



Penerapan Layanan Bimbingan Kelompok untuk Mengurangi Gaya Hidup Hedonisme Remaja

Restiana Safitri^{1*}, Winda Muliani², Putri Aulia Natasya³

¹⁻³Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara, Indonesia

E-mail: restianasafitriresti@gmail.com¹, windamuliani877@gmail.com², putriaulianatasya0102@gmail.com³

Alamat: Jl. Kapten Mukhtar Basri No 3, Medan

*Korespondensi penulis: restianasafitriresti@gmail.com

Abstract. The development of technology and globalization encourages hedonism and consumer behavior in adolescents, who often imitate celebrity lifestyles for recognition, risking eroding their identity. This study examines the effectiveness of group guidance in overcoming adolescent hedonism through qualitative literature studies. The results show that group guidance is effective in increasing self-awareness, the ability to manage finances, distinguish needs from wants, and build habits of saving and investing. Thus, group guidance is a strategic approach to forming wiser and more responsible adolescents.

Keywords: Adolescents, Consumer Behavior, Group Guidance, Hedonism, Lifestyle.

Abstrak. Perkembangan teknologi dan globalisasi mendorong hedonisme serta perilaku konsumtif pada remaja, yang sering meniru gaya hidup selebriti demi pengakuan, berisiko mengikis jati diri mereka. Penelitian ini mengkaji efektivitas bimbingan kelompok dalam mengatasi hedonisme remaja melalui studi literatur kualitatif. Hasilnya menunjukkan bimbingan kelompok efektif meningkatkan kesadaran diri, kemampuan mengelola keuangan, membedakan kebutuhan dari keinginan, serta membangun kebiasaan hemat dan berinvestasi. Dengan demikian, bimbingan kelompok adalah pendekatan strategis untuk membentuk remaja yang lebih bijak dan bertanggung jawab.

Kata Kunci: Bimbingan Kelompok, Gaya Hidup, Hedonisme, Perilaku Konsumtif, Remaja.

1. LATAR BELAKANG

Selebriti yang mereka idolakan. Remaja akan meniru, memuja, dan berusaha keras untuk menjadi seperti idola mereka, yang pada akhirnya dapat menyebabkan kehilangan jati diri. Selain tren, mereka juga meniru perilaku masyarakat Barat yang cenderung individualis dan tidak peduli terhadap orang lain, termasuk dalam cara berbicara.

Menurut Kotler (dalam Trimartati, 2014), gaya hidup hedonis dipengaruhi oleh dua faktor utama: internal dan eksternal. Faktor internal berasal dari dalam diri individu, didasarkan pada keyakinan pribadi untuk menjalani gaya hidup sesuai keinginan. Ini termasuk sikap individu yang menganggap bahwa kemewahan, kemegahan, dan menjadi pusat perhatian adalah sikap yang harus ditunjukkan.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif. Pendekatan ini melibatkan metode studi perpustakaan (Library Research) yang melibatkan penjelasan terhadap buku-buku dan artikel yang relevan dengan objek kajian tentang pendidikan gaya hidup hedonism remaja. Tahapan penelitian dimulai dengan mengumpulkan literatur yang relevan dan mempelajarinya secara mendalam. Sumber data yang digunakan dalam penelitian ini adalah literatur akademik, seperti buku, jurnal ilmiah, makalah, dan artikel-artikel terkait dari sumber-sumber tepercaya.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Konsep Gaya Hidup Hedonisme Pada Remaja

Gaya hidup hedonisme menurut Chaney (2013) adalah seseorang yang memiliki kesibukan untuk bersenang-senang. Dijelaskan lebih lanjut oleh Amstrong (2003) gaya hidup dapat diketahui melalui tingkah laku yang dikerjakan seseorang seperti aktifitas agar mendapatkan barang dan jasa, cara pengambilan sikap pada suatu kegiatan. Konsep diri ialah gambaran yang dimiliki seseorang terhadap dirinya yang terbentuk lewat pengalaman pengalaman yang didapat dari interaksi terhadap lingkungan di sekitarnya (Agustiani H. , 2009). Remaja mudah untuk mengikuti tingkah laku yang sama, mengubah sikap mereka agar sesuai dengan kelompoknya agar diakui didalam kelompok tersebut dan itu disebut sebagai konformitas, hal ini dijelaskan oleh Shepard (2006) konformitas adalah bentuk dari interaksi yang didalam interaksi tersebut seseorang berperilaku terhadap orang disekitarnya sesuai dengan harapan dari kelompoknya atau masyarakat disekitarnya.

Konformitas mengarah pada hal baik atau hal kurang baik misalnya, konformitas yang kurang baik pada remaja dapat mengarah pada timbulnya perilaku gaya hidup hedonism(Kusuma2015) seorang remaja bukan sekedar mempertanyakan siapa dirinya , namun munculnya keinginan untuk diterima dan diakui dalam kelompoknya menjadi hal penting bagi remaja dalam berinteraksi dilingkungannya yang menyebabkan timbulnya konformitas teman sebaya . Gaya hidup hedonis adalah suatu aktivitasnya untuk mencari kesenangan hidup yang menjadikan kesenangan dan kebahagiaan sebagai tujuan. Aktivitas apapun yg dilakukan selalu demi kenikmatan bagaimanapun caranya, apapun sarananya dan apapun akibatnya. Orientasi hidup selalu diarahkan kesana dengan sedapat-dapatnya menghindari perasaan yang tidak enak atau menyakitkan. Remaja berlomba-lomba untuk mengupdate tentang kehidupan sehari-hari tanpa memikirkan dampak negatif yang akan terjadi. Hal tersebut merupakan pengaruh yang ditimbulkan akibat era globalisasi atau era modern.

Penerapan Layanan Bimbingan Kelompok dalam Menangani Hedonisme Remaja

Perilaku konsumtif di kalangan mahasiswa harus mendapat pembinaan serius, karena dampak perilaku ini sangat mempengaruhi kelangsungan pendidikan mahasiswa. Di antara dampak negative perilaku konsumtif adalah:

- 1) pertama, terjadinya pemborosan dalam berbelanja, sehingga mengakibatkan banyak pengeluaran yang seharusnya dapat menutupi kebutuhan lain yang lebih utama.
- 2) Kedua, dapat memicu kecemburuhan social di kalangan sesama mahasiswa, sehingga hal ini juga akan memotivasi yang lain untuk ikut-ikutan berperilaku konsumtif.
- 3) Ketiga, meningkatnya gaya hidup hedonisme di kalangan mahasiswa, karena perilaku konsumtif akan mengakibatkan terganggunya pemenuhan kebutuhan yang prioritas, karena biasanya orang yang konsumtif kurang mempertimbangkan tingkat keterbutuhan barang yang dibelinya.

Oleh sebab itu mahasiswa perlu memahami dengan baik, bagaimana cara mengatasi perilaku konsumtif yang sudah terlanjur menjadi budaya hidup mereka.

- 1) Pertama, setiap mahasiswa hendaknya menyusun anggaran belanja mereka sehingga bisa membedakan mana kebutuhan yang prioritas dan mana yang sekedar kebutuhan pelengkap. Dengan melakukan control seperti ini diharapkan mahasiswa bisa meningkatkan kapasitas control dirinya dalam menghadapi kehidupannya.
- 2) Kedua, mebiasakan untuk hidup hemat dan gemar menabung agar terhindar dari pemborosan yang tidak diperlukan, kebiasaan ini akan membawa pengaruh positif terhadap kehidupan masa depan mereka.
- 3) Ketiga, menghindari sikap hura-hura atau bepergian secara berlebihan karena biasanya sikap tersebut akan meningkatkan pengeluaran keuangan yang tidak penting, akibatnya mahasiswa bisa saja meninggalkan yang prioritas demi menyenangkan dan mengikuti keinginan hati.
- 4) Keempat, mengembangkan sikap suka berinvestasi sejak dulu, karena dengan berinvestasi akan membantu seseorang mengontrol pengeluaran yang tidak penting termasuk berbelanja untuk sesuatu yang tidak prioritas. Selain itu investasi akan membantu mewujudkan jaminan masa depan mahasiswa setelah mereka menyelesaikan pendidikannya.
- 5) Kelima, mahasiswa harus meningkatkan sikap komitmen dalam banyak aspek terutama yang terkait langsung dengan kelancaran pelaksanaan Pendidikan mereka.

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Gaya hidup hedonisme pada remaja muncul sebagai akibat dari pengaruh lingkungan sosial, konformitas terhadap kelompok sebaya, dan perkembangan era globalisasi yang mendorong orientasi hidup pada kesenangan sesaat. Hedonisme ini tercermin dalam perilaku konsumtif, keinginan untuk selalu terlihat mengikuti tren, serta kurangnya kontrol diri dalam membedakan kebutuhan prioritas dan keinginan semata. Untuk mengatasi hal tersebut, layanan bimbingan kelompok terbukti efektif sebagai pendekatan yang dapat meningkatkan kesadaran dan pengendalian diri remaja. Melalui layanan ini, remaja dibimbing untuk memahami dampak negatif perilaku konsumtif, menyusun anggaran belanja, membiasakan hidup hemat, serta membangun komitmen terhadap pendidikan dan masa depan. Dengan demikian, bimbingan kelompok menjadi alternatif strategis dalam mengurangi kecenderungan gaya hidup hedonisme pada remaja secara konstruktif dan berkelanjutan.

DAFTAR REFERENSI

- Aisyah, R., & Firmansyah, D. (2020). Pengaruh konseling kelompok terhadap peningkatan self control remaja. *Jurnal Konseling Eksperimental*, 4(2), 87–96.
- Dewi, N. R., & Santoso, A. (2021). Efektivitas teknik problem solving dalam layanan BK kelompok untuk mengurangi perilaku hedonis remaja. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 12(3), 45–54.
- Fadhilah, I., & Rahman, T. (2022). Konsep diri, popularitas, dan gaya hidup hedonis pada remaja: Peran variabel mediasi. *Jurnal Psikologi Perkembangan*, 14(1), 23–32.
- Hidayat, M., & Loversi, A. (2021). Layanan konseling berbasis kelompok dan pengaruhnya terhadap self esteem siswa. *Buletin Konseling Islam*, 5(1), 10–19.
- Jasman, J., Fitria, A., Thaheransyah, T., & Sugita, S. (2022). Penerapan layanan bimbingan kelompok untuk meningkatkan pemahaman mahasiswa tentang perilaku konsumtif. *Islamic Counseling: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 6(1), 123. <https://doi.org/10.29240/jbk.v6i1.4171>
- Kartini, S., & Putra, F. (2023). Konformitas sosial dan gaya hidup materiil pada anak SMP. *Jurnal Psikologi Remaja*, 8(2), 77–88.
- Kristiani, L., Kusumawati, E., & Wahyuningsih, D. D. (2024). Pengaruh layanan bimbingan kelompok teknik problem solving untuk mengurangi gaya hidup hedonis pada siswa kelas XI SMA Negeri 2 Karanganyar. *Jurnal Ilmiah Mitra Swara Ganesha*, 11(1), 1–10.
- Lubis, Y., & Mahmudah, I. (2022). Teknik self management dalam layanan BK kelompok sekolah menengah. *Jurnal Pendidikan dan Konseling*, 9(4), 101–110.

- Nabila, Q., & Handayani, A. (2019). Konsep diri dan konformitas terhadap gaya hidup hedonisme pada remaja di SMA Hidayatullah Semarang. *Konferensi Ilmiah Mahasiswa Unissula (KIMU)*, 1083–1091.
- Patricia, C. O. S. (2021). Penerapan layanan bimbingan kelompok dengan teknik self manajemen untuk mengurangi perilaku hedonisme pada siswa kelas VIII SMP Muhammadiyah 07 Medan tahun ajaran 2020–2021. 3(2), 6.
- Putri Kusherawati, N., & Hasanah, U. (2022). Konsep diri dan konformitas dengan kecenderungan gaya hidup hedonis pada remaja. *IDEA: Jurnal Psikologi*, 6(2), 107–117. <https://doi.org/10.32492/idea.v6i2.6206>
- Rusman, E. (2020). Hubungan layanan bimbingan kelompok dan pengendalian diri remaja terhadap kecenderungan konsumtif. *Jurnal Konseling Sosiodikultural*, 3(2), 55–64.
- Safitri, L., & Wulan, S. (2021). Peran guru BK dalam mengendalikan gaya hidup hedonis siswa melalui konseling kelompok. *Jurnal Pendidikan Karakter*, 6(1), 31–40.
- Uyun, Z. (2021). Hubungan antara konsep diri dengan gaya hidup hedonis pada siswa SMA Negeri 4 Surakarta. 1–18. <http://eprints.ums.ac.id/id/eprint/41804>
- Yuliani, P., & Aristo, B. (2023). Konsep diri dan pengaruhnya terhadap perilaku konsumtif mahasiswa. *Jurnal Psikologi Pendidikan Tinggi*, 7(1), 99–108.