



Efektivitas Konseling Individual dengan Teknik ABCDE untuk Meningkatkan *Self-Control* Pada Mahasiswa dengan Gaya Hidup Hedonisme

Nazwa Syafa Aini¹, Abdul Aziz Rusman², Ali Daud Hasibuan³

^{1,2,3}Universitas Islam Negeri Sumatera Utara Medan, Indonesia
Jalan Willièm Iskandar Pasar V Medan Estate, 20371

Email: nazwasyafaaini22@gmail.com

ABSTRAK

Mahasiswa dengan gaya hidup hedonisme cenderung mengalami kesulitan dalam mengendalikan diri, ditandai dengan perilaku impulsif, kecenderungan konsumtif, serta pengabaian tanggung jawab akademik dan finansial. Rendahnya *Self-Control* menyebabkan mahasiswa mudah terpengaruh oleh kesenangan instan sehingga menimbulkan hambatan dalam proses belajar maupun kehidupan sosial. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas layanan konseling individual dengan teknik ABCDE dalam meningkatkan *Self-Control* pada mahasiswa dengan gaya hidup hedonisme. Metode penelitian menggunakan pra-eksperimental dengan desain *pre-test dan post-test group design*. Sampel penelitian berjumlah 5 mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam UINSU yang memenuhi kriteria: (1) Memiliki gaya hidup hedonisme, dan (2) Memiliki tingkat *Self-Control* rendah. Analisis data dilakukan menggunakan uji *Wilcoxon Signed Ranks*. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan signifikan pada *Self-Control* mahasiswa setelah mengikuti layanan konseling individual dengan teknik ABCDE (Sig. = 0,042 < 0,05). Dengan demikian, konseling individual dengan teknik ABCDE terbukti efektif untuk meningkatkan *Self-Control* mahasiswa dengan gaya hidup hedonisme. Berdasarkan temuan penelitian ini, layanan konseling individual dengan teknik ABCDE direkomendasikan untuk diterapkan oleh konselor atau guru BK dalam membantu mahasiswa mengurangi perilaku hedonistik dan meningkatkan pengendalian diri.

Kata Kunci: Konseling Individual, Teknik ABCDE, *Self-Control*, Gaya Hidup, Hedonisme

ABSTRACT

Students with a hedonistic lifestyle tend to experience difficulties in Self-Control, characterized by impulsive behavior, consumptive tendencies, and neglect of academic and financial responsibilities. Low Self-Control causes students to be easily influenced by instant gratification, thus creating obstacles in the learning process and social life. This study aims to determine the effectiveness of individual counseling services with the ABCDE technique in improving Self-Control in students with a hedonistic lifestyle. The research method used a pre-experimental design with a pre-test and post-test group design. The research sample consisted of 5 students of the Islamic Education Guidance and Counseling Study Program, UINSU who met the criteria: (1) Having a hedonistic lifestyle, and (2) Having a low level of Self-Control. Data analysis was carried out using the Wilcoxon Signed Ranks test. The results

showed a significant increase in students' Self-Control after participating in individual counseling services with the ABCDE technique (Sig. = 0.042 < 0.05). Thus, individual counseling with the ABCDE technique is proven to be effective in improving Self-Control in students with a hedonistic lifestyle. Based on the findings of this study, individual counseling services using the ABCDE technique are recommended to be implemented by counselors or BK teachers to help students reduce hedonistic behavior and increase Self-Control.

Keywords: Individual Counseling, ABCDE Technique, Self-Control, Lifestyle, Hedonism

PENDAHULUAN

Era globalisasi membawa perubahan signifikan terhadap gaya hidup masyarakat, terutama melalui perkembangan teknologi dan informasi yang pesat serta masuknya budaya asing dalam kehidupan sehari-hari. Masyarakat dengan mudah terpapar tren global dalam bidang fashion, kuliner, hiburan, hingga gaya komunikasi. Kemudahan akses melalui media sosial dan aplikasi belanja daring turut mendorong perilaku konsumtif yang cenderung lebih didorong oleh keinginan daripada kebutuhan (Suparmi, Haniyah Zulfiana, 2024). Salah satu bentuk perilaku konsumtif yang semakin banyak dijumpai pada kalangan mahasiswa adalah gaya hidup hedonisme. Hedonisme dipahami sebagai orientasi untuk mencari kesenangan dan menghindari penderitaan, yang dalam praktiknya sering diwujudkan melalui konsumsi berlebihan, gaya hidup mewah, dan pencarian kepuasan instan. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa gaya hidup hedonisme berdampak pada kesulitan dalam mengelola keuangan, penurunan tanggung jawab akademik, serta meningkatnya tekanan psikologis (Syidana, 2024). Mahasiswa yang masih berada pada fase pencarian jati diri sering kali mudah terpengaruh oleh tekanan sosial, tren media, maupun pergaulan sebaya, sehingga cenderung menempatkan kesenangan sebagai prioritas utama (Jennyya & Rumampuk, 2021).

Dalam konteks ini, kemampuan *Self-Control* menjadi faktor penting untuk menyeimbangkan antara kesenangan dan tanggung jawab. Individu dengan tingkat *Self-Control* yang baik mampu menunda kepuasan sesaat, mengendalikan dorongan impulsif, serta tetap fokus pada tujuan jangka panjang (Maulida, 2024). Sebaliknya, rendahnya kontrol diri membuat mahasiswa lebih mudah terjebak dalam pengambilan keputusan impulsif yang berdampak negatif pada kehidupan akademik maupun sosial (Chita et al., 2015). Upaya peningkatan *Self-Control* dapat dilakukan melalui layanan bimbingan dan konseling. Salah satu pendekatan yang relevan adalah *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) dengan teknik ABCDE, yang menekankan restrukturisasi kognitif untuk mengganti pola pikir irasional menjadi rasional. Teknik ini efektif membantu individu mengenali akar permasalahan, mendisputasi keyakinan yang keliru, serta membangun pola pikir yang lebih sehat sehingga mampu mengatur emosi dan perilaku secara lebih adaptif (Setiani & Suherman, 2024).

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini berfokus pada mahasiswa dengan gaya hidup hedonisme yang memiliki tingkat *Self-Control* rendah. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas konseling individual dengan teknik ABCDE dalam meningkatkan *Self-Control* pada mahasiswa dengan gaya hidup hedonisme. Hasil penelitian diharapkan tidak hanya memperkaya kajian teoritis dalam bidang bimbingan dan konseling, tetapi juga memberikan kontribusi praktis dalam merancang intervensi yang dapat membantu mahasiswa menyeimbangkan kesenangan dan tanggung jawab dalam kehidupan akademik maupun personal mereka.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain pre-eksperimental one-group pretest–posttest. Desain ini dipilih karena memungkinkan peneliti untuk membandingkan kondisi partisipan sebelum dan sesudah intervensi tanpa melibatkan kelompok control (Arib et al., 2024). Intervensi yang diberikan berupa layanan konseling individual dengan teknik ABCDE, yang berlandaskan pada pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT). Responden penelitian adalah mahasiswa Program Studi Bimbingan Konseling Pendidikan Islam, Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan, Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, angkatan 2023. Dari total populasi sebanyak 145 mahasiswa, diperoleh 109 responden awal dengan menggunakan rumus Slovin pada taraf kesalahan 5%. Selanjutnya, peneliti menetapkan tiga mahasiswa sebagai subjek utama penelitian dengan menggunakan teknik purposive sampling. Kriteria pemilihan meliputi mahasiswa yang memiliki gaya hidup hedonisme, menunjukkan tingkat *Self-Control* yang rendah, serta bersedia mengikuti seluruh sesi konseling. Jumlah subjek yang terbatas dipertimbangkan karena penelitian berfokus pada konseling individual yang menekankan kedalaman proses.

Instrumen penelitian terdiri dari dua skala, yaitu skala *Self-Control* dan skala gaya hidup hedonisme. Skala *Self-Control* diadaptasi dari teori Averill (Rana Rafhiani, 2018) yang mengukur tiga aspek, yaitu kontrol perilaku, kontrol kognitif, dan kontrol keputusan. Skala ini terdiri dari 20 item dengan format Likert lima poin. Sementara itu, skala gaya hidup hedonisme disusun berdasarkan konsep Kotler dan Armstrong yang meliputi tiga aspek, yaitu minat, aktivitas, dan opini, dengan jumlah 20 item menggunakan format Likert lima poin. Kedua instrumen telah melalui uji validitas dengan membandingkan nilai r hitung dan r tabel pada taraf signifikansi 5%, serta uji reliabilitas menggunakan Cronbach's Alpha untuk memastikan konsistensi internal (Janna & Herianto, 2021).

Prosedur penelitian dilaksanakan pada bulan Juni 2025 di Universitas Islam Negeri Sumatera Utara. Tahapan penelitian meliputi identifikasi partisipan melalui penyebaran skala gaya hidup hedonisme dan skala *Self-Control*, pengukuran awal (pretest) untuk mengetahui tingkat *Self-Control* sebelum intervensi, pelaksanaan konseling individual dengan teknik ABCDE dalam empat sesi, serta pengukuran akhir (posttest) untuk mengetahui perubahan tingkat *Self-Control* setelah intervensi. Setiap sesi konseling berfokus pada tahapan activating event, belief, consequence, disputing, dan effect untuk membantu mahasiswa merekonstruksi pola pikir irasional menjadi lebih rasional ((Setiani & Suherman, 2024).

Data hasil pretest dan posttest dianalisis menggunakan uji Wilcoxon Signed Ranks Test dengan bantuan perangkat lunak SPSS. Uji ini dipilih karena sesuai untuk data berpasangan, berskala ordinal, dan tidak berdistribusi normal (Zulklipl et al., 2024). Kriteria pengujian ditetapkan bahwa apabila nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05 maka hipotesis alternatif (H_a) diterima, artinya konseling individual teknik ABCDE efektif dalam meningkatkan *Self-Control* mahasiswa dengan gaya hidup hedonisme. Sebaliknya, apabila nilai signifikansi lebih besar dari 0,05 maka hipotesis nol (H_0) diterima, yang berarti konseling individual teknik ABCDE tidak efektif.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas konseling individual dengan teknik ABCDE untuk meningkatkan *Self-Control* pada mahasiswa dengan gaya hidup hedonisme. Berdasarkan hasil distribusi frekuensi dari 109 responden, tidak ada

mahasiswa berada pada kategori sangat tinggi, 10 orang (9,2%) pada kategori tinggi, 20 orang (18,3%) berada pada kategori sedang, 64 orang (58,7%) pada kategori rendah, dan 15 orang (13,8%) berada pada kategori sangat rendah. Data tersebut menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa dengan gaya hidup hedonisme berada pada kategori rendah hingga sedang, namun tetap terdapat sebagian mahasiswa dengan tingkat impulsive buying yang tinggi sehingga membutuhkan intervensi.

Dari hasil pretest *Self-Control*, terdapat 5 mahasiswa yang memiliki *Self-Control* berada pada kategori “rendah” dengan skor 37-42. Kondisi ini menunjukkan bahwa responden memiliki kecenderungan untuk lebih mengutamakan kesenangan, hiburan, serta kepuasan pribadi dalam aktivitas sehari-hari, seperti nongkrong, belanja, maupun mengikuti tren gaya hidup. Maka dilakukannya intervensi berupa layanan konseling individual dengan teknik ABCDE. Setelah diberikannya intervensi berupa konseling individual dengan teknik ABCDE sebanyak 4 kali pertemuan, maka, terdapat kenaikan skor secara signifikan responden berada pada kategori “tinggi” dengan skor 75-82.

Hasil uji data dengan uji *Wilcoxon* menggunakan aplikasi SPSS Versi 22, sebagai berikut :

Tabel 1 Hasil Uji Wilcoxon Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
posttest - pretest	Negative Ranks	0 ^a	.00	.00
	Positive Ranks	5 ^b	3.00	15.00
	Ties	0 ^c		
	Total	5		

- a. Posttest < pretest
- b. Posttest > pretest
- c. Posttest = pretest

Berdasarkan tabel diatas, terlihat bahwa data hasil uji *Wilcoxon Signed Ranks* menunjukkan adanya perubahan positif pada sampel penelitian sebelum dan sesudah diberikannya intervensi layanan konseling individual dengan teknik *ABCDE*. Dapat dilihat bahwa jumlah nilai (*Mean ranks*) berjumlah 0 dan (*Sum of ranks*) sebesar 0 yang berarti tidak adanya responden yang mengalami penurunan skor hasil *pretest* ke *posttest*.

Pada sampel penelitian dengan nilai N = 5 memiliki nilai rata-rata peringkat (*Mean Rank*) sebesar 3.00, sedangkan jumlah keseluruhan peringkat (*Sum of Ranks*) adalah 15.00. Hasil ini menunjukkan bahwa terdapat peningkatan skor secara konsisten pada seluruh responden. Sedangkan pada nilai *Ties* dengan N = 0 menunjukkan bahwa setiap mahasiswa yang diberikan intervensi melalui layanan konseling individual dengan teknik *ABCDE* mengalami perubahan positif, tanpa adanya yang tetap maupun menurun.

Tabel 2 Hasil Uji Wilcoxon *Self-Control* pada mahasiswa dengan gaya hidup hedonisme Test Statistics^a

		posttest - pretest
Z		-2.032 ^b

Asymp. Sig. (2-tailed)	.042
------------------------	------

- a. Wilcoxon signed ranks test
- b. Based on negative ranks

Hasil uji statistik *Wilcoxon Signed Ranks* diatas menunjukkan bahwa nilai Z sebesar -2.032 dengan nilai Asymp. Sig. (2-tailed) sebesar 0.042. Maka, berdasarkan hasil tersebut, nilai signifikan $0,042 < 0,05$, menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara nilai *pretest dan posttest*. Dengan ini H_a diterima dan H_o ditolak, artinya, pelaksanaan konseling individual dengan teknik *ABCDE* efektif untuk meningkatkan *Self-Control* pada mahasiswa dengan gaya hidup hedonisme.

Hasil penelitian yang diperoleh menunjukkan bahwa dari jumlah sampel 109 mahasiswa Prodi BKPI UINSU Angkatan 2023 yaitu, sebesar 9,2% mengalami gaya hidup hedonisme dengan kategori tinggi, sebesar 18,3% mengalami gaya hidup hedonisme dengan kategori sedang, sebesar 58,7% mengalami gaya hidup hedonisme dengan kategori rendah dan sebesar 13,8% mengalami gaya hidup hedonisme dengan kategori sangat rendah. Berdasarkan hasil pretest-posttest pada sampel penelitian kondisi control diri pada mahasiswa dengan gaya hidup hedonisme mengalami perubahan. Penilaian awal (Pretest) dengan menggunakan skala *Self-Control* menunjukkan bahwa 5 responden berada pada kategori rendah. Selanjutnya, dilaksanakan konseling individual teknik ABCDE sebagai intervensi atau perlakuan pada sampel penelitian sebanyak 4 kali pertemuan. Setelah perlakuan telah selesai dilaksanakan, peneliti menilai kembali (Posttest) dengan memberikan skala *Self-Control* yang sama terhadap 5 responden yang sama. Berdasarkan penilaian tersebut, diperoleh hasil pretest-posttest pada sampel penelitian

Pembahasan penelitian ini menunjukkan bahwa layanan konseling individual dengan teknik ABCDE efektif dalam membantu mahasiswa mengubah pola pikir irasional yang berkaitan dengan gaya hidup hedonisme. Pada awalnya, konseli memiliki keyakinan irasional bahwa kebahagiaan hanya dapat diperoleh dari kesenangan instan, seperti belanja berlebihan atau menghabiskan waktu nongkrong tanpa mempertimbangkan konsekuensi akademik. Hal ini sejalan dengan temuan Rana Rafhiani (2018) yang menyatakan bahwa rendahnya *Self-Control* berhubungan erat dengan meningkatnya perilaku hedonisme mahasiswa. Melalui penggunaan *Scheme Diary*, konseli diarahkan untuk mengidentifikasi pikiran negatif dan menilai kembali logika dari keyakinan tersebut. Tahap ini sesuai dengan prinsip dasar REBT, yakni gangguan emosi dan perilaku sering berakar dari keyakinan irasional, sehingga diperlukan proses restrukturisasi kognitif (Saiful & Nikmarijal, 2020).

Perubahan signifikan mulai terlihat ketika konseli menerapkan pikiran alternatif dalam situasi nyata. Konseli menunjukkan kemampuan menunda kesenangan sesaat, menyeimbangkan hiburan dengan kewajiban akademik, serta berani mengambil keputusan yang lebih adaptif. Hal ini mendukung hasil penelitian Yusmita et al., (2022) yang menemukan adanya hubungan negatif antara *Self-Control* dan gaya hidup hedonis: semakin kuat kontrol diri individu, semakin rendah kecenderungan perilaku hedonis. Dengan demikian, teknik ABCDE tidak hanya menekan perilaku hedonis, tetapi juga membantu mahasiswa mengelola kesenangan secara lebih seimbang.

Hasil penelitian ini memperkuat temuan Ayu Nevada et al., (2023) yang menunjukkan adanya pengaruh signifikan konseling kelompok teknik REBT terhadap penurunan gaya hidup hedonisme siswa SMA. Demikian pula, penelitian Yunus (2017) mengonfirmasi bahwa konseling kelompok berbasis REBT dapat mengurangi perilaku konsumtif dan orientasi kesenangan sesaat. Dengan begitu, penelitian ini menambah bukti empiris bahwa penerapan teknik REBT, baik dalam bentuk kelompok maupun

individual, efektif untuk menangani gaya hidup hedonisme di kalangan remaja maupun mahasiswa.

Secara teoretis, penelitian ini mendukung asumsi dasar REBT bahwa interaksi pikiran, emosi, dan perilaku saling memengaruhi, serta bahwa keyakinan irasional merupakan salah satu penyebab rendahnya kontrol diri (Habsy et al., 2025). Teknik ABCDE terbukti mampu mengubah keyakinan irasional mahasiswa menjadi keyakinan rasional yang lebih adaptif. Secara praktis, layanan konseling individual berbasis ABCDE dapat dijadikan alternatif strategi oleh konselor atau dosen BK di perguruan tinggi dalam membantu mahasiswa yang memiliki kecenderungan hedonisme. Dengan penerapan teknik ini, mahasiswa tidak hanya terbantu dalam mengendalikan dorongan sesaat, tetapi juga belajar menyeimbangkan kebutuhan hiburan dengan tanggung jawab akademik secara lebih sehat.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa layanan konseling individual dengan teknik ABCDE terbukti efektif dalam meningkatkan *Self-Control* pada mahasiswa UINSU. Hasil uji *Wilcoxon Signed Ranks Test* menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara nilai pretest dan posttest dengan nilai signifikansi sebesar $0,042 < 0,05$, sehingga hipotesis alternatif (H_a) diterima dan hipotesis nol (H_0) ditolak. Intervensi melalui konseling individual dengan teknik ABCDE membantu mahasiswa memahami serta menantang pola pikir irasional yang mendorong munculnya gaya hidup hedonisme, seperti keyakinan “hidup harus selalu dipenuhi kesenangan” atau “kalau tidak ikut tren, berarti ketinggalan zaman.” Melalui proses disputing (menentang keyakinan irasional) dan menggantinya dengan pemikiran yang lebih rasional, mahasiswa belajar membangun cara pandang baru yang lebih realistis dan seimbang. Selain itu, teknik ABCDE juga efektif dalam meningkatkan *Self-Control*, karena mahasiswa dilatih untuk menunda keinginan sesaat, mempertimbangkan konsekuensi jangka panjang, serta mengarahkan energi pada aktivitas yang lebih produktif. Dengan demikian, konseling individual teknik ABCDE tidak hanya menurunkan kecenderungan gaya hidup hedonisme, tetapi juga memperkuat kemampuan pengendalian diri mahasiswa agar lebih terarah, sehat, dan mendukung perkembangan akademik maupun kehidupan pribadinya.

Berdasarkan hasil penelitian, terdapat beberapa saran yang dapat diberikan. Pertama, bagi konselor, layanan konseling individual dengan teknik ABCDE dapat dijadikan salah satu alternatif intervensi dalam membantu mahasiswa mengurangi kecenderungan gaya hidup hedonisme sekaligus meningkatkan kemampuan *Self-Control*. Kedua, bagi mahasiswa, diharapkan mampu lebih bijak dalam mengatur waktu, energi, serta keuangan, sehingga tidak terjebak pada pola hidup yang hanya berorientasi pada kesenangan sesaat, serta memanfaatkan layanan konseling sebagai sarana pengembangan diri. Ketiga, bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk memperluas subjek penelitian, menggunakan desain eksperimen dengan sampel penelitian yang lebih besar, serta mengeksplorasi variabel lain seperti regulasi emosi, literasi finansial, atau dukungan sosial untuk memperkaya pemahaman mengenai gaya hidup hedonisme di kalangan mahasiswa.

DAFTAR PUSTAKA

Arib, M. F., Rahayu, M. S., Sidorj, R. A., & Afgani, M. W. (2024). Experimental Research Dalam Penelitian Pendidikan. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 4(1), 5497–5511. <https://j-innovative.org/index.php/Innovative/article/view/8468>

- Ayu nevanda, A. sabrina, Mudhar, M., & Mufidah, E. F. (2023). Pengaruh Penggunaan Pendekatan Rebt Dalam Konseling Kelompok Terhadap Hedonisme Siswa Kelas Xi Mia 1 Putri Sma Muhammadiyah 10 Surabaya. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Pandohop*, 3(1), 14–25. <https://doi.org/10.37304/pandohop.v3i1.5695>
- Chita, R. C. M., David, L., & Pali, C. (2015). Hubungan Antara *Self-Control* Dengan Perilaku Konsumtif Online Shopping Produk Fashion Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Angkatan 2011. *Jurnal E-Biomedik*, 3(1). <https://doi.org/10.35790/ebm.3.1.2015.7124>
- Habsy, B. A., Studi, P., Ilmu, F., Alfianita, F., & Studi, P. (2025). *Rasional Emotif Behavior dalam Konseling Kelompok : Sebuah Kajian Literatur Rasional Emotif Behavior dalam Konseling Kelompok : Sebuah Kajian Literatur*. May.
- Janna, N. M., & Herianto. (2021). Artikel Statistik yang Benar. *Jurnal Darul Dakwah Wal-Irsyad (DDI)*, 18210047, 1–12.
- Jennyya, V., & Rumampuk, S. (2021). Gaya Hidup Hedonisme Di Kalangan Mahasiswa Universitas Sam Ratulangi. *Jurnal Holistik*, 14(3), 1–16.
- Maulida, A. (2024). *Pengaruh peer attachment terhadap hedonisme pada mahasiswa dengan kontrol diri sebagai variabel mediator*.
- Rana Rafhiani, A. (2018). *Hubungan Antara Kontrol Diri dan Konformitas Teman Sebaya Dengan Gaya Hidup Hedonisme Pada Mahasiswa* (Issue 0721).
- Saiful, & Nikmarijal. (2020). Meningkatkan Self-Esteem Melalui Layanan Konseling Individual Menggunakan Pendekatan Rational Emotif Behaviour Therapy (Rebt). *IJoCE : Indonesian Journal of Counseling and Education*, 1(1), 6–12. <https://doi.org/10.32923/ijoce.v1i1.1134>
- Setiani, I. B., & Suherman, S. A. T. (2024). Bimbingan Kelompok dengan Pengajaran Formula ABCDE Pendekatan Rasional Emotif Behavior untuk Meningkatkan Self Efficacy Mahasiswa Calon Guru. *Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling*, 2(1). <https://citeus.um.ac.id/jkbk/vol2/iss1/12>
- Suparmi, haniyah zulfiana, hanifah khulud. (2024). Pengaruh Gaya Hidup Hedonisme Terhadap Perilaku Konsumtif Mahasiswa. *Educativo: Jurnal Pendidikan*, 3(2), 58–62.
- Syidana, Z. A. (2024). *Pengaruh Gaya Hidup Hedonisme, Perilaku Konsumtif Dan Literasi Keuangan Terhadap Manajemen Keuangan Pribadi Mahasiswa Fbe Uii* (Vol. 15, Issue 1).
- Yunus, M. S. (2017). *Pengaruh Konseling Kelompok Dengan Pendekatan Rational Emotive Behavioral Tehrapy Untuk Mengurangi Perilaku Hedonisme*.
- Yusmita, N., Suroso, & Pratitis, N. . T. (2022). Gaya hidup hedonisme pada mahasiswa: Adakah peranan kontrol diri dan Big Five Personality. *INNER: Journal of Psychological Research*, 2(2), 170–181.
- Zulkipli, Z., Zulfachmi, Z., & Rahmad, A. (2024). *Alasan Peneliti Menggunakan Analisis Statistik Wilcoxon (Non Parametrik)*. In *Prosiding Seminar Nasional Ilmu Sosial dan Teknologi (SNISTEK)* . 6, 119–125.