

Konseling Kelompok Teknik Self Management dan Teknik Realita Untuk Mereduksi Gaya Hidup Hedonis

Zainal Fauzi*, Sri Ayatina Hayati

Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al-Banjari, Indonesia

✉ zainalf@uniska-bjm.ac.id

Submitted: 07-08-2023

Revised: 28-09-2023

Accepted: 27-09-2023

Copyright holder:

© Fauzi, Z., & Hayati, S. A. (2023)

First publication right:

© Ghaidan Jurnal Bimbingan Konseling & Kemasyarakatan

How to cite: Fauzi, Z., & Hayati, S. A. (2023). Konseling Kelompok Teknik Self Management dan Teknik Realita Untuk Mereduksi Gaya Hidup Hedonis. *Ghaidan: Jurnal Bimbingan Konseling Islam Dan Kemasyarakatan*, 7(2). <https://doi.org/https://doi.org/10.19109/ghaidan.v7i2.19316>

Published by:

UIN Raden Fatah Palembang

Journal website:

<http://jurnal.radenfatah.ac.id/index.php/ghaidan>

E-ISSN:

2621-8283

ABSTRACT:

Hedonic lifestyle usually occurs in people who live in the city because they are pampered with all the facilities available, such as malls, restaurants, cafes, apartments, hotels and other facilities which are of course not far from home so they are very easy to reach for all groups, especially students SENIOR HIGH SCHOOL. In an effort to reduce hedonic lifestyles in students who pay attention to the context of time and applicability, especially in school settings, the counseling services that will be used are group counseling services, self-management techniques and reality techniques. This research aims to determine group counseling self-management techniques and reality techniques to reduce students' hedonic lifestyles. The type of research used is a quantitative research method, repeated measure experimental design. The reason researchers use this experimental pattern is to see the effects of a treatment on other variables. This research has a pretest and multiple posttest design and uses data analysis methods: descriptive analysis, normality test, sphericity test, and parametric statistics with one-way Anova test.

KEYWORDS: Group Counseling, Hedonistic, Self Management**PENDAHULUAN**

Era globalisasi dapat berpengaruh pada remaja zaman sekarang, contohnya dalam hal pemenuhan kebutuhan gaya hidupnya. Fenomena tersebut terjadi pada sebagian generasi yang ada di Indonesia, terutama pada remaja. Pada era globalisasi, semua individu dipermudah dengan adanya berbagai kemajuan teknologi, khususnya remaja. Salah satu pengaruh globalisasi yaitu perubahan gaya hidup masyarakat. Seiring perkembangan zaman, gaya hidup akan selalu mengalami perubahan, sebagian individu menganggap gaya hidup itu penting karena bisa menunjukkan simbol identitas diri.¹

Gaya hidup hedonis biasanya terjadi pada orang yang berdomisili di kota karena dimanjakan dengan segala fasilitas yang ada, seperti *mall*, restoran, kafe, apartemen, hotel, dan fasilitas lainnya yang tentunya jaraknya tidak jauh dari rumah sehingga sangat mudah untuk dijangkau semua kalangan, khususnya siswa SMA. Sekolah terletak di perkotaan dan dekat dengan *shopping center* dapat memicu timbulnya perilaku gaya hidup hedonis. Fenomena banyaknya siswa SMA yang suka bermain ke *mall*, baik itu sekedar jalan-jalan, belanja dengan teman-temannya, atau hanya sekedar ingin makan bersama di *mall*. Ada pula siswa yang senang bermain dengan teman-temannya dan menghabiskan waktu untuk *hangout* di kafe. Dapat disimpulkan bahwa siswa SMA tersebut sudah mulai bergaya hidup hedonis, karena individu senang menghabiskan waktunya di luar rumah tujuannya untuk mencari kesenangan dengan teman-temannya. Gaya hidup mencerminkan setiap

¹ Ani Safitri, "Pengaruh Budaya Hedonisme Terhadap Timbulnya Vandalisme Siswa Smk Tri Dharma 3 Dan Smk Yktb 2 Kota Bogor," *Jurnal Teknologi Pendidikan* (Kota Bogor, 2012), <https://doi.org/10.32832/tek.pend.v1i2.427>.

orang dalam berinteraksi dengan lingkungan sekitarnya dan semua itu tidak bisa lepas dari pengaruh orang-orang dan keadaan yang ada di sekitarnya.²

Individu yang menganut gaya hidup hedonis selalu menomorsatukan kesenangan dan kenikmatan sebagai tujuan yang wajib didapatkan dalam kehidupan mereka, tidak mau membeli barang-barang yang murah dan selalu menginginkan barang yang kualitas nomor satu (*branded*). Tujuan membeli barang *branded* yaitu untuk mendapatkan kesenangan dan kenikmatan tersendiri dalam hidupnya sehingga cenderung boros dan menjadi pusat perhatian merupakan harapan bagi individu tersebut.

Gaya hidup yang ada dalam diri individu, terdiri atas (1) gaya hidup hedonis yang dilakukan individu merupakan suatu tindakan yang bertujuan untuk mencari kesenangan. Individu tersebut lebih cenderung senang pada keramaian kota dan sering nongkrong, tidak suka barang murah dan tentunya menginginkan orang lain terpusat pada dirinya, (2) gaya hidup mandiri yaitu memahami kelebihan dan kekurangan pada diri sendiri dan dapat mandiri.³

Gaya hidup seseorang dapat berubah ketika seseorang mulai beranjak remaja. Biasanya seseorang yang mulai beranjak ke masa remaja, sudah mulai dapat menetapkan gaya hidupnya. Hal tersebut dipengaruhi oleh keluarga, lingkungan tempat tinggal, dan lingkungan bermain⁴. Masa remaja cepat terpengaruh sesuatu yang baru, karena memiliki rasa penasaran yang tinggi. Seorang remaja lebih cenderung melakukan segala aktivitasnya dengan cara berkelompok, mereka membutuhkan penerimaan diri dari anggota kelompoknya, dan tentunya ingin menjadi pusat perhatian disetiap kelompoknya, oleh karena itu remaja lebih cenderung menganut gaya hidup hedonis.⁵

Gaya hidup hedonis juga dipengaruhi oleh media elektronik salah satunya *smart phone*. Setiap remaja pada masa kini mempunyai *smart phone* yang dapat mengakses berbagai macam informasi dari sosial media. Informasi yang menampilkan berbagai gaya hidup dari dalam negeri maupun luar negeri dapat diakses dengan mudah. Hal tersebut dapat memicu perilaku gaya hidup hedonis siswa SMA dengan sering membicarakan berbagai macam *fashion* dan gaya berpakaian saat jam pelajaran berlangsung. Serupa dengan pendapat Yanti yang menyatakan bahwa peran media sosial sangat berpengaruh terhadap masyarakat untuk mencoba gaya hidup hedonis. Banyak dari kalangan artis, pejabat, dan politisi yang justru lebih bergaya hidup glamor, dan gaya hidup mereka selalu diunggah melalui media sosial, dan secara tidak langsung masyarakat cenderung menirukan gaya hidup hedonis tersebut. Akibat yang ditimbulkan dari gaya hidup hedonis yang dilakukan oleh remaja SMA yaitu dapat menghambat kegiatan belajarnya. Siswa yang menganut gaya hidup hedonis terkadang memomorduakan pendidikan.⁶

Konseling kelompok merupakan bagian untuk memberikan pertolongan kepada individu (mahasiswa) dengan perantara kegiatan kelompok yang memperbincangkan masalah pribadi yang dirasakan oleh masing-masing anggota kelompok.⁷ Pemberian konseling dengan teknik ini, siswa diberikan kesempatan untuk memantau dan mengatur perilakunya sendiri. Melalui strategi dan tahapan *self-management*, siswa sendiri yang dapat mengubah perilakunya menjadi lebih baik. Tujuannya untuk meningkatkan kontrol diri berdasarkan dari teori pembelajaran sosial dari

² P Kotler and G Armstrong, *Prinsip-Prinsip Pemasaran* (Jakarta: Erlangga, 2008).

³ Chaney D, *Lifestayle, Sebuah Pengantar Komprehensif* (Yogyakarta: Jalasutra, 2003).

⁴ L. Wisenblit G. Schiffman, *Consumer Behavior Consumer Behavior*, Eight, vol. 27 (New Jersey: Pearson Practice Hall, 2015).

⁵ A Zulkifli, "Gaya Hidup Hedonisme Di Kalangan Mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial Dan Ilmu Politik Universitas Mulawarman," *Jurnal Sosiatri-Sosiologi* 4, no. 1 (2016): 72–85.

⁶ Nurbaity Febri Yanti, Nur Janah, "Dinamika Kecenderungan Gaya Hidup Hedonis Dan Perilaku Seks Bebas Pada Remaja Putri," *Jurnal Ilmiah* 1, no. 9 (2016): 41, <http://dx.doi.org/10.1016/j.tws.2012.02.007>.

⁷ Erman Amti and Prayitno, "Dasar-Dasar Bimbingan Dan Konseling" (Rineka Cipta, n.d.).

Bandura.

Peran konselor dalam memberikan layanan dan pemahaman kepada siswa sangatlah penting, agar terhindar dari gaya hidup hedonis yang akan merugikan dirinya sendiri. Konselor bisa memberikan layanan kepada siswa yang menganut gaya hidup hedonis menggunakan teknik *self-management*, karena merupakan salah satu teknik kognitif behavioral berdasar pada teori belajar yang didesain untuk membangun siswa mengontrol dan mengubah perilakunya kearah yang lebih efektif, dapat dikombinasikan dengan *self reward*. Perilaku manusia cenderung memiliki sisi baik dan buruk. Tingkah laku individu diperoleh dari pengalaman (proses belajar) dengan merespons rangsangan yang ada di lingkungannya.⁸

Newman & Eyck menyatakan bahwa teknik *self-management* mempunyai keunggulan yaitu siswa mampu bertanggung jawab dalam memantau dan memperkuat tingkah lakunya sendiri. Dampak yang diharapkan dari pemberian konseling teknik *self-management* yaitu gaya hidup hedonis siswa dapat tereduksi sehingga siswa dapat mengontrol diri dari perilaku yang memicu timbulnya gaya hidup hedonis.⁹

Tokoh dari teori realitas adalah William Glasser. Teori ini menekankan bahwa semua perilaku yang ada pada diri seseorang memiliki tujuan untuk memenuhi satu atau kebutuhan dasar dari dirinya. Terapi realitas merupakan terapi jangka pendek berfokus pada saat sekarang, menekankan kekuatan pribadi, dan jalan bagi anggota kelompok bisa belajar tingkah laku dan lebih realistic. Tanggung jawab merupakan inti dari teori realitas. Tindakan untuk memperbaiki teori realitas, Glasser mengeksplorasi konsep tingkah laku adalah bagaimana mengendalikan persepsi dalam kelompok terhadap dunia luar, mencocokkan antara psikologi dan sikap individu. Glasser percaya bahwa seseorang yang mempelajari itu akan mampu mengendalikan hidupnya.¹⁰

Glasser menjelaskan bahwa terapi realita adalah suatu sistem yang difokuskan pada tingkah laku sekarang. Terapis berfungsi sebagai guru dan model serta mengkonfrontasikan klien dengan cara- cara yang bisa membantu klien menghadapi kenyataan dan memenuhi kebutuhan- kebutuhan dasar tanpa merugikan dirinya sendiri ataupun orang lain.¹¹ Inti terapi realita adalah penerimaan tanggung jawab pribadi sebagai suatu identitas keberhasilan. Berdasarkan uraian di atas, maka penelitian ini akan melakukan pengujian terhadap “Konseling Kelompok Teknik *Self Management* dan Teknik Realitas Untuk mereduksi Gaya Hidup Hedonis Siswa”.

METODE

Jenis penelitian yang digunakan adalah metode penelitian kuantitatif rancangan eksperimen *repetead measure experiment* Alasan peneliti menggunakan pola eksperimen ini adalah untuk melihat akibat dari suatu perlakuan terhadap variabel yang lain. Penelitian ini memiliki desain *pretest and multiple posttest design*.¹² Tugas peneliti adalah memastikan perubahan yang terjadi pada perilaku subjek harus merupakan akibat dari adanya manipulasi berupa intervensi menggunakan *family therapy*, dan bukan disebabkan sumber lain (*extraneous variable*). Dalam penelitian ini peneliti menggunakan metode analisis data: analisis deskriptif, uji normalitas, uji sphericity, dan statistik parametrik dengan uji one-way Anova.

⁸ Nurdjana Alamri, “LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN TEKNIK SELF MANAGEMENT UNTUK MENGURANGI PERILAKU TERLAMBAT MASUK SEKOLAH (Studi Pada Siswa Kelas X SMA 1 Gebog Tahun 2014/2015),” *Jurnal Konseling Gusjigang* 1, no. 1 (2015), <https://doi.org/10.24176/jkg.v1i1.259>.

⁹ Bobby Newman and Pamela Ten Eyck, “Self-Management of Initiations by Students Diagnosed with Autism,” *The Analysis of Verbal Behavior* 21, no. 1 (2005): 117–22, <https://doi.org/10.1007/bf03393013>.

¹⁰ M. E. Kusnanto, *Konseling Kelompok, Konseling Kelompok*, vol. 03 (Bandung: ALFABETA, 2014).

¹¹ W. Koswara (penerj.), “Teori Dan Praktek Konseling Dan Psikoterapi, Gerald Corey” (Bandung, 1999).

¹² Norman E. Fraenkel, Jack R., Wallen, *How to Design and Evaluate Research in Education, McGraw-Hill Higher Education* (New York: McGraw-Hill Companies, 2009).

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

Berdasarkan hasil analisis data yang dilakukan peneliti maka didapatkan hasil mengenai tingkat gaya hidup hedonis siswa sebelum mendapatkan Konseling Kelompok Teknik *Self Management* dan Teknik Realitas. Berdasarkan hasil pretest penelitian dari 72 siswa di sekolah terdapat 10 siswa dalam kategori tinggi, 44 siswa dalam kategori sedang dan 18 siswa dalam kategori rendah. 10 siswa yang berada dalam kategori tinggi selanjutnya mendapatkan Konseling Kelompok Teknik *Self-Management* dan Teknik Realitas. Setelah mendapatkan perlakuan maka hasil analisis data yang diperoleh dari pengisian instrumen (*Post-test*) adalah sebagai berikut dapat dilihat pada tabel 1 dan 2.

Pada tabel tersebut dapat dilihat bahwa gaya hidup hedonis siswa mendapatkan skor dengan kategori rendah setelah mendapatkan treatment Konseling Kelompok Teknik *Self-Management* dan Teknik Realitas. Berikut diagram batang dari skor gaya hidup hedonis siswa setelah mendapatkan perlakuan dapat dilihat pada gambar 1 dan 2.

Tabel 1. Konseling Kelompok Teknik *Self Management* (*Post-test*)

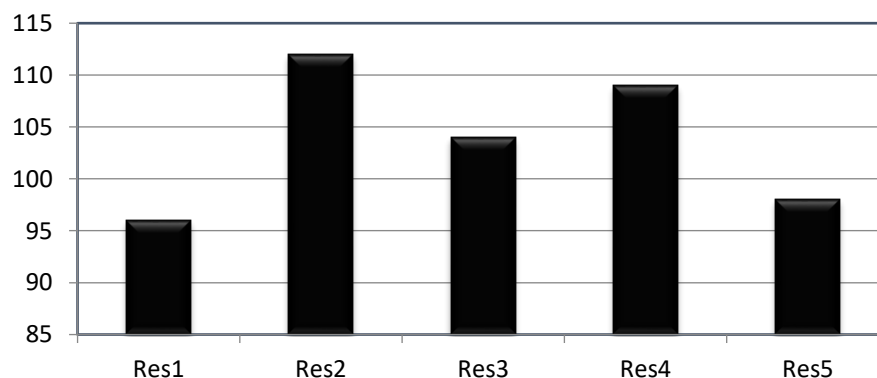
Responden	Angka	Kategori
Res1	96	Rendah
Res2	112	Rendah
Res3	104	Rendah
Res4	109	Rendah
Res5	98	Rendah
Rata-Rata	103,8	

Sumber Data (2023)

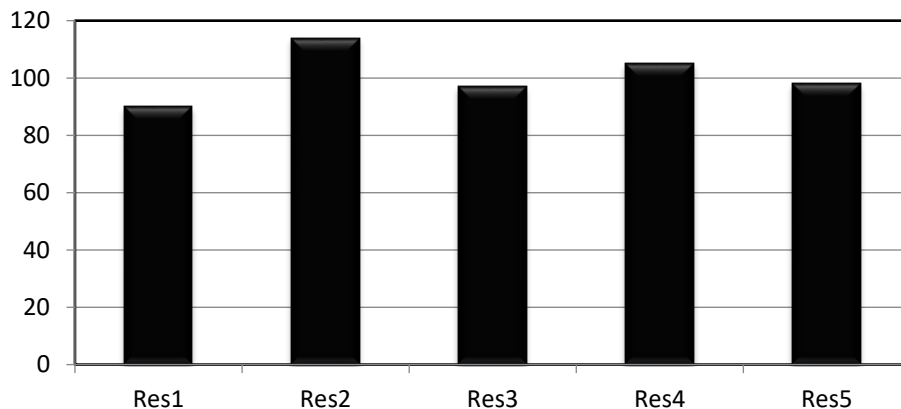
Tabel 2. Konseling Kelompok Teknik Realitas (*Post-test*)

Responden	Angka	Kategori
Res1	90	Rendah
Res2	114	Rendah
Res3	97	Rendah
Res4	105	Rendah
Res5	102	Rendah
Rata-Rata	101,6	

Sumber Data (2023)



Gambar 1. Konseling Kelompok Teknik *Self Management* (*Post-tets*)



Gambar 2. Konseling Kelompok Teknik Realitas (Post-Test)

Uji normalitas digunakan untuk mengetahui normal tidaknya sebaran data penelitian. Berikut adalah hasil uji normalitas gaya hidup hedonis siswa. Berdasarkan Pada tabel 3 dapat dilihat nilai p value (Sig) *Kolmogorov Smirnov* pada ketiga kelompok dimana $p > 0.05$ maka dapat disimpulkan hasil uji normalitas data *pretest* dan *posttest* berdistribusi normal.

Penghitungan *Mauchly's Test of Sphericity* gaya hidup hedonis kelompok *Self-Management*, kelompok Realita menggunakan SPSS menunjukkan nilai *Approx. Chi-Square* kelompok *Self Management* sebesar 2,199 dan $p = 0,333$, dan *Chi-Square* kelompok Realitas sebesar 3,031 dan $p = 0,220$, sehingga dinyatakan memenuhi asumsi ini.

Hasil dirangkum pada tabel 4. Berdasarkan hasil menggunakan uji *Repeated Measures ANOVA* pada *test of within-subjects effect*/ukuran berulang mengungkapkan signifikansi ($M = 64,67$) untuk *pretest* (O_1), untuk *posstest 1* (O_2) ($M = 35,58$) dan untuk *posttest 2* (O_3) ($M = 12,42$) yang berlaku pada kelompok *Self-Management* $F(2,22) = 68,467$, $p = 0,000$. Hasilnya data dilihat pada tabel 5.

Dapat disimpulkan bahwa ada peningkatan yang signifikan secara statistik pada kelompok *Self Management* setelah berpartisipasi dalam layanan konseling kelompok. Berdasarkan data tabel 5 dan 6 hipotesis H_0 ditolak dan H_a diterima.

Berdasarkan hasil menggunakan uji *Repeated Measures ANOVA* pada *test of within-subjects effect*/ukuran berulang untuk kelompok Teknik Realitas mengungkapkan signifikansi ($M = 64,50$) untuk *pretest* (O_1), untuk *posstest 1* (O_2) ($M = 34,25$) dan untuk *posttest 2* (O_3) ($M = 11,33$) yang berlaku pada kelompok Realitas $F(2,22) = 153,770$, $p = 0,000$. Hasilnya data dilihat pada tabel 7.

Tabel 3. Hasil Uji Normalitas gaya hidup hedonis siswa

Tahap	Kelompok <i>Self Management</i>			Kelompok Realitas		
	KS	Df	P	KS	Df	P
<i>Pretest</i>	.724	12	>.05	.766	12	>.05
<i>Posttest1</i>	.746	12		.819	12	
<i>Posttest2</i>	.663	12		.426	12	

Ket: KS= *Kolmogrof- Smirnov*^a

Tabel 4. Hasil Uji *Sphericity* gaya hidup hedonis

Pengukuran	<i>Approx Chi-Square</i>	Sig
Kelompok DB	2.199	.333(>.05)
Kelompok PMRT	3.031	.220(>.05)

Tabel 5. Rata-rata, SD dan Hasil Uji *Repeated Measures* ANOVA kelompok *Self Management*

Parameter	O ₁	O ₂	O ₃
Mean	64.66	35.58	12.42
SD	13.96	10.51	3.94

F (2,22) = 68,466
p<.000

Tabel 6. Hasil *Post Hoc Test* gaya hidup hedonis kelompok *Self Management*

Perbandingan	MD	SE	P
Pretest-Posttest	1.667*	.432	.008
Pretest-Afterpost	1.333	.582	.128
Posttest-Afterpost	-333	.527	1.000

Berdasarkan hasil tes *Repeated Measures* ANOVA pada *test of within-subjects effect* dapat disimpulkan bahwa hasil kedua kelompok yaitu *Self Management* F=68.467 serta p<.000 dan kelompok Realitas F=153.770 serta p<.000 berarti H_a diterima dan H_o ditolak serta terlihat adanya perbedaan pada hasil *pretest*, *posttest* dan *afterpost* pada subyek penelitian. Perbedaan tersebut disebabkan adanya pemberian *treatment* konseling kelompok teknik *self-management* dan Teknik realitas.

Pembahasan

Berdasarkan uji statistik yang tertera pada sub-bab sebelumnya, maka terdapat perbedaan bermakna secara signifikan antara sebelum dilakukan intervensi (*pretest*) dan setelah dilakukan intervensi (*post-test*). Hal ini berarti teknik *self-management* dan teknik realitas efektif untuk mengurangi gaya hidup hedonis siswa.

Berdasarkan hasil data tersebut sejalan dengan *Self-management* merupakan proses perubahan perilaku konseli menggunakan *self monitoring*, *stimulus control*, dan *self reward* tanpa adanya paksaan dari orang lain.¹³ Pemberian konseling dengan teknik ini, siswa diberikan kesempatan untuk memantau dan mengatur perilakunya sendiri. Melalui strategi dan tahapan *self-management*, siswa sendiri yang dapat mengubah perilakunya menjadi lebih baik. Tujuannya untuk meningkatkan kontrol diri berdasarkan dari teori pembelajaran sosial dari Bandura. Sedangkan

Tabel 7. Rata-rata, SD dan Hasil Uji *Repeated Measures* ANOVA Kelompok Realitas

Parameter	O ₁	O ₂	O ₃
Mean	64.51	34.25	11.33
SD	11.03	10.84	4.97

F (2,22) = 153.770
p<.000

Tabel 8. Hasil *Post Hoc Test* Kelompok Realitas

Perbandingan	MD	SE	P
Pretest-Posttest	30.250*	2.154	.000
Pretest-Afterpost	53.167*	3.531	.000
Posttest-Afterpost	22.917*	3.262	.000

¹³ Komalasari, G., Eka, W., & Karsih. (2011). *Teori dan Teknik Konseling*. Jakarta: PT Indeks.

menurut Konseling realitas pada dasarnya adalah proses rasional, hubungan konseling harus tetap hangat, memahami lingkungan. Konselor perlu meyakinkan klien bahwa kebahagiaannya bukan terletak pada proses konseling tetapi pada perilakunya dan keputusannya, dan klien adalah pihak yang paling bertanggung jawab terhadap dirinya sendiri.¹⁴

Sejalan dengan penelitian Hasil penelitian menunjukkan bahwa teknik *self-management* lebih efektif daripada teknik modelling.¹⁵ Konselor membimbing siswa untuk me-manage diri sendiri melakukan pengontrolan saat menghadapi situasi yang memicu gaya hidup hedonis. Penurunan skor tersebut dapat dimaknai bahwa teknik self-management memberikan dampak positif bagi siswa sebagai strategi untuk mereduksi gaya hidup hedonis.

Teknik *self-management* telah dibuktikan efektif untuk mengurangi dan meningkatkan perilaku yang diinginkan. Teknik *self-management* telah digunakan oleh beberapa peneliti terdahulu. Keunggulannya yaitu siswa merasakan secara langsung perubahan tingkah lakunya dan siswa mampu bertanggung jawab dalam memantau dan memperkuat tingkah lakunya sendiri. Di perkuat dengan Nurasyah, teknik realitas terhadap gaya hidup hedonisme mahasiswa dapat diterima dan berdampak positif terhadap perubahan gaya hidup hedonisme mahasiswa bimbingan konseli.¹⁶

KESIMPULAN

Berdasarkan dengan tingkat gaya hidup hedonis siswa sebelum diberikan treatment berada pada kategori tinggi. Penurunan gaya hidup hedonis siswa melalui konseling kelompok teknik self management dan teknik realitas adalah merata, dengan kata lain data *pre-test* memiliki hubungan/pengaruh yang signifikan dengan data *post-test*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa konseling kelompok teknik *self-management* dan teknik realitas cukup efektif untuk mereduksi gaya hidup hedonis siswa.

REFERENSI

- Alamri, Nurdjana. "Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik *Self-Management* untuk Mengurangi Perilaku Terlambat Masuk Sekolah (Studi Pada Siswa Kelas X SMA 1 Gebog Tahun 2014/2015)." *Jurnal Konseling Gusjigang* 1, no. 1 (2015). <https://doi.org/10.24176/jkg.v1i1.259>.
- Amti, Erman, and Prayitno. "Dasar-Dasar Bimbingan Dan Konseling." Rineka Cipta, 1999. [Google Scholar](#)
- Chaney D. *Lifestayle, Sebuah Pengantar Komprehensif*. Yogyakarta: Jalasutra, 2003. [Google Scholar](#)
- Febri Yanti, Nur Janah, Nurbaity. "Dinamika Kecenderungan Gaya Hidup Hedonis Dan Perilaku Seks Bebas Pada Remaja Putri." *Jurnal Ilmiah* 1, no. 9 (2016): 41. <http://dx.doi.org/10.1016/j.tws.2012.02.007>.
- Fraenkel, Jack R., Wallen, Norman E. *How to Design and Evaluate Research in Education*. McGraw-Hill Higher Education. New York: McGraw-Hill Companies, 2009. [Google Scholar](#)
- G. Schiffman, L. Wisenblit. *Consumer Behavior Consumer Behavior*. Eight. Vol. 27. New Jersey: Pearson Practice Hall, 2015. [Google Scholar](#)
- Kotler, P, and G Amstrong. *Prinsip-Prinsip Pemasaran*. Jakarta: Erlangga, 2008. [Google Scholar](#)
- Kusnanto, M. E. *Konseling Kelompok. Konseling Kelompok*. Vol. 03. Bandung: ALFABETA, 2014.

¹⁴ Latipun. (2010). Psikologi Konseling. Malang: UMM Press

¹⁵ Fahmi, J.Z., Ramli, M., Hidayah, N. (2019). Teknik *Self Management* sebagai Upaya Mereduksi Gaya Hidup Hedonis Siswa SMA. *Jurnal Pendidikan: Teori, Penelitian, dan Pengembangan*. Vol. 4 (10).

¹⁶ Nurasyah. (2019). Model Konseling Kelompok dengan Teknik Realitas Mengenai Gaya Hidup Hedonisme pada Mahasiswa. *Jurnal Magister Psikologi UMA*. Vol. 11 (2).

- Newman, Bobby, and Pamela Ten Eyck. "Self-Management of Initiations by Students Diagnosed with Autism." *The Analysis of Verbal Behavior* 21, no. 1 (2005): 117–22. <https://doi.org/10.1007/bf03393013>.
- Safitri, Ani. "Pengaruh Budaya Hedonisme Terhadap Timbulnya Vandalisme Siswa Smk Tri Dharma 3 Dan Smk Yktb 2 Kota Bogor." *Jurnal Teknologi Pendidikan*. Kota Bogor, 2012. <https://doi.org/10.32832/tek.pend.v1i2.427>.
- W. Koswara (penerj.). "Teori Dan Praktek Konseling Dan Psikoterapi, Gerald Corey." Bandung, 1999. [Google Scholar](#)
- Zulkifli, A. "Gaya Hidup Hedonisme Di Kalangan Mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial Dan Ilmu Politik Universitas Mulawarman." *Jurnal Sosiatri-Sosiologi* 4, no. 1 (2016): 72–85. [Google Scholar](#)