

KONTROL DIRI DAN GAYA HIDUP HEDONIS PADA MAHASISWA FAKULTAS EKONOMIKA DAN BISNIS UNIVERSITAS DIPONEGORO

Fatia Nur Azizah, Endang Sri Indrawati

Fakultas Psikologi, Universitas Diponegoro
Jl. Prof. Soedarto SH Tembalang Semarang 50275

thyazizah26@gmail.com

Abstrak

Gaya hidup hedonis merupakan pola hidup atau interaksi seseorang dengan lingkungannya yang hanya berorientasi pada kesenangan atau kenikmatan dalam kegiatan, minat, dan pendapat. Kontrol diri adalah kemampuan untuk membimbing tingkah laku sendiri dan kemampuan untuk menekankan atau merintangi impuls-impuls atau tingkah laku impulsif. Individu dengan kontrol diri tinggi akan mampu mengurangi untuk bergaya hidup hedonis, sebaliknya individu dengan kontrol diri rendah maka kemampuan mengontrol kepuasan dan kesenangan pribadi menjadi lemah sehingga akan bergaya hidup hedonis. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara kontrol diri dengan gaya hidup hedonis pada mahasiswa Fakultas Ekonomika dan Bisnis Universitas Diponegoro. Sampel penelitian berjumlah 70 orang, yang diperoleh dengan menggunakan teknik *convenience sampling*. Data diambil dengan menggunakan Skala Gaya Hidup Hedonis dengan 23 aitem, dan Skala Kontrol Diri dengan 26 aitem. Analisis data menggunakan regresi linier sederhana. Hasil analisis data menunjukkan adanya hubungan yang negatif dan signifikan antara kontrol diri dengan gaya hidup hedonis pada mahasiswa Fakultas Ekonomika dan Bisnis Universitas Diponegoro ($r = -0,480$; $p < 0,001$). Semakin tinggi kontrol diri mahasiswa maka semakin rendah gaya hidup hedonisnya, dan sebaliknya semakin rendah kontrol dirinya maka semakin tinggi gaya hidup hedonis yang dimiliki subjek penelitian. Sumbangan efektif kontrol diri terhadap gaya hidup hedonis sebesar 23%. Hasil tersebut mengindikasikan bahwa terdapat faktor-faktor lain sebesar 77% yang ikut mempengaruhi gaya hidup hedonis yang tidak diungkap dalam penelitian ini.

Kata kunci: gaya hidup hedonis, kontrol diri

Abstract

The aims of this study were measure the correlation between self control and hedonism lifestyle of student Economic and Business Faculty Diponegoro University. The sample is 70 students by using convenience sampling. The measurement of this study used psychology scale. The data represents the correlation coefficient value about -0,480 and $p = 0,000$ ($p < 0,05$). It means that there is a negative relation and significant between self control and hedonism lifestyle of student Economic and Business Faculty Diponegoro University. Hedonism lifestyle was influenced by self control (23%). Where as 77% factors which influencing the hedonism lifestyle of the students that is not disclosed in this research.

Keyword: hedonism lifestyle, self control

PENDAHULUAN

Kehidupan yang semakin modern membawa manusia pada pola perilaku yang unik, yang membedakan individu satu dengan individu yang lainnya dalam persoalan gaya hidup. Bagi sebagian orang gaya hidup merupakan suatu hal yang penting karena dianggap sebagai sebuah bentuk ekspresi diri. Menurut Chaney (1996) berpendapat bahwa gaya hidup modern merupakan ciri sebuah dunia modern. Gaya hidup merupakan pola-pola tindakan yang membedakan antara satu orang dengan orang lain, yang berfungsi dalam interaksi dengan cara-cara yang mungkin tidak dapat dipahami oleh yang tidak hidup dalam masyarakat modern. Menurut Kotler dan Amstrong (2008), gaya hidup adalah pola hidup seseorang yang diekspresikan dalam keadaan psikografisnya. Gaya hidup menangkap sesuatu yang lebih dari sekedar kelas sosial atau kepribadian seseorang. Gaya hidup menampilkan seluruh profil seluruh pola tindakan dan interaksi seseorang.

Dikutip dari artikel Vivalife (2011), hasil survei dari GE Money pada 2006 mengungkapkan, wanita mampu menghabiskan rata-rata 25.184 jam dan 53 menit selama periode 63 tahun. Survei dilakukan terhadap 3.000 wanita yang rata-rata melakukan aktivitas belanja sebanyak 301 kali per tahun, dengan total 399 jam dan 46 menit. Survei juga menunjukkan bahwa wanita dapat menghabiskan lebih dari satu jam untuk belanja makanan. Dengan rata-rata 84 kali perjalanan ke restoran per tahun, menghabiskan 94 jam dan 55 menit. Berburu dan menawar pakaian terbaru, mereka bisa menghabiskan 100 jam dan 48 menit. Jajak pendapat juga menunjukkan bahwa wanita melakukan window shopping setidaknya 51 kali dalam setahun. Menghabiskan 48 jam dan 51 menit hanya untuk mencari barang yang hendak dibeli pada kunjungan berikutnya.

Fenomena tersebut sebagai alat untuk memenuhi kebutuhan sosialnya yang menjadi kebanggaan tersendiri dalam memandang pemenuhan kebutuhan hidup (Halim, 2008), karena penampilan merupakan keadaan yang penting bagi wanita. Baron dan Byrne (2003) menyatakan bahwa masyarakat cenderung menekankan pentingnya penampilan bagi wanita dibandingkan pria, dan penampilan merupakan bagian dari gaya hidup.

Gaya hidup adalah pola interaksi hidup seseorang yang diungkapkan dalam kegiatan, minat, dan pendapat seseorang (Kotler, 2001). Gaya hidup ditentukan oleh inferioritas yang khusus, gaya hidup merupakan kompensasi dari kekurangsempurnaan tertentu dan didasari pada kekuatan seseorang untuk menanggulangi inferioritas dan meraih superioritas (Adler dalam Suryabrata, 2005).

Menurut Salam (2000) *hedon* berarti kesenangan (*pleasure*). Prinsip aliran tersebut menganggap bahwa sesuatu dianggap baik jika sesuai dengan kesenangan yang didapatkannya, sebaliknya sesuatu yang mendatangkan kesusahan, penderitaan atau tidak menyenangkan dinilai tidak baik. Individu yang menganut aliran hedonis menganggap atau menjadikan kesenangan sebagai tujuan hidupnya. Sudiantara (2003) mengatakan bahwa hedonisme adalah suatu paham atau aliran yang memiliki anggapan bahwa hanya ada satu hal yang paling baik bagi manusia, yaitu kesenangan atau kenikmatan. Pandangan tersebut sangat berpengaruh pada kehidupannya, sehingga orang akan bertindak sedemikian rupa sampai akhirnya mencapai jumlah kenikmatan yang besar atau banyak. Seseorang akan berusaha menghindari segala sesuatu yang

tidak menyenangkan. Orang pada dasarnya dan pada akhirnya hanya akan mengejar kenikmatan.

Susanto (2001) menyatakan bahwa atribut kecenderungan gaya hidup hedonis meliputi lebih senang mengisi waktu luang di mal, kafe dan restoran-restoran makanan siap saji (*fast food*), serta memiliki sejumlah barang-barang dengan merek prestisius. Kecenderungan gaya hidup hedonis sangat erat kaitannya dengan mahasiswa. Menurut Susanto (2001) remaja yang memiliki kecenderungan gaya hidup hedonis biasanya akan berusaha agar sesuai dengan status sosial hedon, melalui gaya hidup yang tercermin dengan simbol-simbol tertentu, seperti merek-merek yang digunakan dalam kehidupan sehari-hari, dan segala sesuatu yang berhubungan serta dapat menunjukkan tingkat status sosial yang tinggi. Fenomena tersebut menjadi proses adaptasi yang dilalui oleh sebagian mahasiswa dalam memenuhi kebutuhan sosialnya.

Berdasarkan hasil penelitian Praja dan Damayantie (2013), bentuk-bentuk gaya hidup hedonisme yang terlihat pada mahasiswa adalah pergaulan bebas seperti menikmati dunia malam dengan mengunjungi diskotik dan tempat-tempat hiburan malam lainnya, mengkonsumsi minum-minuman keras bahkan narkoba. Konsumtif seperti gemarnya mahasiswa berbelanja agar penampilannya terlihat *fashionable* dan mahasiswa yang kerap mengikuti taruhan judi online. Menggampangkan proses perkuliahan seperti jarang masuk jam perkuliahan, menitip absen saat tidak masuk kuliah, serta mengupah jasa pengerjaan tugas kuliah pada orang lain. Dampak gaya hidup hedonisme pada mahasiswa mengerucut pada tiga hal yaitu, penurunan motivasi dan prestasi belajar mahasiswa, perubahan pola hidup menjadi matrealistis, serta perubahan pola pikir menjadi pragmatis dan acuh tak acuh.

Faktor-faktor yang mempengaruhi gaya hidup adalah budaya, nilai, demografik, kelas sosial, kelompok rujukan atau kelompok acuan, keluarga, kepribadian, motivasi dan emosi. Salah satu faktor yang sangat berperan dalam menentukan kecenderungan gaya hidup hedonis seseorang adalah kepribadian. Kontrol diri, kepercayaan diri dan cara pemecahan masalah merupakan bagian dari kepribadian. Kepribadian merupakan karakteristik berpikir, merasa dan berperilaku, untuk menyesuaikan diri terhadap lingkungan dalam menghadapi situasi. Cara berpikir, perasaan dan tingkah laku yang diperlihatkan seseorang merupakan gambaran kepribadian yang dimiliki individu tersebut (O'Keefe, 2005).

Menurut Eisenberg, dkk (dalam Santrock, 2003), kontrol diri yang rendah dapat menjadi penyebab munculnya masalah-masalah perilaku. Masten, dkk (dalam Romer & Walker, 2007) juga mengemukakan bahwa kontrol diri yang rendah dapat menjadi sebab seseorang terlibat dalam perilaku antisosial. Wenar dan Kerig (2000) menjelaskan kontrol diri sebagai bentuk pengendalian diri individu terhadap perilakunya sehingga dapat memenuhi harapan sosial. Kontrol diri sebagai kecenderungan kepribadian yang relatif stabil yang dapat memberikan dampak positif bagi diri sendiri maupun lingkungan sosial.

Berdasarkan beberapa penelitian dan kasus yang telah dipaparkan di atas menunjukkan bahwa kontrol diri sangat penting dimiliki oleh individu, terutama kontrol diri yang dilakukan untuk dapat menahan godaan dan nafsu dari dalam diri. Kemampuan individu dalam menahan godaan dan nafsu dari dalam diri ini dapat membantu individu dalam melakukan tindakan bermoral yang sesuai dengan harapan sosial. Kontrol diri menyebabkan individu mampu menahan diri dari hawa nafsu

sehingga dapat berperilaku yang benar berdasarkan hati dan pikiran. Kontrol diri menyadarkan individu terhadap konsekuensi berbahaya atas tindakan yang dilakukan sehingga dapat mengontrol emosinya (Borba, 2008).

Syafaati, Lestari, dan Asyanti, (2008) menyatakan bahwa mayoritas pelaku hedonis adalah para generasi muda yang memiliki status sosial-ekonomi menengah ke atas. Ini terlihat dari kebutuhan-kebutuhan material (finansial) yang menopang aktivitas individu yang hedonis yang jelas membutuhkan dana ekstra. Mulai dari pemilihan pakaian yang bermerek, properti, dan kendaraan, dengan fasilitas dukungan finansial dari orangtua yang mencukupi namun kurang disertai dengan perhatian secara psikologis, mengakibatkan remaja mencari sumber kedekatan psikologis lain dari komunitas yang dimilikinya.

Dari uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa kontrol diri merupakan hal terpenting yang harus dimiliki oleh setiap individu. Kontrol diri akan mempengaruhi seseorang menentukan tingkah lakunya sendiri dan mencegah tingkah laku yang menuruti kata hati atau semaunya. Salah satunya adalah gaya hidup hedonis yang merupakan gaya hidup masyarakat modern yang berfokus pada kesenangan, hura-hura, dan kenikmatan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui secara empiris hubungan antara kontrol diri dengan gaya hidup hedonis pada mahasiswa Fakultas Ekonomika dan Bisnis Universitas Diponegoro.

METODE

Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan skala psikologi, yaitu Skala Gaya Hidup Hedonis dan Skala Kontrol Diri. Skala Gaya Hidup Hedonis dalam penelitian ini merupakan penggabungan antara aspek gaya hidup (Kotler & Armstrong, 2008) yang terdiri dari kegiatan atau aktivitas (*activities*), minat (*interest*), dan pendapat (*opinion*) dan karakteristik hedonis (Swastha, 1998) yang terdiri dari suka mencari perhatian, cenderung impulsif (boros), kurang rasional, cenderung *follower* (pengikut) dan mudah dipengaruhi. Kemudian Skala Kontrol Diri yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan aspek yang diungkapkan oleh Averill, Cohen dkk, dan Thomson (dalam Sarafino, 2008), diri terdiri dari kontrol perilaku (*behavioral control*), kontrol kognitif (*cognitive control*), kontrol dalam mengambil keputusan (*decisional control*) dan kontrol terhadap informasi (*information control*). Teknik sampling dalam penelitian ini adalah *convenience sampling* dengan jumlah subjek penelitian sebanyak 70 orang.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian tersebut sesuai dengan hipotesis yang diajukan bahwa terdapat hubungan negatif dan signifikan antara kontrol diri dengan gaya hidup hedonis pada mahasiswa Fakultas Ekonomika dan Bisnis Universitas Diponegoro, sehingga hipotesis dapat diterima. Hal tersebut menggambarkan bahwa kontrol diri mempengaruhi gaya hidup hedonis. Koefisien determinasi yang ditunjukkan dengan *R square* pada variabel efikasi diri akademik adalah sebesar 0,230 angka tersebut mengandung pengertian

bahwa kontrol diri dalam penelitian ini memberikan sumbangan efektif sebesar 23% terhadap variabel gaya hidup hedonis pada mahasiswa Fakultas Ekonomika dan Bisnis Universitas Diponegoro, sedangkan sisanya sebanyak 77% ditentukan oleh faktor lain seperti yang tidak diungkap dalam penelitian ini.

Mahasiswa angkatan 2012 yang rata-rata masih berusia 19-21 tahun, dapat dikategorikan sebagai remaja akhir. Pada usia ini, perkembangan individu ditandai dengan pencarian identitas diri, adanya pengaruh dari lingkungan, serta sudah mulai membuat keputusan terhadap pemilihan pekerjaan atau karirnya (Papalia, Old, & Feldman, 2007). Sebagian besar remaja ingin diterima oleh teman-teman sebayanya, tetapi hal ini seringkali diperoleh dengan perilaku salah karena remaja tidak memiliki kepercayaan diri yang baik. Agar dapat merasa diterima oleh lingkungan sekitarnya, remaja merasa harus mengikuti segala sesuatu yang sedang menjadi *trend* tanpa memperhatikan positif maupun negatifnya. Hal ini dapat kita lihat dari maraknya gaya hidup hedonis yang melanda remaja saat ini. Remaja jaman sekarang tampak lebih tertarik pada hal-hal yang bersifat materi dan kesenangan semata. Remaja banyak menghabiskan waktu dan uang mereka untuk hal-hal yang tidak berguna hanya karena mereka ingin merasa diterima oleh lingkungannya.

Berdasarkan penelitian terhadap gaya hidup hedonis pada mahasiswa angkatan 2012 Jurusan Manajemen dan Akuntansi Fakultas Ekonomika dan Bisnis Universitas Diponegoro diperoleh hasil bahwa kontrol diri memberikan pengaruh terhadap gaya hidup hedonis sebesar 23%. Pengaruh ini dapat membuat kontrol diri dapat dijadikan penentu muncul atau tidaknya gaya hidup hedonis.

Menurut Chaplin (2006), kontrol diri adalah kemampuan untuk membimbing tingkah laku sendiri dan kemampuan untuk menekankan atau merintangi impuls-impuls atau tingkah laku impulsif. Gottfredson dan Hirschi (dalam Sabir, 2007) menyatakan bahwa individu dengan kontrol diri yang rendah cenderung akan bersifat impulsif, tidak peka, bahkan bisa terlibat dalam tindakan kriminal. Selain itu, individu dengan kontrol diri rendah tidak pernah berpikir konsekuensi atas tindakan yang dilakukannya. Individu dengan kontrol diri yang tinggi memiliki kemampuan untuk menunda kepuasan atau kesenangannya pribadi. Jadi individu dengan kontrol diri tinggi akan mampu mengurangi untuk bergaya hidup hedonis, sebaliknya individu dengan kontrol diri rendah maka kemampuan mengontrol kepuasan dan kesenangan pribadi menjadi lemah sehingga akan bergaya hidup hedonis.

Pada penelitian ini ditemukan bahwa mahasiswa jurusan manajemen dan akuntansi Fakultas Ekonomika dan Bisnis angkatan 2012 memiliki skor kategorisasi gaya hidup hedonis yang rendah dan skor kategorisasi kontrol diri yang berada dalam kategori tinggi. Ini dapat terjadi karena banyak subjek yang sudah memiliki kemampuan untuk menunda kepuasan atau kesenangan pribadi, sehingga mampu mengurangi untuk bergaya hidup hedonis.

Berdasarkan paparan di atas dapat diambil kesimpulan bahwa kontrol diri memegang pengaruh dalam munculnya gaya hidup hedonis. Akan tetapi, juga terdapat faktor lain yang juga ikut berpengaruh terhadap munculnya gaya hidup hedonis. Faktor-faktor tersebut meliputi 1) faktor internal yaitu faktor yang berasal dari dalam diri individu, yang meliputi mudah terpengaruh, dan emosi yang negatif; 2) faktor eksternal yaitu faktor yang berasal dari luar diri individu, yang meliputi pengaruh teman, perhatian yang kurang dari orang tua, kemampuan finansial dan fasilitas penunjang.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian ini, dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat hubungan negatif antara kontrol diri dengan gaya hidup hedonis pada mahasiswa Fakultas Ekonomika dan Bisnis Universitas Diponegoro. Sumbangan efektif kontrol diri terhadap gaya hidup hedonis sebesar 23%. Hal tersebut berarti kontrol diri berpengaruh terhadap gaya hidup hedonis. Terdapat 77% faktor-faktor lain yang berpengaruh pada gaya hidup hedonis pada mahasiswa yang tidak terungkap dalam penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Baron, R. A., & Byrne, D. (2003). *Psikologi sosial jilid 2 edisi kesepuluh*. Jakarta: Erlangga.
- Borba, M. (2008). *Membangun kecerdasan moral, tujuh kebajikan utama agar anak bermoral tinggi*. Alih Bahasa oleh Lina Jusuf. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Chaney, D. (1996). *Life style* (terjemahan). *Sebuah pengantar komprehensif*. Yogyakarta: Jalasutra.
- Chaplin, J. P. (2006). *Kamus lengkap psikologi*. Penerjemah: Kartono K. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Halim, D. K. (2008). *Psikologi lingkungan perkotaan*. Jakarta: Sinar Grafika Offset.
- Kotler, & Amstrong, G. (2008). *Prinsip-prinsip pemasaran edisi 12, jilid 1*. Jakarta: Erlangga.
- Kotler, P. (2001). *Prinsip-prinsip pemasaran*. Jakarta: Erlangga.
- O 'Keefe, M. (2005). Teen dating violence: a review of risk factors and prevention effort. *A project of national resource center on domestic violence*. Pennsylvania: Coalition Against Domestic Violence. Diakses dari <http://www.vawnet.org.16/03/08>.
- Papalia, D.E., Old, S.W., & Feldman, R.D. (2007). *Psikologi perkembangan edisi kesembilan*. Boston: McGraw Hill
- Praja & Damayantie. (2013). Potret gaya hidup hedonisme di kalangan mahasiswa. *Jurnal sociologie*. 1(3), 184-193.
- Romer, D., & Walker, E. F. (2007). *Adolescent psychopathology and the developing brain: integrating brain and prevention science*. New York: Oxford University Press.
- Sabir, M. C. O. (2007). *The effect of races and family attachment on self esteem, self control & delinquency*. New York: LBF Scholary Publishing LLC.

- Salam, B. (2000). *Etika individual: pola dasar filsafat moral*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Santrock, J. W. (2003). *Adolescence perkembangan remaja*. Jakarta: Erlangga.
- Sarafino, E. P. (2008). *Health psychology: Biopsychosocial interactions* (3rd edition). Hoboken: John Wiley & Sons, Inc.
- Sudiantara. (2003). *Nilai-nilai hidup dalam masyarakat Jawa*. Semarang: Universitas Katolik Soegijapranata.
- Suryabrata, S. (2005). *Psikologi kepribadian*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Susanto, A. (2001). *Potret-potret gaya hidup metropolis*. Jakarta: Kompas Media Nusantara.
- Swastha, B. H. D. (1998). *Manajemen penjualan*. Yogyakarta: BPFE.
- Syafaati, A. Lestari, R. Asyanti, S. (2008). Dugem: Gaya hidup hedonis di kalangan anak muda. *Jurnal*, 10(2). Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Vivalife. (2011). *Survei: Wanita butuh 399 jam untuk belanja*. Diakses dari <http://life.viva.co.id/news/read/259578-gairah-wanita-di-pusat-perbelanjaan>, pada 15 Januari 2014.
- Wenar, C., & Kerig, P. (2000). *Developmental psychopathology from infancy through adolescence* (3rd edition). New York: McGraw Hill.