

Hubungan Antara Kontrol Diri dengan Gaya Hidup Hedonisme

Muhammad Arif Wibowo¹, Arri Handayani², Farikha Wahyu Lestari³

Universitas PGRI Semarang, (024) 8316377

e-mail: 1marifwibowo33@gmail.com , 2arrihandayani@upgris.ac.id ,
3skripsi.fw121@gmail.com

Abstract. Teenagers, particularly students, often choose the hedonistic lifestyle, which involves pursuing happiness to the fullest extent possible in an effort to enrich their lives and provide others pleasure through a variety of attitudes, speech patterns, and behavioral patterns. For people, self-control is crucial, especially the kind of self-control needed to resist internal impulses and temptations. The objective of this study is to experimentally explore how students' hedonistic lifestyle and self-control relate to one another. Students from the Guidance and Counseling studies department at PGRI Semarang University served as samples for this study's data collection using the Likert scale. Because of this, it is acknowledged that the association between self-control and hedonism among college students is substantial, as Ha argued in this study. The effect of self-control on the hedonism lifestyle of students of the Guidance and Counseling study program at PGRI Semarang University class of 2018-2022 is 62,2%.

Keywords: Relationship, Self-Control, Hedonism Lifestyle

Abstrak. Gaya hidup hedonisme adalah pandangan hidup yang dianggap oleh para remaja khususnya bagi kalangan mahasiswa dengan mencari kebahagiaan sebanyak mungkin dan sedapat mungkin demi menciptakan kesenangan dan kenikmatan dalam hidupnya dengan berbagai sikap, gaya berbicara maupun pola tingkah laku yang ditunjukkan kepada orang lain. Kontrol diri sangat penting dimiliki oleh individu, terutama kontrol diri yang dilakukan untuk dapat menahan godaan dan nafsu dari dalam diri. Penelitian ini memiliki tujuan untuk menyelidiki secara empiris hubungan antara gaya hidup hedonisme mahasiswa dan pengendalian diri. Skala Likert digunakan dalam penelitian ini sebagai alat dalam pengumpulan data dan melibatkan mahasiswa program studi Bimbingan dan Konseling Universitas PGRI Semarang sebagai sampel. Hasilnya, Ha yang diajukan dalam penelitian ini diterima dan dinyatakan adanya hubungan yang signifikan antara kontrol diri dengan gaya hidup hedonisme pada mahasiswa. Pengaruh kontrol diri terhadap gaya hidup hedonisme mahasiswa program studi Bimbingan dan Konseling Universitas PGRI Semarang angkatan 2018-2022 adalah sebesar 62,2%.

Kata kunci: Hubungan, Kontrol Diri, Gaya Hidup Hedonisme

A. PENDAHULUAN

Manusia telah mengembangkan pola perilaku yang berbeda sebagai akibat dari gaya hidup yang semakin modern, yang membedakan setiap orang dalam cara hidupnya. Karena dianggap sebagai sarana ekspresi diri, beberapa orang mengutamakan gaya hidup mereka (Setyawati, 2018). Remaja yang paling sering terkena dampak modernisasi adalah para mahasiswa. Mahasiswa memiliki karakteristik masing-masing dalam memilih gaya hidup. Sebagian besar mahasiswa adalah remaja yang masih bergantung pada orang tua mereka. Tuntutan dan perubahan gaya hidup yang terus berkembang seiring berjalannya waktu akan membuat seseorang yang memiliki ambisi yang belum terpenuhi akan merasa terancam. Berada di bawah tekanan terus-menerus untuk menyesuaikan diri dengan tren saat ini dapat menyebabkan perasaan khawatir, takut gagal, dan tertekan karena hal ini.

Mahasiswa pendidikan adalah calon guru yang akan memiliki kewajiban dan tanggung jawab yang besar di masa depan untuk mendidik generasi penerus bangsa. Namun, hal ini tidak menutup kemungkinan bahwa mahasiswa akan mengadopsi gaya hidup hedonism yang mungkin berdampak pada kemampuan mereka untuk memikul tanggung jawabnya di masa depan. Banyak mahasiswa berjuang untuk melepaskan gaya hidup hedonisme mereka. Walaupun rata-rata setiap orang masuk atau terjebak dalam kehidupan yang hedonisme, namun terdapat perbedaan yang terletak pada tingkatannya. Hedonis yang sudah percaya bahwa kesenangan adalah tujuan akhir hidup diklasifikasikan sebagai hedonis mode berat.

Hasil yang diperoleh dari observasi lewat lembar angket menunjukkan bahwa mahasiswa lebih memikirkan sesuatu sebelum mengambil tindakan. Hal ini dapat dikatakan bahawasannya mahasiswa dalam mengendalikan dirinya sudah tertanam dari karakternya masing-masing. Akan tetapi sebagian mahasiswa dalam mengendalikan diri masih dikatakan bimbang dalam mengambil keputusan, Hal ini berdasarkan dari data responden yang berasumsi bahwa sebagian dari mereka mengatakan adanya rasa kurang percaya diri dan beranggapan bahwa berpikir panjang hanya akan membuang-buang waktu. Hasil observasi juga mendukung bahwa adanya kaitan antara kontrol diri dengan hedonisme.

Kontrol diri mempengaruhi pola pikir seseorang yang memiliki perilaku hedonisme menjadi lebih mempertimbangkan suatu hal yang akan mereka lakukan dan melatih seseorang untuk menahan hawa nafsu ketika menginginkan sesuatu yang sebenarnya tidaklah sangat mereka butuhkan pada umumnya. Kontrol diri memiliki peran penting dalam perilaku gaya hidup hedonisme pada mahasiswa sehingga permasalahan hedonisme sangat menarik untuk diteliti, maka dari itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul : “Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Gaya Hidup Hedonisme Mahasiswa”.

Ruang lingkup topik yang disajikan akan dibatasi sebagai hasil dari identifikasi masalah yang telah dijelaskan. Penelitian ini hanya akan berfokus pada hubungan antara Kontrol Diri dengan Gaya Hidup Hedonisme mahasiswa. Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengeksplorasi secara eksperimental hubungan antara kontrol diri dengan gaya hidup hedonis mahasiswa. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi positif terkait pentingnya menerapkan kontrol diri terhadap perilaku hedonisme mahasiswa dengan tujuan mengatur keegoisan dan melatih diri seseorang menahan hawa nafsu akan sesuatu yang diinginkan tanpa mempertimbangkan dampaknya.

B. LANDASAN TEORI

Gaya Hidup Hedonisme

Gaya hidup hedonisme timbul karena perkembangan zaman. Kemajuan teknologi saat ini menjadi faktor timbulnya gaya hidup hedonism terutama di kalangan mahasiswa. Seiring berkembangnya zaman yang semakin canggih dan serba modern membuat kita harus bisa mengendalikan diri dan menyikapi sesuatu tidak terlalu berlebihan agar tidak terjerumus dalam kehidupan hedonis. Dengan demikian, gaya hidup hedonis tidak hanya dimiliki oleh mahasiswa yang orang tuanya berasal dari keluarga menengah ke atas, bahkan mahasiswa yang status ekonomi orang tuanya cukup juga banyak yang terjerumus ke dalam cara hidup hedonisme.

Dalam buku Gushevinalti, (2010) Hedonisme dicirikan oleh materialisme dengan fokus pada barang-barang berwujud, atau segala sesuatu yang berwujud dan

memiliki nilai uang. Dalam ebook Pellokila, (2010) menyatakan bahwa gaya hidup hedonis didorong oleh berbagai alasan. Menurut Vionnalita Jennyya, Maria Heny Pratiknjo, (2021) Ada dua faktor internal dan eksternal yang menjadi penyebab mengapa mahasiswa mulai menjalani gaya hidup hedonis.

Kontrol Diri

Setiap orang memiliki kontrol diri untuk membantunya dalam mengendalikan tindakannya. Kapasitas untuk menahan dorongan dan impuls diri sendiri dikenal sebagai kontrol diri (Hersika, 2020). Kontrol diri adalah kemampuan atau bakat untuk membatasi, menekan, mengatur, atau mengarahkan impuls dengan mempertimbangkan berbagai faktor untuk mencegah pengambilan keputusan yang buruk. Semakin besar kontrol diri yang dimiliki seseorang, semakin efektif mereka dapat mengendalikan perilaku yang menyimpang dari norma-norma masyarakat dan mendorong mereka untuk terlibat dalam tindakan yang konstruktif (Nofitriani, 2020). Bagaimana seseorang mengelola pikiran, perasaan, dan tindakannya sendiri adalah definisi dari kontrol diri dalam konteks ini.

Hipotesis

Hipotesis dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

Ho : Tidak ada hubungan antara kontrol diri dengan hedonism

Ha : Terdapat hubungan antara kontrol diri dengan hedonisme

C. METODE PENELITIAN

Peneliti ini menggunakan metode kuantitatif untuk mengetahui besarnya hubungan antara variabel X (Kontrol Diri) dan variabel Y (Gaya Hidup Hedonisme). Metode penelitian kuantitatif menggunakan hubungan antar variabel untuk menguji teori tertentu secara deduktif. Angka-angka dari penelitian atau statistik digunakan dalam metode ini (Creswell, 2014). Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa Bimbingan dan Konseling Universitas PGRI Semarang. Pengambilan sampel penelitian ini ditentukan dengan beberapa kriteria tertentu yang telah ditetapkan oleh peneliti. Penelitian ini menggunakan metode random atau probabilistik

sampling, dimana sampel diambil secara acak. Sample dalam penelitian ini berjumlah 30 (Tiga Puluh) mahasiswa Bimbingan dan Konseling di Universitas PGRI Semarang.

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala kontrol diri dan skala gaya hidup hedonisme mahasiswa. Penelitian ini menggunakan alat ukur berupa skala *Likert*. Teknik analisis data penelitian data ini menggunakan uji statistic berbantu Software Aplikasi SPSS 25 dengan langkah-langkah: uji normalitas, uji homogenitas, dan uji hipotesis.

D. HASIL PENELITIAN

Gambar 4.1

Hasil Uji Statistik Deskriptif

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Kontrol Diri	30	62.00	102.00	82.4667	9.99218
Gaya Hidup Hedonisme	30	26.00	57.00	38.8000	6.70769
Valid N (listwise)	30				

Variabel Kontrol Diri (X), dari data tersebut bisa di deskripsikan bahwa nilai minimum sebesar 62 sedangkan nilai maximum sebesar 102, nilai rata-rata Kontrol Diri sebesar 82,4667 dan Standar deviasi data Kontrol Diri adalah 9,99218.

Variabel Gaya Hidup Hedonisme (Y), dari data tersebut bisa di deskripsikan bahwa nilai minimum sebesar 26 sedangkan nilai maximum sebesar 57, nilai rata-rata Gaya Hidup Hedonisme sebesar 38.8000 dan Standar deviasi data Gaya Hidup Hedonisme adalah 6,70769.

Gambar 4.2

Hasil Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		30
Normal Parameters^{a,b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	5.25439319
Most Extreme Differences	Absolute	.112
	Positive	.112
	Negative	-.081
Test Statistic		.112
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200 ^{c,d}

- a. Test distribution is Normal.
- b. Calculated from data.
- c. Lilliefors Significance Correction.
- d. This is a lower bound of the true significance.

Berdasarkan output hasil Uji Normalitas diatas diketahui nilai signifikan dari Uji Kolmogorov-Smirnov dinyatakan bahwa data berdistribusi normal karena 0,200 lebih besar dari 0,05.

Gambar 4.3

Hasil Uji Homogenitas

Test of Homogeneity of Variances

		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Kontrol	Based on Mean	1.018	4	12	.437
Diri	Based on Median	.360	4	12	.833
	Based on Median and with adjusted df	.360	4	9.834	.832
	Based on trimmed mean	.967	4	12	.461

Berdasarkan output hasil Uji Homogenitas diatas diketahui nilai signifikan ialah sebesar 0,461 > 0,05 sehingga dapat disimpulkan bahwa distribusi data adalah homogen.

Gambar 4.4

Hasil Uji Hipotesis

Correlations

		Kontrol Diri	Gaya Hidup Hedonisme
Kontrol Diri	Pearson Correlation	1	.622**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	30	30
Gaya Hidup Hedonisme	Pearson Correlation	.622**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	30	30

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Dari hasil output diatas diketahui bahwa nilai signifikansi untuk hubungan kontrol diri dengan gaya hidup hedonisme adalah sebesar 0,000. Karena nilai ini lebih kecil dari 0,05 maka dapat dikatakan bahwa terdapat hubungan antara kontrol diri dengan gaya hidup hedonisme.

E. PEMBAHASAN

Pada tabel 4.4 dapat dilihat pada nilai Pearson Correlation adalah 0,622 dan dapat disimpulkan bahwa tingkat hubungan antara kontrol diri dengan gaya hidup hedonisme termasuk dalam kategori kuat. Dapat dilihat pada tabel 4.4 nilai Pearson Correlation menunjukkan nilai nya positif yaitu 0,622 dan dapat disimpulkan bahwa kontrol diri berhubungan secara positif dengan gaya hidup hedonisme.

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan Hersika (2020) yang telah menunjukkan bahwa gaya hidup hedonisme dan kontrol diri memiliki hubungan yang sangat kuat, seperti yang ditunjukkan oleh koefisien korelasi $r_{xy} = -0,824$ dan tingkat signifikan korelasi $p = 0,000$; Dharma & Prahara (2020) menyatakan bahwa hasil analisis product moment menunjukkan koefisien korelasi (r_{xy}) sebesar 0.237 ($p = 0.027$) hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang positif antara kontrol diri dengan gaya hidup hedonis ; Barus (2021) menyatakan bahwa ada hubungan kontrol diri dengan gaya hidup hedonisme dengan nilai p value= 0,000.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana gaya hidup hedonisme dan kontrol diri mempengaruhi pola perilaku mahasiswa. Diketahui nilai 0,622 atau 62,2% yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara variabel X dengan variabel Y sebesar 62,2% dan sisanya 37,8% dipengaruhi

oleh faktor lain. Faktor-faktor seperti faktor internal dan eksternal juga berkontribusi pada kecenderungan gaya hidup hedonisme. Faktor internal yaitu pandangan hidup yang dipenuhi rasa ingin tahu dan berperilaku untuk memenuhi rasa kesenangan dan kepuasan, sedangkan faktor eksternal dipengaruhi oleh kelompok pertemanan dan dari keluarga. Hasil penelitian ini menyatakan bahwa ada hubungan yang signifikan antara kontrol diri dan gaya hidup hedonisme pada mahasiswa dan menunjukkan bahwa kapasitas kontrol diri berperan dalam menahan gaya hidup hedonisme.

F. PENUTUP

Dari hasil penelitian diatas, peneliti menyatakan bahwa H_0 (Hipotesis Nol) yang diajukan dalam penelitian ini bisa diterima serta ada ikatan yang substansial antara kontrol diri dengan gaya hidup hedonisme di golongan mahasiswa. Tingkatan kontrol diri yang lebih besar menciptakan tingkatan hedonisme yang lebih rendah dan sebaliknya. Pengaruh kontrol diri terhadap gaya hidup hedonisme mahasiswa Bimbingan dan Konseling Universitas PGRI Semarang angkatan 2018-2022 merupakan sebesar 0,622 atau 62,2% serta bisa disimpulkan kalau tingkatan ikatan antara kontrol diri dengan gaya hidup hedonisme termasuk dalam golongan kuat.

Berdasarkan hasil penelitian ini saran yang dapat disampaikan untuk mahasiswa agar lebih meningkatkan kontrol diri, terutama pada hal-hal yang mempengaruhi atau mendekati gaya hidup hedonisme. Untuk peneliti selanjutnya diharapkan lebih mencermati dengan seksama kekurangan yang ada dalam penelitian ini. Peneliti menyarankan untuk memakai faktor tambahan yang mempengaruhi gaya hidup hedonisme mahasiswa.

G. DAFTAR RUJUKAN

- Barus, M., Sinurat, S., & Butarbutar, I. K. (2021). *Hubungan Kontrol Diri Dengan Gaya Hidup Hedonisme Pada Siswa Kelas XI Sma Kristen Kalam Kudus Medan*.
- Creswell, J. W. (2014). *Research Design: Qualitative, Quantitative, And Mixed Methods Approaches*.
- Dharma, H. W., & Prahara, S. A. (2020). *Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Gaya Hidup Hedonis Pada Mahasiswa Di Yogyakarta*.
- Gushevinalti, G. (2010). Telaah Kritis Perspektif Jean Baudrilard Pada Perilaku Hedonisme Remaja. *Idea*, 4(15), 45-59.

- <https://core.ac.uk/download/pdf/35336286.pdf>
- Hersika, E. I., Nastasia, K., & Kurniawan, H. (2020). Hubungan antara Kontrol Diri dengan Gaya Hidup Hedonisme Remaja di Kafe. *Psyche 165 Journal*, 13(1), 1-9. <https://doi.org/10.35134/jpsy165.v13i1.11>
- Nofitriani, N. N. (2020). Hubungan Antara Kontrol Diri Dan Harga Diri dengan Perilaku Konsumtif Terhadap Gadget Pada Siswa Kelas XII Sman 8 Bogor. *Jurnal IKRA-ITH Humaniora*, 4(1), 53-65. <https://journals.upi-yai.ac.id/index.php/ikraith-humaniora/article/view/668>
- Pellokila, J. (2010). *Gaya Hidup Hedonis*. <http://journal.um-surabaya.ac.id/index.php/JKM/article/view/2203>
- Setyawati, A. (2018). *Hubungan Kontrol Diri dan Orientasi Nilai Materialistis Dengan Gaya Hidup Hedonis Pada Mahasiswa Jurusan Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang*. 1-104.
- Vionnalita Jennyya, Maria Heny Pratiknjo, S. R. (2021). Gaya Hidup Hedonisme di Kalangan Mahasiswa Universitas Sam Ratulangi. *Jurnal Holistik*, 14(3), 1-16. <https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/holistik/article/view/34482/32374>