemasan-kecemasan yang ada pada dirinya, mampu berfikir realistis terhadap konsekuensi atas keputusan yang diambilnya serta yang paling penting adalah menerapkannya dalam kehidupan maupun situasi yang nyata.

Karena 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. Konseling kelompok lebih baik daripada konseling individual (Dr. Dina Haja Ristianti, M.Pd.2022). Konseling kelompok juga meningkatkan kesadaran diri, kepercayaan diri, keterampilan komunikasi, dan motivasi peserta didik. Konseling kelompok juga meningkatkan kemampuan membaca dan matematika peserta didik.

Assertive Training juga dikenal sebagai latihan asertif, adalah suatu proses 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).

Berdasarkan uraian latar belakang yang telah ditemukan di atas penelitian tertarik untuk melakukan penelitian dengan menggunakan teknik *assertive training* untuk mengurangi perilaku hedonisme, berkaitan dengan judul penelitian ini adalah

“Pengaruh konseling *Cognitive Behavioral Therapy* untuk mengurangi perilaku *hedonisme* di smk muhammadiyah 2 palembang”

1.2 Masalah Penelitian

1.2.1 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, maka dalam penelitian dapat diidentifikasi sebagai berikut :

1. Siswa cenderung meniru gaya hidup mewah yang berdampak pada perilaku hedonisme
2. Hubungan intensitas gaya hidup siswa dengan media sosial tidak sesuai kenyataan
3. Beberapa siswa menghabiskan waktu hanya untuk bersenang-senang dan mengesampingkan kegiatan akademik
4. Penyalahgunaan media sosial sebagai ajang eksistensi perilaku hedonisme

1.2.2 Pembatasan Lingkup Masalah

Berdasarkan Latar Belakang permasalahan dan identifikasi masalah yang telah dijelaskan diatas, maka perlu adanya pembatasan masalah agar penelitian tidak menjadi sangat luas untuk diteliti. Maka dalam penelitian ini peneliti membatasi masalah pada :

1. Remaja yang terpengaruh gaya hidup hedonisme
2. Dibatasi hanya untuk remaja akhir (15-17 tahun)

3. Konseling *cognitive behavior therapy* dalam penelitian ini dibatasi dengan teknik *assertive training*
4. Penelitian dilakukan hanya di lingkungan SMK Muhammadiyah 2 Palembang

1.2.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian dari latar belakang dan pembatasan lingkup masalah, maka permasalahan dalam penelitian dapat dirumuskan "Apakah konseling *cognitive behavior therapy* berpengaruh terhadap perilaku hedonisme pada siswa SMK Muhammadiyah 2 Palembang?"

1.3 Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui pengaruh konseling *cognitive behavior therapy* terhadap perilaku hedonisme pada siswa SMK Muhammadiyah 2 Palembang.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Praktis

Manfaat Praktis dalam penelitian ini adalah untuk mengembangkan pengetahuan dalam konseling kelompok, khususnya untuk mengurangi perilaku hedonisme bagi siswa dengan menggunakan konseling *cognitive behavior therapy*, selain dari pada itu perilaku hedonisme merupakan perilaku sosial didalam suatu kelompok. Artinya hasil penelitian ini dapat menambah ilmu pengetahuan dan wawasan bagi pembaca terutama yang sulit untuk mengurangi perilaku hedonisme.

1.4.2 Manfaat Teoritis

1. Bagi Peserta Didik Kegiatan penelitian ini diharapkan dapat menjadi kontribusi bagi peserta didik dalam menemukan langkah dan pertimbangan selanjutnya agar tidak menjadi perilaku hedonisme.
2. Bagi guru Bimbingan dan Konseling. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah perkembangan ilmu pengetahuan, khususnya bidang bimbingan dan konseling berupa informasi mengenai perilaku konsumtif
3. Bagi Peneliti. Melalui penelitian ini peneliti belajar melalui proses untuk menerapkan teori-teori yang pernah didapat dan dipelajari sebelumnya selama masa perkuliahan juga untuk menambah pengetahuan bagi peneliti sendiri tentang perilaku hedonisme dan penelitian ini juga sebagai salah satu persyaratan untuk menyelesaikan studi S1 Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas PGRI Palembang dan mendapatkan gelar sarjana pendidikan (S.Pd)

