

INVESTIGASI TERHADAP SELF CONTROL DAN HEDONISME MAHASISWA PERANTAU PADA PROGRAM STUDI BPI IAIN METRO LAMPUNG

Lena Liana¹, Al Halik²

¹Bimbingan Penyuluhan Islam, IAIN Metro, Lampung

²IAIN Metro, Lampung

e-mail: lianalena796@gmail.com¹, alhalik6@gmail.com²

Jurnal Psiko-Konseling
Vol. 2 No. 1 Th 2024
ISSN 2987-5048

ABSTRACT

The increasing hedonistic lifestyle in today's society is particularly evident among students, especially those aged 18–25. This period marks the transition from late adolescence to early adulthood, where students are in the process of self-discovery. During this phase, they tend to be enthusiastic about new experiences, and hedonism captures their attention as it emphasizes pleasure as the primary goal of life. Additionally, students are living away from parental supervision, making them more susceptible to engaging in unexpected behaviors. The research aims to investigate the self-control and hedonism of migrant students in the BPI study program at IAIN Metro Lampung. It employs a qualitative descriptive research design with primary and secondary data sources selected through purposive sampling. Data collection involves observation, interviews, and documentation. Data analysis consists of three stages: data reduction, data presentation, and concluding with verification. The research findings indicate that the three informants, DI, IF, and WI, effectively use self-control to regulate their behavior, thoughts, and decisions, steering clear of detrimental hedonistic pursuits. In contrast, HA, another informant, exhibits weaker self-control and tends toward a hedonistic lifestyle. The informants' self-control and hedonism in this study are influenced by internal factors such as age and motives, as well as external factors like peer groups (social environment) and family. Hedonism can be either negative or positive if controlled through Islamic principles such as leading a simple life, contentment, and independence.

Keywords : Self control; Hedonism; Migrant students

ABSTRAK

Meningkatnya gaya hidup hedonis di tengah masyarakat dewasa ini terutama tampak di kalangan mahasiswa, khususnya yang berusia 18-25 tahun. Masa ini merupakan fase transisi dari remaja akhir menuju dewasa awal, di mana mahasiswa sedang mencari identitas diri. Pada tahap ini, mereka cenderung antusias terhadap hal-hal baru, dan hedonisme menarik perhatian karena menekankan pada kesenangan sebagai tujuan utama hidup. Terdapat juga mahasiswa perantau yang hidup jauh dari pengawasan orang tua, sehingga lebih rentan terlibat dalam perilaku yang tidak diharapkan. Tujuan penelitian untuk menginvestigasi *self control* dan hedonisme mahasiswa perantau Program Studi BPI IAIN Metro Lampung. Jenis penelitian deskriptif kualitatif dengan sumber data terdiri dari data primer dan data sekunder, yang dipilih dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Pengumpulan data menggunakan teknik observasi, wawancara, dan dokumentasi. Teknik analisis data pada penelitian ini melalui tiga tahap yaitu, reduksi data, penyajian data, serta penarikan kesimpulan dan verifikasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ketiga informan penelitian yaitu DI, IF, dan WI sudah menggunakan kemampuan *self control* untuk mengatur dan mengarahkan perilaku, pikiran dan keputusan agar dapat menjauhi hedonisme sehingga tidak terjebak dengan kesenangan sementara yang merugikan. Namun berbeda pada informan penelitian HA, ia memiliki *self control* yang kurang baik dan memiliki kecenderungan bergaya hidup hedonis. *Self control* dan hedonisme informan pada penelitian ini dipengaruhi dan disebabkan oleh faktor internal yaitu usia dan motif, serta faktor eksternal yaitu kelompok referensi (lingkungan pertemanan) dan keluarga. Hedonisme dapat bersifat negatif atau positif apabila bisa dikendalikan dengan cara-cara Islami, seperti hidup *zuhud*, *qona'ah* dan *istighna'*.

Kata kunci: *Self control*; Hedonisme; Mahasiswa Perantau

1. Pendahuluan

Seiring dengan waktu yang berlalu, banyak individu yang merantau ke suatu daerah untuk melanjutkan pendidikan. Merantau diartikan sebagai pergi dari luar daerah sendiri atau meninggalkan kampung halaman menuju ke daerah atau negara lain untuk mencari kekayaan dan ilmu pengetahuan.¹ Kesempatan yang lebih banyak untuk mendapatkan pendidikan yang lebih baik dan lingkungan baru yang menyenangkan, seperti fasilitas publik yang lengkap dan berkualitas, terdapat kegiatan-kegiatan di kota, serta

wahana hiburan yang beraneka ragam akan sangat menarik bagi individu yang sedang mencari jati diri dalam mencapai impian mereka di kota. Individu yang merantau berpendapat jika daerah ia berasal masih belum mampu mencukupi pemenuhan kebutuhan dan penghasilan di masa yang akan datang. Individu yang merantau dengan tujuan untuk menuntut ilmu umumnya merupakan mahasiswa.

Rumah yang cukup jauh mengharuskan mahasiswa perantau untuk tinggal di kosan, pondok pesantren atau rumah sanak saudara yang dekat dengan perguruan tinggi tempat mahasiswa menuntut ilmu. Tinggalnya mahasiswa di kosan membuat orang tua dan mahasiswa menjadi jarang bertemu. Jarak yang memisahkan mahasiswa dengan orang tua

¹ Hana Hanifah, Robi Afrizan Saputra dan Ghina Siti Ramadhanty, *Rendang, Merantau & Minangkabau: Relevansi Masakan Rendang dengan Filosofi Merantau Orang Minangkabau*, (Bandung: Bitread Publishing, 2017), 20.

menyebabkan orang tua tidak bisa mengawasi secara langsung anak mereka, sehingga mereka rentan untuk melakukan hal-hal di luar harapan orang tua. Agar perilaku mahasiswa dapat selaras dengan harapan orang tua, maka mereka membutuhkan suatu kemampuan yang sangat penting selama merantau. Kemampuan tersebut adalah *self control* (kemampuan mengendalikan diri)². Pujawati melalui penelitiannya mengemukakan bahwa mengendalikan diri artinya individu berusaha dengan sungguh-sungguh untuk mengarahkan perilaku dan pikiran kepada hal-hal yang dapat memberikan manfaat serta diterima secara sosial³. *Self control* membuat individu berperilaku dan berpikir lebih terarah, dapat mengarahkan secara benar dorongan-dorongan perasaan yang berasal dari dalam diri supaya tidak menentang aturan dan norma yang ada di lingkungan masyarakat sekitarnya.⁴

Mahasiswa berada di rentang usia antara 18-25 tahun di mana mahasiswa sedang berada di tahap peralihan antara perkembangan masa remaja akhir dan memasuki dewasa awal.⁵ Pada masa remaja individu mengalami berbagai perubahan fisik dan psikis.⁶ Masa peralihan dianggap sebagai tahap perkembangan di mana individu mengalami banyak problem dan tekanan dalam hidupnya. Seperti pada perubahan yang dialami mahasiswa terutama mahasiswa perantau, yaitu perubahan sistem pendidikan, lingkungan baru yang

terdiri dari teman, budaya, nilai-nilai sosial, serta tanggung jawab untuk hidup mandiri saat merantau.

Mahasiswa yang merupakan tahap peralihan remaja menuju dewasa sedang berada di tahap pencarian jati diri, sehingga mudah untuk ikut dan tergoda dengan hal-hal yang ada di sekitarnya. Seperti yang dipaparkan oleh Kasali dalam Yusmita, Suroso dan Niken yang mengatakan bahwa tempat nongkrong paling terkenal untuk mengisi waktu luang mahasiswa adalah mall (30,8%), jajan menjadi hal pertama pengeluaran mahasiswa (49,4%), jalan-jalan atau hura-hura (19,8%), membeli pakaian (2,3%), dan membeli aksesoris mobil (0,6%). Paparan tersebut mengarah kepada kecenderungan mahasiswa dalam gaya hidup hedonis.⁷

Hedonisme merupakan salah satu fenomena yang harus dipahami sisi negatif dan sisi positifnya oleh mahasiswa saat merantau. Gaya hidup yang menjadikan kesenangan/kenikmatan sebagai tujuan utama dalam hidup ini banyak memberikan pengaruh pada individu yang berada di usia remaja akhir, contohnya pelajar dan mahasiswa. Salah satu faktor penyebab hedonisme pada mahasiswa adalah pengaruh lingkungan pergaulan atau pertemanan. Mahasiswa perantau yang baru saja mengenal lingkungan baru dan ingin melakukan pencarian jati diri melalui kegiatan merantaunya harus berhati-hati dalam memilih teman sepergaulan. Rista dan Jalil mengatakan bahwa mahasiswa hedonis biasanya memiliki teman yang juga hedonis dan cenderung berkelompok.⁸ Selanjutnya Trimartati mengemukakan bahwa hedonisme pada mahasiswa merupakan bentuk pencarian jati diri, sehingga mahasiswa akan antusias pada

² Ni Desak Made Santi Diwyarthi dkk., *PSIKOLOGI SOSIAL*, CV WIDINA MEDIA UTAMA (Bandung: CV WIDINA MEDIA UTAMA, 2021).

³ Al Halik, "Upaya Pengentasan Masalah Hubungan Sosial (HSO) Peserta Didik Melalui Pelayanan BK," *Jurnal Bimbingan Penyuluhan Islam* 2, no. 1 (24 Juni 2020): 147–63, doi:10.32332/jbpi.v2i1.2052.

⁴ Zulva Pujawati, "Hubungan Kontrol Diri dan Dukungan Orang Tua dan Perilaku Disiplin Pada Santri," *Jurnal Psikoborneo* No. 3/2015, 324.

⁵ Andi Thahir, *Psikologi Perkembangan*, (Lampung: Aura Publishing, 2018), 156.

⁶ *Ibid.*, 147.

⁷ Yusmita M, Suroso dan Niken Titi Pratitis, "Gaya Hidup Hedonisme pada Mahasiswa: Adakah Peranan Kontrol Diri dan *Big Five Personality*," *Inner: Journal of Psychological Research* No. 2/Agustus 2022, 171.

⁸ Yulia Rista dan Ashaluddin Jalil, "Gaya Hidup Hedonis Mahasiswa di Kota Pekanbaru," *JOM Fisip* No. 1/Januari-Juni 2021, 3.

hal-hal baru dan hedonisme dianggap menarik perhatian mereka dikarenakan gaya hidup ini hanya memikirkan kesenangan atau kenikmatan dalam menjalani hidupnya.⁹ Hal-hal tersebut dapat mempengaruhi mahasiswa perantau untuk menganut gaya hidup hedonis.

Fenomena hedonisme yang terjadi di Program Studi BPI IAIN Metro Lampung dari hasil prasurvey yang dilakukan peneliti pada Desember 2022 dapat dilihat dari aktivitas, minat dan opini beberapa mahasiswa. Seperti pada informan HA yang merupakan seorang mahasiswa yang memiliki kesenangan berupa nongkrong di kafe atau mall, nonton konser dan *travelling*. Ia dengan jujur menyatakan bahwa dirinya adalah orang yang sangat boros. Saat nongkrong ia memilih kafe yang bagus dan terkenal dengan berbagai menu yang mahal. Kemudian saat nonton konser ia membutuhkan banyak biaya untuk penampilan, transportasi, konsumsi dan tiket konser. HA tidak memiliki batasan intensitas dalam melakukan kesenangan dan sering melakukannya secara spontan. Saat ada teman yang mengajaknya maka ia akan mengikuti ajakan tersebut, tidak peduli meski baru kemarin ia melakukan kegiatan bersenang-senang. Selanjutnya pada informan DI dan WI yang sama-sama memiliki kesenangan terhadap kuliner. Keduanya sering menghabiskan sejumlah uang untuk membeli makanan dan minuman yang beragam. Sedangkan pada informan IF memiliki kesenangan berupa bermain *game*. Ia menghabiskan sejumlah uang untuk melakukan *top up* dalam *game* yang ia mainkan dan banyak menghabiskan waktu dalam memainkannya.

Berdasarkan beberapa penelitian dan fenomena yang telah dipaparkan di atas menunjukkan bahwa hedonisme memiliki dampak negatif untuk mahasiswa perantau sehingga *self control* sangat penting

dimiliki, terutama *self control* dalam menahan diri dari godaan hawa nafsu. Kemampuan ini dapat membantu individu dalam menampilkan perilaku yang bermoral dan sesuai dengan harapan sosial berlandaskan hati dan pikiran. *Self control* memberikan kesadaran kepada individu mengenai konsekuensi negatif dari perilaku yang ditampilkan sehingga ia akan mengendalikan diri dengan baik. Dalam penelitian Fatia dan Endang mengungkapkan bahwa terdapat sumbangan efektif sebesar 23% dari kontrol diri terhadap hedonisme pada mahasiswa yang mengartikan bahwa *self control* berpengaruh terhadap hedonisme.¹⁰

2. Metode Penelitian

Jenis penelitian ini adalah penelitian kualitatif lapangan (*field research*) dengan melakukan pengamatan secara langsung ke lapangan untuk menggali informasi secara jelas dan akurat. Dilihat dari sifatnya, penelitian ini bersifat deskriptif kualitatif yaitu mendeskripsikan “makna data” atau fenomena yang dapat ditangkap oleh peneliti dengan menunjukkan bukti-buktinya.¹¹

Sumber data yang digunakan pada penelitian ini terdiri dari dua macam, yaitu sumber data primer dan sumber data sekunder. Pengambilan data dalam penelitian ini memakai teknik *purposive sampling* yang di mana sumber data ditentukan dengan pertimbangan-pertimbangan tertentu yang diharapkan dapat memudahkan peneliti dalam melakukan investigasi objek atau keadaan sosial yang sedang diteliti. Setelah peneliti melakukan prasurvey pada Desember 2022, ditemukan bahwa jumlah mahasiswa Program Studi BPI angkatan 2019 yaitu tiga puluh orang. Selanjutnya setelah

⁹ Novita Trimartati, “Studi Kasus Tentang Gaya Hidup Hedonisme Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Universitas Ahmad Dahlan,” *Jurnal Psikopedagogia* No. 1/2014, 21.

¹⁰ Fatia Nur Azizah dan Endang Sri Indrawati, “Kontrol Diri dan Gaya Hidup Hedonis pada Mahasiswa Fakultas Ekonomika dan Bisnis Universitas Diponegoro,” *Jurnal Empati* No. 4/Oktobre 2015, 156.

¹¹ Zuchri Abdussamad, *Metode Penelitian Kualitatif*, (Makassar: Syakir Media Press, 2021), 31.

diterapkan pertimbangan-pertimbangan yang telah ditetapkan maka ditemukan empat orang mahasiswa perantau, yaitu DI, IF, WI dan HA yang akan menjadi data primer dalam penelitian ini. Sumber data sekunder pada penelitian ini berupa referensi yang sesuai dengan topik masalah yang diangkat dalam bentuk buku cetak maupun elektronik, jurnal, dan sumber lainnya.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini terdiri dari tiga teknik, di antaranya yaitu observasi, wawancara dan dokumentasi. Observasi dalam penelitian ini menggunakan observasi nonpartisipatif karena peneliti hanya melakukan pengamatan terhadap kegiatan sehari-hari dan media sosial mahasiswa perantau yang menjadi informan penelitian. Selanjutnya jenis wawancara pada penelitian ini adalah jenis wawancara semi terstruktur, yaitu melakukan wawancara sesuai dengan instrumen-instrumen yang telah disiapkan seperti pertanyaan-pertanyaan tertulis, tetapi dengan pelaksanaan yang lebih santai. Peneliti akan melakukan wawancara dengan mahasiswa perantau Program Studi BPI yang menjadi informan dalam penelitian, yaitu DI, IF, WI, dan HA. Adapun dokumentasi dalam penelitian ini dilakukan untuk mendapatkan data seperti catatan harian, foto kegiatan, media sosial, arsip, dan data lainnya yang berkaitan dengan topik penelitian.

Teknik penjamin keabsahan data yang digunakan peneliti yaitu triangulasi (*triangulation*) yang artinya melihat suatu hal dari berbagai sudut di mana verifikasi dari penemuan dilakukan dengan menggunakan berbagai sumber data dan berbagai teknik pengumpulan data.¹² Jika peneliti melakukan pengumpulan data dengan triangulasi, maka sesungguhnya peneliti mengumpulkan data sekaligus menguji kredibilitas data dengan menggunakan berbagai sumber data dan

berbagai teknik pengumpulan data.¹³ Penelitian ini menggunakan jenis triangulasi teknik dan triangulasi sumber. Selanjutnya data dianalisis melalui tiga tahap yaitu, reduksi data, penyajian data, serta penarikan kesimpulan dan verifikasi.

3. Hasil dan Pembahasan

a. Variabel *Self Control*

Self control merupakan suatu aktivitas pengendalian tingkah laku. Pengendalian tingkah laku berarti melakukan pertimbangan-pertimbangan terlebih dahulu sebelum memutuskan sesuatu untuk bertindak. Semakin tinggi kontrol diri semakin intens pengendalian terhadap tingkah laku.¹⁴ *Self control* tersebut dapat dilihat dari tiga aspek, yakni kontrol perilaku (*behavior control*) yang meliputi kemampuan mengatur pelaksanaan dan kemampuan memodifikasi stimulus; kontrol kognitif (*cognitive control*) yang meliputi kemampuan memperoleh informasi dan kemampuan melakukan penilaian; serta kontrol keputusan (*decesional control*) yang meliputi kemampuan mengambil keputusan.¹⁵

Hasil penelitian variabel *self control* dalam **aspek kontrol perilaku** menunjukkan bahwa tiga informan penelitian, yaitu DI, IF, dan WI memiliki kemampuan *self control* yang baik. Ada sejumlah cara yang bisa diterapkan dalam pengendalian perilaku, di antaranya mencegah atau menjauhi stimulus, meletakkan jangka waktu di antara rentetan stimulus yang sedang berlangsung, menghentikan stimulus sebelum waktunya berakhir, dan membatasi intensitasnya. Informan DI, IF, dan WI menggunakan cara meletakkan jangka waktu pada kesenangan yang mereka lakukan, seperti ketika mereka sudah

¹² Hardani et al., *Metode Penelitian Kualitatif & Kuantitatif*, (Yogyakarta: Pustaka Ilmu, 2020), 203.

¹³ *Ibid.*, 154.

¹⁴ M. Nur Ghufro dan Rini Risnawita Suminta, *Teori-teori Psikologi*, (Yogyakarta: Ar-Ruzz Media, 2010), 25.

¹⁵ *Ibid.*, 29-30.

menyelesaikan kegiatan wajib mereka. Selain itu DI, IF, dan WI juga membatasi intensitas dari kesenangan mereka, mereka hanya melakukan kesenangan di hari-hari tertentu dan di saat mereka sedang luang.

Sedangkan pada informan penelitian HA, ia cenderung belum memiliki *self control* yang baik dalam aspek kontrol perilaku. Dalam wawancara informan HA mengatakan bahwa ia sering melakukan kesenangan, seperti nongkrong di kafe dan nonton konser. HA tidak memiliki batasan intensitas dalam melakukan kesenangan. Saat ada teman yang mengajaknya maka ia akan cenderung mengikutinya. Hal ini didukung oleh postingan media sosial HA, terlihat banyak sekali postingan saat ia sedang bersenang-senang di kafe atau di konser.

Selanjutnya hasil penelitian variabel *self control* dalam **aspek kontrol kognitif** menunjukkan bahwa tiga informan penelitian, yaitu DI, IF, dan WI memiliki kemampuan *self control* yang baik. Dalam wawancara ketiganya berpendapat bahwa hedonisme dapat memberikan dampak buruk atau negatif bagi kehidupan. Hal ini menunjukkan mereka memiliki kemampuan memperoleh informasi (*information gain*) dan melakukan penilaian (*appraisal*). DI, IF, dan WI mencari tahu tentang hedonisme dan melakukan pertimbangan serta penilaian terhadap dampak hedonisme bagi kehidupan.

Sedangkan pada informan penelitian HA, ia cenderung belum memiliki *self control* yang baik dalam aspek kontrol kognitif. HA memang mengatakan bahwa hedonisme memiliki dampak buruk, tetapi ia tidak berusaha untuk mengantisipasi kegiatan yang berhubungan dengan hedonisme melalui berbagai pertimbangan. HA tetap melakukan kesenangan, seperti nongkrong dan nonton konser dengan

alasan untuk membuatnya senang dan tidak stres. HA mengatakan bahwa orang tuanya tidak memperlakukan uang pemberian yang sering habis. Hal ini menambah HA untuk tidak perlu mempertimbangkan tentang dampak dari kegiatan bersenang-senang.

Selanjutnya hasil penelitian variabel *self control* dalam **aspek kontrol keputusan** menunjukkan bahwa tiga informan penelitian, yaitu DI, IF, dan WI memiliki kemampuan *self control* yang baik. Ketika ditanya mengenai pilihan mereka antara kesenangan/kenikmatan jangka pendek dengan kesenangan/kenikmatan jangka panjang, mereka memilih kesenangan/kenikmatan jangka panjang dengan alasan mereka masing-masing. Individu yang memiliki kemampuan *self control* yang tinggi dalam menentukan keputusan tidak akan terburu-buru hanya untuk mencari kesenangan/kenikmatan yang bersifat sementara, ia mampu menunda dalam memenuhi kebutuhan apabila penundaan tersebut dapat memberikan kesenangan/kenikmatan yang lebih baik, lebih berkualitas, dan lebih lama.

Sedangkan pada informan penelitian HA, ia cenderung belum memiliki *self control* yang baik dalam aspek kontrol keputusan. HA memang mengatakan bahwa ia memilih kesenangan/kenikmatan jangka pendek serta kesenangan/kenikmatan jangka panjang. Tetapi pada kenyataannya, perkataan dan perilaku yang ia tunjukkan lebih mengarah ke kesenangan/kenikmatan jangka pendek. Hal ini dapat dilihat saat ia mengatakan untuk mencari kesenangan yang ada saja dulu, ia berpendapat bahwa *You Only Live Once* (YOLO). Jadi ia menggunakan prinsip ini untuk bersenang-senang di masa mudanya.

Dari paparan hasil penelitian di atas, dapat ditarik kesimpulan bahwa informan DI, IF, dan WI memiliki kemampuan pengendalian diri yang

baik dikarenakan ketiga informan tersebut dapat memenuhi kemampuan-kemampuan yang terdapat pada indikator-indikator dalam aspek-aspek *self control*, terutama dalam kemampuan mengendalikan diri dari hedonisme. Sedangkan informan HA, ia belum memenuhi kemampuan-kemampuan dalam aspek-aspek *self control*, sehingga bisa disimpulkan bahwa ia tidak memiliki kemampuan pengendalian diri yang baik.

Adapun **faktor yang mempengaruhi *self control*** terdiri dari faktor internal yaitu usia.¹⁶ Kemampuan *self control* berkembang bersamaan dengan usia yang bertambah. Salah satu tugas perkembangan yang wajib dimiliki individu ialah mempelajari apa yang menjadi harapan kelompok dari dirinya, lalu mau menampilkan perilakunya supaya selaras dengan harapan sosial tanpa memerlukan bimbingan, pengawasan, dorongan, maupun ancaman seperti hukuman yang terjadi saat masih anak-anak.¹⁷ Keempat informan sama-sama berusia antara 20-21 tahun, tetapi tiga informan, yaitu DI, IF, dan WI lebih memiliki kemampuan *self control* yang baik. Hal ini dikarenakan faktor eksternal, yaitu faktor lingkungan keluarga khususnya orang tua. Informan WI merupakan anak pertama dari empat bersaudara di mana orang tuanya terbiasa memintanya untuk mengendalikan dirinya agar dapat menjadi contoh bagi adik-adiknya. Informan DI merupakan anak tengah dari tiga bersaudara yang terbiasa menahan diri dalam berbagai hal. Selanjutnya informan IF dan HA sama-sama merupakan anak bungsu. Tetapi pada informan IF, ia telah diajarkan sikap disiplin dari orang tua dan kakak laki-lakinya sejak kecil. Sedangkan pada informan HA, ia sering dimanjakan oleh orang tua dan kakak-

kakaknya. Nasichah sebagaimana dikutip oleh Ghufroon dan Suminta mengungkapkan jika orang tua melakukan penerapan sikap disiplin terhadap anak sejak kecil dengan mendalam, dan mereka konsisten dengan semua konsekuensi yang diperbuat anak jika ia melanggar peraturan yang telah diputuskan, maka sikap konsisten ini akan diinternalisasi anak¹⁸. Lalu di suatu hari nanti dapat menjadi kemampuan *self control* bagi dirinya.¹⁹

b. Variabel Hedonisme

Hedonisme merupakan pandangan hidup yang menjadikan kesenangan/kenikmatan sebagai tujuan utama hidup. Individu yang menganut paham ini menjadikan bersenang-senang, berfoya-foya, dan pelesiran sebagai tujuan utama hidup. Karena mereka berpendapat bahwa hidup di dunia hanya satu kali, sehingga mereka ingin menikmati hidup senikmat-nikmatnya. Dalam upaya memenuhi hawa nafsu yang tidak memiliki batasan, mereka menjalani hidup dengan sebebas-bebasnya.²⁰ Hedonisme dapat dilihat dari tiga aspek, yaitu aktivitas (*activity*) yang meliputi mengejar modernitas fisik dan menghabiskan banyak uang berapapun yang dimiliki (konsumtif); minat (*interest*) yang meliputi memenuhi banyak keinginan spontan, melakukan pembenaran dalam memenuhi kesenangan, serta menginginkan kehidupan yang serba enak dan mudah; serta opini (*opinion*) yang meliputi memiliki anggapan bahwa dunia adalah segalanya dan

¹⁶ M. Nur Ghufroon dan Rini Risnawita Suminta, *Ibid.*, 32.

¹⁷ *Ibid.*, 28.

¹⁸ Nanang Aria Sandika dan Al Halik, "Kontribusi Keterlibatan Orangtua Terhadap Kemandirian Siswa dalam Pemilihan Jurusan," *Consilium: Berkala Kajian Konseling dan Ilmu Keagamaan* 9, no. 2 (20 April 2023): 99–106, doi:10.37064/consilium.v9i2.12647.

¹⁹ M. Nur Ghufroon dan Rini Risnawita Suminta, *Ibid.*, 32.

²⁰ Yunisca Nurmawati, *Pendidikan Generasi Muda*, (Yogyakarta: Media Akademi, 2017), 69.

memandang hidup sebagai sesuatu yang instan.²¹

Hasil penelitian variabel hedonisme dalam **aspek aktivitas** menunjukkan bahwa tiga informan penelitian, yaitu DI, IF, dan WI tidak memiliki kecenderungan bergaya hidup hedonis. Ketiga informan tersebut memiliki kesenangan yang tidak memakan banyak biaya. DI senang menonton anime dan membaca, IF senang bermain *game* dan memasak, dan WI senang menonton drama Korea. Meskipun WI suka mendatangi tempat wisata, kuliner, atau *fashion*, tetapi ia tidak sering melakukannya, hanya sesekali saja jika memang ada hal yang ia butuhkan. Ketiga informan penelitian juga tidak mengejar modernitas fisik, seperti membeli barang-barang yang moderen atau mengikuti kegiatan-kegiatan yang populer. Mereka cenderung hanya melakukan dan memenuhi hal-hal yang dibutuhkan atau menjadi prioritas mereka saja.

Sedangkan pada informan penelitian HA, ia cenderung untuk memiliki aktivitas yang hedonis. Kesenangan yang HA miliki adalah nongkrong, nonton konser dan *travelling*. Ia dengan jujur menyatakan bahwa ia orang yang sangat boros. Saat nongkrong ia memilih kafe yang bagus dengan berbagai menu yang mahal. Lalu saat nonton konser ia juga membutuhkan biaya untuk transportasi dan konsumsi sehingga pengeluarannya tidak hanya sekedar tiket konser saja. Intensitas HA dalam memenuhi kesenangan yang membuat ia dapat disebut memiliki gaya hidup hedonis. Selain itu, HA juga terbiasa mengejar modernitas fisik dengan membeli barang-barang terbaru dan terkenal, seperti *smartphone* bermerek, serta mengikuti kegiatan-kegiatan khusus anak-anak kekinian.

Selanjutnya hasil penelitian variabel hedonisme dalam **aspek minat** menunjukkan bahwa tiga informan penelitian, yaitu DI, IF, dan WI tidak memiliki kecenderungan hedonisme. Salah satu indikator dalam aspek minat adalah individu yang bergaya hidup hedonis cenderung memenuhi banyak keinginan spontan. Sedangkan pada informan penelitian DI, IF dan WI, mereka dapat menahan diri untuk tidak selalu memenuhi keinginan mereka, mereka bisa membedakan mana yang kebutuhan dan menjadi prioritas mereka serta mana yang memang hanya keinginan saja.

Sedangkan pada informan penelitian HA, ia cenderung untuk memiliki minat yang hedonis. HA melakukan kesenangan secara spontan karena ajakan teman-temannya atau hanya karena ia ingin. HA juga melakukan pembenaran dalam melakukan kesenangan dengan mengatakan bahwa ia sering memenuhi keinginannya sebagai bentuk *self reward* dan agar tidak stres. Ia akan memenuhi keinginan yang dapat membuat dirinya senang selagi ia memiliki uang yang cukup untuk memenuhi keinginannya tersebut.

Selanjutnya hasil penelitian variabel hedonisme dalam **aspek opini** menunjukkan bahwa tiga informan penelitian, yaitu DI, IF, dan WI tidak memiliki kecenderungan hedonisme. Indikator pertama dalam aspek opini adalah individu yang bergaya hidup hedonis cenderung memiliki anggapan bahwa dunia adalah segalanya. Informan penelitian DI, IF dan WI berpendapat bahwa kesenangan/kenikmatan bukanlah segalanya dan tidak harus senantiasa dipenuhi. Mereka mengatakan bahwa masih banyak hal-hal lain yang lebih penting dan menjadi prioritas atau kebutuhan. Menurut WI, jika selalu memenuhi kesenangan/kenikmatan dapat berdampak buruk terhadap dirinya.

²¹ Ilham Prambudi Bahtiar dan Akhmad Fajar Prasetya, *Hedonism*, (Yogyakarta: Universitas Ahmad Dahlan, 2021), 11-12.

Sedangkan pada informan penelitian HA, ia cenderung untuk memiliki opini yang hedonis. HA berpendapat bahwa kesenangan/kenikmatan itu harus dipenuhi. Menurutnya kalau kesenangan/kenikmatan tidak dipenuhi nanti dapat membuat dirinya stres. Selagi HA mempunyai uang, HA akan melakukan semua hal yang dapat membuatnya senang. Indikator kedua dalam aspek opini adalah memandang hidup sebagai sesuatu yang instan. HA tidak menyukai hal-hal yang membuatnya kesulitan. Sebagai contoh ia sering menggunakan jasa joki tugas untuk mengerjakan tugas kuliah milinya. Menurutnya cukup membayar sejumlah uang pada penyedia jasa, maka ia dapat menyelesaikan tugasnya tanpa bersusah payah.

Dari paparan hasil penelitian di atas, dapat ditarik kesimpulan bahwa informan DI, IF, dan WI tidak memiliki kecenderungan bergaya hidup hedonis dikarenakan ketiga informan tersebut tidak memiliki kesesuaian dengan indikator-indikator dalam aspek hedonisme. Sedangkan pada informan HA, ciri-ciri perilaku yang ia tunjukkan memiliki kesesuaian dengan indikator-indikator dalam aspek-aspek hedonis, sehingga bisa disimpulkan bahwa ia memiliki kecenderungan bergaya hidup hedonis.

Adapun **faktor penyebab gaya hidup hedonis** pada informan HA yaitu disebabkan oleh faktor eksternal, seperti kelompok referensi atau lingkungan pertemanan yang ia miliki. Rista dan Jalil mengungkapkan bahwa ciri-ciri gaya hidup hedonis pada mahasiswa wanita paling banyak ditampilkan pada penggunaan *make up* yang dianggap berkelas. Wanita juga menyukai foto *selfie* yang biasa mereka unggah di Instagram dengan menggunakan *hashtag* #ootd, yaitu singkatan dari *Outfit of The Day*. Foto ini diambil dengan *fullbody* (seluruh tubuh) untuk menampilkan

pakaian yang dikenakan mereka, bisa berupa bergaya, baru, atau bermerek terkenal. Jika sedang di kafe mahal, umumnya para wanita akan mengambil foto baik grup, *selfie* lalu diunggah di media sosial masing-masing dengan *hashtag* #ootd.²² Hal ini sangat sesuai dengan gambaran informan HA yang memiliki postingan di media sosial dengan ciri-ciri tersebut.

Rista dan Jalil juga mengungkapkan bahwa mahasiswa wanita yang hedonis biasanya mempunyai teman yang juga hedonis dan memiliki kecenderungan berkelompok. Jika sudah berkelompok biasanya mereka melakukan hal yang menyenangkan menurut mereka, baik itu berbelanja atau jalan-jalan.²³ HA tidak memiliki batasan intensitas dalam melakukan kesenangan dan sering melakukannya secara spontan. Saat ada teman yang mengajaknya maka ia akan mengikuti ajakan tersebut, tidak peduli meski baru kemarin ia melakukan kegiatan bersenang-senang.

Selain dari faktor kelompok referensi atau lingkungan pertemanan yang HA miliki, faktor keluarga juga menjadi penyebab dari gaya hidup hedonis HA. Ia mengatakan bahwa orang tuanya tidak memperlakukan uang pemberian yang sering habis. Kemudian terdapat juga faktor internal, yaitu motif di mana perilaku individu didorong oleh kebutuhan akan pengakuan (*prestise*). HA memasang kebutuhan (*need*) yang terlalu tinggi sehingga ia cenderung melakukan kegiatan bersenang-senang dengan intensitas yang terlalu sering.

c. Fenomena *Self Control* dan Hedonisme Mahasiswa Perantau

Hedonisme dapat bersifat negatif atau positif apabila dikendalikan dengan cara-cara Islami. Akan tetapi, mayoritas manusia memiliki kecenderungan untuk

²² Yulia Rista dan Ashaluddin Jalil, *Ibid.*, 3.

²³ *Ibid.*

mengikuti keinginan hawa nafsunya, serta kurang memperhatikan jalan yang diberikan Allah, Rasul dan para ulama dalam mencapai kebahagiaan atau kesenangan yang sejati. Salah satu cara mencapai kebahagiaan atau kesenangan menurut al-Ghazali ialah mengurangi keinginan yang bersifat duniawi dengan hidup *zuhud* dan *qona'ah*. Dalam pemikiran al-Ghazali, *zuhud* dilakukan dengan cara tidak terlalu mementingkan kehidupan dunia dan hanya memfokuskan diri terhadap Allah Swt. Kesenangan yang sempurna dapat dirasakan manusia ketika dirinya benar-benar beribadah kepada Allah Swt.²⁴ Kebahagiaan individu ditentukan oleh rasio kebutuhan (*need*) dan seberapa banyak yang didapatkan (*get*). Agar individu semakin bahagia maka kebutuhan perlu diturunkan. Imam Syafi'i menyebut konsep tersebut sebagai *istighna'* yang menerangkan makna hidup cukup dengan tidak memenuhi keinginan atau hawa nafsu. Yang dikatakan kecukupan adalah berusaha sebanyak mungkin, banyak hal yang tidak dibutuhkan. Bukan memenuhi semua kebutuhan nafsu, karena nafsu tidak ada batasnya.

Hedonisme juga dapat dihindari apabila individu memiliki kemampuan mengendalikan diri yang baik. Dalam penelitian Wibowo, Arri, dan Farikha mengungkapkan bahwa pengaruh *self control* terhadap hedonisme mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas PGRI Semarang angkatan 2018-2022 adalah sebesar 62,2%.²⁵ Hal ini menunjukkan bahwa *self control* memiliki pengaruh yang cukup signifikan terhadap hedonisme.

Dari hasil analisis pada variabel *self control* ditemukan bahwa informan HA tidak memiliki *self control* yang baik, sehingga ia memiliki kecenderungan bergaya hidup hedonis. Hal ini dipertimbangkan juga dengan menyesuaikan perilaku yang ditunjukkan informan HA dengan indikator-indikator dalam aspek-aspek hedonisme. Sedangkan pada tiga informan, yaitu DI, IF, dan WI, mereka memiliki *self control* yang baik sehingga mereka tidak memiliki kecenderungan bergaya hidup hedonis.

Self control berarti menyadari sepenuhnya apa yang dilakukan. *Self control* juga berarti mampu menunda kesenangan/kenikmatan jangka pendek agar dapat mencapai hal yang lebih besar dalam jangka panjang. Individu yang memiliki kemampuan *self control* yang baik tidak akan tergoda untuk memenuhi kesenangan/kenikmatan yang berlebihan dalam jangka pendek. Ia memahami bahwa kesenangan/kenikmatan jangka pendek yang ia dapat tidak akan sebanding dengan penyesalan jangka panjang yang akan ia alami.²⁶

Semua tindakan pada dasarnya memerlukan pengambilan keputusan dan *self control* memainkan peran penting dalam menentukan keputusan. Individu yang memiliki *self control* tinggi dalam menentukan keputusan tidak akan terburu-buru hanya untuk mencari kesenangan/kenikmatan yang bersifat sementara, ia mampu menunda dalam memenuhi kebutuhan apabila penundaan tersebut dapat memberikan kesenangan/kenikmatan yang lebih baik, lebih berkualitas, dan lebih lama. Sedangkan individu yang memiliki *self control* lemah dapat dikatakan impulsif di mana ia memiliki kecenderungan untuk mencari kesenangan/kenikmatan

²⁴ Erik Martin dan Radea Yuli Ahmad Hambali, "Teologi Kebahagiaan menurut Al-Ghazali (Kajian Terhadap Kitab Kimiyatus Sa'adah)," *Jurnal Riset Agama* No. 1/April 2023, 29.

²⁵ Muhammad Arif Wibowo, Arri Handayani, dan Farikha Wahyu Lestari, "Hubungan Antara Kontrol Diri dengan Gaya Hidup Hedonisme," *Jurnal* No. 1/Agustus 2023, 154.

²⁶ Purwanto, Jazuli Suryadhi dan Agus Herta Sumarto, *Etika Membangun Masyarakat Islam Modern Edisi 3*, (Yogyakarta: Graha Ilmu, 2016), 11.

sementara yang bersifat jangka pendek, serta ia memiliki kesulitan untuk menunda kesenangan/kenikmatan sementara.²⁷

Self control dalam Islam disebut dengan *mujahaddah an-nafs*, yaitu upaya yang dilakukan dengan sungguh-sungguh untuk mengendalikan diri atau menahan nafsu yang dapat menyebabkan pelanggaran hukum-hukum Allah Swt.²⁸ Hawa nafsu merupakan hal yang berlawanan dengan agama yang disebutkan dalam al-Qur'an sebagai suatu hal yang selalu menyuruh dalam perkara-perkara yang tidak baik dan dapat mendorong manusia menuju kebinasaan, kecuali manusia yang dipelihara oleh Allah (QS. Yusuf [12]: 53). Saat manusia menahan diri dari keinginan nafsu miliknya, maka usahanya tersebut merupakan pencegah serta obat untuk penyakit yang disebabkan oleh nafsunya. Nafsu itu seperti anak kecil, jika dibiarkan maka ia akan terus menyusui, namun jika disapih ia akan terbiasa dan berhenti dengan sendirinya.²⁹

Selanjutnya, penelitian ini juga dikaji lebih dalam dengan **teori psikoanalisis oleh Sigmund Freud**. Sigmund Freud berpandangan bahwa kepribadian manusia tersusun atas tiga struktur, di antaranya yaitu id (*da es*), ego (*das ich*), dan superego (*das ueber ich*). Struktur kepribadian tersebut akan saling berinteraksi dan akan menentukan perilaku seseorang.³⁰

²⁷ Erhamwilda, *Konseling Sebaya; Alternatif Kreatif Layanan Bimbingan Konseling di Sekolah*, (Yogyakarta: Media Akademi, 2015), 22.

²⁸ Ahmad Taufik dan Nurwastuti Setyowati, *Pendidikan Agama Islam dan Budi Pekerti untuk SMA/SMK Kelas X*, (Jakarta: Kemendikbud-Ristek, 2021), 217.

²⁹ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan dan Kerahasiaan Al-Qur'an*, Vol. 15 Juz 'Ammah, (Jakarta: Lentera Hati, 2002), 49.

³⁰ Muh Ferozin dan Kartika Nur Fathiyah, *Pemahaman Tingkah Laku*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2004), 45.

Pertama; Id (*da es*). Id merupakan sistem kepribadian yang berorientasi pada prinsip kesenangan (*pleasure principles*). Id selalu mencari kesenangan dan menghindari rasa sakit atau ketidaknyamanan. Id merupakan bagian asli dalam kepribadian manusia dan merupakan tempat penyimpanan kebutuhan dasar seperti makan, minum, istirahat, serta rangsangan agresivitas dan seksualitas.³¹ Dalam Islam, id disebut dengan *an-nafs* (nafsu) yang memiliki pengertian dekat dengan konasi (kemauan) yang artinya bereaksi, berbuat, berusaha, berkemauan, dan berkehendak.³² Id yang tidak dapat dikendalikan dapat menyebabkan perilaku hedonisme yang menjadikan kesenangan sebagai tujuan utama hidup dan menganggap sesuatu yang hanya mendatangkan kesulitan, kesengsaraan dan tidak menyenangkan itu tidak baik dan akan dihindari. Dalam hal ini subjek penelitian HA memiliki gambaran yang sangat sesuai, HA tidak bisa mengendalikan Id miliknya dengan baik. Ia menjadikan kesenangan adalah segalanya dan berusaha untuk selalu memenuhi kesenangan. Ia menghindari hal-hal yang menyulitkan, seperti tugas kuliah sehingga ia sering menggunakan jasa joki tugas untuk menyelesaikannya. Bahkan ia mengulang beberapa mata kuliah dikarenakan sering tidak mengerjakan tugas dan jarang aktif, serta sampai saat ini skripsi dari HA belum dikerjakan sama sekali.

Kedua; Ego (*das ich*). Ego merupakan sistem kepribadian yang rasional dan berorientasi pada prinsip realitas (*reality principle*). Ego memiliki peran sebagai perantara antara id atau keinginan mencapai kepuasan dengan keadaan lingkungan atau dunia nyata. Ego disebut juga sebagai

³¹ Latipun, *Psikologi Konseling*, cet-6, (Malang: UMM Press, 2006), 73.

³² Faiqatul Husna, "Aliran Psikoanalisis dalam Perspektif Islam," *Salam: Jurnal Sosial & Budaya Syar-i* No. 2/2018, 107.

eksekutif kepribadian, karena ia mengendalikan tindakan, memilih lingkungan untuk memberi respons, memuaskan keinginan insting dan bertugas untuk mengendalikan tuntutan insting (id) dan pertimbangan kode moral (superego).³³ Dalam Islam, ego disebut dengan *al-'aql* (akal) yang berkedudukan di otak dan berfungsi untuk berpikir.³⁴ Ego (akal) akan bersikap rasional untuk memenuhi hal-hal yang diinginkan oleh id (insting). Sebagaimana individu yang tidak memiliki kemampuan *self control* akan terus berusaha memenuhi insting (id) miliknya, insting di sini maksudnya adalah kesenangan yang berlebihan, sebagaimana yang dilakukan informan HA. Sedangkan individu yang memiliki kemampuan *self control* yang baik akan memenuhi insting (id) miliknya dengan melakukan beberapa pertimbangan, sebagaimana yang dilakukan informan DI, IF, dan WI.

Ketiga; Superego (*das ueber ich*). Superego berfungsi untuk menekan dorongan-dorongan id, khususnya dorongan seksual. Superego juga digunakan untuk mendorong ego agar mengganti kepada tujuan moral dari tujuan realistik agar dapat mengejar kesempurnaan. Superego berkembang bukan dari faktor biologis, melainkan dari faktor kebudayaan dan nilai-nilai sosial. Superego dibentuk melalui interaksi orang tua dengan masyarakat. Oleh karena itu, superego berisi “kode moral” yang bertentangan dengan keinginan id. Jadi, superego bisa disebut sebagai kata hati yang akan menjadi kontrol dalam (*internal-control*) individu.³⁵ Dalam Islam, superego disebut dengan *al-qalb* (kalbu) yang memiliki fungsi untuk mengendalikan

struktur *nafs* yang lain.³⁶ Superego bisa diibaratkan dengan *self control*, yaitu suatu aktivitas pengendalian tingkah laku. Pengendalian tingkah laku mengandung makna yaitu melakukan pertimbangan-pertimbangan terlebih dahulu sebelum memutuskan sesuatu untuk bertindak. Dalam hal ini tiga subjek penelitian, yaitu DI, IF, dan WI memiliki gambaran yang sangat sesuai, mereka memiliki superego yang kuat untuk mengendalikan insting (id) milik mereka. Mereka tidak selalu memenuhi keinginan mereka, mereka akan memilih mana yang benar-benar sebuah kebutuhan dan mana yang hanya keinginan semata. Mereka berpendapat karena mereka adalah mahasiswa perantau, mereka tidak boleh boros dan menghabiskan uang dari orang tua mereka. Bahkan pada informan penelitian WI, ia memilih untuk berjualan online dan membuka jasa joki tugas untuk meringankan orang tuanya dalam hal biaya.

4. Kesimpulan dan Saran

Self control mahasiswa perantau dalam hal hedonisme khususnya mahasiswa Program Studi Bimbingan Penyuluhan Islam (BPI) IAIN Metro itu berbeda-beda. Ada yang memiliki kemampuan dalam mengendalikan diri dan ada juga yang kurang mampu mengendalikan diri dalam menjauhi hedonisme. Dalam penelitian ini, ketiga informan penelitian yaitu DI, IF, dan WI telah menerapkan kemampuan *self control* untuk mengontrol dan mengarahkan perilaku, pikiran dan keputusan dalam menjauhi hedonisme sehingga tidak terjebak pada kesenangan/kenikmatan sementara yang merugikan. Ketiga informan telah mampu melakukan pertimbangan dan penilaian terhadap sebuah keadaan dari segi positif secara subjektif. Mereka berusaha untuk menekan

³³ Latipun, *Ibid.*, 74-75.

³⁴ Faiqatul Husna, *Ibid.*, 106.

³⁵ Latipun, *Ibid.*, 73.

³⁶ Imam Al-Ghazali, *Ihya' Ulumuddin: Menghidupkan Ilmu-ilmu Agama*, Jilid 3, terj. Ismail Yakub, (Jakarta: CV Faizan, 1979), 898.

impuls negatif yang bisa berpengaruh terhadap perilaku dan mengubah impuls negatif menjadi positif. Mereka juga mampu menentukan tindakan maupun hasil sesuai dengan apa yang diyakini mereka. Adapun faktor yang mempengaruhi *self control* ialah faktor internal (usia) dan faktor eksternal (keluarga).

Namun, berbeda pada informan penelitian HA. HA memiliki *self control* yang kurang baik sehingga ia memiliki kecenderungan untuk bergaya hidup hedonis. HA sering menghabiskan waktunya demi kesenangan sementara yang ia anggap segalanya dan harus dipenuhi. Karena terus memenuhi kesenangan yang spontan, ia menjadi sering menghabiskan uang saku dari orang tuanya (konsumtif) dan lalai dalam perkuliahannya. Adapun faktor penyebab gaya hidup hedonis informan HA adalah faktor eksternal yaitu kelompok referensi (lingkungan pertemanan) dan keluarga. Hedonisme dapat bersifat negatif atau positif apabila bisa dikendalikan dengan cara-cara Islami seperti hidup *zuhud*, *qona'ah* dan *istighna'*.

Setelah penelitian ini, harapan kepada mahasiswa terutama mahasiswa perantau untuk senantiasa melatih kontrol diri sehingga mampu mengendalikan tingkah laku dan mengarahkannya ke arah positif dan menjauhkan diri dari hal negatif seperti hedonisme. Kemudian bagi para orang tua, diharapkan dapat melakukan penerapan sikap disiplin terhadap anak sejak kecil dengan mendalam, dan mereka konsisten dengan semua konsekuensi yang diperbuat anak jika ia melanggar peraturan yang telah diputuskan. Sikap konsisten ini akan diinternalisasi anak, kemudian suatu hari nanti dapat menjadi kemampuan *self control* bagi dirinya.

5. Daftar Pustaka

Abdussamad, Zuchri. *Metode Penelitian Kualitatif*. Makassar: Syakir Media Press, 2021.

Al-Ghazali, Imam. *Ihya' Ulumuddin: Menghidupkan Ilmu-ilmu Agama*. Jilid 3. Terj. Ismail Yakub. Jakarta: CV Faizan, 1979.

Azizah, Fatia Nur, dan Endang Sri Indrawati. "Kontrol Diri dan Gaya Hidup Hedonis pada Mahasiswa Fakultas Ekonomika dan Bisnis Universitas Diponegoro." *Jurnal Empati* No. 4/Oktobre 2015.

Bahtiar, Ilham Prambudi dan Akhmad Fajar Prasetya. *Hedonism*. Yogyakarta: Universitas Ahmad Dahlan, 2021.

Erhamwilda. *Konseling Sebaya; Alternatif Kreatif Layanan Bimbingan Konseling di Sekolah*. Yogyakarta: Media Akademi, 2015.

Farozin, Muh dan Kartika Nur Fathiyah. *Pemahaman Tingkah Laku*. Jakarta: Rineka Cipta, 2004.

Ghufron, M. Nur dan Rini Risnawita Suminta. *Teori-teori Psikologi*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media, 2010.

Halik, Al. "Upaya Pengentasan Masalah Hubungan Sosial (HSO) Peserta Didik Melalui Pelayanan BK." *Jurnal Bimbingan Penyuluhan Islam* 2, no. 1 (24 Juni 2020): 147–63. doi:10.32332/jbpi.v2i1.2052.

Hanifah, Hana, Robi Afrizan Saputra dan Ghina Siti Ramadhanty. *Rendang, Merantau & Minangkabau: Relevansi Masakan Rendang dengan Filosofi Merantau Orang Minangkabau*. Bandung: Bitread Publishing, 2017.

Hardani, Nur Hikmatul Ulya, Helmina Andriani, Roushandy Asri Fardani, Jumari Ustiawaty, Evi Fatmi Utami, Dhika Juliana Sukmana, dan Ria Rahmatul Istiqomah. *Metode*

- Penelitian Kualitatif & Kuantitatif*. Yogyakarta: Pustaka Ilmu, 2020.
- Husna, Faiqatul. "Aliran Psikoanalisis dalam Perspektif Islam." *Salam: Jurnal Sosial & Budaya Syar-i* No. 2/2018.
- Latipun. *Psikologi Konseling*. Cet-6. Malang: UMM Press, 2006.
- Martin, Erik dan Radea Yuli Ahmad Hambali. "Teologi Kebahagiaan menurut Al-Ghazali (Kajian Terhadap Kitab Kimiyatus Sa'adah)." *Jurnal Riset Agama* No. 1/April 2023.
- Ni Desak Made Santi Diwyarthi, Dianingtyas Putri, Dyah Ajeng Listriani, Hetty Ismainar, Imanuddin Hasbi, I. Putu Ayub Darmawan, Irwanto Irwanto, dkk. *PSIKOLOGI SOSIAL*. CV WIDINA MEDIA UTAMA. Bandung: CV WIDINA MEDIA UTAMA, 2021.
- Nurmalisa, Yunisca. *Pendidikan Generasi Muda*. Yogyakarta: Media Akademi, 2017.
- Pujawati, Zulva. "Hubungan Kontrol Diri dan Dukungan Orang Tua dan Perilaku Disiplin Pada Santri." *Jurnal Psikoborneo* No. 3/2015.
- Purwanto, Jazuli Suryadhi dan Agus Herta Sumarto. *Etika Membangun Masyarakat Islam Modern Edisi 3*. Yogyakarta: Graha Ilmu, 2016.
- Rista, Yulia, dan Ashaluddin Jalil. "Gaya Hidup Hedonis Mahasiswa di Kota Pekanbaru." *JOM Fisip* No. 1/Januari-Juni 2021.
- Sandika, Nanang Aria, dan Al Halik. "Kontribusi Keterlibatan Orangtua Terhadap Kemandirian Siswa dalam Pemilihan Jurusan." *Consilium: Berkala Kajian Konseling dan Ilmu Keagamaan* 9, no. 2 (20 April 2023): 99–106.
doi:10.37064/consilium.v9i2.12647.
- Shihab, M. Quraish. *Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan dan Kerahasiaan Al-Qur'an*. Vol. 15 Juz 'Ammah. Jakarta: Lentera Hati, 2002.
- Taufik, Ahmad dan Nurwastuti Setyowati. *Pendidikan Agama Islam dan Budi Pekerti untuk SMA/SMK Kelas X*. Jakarta: Kemendikbud-Ristek, 2021.
- Thahir, Andi. *Psikologi Perkembangan*. Lampung: Aura Publishing, 2018.
- Trimartati, Novita. "Studi Kasus Tentang Gaya Hidup Hedonisme Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Universitas Ahmad Dahlan." *Jurnal Psikopedagogia* No. 1/2014.
- Wibowo, Muhammad Arif, Arri Handayani, dan Farikha Wahyu Lestari. "Hubungan Antara Kontrol Diri dengan Gaya Hidup Hedonisme." *Jurnal* No. 1/Agustus 2023.
- Yusmita M, Suroso dan Niken Titi Pratitis. "Gaya Hidup Hedonisme pada Mahasiswa: Adakah Peranan Kontrol Diri dan Big Five Personality." *Inner: Journal of Psychological Research* No. 2/Agustus 2022.