

Teknik *Self-Management*: Strategi Mereduksi Gaya Hidup Hedonis Siswa Sekolah Menengah Pertama

Ishlakhatus Sa'idah^{1*}, Moh. Ziyadul Haq Annajih², Diana Vidya Fakhriyani³

¹LAIN Madura

²LAI Miftahul Ulum Pamekasan

³LAIN Madura

*email Korespondensi : ishlakhatus@iainmadura.ac.id

Abstrak: Perubahan gaya hidup masyarakat adalah salah satu dampak globalisasi. Globalisasi dapat memengaruhi bagaimana generasi muda memenuhi tuntutan gaya hidup mereka. Gaya hidup hedonistik diartikan sebagai gaya hidup yang mengutamakan kesenangan dan kepuasan materi. Sebagian besar orang percaya bahwa gaya hidup penting karena dapat menunjukkan identitas diri. Artikel ini adalah untuk menjelaskan seberapa efektif teknik manajemen diri dalam menurunkan gaya hidup hedonis siswa SMPN 2 Pamekasan dengan enam subjek penelitian. Penelitian ini menggunakan desain eksperimen one-group pretest-posttest experimental design. Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala gaya hidup hedonis, observasi, dan wawancara. Teknik analisis data yang digunakan adalah Wilcoxon signed rank test. Hasil penelitian menunjukkan bahwa teknik *self-management* efektif dalam mereduksi gaya hidup hedonis siswa kelas IX SMPN 2 Pamekasan. Hal ini dapat dilihat dari asimtotnya. Nilai sig (2-tailed) memiliki nilai 0,008 yang memiliki nilai lebih kecil dari 0,05 (H_a diterima).

Kata Kunci: *gaya hidup hedonis, siswa sekolah menengah pertama, teknik self-management*

Abstract: Changes in people's lifestyles are one of the impacts of globalisation. Globalisation can influence how young people meet the demands of their lifestyle. A hedonistic lifestyle is defined as one that prioritises pleasure and material satisfaction. Most people believe that lifestyle is important because it can show self-identity. The aim of this article is to explain how effective self-management techniques are in reducing the hedonic lifestyle of students at SMPN 2 Pamekasan with six research subjects. This research uses a one-group pretest-posttest experimental design. The data collection methods used in this research were the hedonic lifestyle scale, observation, and interviews. The data analysis technique used is the Wilcoxon signed rank test. The results of the research show that self-management techniques are effective in reducing the hedonic lifestyle of class IX students at SMPN 2 Pamekasan. This can be seen from the asymptotes. The sig (2-tailed) value has a value of 0.008, which is smaller than 0.05 (H_a is accepted).

Keywords: *hedonic lifestyle, junior high school students, self-management techniques,*

PENDAHULUAN

Dalam era globalisasi saat ini, semua orang diminta untuk dapat menyesuaikan diri dengan perkembangan yang terjadi dalam segala aspek kehidupan mereka. Perubahan gaya hidup masyarakat adalah salah satu dampak globalisasi (Sa'idah, I., dkk, 2021). Sebagian besar orang akan mengalami dua fenomena ini: modernisasi dan globalisasi. Fenomena ini terjadi pada beberapa generasi di Indonesia, terutama di kalangan remaja. Menurut Setianingsih (2018), globalisasi dapat memengaruhi bagaimana generasi muda memenuhi tuntutan gaya hidup mereka. Di sisi lain, mayoritas orang percaya bahwa gaya hidup penting karena dapat menunjukkan identitas diri (Giddens, 2020). Gaya hidup setiap orang juga tercermin dari cara mereka berinteraksi dengan lingkungannya. Pengaruh orang-orang di sekitarnya dan situasi yang ada di sekitarnya berperan penting dalam hal ini.

Gaya hidup yang ada dalam diri individu terdiri dari dua jenis: (1) gaya hidup hedonis, yang merupakan tindakan yang bertujuan untuk mencari kesenangan; dan (2) gaya hidup mandiri, yang merupakan gaya hidup dimana individu memahami kelebihan dan kekurangan mereka sendiri dan dapat hidup sendiri (Nadzir, M., & Ingarianti, 2015). Mereka yang menjalani gaya hidup hedonis cenderung boros dan mengharapkan perhatian. Mereka selalu meletakkan kesenangan dan kenikmatan sebagai tujuan utama dalam kehidupan mereka (Muawaliyah, W., & Saifuddin, 2023). Orang yang tinggal di kota biasanya memiliki gaya hidup hedonis karena mereka memiliki banyak fasilitas yang tersedia, seperti pusat perbelanjaan, restoran, kafe, hotel, dan fasilitas lainnya yang semuanya berada dekat sehingga sangat mudah untuk dijangkau semua orang, terutama siswa SMP (Simbolon, 2023).

Selain itu, sekolah yang terletak di wilayah perkotaan dan dekat dengan pusat perbelanjaan memiliki kemungkinan lebih besar untuk mengembangkan perilaku gaya hidup hedonis. Fenomena umum bahwa siswa SMP menyukai bermain di pusat perbelanjaan, baik untuk rekreasi, berbelanja dengan teman-teman, atau hanya untuk makan bersama. Selain itu, ada siswa yang senang bermain dengan teman-temannya dan menghabiskan waktu di kafe. Berdasarkan fenomena di atas, dapat disimpulkan bahwa siswa SMP tersebut sudah mulai menjalani gaya hidup hedonis.

Selain itu, perkembangan media elektronik yang sangat pesat, salah satunya smartphone, mempengaruhi gaya hidup hedonis. Setiap remaja masa kini memiliki *smartphone* yang memungkinkan mereka untuk mengakses berbagai macam informasi dari sosial media. *Smartphone* memungkinkan akses mudah ke informasi yang menggambarkan berbagai gaya hidup di seluruh dunia. Hal ini dapat menyebabkan siswa SMP mengembangkan perilaku gaya hidup hedonis, seperti berbicara tentang berbagai gaya dan pakaian selama pelajaran. Searah dengan (Prilyantinasari, P., & Mulyana, 2020), media sosial memainkan peran penting dalam mempengaruhi gaya hidup hedonis masyarakat. Banyak orang publik seperti selebritis, politisi, dan pejabat pemerintah selalu mengunggah gaya hidup glamor mereka melalui akun media sosial mereka, sehingga orang lain dapat melihatnya dan mungkin meniru gaya hidup mereka.

Permasalahan yang dihadapi oleh siswa yang menganut gaya hidup hedonis ini pasti akan berdampak buruk pada masa depan mereka sebagai remaja (Aria, R., & Archer, 2020). Gaya hidup hedonis juga menyebabkan penurunan prestasi akademik, terutama karena mereka tidak dapat melakukan apa yang mereka butuhkan untuk belajar (Nasution, A. M.,

Nurbaiti, N., & Harahap, 2023). Siswa hedonis cenderung mengabaikan Pendidikan (Sholeh, 2017). Sangat penting bagi konselor untuk membantu dan memahami siswa agar mereka tidak mengikuti gaya hidup hedonis yang akan merugikan diri mereka sendiri. Terdapat beberapa jenis bantuan yang dapat diberikan untuk mengurangi perilaku hedonis, diantaranya sebagaimana penelitian Fitri (2019). Dalam penelitiannya, bantuan yang digunakan untuk mengurangi perilaku hedonis pada siswa SMA di Makassar dengan pendekatan konseling eksistensial-humanistik. Setelah diberikan bantuan dengan pendekatan tersebut, dihasilkan bahwa pendekatan tersebut efektif dalam mengurangi perilaku hedonis.

Selain itu, penelitian Nevanda (2022) menunjukkan bahwa pendekatan konseling *rational emotive behavior therapy* (REBT) cukup efektif dalam mengurangi perilaku hedonis siswa SMA di Surabaya. Penelitian menggunakan teknik *self-management* sebagai upaya bantuan yang dapat diberikan kepada siswa untuk mengurangi perilaku hedonis. *Self-management* merupakan salah satu teknik kognitif behavioral yang berbasis pada teori belajar ini bertujuan untuk membantu siswa mengendalikan dan mengubah perilaku mereka secara lebih efisien.

Self-management merupakan proses perubahan perilaku konseli menggunakan *self-monitoring*, *stimulus control* dan *self-reward* tanpa adanya paksaan dari orang lain (Sa'idah, 2019). Melalui strategi dan tahapan *self-management*, siswa sendiri yang dapat mengubah perilakunya menjadi lebih baik. Tujuannya untuk meningkatkan kontrol diri. Kelebihan dari teknik *self-management* yaitu individu yang melakukan perubahan mampu mengendalikan masalah dan mampu melakukan perubahan sendiri. Individu melakukan perubahan sesuai dengan keinginan dan kemauan yang datang dari dirinya sendiri, proses perubahan tersebut akan bertahan lama dan dapat diterima oleh dirinya sendiri. Seperti yang dinyatakan oleh Fahmi dkk (2019), teknik *self-management* memiliki keuntungan, karena siswa memiliki kemampuan untuk bertanggung jawab untuk memantau dan memperkuat tingkah laku mereka sendiri.

Berdasarkan paparan latar belakang di atas, penelitian ini bertujuan untuk menjelaskan seberapa efektif teknik *self-management* dalam menurunkan gaya hidup hedonis siswa SMPN 2 Pamekasan. Harapannya, dengan memberikan konseling tentang teknik *self-management*, ini gaya hidup hedonis siswa akan berkurang karena siswa dapat mengontrol perilaku yang memicu gaya hidup hedonis mereka.

METODE

Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan desain pre-experimental *one-group pretest-posttest design*. Siswa yang terlibat adalah siswa kelas IX di SMPN 2 Pamekasan. Untuk memilih subjek untuk intervensi, penelitian ini menggunakan metode *purposive sampling*. Dari jumlah siswa yang mengikuti penelitian, enam diantaranya diidentifikasi memiliki gaya hidup hedonis. Setelah tes awal (*pretest*), subjek penelitian diberikan perlakuan yang bertujuan untuk mengurangi gaya hidup hedonis melalui konseling kelompok menggunakan teknik *self-management* selama lima kali pertemuan. Setelah perlakuan, subjek diberikan tes akhir (*posttest*) untuk mengetahui perbedaan antara skor sebelum dan sesudah perlakuan.

Peneliti menggunakan skala gaya hidup hedonis untuk melihat bagaimana subjek penelitian melakukan gaya hidup hedonis. Skala ini menggunakan empat pilihan jawaban dari model skala Likert yang dimodifikasi. Skala sikap dengan kriteria empat alternatif pernyataan *favorable* dan *unfavorable*, yaitu sangat sesuai (ST), sesuai (S), kurang sesuai (KS), dan tidak

sesuai (TS). Skala gaya hidup hedonis terdiri atas 56 butir pernyataan yang telah diuji validitas ahli dengan koefisien validitas Aiken's V. Uji validitas ahli diperoleh butir dengan kriteria validitas sangat tinggi sebanyak 52 butir, kriteria validitas tinggi sebanyak empat butir dan kriteria validitas sedang sebanyak satu butir.

Untuk menguji skala gaya hidup hedonis, uji coba dilakukan pada siswa yang tidak termasuk dalam sampel tetapi tetap termasuk dalam populasi. Siswa yang digunakan untuk *try out* yaitu kelas IX dengan banyak 30 siswa. Hasil *try out* diuji menggunakan rumus koefisien korelasi *product moment* yang diperoleh r tabel sebesar 0,344 yang menunjukkan bahwa dari 56 pernyataan, tujuh diantaranya tidak valid, dan empat lainnya valid. Dengan demikian, skala gaya hidup hedonis yang valid diuji untuk memastikan bahwa data penelitian adalah valid. Uji reliabilitas menggunakan koefisien *Cronbach Alpha* dengan diperoleh nilai sebesar $0,954 > 0,6$ dan dinyatakan skala gaya hidup hedonis reliabel dan dapat digunakan untuk penelitian. Suatu instrumen dikatakan reliabel apabila nilai *Cronbach's Alpha* $> 0,6$ (Sarjono & Julianita, 2013). Skala gaya hidup hedonis juga digunakan untuk menentukan subjek yang akan diberikan perlakuan. Berikut merupakan kategori gaya hidup hedonis.

Tabel 1. Kategori Gaya Hidup Hedonis

No	Skor	Kategori
1	49-85	Rendah
2	86-122	Sedang
3	123-159	Tinggi
4	160-196	Sangat Tinggi

Pedoman observasi digunakan untuk mengawasi perilaku siswa yang menganut gaya hidup hedonis, yang merupakan instrumen pengumpulan data yang kedua. Semua perilaku yang muncul dicatat untuk mengetahui apakah perilaku berubah ketika diberikan perlakuan. Pedoman wawancara yang dibuat oleh peneliti untuk mengumpulkan informasi tentang gaya hidup hedonis digunakan untuk mengumpulkan data ketiga. Peneliti mewawancarai konselor sekolah dan siswa. Data dianalisis menggunakan statistic *non-parametric* dengan rumus *Wilcoxon* untuk menguji hipotesis dari sampel yang berpasangan dan mengetahui perbedaan skor *pretest* dan *posttest*. Hipotesis dinyatakan diterima apabila nilai *Asymp.Sig* $< 0,05$, maka ada perbedaan skor *pretest* dengan *posttest*. Hipotesis ditolak jika nilai *Asymp.Sig* $> 0,05$ maka tidak ada perbedaan antara skor *pretest* dengan *posttest*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil pada penelitian ini terdiri dari dua jenis data yakni data kualitatif dan kuantitatif. Data kualitatif berasal dari hasil observasi, wawancara dan tugas-tugas yang dilakukan siswa selama proses konseling. Sedangkan data kuantitatif berasal dari skor *pretest* dan *posttest*. Kegiatan konseling memanfaatkan *pretest* sebagai penjarangan subjek. Sedangkan *posttest* dilakukan untuk mengetahui perbedaan skor sebelum dan sesudah *treatment*.

Tabel 2. Uji *Wilcoxon Signed Ranks Test*
Tabel *Output Ranks*

	N	Mean Rank	Sum of Ranks
Post Test - Negative Ranks	6 ^a	5.00	45.00
Pre Test Positive Ranks	0 ^b	.00	.00
Ties	0 ^c		
Total	6		

- a. Post Test < Pre Test
- b. Post Test > Pre Test
- c. Post Test = Pre Test

Dari hasil uji *Wilcoxon signed rank* diketahui bahwa negative rank antara perilaku gaya hidup hedonis untuk *pretest* dan *posttest*. Pada data di atas terdapat 6 data negative (N) yang artinya bahwa 6 siswa yang menjadi subjek penelitian mengalami penurunan perilaku gaya hidup hedonis dari nilai *pretest* ke nilai *posttest*. Mean rank mengalami penurunan sebesar 5,00, sedangkan jumlah rangking negative atau *Sum Of Rank* adalah sebesar 45,00.

Tabel 3. *Output Test Statistic*

Test Statistics	
	Post Test - Pre Test
Z	-2,668 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	,008
a. Wilcoxon Signed Ranks Test	

b. Based on negative ranks.

Berdasarkan cara menganalisis dalam uji hipotesis wilcoxon signed rank menurut Singgih Santosa berdasarkan nilai signifikan adalah sebagai berikut:

- a) Apabila nilai signifikan (2-tailed) kurang dari 0,05 maka H_a diterima.
- b) Apabila nilai signifikan (2-tailed) lebih dari 0,05 maka H_a ditolak.

Hasilnya, diketahui bahwa Asymp.Sig. (2-tailed) bernilai 0,008. Karena 0,008 lebih kecil dari 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa “ H_a diterima”. Artinya, terdapat perbedaan antara hasil *pretest* dan *post-test*. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa teknik *self-management* efektif dalam mengurangi perilaku gaya hidup hedonis siswa di SMPN 2 Pamekasan”.

Penelitian ini telah menunjukkan bahwa teknik *self-management* efektif dapat mengurangi tingkat hedonisme siswa. Remaja SMP mulai dewasa, memiliki banyak teman, sering mengakses sosial media, bergaul dengan orang lain, memiliki kebebasan yang diberikan orang tua mereka, dan mulai menjalani gaya hidup hedonis. Dilihat secara langsung atau melalui sosial media dapat mendorong pikiran dan perilaku siswa untuk mengikuti gaya hidup yang diinginkan.

Terdapat beberapa jenis bantuan yang dapat diberikan untuk mengurangi perilaku hedonis, diantaranya sebagaimana penelitian Fitri (2013). Dalam penelitiannya, bantuan yang

digunakan untuk mengurangi perilaku hedonis pada siswa SMA di Makassar dengan pendekatan konseling eksistensial-humanistik. Setelah diberikan bantuan dengan pendekatan tersebut, dihasilkan bahwa pendekatan tersebut efektif dalam mengurangi perilaku hedonis.

Selain itu, penelitian Nevanda (2022) menunjukkan bahwa pendekatan konseling *rational emotive behavior therapy* (REBT) cukup efektif dalam mengurangi perilaku hedonis siswa SMA di Surabaya. Penelitian menggunakan teknik *self-management* sebagai upaya bantuan yang dapat diberikan kepada siswa untuk mengurangi perilaku hedonis. *Self-management* merupakan salah satu teknik kognitif behavioral yang berbasis pada teori belajar ini bertujuan untuk membantu siswa mengendalikan dan mengubah perilaku mereka secara lebih efisien.

Teknik *self-management* digunakan oleh peneliti untuk mengurangi gaya hidup hedonis karena menurut teori, manajemen diri memiliki kemampuan untuk mengubah perilaku ke arah yang lebih baik (Mappiare, 2006). Menurut beberapa ahli, *self-management* adalah salah satu teknik kognitif behavioral yang berbasis pada teori belajar dan dimaksudkan untuk membantu siswa mengontrol dan mengubah perilaku mereka sendiri (Elder, J. P., Ayala, G. X., 1999).

Faktor-faktor seperti lingkaran, globalisasi, dan kemajuan teknologi IPTEK yang tidak terfilter secara efektif oleh siswa semuanya berkontribusi pada gaya hidup hedonis. Siswa akan mengembangkan kebiasaan buruk, termasuk gaya hidup hedonis, sebagai akibat dari perkembangan zaman. Gaya hidup hedonis dapat menyebabkan perilaku negatif dan menghambat banyak kegiatan positif yang seharusnya dilakukan (Atthohiri, M. M., & Saidah, 2022). Selain itu, mereka dapat merugikan diri mereka sendiri dan orang lain. Menurut Goleman (2000), mengejar kesenangan menyebabkan ketidakterampilan dan menghindari tantangan. Remaja mengembangkan gaya hidup hedonis karena keinginan mereka untuk menyesuaikan diri dengan kelompok dan ingin terlihat keren dan modis dari teman-temannya. Oleh karena itu, harus dikurangi melalui intervensi yang tepat. Ketika gaya hidup hedonis siswa dapat dikurangi, diharapkan mereka akan berperilaku secara positif pada tahun-tahun berikutnya. Mereka juga diharapkan dapat menerapkan metode ini dalam kehidupan mereka bahkan setelah peneliti mengakhiri intervensinya.

Berdasarkan analisis data yang telah dilakukan, teknik *self-management* efektif untuk mereduksi gaya hidup hedonis siswa SMPN 2 Pamekasan. Kesuksesan metode *self-management* dipengaruhi oleh motivasi dalam diri sendiri, dinamika kelompok selama konseling, kerja sama yang efektif antara anggota kelompok dan konselor, dan tugas rumah yang harus diselesaikan sesuai dengan kondisi dan kesadaran diri. *Self-management* ialah teknik yang menggunakan *cognitive behavioral therapy*. Menurut teori Bandura (Corey, 2012) yang menyatakan bahwa *cognitive behavioral therapy* merupakan gabungan antara strategi perilaku dan kognitif yang didasarkan pada proses untuk menghasilkan perubahan melalui proses kognitif. Pada proses pemberian intervensi, siswa mulai membangun dirinya sendiri dengan belajar dari pemikiran dan perilaku mereka sendiri. Perubahan pemikiran dan perilaku dari dalam diri siswa yang dilakukan secara konsisten dapat membantu mengurangi kebiasaan gaya hidup hedonis (Tirtayasa, S., Nevianda, M., & Syahril, 2020).

Teknik *self-management* berhasil menurunkan gaya hidup hedonis dikarenakan tujuan dari teknik ini yaitu mengajarkan siswa untuk memajemen dirinya sendiri. Sehingga mereka dapat memikirkan kembali ketika akan melakukan perilaku yang memicu gaya hidup hedonis.

Teknik *self-management* mengajarkan siswa untuk mengidentifikasi setiap perilaku dan pemikiran untuk diterapkan secara bertahap dan terus menerus. Ini membantu siswa memperoleh keterampilan pengendalian diri dengan menjadikan sesuatu menjadi kebiasaan secara bertahap. Hal tersebut sesuai dengan pendapat Fitri (A. D. Fitri, 2013) yang menyatakan bahwa *self-management* mengacu pada kemampuan individu dalam pengelolaan dirinya.

PENUTUP

Berdasarkan dari hasil uji *wilcoxon signed rank* menunjukkan bahwa nilai Asymp.Sig. (2-tailed) bernilai 0,008 atau kurang dari 0,05 yang berarti H_a diterima. Hal itu menunjukkan bahwa terdapat perbedaan antara hasil *pretest* dan *post-test*. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa teknik *self-management* efektif dalam mengurangi perilaku gaya hidup hedonis siswa di SMPN 2 Pamekasan. Teknik *self-management* berhasil menurunkan gaya hidup hedonis dikarenakan tujuan dari teknik ini yaitu mengajarkan siswa untuk memajemen dirinya sendiri. Rekomendasi untuk peneliti selanjutnya adalah memperluas kembali subjek penelitian, misal remaja pada jenjang Sekolah Menengah Atas (SMA) di wilayah lain. Selain itu, hal lain yang bisa dilakukan peneliti selanjutnya adalah memberikan *treatment* lain untuk mereduksi gaya hidup hedonis.

DAFTAR PUSTAKA

- Aria, R., & Archer, N. (2020). An Online Mobile/desktop Application for Supporting Sustainable Chronic Disease Self-Management and Lifestyle Change. *Health Informatics Journal*, 26(4), 2860–2876.
- Atthohiri, M. M., & Saidah, I. (2022). Hubungan tanggung jawab belajar dengan kemandirian siswa di MTs Al-Mukhlisin Galis Pamekasan. *DA'WA: Jurnal Bimbingan Penyuluhan & Konseling Islam*, 1(2).
- Corey, G. (2012). *Theory and practice of Counseling and Psychotherapy*. Cengage learning.
- Elder, J. P., Ayala, G. X., & H. (1999). Theories and intervention Approaches to Health-Behavior Change in Primary care., 17(4). *American Journal of Preventive Medicine*, 17(4), 275–284.
- Fahmi, J. Z., Ramli, M., & Hidayah, N. (2019). Teknik Self-Management sebagai upaya Mereduksi Gaya Hidup Hedonis Siswa SMA. *Jurnal Pendidikan: Teori, Penelitian, Dan Pengembangan*, 4(10), 1408–1416.
- Fitri, A. D. (2013). *Penerapan Strategi Pengelolaan Diri (self-management) untuk Mengurangi Perilaku Konsumtif pada Siswa Kelas X-11 SMAN 15 surabaya*. Doctoral dissertation, State University of Surabaya.
- Fitri, Q. (2019). Penerapan Pendekatan Konseling Eksistensial-Humanistik untuk Mengurangi Perilaku Hedonis Siswa di SMAN 10 Makassar. *Psychopathic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 6(1).
- Giddens, A. (2020). *Modernity and self-identity: Self and society in the late modern age*. (In The new).
- Goleman, D. (2000). *Kecerdasan Emosional*. Gramedia Pustaka Utama.
- Mappiare, A. T. (2006). *Kamus Istilah Konseling & Terapi*.
- Muawaliyah, W., & Saifuddin, A. (2023). Consumptive Behavior in Female University Students: Qana'ah and Hedonic Lifestyle as Predictors. *Islamic Guidance and Counseling Journal*, 6(1), 70–82.
- Nadzir, M., & Ingarianti, T. M. (2015). Psychological Meaning of Money dengan Gaya Hidup Hedonis Remaja di Kota Malang. *In Seminar Psikologi & Kemanusiaan*, 978–979.
- Nasution, A. M., Nurbaiti, N., & Harahap, M. I. (2023). The Effect Of Hedonism Lifestyle

- On Student Consumptive Behavior. *FIKROTUNA: Jurnal Pendidikan Dan Manajemen Islam*, 17(01).
- Nevanda, A. (2022). *Pengaruh Penggunaan Pendekatan REBT dalam Konseling Kelompok terhadap Hedonisme Siswa Kelas XI MLA 1 Putri SMA Muhammadiyah 10 Surabaya*. . Skripsi Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.
- Prilyantinasari, P., & Mulyana, A. (2020). The Effect of Instagram Exposure of Ledonic Lifestyle on Dissonance Rates for Digital Native. *International Journal of English Literature and Social Sciences (IJELS)*, 5(2).
- Sa'idah, I., Atmoko, A., & Muslihati, M. (2021). Aspirasi Karier Generasi Milenial. *Edu Consilium: Jurnal Bimbingan Dan Konseling Pendidikan Islam*, 2(1), 62–89.
- Sa'idah, I. (2019). *Teori dan Teknik Konseling*. IAIN Madura Press.
- Setianingsih, E. S. (2018). Wabah Gaya Hidup Hedonisme Mengancam Moral Anak. *Majalah Ilmiah Pendidikan Dasar*, 8(2), 130.
- Sholeh, A. (2017). The Relationship Among Hedonistic Lifestyle, Life Satisfaction, and Happiness on College Students. *International Journal of Social Science and Humanity*, 7(9), 604–607.
- Simbolon, S. E. A. (2023). Implications of Lifestyle Hedonism on Psychology Well-Being. *Journal of Education Policy Analysis*, 1(1), 1–6.
- Tirtayasa, S., Nevianda, M., & Syahrial, H. (2020). The Effect of Hedonic Shopping Motivation, Shopping Lifestyle and Fashion Involvement with Impulse Buying. *International Journal of Business Economics (IJBE)*, 2(1), 18–28.