

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Konsep Hedonisme

1. Pengertian Hedonisme

Secara etimologis, istilah hedonisme berasal dari bahasa Yunani "*hedone*" yang berarti kesenangan, kenikmatan, atau kebahagiaan. Dalam tradisi filsafat Yunani kuno, hedonisme pertama kali dikembangkan oleh Aristippos dari Kyrene (435-356 SM) yang mengajarkan bahwa kesenangan material merupakan tujuan utama hidup manusia. Pemikiran ini kemudian dikembangkan lebih lanjut oleh Epikuros (341-270 SM) melalui aliran Epikureanisme yang menekankan pentingnya pembatasan diri dan menghindari kesenangan berlebihan yang justru dapat mendatangkan penderitaan di kemudian hari.⁶

Dalam teori sosiologi ekonomi, hedonisme dipahami sebagai cara orang atau kelompok berperilaku yang fokus pada pencarian kesenangan, kepuasan, dan konsumtif sebagai tujuan utama dalam kehidupan sosial dan ekonomi, menurut Wijaya, Afifa dkk. Secara sosiologis, hedonisme tidak hanya dianggap sebagai pilihan gaya hidup, tetapi juga dianggap sebagai fenomena sosial yang dipengaruhi oleh struktur ekonomi, budaya konsumerisme, dan perkembangan

⁶Sari, *Konseling Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) untuk Mengurangi Gaya Hidup Hedonisme Siswa SMA*.

kapitalisme modern. Dari sudut pandang sosiologi ekonomi, konsumsi hedonismeistik terjadi ketika seseorang membeli barang atau layanan tidak hanya untuk memenuhi kebutuhan sehari-hari, tetapi juga agar bisa menunjukkan kemewahan, mengidentifikasi diri sendiri, dan mendapatkan perhatian serta pengakuan dari orang lain.⁷

Dengan demikian hedonisme merupakan paham atau fenomena sosial yang menempatkan kesenangan sebagai tujuan utama hidup. Hedonisme mendorong manusia untuk mencari kenikmatan dan menghindari rasa sakit, serta menilai tindakan berdasarkan tingkat kesenangan yang dihasilkan, sering kali terkait dengan pengakuan sosial atau pamer. Sementara itu, dalam konteks sosial ekonomi, hedonisme sebagai pola hidup konsumtif, dimana aktivitas belanja dan konsumsi barang menjadi sarana utama untuk mencapai kebahagiaan, yang dipengaruhi oleh sistem kapitalisme, budaya konsumerisme, dan struktur sosial moderen.

B. Ciri-Ciri Hedonisme

Beberapa ciri-ciri hedonisme remaja, seperti menjadi konsumtif dan materialistis, mengejar kesenangan cepat, mengabaikan tanggung jawab sosial dan kehilangan kontrol diri. Remaja dengan gaya hidup hedonisme

⁷Suprpto Estede, ddk, *Sosiologi Ekonomi Teori, Dinamika, dan Transformasi*. (PT. Star Digital Publishing, 2025), 73.

sering membeli sesuatu karena gengsi, gaya dan mengikuti tren daripada kebutuhan.⁸

Hedonisme adalah cara berpikir yang menganggap kesenangan dan kepuasan dari hal-hal materi sebagai tujuan utama dalam hidup. Ciri-ciri hedonisme adalah sebagai berikut:

- a. Memiliki gaya tampil yang instan, melihat masalah properti hanya dari hasil akhir, bukan dari proses mencapainya.
- b. Mengikuti modernitas secara fisik.
- c. Merasa kepuasan yang lebih tinggi dibandingkan orang biasa.
- d. Mengambil tindakan sesuai dengan keinginan spontan yang muncul tanpa perencanaan.
- e. Ketika menghadapi masalah yang dianggap serius, mereka mengira dunia tidak menyukainya.⁹

Dapat disimpulkan ciri-ciri gaya hidup hedonisme di kalangan remaja cenderung mengejar kesenangan sementara, seperti membeli barang hanya karena pengaruh gengsi dan ikut tren, bukan karena benar-benar membutuhkan. Dari penelitian itu terlihat bahwa gaya hidup bisa memengaruhi hubungan sosial, karena remaja biasanya membentuk kelompok sesuai dengan tingkat keuangan mereka. Hal ini bisa membuat

⁸N Aini, Fenomena Gaya Hidup Hedonisme Remaja di Jakarta Selatan Antara Tuntutan Sosial dan Eksistensi Diri di TikTok. Undergraduate thesis Universitas Satya Negara Indonesia, (2025), 13.

⁹Nuraini Kemalasari Istiqamah, *Teori Pengambilan Keputusan Dalam Fungsi Manajemen*. (CV. Cattleya Darmaya Fortuna)2022), 36.

seseorang merasa iri, merasa tidak adil, dan menjadikan hubungan antar teman tidak sehat lagi.

C. Faktor-Faktor Penyebab Hedonisme Pada Remaja

Gaya hidup hedonisme dipengaruhi oleh faktor internal, yakni keyakinan diri individu untuk mengejar kesenangan sesuai keinginannya, serta faktor eksternal dari kelompok referensi yang mendorong penampilan mewah agar diterima dalam komunitas. Faktor internal mencakup prioritas pada kenikmatan jasmani seperti bersenang-senang dan menjadi pusat perhatian, sementara faktor eksternal berasal dari pengaruh globalisasi yang mempromosikan konsumsi berlebih.¹⁰

Gejala ini juga terlihat dari sifat narsistik di mana remaja memilih pergaulan dengan kelompok yang memiliki gaya serupa, menghabiskan uang saku untuk gaya terkini dan hiburan hura-hura tanpa perencanaan keuangan, serta sikap egois yang menjadikan kepuasan pribadi sebagai tujuan utama, sering kali dipicu oleh paparan media sosial yang memperkuat tekanan untuk tampil mewah.¹¹

Di perkembangan zaman yang semakin maju ini, tentu sikap hedonisme terkadang terbungkus menjadi *Self reward*. Akibat dari berulangnya *Self reward* ini, terbentuklah kebiasaan buruk berupa

¹⁰Islamy dkk, *Perilaku Hedonis Pada Masa Dewasa Awal*. In *Seminar Nasional Psikologi*.

¹¹Liana Sein Ritonga dan Rosatyani Puspita Adiati, *Pengaruh Gaya Hidup Hedonis dan Self-Esteem terhadap Perilaku Konsumtif pada Remaja di Surabaya*, 476-485.

pengeluaran finansial berlebihan, yang sering kali menguras kantong karena prioritas pada keinginan semata bukan kebutuhan, sehingga berujung pada krisis moneter pribadi. Selain itu, perilaku hedonisme ini memupuk sikap kurang bersyukur di mana individu sulit merasa puas dengan apa yang dimiliki, serta menumbuhkan jiwa konsumtif yang membuat seseorang terus mengejar kesenangan material tanpa batas, mengubah pola pikir menjadi pragmatis dan acuh terhadap nilai-nilai sederhana.¹²

Dengan demikian, gaya hidup hedonisme yang dilakukan remaja dipengaruhi oleh faktor-faktor dari dalam diri mereka sendiri serta faktor dari lingkungan di sekitar mereka. Dari dalam diri sendiri, remaja biasanya ingin mencari kesenangan dan menjadi pusat perhatian orang lain. Sementara itu, dari luar, pengaruh teman, media sosial, dan kemajuan zaman mendorong mereka agar tampil lebih mewah agar bisa diterima. Kebiasaan ini biasanya dianggap sebagai *Self reward*, tetapi jika dilakukan berlebihan, bisa menyebabkan pengeluaran menjadi tidak terkendali. Akibatnya, remaja jadi lebih boros, kurang berterima kasih, dan terlalu mengutamakan kesenangan materi dibandingkan kebutuhan yang benar-benar dibutuhkan.

¹²Wahyuningsari, *Maraknya Hedonisme Berkedok Self Reward*.

D. Remaja

1. Pengertian remaja

Secara terminologi, kata remaja yang dalam bahasa aslinya disebut *adolescence*, berasal dari bahasa Latin *adolescence* yang artinya "tumbuh atau berkembang untuk mencapai kematangan". Bangsa-bangsa primitif dan orang-orang purba tidak membedakan masa puber dan masa remaja dengan periode lain dalam sepanjang masa hidup mereka. Anak dianggap sudah tumbuh dewasa kalau sudah bisa melakukan reproduksi. Menurut Hurlock istilah Perkembangan remaja sebenarnya memiliki makna yang luas, mencakup pertumbuhan mental, emosional, sosial, dan fisik. Pandangan ini didukung oleh Piaget dalam Hurlock yang menyatakan bahwa secara psikologis, masa remaja adalah waktu di mana seseorang mulai terintegrasi ke dalam masyarakat dewasa. Pada usia ini, anak tidak lagi merasa bahwa dirinya berada di bawah orang tua atau orang yang lebih tua, melainkan merasa setara, atau setidaknya memiliki kedudukan yang sama. Masuk ke dalam masyarakat saat ini melibatkan banyak hal yang berhubungan dengan perasaan, baik lebih awal atau lebih lambat dari masa remaja.¹³

Menurut Santrock (2012), pada tahap remaja, seseorang biasanya akan mencari berbagai hal baru yang menarik dan menantang bagi

¹³Mohammad Ali, *Psikologi Remaja Perkembangan Peserta Didik*, (Jakarta Timur: PT. Bumi Aksara, 2009), 9.

dirinya. Ini disebabkan oleh usaha remaja untuk meraih kemandirian serta menemukan siapa dirinya. Selain itu, terdapat beberapa perubahan yang mungkin dialami oleh remaja, yang mencakup perubahan dalam fisik, sikap, perilaku, dan emosi. Salah satu perubahan yang terlihat adalah peningkatan perilaku yang lebih konsumtif (Sukasari, Larasti, Mudjijono, & Susilantini, 2013).¹⁴

Menurut Bush, kaum muda adalah salah satu segmen yang sangat menjanjikan bagi para pemasar dalam menargetkan produk mereka. Akibatnya, mereka berkembang dalam budaya yang mendorong konsumsi, yang membuat mereka terlibat dalam perilaku belanja yang tinggi. Di samping itu, Mangkunegara menyoroti bahwa sifat remaja yang mudah terpengaruh dan cenderung tidak stabil, serta bersikap impulsif saat berbelanja dengan pemikiran yang tidak realistis, mendorong mereka untuk lebih banyak berbelanja.¹⁵

Dapat disimpulkan, pada masa remaja terjadi berbagai perubahan fisik, emosional, sikap dan perilaku yang mendorong individu untuk mencari jati diri dan kemandirian, dalam proses tersebut remaja tertarik pada hal-hal baru dan menantang, termasuk dalam aktivitas konsumtif didukung oleh karakteristik remaja yang mudah terpengaruh, kurang stabil dan impulsif serta adanya dorongan dari

¹⁴Razali dan Fuadi, *Gaya Hidup Masyarakat Hedonisme di Kota Lhokseumawe*.

¹⁵Razali dan Fuadi, *Gaya Hidup Masyarakat Hedonisme di Kota Lhokseumawe*.

lingkungan dan strategi pemasaran yang menargetkan kaum muda, perilaku konsumtif menjadi sangat meningkat. Dengan demikian, remaja merupakan kelompok yang rentan terhadap perilaku belanja berlebihan akibat kombinasi faktor internal dan eksternal.

2. Tahapan Usia Remaja Menurut Santrock

Menurut Santrock (2012), masa remaja merupakan masa transisi dari anak-anak menuju dewasa yang ditandai oleh perubahan biologis, kognitif, emosional dan sosial.¹⁶ Perkembangan remaja berlangsung secara bertahap sehingga dapat dibedakan menjadi tiga tahap, yaitu:

a. Remaja Awal (10–12 tahun)

Remaja awal merupakan masa dimulainya pubertas yang ditandai dengan perubahan fisik yang cepat. Pada tahap ini individu mulai menunjukkan rasa ingin tahu yang tinggi, mulai memperhatikan penampilan diri serta mulai mencari penerimaan dari teman sebaya. Cara berpikir masih cenderung konkret, namun mulai berkembang kemampuan berpikir yang lebih logis.

b. Remaja Pertengahan (13–17 tahun)

Pada tahap ini terjadi perkembangan yang pesat dalam aspek fisik, emosional, sosial dan kognitif. Remaja mulai berusaha menemukan identitas dirinya, menginginkan kemandirian dari

¹⁶ Santrock, J. W. (2012). *Life-Span Development: Perkembangan Masa Hidup* (Edisi ke-13, Jilid 1). Jakarta: Erlangga.

orang tua, serta lebih mudah dipengaruhi oleh kelompok teman sebaya. Selain itu, remaja mulai mampu berpikir abstrak, mempertimbangkan berbagai kemungkinan dan sering mencoba berbagai pengalaman baru yang dianggap menarik.

c. Remaja Akhir (18-21 tahun)

Remaja akhir ditandai dengan semakin matangnya kemampuan berpikir, pengendalian emosi dan pengambilan keputusan. Individu mulai memiliki identitas diri yang lebih stabil, mampu mempertimbangkan konsekuensi dari setiap tindakan, serta mulai mempersiapkan diri memasuki kehidupan dewasa melalui pendidikan, pekerjaan, maupun hubungan sosial yang lebih matang.

Berdasarkan pembagian tersebut, dapat dipahami bahwa setiap tahap perkembangan remaja memiliki karakteristik yang berbeda. Perubahan tersebut menyebabkan remaja menjadi kelompok yang rentan terhadap pengaruh lingkungan, termasuk berkembangnya perilaku hedonisme apabila tidak disertai kemampuan berpikir rasional dan pengendalian diri yang baik.

3. Ciri-ciri Perkembangan Remaja

Masa remaja mempunyai ciri-ciri tertentu yang membedakannya dengan periode-periode sebelum dan sesudahnya.

- a. Masa remaja sebagai periode yang penting karena fisik dan akibat psikologis.
- b. Masa remaja sebagai masa peralihan dari satu tahap tahap perkembangan ke tahap berikutnya.
- c. Masa remaja sebagai periode perubahan.
- d. Masa remaja sebagai usia bermasalah, namun masalah remaja tersebut sering menjadi masalah yang sulit diatasi oleh mereka.
- e. Masa remaja sebagai masa mencari identitas, penyesuaian diri dengan kelompok masih tetap penting bagi anak laki-laki dan perempuan.
- f. Masa remaja sebagai usia yang menimbulkan ketakutan adanya anggapan stereotip budaya.
- g. Masa remaja sebagai masa yang tidak realistis.
- h. Masa remaja sebagai ambang masa dewasa. Berpakaian dan bertindak seperti orang dewasa ternyata belum cukup, remaja mulai memusatkan diri pada perilaku yang dihubungkan dengan status dewasa dengan begitu mereka menganggap bahwa perilaku ini akan memberikan citra yang mereka inginkan. (Depriana Fajaria; Marjohan; Indah Sukmawati, 2013).¹⁷

4. Perkembangan kognitif

¹⁷Riset dkk, ISSN : 2502-079X (Print) ISSN : 2503-1619 (Electronic) Dipublikasikan oleh : Indonesian Institute for Counseling , Education and Therapy (IICET) Akses Online : Akses Online : <http://jurnal.iicet.org>.

Perkembangan kognitif adalah perkembangan dari pikiran. Pikiran adalah bagian dari otak dan bagian itu digunakan untuk memahami, berpikir, memiliki pengetahuan dan mengerti sesuatu. Kognitif adalah cara berpikir seseorang, yaitu kemampuan untuk menghubungkan, menilai dan memikirkan suatu peristiwa atau kejadian. Proses kognitif berkaitan dengan tingkat kecerdasan atau inteligensi seseorang, yang menunjukkan minatnya terhadap berbagai minat dan proses belajar.¹⁸

Perkembangan kognitif merupakan salah satu aspek dalam pertumbuhan manusia yang berhubungan dengan seluruh proses mental yang terkait dengan cara individu belajar, memperhatikan, mengamati, membayangkan, memperkirakan, menilai dan merenungkan tentang lingkungan mereka. Teori Piaget menyatakan bahwa setiap makhluk hidup datang ke dunia ini dengan dua kecenderungan dasar, yaitu adaptasi dan organisasi.¹⁹

Perkembangan kognitif merupakan cara seseorang memperbaiki kemampuan berpikirnya. Ini berhubungan dengan bagaimana seseorang memahami, mengingat, dan menerapkan informasi dalam kehidupan sehari-hari. Perkembangan kemampuan berpikir seseorang juga tergantung pada tingkat kecerdasannya dan pengalaman

¹⁸Monks, *Psikologi Perkembangan Pengantar dalam Berbagai Bagianannya*, (Yogyakarta: Gadjah Mada University Press 1982), 208.

¹⁹Zulfi Idayanti dan maudila slamet kurniawati, *Perkembangan Kognitif Anak Usia 10 Tahun Keatas*.

belajarnya. Dengan berinteraksi dengan lingkungan sekitar, seseorang bisa menjadi lebih mahir dalam meng analisis, mengevaluasi, dan menyelesaikan masalah.

5. Perkembangan secara psikologi remaja

Tahap pertama dalam pertumbuhan psikologis remaja disebut sebagai remaja awal atau *early adolescence*, yang biasanya berlangsung antara usia 12 hingga 15 tahun. Di fase ini, remaja mulai merasakan sejumlah perubahan fisik yang cukup signifikan akibat pubertas, termasuk peningkatan tinggi badan, pergeseran suara, dan perkembangan organ reproduksi. Perubahan tersebut seringkali menimbulkan rasa canggung atau kebingungan akan tubuh mereka sendiri. Dari segi psikologis, remaja awal mulai menunjukkan kesadaran diri yang tinggi, terutama terkait penampilan fisik dan pandangan sosial. Mereka mulai lebih memperhatikan bagaimana orang lain melihat mereka, yang seringkali menimbulkan perasaan malu, kurangnya percaya diri, atau bahkan keinginan untuk mengasingkan diri. Di tahap ini pula, remaja mulai menunjukkan keinginan untuk mendapatkan kebebasan dari orang tua serta figur otoritas lainnya, meskipun mereka masih sangat tergantung secara emosional dan finansial.²⁰

²⁰Suhantoro dkk, *Psikologis Agama Pada Remaja*, (Malang: PT. Kramantra Jaya Santosa, 2025),

Pertumbuhan cepat selama masa remaja yang berkaitan dengan pengembangan seksualitas juga menyebabkan perubahan dalam perkembangan sosial remaja. Sebelum masuk ke masa remaja, anak-anak yang sebaya sudah memiliki hubungan yang lebih dekat satu sama lain. Sering kali terbentuk kelompok anak-anak atau perkumpulan untuk bermain bersama, berdiskusi, atau membuat rencana bersama. Misalnya, mereka bisa berencana untuk berkemah, berbagi pengalaman, atau merencanakan kegiatan bersama, seperti menghadapi kelompok lain. Aktivitas tersebut juga bisa bersifat agresif, sering kali melibatkan tindakan kriminal seperti mencuri, memukul, dan lain-lain, dalam hal ini dapat dilakukan oleh kelompok anak nakal.²¹

Dalam teori perkembangan kognitif Jean Piaget, pada tahap operasional formal yang dimulai sejak usia 11 hingga 12 tahun ke atas, remaja mulai berkembang dalam berpikir kognitif dan memahami interaksi sosial secara lebih dalam. Tahap ini ditunjukkan dengan kemampuan berpikir abstrak, hipotetis, dan deduktif, sehingga dalam konteks perkembangan sosial, remaja memiliki kemampuan sebagai berikut:

a. Mengonstruksi Pemahaman Sosial Abstrak

²¹Monks, *Psikologi Perkembangan Pengantar dalam Berbagai Bagiannya*, 275.

Remaja tidak lagi terbatas pada pemahaman konkret tentang hubungan sosial. Mereka mampu memahami konsep-konsep abstrak seperti keadilan, loyalitas, identitas, dan moralitas dalam konteks relasional. Penelitian menunjukkan bahwa kemampuan ini memungkinkan remaja untuk menavigasi kompleksitas sosial yang lebih tinggi, seperti memahami perspektif ganda, ironi sosial, dan ambiguitas dalam hubungan.

b. Penalaran Hipotetis dalam Konteks Sosial

Remaja dapat membayangkan berbagai kemungkinan skenario sosial dan konsekuensinya sebelum bertindak. "Bagaimana jika saya mengatakan ini kepada teman saya?" atau "Apa yang akan terjadi jika saya bergabung dengan kelompok itu?" menjadi bentuk penalaran yang khas pada masa ini.

c. Egosentrisme Remaja

Ironisnya, perkembangan kognitif ini juga menghasilkan bentuk baru egosentrisme, yang disebut sebagai "*imaginary audience*" dan "*personal fable*".²²

E. Pendekatan Rasional Emotif

1. Pengertian Rasional Emotif.

²²Syorga Islami dkk, *Psikologi Perkembangan Remaja*, 90-91.

Menurut Corey (2003) dalam buku yang membahas Teori dan Praktek konseling dan psikoterapi, dinyatakan bahwa terapi rasional emotif berfokus pada pemecahan masalah yang lebih mengedepankan aspek kognitif, evaluatif, dan direktif, tanpa terlalu banyak berurusan dengan dimensi perasaan dibandingkan dengan dimensi pemikiran. Ursula (2016) menyatakan bahwa gangguan emosional disebabkan oleh pemikiran yang tidak rasional dari individu dalam merespon peristiwa atau pengalaman yang dilaluinya.²³ Maka orang yang mengalami gangguan dalam perasaannya, harus dibantu untuk meninjau kembali caranya berfikir dan memanfaatkan akal sehat.

Terapi rasional emotif adalah upaya bantuan yang diberikan berhubungan dengan individu yang menekankan kebersamaan antara berpikir dengan akal sehat untuk ide-ide yang tidak rasional menjadi lebih rasional untuk memecahkan permasalahan yang dihadapi dalam hidupnya.

F. Konsep Dasar Pendekatan Rasional Emotif

Adapun konsep dasar rasional emotif yang dikembangkan oleh Albert Ellis yaitu sebuah pendekatan psikoterapi yang didasarkan pada premis bahwa setiap individu hadir dengan potensi, baik untuk berpikir secara logis dan jujur maupun untuk berpikir secara tidak rasional dan

²³Widya dkk, *DAIWI WIDYA Jurnal Pendidikan* Vol.12.No.2 Edisi Desember 2025 25.

merugikan. Setiap orang memiliki dorongan-dorongan untuk merawat diri, meraih kebahagiaan, berkomunikasi, mencintai, menjalin hubungan dengan orang lain, serta berkembang dan mewujudkan diri. Namun, manusia juga dipenuhi oleh kecenderungan-kecenderungan yang dapat berujung pada pengrusakan diri, menghindari pemikiran, berlama-lama, terus menerus menyesali kesalahan, mempercayai hal-hal yang tidak benar, intoleransi, berusaha mencapai kesempurnaan, dan merendahkan diri sendiri, serta menghindari proses pertumbuhan dan aktualisasi diri. Manusia juga cenderung terikat pada kebiasaan buruk yang tidak produktif dan mencari berbagai cara untuk melakukan sabotase terhadap diri mereka sendiri.²⁴

Pandangan pendekatan rasional emotif dalam mengkaji kepribadian dapat dilakukan melalui tiga konsep kunci dalam teori Albert Ellis, yang dikutip dari jurnal penerapan teori rasional emotif yaitu (A) *Antecedent event*, (B) *Belief*, dan (C) *Emotional*. Kerangka pilar ini kemudian dikenal dengan konsep atau teori ABC.

1. Peristiwa sebelumnya (A), yaitu seluruh kejadian luar yang dialami atau memengaruhi individu, seperti peristiwa sebelumnya yang berupa fakta, kejadian, tindakan, atau sikap orang lain.
2. Keyakinan (B) adalah cara seseorang memandang, menggambarkan, atau menyatakan pendirian mereka terhadap sebuah kejadian.

²⁴Gerald Corey, *Teori dan Praktek Konseling & Psikoterapi*, (Bandung: PT. Refika Aditama, 2013), 238.

Keyakinan seseorang dapat dibagi menjadi dua jenis, yaitu keyakinan rasional (*rational Belief* atau *rB*) dan keyakinan yang tidak rasional (*irrational Belief* atau *iB*). Keyakinan yang rasional adalah cara berpikir atau sistem keyakinan yang benar, masuk akal, bijaksana, dan karena itu bisa menghasilkan sesuatu yang bermanfaat. Keyakinan yang tidak rasional adalah keyakinan atau cara berpikir seseorang yang salah, tidak logis, emosional, dan tidak bermanfaat.

3. Konsekuensi emosional (C) adalah perasaan yang muncul dalam diri seseorang sebagai respons terhadap suatu kejadian sebelumnya (A), bisa dalam bentuk perasaan gembira atau kesulitan mengelola emosi. Konsekuensi emosional ini tidak langsung disebabkan oleh (A), tetapi dipengaruhi oleh beberapa variabel dalam bentuk keyakinan (B), baik yang *rB* maupun *iB*.²⁵

Teori A-B-C tentang kepribadian penting bagi praktek dan teori Terapi Rasional Emotif (TRE). Yang pertama A adalah keberadaan suatu fakta, suatu peristiwa, tingkah laku atau sikap seseorang. B yaitu keyakinan individu tentang A, yang menjadi penyebab C, yakni reaksi emosional C adalah konsekuensi atau reaksi emosional seseorang reaksi ini bisa layak

²⁵Adiek Erma Saputri, Budi Widiyanto, *Studi Kasus Penerapan Teori Rasional Emotif Dalam Pendampingan Bagi Remaja Yang Sedang Mengalami Krisis Pertumbuhan. Jurnal Hasil Penelitian dan Pengembangan* 1, No.4, (2023), 244..

bisa juga tidak layak. A (peristiwa yang mengaktifkan) bukan penyebab timbulnya C (konsekuensi emosional).²⁶

Ellis menekankan bahwa karena manusia memiliki kemampuan berpikir, maka manusia bisa "melatih diri sendiri untuk mengubah atau menghilangkan keyakinan-keyakinan yang merugikan diri sendiri". Untuk memahami dan menghadapi sistem-sistem keyakinan diperlukan disiplin diri, berpikir, dan belajar. Perubahan yang menyembuhkan dan mencegah masalah karena adanya ketergantungan dapat tercapai jika orang-orang diberi bantuan dalam usaha mereka memahami "pemikiran yang kurang tepat" serta "emosi dan tindakan yang tidak pantas".²⁷

Setelah A-B-C menyusul D, mereka membahas bahwa secara dasar D adalah metode ilmiah yang digunakan untuk membantu para klien menguji keyakinan-keyakinan yang tidak rasional, yang telah menyebabkan gangguan emosi dan perilaku. Karena prinsip-prinsip logika bisa diajarkan, maka prinsip-prinsip tersebut bisa dipakai untuk menolak hipotesis-hipotesis yang tidak realistis dan sulit dibuktikan kebenarannya. Metode logikoempiris ini dapat membantu klien menghilangkan ideologi-ideologi yang merugikan diri sendiri.²⁸

Teori A-B-C ini menjelaskan bahwa perilaku seseorang tidak langsung disebabkan oleh peristiwa, akan tetapi cara individu berpikir

²⁶Gerald Corey, *Teori dan Praktek Konseling & Psikoterapi*, 242.

²⁷Gerald Corey, *Teori Dan Praktek Konseling & Psikoterapi* , 243.

²⁸Gerald Corey, "Teori Dan Praktek Konseling & Psikoterapi " , 244.

terhadap peristiwa itu. Maka dari itu dalam teori ini yang pertama peristiwa sebelumnya (A), pada remaja mendapatkan promosi diskon atau iklan *online*, melihat tren di media sosial, dan melihat teman memakai barang *branded*. Kedua keyakinan atau pola pikir bisa berupa rasional (logis dan realistis) dan irasional (tidak logis dan berlebihan), misalnya belanja membuat saya bahagia, saya harus punya barang *branded* biar dihargai, dan kalau saya tidak ikut tren, saya dianggap ketinggalan. Ketiga konsekuensi dampak dari keyakinan dalam bentuk emosi maupun perilaku yaitu sering belanja *online*, mengutamakan kesenangan dan perilaku konsumtif.

G. Tujuan Pendekatan Rasional Emotif

Rasional emotif bertujuan untuk memperbaiki dan mengubah sikap, persepsi, cara berpikir, keyakinan serta pandangan klien yang irrasional menjadi rasional, sehingga ia dapat mengembangkan diri dan mencapai realisasi diri yang optimal. Pada remaja dengan perilaku hedonisme, pendekatan rasional emotif bertujuan untuk menghilangkan gangguan emosional yang dapat merusak diri seperti benci, takut, rasa bersalah, cemas, waswas, marah, sebagai akibat berpikir yang irrasional, dan melatih serta mendidik klien agar dapat menghadapi kenyataan hidup secara rasional dan membangkitkan kepercayaan diri, nilai-nilai dan kemampuan diri.²⁹

²⁹Komalasari, Teori Dan Teknik Konseling, 2011, 12