

Teknik *Self-Management* sebagai Upaya Mereduksi Gaya Hidup Hedonis Siswa SMA

Jihan Zul Fahmi¹, M. Ramli¹, Nur Hidayah¹

¹Bimbingan dan Konseling-Universitas Negeri Malang

INFO ARTIKEL

Riwayat Artikel:

Diterima: 01-07-2019
Disetujui: 23-10-2019

Kata kunci:

self management;
hedonic lifestyle;
high school student;
self management;
gaya hidup hedonis;
siswa SMA

Alamat Korespondensi:

Jihan Zul Fahmi
Bimbingan dan Konseling
Universitas Negeri Malang
Jalan Semarang 5 Malang
E-mail: jihanzulfahmi993@gmail.com

ABSTRAK

Abstract: Hedonic lifestyle is an excessive lifestyle that prioritizes material pleasure and enjoyment. The hedonic lifestyle in high school students is of particular concern. The purpose of this research to find out effectiveness of self-management techniques for reduce the hedonic lifestyle of student of SMAN 8 Malang with twelve student subject. This research used non equivalent control group design, by giving pretest and posttest to each group. The results showed that self-management techniques are effective than modeling techniques.

Abstrak: Gaya hidup hedonis merupakan gaya hidup berlebihan yang mengutamakan kesenangan dan kenikmatan materi. Gaya hidup hedonis yang menjadi perhatian khusus yaitu pada siswa SMA. Tujuan penelitian ini untuk menguji keefektifan teknik *self-management* untuk mereduksi gaya hidup hedonis siswa SMAN 8 Malang dengan subjek 12 siswa. Penelitian ini menggunakan *nonequivalent control group design*, dengan memberikan *pretest* dan *posttest* pada setiap kelompok. Hasil penelitian menunjukkan bahwa teknik *self-management* lebih efektif daripada teknik *modeling*.

Pada era globalisasi saat ini, setiap individu dituntut untuk menyesuaikan diri dengan perkembangan yang terjadi. Kebanyakan individu akan mengalami dua fenomena yaitu modernisasi dan globalisasi. Fenomena tersebut terjadi pada sebagian generasi yang ada di Indonesia, terutama pada remaja. Pada era globalisasi, semua individu dipermudah dengan adanya berbagai kemajuan teknologi, khususnya remaja. Menurut Yanti (2016), globalisasi dapat berpengaruh pada remaja zaman sekarang, contohnya dalam hal pemenuhan kebutuhan gaya hidupnya. Salah satu pengaruh globalisasi yaitu perubahan gaya hidup masyarakat. Seiring perkembangan zaman, gaya hidup akan selalu mengalami perubahan, sebagian individu menganggap gaya hidup itu penting karena bisa menunjukkan simbol identitas diri (Safitri, 2012).

Gaya hidup yang ada dalam diri individu, terdiri atas (1) gaya hidup hedonis yang dilakukan individu merupakan suatu tindakan yang bertujuan untuk mencari kesenangan. Individu tersebut lebih cenderung senang pada keramaian kota dan sering nongkrong, tidak suka barang murah dan tentunya menginginkan orang lain terpusat pada dirinya, (2) gaya hidup mandiri yaitu memahami kelebihan dan kekurangan pada diri sendiri dan dapat mandiri (Chaney, 2011). Individu yang menganut gaya hidup hedonis selalu menomorsatukan kesenangan dan kenikmatan sebagai tujuan yang wajib didapatkan dalam kehidupan mereka, tidak mau membeli barang-barang yang murah dan selalu menginginkan barang yang kualitas nomor satu (*branded*). Tujuan membeli barang *branded* yaitu untuk mendapatkan kesenangan dan kenikmatan tersendiri dalam hidupnya sehingga cenderung boros dan menjadi pusat perhatian merupakan harapan bagi individu tersebut.

Gaya hidup hedonis biasanya terjadi pada orang yang berdomisili di kota karena dimanjakan dengan segala fasilitas yang ada, seperti *mall*, restoran, kafe, apartemen, hotel, dan fasilitas lainnya yang tentunya jaraknya tidak jauh dari rumah sehingga sangat mudah untuk dijangkau semua kalangan, khususnya siswa SMA. Sekolah terletak di perkotaan dan dekat dengan *shopping center* dapat memicu timbulnya perilaku gaya hidup hedonis. 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. Dapat disimpulkan bahwa siswa SMA tersebut sudah mulai bergaya hidup hedonis, karena individu senang menghabiskan waktunya di luar rumah tujuannya untuk mencari kesenangan dengan teman-temannya. Gaya hidup mencerminkan setiap orang dalam berinteraksi dengan lingkungan sekitarnya dan semua itu tidak bisa lepas dari pengaruh orang-orang dan keadaan yang ada di sekitarnya (Kotler & Armstrong, 2008).

Aspek gaya hidup hedonis terdiri atas (1) kegiatan (*activities*), yaitu lebih banyak melakukan kegiatan di luar rumah, cenderung sering membeli barang bukan karena kebutuhan, sering mengunjungi pusat perbelanjaan serta menghabiskan waktu untuk pergi ke kafe, (2) minat (*interest*), dalam hal memenuhi kebutuhan *fashion*, makanan, barang-barang *branded* (mewah), tempat yang disenangi untuk sekedar berkumpul dengan teman, dan cenderung ingin menjadi pusat perhatian dari orang-orang di sekitarnya dan (3) opini (*opinion*), jawaban atas pertanyaan yang merupakan sebuah pemikiran, harapan, dan evaluasi dalam perilaku yang muncul (Trimartati, 2014).

Gaya hidup seseorang dapat berubah ketika seseorang mulai beranjak remaja. Biasanya seseorang yang mulai beranjak ke masa remaja, sudah mulai dapat menetapkan gaya hidupnya. Hal tersebut dipengaruhi oleh keluarga, lingkungan tempat tinggal, dan lingkungan bermain (Schiffman & Kanuk, 2004). Masa remaja cepat terpengaruh sesuatu yang baru, karena memiliki rasa penasaran yang tinggi. Seorang remaja lebih cenderung melakukan segala aktivitasnya dengan cara berkelompok, mereka membutuhkan penerimaan diri dari anggota kelompoknya, dan tentunya ingin menjadi pusat perhatian disetiap kelompoknya, oleh karena itu remaja lebih cenderung menganut gaya hidup hedonis (Kusumanugraha dalam Zulkifli, 2016).

Gaya hidup hedonis juga dipengaruhi oleh media elektronik salah satunya *smart phone*. Setiap remaja pada masa kini mempunyai *smart phone* yang dapat mengakses berbagai macam informasi dari sosial media. Informasi yang menampilkan berbagai gaya hidup dari dalam negeri maupun luar negeri dapat diakses dengan mudah. Hal tersebut dapat memicu perilaku gaya hidup hedonis siswa SMA dengan sering membicarakan berbagai macam *fashion* dan gaya berpakaian saat jam pelajaran berlangsung. Serupa dengan pendapat Yanti (2016) yang menyatakan bahwa peran media sosial sangat berpengaruh terhadap masyarakat untuk mencoba gaya hidup hedonis. Banyak dari kalangan artis, pejabat, dan politisi yang justru lebih bergaya hidup glamor, dan gaya hidup mereka selalu diunggah melalui media sosial, dan secara tidak langsung masyarakat cenderung menirukan gaya hidup hedonis tersebut.

Akibat yang ditimbulkan dari gaya hidup hedonis yang dilakukan oleh remaja SMA yaitu dapat menghambat kegiatan belajarnya. Siswa yang menganut gaya hidup hedonis terkadang menomorduakan pendidikan. Permasalahan siswa yang menganut gaya hidup hedonis ini tentunya berdampak buruk dalam kehidupan dimasa depan, dan prestasi akademik menjadi menurun. Peran konselor dalam memberikan layanan dan pemahaman kepada siswa sangatlah penting, agar terhindar dari gaya hidup hedonis yang akan merugikan dirinya sendiri. Konselor bisa memberikan layanan kepada siswa yang menganut gaya hidup hedonis menggunakan teknik *self-management*, karena merupakan salah satu teknik kognitif behavioral berdasar pada teori belajar yang didesain untuk membangun siswa mengontrol dan mengubah perilakunya kearah yang lebih efektif, dapat dikombinasikan dengan *self reward*. Perilaku manusia cenderung memiliki sisi baik dan buruk. Tingkah laku individu diperoleh dari pengalaman (proses belajar) dengan merespons rangsangan yang ada di lingkungannya (Alamri, 2015; Mappiare, 2006).

Self-management merupakan proses perubahan perilaku konseli menggunakan *self monitoring*, *stimulus control*, dan *self reward* tanpa adanya paksaan dari orang lain (Komalasari, dkk., 2014; Cormier & Cormier dalam Marwi & Sutijoyo, 2012). Pemberian konseling dengan teknik ini, siswa diberikan kesempatan untuk memantau dan mengatur perilakunya sendiri. Melalui strategi dan tahapan *self-management*, siswa sendiri yang dapat mengubah perilakunya menjadi lebih baik. Tujuannya untuk meningkatkan kontrol diri berdasarkan dari teori pembelajaran sosial dari Bandura.

Kelebihan dari teknik *self-management* yaitu individu yang melakukan perubahan mampu mengendalikan masalah dan mampu melakukan perubahan sendiri. Individu melakukan perubahan sesuai dengan keinginan dan kemauan yang datang dari dirinya sendiri, proses perubahan tersebut akan bertahan lama dan dapat diterima oleh dirinya sendiri. Serupa dengan pendapat Newman & Eyck (2005) menyatakan bahwa teknik *self-management* mempunyai keunggulan yaitu siswa mampu bertanggung jawab dalam memantau dan memperkuat tingkah lakunya sendiri. Dampak yang diharapkan dari pemberian konseling teknik *self-management* yaitu gaya hidup hedonis siswa dapat tereduksi sehingga siswa dapat mengontrol diri dari perilaku yang memicu timbulnya gaya hidup hedonis.

METODE

Penelitian kuantitatif rancangan eksperimen semu (*quasi experiment*) dengan *nonequivalent control group design* dilaksanakan kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Rancangan penelitian yang digunakan menggunakan subjek yang sudah ada dalam kelompok-kelompok yang telah ditentukan sebelum adanya penelitian. Subjek yang dilibatkan yaitu siswa kelas XI IPS 1 dan IPS 2 SMAN 8 Malang yang sebelumnya tidak diacak, ditambah atau dikurangi jumlah siswa pada kelas tersebut. Kelompok eksperimen diberikan tes awal (*pretest*), selanjutnya diberikan perlakuan berupa implementasi konseling kelompok dengan teknik *self-management* untuk mereduksi gaya hidup hedonis selama tujuh pertemuan setelah itu diberikan tes akhir (*posttest*) untuk mengetahui perbedaan skor sebelum dan sesudah diberikan perlakuan. Kelompok kontrol diberikan tes awal (*pretest*), selanjutnya diberikan perlakuan berupa implementasi konseling kelompok dengan teknik *modeling* selama tujuh pertemuan kemudian diberikan tes akhir (*posttest*). Subjek diberikan skala gaya hidup hedonis sebagai *posttest* setelah selesai diberikan perlakuan. Skala gaya hidup hedonis yang digunakan untuk *posttest* sama dengan skala *pretest*. Hal tersebut dilaksanakan untuk mengetahui perbedaan skor pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol setelah diberikan perlakuan.

Subjek Penelitian

Subjek yang digunakan yaitu siswa kelas XI IPS 1 dan XI IPS 2 SMAN 8 Malang pada tahun ajaran 2018/2019. Skala gaya hidup hedonis untuk menjangkau subjek pada kelas tersebut. Kelas XI IPS 1 SMAN 8 Malang sebagai kelompok eksperimen dengan mengimplementasikan konseling kelompok teknik *self-management*. Subjek sebagai kelas kontrol atau kelompok pembandingan yaitu kelas XI IPS 2 SMAN 8 Malang dengan diberikan perlakuan berupa implementasi konseling kelompok teknik *modeling*. Alasan memilih teknik *modeling* pada kelompok kontrol yaitu sebagai pembandingan dari kelompok eksperimen yang menggunakan teknik *self-management*.

Penelitian ini menggunakan *purposive sampling* untuk mengambil subjek yang akan diberikan intervensi. Teknik sampling ini adalah salah satu cara menentukan sampel penelitian menggunakan kriteria yang telah ditentukan oleh peneliti (Sugiyono, 2015). Dari jumlah siswa, subjek penelitian yang diberikan perlakuan terdiri dari 12 sampel yang terindikasi gaya hidup hedonis. Sebanyak enam siswa dari kelas XI IPS 1 merupakan kelompok eksperimen yang kemudian diberi perlakuan menggunakan konseling kelompok teknik *self-management* dan enam siswa kelas XI IPS 2 sebagai kelompok kontrol yang akan diberikan perlakuan menggunakan konseling kelompok teknik *modeling*. Berdasarkan kriteria yang telah dipaparkan, diperoleh subjek penelitian sebagai berikut.

Tabel 1. Subjek Penelitian

	XI IPS 1 (Kelompok Eksperimen)	XI IPS 2 (Kelompok Kontrol)	Total
Jumlah siswa	33 siswa	31 siswa	64 siswa
Subjek yang terindikasi gaya hidup hedonis tinggi	6 siswa	6 siswa	12 siswa
Perlakuan	Diberikan perlakuan teknik <i>Self-management</i>	Diberikan perlakuan teknik <i>modeling</i>	

Instrumen Pengumpulan Data

Peneliti menggunakan skala gaya hidup hedonis, tujuannya yaitu untuk melihat kondisi responden yang memiliki gaya hidup hedonis. Penyusunan skala berdasarkan kisi-kisi sehingga dapat menghasilkan item pernyataan dan kemungkinan jawabannya. Instrumen ini menggunakan empat alternatif jawaban dari model skala Likert yang dimodifikasi. Skala sikap dengan kriteria empat alternatif pernyataan *favorable* dan *unfavorable*, yaitu sangat sesuai (ST), sesuai (S), kurang sesuai (KS), dan tidak sesuai (TS).

Skala gaya hidup hedonis terdiri atas 56 butir pernyataan yang telah diuji validitas ahli dengan koefisien validitas Aiken's V. Uji validitas ahli diperoleh butir dengan kriteria validitas sangat tinggi sebanyak 51 butir, kriteria validitas tinggi sebanyak empat butir dan kriteria validitas sedang sebanyak satu butir. Skala gaya hidup hedonis dilakukan uji empirik dengan melakukan *try out* kepada siswa di dalam populasi namun di luar sampel. Siswa yang digunakan untuk *try out* yaitu kelas XI IPS 3 dengan banyak 33 siswa. Hasil *try out* diuji menggunakan rumus koefisien korelasi *product moment* yang diperoleh r_{tabel} sebesar 0,344 sehingga dari 56 butir sebanyak tujuh butir pernyataan yang tidak valid dan 49 butir dinyatakan valid. Dengan demikian, skala gaya hidup hedonis yang telah valid dilakukan uji reliabilitas untuk mendapatkan keabsahan data. penelitian. Uji reliabilitas menggunakan koefisien *Cronbach's Alpha* dengan diperoleh nilai sebesar $0,954 > 0,6$ dan dinyatakan skala gaya hidup hedonis reliabel dan dapat digunakan untuk penelitian. Suatu instrumen dikatakan reliabel apabila nilai *Cronbach's Alpha* $> 0,6$ (Sarjono & Julianita, 2013). Skala gaya hidup hedonis juga digunakan untuk menentukan subjek yang akan diberikan perlakuan. Berikut merupakan kategori gaya hidup hedonis.

Tabel 2. Kategori Gaya Hidup Hedonis

Skor	Kategori
49—85	Rendah
86—122	Sedang
123—159	Tinggi
160—196	Sangat Tinggi

Instrumen pengumpulan data yang kedua yaitu pedoman observasi yang digunakan untuk mengamati perilaku-perilaku siswa yang menganut gaya hidup hedonis. Semua perilaku yang muncul diobservasi, sehingga dapat mengetahui perubahan perilaku yang muncul ketika dilakukan pemberian perlakuan. Instrumen pengumpulan data ketiga yaitu pedoman wawancara yang dikembangkan peneliti untuk memperoleh informasi mengenai gaya hidup hedonis. Wawancara dilakukan peneliti kepada konselor sekolah dan siswa.

Panduan Konseling Kelompok Teknik *Self-Management*

Panduan ini bertujuan sebagai pedoman melaksanakan penelitian. Sebelum panduan diimplementasikan, terlebih dahulu diuji validasi ahli. Panduan yang diterapkan pada kelompok kontrol juga telah divalidasi agar kedua panduan tersebut layak digunakan untuk penelitian. Panduan penelitian divalidasi oleh dua dosen ahli. Analisis uji ahli panduan konseling menggunakan model kesepakatan *inter-rater agreement model* (Gregory, 2011) sebagaimana ditunjukkan pada tabel 3.

Tabel 3. Inter-Rater Agreement Model

		Pendapat Ahli 1	
		Relevansi Rendah (Skor 1-2)	Relevansi Tinggi (skor 3-4)
Pendapat Ahli 2	Relevansi Rendah (Skor 1—2)	A	B
	Relevansi Tinggi (skor 3—4)	C	D

Hasil dari penilaian ahli pertama dan kedua terhadap panduan teknik *self-management* dan teknik *modeling* diperoleh indeks sebesar satu dengan kriteria validitas sangat tinggi sehingga panduan tersebut layak untuk digunakan sebagai bahan perlakuan dalam penelitian.

Prosedur Penelitian

Prosedur penelitian meliputi tahap persiapan, peralihan, kegiatan dan pengakhiran. Prosedur penelitian digunakan sebagai acuan dalam menyelesaikan penelitian. Kegiatan konseling pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dilaksanakan dalam tujuh pertemuan.

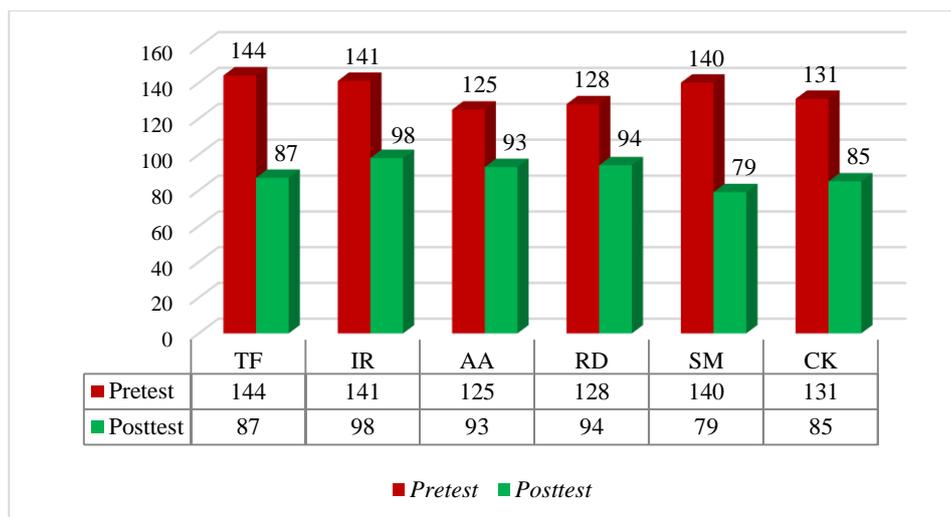
Analisis Data

Data dianalisis menggunakan statistic *non-parametric* dengan rumus *Wilcoxon* untuk menguji hipotesis dari sampel yang berpasangan dan mengetahui perbedaan skor *pretest* dan *posttest*. Hipotesis dinyatakan diterima apabila nilai $Asymp.Sig < 0,05$, maka ada perbedaan skor *pretest* dengan *posttest*. Hipotesis ditolak jika nilai $Asymp.Sig > 0,05$ maka tidak ada perbedaan antara skor *pretest* dengan *posttest*.

Mann Whitney U Test digunakan untuk menguji hipotesis komparatif dua sampel independen yang memiliki data berbentuk ordinal dan untuk mengetahui perbedaan skor dari kedua kelompok setelah diberikan perlakuan. Hipotesis dinyatakan diterima apabila nilai $Asymp.Sig (1-tailed)$ yang diperoleh $< 0,05$, maka ada perbedaan keefektifan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Sebaliknya hipotesis ditolak jika nilai $Asymp.Sig > 0,05$ maka tidak ada perbedaan keefektifan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

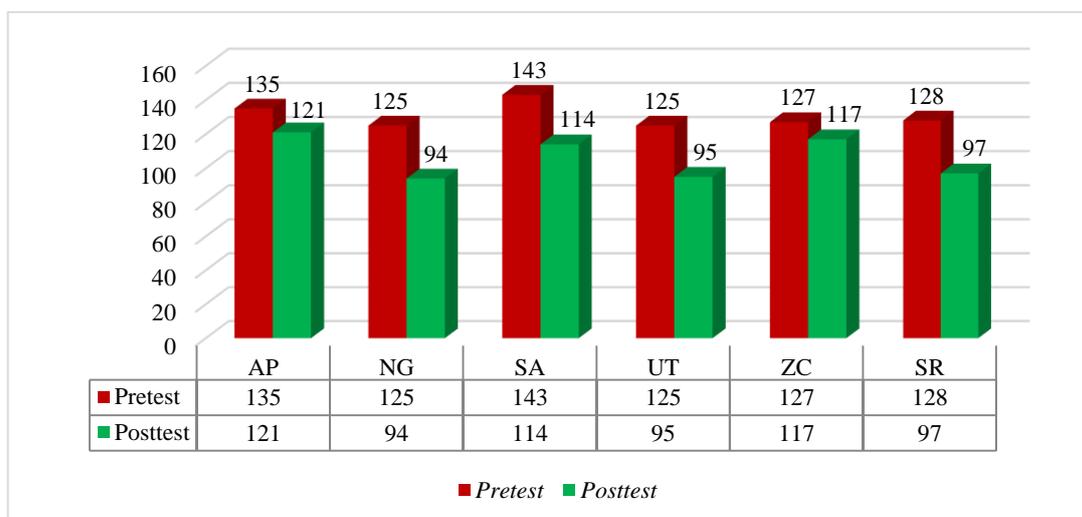
HASIL

Data kuantitatif diperoleh dari skor *pretest* dan *posttest* dari setiap kelompok. Sedangkan data kualitatif dihasilkan dari observasi, wawancara dan tugas-tugas siswa selama proses konseling. Pemberian *pretest* sebagai penjarangan subjek akan digunakan untuk melakukan kegiatan konseling. Penjarangan subjek diperoleh enam siswa kelas XI IPS 1 sebagai kelompok eksperimen (*self-management*) dan enam siswa kelas XI IPS 2 untuk kelompok kontrol (*modeling*). Kemudian diberikan *posttest* untuk mengetahui perbedaan skor sebelum dan sesudah diberikan perlakuan. Berikut hasil dari kelompok eksperimen.



Gambar 1. Skor Pretest dan Posttest Skala Gaya Hidup Hedonis Kelompok Eksperimen

Berdasarkan gambar 1, kelompok eksperimen di atas, dilakukan uji hipotesis menggunakan statistik *non parametrik* dengan rumus *Wilcoxon*. Hipotesis pertama pada penelitian ini yaitu teknik *self-management* efektif untuk mereduksi gaya hidup hedonis siswa SMAN 8 Malang. Hasil uji *Wilcoxon* pada kelompok eksperimen diperoleh enam siswa yang mengalami penurunan skor dan diperoleh *Asymp.Sig (1-tailed)* $0,014 < 0,05$, maka h_0 ditolak dan h_a diterima dan dapat disimpulkan bahwa teknik *self-management* efektif untuk mereduksi gaya hidup hedonis siswa SMAN 8 Malang. Hasil pada kelompok kontrol ditunjukkan sebagaimana ditunjukkan pada gambar 2.



Gambar 2. Skor Pretest dan Posttest Skala Gaya Hidup Hedonis Kelompok Kontrol

Hipotesis kedua menyatakan bahwa teknik *modeling* efektif untuk mereduksi gaya hidup hedonis siswa SMAN 8 Malang. Berdasarkan hasil uji *wilcoxon* pada kelompok kontrol diperoleh enam siswa yang mengalami penurunan skor. Hasil dari uji *Wilcoxon* diperoleh nilai *Asymp.Sig (1-tailed)* $0,013 < 0,05$, maka h_0 ditolak dan h_a diterima dan kesimpulannya teknik *modeling* efektif untuk mereduksi gaya hidup hedonis siswa SMAN 8 Malang.

Hipotesis ketiga menyatakan bahwa teknik *self-management* lebih efektif daripada teknik *modeling* untuk mereduksi gaya hidup hedonis siswa SMAN 8 Malang. Uji hipotesis menggunakan *Mann Whitney U Test* terhadap hasil *posttest* kelompok eksperimen dan kontrol diperoleh nilai *Asymp.Sig (1-tailed)* $0,015 < 0,05$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Hasil uji hipotesis menggunakan *Mann Whitney U Test* disimpulkan bahwa teknik *self-management* lebih efektif daripada teknik *modeling* untuk mereduksi gaya hidup hedonis siswa SMA N 8 Malang.

Tabel 3. Deskripsi Data *Posttest* Kelompok Eksperimen

	N	Skor Minimum	Skor Maksimum	Mean	Std. Deviasi
<i>Posttest</i>	6	79	98	89,33	6,947
Valid N (listwise)	6				

Tabel 4. Deskripsi Data *Posttest* Kelompok Kontrol

	N	Skor Minimum	Skor Maksimum	Mean	Std. Deviasi
<i>Posttest</i>	6	94	121	106,33	12,291
Valid N (listwise)	6				

Berdasarkan tabel deskripsi data *posttest* dari kelompok eksperimen dan kontrol diperoleh *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. Rata-rata gain skor (penurunan skor) kelompok eksperimen sebesar 273 lebih tinggi daripada kelompok kontrol sebesar 145. Kesimpulannya, teknik *self-management* lebih efektif daripada teknik *modeling* untuk mereduksi gaya hidup hedonis siswa SMAN 8 Malang.

PEMBAHASAN

Penelitian menggunakan teknik *self-management* terbukti efektif dapat menurunkan gaya hidup hedonis Siswa. Sejalan dengan Sa'diyah (2016) menyatakan teknik *self-management* efektif untuk mereduksi agresifitas remaja. Menurut peneliti adanya perubahan diri masa SMP menuju masa SMA, remaja mulai dewasa dan memiliki banyak teman, sering mengakses sosial media, pergaulan lebih luas, kebebasan yang diberikan orang tua, dan mulai mengikuti gaya hidup hedonis. Hal-hal yang dilihat secara langsung maupun melalui sosial media dapat memicu pikiran dan perilaku siswa untuk mengikuti gaya hidup tersebut. Peneliti menggunakan teknik *self-management* untuk mereduksi gaya hidup hedonis dikarenakan menurut teori, *self-management* dapat mengubah perilaku ke arah yang lebih baik. Hal tersebut dikemukakan oleh beberapa ahli yang menyatakan *self-management* adalah salah satu teknik kognitif behavioral yang berdasar pada teori belajar yang dirancang untuk membangun siswa dalam mengontrol dan mengubah perilakunya (Alamri, 2015; Mappiare, 2006).

Gaya hidup hedonis dilatarbelakangi oleh faktor lingkungan remaja, globalisasi, kemajuan IPTEK yang tidak terfilter dengan baik oleh siswa. Hal negatif dari perkembangan zaman diterapkan oleh siswa secara terus menerus akan menjadi kebiasaan buruk, salah satunya yaitu menganut gaya hidup hedonis. Apabila gaya hidup hedonis tidak direduksi, maka dapat berperilaku negatif dan dapat menghambat berbagai macam kegiatan positif yang seharusnya dilakukan. Selain itu, dapat merugikan diri sendiri dan orang lain. Hal tersebut serupa dengan pendapat Veenhoven (2003) yang menyatakan mengejar kesenangan membuat seseorang menghindari tantangan dan membuat seseorang tersebut menjadi tidak terlatih.

Remaja yang memiliki keinginan menyesuaikan diri dengan kelompok, ingin terlihat keren dan *fashionable* dari teman-temannya sehingga membuat siswa tersebut semakin bergaya hidup hedonis. Oleh sebab itu, harus direduksi menggunakan intervensi yang tepat. Cara untuk memodifikasi perilaku yaitu dengan menggunakan *self-management* (Moore, dkk., 2007). Ketika gaya hidup hedonis dapat direduksi, siswa tersebut diharapkan mampu untuk berperilaku secara positif pada masa perkembangan selanjutnya dan siswa mampu menerapkan teknik tersebut dalam kehidupannya, meskipun proses intervensi yang diberikan peneliti sudah berakhir.

Berdasarkan analisis data yang telah dilakukan, teknik *self-management* lebih efektif daripada teknik *modeling* untuk mereduksi gaya hidup hedonis siswa SMA N 8 Malang. Faktor yang mendukung keberhasilan teknik *self-management* yaitu dipengaruhi oleh motivasi dalam diri sendiri, dinamika kelompok selama proses konseling, adanya tugas rumah yang harus dikerjakan sesuai dengan keadaan dan kesadaran diri serta kerjasama antara anggota kelompok dengan konselor yang berjalan dengan baik.

Self-management ialah teknik yang menggunakan *cognitive behavioral therapy*. Menurut teori Bandura (dalam Anctil & Degeneffe, 2003) yang menyatakan bahwa *cognitive behavioral therapy* merupakan gabungan antara strategi perilaku dan kognitif yang didasarkan pada proses untuk menghasilkan perubahan melalui proses kognitif. Pada proses pemberian intervensi, siswa mulai membangun dirinya sendiri dengan belajar dari pemikiran dan perilakunya sendiri. Kebiasaan gaya hidup hedonis dapat tereduksi dengan perubahan pemikiran dan perilaku dari dalam diri siswa yang dilakukan secara konsisten.

Teknik *self-management* berhasil menurunkan gaya hidup hedonis dikarenakan tujuan dari teknik ini yaitu mengajarkan siswa untuk memajemen dirinya sendiri. Sehingga mereka dapat memikirkan kembali ketika akan melakukan perilaku yang memicu gaya hidup hedonis. Dengan teknik *self-management*, konselor mengajarkan siswa mengidentifikasi setiap pemikiran dan perilaku untuk diterapkan secara perlahan, bertahap dan terus menerus agar siswa dapat terbiasa mengontrol diri. Karena suatu hal yang dilakukan secara terus menerus akan menjadi kebiasaan bagi siswa tersebut. Hal tersebut sesuai dengan pendapat Barlow, dkk. (2002) yang menyatakan bahwa *self-management* mengacu pada kemampuan individu dalam pengelolaan dirinya.

Penurunan skor gaya hidup hedonis siswa menunjukkan keefektifan teknik *self-management*. Penurunan skor gaya hidup hedonis dapat membantu siswa menyadari dan menyikapi segala hal yang kurang bermanfaat untuk dilakukan. Masing-masing siswa mengalami penurunan gaya hidup hedonis yang berbeda-beda, dikarenakan ketekunan dan keterampilan yang dimiliki siswa dapat ditingkatkan untuk menyeleksi faktor lingkungan yang memicu gaya hidup hedonis. Diperlukan ketekunan dan inisiatif diri sendiri dalam mengubah atau mengembangkan diri, agar perubahan dapat bertahan lama (Cormier, dkk., 2009).

Teknik *modeling* telah dibuktikan dapat mereduksi gaya hidup hedonis siswa SMA N 8 Malang. Dikarenakan teknik tersebut sangat sederhana dan mudah diterapkan untuk mengubah pandangan siswa. Teknik *modeling* merupakan teknik konseling *behavior* untuk memperkuat perilaku dengan membiasakan perilaku baru dengan menirukan model (Hidayah, dkk., 2018). Pandangan siswa yang semula mencontoh gaya hidup hedonis dari sosial media dihentikan dengan melihat model yang dapat memotivasi dirinya untuk mencontoh hal positif yang dilakukan. Model yang digunakan dalam teknik *modeling* merupakan siswa SMA yang memiliki perilaku positif yang dapat mengubah pandangan siswa yang memiliki gaya hidup hedonis menjadi lebih baik.

Hal yang membedakan kedua teknik tersebut yaitu teknik *self-management*, konselor berperan sebagai pengamat dan keseluruhan tahap dilakukan sendiri oleh siswa, karena keberhasilan dari *self-management* dapat dilihat dari seberapa serius siswa dalam melakukan perubahan tersebut. Tanggung jawab diserahkan kepada siswa untuk mengubah atau meningkatkan perilaku positifnya merupakan hal yang paling tepat dalam teknik *self-management*. Karena siswa tersebutlah yang mengetahui dan bertanggung jawab atas perbuatannya dengan demikian siswa tersebutlah yang berperan penting untuk mengubah dirinya (Cormier, dkk., 2009).

Pada teknik *modeling*, konselor selalu mendampingi siswa untuk mengamati model sehingga konselor sangat berperan dalam proses konseling. Tujuan dari *modeling* adalah membantu siswa untuk dapat menerapkan keterampilan yang dicontohkan oleh fasilitator atau video sesuai dengan tujuan mereka (Ramli, dkk., 2018). Dari kedua teknik tersebut, yang tepat untuk mereduksi gaya hidup hedonis yaitu teknik *self-management*. Teknik ini terbukti efektif karena siswa merasakan secara langsung perubahan tingkah lakunya sendiri. Hal tersebut sejalan dengan pendapat Newman & Eyck (2005) yang menyatakan bahwa *self-management* mempunyai keunggulan yaitu siswa mampu bertanggung jawab dalam memantau dan memperkuat tingkah lakunya sendiri.

Implikasi Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh bahwa teknik *self-management* efektif untuk mereduksi gaya hidup hedonis siswa SMA. Teknik ini dapat digunakan sebagai salah satu alternatif layanan konseling kelompok khususnya mengatasi permasalahan gaya hidup hedonis siswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa teknik *self-management* lebih efektif dibandingkan dengan teknik *modeling* untuk mereduksi gaya hidup hedonis siswa SMAN 8 Malang. Penelitian ini dapat diterapkan untuk mereduksi gaya hidup hedonis pada subjek di perguruan tinggi.

Teknik ini dapat digunakan untuk menangani masalah lainnya yang berkaitan dengan manajemen diri. Hal ini dikarenakan *self-management* bertujuan membantu siswa untuk dapat *manage* pikiran dan perilaku yang akan dilakukan, serta digunakan untuk meningkatkan maupun mereduksi perilaku yang akan diubah. Hasil penelitian Wahyuningsih (2014) menunjukkan bahwa teknik *self-management* efektif untuk meningkatkan kemandirian siswa SMP dalam belajar. Hasil penelitian milik Latifah (2019) menunjukkan bahwa teknik *self-management* efektif untuk mengurangi perilaku membolos pada siswa SMP.

Teknik *self-management* dapat dilaksanakan dalam suasana kelompok, agar siswa dapat dengan mudah mengungkapkan permasalahan yang sedang dihadapi dan siswa dapat aktif dalam mengutarakan pendapatnya masing-masing. Hal tersebut dapat mengurangi rasa khawatir siswa yang mengalami kesulitan untuk mengungkapkan permasalahan secara individu. Dengan konseling kelompok siswa dapat mendengarkan dan mengungkapkan pendapat dari anggota lain sehingga dapat menambah wawasan. Hal tersebut serupa dengan pendapat Prayitno (2004) yang menyatakan, tujuan dari konseling kelompok yaitu untuk meningkatkan kemampuan bersosialisasi dan komunikasi antar anggota yang disertai dengan perkembangan aspek kognitif, afektif, dan psikomotorik sehingga dapat mendukung penerapan teknik *self-management* untuk mereduksi gaya hidup hedonis siswa SMAN 8 Malang.

Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini memiliki keterbatasan diantaranya yaitu, kesulitan dalam mengumpulkan siswa secara lengkap, siswa terkadang mengalami kesulitan dalam mengikuti tahapan teknik *self-management* sehingga konselor selalu mengingatkan materi yang dibahas pada pertemuan sebelumnya. Peneliti juga mengalami keterbatasan waktu pelaksanaan teknik konseling yang diberikan oleh pihak sekolah.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil dan kajian, dihasilkan tiga kesimpulan dari rumusan masalah. Simpulan yang pertama yaitu teknik *self-management* efektif untuk mereduksi gaya hidup hedonis siswa SMAN 8 Malang. Hal ini diketahui adanya penurunan skor gaya hidup hedonis yang didukung adanya perubahan pemikiran dan perilaku negatif siswa ke arah yang lebih positif terhadap kegiatan yang memicu gaya hidup hedonis.

Simpulan kedua yaitu teknik *modeling* efektif untuk mereduksi gaya hidup hedonis siswa SMAN 8 Malang. Hal tersebut didukung adanya kemampuan siswa dalam memahami perilaku model yang ditiru sehingga siswa dapat mereduksinya. Hal ini diketahui dari penurunan skor skala gaya hidup hedonis setelah diberikan intervensi menggunakan teknik *modeling*.

Simpulan ketiga yaitu teknik *self-management* lebih efektif untuk mereduksi gaya hedonis siswa SMAN 8 Malang. Hal tersebut diketahui dari selisih jumlah skor *posttest* kelompok eksperimen lebih tinggi dari kelompok kontrol. Keunggulan teknik *self-management* yang memiliki tahapan yang lengkap dan mendalam dari pada teknik *modeling* yang hanya mengamati suatu model. Siswa sangat berperan penuh dalam teknik *self-management* dibandingkan teknik *modeling*. Pada teknik *self-management* konselor mengajarkan siswa mengidentifikasi setiap pemikiran dan perilaku untuk diterapkan secara perlahan, bertahap dan terus menerus agar siswa dapat mengontrol diri. Siswa juga mendapatkan tugas rumah sehingga siswa dapat mengamati gaya hidup hedonis yang biasa dilakukan, kemudian siswa juga dapat melakukan pengontrolan agar gaya hidup hedonis menurun, ketika siswa berhasil melakukan pengontrolan tersebut siswa mendapatkan penghargaan.

Konselor membimbing siswa untuk *manage* diri sendiri melakukan pengontrolan saat menghadapi situasi yang memicu gaya hidup hedonis. Penurunan skor tersebut dapat dimaknai bahwa teknik *self-management* memberikan dampak positif bagi siswa sebagai strategi untuk mereduksi gaya hidup hedonis. Teknik *self-management* telah dibuktikan efektif untuk mengurangi dan meningkatkan perilaku yang diinginkan. Teknik *self-management* telah digunakan oleh beberapa peneliti terdahulu. Keunggulannya yaitu siswa merasakan secara langsung perubahan tingkah lakunya dan siswa mampu bertanggung jawab dalam memantau dan memperkuat tingkah lakunya sendiri.

Saran untuk Konselor Sekolah

Konselor di sekolah perlu memperhatikan ketika siswa mulai terindikasi gaya hidup hedonis sehingga siswa tersebut langsung bisa diberikan intervensi agar tidak memiliki gaya hidup hedonis yang tinggi. Serta mengajarkan kepada siswa untuk hidup sewajarnya dan menyadarkan siswa bahwa kebahagiaan hidup tidak diukur dari materi. Saran untuk konselor di sekolah yaitu dapat menerapkan intervensi teknik *self-management* sebagai alternatif teknik untuk mereduksi gaya hidup hedonis.

Saran untuk Peneliti Selanjutnya

Perlu menambah durasi waktu dan jumlah pertemuan. Penerapan *self-management* digali lebih dalam dan dapat dikombinasikan dengan teknik lain dengan subjek yang berbeda. Teknik *self-management* juga dapat diterapkan untuk mereduksi gaya hidup hedonis pada subjek yang lebih luas serta dapat digunakan desain eksperimen yang lain.

DAFTAR RUJUKAN

- Alamri, N. (2015). Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Self-Management untuk Mengurangi Perilaku Terlambat Masuk Sekolah (Studi pada Siswa Kelas X SMA 1 Gebog Tahun 2014/2015). *Jurnal Konseling Gusjigang*, 1(1). <https://doi.org/10.24176/jkg.v1i1.259>.
- Ancil, T., & Degeneffe, C. E. 2003. Self-Management and Social Skills Training for Persons with Developmental Disabilities: Tools for The Rehabilitation Counselor to Facilitate Success in Community Settings: A Literature Review. *Journal of Applied Rehabilitation Counseling*, 34(1), 17–24.
- Barlow, J., Wright, C., Sheasby, J., Turner, A., & Hainsworth, J. (2002). Self-Management Approaches for People with Chronic Conditions: A Review. *Patient Education and Counseling*, 48(2), 177–187. [https://doi.org/10.1016/S0738-3991\(02\)00032-0](https://doi.org/10.1016/S0738-3991(02)00032-0).
- Cormier, S., Nurius, P. S., & Osborn, C. J. (2009). *Interviewing and Change Strategies Fundamental Skills and Cognitive Behavioral Interventions*.
- Hidayah, N., Ramli, M., & Hanafi, H. 2018. Modeling Technique on Madurese Culture Based on Bhupa' Bhabu' Ghuru Rato' Values. *Advances in Social Science, Education and Humanities Research*, 285, *International Conference on Education and Technology (ICET 2018)*, published by Atlantis Press, 2352-5398.
- Komalasari, G., Eka, W., & Karsih. (2014). *Teori dan Teknik Konseling*. Jakarta: PT Indeks.
- Kotler, P. & Armstrong, G. (2008). *Prinsip-Prinsip Pemasaran*. Jakarta: Erlangga.
- Latifah, L. (2019). Effectiveness of Self-Management Techniques to Reduce Truant Students Behavior in Middle School. *Konselor*, 8 (1), 17-22. <https://doi.org/10.24036/0201981103804-0-00>
- Mappiare, A. (2006). *Kamus Istilah Konseling dan Terapi*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Marwi, T. I., & Sutijono. (2012). Penggunaan Strategi Pengelolaan Diri (Self-Management) untuk Mengurangi Tingkat Kemalasan Belajar pada Siswa Kelas VIII E MTs AL Rosyid Dander-Bojonegoro. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Bimbingan*, 13(1).

- Moore, S. G., Dupaul, G. J., & White, G. P. (2007). Self-Management of Classroom Preparedness and Homework: Effects on School Functioning of Adolescents with Attention Deficit Hyperactivity Disorder. *School Psychology Review*, 36(4), 647–664.
- Newman, B. (2005). Self-Management of Initiations by Students Diagnosed with Autism. *The Analysis of Verbal Behavior*, 21, 117–122.
- Prayitno. (2004). *Layanan Bimbingan Kelompok dan Konseling Kelompok*. Padang: Universitas Negeri Padang.
- Ramli, M., Hidayah, N. Fauzan, L. (2018). Effectiveness of Structured Learning Approach to Improve Counselor Competence in Applying Solutions-Focused Counseling. *Advances in Social Science Education and Humanities Research*, 285, *International Conference on Education and Technology (ICET 2018)*, published by Atlantis Press.
- Sa'diyah, H. (2016). Penerapan Teknik Self-Management untuk Mereduksi Agresivitas Remaja. *Jurnal Ilmiah Counsellia*, 6 (2), 67-78.
- Safitri, A. (2012). Pengaruh Budaya Hedonis terhadap Timbulnya Vandalisme Siswa SMK Tri Dharma 3 dan SMK YKTB 2 Kota Bogor, 2(2), 96–122.
- Sarjono, H., & Julianita, W. (2013). *SPSS VS LISREL Sebuah Pengantar Aplikasi untuk Riset*. Jakarta: Salemba Empat.
- Schiffman, L. G., & Kanuk, L. (2004). *Consumer Behavior* (Eight Edition). New Jersey: Pearson Practice Hall.
- Sugiyono. (2015). *Statistika untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Trimartati, N. (2016). Studi Kasus tentang Gaya Hidup Hedonisme Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Angkatan 2011 Universitas Ahmad Dahlan. *Psikopedagogia: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 3(1), 20. <https://doi.org/10.12928/psikopedagogia.v3i1.4462>.
- Veenhoven, R. 2003. Hedonism and Happiness. *Journal of Happiness Studies*, 4, 437–457, <https://link.springer.com/article/10.1023/B:JOHS.0000005719.56211.f0>.
- Wahyuningsih, D. 2014. *Efektivitas Teknik Self-Management untuk Meningkatkan Kemandirian Belajar Siswa SMP*. Tesis tidak diterbitkan. Universitas Negeri Malang, Malang.
- Yanti, F. (2016). Dinamika Kecenderungan Gaya Hidup Hedonis dan Perilaku Seks Bebas pada Remaja Putri. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Bimbingan & Konseling*, 1(1), 40–47.
- Zulkifli, A. R. (2016). Gaya Hidup Hedonisme di Kalangan Mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Mulawarman. *Jurnal Sosiatri-Sosiologi*, 4(1), 72–85.