

Pengaruh *Gratitude* dan *Wisdom* terhadap Hedonisme pada Mahasiswa Universitas Negeri Semarang

Sofi Nur Azizah⁽¹⁾, Sigit Hariyadi⁽²⁾

Universitas Negeri Semarang
Kampus UNNES Sekaran, Gunungpati, Semarang 50229, Jawa Tengah, Indonesia

Email: ¹sofiaazizah@students.unnes.ac.id, ²sigit.hariyadi@mail.unnes.ac.id

Tersedia Online di

<http://www.jurnal.unublitar.ac.id/index.php/briliant>

Sejarah Artikel

Diterima 13 April 2026
Direvisi 15 April 2026
Disetujui 24 April 2026
Dipublikasikan 20 Mei 2026

Keywords:

Gratitude, wisdom, hedonism, college students

Abstract: A hedonistic lifestyle is increasingly found among college students. This condition not only changes shopping patterns and outlook on life, but also impacts psychological conditions and character formation. This study aims to determine the effect of gratitude and wisdom on a hedonistic lifestyle in college students. The research design used is quantitative with a correlational approach. This study involved 544 active college students through a cluster sampling technique. Data were collected using a Likert scale consisting of a gratitude scale ($\alpha = 0.858$), a wisdom scale ($\alpha = 0.812$), and a hedonism scale ($\alpha = 0.867$). Data analysis used multiple linear regression after the classical assumption test was met to examine the simultaneous and partial effects of both independent variables on a hedonistic lifestyle. The results of the hypothesis test showed that gratitude and wisdom were negatively related to hedonism in college students where gratitude ($\beta = -0.191$), wisdom ($\beta = -0.149$), while both variables simultaneously influenced hedonism with a significant value of ($R^2 = 0.128$). These findings confirm that developing gratitude and wisdom can be a preventive strategy for a hedonistic lifestyle, contributing to character education and positive psychology in higher education.

Kata Kunci:

Gratitude, wisdom, hedonisme, mahasiswa

Corresponding Author:

Name:
Sofi Nur Azizah
Email:
sofiaazizah@students.unnes.ac.id

Abstrak: Gaya hidup hedonisme semakin banyak ditemui di kalangan mahasiswa. Kondisi ini tidak hanya mengubah pola belanja dan pandangan hidup, tetapi juga berdampak pada kondisi psikologis serta pembentukan karakter. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *gratitude* dan *wisdom* terhadap gaya hidup hedonisme terhadap mahasiswa. Desain penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan pendekatan korelasional. Penelitian ini melibatkan 544 mahasiswa aktif melalui teknik *cluster sampling*. Data dikumpulkan menggunakan skala likert yang berupa skala *gratitude* ($\alpha = 0,858$), skala *wisdom* ($\alpha = 0,812$), dan skala hedonisme ($\alpha = 0,867$).

Analisis data menggunakan regresi linear berganda setelah uji asumsi klasik terpenuhi untuk menguji pengaruh secara simultan maupun parsial dari kedua variabel bebas terhadap gaya hidup hedonisme. Hasil uji hipotesis menunjukkan bahwa *gratitude* maupun *wisdom* berhubungan negatif terhadap hedonisme pada mahasiswa yang dimana *gratitude* ($\beta = -0.191$), *wisdom* ($\beta = -0.149$), sedangkan kedua variabel secara simultan berpengaruh terhadap hedonisme dengan nilai secara signifikan sebesar ($R^2 = 0,128$). Temuan ini menegaskan bahwa pengembangan rasa syukur dan kebijaksanaan dapat menjadi strategi preventif gaya hidup hedonisme, berkontribusi pada Pendidikan karakter dan psikologi positif di perguruan tinggi.

PENDAHULUAN

Mahasiswa merupakan fase perkembangan individu yang ditandai dengan meningkatnya interaksi sosial dan eksplorasi lingkungan secara lebih luas, sebagai dasar pembentukan karakter dan perilaku dalam jangka panjang. Pada fase ini, mahasiswa juga dihadapkan pada berbagai tantangan perkembangan, salah satunya adalah kecenderungan terhadap gaya hidup yang berorientasi pada kesenangan instan dan materialisme yang berlebihan. Apabila fenomena tersebut tidak mendapatkan intervensi preventif, maka dapat menimbulkan dampak negatif, seperti stres, depresi, serta hilangnya jati diri (Yalçın et al., 2023). Fenomena tersebut biasa dikenal dengan istilah hedonisme.

Menurut Wulandari & Putri (2023), hedonisme adalah gaya hidup yang tercermin melalui pola aktivitas, minat, dan opini individu yang mengarah pada upaya memperoleh kesenangan dalam kehidupan sehari-hari. Sementara itu, (Sun et al., 2023) memandang hedonisme sebagai cara hidup seseorang dari kondisi psikologis dan pola pikirnya. Pandangan ini diperkuat oleh (Jennyya et al., 2021; Salomon et al., 2015) yang menyatakan bahwa hedonisme menempatkan ke arah kesenangan yang bersifat material sebagai tujuan utama dalam hidupnya. Kondisi ini menunjukkan bahwa hedonisme dapat dipahami sebagai kecenderungan individu untuk berfokus pada pemenuhan kepuasan diri tanpa mempertimbangkan secara optimal manfaat jangka panjang dari perilaku yang dilakukan (Salahuddin & Vergil, 2024).

Penelitian (Nadzir & Ingarianti, 2015) menemukan bahwa pusat perbelanjaan menjadi tempat berkumpulnya para mahasiswa (30%), tempat makan di luar dengan suasana yang mewah (49%), diikuti dengan perjalanan dan hiburan (9%), pengeluaran pakaian (9%), dan lain sebagainya. Temuan ini sejalan dengan Piper Jaffray (2017) yang mengungkapkan bahwa mahasiswa banyak menggunakan uang untuk jajan (24%), diikuti pakaian (19%), pengeluaran untuk skincare dan kosmetik (9%), pengeluaran untuk sepatu (8%), dan sisanya digunakan untuk hiburan lainnya. Berdasarkan hasil penelitian tersebut, dapat disimpulkan bahwa perilaku mahasiswa saat ini mengarah pada gaya hidup hedonisme, karena mahasiswa akan mengeluarkan uang untuk membeli barang yang mungkin tidak terlalu dibutuhkan, melainkan apa yang mereka inginkan.

Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh (Sukarno & Indrawati, 2020) menunjukkan bahwa gaya hidup hedonisme pada siswa di SMA Don Bosko PL Semarang memiliki hubungan yang berlawanan dengan kebersamaan dan rasa syukur, di mana semakin tinggi kebersamaan dan rasa syukur, maka semakin rendah gaya hidup hedonisme, dan semakin tinggi kenikmatan hidup. Penelitian tersebut menggunakan metode kualitatif dengan subjek siswa SMA, sedangkan penelitian ini menggunakan metode kuantitatif korelasi dengan subjek mahasiswa. Lebih lanjut, Remiswal et al. (2021) menyatakan bahwa kesenangan dianggap sebagai tujuan akhir dari kehidupan manusia, terutama bagi individu hedon yang memandang pencapaian kesenangan sebagai prioritas utama. Individu akan melakukan segala cara untuk memperoleh kepuasan sebanyak mungkin dan menghindari hal-hal yang menimbulkan ketidaknyamanan. Namun, Damanik & Dora (2024) menyatakan bahwa hedonisme memiliki efek buruk sebagian karena mencari kesenangan tanpa mempertimbangkan nilai moral dan religius. Hal ini berpotensi menimbulkan efek negatif yang merugikan diri sendiri maupun lingkungan sekitar.

Berdasarkan hasil studi awal secara kuantitatif untuk memperoleh gambaran awal mengenai kecenderungan gaya hidup pada mahasiswa. Hasil angket menunjukkan bahwa dari 40 responden, diperoleh bahwa sebagian besar mahasiswa yang memiliki hasil presentasi sebanyak 80% memperlihatkan kecenderungan terhadap gaya hidup hedonisme. Jika ditinjau berdasarkan aspek gaya hidup hedonisme, aspek aktivitas menjadi dominan, terlihat dari cara mahasiswa mengisi waktu luang melalui hiburan dan kegiatan rekreatif, sementara aspek minat terhadap tren juga cukup kuat, ditunjukkan oleh ketertarikan mahasiswa dalam mengikuti perkembangan gaya hidup yang sedang populer.

Dari data kuantitatif yang diperoleh tersebut, peneliti menindaklanjuti dengan melakukan wawancara kepada responden untuk memperoleh gambaran secara mendalam mengenai perilaku yang muncul dan aspek yang paling dominan. Peneliti melanjutkan dengan wawancara di

lapangan pada 6 mahasiswa di Universitas Negeri Semarang, yang menunjukkan indikasi adanya kecenderungan gaya hidup hedonisme pada responden terutama pada aspek aktivitas, seperti pembelian barang yang sedang tren meskipun tidak sepenuhnya dibutuhkan serta kebiasaan menghabiskan waktu di kafe sebagai bentuk hiburan. Selain itu, pada aspek minat, responden menunjukkan ketertarikan terhadap gaya berpakaian ataupun aktivitas sosial, sehingga mendorong responden untuk mengikuti arus lingkungan tanpa mempertimbangkan kebutuhan pribadi secara mendalam. Sedangkan dari aspek opini, responden memandang aktivitas hiburan sebagai bagian yang wajar dalam kehidupan sehari-hari, yang pada akhirnya memperkuat kecenderungan terhadap gaya hidup yang berorientasi pada kesenangan.

Selain faktor internal, terdapat faktor eksternal yang berpengaruh terhadap kecenderungan hedonisme pada mahasiswa. Tekanan dari teman sebaya dan kebutuhan akan penerimaan sosial dapat mengakibatkan kelompok eksklusif seperti kekayaan materi, munculnya rasa cemburu, dan persaingan antarindividu (Putra, 2022). Dampak nyata dari perilaku hedonisme terlihat pada aspek keuangan, di mana mahasiswa cenderung mengalokasikan dana untuk konsumsi yang tidak esensial. Penelitian mengenai gaya hidup hedonisme pada mahasiswa memang telah cukup banyak dilakukan, namun sebagian besar bersifat deskriptif dan hanya berfokus pada hubungan hedonisme dengan perilaku konsumtif seperti pembelian impulsif atau pengalaman belanja (Arifiana & Mardikaningsih, 2024). Di sisi lain, (Kousi et al., 2023) menunjukkan bahwa indikator hedonisme masih bervariasi, mencakup pengalaman berbelanja, preferensi terhadap kesenangan, maupun penggunaan waktu luang. Variasi ini menunjukkan belum adanya penelitian yang menggali dimensi psikologis hedonisme dan standar pengukuran yang lebih mendalam.

Gaya hidup hedonisme pada mahasiswa disinyalir karena faktor rasa bersyukur yang dimilikinya masih kurang. Sementara itu, Hemarajarajeswari & Gupta (2021) menemukan bahwa *gratitude* berhubungan positif dengan kesejahteraan psikologis dan kebahagiaan mahasiswa yang mengarah pada hubungan sosial yang lebih baik dan kesehatan mental. Sebaliknya, penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Battistella-Lima & Veludo-de-Oliveira (2024) menyatakan bahwa sebagian besar penelitian mengenai *gratitude* masih berfokus pada hubungan dengan materialisme atau kesejahteraan psikologis, sehingga bukti empiris mengenai *gratitude* terhadap kecenderungan hedonisme masih terbatas. Namun, penelitian lain menyatakan bahwa *gratitude* tidak berpengaruh secara signifikan terhadap perilaku konsumtif lainnya. Hasil ini menunjukkan bahwa individu bisa saja memiliki rasa syukur yang tinggi, tetapi tetap melakukan pembelian impulsif. Hal ini karena perilaku konsumtif lebih dipengaruhi oleh faktor lain seperti kontrol diri, emosi, dan pengaruh situasional dibandingkan faktor internal seperti *gratitude* (Rozana et al., 2020).

Gratitude memang memiliki pengaruh terhadap perilaku hedonisme, namun tidak selalu menjamin seseorang terhindar dari kecenderungan tersebut. Namun, penelitian lain menunjukkan bahwa individu yang memiliki rasa syukur tinggi tetap dapat menampilkan perilaku hedonisme (Watkins et al., 2022). Hal ini menunjukkan bahwa *gratitude* saja tidak cukup, karena faktor lain seperti kecemasan, kesulitan dalam mengambil keputusan atau merasa hidupnya tidak terjamin di masa depan, sehingga tetap mencari kepuasan sesaat melalui gaya hidup hedonisme. Berdasarkan telaah dari berbagai penelitian terdahulu memperlihatkan bahwa *gratitude* umumnya dikaji dalam konteks umum seperti lingkungan sekolah, kehidupan sehari-hari, atau hubungan interpersonal (Emmons & McCullough, 2003), namun belum secara spesifik menyoroti rasa syukur dalam lingkungan mahasiswa (Shabrina et al., 2020). Rendahnya rasa syukur disertai pola hubungan yang tidak sehat juga berdampak pada kebijaksanaan individu dalam mengambil sikap. Hal ini dipengaruhi oleh adanya karakter *wisdom*, *wisdom* yang positif akan melahirkan sifat bijaksana dan kemampuan mengambil keputusan tepat, sedangkan *wisdom* yang negatif menimbulkan sikap tidak bertanggung jawab (Cholili et al., 2023). Menurut (Ardelt & Kingsbury, 2024) *Wisdom* dipahami sebagai kemampuan individu untuk menerima, memahami, dan memaknai berbagai peristiwa hidup, berdasarkan pengalaman dan pengetahuan, serta mengambil keputusan yang tepat untuk menciptakan keseimbangan dan keharmonisan (Sahrani et al., 2020).

Penelitian lain yang dilakukan oleh Raharja & Indati (2018) menunjukkan bahwa *wisdom* memiliki hubungan positif dengan kepuasan hidup pada remaja, meskipun kontribusinya hanya sebesar 11,2%, sehingga masih terdapat 88,8% faktor lain yang belum dijelaskan. Hal ini menandakan adanya kesenjangan penelitian dalam memahami faktor psikologis lain yang turut memengaruhi kepuasan hidup, terlebih penelitian tersebut terbatas pada remaja tingkat SMA di Yogyakarta dengan pendekatan korelasional sederhana, sehingga hasilnya belum dapat digeneralisasikan pada mahasiswa yang menghadapi tantangan perkembangan berbeda. Oleh karena itu, diperlukan penelitian lanjutan dengan menambahkan variabel seperti *gratitude* dan gaya hidup hedonisme, agar diperoleh gambaran yang lebih menyeluruh mengenai bagaimana faktor psikologis tersebut berperan dalam meningkatkan kepuasan hidup mahasiswa (Humaidah et al., 2024). Di sisi lain, penelitian (Glück & Weststrate, 2022) mengungkapkan bahwa *wisdom* hingga kini masih terpecah-pecah. Beberapa penelitian hanya menyoroti dimensi kognitif, seperti kemampuan berpikir reflektif, sedangkan yang lain menekankan aspek moral atau emosional. Penelitian terkait gaya hidup hedonisme pada mahasiswa umumnya dikaitkan dengan variabel seperti *gratitude*, konformitas terhadap teman sebaya, atau kontrol diri (Rustam & Muhamat, n.d.); namun, belum ada studi yang menjadikan *wisdom* sebagai elemen psikologis yang bisa meredam kecenderungan perilaku hedonisme. Padahal, individu dengan kebijaksanaan tinggi biasanya mampu mengevaluasi dampak perbuatannya, mengendalikan dorongan emosional, serta mempertimbangkan nilai moral sebelum mengambil keputusan (Glück & Weststrate, 2022). Kesenjangan ini menunjukkan perlunya penelitian baru yang mengaitkan *wisdom* dengan gaya hidup hedonisme, terutama pada mahasiswa yang berada pada fase eksplorasi jati diri dan rentan terhadap pengaruh gaya hidup (Hu et al., 2023).

Variabel *gratitude*, *wisdom*, dan hedonisme selama ini masih diteliti secara parsial, di mana penelitian mengenai hubungan *gratitude* dengan hedonisme telah cukup banyak dilakukan, demikian pula teori yang mendukung pengaruh *wisdom* dalam kecenderungan hedonisme. Namun, belum ada penelitian yang meneliti *gratitude* dan *wisdom* secara bersamaan terhadap hedonisme pada mahasiswa. Maka dari itu, peneliti mencoba menggabungkan dari ketiga variabel tersebut untuk melihat bagaimana pengaruh secara simultan antara *gratitude* dan *wisdom* terhadap hedonisme pada mahasiswa. Penanganan kecenderungan hedonisme pada mahasiswa dapat dilakukan dengan mengeksplorasi pengaruh variabel psikologis positif seperti *gratitude* dan *wisdom*. Berdasarkan fenomena dan literatur yang telah didapatkan, dapat diketahui bahwa kecenderungan gaya hidup hedonisme pada mahasiswa masih cukup menonjol dan memengaruhi pola pengambilan keputusan serta cara individu memaknai kesenangan dalam kehidupan sehari-hari. Hal ini menjadi penting untuk diteliti lebih lanjut, mengingat mahasiswa berada pada tahap perkembangan dalam proses pembentukan nilai dan karakter. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji pengaruh *gratitude* dan *wisdom* sebagai faktor psikologis yang memiliki kontribusi dalam mengendalikan kecenderungan gaya hidup hedonisme. Temuan penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar empiris bagi institusi pendidikan dalam merancang strategi pembinaan mahasiswa yang lebih tepat sasaran.

METODE

Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif dengan metode korelasional untuk mengetahui keterkaitan antara *gratitude* dan *wisdom* terhadap hedonisme pada mahasiswa. Penelitian ini dilakukan di Universitas Negeri Semarang (UNNES) dengan populasi seluruh mahasiswa aktif sejumlah 544 responden yang dipilih melalui teknik cluster sampling. Pengumpulan data dilakukan melalui skala hedonisme yang dikembangkan oleh (Wells & Tigert, 1971) dan diadaptasi dalam konteks Indonesia oleh (Rosada & Pd, n.d.). Instrumen ini menggunakan model Likert dengan poin skala 1 (Sangat Tidak Setuju) sampai 4 (Sangat Setuju). Aspek yang diukur meliputi kecenderungan aktivitas, minat, dan opini. Salah satu aspek yang digunakan meliputi aktivitas yang dirancang untuk mengukur kecenderungan individu terhadap pencarian kesenangan. Item yang digunakan sebagai contoh “*saya lebih memilih menghabiskan*

waktu untuk bersenang-senang daripada menabung”. Hasil uji validitas menunjukkan nilai >0,685, sedangkan reliabilitas instrumen dihitung dengan (Cronbach’s alpha: 0,867).

Skala *gratitude* dikembangkan oleh McCullough et al. (2002) dan diadaptasi ke versi Indonesia oleh Grimaldy & Haryanto (2020). Skala ini mengukur dua aspek utama, yaitu *affective trait gratitude* dan *behavioral gratitude*. Model skala yang digunakan adalah Likert dengan poin skala 1 (Sangat Tidak Setuju) sampai 7 (Sangat Setuju). Contoh item yang digunakan sebagai contoh “*Saya memiliki banyak hal dalam hidup yang patut saya syukuri*”, yang merepresentasikan aspek perasaan syukur. Tingkat validitas sebesar >0,663 dan reliabilitas sebesar (Cronbach’s alpha: 0,858).

Skala *wisdom* dikembangkan oleh Ardel (2003) dan diadaptasi oleh Thomas et al. (2017). Instrumen ini mengukur tiga dimensi *wisdom*, antara lain dimensi kognitif, reflektif, dan afektif. Skala ini menggunakan model Likert dengan poin skala 1 (Sangat Setuju) sampai 5 (Sangat Tidak Setuju). Salah satu contoh item yang digunakan adalah “*Saya berusaha memahami perasaan orang lain dalam situasi sulit*”, yang merepresentasikan dimensi afektif untuk melihat emosi positif dan kepedulian terhadap orang lain. Hasil uji validitas sebesar >0,546 dan reliabilitas sebesar (Cronbach’s alpha: 0,812).

Sebelum analisis hipotesis dilakukan, terlebih dahulu dilaksanakan analisis deskriptif dengan tujuan untuk memberikan gambaran awal mengenai karakteristik variabel penelitian, sehingga dapat diketahui distribusi data, kategori, serta kecenderungan responden. Sebelum melaksanakan analisis regresi linier berganda, peneliti melakukan serangkaian uji asumsi klasik guna memastikan data memenuhi syarat penggunaan regresi linier berganda. Uji ini mencakup beberapa tahapan, yaitu uji normalitas yang bertujuan untuk mengetahui apakah data berdistribusi normal, serta uji linearitas untuk memastikan adanya hubungan linier antara variabel independen dan dependen. Setelah seluruh asumsi terpenuhi, pengujian hipotesis dilanjutkan melalui uji parsial (T) untuk mengetahui pengaruh masing-masing variabel independen secara parsial terhadap variabel dependen, dan uji simultan (F) untuk mengetahui pengaruh variabel independen secara simultan terhadap variabel dependen. Selain itu, dilakukan perhitungan koefisien determinasi (R^2) dengan tujuan untuk mengetahui seberapa besar variasi variabel dependen dapat dijelaskan oleh variabel independen dalam model regresi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini menggunakan analisis deskriptif untuk menjelaskan tingkat *gratitude*, *wisdom*, dan hedonisme pada mahasiswa di Universitas Negeri Semarang. Statistik deskriptif merupakan metode analisis data yang bertujuan untuk menggambarkan atau menjelaskan data yang telah dikumpulkan tanpa melakukan generalisasi atau penarikan kesimpulan yang berlaku umum (Sugiyono et al., 2018). Analisis deskriptif mengenai tingkat hedonisme pada mahasiswa di Universitas Negeri Semarang dilakukan dengan bantuan perangkat lunak Microsoft Excel dan SPSS. Berdasarkan hasil analisis, nilai *range*, nilai rata-rata (*mean*) serta nilai standar deviasi (SD) dari 544 responden sebagai sampel. Rincian hasil analisis tersebut disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Analisis Deskriptif

Variabel	Kategori							
	M	SD	Tinggi		Sedang		Rendah	
			F	%	F	%	F	%
<i>Gratitude</i>	59,49	7,1	77	14,2	390	71,7	77	14,2
<i>Wisdom</i>	64,33	8,94	543	99,8	1	0,2	1	0,2
Hedonisme	25,42	6,07	77	14,2	363	66,7	78	14,3
Total			544	100	544	100	544	100

Pada tabel di atas dapat diketahui bahwa dari 544 responden, variabel *gratitude* masuk dalam kategori sedang, yaitu sebanyak 390 mahasiswa (71,7%). Sementara itu, 77 mahasiswa (14,2%) berada pada kategori tinggi dan 77 mahasiswa (14,2%) berada pada kategori rendah. Kondisi ini mencerminkan bahwa mayoritas mahasiswa UNNES memiliki tingkat rasa syukur

secara konsisten, mampu mengapresiasi bantuan yang diterima, serta memaknai pengalaman positif sebagai sumber motivasi dalam menjalani perkuliahan. Pada variabel *wisdom*, hampir seluruh responden tergolong dalam kategori tinggi, yaitu sebanyak 543 mahasiswa (99,8%). Adapun dalam kategori sedang dan rendah masing-masing hanya diisi oleh 1 mahasiswa (0,2%). Kondisi tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa umumnya memiliki kemampuan berpikir yang matang, kemampuan refleksi diri yang baik, serta kemampuan untuk mempertimbangkan dalam mengambil keputusan secara bijaksana. Adapun variabel hedonisme masuk dalam kategori sedang, yaitu sebanyak 363 mahasiswa (66,7%). Sebanyak 77 mahasiswa (14,2%) termasuk dalam kategori tinggi, sedangkan 78 mahasiswa (14,3%) berada pada kategori rendah. Temuan ini menunjukkan bahwa kecenderungan hedonisme pada mahasiswa berada pada tingkat sedang, sehingga tidak menunjukkan orientasi yang berlebihan terhadap kesenangan maupun penolakan terhadap aspek kesenangan dalam hidup.

Penelitian ini menggunakan metode *one-Sample Kolmogorov-Smirnov* melalui aplikasi SPSS yang menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$), yang berarti terdapat hubungan linier yang signifikan antara variabel *gratitude* dan *wisdom* terhadap hedonisme. Hasil uji linearitas diperoleh bahwa variabel *gratitude* sebagai variabel independen (X1) dan variabel hedonisme sebagai variabel dependen (Y) memiliki nilai linearitas sebesar 0,000 yang menegaskan adanya hubungan linier antara kedua variabel tersebut. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa kedua variabel tersebut memiliki hubungan yang linier.

Tabel 2. Hasil Uji Parsial (T)

Variabel	β	t	Sig.
<i>Gratitude</i>	-0.191	-5.341	.000
<i>Wisdom</i>	-0.149	-5.226	.000

Berdasarkan hasil analisis uji parsial (T) yang ditampilkan pada tabel 2, diperoleh bahwa variabel *gratitude* memiliki koefisien regresi sebesar -0.191. Nilai koefisien bernilai negatif ini menunjukkan adanya hubungan yang berlawanan arah di antara *gratitude* dan hedonisme, sehingga setiap kenaikan 1 satuan skor *gratitude* akan diikuti dengan penurunan skor hedonisme sebesar 0.191 satuan. Apabila nilai signifikansi yang diperoleh $p < 0,05$, maka hubungan tersebut dapat dinyatakan signifikan secara statistik. Di sisi lain, variabel *wisdom* memiliki koefisien regresi sebesar -0.149, yang berarti setiap peningkatan 1 satuan skor *wisdom* akan menurunkan skor hedonisme sebesar 0.149 satuan. Koefisien yang bernilai negatif menunjukkan adanya hubungan negatif antara *wisdom* dan hedonisme. Dapat disimpulkan bahwa *gratitude* dan *wisdom* secara parsial berpengaruh negatif terhadap hedonisme. Semakin tinggi tingkat *gratitude* dan *wisdom* pada mahasiswa, maka semakin rendah tingkat hedonisme yang dimilikinya.

Tabel 3. Uji Simultan (F)

Variabel	R	R ²	F	Sig.
<i>Gratitude & Wisdom</i> terhadap Hedonisme	0,357	0,128	39.627	.000

Melalui uji simultan (F) pada Tabel 3, diketahui bahwa kedua variabel *gratitude* (X1) dan *wisdom* (X2) secara simultan signifikan terhadap hedonisme (Y). Berdasarkan hasil uji ANOVA, diperoleh nilai F sebesar 39,627 dengan signifikansi 0,000 ($p < 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa *gratitude* dan *wisdom* secara simultan berpengaruh signifikan terhadap hedonisme. Uji pengaruh dapat dilihat dari nilai R-squared sebesar 0,128 atau setara dengan 12,8 %, yang mengindikasikan perubahan atau variasi yang terjadi pada tingkat hedonisme mahasiswa yang dapat dijelaskan oleh dua faktor, yaitu *gratitude* dan *wisdom*. Dengan kata lain, kedua variabel tersebut memiliki kontribusi sebesar 12,8% terhadap pembentukan hedonisme, sementara sisanya 87,2% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

Berdasarkan hasil penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi *gratitude* dan *wisdom* yang dimiliki mahasiswa, maka kecenderungan perilaku hedonisme akan semakin rendah. Kondisi ini disebabkan karena *gratitude* membuat individu lebih mampu menghargai apa yang dimilikinya, sementara *wisdom* membantu individu dalam mengontrol perilaku serta membuat keputusan yang lebih rasional dalam menjalankan kehidupannya. Secara keseluruhan,

temuan ini menunjukkan bahwa kedua variabel tersebut memiliki peran penting dalam membantu individu mengendalikan gaya hidup yang berlebihan.

Pembahasan

Hasil analisis deskriptif terhadap 3 variabel penelitian, yaitu *gratitude*, *wisdom*, dan hedonisme, dapat disimak pada Tabel 1. Berdasarkan hasil analisis deskriptif terhadap 544 responden, diperoleh variabel *gratitude* memiliki rata-rata sebesar 59,49 dengan standar deviasi 7,1, yang menunjukkan bahwa tingkat rasa syukur pada mahasiswa berada pada kondisi yang relatif baik dan stabil. Selanjutnya, variabel *wisdom* menunjukkan nilai rata-rata sebesar 64,33 dengan standar deviasi 8,94, mengindikasikan bahwa mahasiswa memiliki tingkat kebijaksanaan yang cukup baik dengan variasi jawaban yang sedikit lebih beragam, mencerminkan adanya perbedaan pengalaman, pemahaman, serta kemampuan individu dalam mengambil keputusan secara bijaksana. Sedangkan variabel hedonisme memiliki nilai rata-rata sebesar 25,42 dengan standar deviasi 6,07. Nilai ini menunjukkan bahwa kecenderungan perilaku yang berorientasi pada kesenangan relatif lebih rendah dibandingkan dengan variabel lainnya.

Pengaruh *Gratitude* terhadap Hedonisme pada Mahasiswa

Hasil analisis regresi parsial memperlihatkan bahwa *gratitude* berpengaruh negatif yang signifikan terhadap hedonisme, sehingga semakin tinggi tingkat *gratitude* dan *wisdom* yang dimiliki individu, maka semakin rendah kecenderungan untuk terlibat dalam gaya hidup hedonisme. Temuan ini sejalan dengan penelitian (Tambun et al., 2025), yang menyatakan bahwa mahasiswa yang memiliki tingkat *gratitude* yang tinggi lebih mampu mengendalikan diri, menghargai hal-hal sederhana, serta mampu memaknai peristiwa secara positif dalam kehidupan akademik maupun sosial. Selain itu, Dennis dan Ogden (2025) menegaskan bahwa *gratitude* merupakan emosi positif yang membantu individu untuk menghargai kebaikan dalam hidup. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *gratitude* berpengaruh negatif secara signifikan terhadap hedonisme. Namun, pengaruh tersebut tidak sepenuhnya menjelaskan perilaku hedonisme, karena masih terdapat 87,2% yang dipengaruhi oleh faktor lain di luar model penelitian, seperti *self-regulation*, *self-concept*, dan *self-esteem*. Hal ini menegaskan bahwa hubungan antara *gratitude* dan hedonisme tidak sepenuhnya linier, melainkan melibatkan interaksi variabel yang saling mempengaruhi. Dari berbagai studi empiris memperkuat temuan ini, penelitian (Kerry et al., 2023) menunjukkan bahwa individu dengan tingkat *gratitude* yang tinggi cenderung memiliki tingkat materialisme yang lebih rendah serta kepuasan hidup yang lebih tinggi.

Menurut Yang et al. (2025), *gratitude* membantu individu untuk tidak bergantung pada kesenangan eksternal sebagai sumber utama kebahagiaan. Di sisi lain, Newman et al. (2024) menekankan bahwa *gratitude* berhubungan positif dengan kebahagiaan, yang dapat dipahami sebagai bentuk pencarian kesenangan yang lebih adaptif. Temuan tersebut melengkapi hasil penelitian ini yang menunjukkan bahwa ketika individu menjalankan pola hidup hedonisme, kepuasan yang diperoleh tidak hanya berhenti pada pemenuhan kesenangan semata, tetapi juga dapat mewujudkannya dalam bentuk rasa syukur. Penelitian ini lebih berfokus pada bagaimana *gratitude* bisa menjadi pola yang menekan perilaku hedonisme. Kebahagiaan yang muncul dari rasa syukur merupakan bentuk emosi positif yang berkontribusi terhadap peningkatan kesejahteraan psikologis, bukan sekedar kesenangan sesaat (Cregg & Cheavens, 2021). Dengan demikian, hubungan antara *gratitude* dan hedonisme bersifat kompleks, di mana *gratitude* merupakan faktor pengendali, sehingga kesenangan tetap dapat dirasakan, namun dalam batas yang adaptif dan bermakna bagi kebahagiaan.

Pengaruh *Wisdom* terhadap Hedonisme pada Mahasiswa

Hasil analisis regresi parsial menunjukkan bahwa *wisdom* berpengaruh negatif yang signifikan terhadap hedonisme pada mahasiswa. Temuan ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi tingkat *wisdom*, maka semakin rendah kecenderungan gaya hidup hedonisme pada mahasiswa. Pola hubungan ini konsisten dengan literatur yang menekankan bahwa *wisdom*

berkaitan dengan regulasi diri, refleksi pengalaman, serta pengambilan keputusan yang matang, sehingga individu lebih mampu mengendalikan dorongan kesenangan sesaat dan berorientasi pada tujuan jangka panjang (Greenway et al., 2024), meskipun sejumlah penelitian sebelumnya menemukan kemungkinan korelasi positif antara *wisdom* dan hedonisme ketika kebijaksanaan digunakan untuk menyeimbangkan pencarian kesenangan dengan makna hidup (Glück & Weststrate, 2022), hasil penelitian ini memperlihatkan bahwa pengaruh yang muncul sepenuhnya bersifat negatif. Dengan demikian, kebijaksanaan lebih terkait dengan kebahagiaan bermakna dan berkelanjutan, bukan sekedar kesenangan instan (Di Fabio et al., 2023).

Kajian empiris sebelumnya menunjukkan bahwa orientasi hedonisme dapat menjadi sumber kesejahteraan bila dipadukan dengan aspek kebijaksanaan, seperti mindfulness (Richter & Hunecke, 2021) atau melalui perilaku prososial yang berhubungan positif dengan kebahagiaan sederhana (Hui et al., 2020). *Wisdom* juga dipandang sebagai faktor protektif yang mengarahkan individu untuk menghindari perilaku berorientasi pada kesenangan sesaat yang berpotensi merugikan (van Halem et al., 2024). Namun, temuan penelitian ini berbeda, karena memperlihatkan bahwa hedonisme murni berdampak negatif terhadap *wisdom*. Semakin rendah kebijaksanaan, semakin tinggi kecenderungan perilaku hedonisme; sebaliknya, semakin tinggi kebijaksanaan, semakin rendah perilaku hedonisme. Sebagian besar studi sebelumnya masih mengkaji *wisdom* dalam kaitannya dengan variabel lain, seperti kesejahteraan subjektif, kontrol diri, dan kebahagiaan (Puchalska-Wasył, 2023). Kontribusi kebaruan penelitian ini terletak pada penekanan bahwa *wisdom* tidak hanya berperan secara parsial, tetapi juga secara simultan bersama *gratitude* dalam menurunkan kecenderungan hedonisme.

Pengaruh *Gratitude* dan *Wisdom* terhadap Hedonisme pada Mahasiswa

Pada pengujian hipotesis simultan atau gabungan antara *gratitude* dan *wisdom* terhadap gaya hidup hedonisme pada mahasiswa menunjukkan bahwa kedua variabel tersebut memiliki pengaruh negatif yang signifikan secara bersama-sama antara *gratitude* dan *wisdom* terhadap kecenderungan gaya hidup hedonisme pada mahasiswa. Temuan ini memperkuat teori bahwa perpaduan antara kedua variabel tersebut tidak hanya berperan untuk mengendalikan dorongan perilaku berlebihan, tetapi juga mengarahkan mahasiswa pada bentuk kesenangan yang lebih bermakna, adaptif, dan proporsional dalam kehidupan sehari-hari. Sejalan dengan penelitian terdahulu seperti penelitian (Dahlan et al., 2022) dan (Duvnjak, 2020), kombinasi *gratitude* dan *wisdom* terbukti berperan penting dalam mengarahkan individu dalam memaknai kesenangan secara lebih adaptif. Individu dengan tingkat *gratitude* yang tinggi cenderung memiliki orientasi pada rasa cukup dan apresiasi terhadap apa yang dimiliki, sehingga tidak mudah terdorong untuk mencari kepuasan secara berlebihan melalui perilaku hedonisme. Dengan demikian, penelitian ini memberikan kontribusi baru yaitu perpaduan antara *gratitude* dan *wisdom* tidak hanya berperan sebagai mekanisme psikologis yang saling melengkapi, dimana *gratitude* memperkuat aspek afektif berupa rasa syukur dan kepuasan hidup, sedangkan *wisdom* memperkuat aspek kognitif dalam pengambilan keputusan yang matang. Sinergi keduanya tidak hanya berkontribusi dalam menekan kecenderungan gaya hidup hedonisme yang berlebihan, tetapi juga mengarahkan individu pada pola perilaku yang lebih seimbang, adaptif, dan berorientasi pada makna, bukan hanya sekedar kesenangan sesaat.

Hasil penelitian ini memiliki perbedaan dengan hasil penelitian-penelitian terdahulu yang mengkaji tentang gaya hidup hedonisme. Faktor seperti *self-regulation* (Robson et al., 2020), *self-concept* (Weva et al., 2024), dan *self-esteem* (Krauss et al., 2020). Faktor-faktor dari penelitian sebelumnya tersebut dapat menjadi 87,2% variabel yang memengaruhi gaya hidup hedonisme, yang mana dalam penelitian ini tidak mengkaji faktor tersebut. Hal ini disebabkan oleh fakta bahwa penelitian sebelumnya yang secara langsung mengkaji *gratitude* dan *wisdom* terhadap gaya hidup hedonisme cukup jarang. Masih belum banyak penelitian sebelumnya yang mengkaji *gratitude* dan *wisdom* secara bersamaan dengan hedonisme, yang membuat penelitian ini lebih menarik. Oleh karena itu, mahasiswa yang memiliki tingkat *gratitude* dan *wisdom* di lingkungan akademik menjadi hal yang penting. Upaya tersebut dapat menjadi strategi preventif untuk

membantu mahasiswa mengurangi kecenderungan perilaku hedonisme serta mendorong mereka untuk menjalani kehidupan yang lebih bermakna dan bertanggung jawab.

SIMPULAN

Simpulan dari hasil penelitian tentang gambaran *gratitude* dan *wisdom* memiliki peran penting dalam membentuk kecenderungan terhadap gaya hidup hedonisme. Kemudian didapatkan hasil bahwa secara parsial atau simultan *gratitude* maupun *wisdom* berpengaruh atau memiliki hubungan yang signifikan terhadap hedonisme dan bersifat negatif, dimana setiap ada kenaikan 1 satuan skor pada variabel *gratitude* maupun *wisdom* itu memiliki efek penurunan terhadap perilaku hedonisme dan bagaimana keduanya secara simultan itu berpengaruh sebesar 12,8%. Kedua variabel ini saling melengkapi dalam membentuk pola hidup mahasiswa yang terarah dan bermakna, sehingga dapat menjadi faktor protektif terhadap perilaku hedonisme. Dengan kata lain, kedua variabel tersebut memiliki kontribusi sebesar 12,8% terhadap pembentukan hedonisme, sementara sisanya 87,2% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

Dari temuan yang diperoleh tersebut maka dapat dijadikan saran bagi perguruan tinggi, dengan merekomendasikan agar perguruan tinggi memperkuat nilai *gratitude* melalui kegiatan refleksi diri, pelatihan *mindfulness*, serta mengintegrasikan pengembangan *wisdom* dalam kurikulum melalui pembelajaran berbasis pengalaman, diskusi kasus nyata, dan pelatihan pengambilan keputusan. Selain itu, layanan konseling dan seminar ataupun workshop dapat difokuskan pada keseimbangan antara kesenangan dan tanggung jawab sebagai strategi preventif terhadap perilaku hedonisme. Mahasiswa juga diharapkan mampu menginternalisasi nilai *gratitude* dan *wisdom* dalam kehidupan sehari-hari. Hal tersebut dapat dilakukan mahasiswa guna menghindari kecenderungan gaya hidup yang berorientasi pada kesenangan sesaat dan lebih fokus pada pengembangan diri serta pencapaian tujuan jangka panjang. Kemudian, saran bagi peneliti selanjutnya adalah diharapkan dapat menambah variabel lain yang berpotensi memengaruhi gaya hidup hedonisme seperti self-regulation, self-concept, dan self-esteem, serta dapat menambahkan komponen lain yang dalam penelitian ini tidak dikaji. Selain itu, penelitian selanjutnya juga dapat menggunakan metode penelitian yang berbeda untuk memperoleh pemahaman yang lebih mendalam mengenai fenomena gaya hidup hedonisme pada mahasiswa.

DAFTAR RUJUKAN

- Ardelt, M. (2003). Empirical assessment of a three-dimensional *wisdom* scale. *Research on Aging*, 25(3), 275–324.
- Ardelt, M., & Kingsbury, J. (2024). *Wisdom*, virtues, and well-being: an empirical test of aristotle's theory of flourishing. *Topoi*, 43(3), 879–893.
- Arifiana, A., & Mardikaningsih, R. (2024). The Influence of Affective Image, Attractiveness, Hedonism, Psychological Well-Being, and Shopping Experience on Revisit Intention. *Airlangga Journal of Innovation Management*, 5(4), 575–598. <https://doi.org/10.20473/ajim.v5i4.64854>
- Battistella-Lima, S. V., & Veludo-de-Oliveira, T. M. (2024). *Gratitude* as an antidote to materialism in young consumers. *Frontiers in Psychology*, 15, 1352729.
- Cholili, A. H., Difayanti, A. A. P., & Yusmafati, E. (2023). Literature study: Analysis of *gratitude* factors in individuals. *International Journal of Islamic Thought and Humanities*, 2(2), 279–287.
- Cregg, D., & Cheavens, J. (2021). *Gratitude* Interventions: Effective Self-help? A Meta-analysis of the Impact on Symptoms of Depression and Anxiety. *Journal of Happiness Studies*, 22, 1–33. <https://doi.org/10.1007/s10902-020-00236-6>
- Dahlan, U. A., Kesehatan, I. T., Sains, D., & Sidrap, M. (2022). The Hedonistic Lifestyle among Students: Influence by *Gratitude* and Self-Control Mujidin Husnul Khotimah Rustam Hindriyati Muhamat. *Journal of Educational, Health and Community Psychology*, 11(4).

- Damanik, N. S. B., & Dora, N. (2024). Impact of hedonistic lifestyle on social interaction among high school students: A case study in Indonesia. *Ilomata International Journal of Social Science*, 5(3), 866–882.
- Dennis, A., & Ogden, J. (2025). The Role of Emotion Regulation in Body-Focused *Gratitude*: Impacts on Well-Being, Body Compassion, and Behavioural Intentions. *International Journal of Applied Positive Psychology*, 10(1). <https://doi.org/10.1007/s41042-025-00220-6>
- Di Fabio, A., Palazzeschi, L., Bonfiglio, A., Gori, A., & Svicher, A. (2023). Hedonic and eudaimonic well-being for sustainable development in university students: personality traits or acceptance of change? *Frontiers in Psychology*, 14. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1180995>
- Duvnjak, I. (2020). Well-Being And Life Satisfaction Of Students. *INTERNATIONAL JOURNAL*, 8(9), 1173–1178.
- Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2003). Counting blessings versus burdens: an experimental investigation of *gratitude* and subjective well-being in daily life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(2), 377.
- Glück, J., & Weststrate, N. M. (2022). The *wisdom* researchers and the elephant: An integrative model of wise behavior. *Personality and Social Psychology Review*, 26(4), 342–374.
- Greenway, T. S., Ming, M. S., Ratchford, J. L., Glanzer, P. L., Dougherty, K. D., & Schnitker, S. A. (2024). The predictive value of virtue: Many virtues predict lower depression and anxiety symptom scores among college students... but *gratitude* dominates. *Journal of College and Character*, 25(2), 140–158.
- Grimaldy, D. V., & Haryanto, H. C. (2020). Adaptation of *Gratitude* Questionnaire-6 (GQ-6) in Indonesian Context. *Jurnal Psikologi*, 47(1), 18. <https://doi.org/10.22146/jpsi.39608>
- Hemarajareswari, J., & Gupta, P. K. (2021). *Gratitude*, psychological well-being, and happiness among college students: a correlational study. *Terapan*, 5(2), 260–270.
- Hu, Q., Jiang, T., Thomas, B. W., Chen, J., Xie, J., Hu, Y., Kong, F., Yang, Y., Chen, X., & Zhang, Y. (2023). Legume cover crops enhance soil organic carbon via microbial necromass in orchard alleyways. *Soil and Tillage Research*, 234, 105858.
- Hui, B. P. H., Ng, J. C. K., Berzaghi, E., Cunningham-Amos, L. A., & Kogan, A. (2020). Rewards of kindness? A meta-analysis of the link between prosociality and well-being. *Psychological Bulletin*, 146(12), 1084.
- Humaidah, A., Nihayah, Z., & Sumiati, N. T. (2024). Scoping Review: Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kesejahteraan Psikologis pada Mahasiswa. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 6(5), 5931–5938.
- Jennyya, V., Pratiknjo, M. H., & Rumampuk, S. (2021). Gaya hidup hedonisme di kalangan mahasiswa Universitas Sam Ratulangi. *Jurnal Holistik*, 14(3), 1–16.
- Kerry, N., Chhabra, R., & Clifton, J. D. W. (2023). Being thankful for what you have: A systematic review of evidence for the effect of *gratitude* on life satisfaction. *Psychology Research and Behavior Management*, 4799–4816.
- Kousi, S., Halkias, G., & Kokkinaki, F. (2023). Hedonic objects and utilitarian experiences: The overriding influence of hedonism in driving consumer happiness. *Psychology & Marketing*, 40(8), 1634–1645.
- Krauss, S., Orth, U., & Robins, R. W. (2020). Family environment and self-esteem development: A longitudinal study from age 10 to 16. *Journal of Personality and Social Psychology*, 119(2), 457.
- Nadzir, M., & Ingarianti, T. M. (2015). Psychological meaning of money dengan gaya hidup hedonis remaja di kota Malang. *Seminar Psikologi & Kemanusiaan*, 1998, 978–979.
- Newman, D. B., Nezelek, J. B., & Tay, L. (2024). General *gratitude* and *gratitude* to God: associations with personality and well-being. *Journal of Positive Psychology*, 19(1), 157–165. <https://doi.org/10.1080/17439760.2023.2178958>

- Puchalska-Wasył, M. M. (2023). Do *Wisdom* and Well-Being Always Go Hand in Hand? The Role of Dialogues with Oneself. *Journal of Happiness Studies*, 24(3), 1059–1074. <https://doi.org/10.1007/s10902-023-00621-x>
- Putra, A. R. (2022). Improving employee performance through the implementation of total quality management and the effectiveness of the remuneration system. *International Journal of Service Science, Management, Engineering, and Technology*, 2(2), 1–5.
- Raharja, B. N., & Indati, A. (2018). Kebijaksanaan dan kepuasan hidup pada remaja. *Jurnal Psikologi UGM*, 4(2), 96–104.
- Remiswal, R., Kustati, M., Besral, B., Zainimal, Z., & Firman, A. J. (2021). The Influence of Hedonistic Culture to Minangkabau Juveniles' Social Behaviors in the Twenty-first Century. *Fudan Journal of the Humanities and Social Sciences*, 14(3), 465–481.
- Richter, N., & Hunecke, M. (2021). The mindful hedonist? Relationships between well-being orientations, mindfulness and well-being experiences. *Journal of Happiness Studies*, 22(7), 3111–3135.
- Robson, D. A., Allen, M. S., & Howard, S. J. (2020). Self-regulation in childhood as a predictor of future outcomes: A meta-analytic review. *Psychological Bulletin*, 146(4), 324.
- Rosada, O., & Pd, S. (n.d.). *Hedonism Questionnaire (HQ)*.
- Rozana, A., Nugrahawati, E. N., & Dwarawati, D. (2020). Effect of *gratitude* and self control to impulsive buying in unisba students. *2nd Social and Humaniora Research Symposium (SoRes 2019)*, 465–469.
- Rustam, H. K., & Muhamat, H. (n.d.). *The Hedonistic Lifestyle among Students: Influence by Gratitude and Self-Control*.
- Sahrani, R., Hastuti, R., & Dharma, A. S. (2020). Psikoedukasi Kebijaksanaan (*Wisdom*) untuk Meningkatkan Pengetahuan Pemecahan Masalah pada Siswa Sekolah Rakyat Ancol (SRA). *Jurnal Panjar: Pengabdian Bidang Pembelajaran*, 2(2), 29–34. <https://doi.org/10.15294/panjar.v2i2.36594>
- Salahuddin, T., & Vergil, H. (2024). Hedonistic Pursuits and Well-Being: A Retrospective Analysis of Expectations and Reality. *Pakistan Journal of Life & Social Sciences*, 22(2).
- Salomon, J. A., Haagsma, J. A., Davis, A., De Noordhout, C. M., Polinder, S., Havelaar, A. H., Cassini, A., Devleeschauwer, B., Kretzschmar, M., & Speybroeck, N. (2015). Disability weights for the Global Burden of Disease 2013 study. *The Lancet Global Health*, 3(11), e712–e723.
- Shabrina, K., Kusristanti, C., & Listiyandini, R. A. (2020). *Gratitude* and resilience among adolescents who have experienced parental divorce. *Psychological Research on Urban Society*, 3(1), 24–29.
- Sugiyono, S., Lastariwati, B., Budiastuti, E., & Yudianto, A. (2018). Development of authentic assessment instruments for saintifical learning in tourism vocational high schools. *Jurnal Pendidikan Teknologi Dan Kejuruan*, 24(1), 52–61.
- Sukarno, N. F., & Indrawati, E. S. (2020). Hubungan konformitas teman sebaya dengan gaya hidup hedonis pada siswa di SMA PL Don Bosko Semarang. *Jurnal Empati*, 7(2), 710–715.
- Sun, W., Liu, L., Jiang, Y., Fang, P., Ding, X., & Wang, G. (2023). Why are hedonists less happy than eudaimonists? The chain mediating role of goal conflict and mixed emotions. *Frontiers in Psychology*, 14, 1074026.
- Tambun, V., Iranti, D., Tambunan, A. N., Arianti, A., Raisha, C., Shaliha, N., Safira, D., Safarina, N. A., & Safitri, Y. N. (2025). GAMBARAN *GRATITUDE* PADA MAHASISWA YANG MEMILIKI ORANG TUA TUNGGAL. *Journal of Psychology*, 1, 4.
- Thomas, M. L., Bangen, K. J., Ardel, M., & Jeste, D. V. (2017). Development of a 12-item abbreviated three-dimensional *wisdom* scale (3D-WS-12) item selection and psychometric properties. *Assessment*, 24(1), 71–82.

- van Halem, S., van Roekel, E., & Denissen, J. (2024). Understanding the dynamics of hedonic and eudaimonic motives on daily well-being: Insights from experience sampling data. *Journal of Happiness Studies*, 25(7), 107.
- Watkins, P. C., Frederick, M., & Dodson, A. W. (2022). *Gratitude* and happiness: The causes and consequences of *gratitude*. *Happiness and Wellness*. Rijeka: IntechOpen, 225–239.
- Wells, W. D., & Tigert, D. J. (1971). Activities, interests and opinions. *Journal of Advertising Research*, 11(4), 27–35.
- Weva, V. K., Napoleon, J.-S., Arias, K., Huizinga, M., & Burack, J. A. (2024). Self-concept and the academic achievement of students from collectivist countries: A scoping review of empirical findings. *School Psychology International*, 45(4), 359–379.
- Wulandari, D. K., & Putri, K. Y. S. (2023). Contemporary hedonism: An exploration of consumer lifestyles and pleasure in global culture. *International Journal of Social Sciences & Humanities (IJSSH)*, 8(2), 179–187.
- Yalçın, T., Ayyıldız, F., Yılmaz, M. V., & Asil, E. (2023). Relationship of perceived depression, stress, anxiety levels and hedonic hunger. *International Journal of Obesity*, 47(8), 717–723.
- Yang, K., Zhang, L., Li, W., Jia, N., & Kong, F. (2025). *Gratitude* predicts well-being via resilience and social support in emerging adults: A daily diary study. *Journal of Positive Psychology*, 20(2), 360–372. <https://doi.org/10.1080/17439760.2024.2322444>