



PENGARUH KONSELING INDIVIDUAL DENGAN TEKNIK *SELF-CONTROL* TERHADAP GAYA HIDUP *HEDONISME*

Adinda Hafizah^{1(*)}, Ahmad Syarqawi²

Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, Medan, Indonesia¹²
adinda0303202125@uinsu.ac.id¹, ahmadsyarqawi@uinsu.ac.id²

Abstract

Received: 16 September 2024

Revised: 18 September 2024

Accepted: 22 September 2024

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh konseling individual dengan teknik *self-control* terhadap gaya hidup *hedonisme* pada remaja. Penelitian menggunakan metode kuantitatif dengan desain one group pretest-posttest, di mana data awal dikumpulkan melalui angket berisi 35 butir pernyataan. Hasil pretest menunjukkan bahwa lima siswa memiliki tingkat *hedonisme* sangat tinggi, dengan skor rata-rata 154,2. Tingginya tingkat *hedonisme* ini dipengaruhi oleh efek modernisasi, seperti penggunaan media sosial, belanja impulsif, dan ketergantungan pada layanan digital. Peneliti kemudian menerapkan konseling individual dengan teknik *self-control* yang mencakup tahapan monitoring diri, pengukuhan diri, stimulus control, dan evaluasi. Hasil posttest menunjukkan penurunan signifikan pada tingkat *hedonisme* siswa, dengan 60% siswa berada di kategori rendah dan 40% di kategori sedang, dengan skor rata-rata 90,8. Teknik *self-control* terbukti efektif dalam membantu siswa mengendalikan perilaku hedonistik melalui perubahan kebiasaan dan pengendalian impuls. Konseling ini memberikan pengaruh positif terhadap pengurangan perilaku *hedonisme*, memungkinkan siswa untuk mengadopsi gaya hidup yang lebih efisien dan terkontrol. Evaluasi konseling menunjukkan bahwa siswa memiliki kesadaran lebih baik dalam mengatur prioritas dan menekan keinginan berfoya-foya. Dengan demikian, *self-control* menjadi alat penting dalam mengatasi perilaku *hedonisme* pada remaja.

Keywords: *Hedonisme*; Konseling Individual; *Self-control*

(*) Corresponding Author: Hafizah, adinda0303202125@uinsu.ac.id

How to Cite: Hafizah, A. & Syarqawi, A. (2024). PENGARUH KONSELING INDIVIDUAL DENGAN TEKNIK *SELF-CONTROL* TERHADAP GAYA HIDUP *HEDONISME*. *Research and Development Journal of Education*, 10(2), 1047-1057

INTRODUCTION

Perkembangan IPTEK merupakan pengaruh dari globalisasi yang telah tersebar ke seluruh tatanan kehidupan manusia. Globalisasi merupakan proses penggabungan dan penyebaran pertukaran budaya, informasi, ide, teknologi, dan gaya hidup secara mendunia. Globalisasi menjadikan dunia terbuka satu sama lain sehingga semua aspek kehidupan telah dipengaruhi oleh globalisasi (Taranau, 2023). Hal ini terjadi karena faktor masyarakat yang sangat ingin berubah dan perubahan budaya terjadi sangat cepat (Siregar, 2023). Globalisasi menyebabkan perubahan gaya hidup masyarakat lebih modern.

Melalui internet akan memudahkan untuk mendapatkan berbagai informasi, hal ini menyebabkan individu akan dengan muda meniru gaya hidup orang lain. Khairunnisa (2023) gaya hidup merupakan pendorong dasar yang dapat mempengaruhi sikap dan kebutuhan individu serta merujuk pada cara individu dalam menjalani kehidupan setiap harinya. Di zaman sekarang banyak individu yang menonjolkan gaya hidupnya dalam bentuk kemewahan dan kesenangan sebagai bentuk penampilan pribadi. Gaya hidup

tersebut merujuk pada sifat *hedonisme*. *Hedonisme* berasal dari kata “hedone” dan “isme”, yang secara harfiah berarti kesenangan (Zulkifli, 2021). Gaya hidup ini lebih muda menyerang para remaja.

Kemudahan akses internet pada dunia maya dapat memberikan dampak negatif bagi siswa. Siswa akan merasakan tekanan untuk mencapai standar hidup yang lebih tinggi. Terutama ketika adanya perbandingan kehidupan orang lain yang ditampilkan secara glamor di media sosial tentunya akan menimbulkan rasa ingin mengikuti gaya hidup yang serupa. Saat ini sangat banyak remaja menggunakan media massa dan begitu banyak pula produk media yang menjangkau para remaja sehingga terjadinya hubungan dua arah (Hernandez, 2019). Gaya hidup remaja mengalami perubahan yang dibentuk dari kemajuan teknologi, maka perilaku *hedonisme* pada remaja dapat muncul melalui keterpaparan media.

Andayani (2022) *hedonisme* merupakan gaya hidup yang fokus mencari kesenangan materi dan kepuasan tanpa batas. Dampak negatif perkembangan globalisasi mampu mengubah gaya hidup serta lingkungan sosial individu oleh karena itu gaya hidup *hedonisme* semakin banyak dijumpai. *Hedonisme* pada remaja dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal. Azzahra, et al. (2024) faktor internal berasal dari dalam diri pelaku *hedonisme* yaitu; pelaku *hedonisme* cenderung menghabiskan waktu di luar rumah, berbelanja secara berlebihan dan menghabiskan uang untuk kesenangan pribadi secara boros. Sedangkan faktor eksternal berasal dari luar diri pelaku *hedonisme* yaitu; keluarga, lingkungan, dan sekolah. Dapat dikatakan bahwa, tingkatan ekonomi juga menjadi pendukung materi individu.

Sekolah sangat memainkan peran penting dalam membentuk karakter dan gaya hidup siswa. Namun kondisi di dalam lingkungan sekolah banyak ditemukan siswa yang mengarah pada karakteristik *hedonisme*. Darwis, et al. (2020) siswa menunjukkan kebiasaan belanja dengan membeli barang secara impulsif di aplikasi online-shop serta lebih memprioritaskan kesenangan dengan menghabiskan waktu bersama temannya daripada mengikuti pelajaran. Mengikuti perilaku gaya hidup seperti itu akan memberikan dampak negatif kepada siswa .

Hedonisme memiliki karakteristik tertentu yaitu; cenderung individualis. Individu *hedonisme* akan menganggap diri sendiri lebih penting dari orang lain, sehingga kurang memperhatikan kebutuhan orang lain. Selain itu juga cenderung konsumtif seperti, dengan membeli barang tanpa mempertimbangkan manfaat dan kegunaannya. Sikap egois dapat muncul dalam gaya hidup *hedonisme* sehingga dapat merugikan diri sendiri. *Hedonisme* juga dikaitkan dengan perilaku kurang tanggung jawab dan boros (Zulkifli, 2021). Individu dengan karakteristik *hedonisme* dapat menimbulkan dampak negatif bagi diri sendiri karena adanya berbagai bentuk penyalahgunaan barang yang dimiliki.

Terlenanya dalam kesenangan dan kepuasan materi dapat memotivasi individu untuk memprioritaskan keinginan pribadi sehingga individu tidak melihat sisi positif dari tujuan hidupnya. Lubis & Izzah (2021) fokus berlebihan pada kenikmatan materi merugikan hubungan sosial. Dengan begitu gaya hidup *hedonisme* dapat menghilangkan pandangan luas terhadap kehidupan yang seimbang. Faktor lain yang mempengaruhi pola hidup *hedonisme* adalah pengaruh lingkungan sosial. Hal ini terjadi ketika individu berada di lingkungan yang menganut gaya hidup serupa (Jennyya, et al., 2021). *Hedonisme* muncul karena individu terjebak pada sifat *hedonisme* (Salma 2021). Menyebabkan individu tidak memikirkan konsekuensi jangka panjang atas segala keinginannya.

Individu membutuhkan pengarah dan pemahaman, dalam hal ini keluarga menjadi patokan bagi individu (Septya, et al., 2024). Syarqawi (2017) keluarga adalah sebuah sistem yang bergerak dan saling berinteraksi. Ketidaksesuaian dalam berinteraksi akan menimbulkan permasalahan bersikap dalam keluarga (Kibtyah, 2014). Dengan

memberikan fasilitas berlebihan kepada anak tanpa kontrol dapat membentuk gaya hidup *hedonisme* semakin melekat maka, keluarga harus mampu mengontrol gaya hidup seimbang dengan baik agar individu tidak memiliki sikap arogan dan pemborosan finansial.

Berdasarkan penelitian yang peneliti lakukan di MAS Plus Al-Ulum Medan bahwa kebanyakan siswa di sekolah tersebut memiliki keseharian yang membentuk siswa mengarah pada gaya hidup *hedonisme* yaitu; siswa gemar melakukan pembelanjaan online secara konsumtif, memiliki gadget mahal, aktif di sosial media dan adanya kebiasaan melakukan transaksi online secara impulsif yang didukung oleh faktor ekonomi keluarga, rata-rata siswa yang mengalami gaya hidup *hedonisme* berasal dari keluarga menengah ke atas. Martha (2008) aspek gaya hidup *hedonisme* terdiri dari tiga aspek yaitu aktivitas, minat, dan pendapat.

Aspek aktivitas diwujudkan dalam bentuk suka mencari perhatian, boros, memiliki standar dalam berteman yang tinggi dan lebih banyak menghabiskan waktu luang dengan bersenang dan bermain. Dalam kegiatan berkaitan dengan aspek minat perilaku seseorang akan menunjukkan gaya hidupnya yaitu, seperti untuk mendapatkan atau menggunakan barang dan jasa. Dan dalam proses pengambilan keputusan atau aspek pendapat pada suatu kegiatan individu akan menunjukkan pola pikir berdasarkan gaya hidup (Martha, 2008; Lubis, et al., 2020). Dapat disimpulkan, gaya hidup *hedonisme* cenderung banyak menghabiskan kegiatannya berkaitan dengan kesenangan, uang dan bersikap konsumtif.

Masa remaja merupakan tahap pencarian jati diri oleh karena itu, adanya etika yang membatasi kebebasan mengingat perkembangan kejiwaan siswa masih sangat labil. Akan tetapi siswa saat ini tidak takut untuk menghabiskan budget yang tidak sedikit dengan berlomba memiliki gadget keluaran terbaru, sering mendatangi tempat yang sedang hits dan spesial, identik dengan menghabiskan waktu untuk berfoya seperti; ke mall, kafe, dan bioskop (Zehra, 2024). Siswa mengalami perubahan seiring perkembangan dengan zaman.

Saat ini siswa digemari untuk mencapai lifestyle yang trendy, banyak dari siswa berlomba untuk mencapainya. Sukarno & Indrawati (2020) siswa yang cenderung bergaya *hedonisme* melakukan delapan gaya hidup mewah yaitu, dengan menggunakan tas, sepatu, jaket atau aksesoris mahal serta juga sering berpergian menggunakan motor atau mobil, memiliki handphone canggih dengan harga mahal, sering berkumpul dengan teman seputing sekolah dan ingin memiliki barang yang sedang populer. Tujuan pembelian para remaja bukan hanya untuk memenuhi kebutuhan tetapi juga untuk mendapat perhatian (Thamrin & Saleh, 2021). Hal itu dilakukan siswa dikarenakan adanya keinginan untuk menyamakan diri sehingga memperoleh penerimaan dan pengakuan dari kelompoknya.

Kesadaran akan dampak gaya hidup *hedonisme* perlu diperhatikan untuk mencapai keseimbangan antara kepuasan pribadi dan kebutuhan utama hidup. Seorang guru BK di pusat pendidikan bertanggung jawab untuk memberikan konseling. Konseling merupakan suatu profesi yang dilakukan oleh orang yang berkompeten. Fungsinya adalah untuk mengatasi masalah yang dialami anak dalam perkembangannya. Guru BK juga membantu anak memaksimalkan tugas perkembangannya sehingga mereka mampu memecahkan masalah yang dihadapi. Guru BK memberikan arahan kepada klien, tetapi hasil akhirnya tergantung pada klien (Syafaruddin et al., 2019).

Andriati & Hidayati (2021) *self-control* adalah perasaan bahwa seseorang dapat membuat keputusan dan mengambil tindakan yang efektif untuk mencapai tujuan yang diinginkan serta menghindari hal yang tidak diinginkan. Kemampuan *self-control* memungkinkan individu untuk membuat keputusan yang efektif dalam mencapai tujuan dan menghindari perilaku atau hal yang tidak diinginkan (Wahyuningsih, 2020). Dapat disimpulkan bahwa *self-control* adalah kemampuan individu untuk mengontrol perilaku, emosi, berpikir, dan pengambilan keputusan.

Berdasarkan konsep Averil (1973), terdapat tiga aspek yang ada di dalam *self-control* yaitu; behavior control (kontrol perilaku), cognitive control (kontrol kognitif) dan decision control (Rizqiyah, et al., 2023). *Self-control* berfungsi untuk mengatur serta mengendalikan perilaku yang akan muncul melalui berbagai pertimbangan sesuai dengan aspeknya. Teknik *self-control* merupakan turunan dari pendekatan perilaku. Gufron & Risnawati (2010) *Self-control* merupakan aktivitas pengendalian tingkah laku. Corey (2013) mengungkapkan bahwa menciptakan perilaku baru dengan memberikan reward itu sangat efektif dalam membantu individu menyelesaikan masalah sosial dan pribadinya.

Gaya hidup *hedonisme* yang menekankan pencarian kesenangan dan kepuasan materi dapat diatasi dengan konseling individual menggunakan teknik *self-control*. Willis (2021) konseling individual merupakan layanan bimbingan dan konseling yang diberikan kepada individu secara tatap muka untuk mengatasi permasalahan pribadi dengan tujuan membantu individu berkembang secara optimal, mengatasi masalah, dan menyesuaikan diri. Melalui teknik *self-control* dapat membangun kapasitas untuk mengendalikan sikap, perilaku, menahan diri dari keputusan atau tindakan yang mungkin merugikan individu.

Di dalam penelitian ini terdapat wawasan tentang faktor pendorong, karakteristik perilaku *hedonisme*, aspek, dan dampak negatif. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gaya hidup *hedonisme* siswa sebelum diberikannya layanan, mengetahui gaya hidup *hedonisme* siswa setelah diberikannya layanan, dan mengetahui pengaruh konseling individual dengan teknik *self-control* terhadap gaya hidup *hedonisme* siswa. Dengan mendalaminya, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi pada pemahaman tentang konseling individual dengan teknik *self-control* terhadap gaya hidup *hedonisme*.

METHODS

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif pre-eksperimen (*experiment*) dengan One Group Pretest-Posttest Design. Penelitian dilakukan dengan memberikan perlakuan (X) pada kelompok. Sebelum diberikan perlakuan, maka kelompok tersebut akan diberi pretest (O1), dan setelah itu diberikan posttest (O2), untuk membandingkan kondisi sebelum dan setelah diberikan perlakuan (Sugiyono, 2023). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas XII MAS Plus Al-Ulum Medan yang berjumlah 138 siswa. Peneliti menggunakan teknik purposive sampling untuk mengumpulkan sampel. Purposive sampling merupakan teknik pengambilan sampel dengan pertimbangan tertentu berdasarkan kriteria (Sugiyono, 2023). Sampel penelitian terdiri dari 5 siswa yang mengalami tingkat gaya hidup *hedonisme* pada kriteria sangat tinggi berdasarkan analisis angket.

Pengumpulan data menggunakan instrumen berupa angket. Dengan skala yang digunakan adalah model skala Likert. Skala *hedonisme* dibuat dengan menggunakan konsep Engel (1994) yang dikembangkan oleh Amelia Acme dan sudah di sesuaikan dengan kebutuhan penelitian ini. Skala *hedonisme* ini mencakup pada tiga aspek yaitu: (1) minat; (2) aktivitas; dan (3) opini. Teknik analisis data dilakukan menggunakan statistik non-parametrik dengan uji Wilcoxon Signed Rank Test yang diolah melalui software statistik IBM SPSS 29. Adapun pengujian tersebut dilakukan untuk mengetahui pengaruh gaya hidup *hedonisme* siswa sebelum dan setelah diberikan perlakuan. Peneliti melihat kriteria *hedonisme* pada siswa kelas XII MAS Plus Al-Ulum Medan, sebagai berikut:

Tabel 1.

Katagori *Hedonisme*

KATEGORISASI	RENTANG SKOR
Sangat Tinggi	148-175
Tinggi	120-147
Sedang	92-119
Rendah	64-91
Sangat Rendah	35-63

RESULTS & DISCUSSION

Results

Pengolahan data didasari sesuai dengan tujuan pada penelitian yaitu; untuk mengetahui gaya hidup *hedonisme* siswa sebelum diberi perlakuan (pretest), mengetahui gaya hidup *hedonisme* siswa setelah diberi perlakuan (posttest), mengetahui pengaruh gaya hidup *hedonisme* siswa sebelum dan setelah diberikan perlakuan.

1. Gaya Hidup *Hedonisme* Siswa Sebelum Diberikan Perlakuan (Pretest)

Adapun deskripsi data pretest terhadap gaya hidup *hedonisme* dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 2.

Analisis Deskriptif Pretest

NO	KATEGORI	JUMLAH SKOR
1	Sangat Tinggi	152
2	Sangat Tinggi	156
3	Sangat Tinggi	148
4	Sangat Tinggi	156
5	Sangat Tinggi	159
	RATA-RATA	154,2

Tabel 2 menunjukkan, bahwa terdapat 5 siswa yang mengalami gaya hidup *hedonisme* dalam kategori sangat tinggi dengan rentang skor antara 148-175, mencapai persentase 100%, dengan total skor rata-rata 154,2. Berdasarkan hasil pretest tersebut 5 siswa dengan gaya hidup *hedonisme* sangat tinggi akan diberikan treatment yaitu, layanan konseling individual dengan teknik *self-control*.

2. Gaya Hidup *Hedonisme* Siswa Setelah Diberikan Perlakuan (Posttest)

Deskripsi data post-test terhadap gaya hidup *hedonisme* siswa dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 3.

Diskripsi Analisis Posttest		
NO	KATEGORI	JUMLAH SKOR
1	Rendah	80
2	Sedang	98
3	Sedang	116
4	Rendah	75
5	Rendah	85
RATA-RATA		90,8

Tabel 3 menunjukkan, bahwa setelah diberikannya layanan konseling individual dengan teknik *self-control* maka terlihat bahwa, tingkat *hedonisme* pada kelima siswa menurun. 60% siswa berada dalam kategori rendah dengan rentang skor antara 92-199, sebanyak 3 siswa. Dan 40% siswa berada dalam kategori sedang dengan rentang skor antara 64-91, sebanyak 2 siswa. Dengan memperoleh skor rata-rata 90,8.

3. Pengaruh Gaya Hidup *Hedonisme* Siswa Sebelum Diberikan Perlakuan (Pretest) Dan Setelah Perlakuan (Posttest)

Pengujian hipotesis akan dianalisis melalui statistic nonparametrik dengan uji Wilcoxon melalui SPSS. 29 untuk melakukan perhitungan analisis data.

Tabel 4.

Hasil Uji Wilcoxon Signed Ranks Test	
Z	-2.023
Asymp. Sig. (2-tailed)	0.043

Hasil dari uji Wilcoxon menunjukkan, angka probabilitas Asymp.Sig. (2-tailed) sebesar 0.043 berada di bawah alpha 0,05 ($0,043 < 0,05$). Hal ini menunjukkan “Ha diterima”. Artinya terdapat perbedaan hasil gaya hidup *hedonisme* siswa pada saat pretest (sebelum) dan post-test (setelah) diberikannya layanan konseling individual dengan teknik *self-control*. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa “layanan konseling individual dengan teknik *self-control* berpengaruh signifikan dalam menurunkan tingkat *hedonisme* siswa kelas XII MAS Plus Al-Ulum Medan”.

Discussion

1. Gaya Hidup *Hedonisme* Siswa Sebelum Diberikan Perlakuan (Pretest)

Gambaran tingkat gaya hidup *hedonisme* siswa diperoleh melalui hasil pretest. Data pretest merupakan data awal yang dikumpulkan dari siswa sebelum menerima perlakuan, dirancang untuk mengumpulkan informasi terkait gaya hidup *hedonisme* siswa dengan cara, peneliti memberikan 35 butir item pernyataan, setelah dianalisis dengan menggunakan bantuan SPSS. 29, di temukan bahwa terdapat 5 siswa yang mengalami tingkat *hedonisme* sangat tinggi dengan persentase 100% dengan total skor rata-rata 154,2. Gaya hidup *hedonisme* siswa dapat diketahui melalui aspek minat, aktivitas dan opini yang dapat dilihat dalam kegiatan rutinitas keseharian individu.

Tingkat *hedonisme* kelima siswa berada pada kategori sangat tinggi ini dikarenakan dari adanya efek modernisasi yaitu, siswa saat ini sangat aktif menjadi pengguna platform digital dan media sosial, gemar berbelanja serta menggunakan e-commerce dan marketplace online secara impulsif. Modernisasi mencakup perubahan mental, perilaku, pengetahuan, struktur keterampilan masyarakat sesuai dengan

tuntutan kehidupan masa kini (Matondang, 2019). Gaya hidup ini yang dapat meracuni para remaja terutama siswa SMA yang memiliki perilaku *hedonisme*, kebanyakan identik pemborosan dengan kegiatan berfoya-foya (Kusumaningtyas, et al., 2023). Oleh karena itu apa yang diyakini dan diikuti individu dapat memberikan pengaruh dan tindakan dalam gaya hidupnya. Hasil penelitian Apidana & Kholifah (2022) menunjukkan bahwa dengan *self-control* akan mampu memoderasi (memperlemah) pengaruh shopping lifestyle terhadap impulse buying.

Dengan demikian berdasarkan hasil pretest tersebut peneliti ingin menurunkan tingkat *hedonisme* siswa melalui layanan konseling individual dengan teknik *self-control* agar siswa memiliki gaya hidup yang efektif, efisien dengan kontrol diri yang tinggi sehingga mampu memiliki masa depan yang stabil.

2. Gaya Hidup *Hedonisme* Siswa Setelah Diberikan Perlakuan (Posttest)

Setelah diberikan perlakuan, hasil post-test dari kelima siswa menunjukkan adanya perubahan, hasilnya menurun ke kategori rendah yaitu, sebanyak 3 siswa dengan persentase 60%, dan menurun pada katagori sedang yaitu, sebanyak 2 siswa dengan persentase 40%. Skor rata-rata 90,8. hal ini mengidentifikasi adanya perubahan dalam tingkat *hedonisme* siswa. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan melalui eksperimen dengan melihat permasalahan siswa yaitu, ditemukannya kebiasaan siswa gemar berbelanja online secara impulsif, selalu menjadi pengguna platfrom media sosial secara aktif, menggunakan Go-Jek dan Go-Food setiap harinya, memiliki gadget yang mahal dan memiliki sikap boros, mencerminkan siswa tersebut memiliki gaya hidup *hedonisme*. Maka dalam hal ini, peneliti menggunakan layanan konseling individual yang berkaitan dengan perubahan perilaku, dengan tujuan untuk mengubah gaya hidup *hedonisme* pada siswa MAS Plus Al-Ulum Medan.

Khairunnisa (2023) *hedonisme* merupakan ajaran yang mengedepankan sesuatu yang dapat dikatakan baik jika dapat memuaskan keinginan manusia dan mendatangkan kesenangan maka diperlukannya keterampilan individu dalam mengontrol diri. Khoirunisa (2022) *self-control* merupakan suatu aktivitas pengendalian tingkah laku yang bermakna bahwa melakukan pertimbangan terlebih dahulu sebelum memutuskan untuk bertindak dan berperilaku. *Self-control* juga mengacu pada kemampuan individu dalam mengendalikan pikiran, emosi dan tekanan (Haryana, 2020). Individu yang memiliki *self-control* yang rendah secara nyata akan mendorong gaya hidup *hedonisme* semakin melekat.

Individu *hedonisme* dengan *self-control* yang rendah tidak dapat mengendalikan tindakan irasional dalam perilaku membeli dan menentukan skala prioritas atas dasar kebutuhan hidup (Ulayya & Mujiasih, 2020). Individu memerlukan usaha yang tidak mudah dalam mengontrol dirinya agar tidak bereaksi negatif, karena itu dengan meningkatkan *self-control* maka akan membuat semakin rendah perilaku *hedonisme* yang dialami, dengan demikian individu dapat menentukan prioritas kebutuhan hidup dengan efisien. Perdana & Setiyawati (2019) perubahan gaya hidup manusia itu dapat dilakukan apabila individu tersebut memiliki kesadaran dan ingin berubah. Individu dapat meningkatkan kontrol dirinya dengan cara mempelajari kontrol diri yang baik. Dalam mengatasi gaya hidup *hedonisme*, *self-control* menjadi penting untuk menekan perilaku *hedonisme* yang dicerminkan dalam gaya hidup individu. Penelitian ini menggunakan layanan konseling individual dengan teknik *self-control* merujuk pada teknik *self-control* yang dikembangkan oleh Cormier & Cormier. Tahapan teknik *self-control* mencakup; monitoring diri, pengukuhan diri, stimulus kontrol, dan evaluasi (Purnama, 2022).

Tahapan yang dilakukan peneliti yaitu, kegiatan diawali dengan attending, membahas terkait gaya hidup *hedonisme* yang dialami konseli, konselor mengeksplorasi penyebab *hedonisme* pada konseli, selanjutnya mencari tahu kelemahan dan kelebihan dalam diri konseli. Peneliti memaparkan tentang *hedonisme* kepada konseli serta menanyakan pendapat konseli terkait pemahamannya tentang *hedonisme*. Sampai akhirnya konseli dapat memahami dan menyadari bahwa dirinya termasuk ke dalam katagori *hedonisme*. Hasil analisis pertemuan ini menunjukkan bahwa kebiasaan aktivitas keseharian siswa mengarahkan dalam gaya hidup *hedonisme*.

Tahap kedua yaitu, melakukan pengukuhan diri, konselor dan konseli membuat keputusan untuk menetapkan reward dan punishment pada perilaku yang dilaksanakan oleh konseli. Reward akan diberikan jika konseli dapat mempertahankan perilaku yang ditetapkan pada kesepakatan dan punishment akan diberikan jika konseli melanggar perilaku yang telah ditetapkan. Zamzam (2018) reward dan punishment harus diberlakukan untuk memberikan sebuah rangsangan berupa dorongan dari pribadi siswa agar termotivasi untuk menyelesaikan tugas yang dibebankan dalam rangka membentuk perilaku pribadi siswa. Hasilnya menunjukkan bahwa kelima siswa sepakat untuk mengubah gaya hidupnya melalui *self-control*, sehingga mampu keluar dari perilaku *hedonisme*.

Tahap ketiga, stimulus control yaitu, Konselor meminta konseli memaparkan jadwal harian yang dapat meminimalisir terjadinya gaya hidup *hedonisme*. Peneliti memberikan masukan dengan menjelaskan materi tentang pencegahan gaya hidup *hedonisme*. Hasil yang diperoleh dari pertemuan ini konseli dapat mengerti fungsi dari stimulus control yaitu, sebagai pendukung keterlaksanaan treatment.

Tahap keempat, melakukan evaluasi yaitu, menilai perkembangan dan perubahan konseli. Peneliti meminta konseli untuk mengisi lembar penilaian hasil pelayanan konseling terkait gaya hidup *hedonisme*. Hasil penilaian yang diperoleh menunjukkan, melalui konseling individual dengan teknik *self-control*, dapat memberikan pengaruh yang baik bagi konseli. Evaluasi sangat penting sebagai usaha untuk menilai efisiensi dan efektivitas sebuah layanan konseling (Amal, 2023). Siregar (2018) perbuatan manusia itu ialah fitrah (naluri) manusia itu sendiri, akan tetapi perilaku tersebut dapat dilakukan melalui kebiasaan, melalui proses pendidikan akan membuat perbuatan manusia itu dapat menjadi baik. Dalam lingkup sekolah dengan adanya proses pendidikan salah satu upaya yang dapat diberikan untuk mengentaskan permasalahan siswa yaitu melalui konseling individual (Sinaga, et al., 2023). Oleh karena itu peneliti menggunakan teknik *self-control* dengan konseling individual sebagai upaya mengurangi permasalahan *hedonisme* pada siswa.

3. Pengaruh Konseling Individual Dengan Teknik *Self-control* Untuk Mengurangi gaya Hidup *Hedonisme* Siswa

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa penerapan konseling individual dengan teknik *self-control* berdampak signifikan terhadap penurunan gaya hidup *hedonisme* pada siswa. Setelah intervensi dilakukan, terdapat perubahan yang terlihat jelas pada perilaku siswa. Data yang diperoleh melalui pengujian hipotesis menunjukkan perbedaan mencolok antara hasil pretest dan posttest. Sebelum intervensi, siswa yang diteliti menunjukkan gaya hidup *hedonisme* yang sangat tinggi. Namun, setelah perlakuan konseling diberikan, tingkat gaya hidup hedonistik siswa berkurang dan berada dalam kategori rendah hingga sedang. Ini menandakan adanya perubahan yang signifikan setelah pelaksanaan konseling tersebut.

Konseling individual dengan teknik *self-control* mampu menurunkan tingkat *hedonisme* secara efektif pada siswa. Penelitian ini sejalan dengan temuan dari

Wulandari & Lubis (2018), yang juga menyatakan bahwa layanan konseling individual dengan pendekatan *self-control* mampu mengubah perilaku individu menjadi lebih positif. Temuan ini semakin memperkuat argumen bahwa perilaku hedonistik pada individu perlu diarahkan dengan cara meningkatkan kontrol diri agar pengambilan keputusan menjadi lebih efektif, rasional, dan efisien dalam menghadapi godaan yang mengarah pada pola hidup konsumtif

CONCLUSION

Berdasarkan hasil penelitian, konseling individual dengan teknik *self-control* terbukti efektif dalam mengurangi gaya hidup *hedonisme* pada siswa. Pada pretest, lima siswa menunjukkan tingkat *hedonisme* sangat tinggi dengan skor rata-rata 154,2, yang disebabkan oleh pengaruh modernisasi seperti penggunaan media sosial dan belanja impulsif. Teknik *self-control* yang diterapkan melalui konseling individual melibatkan tahapan monitoring diri, penguatan diri, stimulus kontrol, dan evaluasi. Setelah intervensi, hasil post-test menunjukkan penurunan yang signifikan, di mana 60% siswa berada di kategori rendah dan 40% di kategori sedang, dengan skor rata-rata menurun menjadi 90,8. Teknik *self-control* terbukti membantu siswa mengendalikan impuls dan perilaku boros, yang mencerminkan gaya hidup hedonistik. Melalui tahapan konseling yang sistematis, siswa belajar menetapkan skala prioritas, menerapkan kontrol diri dalam aktivitas sehari-hari, serta mengurangi ketergantungan pada pengakuan eksternal dan perilaku konsumtif. Penggunaan reward dan punishment juga efektif dalam membentuk perilaku yang lebih positif. Dengan demikian, teknik *self-control* dalam konseling individual menjadi solusi yang tepat untuk mengatasi masalah perilaku *hedonisme* di kalangan remaja, terutama dalam konteks modernisasi dan pengaruh media sosial.

REFERENCES

- Andayani, F. (2022). Pengaruh Media Sosial Instagram Terhadap Budaya *Hedonisme* Generasi Millennial di Madiun. *Persepsi: Communication Journal*, 5(1), 45-51.
- Andriati, N., & Hidayati, N. W. (2021). Konseling Kelompok Menggunakan Teknik Self Control Untuk Mencegah Stres Menghadapi Ujian Nasional. *Manajemen Pendidikan*, 16(1), 38-45.
- Apidana, Y. H., & Kholifah, K. (2022). Peran self control dalam memoderasi pengaruh hedonic motives dan shopping lifestyle terhadap impulse buying. *Journal of Digital Business and Management*, 1(1), 26-40.
- Azzahra, S. A., Ameliasih, P., & Haniwati, H. (2024). Gambaran Gaya Hidup *Hedonisme* pada Remaja di SMA X Surabaya. *Jurnal Ilmiah Dan Karya Mahasiswa*, 2(2), 182-190.
- Corey, G. (2013). *Teori Dan Praktek Dari Konseling Dan Psikoterapi*. Rafika Aditama.
- Darwis, A., Malik, A. R., Burhan, B., & Marto, H. (2020). Studi Kasus Teman Sebaya Dalam Pembentukan Gaya Hidup Siswa. *Kaganga: Jurnal Pendidikan Sejarah Dan Riset Sosial Humaniora*, 3(2), 150-160.
- Haryana, R. D. T. (2020). Pengaruh Life Style, Self Control Dan Financial Literacy Terhadap Perilaku Konsumtif Mahasiswa Melakukan Online Shopping. *Equilibrium: Jurnal Ekonomi-Manajemen-Akuntansi*, 16(1), 29.
- Hernandez, R. E. (2019). *The Gallup Youth Survey: Major Isu dan Trend Utama Remaja & Media*. Pakar Raya.

- Jennyya, V., Pratiknjo, M. H., & Rumampuk, S. (2021). Gaya hidup *hedonisme* di kalangan mahasiswa Universitas Sam Ratulangi. *HOLISTIK, Journal of Social and Culture*.
- Khairunnisa, Y. P. (2023). Kebiasaan Gaya Hidup *Hedonisme* Terhadap Perkembangan Kepribadian Anak. *Jurnal Bimbingan Konseling dan Psikologi*, 3(1), 31-44.
- Khoirunisa. (2022). *Ada Apa Dengan Kontrol Diri*. Ruang Karya Bersama.
- Kibtyah, M. (2014). Peran Konseling Keluarga Dalam Menghadapi Gender Dengan Segala Permasalahannya. *Sawwa: Jurnal Studi Gender*, 9(2), 361-380.
- Kusumaningtyas, Y. M., Santoso, S., & Hidayati, R. (2023). Penerapan Rational Emotive Behavior Therapy Untuk Mereduksi Perilaku *Hedonisme* Pada Siswa Kelas Xii Sma 1 Bae. *Jurnal Muria Research Guidance and Counseling (MRGC)*, 2(1), 70-82.
- Lubis, R. H., & Izzah., N. (2021). *Faktor Penentu Gaya Hidup Halal Generasi Z di Sumatera Utara*. LPPM IAIN Padangsidempuan.
- Lubis, S. A., Neliwati, N., & Pardede, F. P. (2020). The Implementation of Akhlaq Education Values in Academic Services at STIT Al Hikmah Tebing Tebinggi. *International Journal for Educational and Vocational Studies*, 2(11), 914-922.
- Martha, D. (2008). Correlation Among Self Esteem With a Tendency Hedonist Lifestyle of Student Diponegoro University. *Journal of Applied Psychology*.
- Matondang, A. (2019). Dampak modernisasi terhadap kehidupan sosial masyarakat. *Wahana Inovasi: Jurnal Penelitian Dan Pengabdian Masyarakat UISU*, 8(2), 188-194.
- Purnama, P. (2022). Penerapan Teknik Self Control Untuk Mengurangi Perilaku Konsumtif Siswa Di Smk Negeri 3 Sinjai Kabupaten Sinjai.
- Rizqiyah, T., Zaenudin, Z., & Masruroh, L. (2023). Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Terhadap Peningkatan Pemahaman Self Control Pada Siswa SMP Al-Fitrah Indramayu. *Counselia; Jurnal Bimbingan Konseling Pendidikan Islam*, 4(2), 68-74.
- Salma, A. Y. (2021). *Magnet Berpikir Positif*. Araska.
- Septya, J. D., Ziliwu, S., Meilyani, M., Uswah, F., & Damanik, M. H. (2024). Faktor Sosial Budaya dan Pengembangan Masyarakat dalam Pendidikan Sekolah Dasar. *MODELING: Jurnal Program Studi PGMI*, 11(1), 42-52.
- Sinaga, M. H. P., Abbas, S. A., Sefira, V., & Widiya, W. (2023). Implementasi Layanan Konseling Individu Terhadap Peningkatan Kepercayaan Diri Pada Siswa. *Journal on Teacher Education*, 4(3), 636-645.
- Siregar, A. (2019). Struktur kepribadian menurut Ibn Miskawaih dan implikasinya pada layanan konseling dan terapi Islami. *Al-Irsyad: Jurnal Pendidikan dan Konseling*, 8(1).
- Siregar, R. S. (2023). Indonesia Era Globalisasi: Peran Dan Tantangan Generasi Kedua Digital Native. *TAWASUL: Jurnal Komunikasi dan Penyiaran Islam*, 2(2), 101-109.
- Sugiyono. (2023). *Metode penelitian kuantitatif dan R & D*. Alfabeta.
- Sukarno, N. F., & Indrawati, E. S. (2020). Hubungan konformitas teman sebaya dengan gaya hidup hedonis pada siswa di SMA PL Don Bosko Semarang. *Jurnal empati*, 7(2), 710-715.
- Syafaruddin, Ahmad Syarqawi & Siahaan, D. N. A. (2019). *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling: Telaah Konsep, Teori, dan Praktik*. Perdana Publishing.
- Syarqawi, A. (2019). Konseling keluarga: Sebuah dinamika dalam menjalani kehidupan berkeluarga dan upaya penyelesaian masalah. *Al-Irsyad: Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, 7(2).
- Taranau, O. K. (2023). Upaya Meningkatkan Rasa Nasionalisme Dengan Pendidikan Kewarganegaraan Kepada Generasi Milenial Di Era Globalisasi. *JIM: Jurnal Ilmiah*

- Mahasiswa Pendidikan Sejarah*, 8(3), 978-983.
- Thamrin, H. T., & Saleh, A. A. (2021). Hubungan Antara Gaya Hidup Hedonis dan Perilaku Konsumtif pada Mahasiswa. *Komunida: Media Komunikasi Dan Dakwah*, 11(01), 1-12.
- Ulayya, S., & Mujiasih, E. (2020). Hubungan antara self control dengan perilaku konsumtif pengguna e-money pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro. *Jurnal Empati*, 9(4), 271-279.
- Wahyuningsih, D. D. (2020). *Panduan Untuk Konselor Teknik Self-Management Dalam Bingkai Konseling Cognitive Behavioral Untuk Meningkatkan Kemandirian Belajar Siswa/i SMP*. Saru Untung.
- Wulandari, T., & Lubis, Z. (2018). Pengaruh konseling individual teknik *self-control* terhadap gaya hidup konsumtif pada siswa kelas xi sma harapan 1 medan TA 2017/2018. *Jurnal Psikologi Konseling*, 12(1).
- Zehra, F. (2024). Hubungan Antara Self Image Dengan *Hedonisme* Pada Siswa SMA Islam Terpadu Ukhuwah Banjarmasin. *JURNAL SOSIAL Jurnal Penelitian Ilmu-Ilmu Sosial*, 25(1), 34-36.
- Zulkifli, A. (2021). *Khalifah Fil Ardhi*. Sumber Alam Langgeng Barakah.