

HEDONISME DALAM NOVEL *ANTOLOGI RASA* KARYA IKA NATASSA

Vera Intan Cahyani, Nurizzati

Program Studi Sastra Indonesia Fakultas Bahasa dan Seni
Universitas Negeri Padang, Indonesia
Email: veraintancahyani@gmail.com

Abstract

The problem formulation in this research is how hedonism in novel *Antologi Rasa* by Ika Natassa is. The purpose of this study were (1) describes the form of behavior of hedonism in the novel *Antologi Rasa* by Ika Natassa; (2) to describe the cause of hedonism behavior in the novel *Antologi Rasa* by Ika Natassa; and (3) describe the impac of hedonism behavior in novel *Antologi Rasa* by Ika Natassa. The data of this study are the story elements of the novel *Antologi Rasa* by Ika Natassa. The data source for this study is the novel *Antologi Rasa* by Ika Natassa. There are four stages to collecting data. First , read the novel *Antologi Rasa* by Ika Natassa. Second, do library research. Third, look for and record data related to research problems. The result of this observation to express form of characterist behavior hedonism, the cause of hedonism and the impact of hedonism behavior.

Keywords: *hedonism, novel, popular literature*

A. Pendahuluan

Karya sastra merupakan karya seni yang mencerminkan kehidupan manusia yang disampaikan secara kreatif oleh pengarang dan menggunakan bahasa sebagai mediumnya. Manusia dengan berbagai permasalahan hidupnya, baik dengan lingkungan sekitar maupun dengan dirinya sendiri menjadi objek penciptaan karya sastra. Hal ini sejalan dengan yang dikatakan oleh Semi (1984:2), bahwa sastra merupakan bentuk hasil pekerjaan seni kreatif yang objeknya adalah manusia dan kehidupannya dengan menggunakan bahasa sebagai mediumnya. Karya sastra tidak akan terlepas dari persoalan, baik persoalan masyarakat desa maupun masyarakat kota. Persoalan masyarakat kota tidak hanya dibicarakan dalam sastra adiluhung tetapi juga dibicarakan dalam sastra populer.

Sastra populer merupakan sastra yang diterima oleh masyarakat banyak. Sastra populer dikatakan mencerminkan kehidupan masyarakat sehari-hari, dapat dikatakan bahwa kenyataan sehari-hari suatu masyarakat dapat menjadi indikator munculnya sastra populer. Salah satu genre dalam sastra populer adalah *metropop*. *Metropop* atau *metro populer*, yakni karya sastra yang menceritakan tentang

masyarakat urban menengah ke atas yang tinggal di kota-kota besar yang tidak terlepas dari gaya hidup hedonisme.

Hedonisme diartikan sebagai pandangan yang menganggap kesenangan dan kenikmatan materi sebagai tujuan utama dalam hidup (KBBI, edisi keempat, 2008). Para hedonis melakukan apa saja untuk mendapatkan kesenangan sebanyak-banyaknya dan menghindari sebisa mungkin perasaan yang tidak menyenangkan. Sifat hedonisme menganggap bahwa yang terpenting dalam hidup ini hanya materi. Pada saat ini, banyak masyarakat terutama yang tinggal di kota besar tanpa sadar menganut pandangan hedonisme. Kesenangan dan kenikmatan dilambangkan dengan uang dan kekuasaan. Para hedonis melakukan aktivitas untuk mencari kesenangan hidup seperti lebih banyak menghabiskan waktu di luar rumah, lebih banyak bermain, senang pada keramaian kota, senang membeli barang-barang mahal dan bermerek serta selalu ingin menjadi pusat perhatian orang banyak.

Novel *Antologi Rasa* karya Ika Natassa merupakan salah satu novel yang menceritakan tentang hedonisme. Novel ini menggambarkan kenyataan yang terjadi pada saat ini, yaitu perilaku hedonisme yang dilakukan oleh tokoh Keara dan teman-temannya. Keara merupakan seorang wanita karier yang hidup dengan penuh kemewahan. Ruly, Harris, dan Denise merupakan teman akrab Keara yang juga direkrut *Border Bank* menjadi *Management Associate*. Pekerjaan mereka yang sangat sibuk, bahkan lembur sampai jam dua pagi membuatkan presentasi untuk regional manajer, membuat mereka stres sehingga mereka mencari kesenangan dengan duduk berbincang-bincang di kafe-kafe elite di Jakarta, di *clubbing*, belanja barang-barang mewah dan pergi jalan-jalan.

Dalam novel *Antologi Rasa* karya Ika Natassa, penulis melihat kehidupan hedonisme yang terdapat dalam cerita novel tersebut. Pada kenyataannya, saat ini banyak orang yang hedonis, melakukan apa saja untuk mendapatkan kesenangan dan kenikmatan dunia. Oleh karena itu, penelitian ini penting untuk dilakukan karena hedonisme dalam novel *Antologi Rasa* karya Ika Natassa menggambarkan realita kehidupan hedonisme pada saat ini.

Tujuan penelitian ini yaitu: (1) mendeskripsikan bentuk perilaku hedonisme dalam novel *Antologi Rasa* karya Ika Natassa; (2) mendeskripsikan penyebab dari terjadinya perilaku hedonisme dalam novel *Antologi Rasa* karya Ika Natassa; (3)

mendesripsikan dampak perilaku hedonisme dalam novel *Antologi Rasa* karya Ika Natassa.

Perilaku merupakan sesuatu yang mendapatkan banyak pengaruh dari lingkungan. Skinner (dalam Bimo Walgito, 2003:17) membedakan perilaku menjadi dua. *Pertama*, perilaku alami (*innate behavior*), perilaku alami merupakan perilaku yang dibawa sejak organisme dilahirkan yaitu berupa refleks-refleks dan insting-insting. Perilaku yang refleksif merupakan perilaku yang terjadi sebagai reaksi secara spontan terhadap stimulus yang mengenai organisme yang bersangkutan. *Kedua*, perilaku operan (*operant behavior*), merupakan perilaku yang dibentuk melalui proses belajar. Perilaku operan timbul karena adanya keinginan yang disebabkan oleh lingkungan kehidupan manusia itu sendiri, untuk mencapai suatu kehidupan yang mewah. Perilaku operan dikendalikan atau diatur oleh pusat kesadaran atau otak.

Menurut Kotler (Trimartati, 2014) penyebab dari perilaku hedonisme dibedakan menjadi dua faktor, yaitu berasal dari dalam diri individu (internal) dan dari luar individu (eksternal). Penyebab dari perilaku hedonisme dari faktor internal, yaitu (1) beban kerja adalah sekumpulan atau sejumlah kegiatan yang harus diselesaikan oleh suatu unit organisasi atau pemegang jabatan dalam jangka waktu tertentu. Beban kerja yang terlalu berat dapat membuat seseorang berperilaku hedonisme; (2) kepribadian adalah keseluruhan sikap, ekspresi, perasaan dan perilaku seseorang. Setiap orang memiliki kecenderungan perilaku yang berlaku terus menerus secara konsisten dalam menghadapi situasi yang sedang terjadi, sehingga menjadi ciri khas pribadinya; (3) motif merupakan dorongan dalam diri manusia yang timbul karena adanya kebutuhan yang ingin dipenuhi.

Penyebab dari perilaku hedonisme dari faktor eksternal, yaitu (1) arus globalisasi. Globalisasi merupakan sebuah proses dimana batas-batas dalam suatu negara menjadi bertambah sempit karena adanya kemudahan dalam berinteraksi antar negara termasuk dalam gaya hidup; (2) media komunikasi merupakan suatu alat yang digunakan untuk mempermudah dalam penyampaian informasi dari seseorang kepada orang lain. Media komunikasi seperti iklan, dapat membuat seseorang menjadi konsumtif, sedangkan internet dapat membuat seseorang menjadi tidak bertanggung jawab.

Dampak perilaku hedonisme dibedakan menjadi dua yaitu dampak baik dan dampak buruk. Dampak baik dari perilaku hedonisme yaitu (1) menumbuhkan sikap bekerja keras karena prinsip pandangannya yang akan melakukan apa saja untuk mencapai keinginannya; (2) pantang menyerah merupakan sikap yang tidak mudah patang semangat dalam menghadapi berbagai rintangan dan menganggap rintangan atau hambatan selalu ada dalam setiap kegiatan. Seseorang yang berperilaku hedonisme tidak akan menyerah sebelum mendapatkan apa yang diinginkannya.

Dampak buruk perilaku hedonisme yaitu, (1) materialistis merupakan suatu faham yang mengukur segala sesuatu dengan materi. Seseorang yang berpandangan hedonisme akan mengukur segala sesuatu berdasarkan materi; (2) konsumtif adalah kecenderungan seseorang berperilaku berlebihan dalam membeli sesuatu; (3) pergaulan bebas adalah perilaku menyimpang yang melewati batas dari kewajiban, tuntutan, aturan, syarat, dan perasaan malu; (4) Tidak bertanggung jawab merupakan perilaku seseorang yang tidak melaksanakan tugas dan kewajibannya dengan baik.

B. Metode Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kualitatif dengan metode deskriptif. Menurut Atar Semi (1993:23), penelitian kualitatif dilakukan dengan tidak mengutamakan pada angka-angka tetapi mengutamakan kedalaman penghayatan terhadap interaksi antarkonsep yang sedang dikaji secara empiris. Moleong (2010:11) menyatakan bahwa data yang dikumpulkan dalam metode deskriptif adalah berupa kata-kata, gambar dan bukan angka-angka. Penelitian kualitatif secara umum dapat digunakan untuk penelitian tentang kehidupan masyarakat, sejarah, tingkah laku, fungsionalisasi organisasi, aktivitas sosial dan lain-lain. Metode deskriptif dilakukan dengan cara mengumpulkan, mengklasifikasikan, menganalisis, menginterpretasikan data dan mengambil kesimpulan.

Data penelitian ini adalah unsur alur dan penokohan yang didukung oleh kata, frasa, klausa dan kalimat yang dapat dijadikan data perilaku hedonisme dalam novel *Antologi Rasa* karya Ika Natassa. Sumber data penelitian ini adalah novel *Antologi Rasa* karya Ika Natassa. Novel ini diterbitkan oleh PT Gramedia Pustaka

Utama di Jakarta pada tahun 2011. Novel ini merupakan cetakan kedua puluh yang terdiri atas 337 halaman. Data dikumpulkan dengan cara membaca dan memahami novel *Antologi Rasa* karya Ika Natassa, melakukan studi kepustakaan untuk mendapatkan pemahaman mengenai masalah yang akan diteliti dan mencari serta mencatat data-data yang berhubungan dengan masalah penelitian. Data dianalisis dengan mengidentifikasi dan mengklasifikasikan data, menginterpretasikan data dan membuat kesimpulan.

C. Hasil dan Pembahasan

Hedonisme merupakan suatu pandangan yang menyatakan bahwa kenikmatan dan kesenangan dunia tujuan hidup. Novel *Antologi Rasa* karya Ika Natassa mencerminkan kehidupan tentang hedonisme. Para hedonis melakukan aktivitas untuk mencari kesenangan hidup seperti lebih banyak menghabiskan waktu di luar rumah, lebih banyak bermain, senang pada keramaian kota, senang membeli barang-barang mahal dan bermerek serta selalu ingin menjadi pusat perhatian orang banyak. Perilaku hedonisme tersebut digambarkan Ika Natassa melalui setiap tokoh yang ada dalam novel *Antologi Rasa*.

Perilaku merupakan suatu cara bertingkah laku, tindakan atau aktivitas yang dilakukan oleh seorang individu dalam melakukan sesuatu dengan menimbulkan berbagai macam bentuk gejala yang disebabkan oleh lingkungan. Dalam novel *Antologi Rasa* Karya Ika Natassa, perilaku itu dibedakan menjadi dua bentuk, yaitu perilaku alami (*innate behavior*) dan perilaku operan (*operan behavior*). Perilaku alami (*innate behavior*) merupakan perilaku yang dibawa sejak seseorang dilahirkan yaitu berupa refleks-refleks dan insting-insting. Perilaku operan (*operan behavior*) merupakan perilaku yang dibentuk melalui proses belajar.

Perilaku alami (*innate behavior*) dilakukan oleh seseorang tanpa disadarinya. Seseorang yang berperilaku alami tidak ada keterkaitannya dengan lingkungan kehidupan baik itu lingkungan tempat tinggal maupun lingkungan sekolah. Dalam novel *Antologi Rasa* Karya Ika Natassa ditemukan sebanyak 21 data perilaku alami (*innate behavior*). Perilaku alami terlihat dari pemilihan tempat makan yang dilakukan oleh tokoh Keara dan Dinda. Mereka janjian untuk makan malam di sebuah restoran mahal di kawasan Jakarta Selatan tepatnya di Canteen Pacific Place. Pengarang menggambarkan tokoh Keara yang berasal dari keluarga kaya raya lulusan luar negeri yang berparas cantik dan *fashionable*. Begitu juga

dengan tokoh Dinda yang bersuamikan dengan seorang konglomerat yang memiliki rumah mewah dengan fasilitas yang lengkap, *fashionable* dan selalu mengikuti perkembangan zaman.

Perilaku operan (*operant behavior*), merupakan perilaku yang dibentuk melalui proses belajar. Perilaku operan timbul karena adanya keinginan yang disebabkan oleh lingkungan kehidupan manusia itu sendiri, untuk mencapai suatu kehidupan yang mewah. Dalam novel *Antologi Rasa* Karya Ika Natassa perilaku operan (*operant behavior*) merupakan perilaku yang dominan karena ditemukan sebanyak 28 data. Perilaku operan terlihat dari tokoh Keara mengeluarkan uang seharga satu sepeda motor untuk membeli tiket pesawat dan tiket F1 karena diajak oleh Ruly dan Harris. Selain itu, perilaku operan terlihat dari tokoh Keara dan teman-temannya yang suka pergi ke tempat hiburan malam.

Penyebab merupakan sesuatu yang menyebabkan atau menimbulkan suatu pengaruh baik maupun pengaruh buruk dari kegiatan atau perilaku yang dilakukan oleh seseorang. Dalam novel *Antologi Rasa* Karya Ika Natassa penyebab dari perilaku hedonisme disebabkan oleh dua faktor, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal adalah faktor yang berasal dari dalam diri seseorang sedangkan faktor eksternal adalah faktor yang berasal dari luar diri atau lingkungan seseorang. Dalam novel *Antologi Rasa* Karya Ika Natassa faktor internal dapat dikategorikan dalam tiga bentuk, yaitu beban kerja, kepribadian dan motif.

Beban kerja merupakan sekumpulan atau sejumlah kegiatan yang harus diselesaikan oleh suatu unit organisasi atau pemegang jabatan dalam jangka waktu tertentu. Beban kerja yang terlalu berat dapat membuat seseorang berperilaku hedonisme. Dalam novel *Antologi Rasa* Karya Ika Natassa, data perilaku hedonisme yang disebabkan oleh beban kerja ditemukan sebanyak 3 data. Beban kerja terlihat pada tokoh Keara yang sering membunuh kepenatannya setelah bekerja dengan pergi jalan-jalan ke mal dan berbelanja berbagai perlengkapan wanita seperti tas, sepatu, pakaian dan jam tangan.

Kepribadian adalah keseluruhan sikap, ekspresi, perasaan dan perilaku seseorang. Setiap orang memiliki kecenderungan perilaku yang berlaku terus menerus secara konsisten dalam menghadapi situasi yang sedang terjadi, sehingga menjadi ciri khas pribadinya. Dalam novel *Antologi Rasa* karya Ika Natassa ditemukan 22 data penyebab perilaku hedonisme khususnya kepribadian. Terlihat

pada tokoh Keara yang manja, merengek-rengok kepanasan, takut hitam dan pegal kalau diajak jalan kaki oleh tokoh Ruly dan Harris.

Motif merupakan dorongan dalam diri manusia yang timbul karena adanya kebutuhan yang ingin dipenuhi. Dalam novel *Antologi Rasa* karya Ika Natassa ditemukan sebanyak 16 data penyebab perilaku hedonisme yang disebabkan oleh faktor internal khususnya motif. Motif terlihat pada tokoh Keara yang meminum-minuman beralkohol sampai mabuk untuk melupakan Ruly. Meminum-minuman beralkohol dapat membuat seseorang melupakan masalah yang sedang dihadapinya. Sebagian besar kaum muda beranggapan bahwa minuman beralkohol sebagai pelarian dalam berbagai permasalahan hidup, seperti perceraian kedua orangtua dan permasalahan dengan orang yang dicintai.

Faktor eksternal yang mempengaruhi perilaku hedonisme yang dilakukan oleh seseorang bisa disebabkan oleh arus globalisasi dan media komunikasi. Arus globalisasi dapat memberikan pengaruh buruk terutama bagi remaja Indonesia. Begitu juga dengan media komunikasi seperti iklan dan internet. Iklan membuat masyarakat Indonesia menjadi konsumtif, sedangkan internet membuat seseorang lupa waktu dalam menggunakannya. Dalam novel *Antologi Rasa* karya Ika Natassa faktor eksternal dapat dikategorikan dalam dua bentuk, yaitu arus globalisasi dan media komunikasi.

Globalisasi merupakan sebuah proses dimana batas-batas dalam suatu negara menjadi bertambah sempit karena adanya kemudahan dalam berinteraksi antar negara termasuk dalam gaya hidup. Dalam novel *Antologi Rasa* karya Ika Natassa ditemukan sebanyak 7 data penyebab perilaku hedonisme yang disebabkan oleh faktor eksternal khususnya arus globalisasi. Pengaruh globalisasi terlihat pada tokoh Kara dan Harris yang setiap hari Kamis malam ikut pesta minum-minuman beralkohol di sebuah *club* malam. Meminum-minuman beralkohol merupakan kebiasaan masyarakat barat.

Media komunikasi adalah suatu alat yang digunakan untuk mempermudah dalam penyampaian informasi dari seseorang kepada orang lain. Dalam novel *Antologi Rasa* karya Ika Natassa ditemukan sebanyak 1 data penyebab perilaku hedonisme yang disebabkan oleh faktor eksternal khususnya media komunikasi. Terlihat pada tokoh Harris yang membuka *website* F1 untuk mengetahui

rute menuju Circuit Park pada waktu jam kerja. Harris lebih mementingkan membuka *website* F1 daripada bekerja.

Dampak merupakan pengaruh kuat yang mendatangkan akibat, baik positif maupun negatif dari suatu tindakan yang telah dilakukan. Dalam novel *Antologi Rasa* karya Ika Natassa perilaku hedonisme memiliki dampak baik dan dampak buruk. Dampak baik dari perilaku hedonisme dalam novel *Antologi Rasa* karya Ika Natassa ada dua, yaitu menjadi pekerja keras dan pantang menyerah. Kerja keras adalah suatu kegiatan yang dikerjakan dengan sungguh-sungguh tanpa mengenal lelah atau berhenti sebelum target tercapai dan selalu memperhatikan kepuasan hasil pada setiap kegiatan yang dilakukan. Dalam novel *Antologi Rasa* karya Ika Natassa dampak baik khususnya bekerja keras ditemukan sebanyak 2 data. Terlihat pada tokoh Keara yang rajin bekerja bahkan ia lembur sampai pukul 10 malam.

Pantang menyerah merupakan sikap yang tidak mudah patang semangat dalam menghadapi berbagai rintangan dan menganggap rintangan atau hambatan selalu ada dalam setiap kegiatan. Dalam novel *Antologi Rasa* karya Ika Natassa dampak baik khususnya pantang menyerah ditemukan sebanyak 6 data. Terlihat pada tokoh Harris yang tetap terus berusaha untuk dekat dengan Keara meskipun ia tahu bahwa Keara mencintai Harris.

Dampak buruk perilaku hedonisme lebih banyak dari pada dampak baik. Hal ini dikarenakan pandangan hedonisme yang menganggap bahwa kesenangan dan kenikmatan dunia menjadi tujuan hidup, sementara dalam agama Islam tujuan hidup kita hanya untuk beribadah kepada Allah. Dalam novel *Antologi Rasa* karya Ika Natassa hanya ditemukan empat dampak buruk perilaku hedonisme, yaitu materialistis, konsumtif, pergaulan bebas dan tidak bertanggung jawab.

Materialistis merupakan suatu faham yang mengukur segala sesuatu dengan materi. Seseorang yang berpandangan hedonisme akan mengukur segala sesuatu berdasarkan materi, seperti rumah mewah, mobil dan barang-barang bermerek. Dalam novel *Antologi Rasa* karya Ika Natassa dampak buruk perilaku hedonisme khususnya materialistis ditemukan sebanyak 8 data. Dampak buruk perilaku hedonisme khususnya materialistis terlihat dari tokoh Dinda. Tokoh Dinda yang memilih suami dari kekayaan dan harta bukan melihat dari kepribadiannya seperti rajin beribadah, baik, pengertian, dan perhatian.

Konsumtif adalah kecenderungan seseorang berperilaku berlebihan dalam membeli sesuatu. Dalam novel *Antologi Rasa* karya Ika Natassa dampak buruk perilaku hedonisme khususnya konsumtif ditemukan sebanyak 17 data. Terlihat dari tokoh Keara yang mengeluarkan uang banyak untuk membeli benda-benda cewek seperti sepatu, tas dan jam tangan. Tokoh Keara membeli barang-barang tersebut untuk mendapatkan kesenangan semata.

Pergaulan bebas adalah perilaku menyimpang yang melewati batas dari kewajiban, tuntutan, aturan, syarat, dan perasaan malu. Berdasarkan realita yang ada banyak generasi muda yang salah dalam memilih pergaulan sehingga mereka terjerumus kepada pergaulan bebas. Peranan orang tua sangat penting dalam mengontrol pergaulan anak. Dalam novel *Antologi Rasa* karya Ika Natassa ditemukan sebanyak 14 data pergaulan bebas. Terlihat dari tokoh Keara dan Harris yang melakukan hubungan seks bebas, ketika pergi ke Singapura berdua.

Tidak bertanggung jawab merupakan perilaku seseorang yang tidak melaksanakan tugas dan kewajibannya dengan baik. Mereka yang berperilaku hedonisme hanya memikirkan kesenangan pribadinya, sehingga mereka menjadi tidak bertanggung jawab dengan tugas dan kewajiban yang telah diberikan kepadanya. Dalam novel *Antologi Rasa* karya Ika Natassa ditemukan sebanyak 2 data tidak bertanggung jawab. Perilaku tidak bertanggung jawab terlihat pada tokoh Keara yang tidak bertanggung jawab terhadap pekerjaannya. Tokoh Keara lebih memilih menonton konser idolanya di Manila daripada bekerja.

D. Simpulan

Bentuk perilaku hedonisme yang ditemui dalam novel *Antologi Rasa* karya Ika Natassa, yaitu perilaku alami (*innate behavior*) dan perilaku operan (*operan behavior*). Perilaku alami (*innate behavior*) terdiri atas 21 data, sedangkan perilaku operan (*innate behavior*) terdiri atas 28 data.

Penyebab terjadinya perilaku hedonisme dalam novel *Antologi Rasa* karya Ika Natassa terbagi atas faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal terdiri atas beban kerja, kepribadian dan motif. Penyebab perilaku hedonisme beban kerja ditemukan 3 data, kepribadian ditemukan 22 data dan motif ditemukan sebanyak 16 data. Kemudian faktor eksternal terdiri atas arus globalisasi dan media komunikasi.

Data arus globalisasi ditemukan sebanyak 7 data, sedangkan media komunikasi ditemukan hanya 1 data.

Dampak perilaku hedonisme dalam novel *Antologi Rasa* karya Ika Natassa terdiri atas dampak baik dan dampak buruk. Dampak baik yang ditimbulkan perilaku hedonisme yaitu, menjadi bekerja keras dan pantang menyerah. Perilaku bekerja keras ditemukan 2 data, sedangkan perilaku pantang menyerah ditemukan sebanyak 6 data. Dampak buruk berperilaku hedonisme dalam novel *Antologi Rasa* karya Ika Natassa, yaitu materialistis, konsumtif, pergaulan bebas dan tidak bertanggung jawab. Perilaku materialistis ditemukan 8 data, konsumtif ditemukan 17 data, pergaulan bebas ditemukan sebanyak 14 data dan perilaku tidak bertanggung jawab hanya ditemukan 2 data.

Daftar Rujukan

- Depdiknas.2008. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Pusat Bahasa (Edisi ke-4)
Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Dewojati, Cahyaningrum. 2010. *Wacana Hedonisme dalam Sastra Populer Indonesia*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Moleong, Lexy J. 2010. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Riadi, Muchlisin. 2018. "Pengertian, Dimensi dan Pengukuran Beban Kerja".
<https://www.kajianpustaka.com>. Diakses tanggal 5 Desember 2019.
- Semi, M. Atar. 1993. *Metode Penelitian Sastra*. Bandung: Angkasa.
- Trimartati, Novita. 2014. "Studi Kasus Tentang Gaya Hidup Hedonisme Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Universitas Ahmad Dahlan".
[Journal.uad.ac.id](http://journal.uad.ac.id). Diakses tanggal 16 November 2018.
- Walgito, Bimo. 1987. *Psikologi Sosial*. Yogyakarta: Andi Offset.