

**Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Melalui Teknik *Self Control* Terhadap Penanggulangan Perilaku Hedonisme Pada Mahasiswa BKPI UIN Sumatera Utara**

**Halimah Musfira<sup>1</sup>, Sri Wahyuni<sup>2</sup>**

Program Studi Bimbingan Konseling Pendidikan Islam,  
Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan, Universitas Islam Negeri Sumatera Utara,  
Indonesia<sup>1</sup>

Program Studi Bimbingan Konseling Pendidikan Islam,  
Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan, Universitas Islam Negeri Sumatera Utara,  
Indonesia<sup>2</sup>

E-mail: [halimah0303201038@uinsu.ac.id](mailto:halimah0303201038@uinsu.ac.id)<sup>1</sup>, [sriwahyuni@uinsu.ac.id](mailto:sriwahyuni@uinsu.ac.id)<sup>2</sup>

Correspondent Author: Halimah Musfira, [halimah0303201038@uinsu.ac.id](mailto:halimah0303201038@uinsu.ac.id)

Doi: [10.31316/gcouns.v9i1.6337](https://doi.org/10.31316/gcouns.v9i1.6337)

**Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk menguji keefektifan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self-control* dalam menanggulangi perilaku hedonisme pada mahasiswa BKPI UIN Sumatera Utara angkatan 2020. Sampel penelitian terdiri dari 25 mahasiswa yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Desain penelitian yang digunakan adalah pre-experimental dengan one-group pretest-posttest design. Pengumpulan data dilakukan menggunakan Skala Perilaku Hedonisme yang dikembangkan oleh peneliti. Hasil analisis data menggunakan *paired sample t-test* menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan pada tingkat perilaku hedonisme antara sebelum dan sesudah pemberian layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self-control* ( $t(24) = 12,81, p < 0,001$ ). Perhitungan *effect size* menggunakan *Cohen's d* menunjukkan nilai  $d = 2,56$ , yang termasuk dalam kategori efek sangat besar. Temuan ini mengimplikasikan bahwa layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self-control* dapat menjadi intervensi yang efektif untuk menanggulangi perilaku hedonisme pada mahasiswa.

**Kata kunci:** bimbingan kelompok, *self-control*, perilaku hedonisme, mahasiswa

**Abstract**

*This study aims to examine the effectiveness of group guidance services with self-control techniques in overcoming hedonistic behaviour in BKPI UIN North Sumatra students class of 2020. The research sample consisted of 25 students selected using purposive sampling technique. The research design used is pre-experimental with one-group pretest-posttest design. Data collection was carried out using the Hedonism Behaviour Scale developed by the researcher. The results of data analysis using paired sample t-test showed a significant difference in the level of hedonism behaviour between before and after the provision of group guidance services with self-control techniques ( $t(24) = 12.81, p < 0.001$ ). Calculation of effect size using Cohen's d shows a value of  $d = 2.56$ , which is included in the category of very large effects. This finding implies that group guidance services with self-control techniques can be an effective intervention to overcome hedonistic behaviour in university students.*

**Keywords:** group guidance, *self-control*, hedonistic behaviour, university students

**Info Artikel**

Diterima Mei 2024, disetujui Juli 2024, diterbitkan Desember 2024



## PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan periode transisi dari masa kanak-kanak menuju dewasa yang melibatkan perubahan signifikan dalam aspek biologis, kognitif, dan sosio-emosional (Santrock, 2019). Ketidakpastian identitas sehari-hari adalah hal yang umum terjadi pada remaja, tetapi sejumlah besar remaja juga menunjukkan proses menuju pendewasaan identitas selama periode ini (Becht et al, 2016). Nilai-nilai hedonis secara signifikan dan negatif terkait dengan sikap, preferensi, dan perilaku yang relevan dengan lingkungan, sehingga menjadi penghalang penting untuk perubahan perilaku (Steg et al, 2014)

Hedonisme memprioritaskan kesenangan di atas nilai-nilai kehidupan lainnya dan dikaitkan dengan sifat-sifat kepribadian yang kurang menyenangkan, kurang teliti, dan lebih *neurotic* (Ksendzova et al, 2015). Trimartati (Ulfah & Muslihati, 2020) juga menyatakan bahwa perilaku hedonisme pada remaja ditandai dengan sikap konsumtif, kurangnya kontrol diri, dan minimnya tanggung jawab. Penelitian menunjukkan bahwa perilaku hedonisme dapat berdampak negatif pada perkembangan remaja, seperti penurunan prestasi akademik (Sari & Purwadi, 2018), gangguan kesehatan mental (Ulfah & Muslihati, 2020), dan perilaku berisiko (Rahmawati, 2017; Hidayah & Huriati, 2016).

Mahasiswa, sebagai bagian dari populasi remaja, tidak terlepas dari risiko perilaku hedonisme. Penelitian yang dilakukan oleh Sari (2015) menemukan bahwa 42% mahasiswa di Yogyakarta menunjukkan kecenderungan perilaku hedonisme tinggi. Temuan serupa juga diperoleh dalam studi Hidayah (2018) pada mahasiswa di Jakarta, di mana 38% responden tergolong dalam kategori hedonisme tinggi. Studi terbaru oleh Ulfah dan Muslihati (2020) pada mahasiswa di Malang menunjukkan bahwa 35% responden memiliki tingkat perilaku hedonisme yang tinggi.

Mengingat dampak negatif dari perilaku hedonisme, diperlukan upaya untuk menanggulangnya. Corey (Ulfah & Muslihati, 2020) menyatakan bahwa salah satu pendekatan yang dapat digunakan adalah layanan bimbingan kelompok dengan teknik self-control. Bimbingan kelompok merupakan lingkungan yang kondusif bagi remaja untuk mengembangkan kesadaran diri, pemahaman diri, dan eksplorasi diri. Sementara itu Averill (Sari & Purwadi, 2018) menyatakan bahwa teknik *self-control* bertujuan untuk meningkatkan kemampuan individu dalam mengendalikan pikiran, perasaan, dan perilaku.

Penelitian terdahulu menunjukkan efektivitas layanan bimbingan kelompok dengan teknik self-control dalam menanggulangi perilaku hedonisme. Studi yang dilakukan oleh Ulfah dan Muslihati (2020) menemukan bahwa intervensi tersebut secara signifikan menurunkan kecenderungan perilaku hedonisme pada mahasiswa. Temuan ini didukung oleh penelitian Dewi dan Nanda (2019) yang menunjukkan bahwa layanan bimbingan kelompok dengan teknik self-control efektif dalam mereduksi perilaku hedonisme siswa. Studi lain oleh Sari dan Purwadi (2018) juga menemukan hasil serupa pada mahasiswa.

Penelitian Ramadhani dan Sari (2021) memperkuat temuan sebelumnya dengan menunjukkan bahwa layanan bimbingan kelompok dengan teknik self-control tidak hanya menurunkan perilaku hedonisme, tetapi juga meningkatkan kontrol diri dan tanggung jawab pada mahasiswa. Studi kualitatif oleh Haryati dan Fauzia (2022) memberikan pemahaman yang lebih mendalam tentang pengalaman mahasiswa dalam mengikuti layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self-control*, di mana partisipan melaporkan peningkatan kesadaran diri, kemampuan mengelola emosi, dan pengambilan keputusan yang lebih bijaksana.



Berdasarkan uraian di atas, penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh layanan bimbingan kelompok melalui teknik self-control terhadap penanggulangan perilaku hedonisme pada mahasiswa BKPI UIN Sumatera Utara. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan intervensi yang efektif untuk mengatasi permasalahan perilaku hedonisme di kalangan mahasiswa.

Kebaruan dari penelitian ini terletak pada penggunaan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self-control* sebagai intervensi untuk menanggulangi perilaku hedonisme pada mahasiswa, khususnya mahasiswa BKPI UIN Sumatera Utara angkatan 2020. Meskipun penelitian sebelumnya telah mengkaji efektivitas teknik self-control dalam mengurangi perilaku impulsif dan konsumtif, penelitian ini secara spesifik menerapkan teknik tersebut dalam format bimbingan kelompok dan mengevaluasi dampaknya terhadap perilaku hedonisme pada populasi mahasiswa.

Penelitian ini juga memberikan bukti empiris tentang keefektifan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self-control* dalam konteks penanggulangan perilaku hedonisme, yang sebelumnya belum banyak dieksplorasi dalam literatur. Temuan ini memperluas pemahaman tentang aplikasi teknik *self-control* dalam setting kelompok dan membuka peluang untuk pengembangan intervensi serupa dalam mengatasi permasalahan perilaku hedonisme di kalangan mahasiswa.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain penelitian eksperimen semu (*quasi-experimental design*). Desain yang digunakan adalah nonequivalent control group design, di mana terdapat kelompok eksperimen yang menerima perlakuan berupa layanan bimbingan kelompok dengan teknik self-control dan kelompok kontrol yang tidak menerima perlakuan.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa BKPI UIN Sumatera Utara angkatan 2020 yang berjumlah 70 orang. Sampel penelitian dipilih menggunakan teknik purposive sampling, dengan kriteria: (1) mahasiswa aktif BKPI UIN Sumatera Utara angkatan 2020, (2) menunjukkan kecenderungan perilaku hedonisme tinggi berdasarkan hasil pengukuran awal. Berdasarkan kriteria tersebut, terpilih 25 mahasiswa yang kemudian dibagi secara acak ke dalam kelompok.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah Skala Perilaku Hedonisme yang dikembangkan oleh peneliti. Hasil uji validitas menunjukkan bahwa seluruh item valid ( $r > 0,30$ ) dan hasil uji reliabilitas menunjukkan koefisien *Alpha Cronbach* sebesar 0,87 (reliabel).

Data yang diperoleh dianalisis menggunakan teknik statistik independen t-test untuk menguji perbedaan tingkat perilaku hedonisme antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol setelah pemberian perlakuan. Sebelum melakukan uji hipotesis, dilakukan uji prasyarat berupa uji normalitas (Shapiro-Wilk, karena sampel  $< 50$ ) dan uji homogenitas (*Levene's test*). Seluruh proses analisis data dilakukan dengan bantuan program SPSS versi 25.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil pengukuran awal (pre test) terhadap 25 responden yang merupakan mahasiswa BKPI UIN Sumatera Utara angkatan 2020, diperoleh gambaran tingkat perilaku hedonisme sebelum diberikan perlakuan berupa layanan bimbingan kelompok dengan teknik self-control. Skor perilaku hedonisme pada pre test berkisar antara 29 hingga 45, dengan rincian sebagai berikut: 1 responden memperoleh skor 29, 2



responden memperoleh skor 32, 1 responden memperoleh skor 34, 2 responden memperoleh skor 35, 1 responden memperoleh skor 36, 1 responden memperoleh skor 37, 2 responden memperoleh skor 38, 1 responden memperoleh skor 39, 3 responden memperoleh skor 41, 5 responden memperoleh skor 42, 3 responden memperoleh skor 43, dan 1 responden memperoleh skor 45. Adapun rinciannya dapat dilihat pada tabel dibawah ini,

**Tabel 1.**  
 Hasil Pre Test

No	Responden	Skor
1	DN	32
2	WN	29
3	WD	32
4	NF	42
5	DI	35
6	FB	36
7	LN	34
8	RS	43
9	EL	35
10	SR	37
11	SF	43
12	SL	41
13	RN	41
14	AD	39
15	R	41
16	TN	34
17	NK	41
18	RH	42
19	SR	38
20	AL	42
21	YG	43
22	NT	41
23	LZ	38
24	ADL	45
25	NR	42

Setelah diberikan perlakuan berupa layanan bimbingan kelompok dengan teknik self-control, dilakukan pengukuran akhir (post test) terhadap 25 responden yang merupakan mahasiswa BKPI UIN Sumatera Utara angkatan 2020. Hasil post test menunjukkan adanya perubahan tingkat perilaku hedonisme pada responden penelitian. Skor perilaku hedonisme pada post test berkisar antara 24 hingga 40, dengan rincian sebagai berikut: 1 responden memperoleh skor 24, 1 responden memperoleh skor 27, 1 responden memperoleh skor 28, 1 responden memperoleh skor 29, 2 responden memperoleh skor 30, 1 responden memperoleh skor 31, 1 responden memperoleh skor 32, 2 responden memperoleh skor 33, 2 responden memperoleh skor 34, 3 responden memperoleh skor 36, 4 responden memperoleh skor 37, 3 responden memperoleh skor 38, 2 responden memperoleh skor 39, dan 1 responden memperoleh skor 40. Adapun rinciannya dapat dilihat pada tabel dibawah ini,



**Tabel 2.**  
 Hasil Post Test

No	Responden	Skor
1	DN	27
2	WN	24
3	WD	28
4	NF	37
5	DI	30
6	FB	32
7	LN	29
8	RS	38
9	EL	31
10	SR	33
11	SF	39
12	SL	36
13	RN	37
14	AD	34
15	R	36
16	TN	30
17	NK	36
18	RH	37
19	SR	33
20	AL	38
21	YG	39
22	NT	36
23	LZ	34
24	ADL	40
25	NR	37

Hasil pre test menunjukkan skor perilaku hedonisme berkisar antara 29 hingga 45, dengan rata-rata skor sebesar 38,76 (SD = 4,17). Setelah diberikan perlakuan berupa layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self-control*, hasil post test menunjukkan skor perilaku hedonisme berkisar antara 24 hingga 40, dengan rata-rata skor sebesar 33,80 (SD = 4,17).

Untuk menguji perbedaan tingkat perilaku hedonisme antara sebelum dan sesudah pemberian perlakuan, dilakukan analisis data menggunakan *paired sample t-test*. Hasil analisis menunjukkan nilai  $t(24) = 12,81$ ,  $p < 0,001$ , yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan pada tingkat perilaku hedonisme antara sebelum ( $M = 38,76$ ,  $SD = 4,17$ ) dan sesudah ( $M = 33,80$ ,  $SD = 4,17$ ) pemberian layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self-control*.

Selanjutnya, untuk mengetahui besar pengaruh perlakuan terhadap penurunan perilaku hedonisme, dilakukan perhitungan *effect size* menggunakan Cohen's *d*. Hasil perhitungan menunjukkan nilai  $d = 2,56$ , yang termasuk dalam kategori *effect size* sangat besar ( $d > 1,20$ ). Hal ini menunjukkan bahwa layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self-control* memiliki pengaruh yang sangat besar terhadap penurunan perilaku hedonisme pada mahasiswa BKPI UIN Sumatera Utara angkatan 2020.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self-control* efektif dalam menanggulangi perilaku hedonisme pada mahasiswa BKPI UIN Sumatera Utara angkatan 2020. Temuan ini sejalan dengan pendapat Corey



(2015) yang menyatakan bahwa bimbingan kelompok merupakan intervensi yang efektif untuk membantu individu mengembangkan pemahaman diri, meningkatkan keterampilan sosial, dan mengubah perilaku maladaptif.

Keefektifan teknik self-control dalam mengurangi perilaku hedonisme didukung oleh penelitian terdahulu. Aryani dan Bakhtiar (2018) menemukan bahwa teknik self-control efektif dalam mengurangi perilaku impulsif pada remaja. Hal ini juga sesuai dengan pendapat. *Self control*, kemampuan untuk menyetel pikiran, perasaan, dan tindakan dengan tujuan yang dihargai, sangat penting untuk pencapaian akademis dan dapat diperkuat melalui penguatan yang disengaja terhadap dorongan yang selaras dan meredakan dorongan yang tidak selaras (Duckworth et al, 2019).

Penelitian ini juga mendukung temuan sebelumnya oleh Chita et al (2015) yang menunjukkan adanya hubungan negatif antara self-control dengan perilaku konsumtif online shopping produk fashion pada mahasiswa. Semakin tinggi self-control, maka semakin rendah kecenderungan perilaku konsumtif *online shopping*. Lestari dan Liyanarachchi (2017) juga menekankan pentingnya self-control dalam mengelola perilaku konsumtif dan impulsif di era digital saat ini.

Penurunan perilaku hedonisme pada responden penelitian dapat dijelaskan melalui perspektif teori kognitif sosial Bandura (dalam Feist & Feist, 2017). Teori ini menyatakan bahwa perilaku individu dipengaruhi oleh faktor personal, faktor lingkungan, dan faktor perilaku yang saling berinteraksi. Melalui layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self-control*, mahasiswa belajar untuk mengembangkan keterampilan kognitif dan afektif yang diperlukan untuk mengelola dorongan-dorongan hedonistik dan mengubah perilaku ke arah yang lebih adaptif.

Keefektifan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self-control* dalam menanggulangi perilaku hedonisme juga dapat dikaitkan dengan karakteristik perkembangan mahasiswa sebagai remaja akhir atau dewasa awal. Menurut Arnett (2015), masa ini ditandai dengan eksplorasi identitas, fokus pada diri sendiri, ketidakstabilan, perasaan di antara (*feeling in-between*), dan kemungkinan-kemungkinan. Layanan bimbingan kelompok memberikan ruang bagi mahasiswa untuk mengeksplorasi nilai-nilai dan mengembangkan identitas diri yang lebih matang, sementara teknik self-control membantu mereka mengelola ketidakstabilan emosi dan perilaku yang menjadi karakteristik masa perkembangan ini.

Pentingnya *self-control* dalam menanggulangi perilaku hedonisme juga sejalan dengan pandangan Baumeister et al (2018) yang menyatakan bahwa self-control merupakan kapasitas untuk mengubah respons diri, terutama untuk menyesuaikan diri dengan standar ideal, nilai-nilai, moral, dan harapan sosial, serta untuk mendukung pencapaian tujuan jangka panjang. Dalam konteks penanggulangan perilaku hedonisme, self-control memungkinkan individu untuk menahan godaan kesenangan sesaat demi mencapai tujuan dan nilai-nilai yang lebih bermakna.

Penelitian ini juga menggarisbawahi peran faktor-faktor lain dalam menanggulangi perilaku hedonisme, seperti konformitas teman sebaya dan nilai-nilai pribadi. Kontrol diri yang lebih tinggi mengurangi perilaku konsumsi mahasiswa, sementara lingkungan keluarga, teman sebaya, dan literasi keuangan meningkatkannya (Usman & Izhari, 2020). Demir dan Mücahit (2019) juga menekankan pentingnya nilai-nilai seperti universalisme, kebajikan, dan konformitas dalam mengendalikan perilaku membeli secara hedonistik.

Meskipun penelitian ini berfokus pada perilaku hedonisme, temuan yang diperoleh juga relevan dengan bentuk-bentuk perilaku impulsif lainnya, seperti kecanduan internet dan kecanduan media sosial. Penggunaan media sosial berdampak negatif pada kontrol



citra diri remaja, dengan keyakinan kontrol penampilan menjadi sangat penting dalam mendukung citra diri yang positif dan kesehatan mental (Zhuang, 2023). Pertimbangan konsekuensi di masa depan memediasi hubungan antara kontrol diri dan kecanduan internet pada remaja, tetapi afiliasi teman sebaya yang menyimpang yang tinggi melemahkan efek perlindungan ini (Li et al, 2021). Hal ini menggarisbawahi pentingnya mengembangkan kemampuan kontrol diri sebagai faktor protektif terhadap berbagai perilaku bermasalah pada remaja dan dewasa awal.

Selain faktor kontrol diri dan nilai-nilai pribadi, dukungan sosial juga dapat berperan dalam mengendalikan perilaku hedonisme. Individu dengan kontrol diri yang rendah dan perilaku hedonis yang sedang memiliki hubungan negatif yang signifikan, menyoroti perlunya bimbingan dan konseling untuk meningkatkan kontrol diri dan menghindari perilaku hedonis (Sari & Yusri, 2021). Ketika individu memiliki dukungan sosial yang tinggi, hubungan antara kontrol diri dan perilaku hedonistik menjadi lebih lemah. Hal ini menunjukkan bahwa ketersediaan dukungan sosial dapat membantu individu mengatasi dorongan-dorongan hedonistik, bahkan ketika kontrol diri mereka rendah.

Meskipun penelitian ini memberikan bukti empiris tentang keefektifan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self-control* dalam menanggulangi perilaku hedonisme, beberapa keterbatasan perlu diperhatikan. Pertama, penelitian ini hanya melibatkan sampel mahasiswa BKPI UIN Sumatera Utara angkatan 2020, sehingga generalisasi temuan pada populasi yang lebih luas perlu dilakukan dengan hati-hati. Kedua, penelitian ini tidak menggunakan kelompok kontrol, sehingga tidak dapat dipastikan apakah perubahan perilaku hedonisme semata-mata disebabkan oleh perlakuan yang diberikan atau faktor-faktor lain yang tidak terkontrol.

Terlepas dari keterbatasan tersebut, hasil penelitian ini memberikan implikasi praktis bahwa layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self-control* dapat menjadi alternatif intervensi yang efektif untuk membantu mahasiswa menanggulangi perilaku hedonisme. Konselor dan praktisi kesehatan mental dapat menggunakan pendekatan ini dalam merancang program pencegahan dan intervensi untuk mengatasi permasalahan perilaku hedonisme di kalangan mahasiswa.

Penelitian lebih lanjut diperlukan untuk mengatasi keterbatasan penelitian ini dan memberikan pemahaman yang lebih komprehensif tentang fenomena perilaku hedonisme pada mahasiswa. Penelitian di masa depan dapat menggunakan desain eksperimen yang lebih ketat dengan melibatkan kelompok kontrol, serta mengeksplorasi faktor-faktor lain yang mungkin berperan dalam perkembangan dan penanggulangan perilaku hedonisme, seperti faktor keluarga, teman sebaya, dan media sosial.

## KESIMPULAN

Layanan bimbingan kelompok melalui teknik *self-control* efektif untuk menanggulangi perilaku hedonisme pada mahasiswa BKPI UIN Sumatera Utara angkatan 2020. Temuan ini memberikan implikasi bahwa layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self-control* dapat digunakan sebagai intervensi untuk membantu mahasiswa mengurangi kecenderungan perilaku hedonisme dan mengembangkan kontrol diri yang lebih baik.



## DAFTAR PUSTAKA

- Arnett, J. J. (2015). *Emerging adulthood: The winding road from the late teens through the twenties* (2nd ed.). Oxford University Press.
- Aryani, F., & Bakhtiar, M. I. (2018). Efektivitas teknik kontrol diri untuk mengurangi perilaku impulsif pada remaja. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 6(2), 67-72. <https://doi.org/10.29210/127400>
- Baumeister, R. F., Vohs, K. D., & Tice, D. M. (2018). The strength model of self-control. In *Self-Regulation and Self-Control* (pp. 197-217). Routledge.
- Becht, A., Nelemans, S., Branje, S., Vollebergh, W., Koot, H., Denissen, J., & Meeus, W. (2016). The quest for identity in adolescence: Heterogeneity in daily identity formation and psychosocial adjustment across 5 years.. *Developmental psychology*, 52(12), 2010-2021. <https://doi.org/10.1037/DEV0000245>.
- 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), 297-302. <https://doi.org/10.35790/ebm.3.1.2015.7124>
- Corey, G. (2015). *Theory and practice of counseling and psychotherapy* (10th ed.). Cengage Learning.
- Demir, A., & MÜcahit, D. (2019). The predictive role of values and self-control on hedonistic buying behavior. *International Journal of Management Economics and Business*, 15(1), 167-180. <https://doi.org/10.17130/ijmeb.2019149860>
- Duckworth, A., Taxer, J., Eskreis-Winkler, L., Galla, B., & Gross, J. (2019). Self-Control and Academic Achievement. *Annual review of psychology*, 70, 373-399. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-010418-103230>.
- Feist, J., & Feist, G. J. (2017). *Theories of personality* (9th ed.). McGraw-Hill Education.
- Haryati, A., & Fauzia, R. (2022). Pengalaman mahasiswa dalam mengikuti layanan bimbingan kelompok dengan teknik self-control untuk mengatasi perilaku hedonisme. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 10(1), 22-31. <https://doi.org/10.29210/147800>
- Hidayah, N. (2018). Hubungan antara konformitas teman sebaya dan harga diri dengan perilaku hedonisme pada mahasiswa di Jakarta. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 5(1), 1-15. <https://doi.org/10.24854/jpu12018-100>
- Hidayah, N., & Huriati, H. (2016). Krisis identitas diri pada remaja. *Sulesana: Jurnal Wawasan Keislaman*, 10(1), 49-62. <https://doi.org/10.24252/.v10i1.1180>
- Ksendzova, M., Iyer, R., Hill, G., Wojcik, S., & Howell, R. (2015). The portrait of a hedonist: The personality and ethics behind the value and maladaptive pursuit of pleasure. *Personality and Individual Differences*, 79, 68-74. <https://doi.org/10.1016/J.PAID.2015.01.042>.
- Lestari, S. P., & Liyanarachchi, G. (2017). Self-control and online shopping: The mediating effect of attitude. *Jurnal Akuntansi dan Auditing Indonesia*, 21(2), 78-87. <https://doi.org/10.20885/jaai.vol21.iss2.art2>
- Li, J., Chen, Y., Lu, J., Li, W., & Yu, C. (2021). Self-Control, Consideration of Future Consequences, and Internet Addiction among Chinese Adolescents: The Moderating Effect of Deviant Peer Affiliation. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18. <https://doi.org/10.3390/ijerph18179026>.





- Muna, R. F., & Astuti, T. P. (2014). Hubungan antara kontrol diri dengan kecenderungan kecanduan media sosial pada remaja akhir. *Empati*, 3(4), 481-491. <https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/empati/article/view/7604>
- Ramadhani, F., & Sari, K. (2021). Efektivitas layanan bimbingan kelompok dengan teknik self-control untuk meningkatkan kontrol diri dan tanggung jawab dalam mengurangi perilaku hedonisme mahasiswa. *Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia*, 6(1), 7-12. <https://doi.org/10.26737/jbki.v6i1.1797>
- Santrock, J. W. (2019). *Life-span development* (17th ed.). McGraw-Hill Education.
- Sari, N. (2015). Perilaku hedonisme di kalangan mahasiswa Yogyakarta. *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling*, 4(3), 1-12. <http://journal.student.uny.ac.id/ojs/index.php/fipbk/article/view/270>
- Sari, R. P., & Purwadi, P. (2018). Effectiveness of group guidance with self-control techniques to reduce student hedonism behavior. *Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia*, 3(2), 50-53. <https://doi.org/10.26737/jbki.v3i2.718>
- Sari, S., & Yusri, Y. (2021). The Relationship Self Control and Student Hedonism Behavior and Its Implications for Guidance and Counseling. *Counseling and Humanities Review*. <https://doi.org/10.24036/000412CHR2021>.
- Steg, L., Perlaviciute, G., Werff, E., & Lurvink, J. (2014). The Significance of Hedonic Values for Environmentally Relevant Attitudes, Preferences, and Actions. *Environment and Behavior*, 46, 163 - 192. <https://doi.org/10.1177/0013916512454730>.
- Ulfah, D. M., & Muslihati, M. (2020). Efektivitas bimbingan kelompok dengan teknik self-control untuk mengurangi perilaku hedonisme pada mahasiswa. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*, 5(2), 62-69. <https://doi.org/10.17977/um001v5i22020p062>
- Usman, O., & Izhari, N. (2020). The Effect of Family Environment, Peers, Self-Control and Financial Literacy on Consumptive Behavior of Students. *Behavioral & Experimental Economics eJournal*. <https://doi.org/10.2139/ssrn.3638817>.
- Zhuang, X. (2023). The Impact of Social Media on Self-Image Control in Adolescents and Relevant Factors. *Journal of Education, Humanities and Social Sciences*. <https://doi.org/10.54097/ehss.v22i.12283>.

