

PENGARUH PENGGUNAAN PENDEKATAN REBT DALAM KONSELING KELOMPOK TERHADAP HEDONISME SISWA KELAS XI MIA I PUTRI SMA MUHAMMADIYAH 10 SURABAYA

Aulia Sabrina A.N¹, Mudhar², Elia Firda Mufidah³
Universitas PGRI Adi Buana Surabaya^{1,2,3}
E-mail: auliavanda1127@gmail.com¹

ABSTRAK

Adanya sekolah yang ditengah kota berdekatan dengan dunia bebas menjadikan tingkat hedonisme tinggi. Sehingga rumusan masalah adakah pengaruh penggunaan pendekatan rebt dalam konseling kelompok terhadap hedonisme peserta didik. Penelitian bertujuan untuk mengetahui adanya pengaruh penggunaan pendekatan rebt dalam konseling kelompok terhadap hedonisme siswa kelas XI MIA SMA Muhammadiyah 10 Surabaya. Dalam Penelitian memakai pendekatan kuantitatif pra-eksperimental dengan bentuk one grup pre-test post-test design. Populasi penelitian yaitu siswa kelas XI MIA I PUTRI SMAM X Surabaya, dengan sampel 8 siswa kelas XI yang mempunyai tingkat Hedonisme tinggi. Sampel yang diambil dilakukan melalui teknik purposive sampling dengan Metode pengumpulan data Skala hedonisme. Cara analisis data digunakan dengan analisis statistik non parametrik menggunakan Uji Wilcoxon. Tingkat hedonisme siswa sebelum diberi perlakuan berupa layanan konseling kelompok dengan pendekatan rebt berada kategori tinggi dengan rata-rata skor 85 kemudian setelah diberi perlakuan layanan konseling kelompok dengan pendekatan rebt berada kategori sedang dengan skor rata-rata sebesar 64. Hasil interpretasi menggunakan uji wilcoxon dapat diketahui Asymp.Sig (2-tailed) bernilai 0,012. Dimana nilai 0,012 lebih kecil dari <0,05, maka dapat disimpulkan ada pengaruh yang signifikan layanan konseling kelompok dengan pendekatan rebt terhadap hedonisme siswa kelas XI MIA I Putri SMA Muhammadiyah 10 Surabaya.

Kata Kunci: Hedonisme, Konseling Kelompok, Pendekatan REBT

THE EFFECT OF USING THE REBT APPROACH IN GROUP COUNSELING ON HEDONISM OF STUDENTS OF CLASS XI MIA I WOMEN OF SMA MUHAMMADIYAH 10 SURABAYA

ABSTRACT

The existence of a school in the middle of the city adjacent to the free world makes the level of hedonism high. So that the formulation of the problem is there any effect of using the rebt approach in group counseling on the hedonism of students. This study aims to determine the effect of using the rebt approach in group counseling on the hedonism of class XI MIA students at SMA Muhammadiyah 10 Surabaya. In this study, a pre-experimental quantitative approach was used in the form of a one-group pre-test post-test design. The population of this research is the students of class XI MIA I PUTRI SMAM X Surabaya, with a sample of 8 students of class XI who have a high level of hedonism. The samples were taken through purposive sampling technique with the hedonism scale data collection method. The data analysis method is used by non-parametric statistical analysis using the Wilcoxon test. The level of hedonism of students before being treated in the form of group counseling services with the rebt approach was in the high category with an average score of 85 then after being treated the group counseling service with the rebt approach was in the medium category with an average score of 64. The results of interpretation using the wilcoxon test can be seen Asymp.Sig (2-tailed) is worth 0.012. Where the value of 0.012 is smaller than <0.05, it can be concluded that there is a significant effect of group counseling services with a rebt approach on the hedonism of class XI MIA I Putri SMA Muhammadiyah 10 Surabaya.

Keywords: Hedonism, Group Counseling, REBT Approach

PENDAHULUAN

Pada zaman millenial atau zaman sekarang dimana teknologi semakin canggih dan semakin maju. Kecanggihan yang ada menimbulkan penggunaan yang berlebihan dikalangan millenial sekarang. Banyak pelajar tingkat SMA yang mencari kesenangan dengan sering pergi nongkrong dicafe-cafe, mall, dan tempat yang dianggap “bergengsi” lainnya. Dari sebagian besar kalangan millenial melakukan kegiatan jalan-jalan, makan lalu foto-foto dan diunggah ke media sosial untuk terlihat keren dan terkenal sehingga mereka merasa sangat mampu untuk mendapatkan itu semua. Dari situ menjadikan sebuah kebiasaan yang ada pada dirinya, itulah yang biasa sering dinamakan hedonisme.

Menurut pendapat (Nadzir & Ingarianti, 2015) menjelaskan dimana hedonisme ialah adanya cara hidup seseorang dengan melaksanakan aktivitas hanya mencari suatu rasa senang dalam hidup, dalam melakukan kegiatan waktu diluar rumah dengan bersenang-senang bersama teman, serta senang membeli barang yang tidak diperlukan untuk dirinya, dan mempunyai rasa menjadi pusat perhatian di lingkungan sekitar. Dan menurut sallina {dalam(Putri, 2018)} hedonisme merupakan akibat adanya aktivitas, minat dan opini, baik hal itu bisa dijelaskan sebagaimana seseorang mengeluarkan banyak waktu dan uang dengan melakukan hal tidak bermanfaat dan dengan kebutuhan yang cuma sekedar untuk kesenangan semata, hal tersebut bisa dikatakan sebagai hedonisme. Jadi dapat disimpulkan bahwa hedonisme ialah gaya hidup yang semata-mata hanya mencari suatu kesenangan dalam dirinya baik dari minat terhadap suatu hal maupun tingkah laku yang dilakukannya dalam berbuat tanpa memikirkan penyebabnya nanti.

Hasil penelitian (Fitri et al., 2019) menjelaskan maka perilaku hedonis peserta didik sebelum dilakukan perlakuan ada dikategori tinggi dan setelah dilakukan adanya perlakuan melalui pendekatan konseling

eksistensial humanistik ada dikategori rendah. Hedonisme peserta didik sebelum dikasih pretest, adapun hasilnya ialah 2 responden (28.57%) maka dari itu ada dikategori sangat tinggi, 4 responden (57.14%) ada dikategori tinggi, dan untuk 1 responden (14.28%) ada dikategori rendah, dan untuk dikategori sangat rendah tidak adanya responden. Maka dari itu skor rata-rata yang dihasilkan sebesar 102.57 dan skor rata-rata tersebut dapat dibulatkan menjadi 103 maka dari itu ada di interval 89-115 bisa dikatakan tinggi, dengan Hal tersebut maka perilaku hedonis peserta didik di SMA Negeri 10 Makassar berada dikategori tinggi. Setelah dilakukan perlakuan pendekatan konseling eksistensial humanistik terhadap perilaku hedonisme peserta didik SMA Negeri 10 Makassar menjadi turun.

Maka dari itu diketahui adanya tingkat perilaku hedonis siswa yang tidak ada responden dalam kategori sangat tinggi, dan dikategori tinggi terdapat 2 responden (28.57%), pada kategori rendah terdapat 3 responden (42.85%), dan terdapat 2 responden (28.57%) dikategori sangat rendah. Kemudian dengan skor rata-rata yang diperoleh 74 yang ada diinterval 62-88 dengan arti rendah, sebagaimana menunjukkan ada tingkat perilaku hedonis siswa setelah dilakukan perlakuan pendekatan konseling eksistensial humanistik pada kategori rendah. Dengan hal tersebut dilakukan adanya penelitian ini yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh penggunaan pendekatan REBT dalam konseling kelompok terhadap hedonisme peserta didik.

Maka dari itu sangatlah penting adanya pengurangan hedonisme dikalangan remaja maupun millenial sekarang, yang dimana masa mereka ialah masa pelajar yang sedang disiapkan dalam pengembangan untuk pencarian jati diri mereka dengan benar. Dari hedonisme memanglah harus diketahui dan dihindari di kalangan pelajar yang bisa berdampak buruk bagi mereka. Budaya konsumtif bisa saja membuat mereka menghalalkan segala cara untuk bisa memiliki rasa

kesenangan tersebut dengan hal apapun yang bisa berdampak dengan menurunnya nilai belajar siswa dan prestasi siswa disekolah.

Berdasarkan permasalahan diatas bisa dapat dilakukan dengan melalui pendekatan rebt dengan layanan konseling kelompok, karena pendekatan REBT tersebut merupakan pendekatan yang tepat dalam masalah hedonisme. REBT bisa menyelesaikan masalah dari 3 hal, baik dari tingkah laku, pikiran maupun emosi sesuai dengan permasalahan hedonisme ini yang faktornya dari berbagai macam hal. Dan untuk mempermudah menyelesaikan masalah tersebut maka menggunakan strategi REBT dan dilakukannya melalui proses konseling kelompok, Dimana konseling kelompok ialah proses pemberian bantuan kepada individu didalam suasana berkelompok dan agar dapat menyelesaikan sendiri masalah-masalah yang sedang dihadapi dengan mengembangkan kemampuan yang dimiliki secara optimal (Ulfa & Suarningsih, 2018) dan sedangkan menurut (Amti, 2004) menyebutkan konseling kelompok sebagai proses layanan konseling bersama yang dilakukan dalam suasana kelompok, dan didalam hal tersebut terdapat konselor, konseli dengan jumlah kurang lebih dua orang.

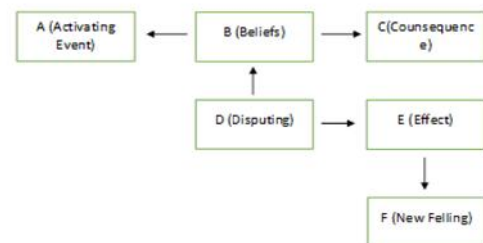
Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) yaitu mengubah dari pikiran irrasional menjadi rasional atau dari yang tidak logis menjadi logis, dimana dalam hedonisme banyak dari siswa baik cara berpikir, bertingkah laku, dan emosinya masih belum bisa terkontrol, seperti ia berkebiasaan dan bertingkah laku ketika selesai sekolah tidak langsung pulang melainkan pergi ke cafe maupun warkop karena menjadikan sebuah tradisi dan ia berpikir jika tidak ikut ke situ maka dikatakan tidak mengikuti trend atau tidak gaul. Dan REBT menurut kurnanto {dalam (Makin, 2018)} ialah memfokuskan kebersamaan dan reaksi antara berfikir dan akal sehat (rational), perasaan (emosi), dan perilaku (Acting), pendekatan ini ialah aliran psikoterapi

yang berlandasan pandangan bahwa manusia terlahir mempunyai potensi untuk berfikir rasional dan jujur maupun berfikir irasional atau jahat.

Pendekatan Rasional Emotif Behavior (REBT) mempunyai tujuan yaitu:

- 1) Dapat menolong konseli untuk mampu mencapai suatu insight tentang self-tasknya sendiri,
- 2) Dapat menolong konseli agar dapat mengakses pikiran, perasaan serta perilakunya,

Adapun langkah Proses Konseling kelompok dengan pendekatan Rebt (*Rational Emotif Bhavior Therapy*) yang dimana dapat membantu konseli untuk mengenali dan memahami atas perasaan, pemikiran, dan tingkah laku yang irasional. Maka dari itu, konseli membutuhkan konselor untuk membantu mengatasi permasalahannya. Dalam proses konseling kelompok dengan pendekatan REBT terdapat beberapa langkah yang dilakukan konselor dan konseli yaitu dimana sesuai dengan gambar dibawah ini.



Gambar I. Tahapan Pendekatann REBT

Dengan penjelasan gambar I dibawah ini ialah:

- 1) Tahap Pertama

Tahap dimana mengetahui Actecedent event(A) dimana itu sebuah peristiwa yang dialami oleh konseli tersebut. Dimana Proses pada saat itu konseli dinyatakan bahwa mereka berada dipikiran tidak logis atau irasional, dimana dapat membantu konseli untuk memahami bagaimana dan mengapa bisa menjadi

irasional, serta ditahap ini konseli diajarkan supaya mereka memiliki potensi untuk mengubah hal tersebut.

2) Tahap Kedua

Pada tahap ini adalah Belief(B) yang dimana keyakinan atau pandangan dari diri individu terhadap peristiwa yang ia alami, Belief sendiri terbagi menjadi 2 yaitu Irrasional Belief(IB) pikiran tidak logis dan Rational Belief(RB) pikiran yang logis. Dimana dalam proses ini biasanya konseli merasa bahwa dia pikirannya negatif atau dikatakan tidak logis. Dan konseli juga diyakinkan untuk menyakini adanya pemikiran dan perasaan negatif harus dapat dilawan agar konseli bisa melakukan eksplorasi ide-ide untuk menentukan tujuan yang rasional.

3) Tahap Ketiga

Dimana tahap ini terdapat Consequence(C) dimana konsekuensi emosional ini muncul dari adanya pikiran-pikiran yang tidak logis, seperti takut, merasa gagal dalam bergaul, ketinggalan zaman dan lain sebagainya, jadi dari konsekuensi ini muncul karena pikiran-pikiran dari Irrational belief.

4) Tahap Keempat

Pada tahap ini adanya Disputing(D) dimana konselor ini mendebat pikiran-pikiran irasional yang ada didalam diri konseli agar rasional dengan cara pertanyaan yang menantang pikiran tentang diri, orang lain serta lingkungan sekitar. Dalam Disputing ini ada beberapa cara yaitu bisa dengan Detecting Irrational beliefs yang dimana konselor bisa membantu menentukan pikiran konseli yang irasional melalui persepsinya sendiri, kemudian yang kedua ada discriminating irrational beliefs yang dimana keyakinan irasional dikatakan dengan kata-kata harus, pokoknya atau tuntutan yang tidak realistis. Disini konselor menyakinkan konseli untuk mengetahui mana keyakinan rasional dan yang tidak rasional. Kemudian dengan Debating irrational beliefs atau debat ini bisa dari beberapa cara atau strategi yang digunakan, bisa dari memberikan

penjelasan kepada konseli mengenai permasalahan tersebut, mengajak konseli untuk berargumentasi.

5) Tahap Kelima

Pada tahap ini adanya Effect(E) dimana setelah proses pertentangan atau konfrontasi keyakinan subyek yang irasional, adanya pengaruh effect(E) yang muncul yaitu subyek untuk mengeluarkan keyakinannya yang irasional dari tingkah laku, pikiran dan emosinya secara langsung. Dimana cara berpikir yang rasional dan logis untuk menghasilkan perilaku positif atau memperoleh keyakinan baru yang rasional.

6) Tahap Keenam

Pada tahap ini terdapat New Felling(F) dimana konseli mendapatkan keyakinan baru dan akan dilaksanakan di kehidupan baru setelah proses ini.

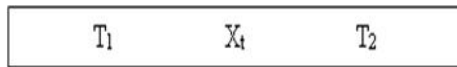
7) Tahap Ketujuh

Pada tahap ini yaitu Goals(G) dimana konseli sudah mencapai tujuan baru sesuai dengan keputusan yang ia ambil, jadi pada tahap akhir ini, konseli diharuskan untuk terus mengembangkan pikiran rasional dan mengembangkan keyakinan rasional agar konseli tidak terjebak pada masalah yang disebabkan oleh pemikiran irasional atau tidak logis .

METODOLOGI

Dalam penelitian ini memakai metode penelitian kuantitatif, dimana penelitian ini ialah penelitian yang pencatatan dan penganalisaan data hasil penelitian dengan melalui perhitungan statistik. Dengan cara memakai angka, dari pengumpulan data, penafsiran terhadap data hingga penampilan hasilnya. Dan memakai rancangan *one group pre-test post-test design* yang digunakan satu kelompok subjek yang dimulai dari adanya pengukuran, lalu diberi perlakuan (*treatment*) dalam batas waktu tertentu, setelah itu dilaksanakan penilaian kedua kalinya untuk mengetahui perubahan setelah diberikan perlakuan tersebut (Suryabrata,2018). Kemudian desain yang digunakan ialah pra-eksperimental melalui bentuk *one group*

pretest post-test design. Dengan rancangan penelitian diuraikan pada gambar 2 di bawah ini.



Gambar 2. Rancangan Penelitian
One Group Pretest-Post-test Design

Dengan penjelasan dibawah ini:

1. T_1 ialah Pre-test yang digunakan untuk pengukuran skala Hedonisme siswa sebelum dilakukan kegiatan konseling kelompok
2. X_t ialah pelaksanaan kegiatan konseling kelompok dengan pendekatan REBT
3. T_2 ialah Post-test untuk pengukuran skala Hedonisme siswa dilakukan layanan konseling kelompok

Dalam Penelitian ini menggunakan populasi siswa SMA Muhammadiyah 10 Surabaya kelas XI MIA I Putri sejumlah 30 orang siswa yang ditentukan dengan pilihan Waka kurikulum bahwa meminta putri saja, dan kemudian guru Bk menyarankan kelas XI MIA I Putri. Dengan demikian kelas XI MIA I Putri jadi populasi penelitian diuraikan ditabel I dibawah ini.

Tabel 1. Rincian Populasi Penelitian

Jenis Kelamin	Jumlah
Perempuan	30
Total	30

Sampel disini menggunakan teknik *purposive sampling* dimana cara memilih sampel dari populasi dengan menentukan kriteria yang sesuai dengan karakter sampel para siswa SMA Muhammadiyah 10 Surabaya kelas XI MIA I Putri yang mengalami masalah Hedonisme (diutamakan yang berat). Pendapat tersebut didukung dengan pernyataan Riduwan (2013) menjelaskan bahwa *purposive sampling* ialah teknik sampling yang digunakan jika peneliti mempunyai pertimbangan tertentu didalam pengambilan sampel

atau penentuan sampel untuk tujuan tertentu. Dan sampel yang diambil mempunyai nilai tertinggi dari hasil nilai skala pengukuran yaitu 8 orang siswa yang mengalami hedonisme tertinggi.

Untuk alat dalam pengumpulan data penelitian menggunakan skala pengukuran. Dimana skala pengukuran ialah kesepakatan yang digunakan sebagai acuan dalam menentukan panjang pendek interval yang ada dalam alat ukur, sehingga alat ukur tersebut jika digunakan dalam pengukuran akan menghasilkan data kuantitatif (Sugiyono, 2013). Dan penelitian ini memakai *Skala Likert*. Dimana *Skala Likert* dipakai untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena sosial. Selain itu sebelum *skala Likert* digunakan, adanya variabel yang akan diukur dan dijabarkan menjadi indikator variabel, setelah itu barulah indikator tersebut dijadikan sebagai titik tolak untuk menyusun item-item instrumen yang dapat berupa pernyataan atau pertanyaan. (Sugiyono, 2013).

Dalam hal ini memakai teknik analisis data melalui aplikasi *software SPSS (Statistical Packages for Social Science)* Versi 25.0 dengan menggunakan Uji wilcoxon karena sampel penelitian kurang dari 30 orang (siswa) artinya sampel yang digunakan oleh peneliti yaitu relatif kecil.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Penelitian dilakukan berada di SMA Muhammadiyah 10 Surabaya pada tahun pelajaran 2021/2022 awal mulai penelitian yaitu pada tanggal 7 maret 2022 dan untuk pretest yang bertujuan mengetahui siswa yang memiliki Hedonisme tinggi akan dilakukan pada tanggal 7 maret 2022, dengan memakai angket Hedonisme yang telah diuji kebenarannya. Pretest dilaksanakan pada 30 siswa atau responden, setelah dilakukan pretest peneliti mencari hasil rentangan melalui skala pengukuran yang

diberikan pada siswi kelas XI MIA I Putri SMA Muhammadiyah 10 Surabaya. Menurut Sugiyono (2010) rentangan data (range) dapat dijelaskan dengan mengurangi data terbesar dengan data terkecil yang ada pada kelompok tersebut. Hasil analisis pengkategorian angket Hedonisme adalah sebagai berikut:

- a. Skor tinggi Hedonisme siswa : 75-110
- b. Skor sedang Hedonisme siswa: 51-74
- c. Skor rendah Hedonisme siswa: 22-51

Setelah dilakukan pretest dengan menggunakan angket Hedonisme yang diberikan pada siswi kelas XI Mia I Putri SMA Muhammadiyah 10 Surabaya, diperoleh data yaitu:

Tabel 2. Hasil Pre-test skala Hedonisme kelas XI Mia I Putri SMA Muhammadiyah 10 Surabaya

No	Nama	Skor	Kategori
1	ABD	75	Tinggi
2	MV	63	Sedang
3	BZK	49	Rendah
4	CAP	65	Sedang
5	DAR	58	Sedang
6	DA	47	Rendah
7	EN	62	Sedang
8	FST	51	Sedang
9	JAA	50	Rendah
10	SKD	63	Sedang
11	MEP	63	Sedang
12	ASH	85	Tinggi
13	NA	52	Sedang
14	NY	60	Sedang
15	NNA	75	Tinggi
16	RAA	88	Tinggi
17	NC	64	Sedang
18	NSA	76	Tinggi
19	NP	65	Sedang
20	PRA	54	Sedang

No	Nama	Skor	Kategori
21	RF	56	Sedang
22	NRA	55	Sedang
23	RP	77	Tinggi
24	SDZ	62	Sedang
25	SM	54	Sedang
26	LPK	87	Tinggi
27	SVR	87	Tinggi
28	WB	49	Rendah
29	ZN	53	Sedang
30	ZDA	57	Sedang

Berdasarkan dari tabel hasil pretest angket hedonisme siswa diatas, diperoleh 8 responden atau siswi yang memiliki tingkat hedonisme yang tinggi. Data hasil pretest dapat digambarkan dalam tabel 3 dibawah ini:

Tabel 3. Hasil Pre-test Responden

No.	Nama	Skor	Kategori
1	ABD	75	Tinggi
2	ASH	85	Tinggi
3	LPK	87	Tinggi
4	NNA	75	Tinggi
5	NSA	76	Tinggi
6	RAA	88	Tinggi
7	RP	77	Tinggi
8	SVR	87	Tinggi

Hasil data pretest menunjukkan bahwa terdapat subjek penelitian yang mengalami Hedonisme yang tinggi sebelum dilakukan layanan konseling kelompok menggunakan Pendekatan REBT. Dari Hasil pretest tersebut menunjukkan awal belum mendapatkan treatment, dan sesudah mendapatkan hasil pretest, responden yang berada dalam tingkat tinggi dan dijadikan sebagai subjek penelitian, maka tahap selanjutnya diberikanlah treatment menggunakan

pendekatan REBT dengan layanan konseling kelompok yang bertujuan dapat menurunkan Hedonisme siswa.

Pelaksanaan pendekatan REBT dengan konseling kelompok dilaksanakan sebanyak 10 kali pertemuan berikut tabel jadwal pertemuan pendekatan rebt menggunakan metode konseling kelompok.

Tabel 4. Jadwal pertemuan layanan Konseling Kelompok

Pertemuan	Hari/tanggal	Waktu	Durasi
1	14 Maret 2022	13.00 - 13.45	45 Menit
2	21 Maret 2022	13.00 - 13.45	45 Menit
3	5 April 2022	13.00 - 13.45	45 Menit
4	12 April 2022	13.00 - 13.45	45 Menit
5	19 April 2022	13.00 - 13.45	45 Menit
6	25 April 2022	13.00 - 13.45	45 Menit
7	12 Mei 2022	13.00 - 13.45	45 Menit
8	19 Mei 2022	13.00 - 13.45	45 Menit
9	2 Juni 2022	13.00 - 13.45	45 Menit
10	9 Juni 2022	13.00 - 13.30	30 Menit

Setelah dilakukan proses konseling kelompok dengan pendekatan REBT maka kemudian dilakukanlah pemberian post test pada tanggal 9 juni 2022. Tahap yang dilaksanakan untuk mencari tau apakah ada perubahan yang signifikan mengenai hedonisme siswa yang menjadi subjek penelitian, setelah dilakukan treatment dengan pendekatan rebt melalui layanan konseling kelompok.

Berdasarkan hasil pretest mendapatkan 8 responden yang menjadikan subjek penelitian, kemudian 8 responden tersebut diberikan treatment pendekatan rebt menggunakan layanan konseling kelompok, dan kemudian akan dilaksanakan pengukuran akhir terhadap 8 responden penelitian tersebut. Hasil 8 responden setelah mengikuti kegiatan

pendekatan rebt menggunakan layanan konseling kelompok dengan mengisi skala hedonisme siswa yaitu sebagai berikut:

Tabel 5. Hasil Post Test Responden

No.	Nama	Skor	Kategori
1	ABD	64	Sedang
2	ASH	68	Sedang
3	LPK	67	Sedang
4	NNA	62	Sedang
5	NSA	64	Sedang
6	RAA	69	Sedang
7	RP	64	Sedang
8	SVR	69	Sedang

Dari hasil nilai post test yang dilaksanakan mendapatkan pengaruh signifikasi pada skala hedonisme dengan peningkatan setelah subjek penelitian (N=8), kemudian penggunaan pendekatan rebt dengan konseling kelompok. Hasil skor nilai menunjukkan data nilai post test memiliki penurunan pada setiap responden, setiap responden memiliki hasil nilai yang berbeda, dari kategori tinggi menjadi kategori sedang pada perubahan tersebut.

Perubahan kategori yang berbeda setiap responden antara 8 konseli tersebut disebabkan oleh adanya bantuan dari pendekatan rebt dan adanya berbagai faktor yang melatar belakangi masalah yang dihadapi individu tersebut. Latar belakang tersebut bisa disebabkan karena adanya pikiran yang negatif, kurang pengawasan orang tua, emosional tinggi, dan lingkungan sekitarnya baik rumah, teman sekolah dan lain sebagainya. Tentunya dari setiap individu memiliki latar belakang yang berbeda dan juga skor berbeda.

Untuk hal tersebut maka dilakukan Uji Wilcoxon didalam penelitian ini agar dapat menganalisis hasil dari dua data, apakah pendekatan rebt dengan layanan konseling kelompok dapat berpengaruh atau tidak dalam menurunkan hedonisme siswa. Manfaat uji

wilcoxon ialah untuk mengetahui pengaruh atau tidaknya treatment yang sudah diberikan.

Setelah melakukan Uji Wilcoxon, mendapatkan pengaruh signifikan dari konseling kelompok dengan pendekatan rebt atas hedonisme siswa kelas XI MIA I Putri SMA Muhammadiyah 10 Surabaya, peneliti menggunakan aplikasi SPSS For Windows versi 25.0 agar dapat mengetahui hasil dari Uji Wilcoxon. Hasil tersebut bisa dijelaskan ditabel bawah ini.

Tabel 6. Hasil Uji Wilcoxon Hedonisme siswa kelas XI MIA I Putri SMA Muhammadiyah 10 Surabaya (Pre-Test dan Post-Test)

Ranks				
		N	Mean Rank	Sum of Ranks
post test - pre test	Negative Ranks	8 ^a	4.50	36.00
	Positive Ranks	0 ^b	.00	.00
	Ties	0 ^c		
	Total	8		
a. post test < pre test				
b. post test > pre test				
c. post test = pre test				

Test Statistics ^a	
	post test - pre test
	-2.524 ^b
symp. Sig. (2-tailed)	.012
Wilcoxon Signed Ranks Test	
Based on positive ranks.	

Berdasarkan hasil diatas maka dapat di analisis data dalam penelitian dengan menggunakan teknik analisis non parametrik melalui uji Wilcoxon. Uji Wilcoxon dilakukan penelitian ini agar dapat menjabarkan hasil penelitian yang berpasangan dari dua data agar mengetahui adanya perubahan atau tidak. Hasil test tersebut dapat mengetahui adanya pengaruh yang

dihasilkan adanya perubahan antara sebelum dan sesudah diberikan treatment.

Sesudah dilaksanakan uji Wilcoxon, maka ada pengaruh yang signifikan pada pendekatan rebt dengan kegiatan konseling kelompok terhadap Hedonisme siswa kelas XI MIA I PUTRI SMA Muhammadiyah 10 Surabaya, maka peneliti memakai bantuan SPSS for Windows versi 25 agar mendapatkan hasil uji Wilcoxon. Hal itu bisa dijelaskan ditabel dengan hasil keputusan uji Wilcoxon ialah

1. Apabila nilai $Asymp.Sig < 0,05$, maka dapat dijelaskan bahwa Hipotesis diterima
2. Apabila nilai $Asymp.Sig > 0,05$, maka dapat dijelaskan bahwa Hipotesis ditolak

Maka dari hal tersebut hasil uji wilcoxon dapat dijelaskan $Asymp.Sig(2-tailed)$ bernilai 0,012. Karena nilai 0,012 lebih kecil dari $< 0,05$ maka bisa disimpulkan bahwa "hipotesis diterima". Artinya ada pengaruh hedonisme dengan pendekatan REBT untuk pre-test dan post test, sehingga bisa disimpulkan pula bahwa" adanya pengaruh penggunaan pendekatan rebt didalam konseling kelompok terhadap hedonisme siswa kelas XI MIA I Putri".

B. Pembahasan Secara Umum

Hedonisme dikalangan para pelajar sudah tidak asing lagi, dikarenakan hedonisme sendiri adalah dimana gaya hidup seseorang yang semata-mata hanya mencari suatu kesenangan dalam dirinya dengan cara apapun akan dilakukannya. Dan dimana dilingkungan suatu perkotaan adalah hal yang sangat sulit untuk menghindari yang namanya hedonisme karena sekolah yang berada ditengah kota, didekat suatu perbelanjaan akan gampang mudah terpengaruhi untuk datang dan siswa dapat mengalami penurunan dalam hal akademik khususnya prestasi. Hedonisme menurut (Safitri, 2018) ialah perilaku kebiasaan masyarakat yang menganggap adanya suatu kesenangan dan kenikmatan itu tujuan

utama hidup. Maka dari itu hedonisme perlu ditangani dengan layanan konseling kelompok. Dimana menurut (Ulfa & Suarningsih, 2018) konseling kelompok ialah cara pemberian bantuan kepada individu dengan bentuk kelompok supaya dapat membantu masalah yang sedang dihadapi dirinya sendiri dengan mengembangkan kemampuan yang dimiliki secara optimal. Jadi konseling kelompok sendiri dapat disimpulkan ialah proses pemberian bantuan yang proses pemecahan masalahnya dilaksanakan secara berkelompok, selain adanya konseling kelompok perlu juga adanya pendekatan REBT agar dapat lebih maksimal. Pendekatan REBT sendiri ialah pendekatan yang dimana dapat mengubah dari irrasional menjadi rasional dengan proses ABCDEF agar menghasilkan yang positif. dan kemudian barulah melakukan treatment pendekatan rebt dengan konseling kelompok yang dimana dilakukan selama 7 Maret 2022 – 9 Juni 2022 yang dimana setiap pertemuan ada yang anak nya teraktif ada juga anak yang biasa saja agak takut, kemudian dicoba untuk aktif diberi penjelasan akhirnya mulai berani dan percaya diri akan dirinya tanpa adanya paksaan. Kemudian setelah semua mendapatkan pencerahan atas dirinya untuk kedepannya, barulah diberi post test dan barulah mendapatkan hasil dari ketika saya melakukan proses treatment konseling kelompok dengan pendekatan rebt bahwasannya para konseli mendapatkan pengaruh yang signifikan karena ketika melakukan konseling secara kelompok maka semua akan terselaikan dengan secara bersama-sama serta menggunakan pendekatan rebt yang dimana pikiran negatif dapat diubah dengan pikiran positif.

Jadi para konseli dapat pengaruh karena ada dukungan dari pendekatan rebt yang dimana pikiran, emosi, dan tingkah laku nya dapat berubah. Ketika pikiran yang negatif kita ubah dengan pikiran positif akan sangat berpengaruh dan menjadi baik, kemudian untuk emosi dengan pendekatan rebt melalui rumus

abcdef maka emosi akan teratur tidak terlalu menggebu-gebu, dan tingkah laku kita dapat mengubah dengan konseling kelompok ini melalui pendekatan rebt dengan rumus abcde yang dimana sebagai seorang konseli dapat mengubah nya dengan memilah mana lingkungan yang tepat dan mana lingkungan yang tidak tepat agar kita tidak salah jalan dalam hala yang negatif tersebut, jadi hedonisme sendiri bisa kita ubah dengan adanya pikiran positif tidak memikirkan hal yang negatif, emosi ini jika kita selama melakukan hal apapun terlalu emosi maka hal yang terjadi tidak baik seperti halnya dalam hedonisme yang apapun ingin dibeli maka ketika emosi ingin membeli hal tersebut maka segala cara akan kita lakukan, tapi jika kita dengan tidak emosi tapi melihat untuk kedepannya maka semua akan berjalan dengan baik, ketika tingkah laku kita lakukan dengan memilih terlebih dahulu mana yang kita ikuti dan mana yang tidak usah kita ikuti seperti halnya kita diajak teman nongkrong setiap hari maka dari situ kita bisa mau ikut apa kita tidak lebih kita sebagai seorang pelajar untuk belajar saja daripada nongkrong tapi yang tidak berfaedah. Jadi para konseli disini sudah bisa untuk memikirkan mana hal yang positif dan negatif serta pikiran, emosi, dan tingkah laku dengan adanya bantuan konseling kelompok yang permasalahan dapat diselesaikan secara bersama-sama dengan melalui pendekatan rebt yang dimana pendekatan tersebut dapat mengubah pikiran negatif atau irasional menjadi ke pikiran positif rasional.

Adanya Pengaruh signifikan dapat diketahui dari hasil uji post test kemudian dibandingkan dengan uji pre test yang selanjutnya dianalisis dengan uji Wilcoxon. Dengan Hasil dari Uji Wilcoxon diketahui maka $Asmpy.Sig$ sebesar 0,012 dikarenakan nilai $0,012 < 0,05$ maka bisa disimpulkan pendekatan rebt dengan layanan konseling kelompok dapat mempengaruhi hedonisme kelas XI MIA I Putri SMA Muhammadiyah 10 Surabaya.

Hasil penerapan pendekatan rebt dengan layanan konseling kelompok dapat menunjukkan hasil yang baik. Hasil ditunjukkan dengan turunnya pencapaian skor pada semua indikator dimana hal ini menunjukkan perubahan yang positif.

Berdasarkan kegiatan pre test yang dilakukan pada populasi penelitian didapatkan 8 peserta didik yang memiliki hedonisme tinggi. Peserta didik tersebut ialah NNA, NSA, RAA, SVR, LPK, ASH, RP, ABD. Berikut adalah penjelasan tentang perilaku yang ditunjukkan para peserta didik dengan hedonisme tinggi, deskripsi masing-masing peserta didik melalui pendekatan rebt dengan layanan konseling kelompok dijelaskan sebagai berikut:

a. Konseli NNA

Konseli NNA mendapatkan hasil pre test 75 yang termasuk dalam kategori tinggi, kemudian diberikan treatment menggunakan pendekatan rebt dengan hasil post test nya menurun menjadi 62 hasil skor termasuk dalam kategori sedang. Konseli mengalami penurunan hedonisme. Konseli diawal pertemuan proses konseling menceritakan bahwasannya dia setiap hari ketika sekolah selalu go food dan tidak pernah makan makanan rumah. Namun, pada saat pertemuan berikutnya konseli sudah mau membawa bekal sendiri

b. Konseli NSA

Konseli NSA mendapatkan hasil pre test 76 yang termasuk dalam kategori tinggi, kemudian diberikan treatment menggunakan pendekatan rebt dengan hasil post test nya menurun menjadi 64 hasil skor termasuk dalam kategori sedang. Konseli mengalami penurunan hedonisme. Konseli diawal pertemuan proses konseling menceritakan bahwasannya dia akan membeli baju yang lagi viral dan kekinian. Namun, pada saat pertemuan berikutnya konseli sudah mengurangi membeli dan memakai baju apa adanya

c. Konseli RAA

Konseli RAA mendapatkan hasil pre test 88 yang termasuk dalam kategori tinggi, kemudian diberikan treatment menggunakan pendekatan rebt dengan hasil post test nya menurun menjadi 69 hasil skor termasuk dalam kategori sedang. Konseli mengalami penurunan hedonisme. Konseli diawal pertemuan proses konseling menceritakan bahwasannya setiap hari setelah pulang sekolah nongkrng hingga larut malam, Namun, pada saat pertemuan berikutnya konseli sudah mengurangi waktu nongkrong

d. Konseli SVR

Konseli SVR mendapatkan hasil pre test 87 yang termasuk dalam kategori tinggi, kemudian diberikan treatment menggunakan pendekatan rebt dengan hasil post test nya menurun menjadi 69 hasil skor termasuk dalam kategori sedang. Konseli mengalami penurunan hedonisme. Konseli diawal pertemuan proses konseling menceritakan bahwasannya dia setiap hari selesai pulang sekolah selalu pergi ke mall, baik shopping dan lain sebagainya. Namun, pada saat pertemuan berikutnya konseli sudah mengurangi waktu kemall seminggu hanya berapa kali saja.

e. Konseli LPK

Konseli LPK mendapatkan hasil pre test 87 yang termasuk dalam kategori tinggi, kemudian diberikan treatment menggunakan pendekatan rebt dengan hasil post test nya menurun menjadi 67 hasil skor termasuk dalam kategori sedang. Konseli mengalami penurunan hedonisme. Konseli diawal pertemuan proses konseling menceritakan bahwasannya dia membeli apapun yang berhubungan dengan korea apalagi boy band EXO dan NCT Namun, pada saat pertemuan berikutnya konseli sudah mengurangi hal-hal yang berbau korea yang tidak bermanfaat untuk dirinya dan melihat uang yang ia punya juga

f. Konseli ASH

Konseli ASH mendapatkan hasil pre test 85 yang termasuk dalam kategori tinggi, kemudian diberikan

treatment menggunakan pendekatan rebt dengan hasil post test nya menurun menjadi 68 hasil skor termasuk dalam kategori sedang. Konseli mengalami penurunan hedonisme. Konseli diawal pertemuan proses konseling menceritakan bahwasannya dia mengikuti gaya atau style boy band inggris one direction dan zayn malik, Namun, pada saat pertemuan berikutnya konseli sedikit mengubah penamilm dengan apa adanya karena tidak baik terlalu mengikuti apalagi kita perempuan dia laki dan juga dapat menghabiskan uang saku

g. Konseli RP

Konseli RP mendapatkan hasil pre test 77 yang termasuk dalam kategori tinggi, kemudian diberikan treatment menggunakan pendekatan rebt dengan hasil post test nya menurun menjadi 64 hasil skor termasuk dalam kategori sedang. Konseli mengalami penurunan hedonisme. Konseli diawal pertemuan proses konseling menceritakan bahwasannya dia membeli apapun terkait skincare yang lagi viral dan trend. Namun, pada saat pertemuan berikutnya konseli sudah mencoba untuk membeli skincare yang sesuai kebutuhan saja.

h. Konseli ABD

Konseli ABD mendapatkan hasil pre test 75 yang termasuk dalam kategori tinggi, kemudian diberikan treatment menggunakan pendekatan rebt dengan hasil post test nya menurun menjadi 64 hasil skor termasuk dalam kategori sedang. Konseli mengalami penurunan hedonisme. Konseli diawal pertemuan proses konseling menceritakan bahwasannya dia merasa insecure jika memakai baju yang tidak sesuai dengan badan tubuhnya dikarenakan badan nya besar. Namun, pada saat pertemuan berikutnya konseli sudah mencoba untuk sadar diri bahwa meskipun badan kita besar kita juga bisa berpenampilan baik dan yang terpenting sopan.

KESIMPULAN

Dari penelitian dan pembahasan yang dilaksanakan pada penelitian ini maka bisa disimpulkan ada pengaruh signifikan penggunaan pendekatan rebt terhadap hedonisme siswa kelas XI MIA I Putri SMA Muhammadiyah 10 Surabaya, hal tersebut ditinjau dari hasil data *pre-test* dan *post-test* yang diberikan pada 8 siswa yang memiliki hedonisme tinggi. Dengan demikian siswa yang telah mendapatkan pendekatan rebt melalui layanan konseling kelompok dapat menurunkan perilaku hedonisme dengan pikiran positif, emosional terkontrol dan memilih tingkah laku yang baik untuk dirinya.

REFERENSI

- Prayitno, & Amti, E. (2012). *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling* (Edisi ke-10). Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Arikunto, S. (2010). *Metode penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sidik, U. (2016). *Fujhosi, Hedonisme, dan Mentalitas Pelajar* (Cetakan Pe). kementerian pendidikan dan kebudayaan balai bahasa DIY.
- Fitri, Q., Mahmud, A., & Saman, A. (2019). Penerapan Pendekatan Konseling Eksistensial Humanistik untuk Mengurangi Perilaku Hedonis Siswa di SMAN 10 Makassar. *Psymphatic : Jurnal Ilmiah Psikologi*, 6(1), 41–52. <https://doi.org/10.15575/psy.v6i1.3453>
- Makin, C. sari. (2018). *Efektivitas Konseling Kelompok Menggunakan Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (Rebt) Untuk Mengurangi Kecemasan Peserta Didik Smp It Masjid Syuhadak Yogyakarta*. 3(1), 155–161.
- Nadzir, M., & Ingarianti, T. M. (2015). Psychological meaning of money dengan gaya hidup hedonis remaja di Kota Malang. *Seminar Psikologi & Kemanusiaan*, 8(1998), 528–596.
- Putri, A. dan E. R. (2018). *The Relationship Between Online Buying Behaviour And Hedonis Lifestyle In Faculty Of Psychology Students At Sultan Agung Islamic*. 13(1), 35–46.
- Safitri, A. D. (2018). Pengaruh Religiusitas dan Konformitas Teman Sebaya Terhadap perilaku Agresif pada Remaja. *Psikoborneo*, 6(3), 327–333. [https://ejournal.psikologi.fisip-unmul.ac.id/site/wp-content/uploads/2018/12/JURNAL_AULIYA_\(12-03-18-10-53-51\).pdf](https://ejournal.psikologi.fisip-unmul.ac.id/site/wp-content/uploads/2018/12/JURNAL_AULIYA_(12-03-18-10-53-51).pdf)
- Ulfa, M., & Suarningsih, N. K. (2018). Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Melalui Teknik

Self Management Untuk Meningkatkan
Kebiasaan Belajar Siswa Kelas Viii Smpn I
Kapontori. *Psikologi Konseling*, 12(1), 120–132.
<https://doi.org/10.24114/konseling.v12i1.12181>