

## Hubungan Antara Kontrol Diri dengan Gaya Hidup Hedonis pada Mahasiswa Universitas Negeri Padang

**Khairu Nisa Afifah**

Departemen Psikologi, Fakultas Psikologi dan Kesehatan, Universitas Negeri Padang

Korespondensi penulis: [khairunisaafifah4420@gmail.com](mailto:khairunisaafifah4420@gmail.com)

**Mario Pratama**

Departemen Psikologi, Fakultas Psikologi dan Kesehatan, Universitas Negeri Padang

Jalan Prof. Dr. Hamka, Air Tawar Padang, Sumatera Barat. Telp. (0751 7058692)

**Abstract.** *A hedonic lifestyle is a lifestyle in which individuals spend time and money that serves only as motivation, a social class with conceptions that reflect the individual who uses it. The study aims to describe the relationship between self-control and hedonistic lifestyles in students at Padang State University. This research uses a quantitative approach. The population in this study consisted of students at State University Padang with a total sample of 119 students using purposive techniques. The data collection using a scale with a hedonistic lifestyle measurement tool organized by Amelia Acme (2022) refers to the hedonistic lifestyle aspects proposed by Engel et al (1994), and the self-control measuring tool developed by Anggraeni (2022), referred to Averril (1973)'s self-control aspects as the instruments used in this research. Data analysis in this study uses product moment correlation techniques. The results of the analysis showed that there was a negative relationship between self-control and hedonistic lifestyles in students at Padang State University with statistical results of correlation coefficients  $r = -0,379$  and  $p = 0,000$  ( $p < 0,5$ ).*

**Keywords:** *Hedonist Lifestyle, Self-Control, Student.*

**Abstrak.** Gaya hidup hedonis adalah suatu pola hidup dimana individu menghabiskan waktu dan uang yang berfungsi hanya sebagai motivasi, kelas sosial dengan konsepsi yang mencerminkan individu yang menggunakannya tersebut. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan hubungan kontrol diri dengan gaya hidup hedonis pada mahasiswa di Universitas Negeri Padang. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini terdiri dari mahasiswa di universitas Negeri Padang dengan jumlah sampel 119 mahasiswa dengan menggunakan teknik purposive. Pengumpulan data menggunakan skala dengan alat ukur gaya hidup hedonis yang di susun oleh Amelia Acme (2022) mengacu pada aspek gaya hidup hedonis yang dikemukakan oleh Engel et al (1994), dan alat ukur kontrol diri yang disusun oleh Anggraeni (2022) mengacu pada aspek kontrol diri yang dikemukakan oleh Averril (1973) sebagai instrument yang digunakan pada penelitian ini. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik korelasi product moment. Hasil analisis menunjukkan ada hubungan yang negatif antara kontrol diri dan gaya hidup hedonis pada mahasiswa di Universitas Negeri Padang dengan hasil statistik koefisien korelasi  $r = -0,379$  dan  $p = 0,000$  ( $p < 0,5$ ).

**Kata Kunci:** Gaya hidup hedonis, Kontrol diri, Mahasiswa.

### PENDAHULUAN

Globalisasi merupakan perubahan secara menyeluruh atau mendunia yang dimana tidak terdapat batasan diantaranya. Globalisasi menimbulkan terjadinya modernisasi di berbagai sektor seperti teknologi informasi dan komunikasi, ekonomi, sosial, budaya dan lainnya (Inayati, 2019). Dengan adanya modernisasi banyak dampak yang ditimbulkan salah satunya perubahan gaya hidup. Gaya hidup adalah cara orang lain mengenalnya dirinya dengan melihat bagaimana ia menggunakan waktu, hal apa yang penting untuk dipertimbangkan pada

lingkungannya, dan apa pendapat orang lain terkait dirinya Assael (dalam Inayati, 2019). Kotler (2009) menyatakan bahwa gaya hidup merupakan suatu gambaran diri seseorang yang dapat dilihat dalam bentuk aktivitas, minat, dan opininya. Maka dapat dimaknai bahwa gaya hidup merupakan suatu perilaku yang dapat membedakan individu dengan yang lainnya. Salah satu gaya hidup yang ada karena modernisasi adalah gaya hidup hedonis.

Engel et al. (1994) menjelaskan gaya hidup hedonis yaitu suatu gaya hidup yang mana individunya menghabiskan waktu dan uangnya agar menjadi termotivasi dalam hidup dan menjadikan hal tersebut sebagai bentuk cerminan dari individu itu dalam kelas sosial mereka. Gaya hidup hedonis merupakan cara individu dalam melakukan aktivitas untuk sekedar bersenang-senang dan melupakan hal lainnya dan hanya memikirkan untuk bersenang-senang semata (Nazir dan Ingarianti, 2015). Gaya hidup hedonis adalah suatu pola hidup yang kegiatannya mencari kesenangan hidup, seperti banyak diluar rumah untuk menghabiskan waktu, lebih banyak bermain, suka pada keramaian kota, suka membeli barang mahal yang digemari, serta selalu ingin menjadi pusat perhatian (Kotler dan amstrong, 2010). Pada penelitian Susanto (2001) menyatakan bahwa terdapat perilaku yang mencerminkan gaya hidup hedonis seperti menghabiskan waktu luang di kafe, mall, tempat makanan siap saji dan penggunaan barang bermerek dalam kehidupan sehari-hari. Maka dapat dimaknai bahwa gaya hidup hedonis merupakan pola hidup yang hanya memiliki tujuan untuk bersenang-senang saja dan menghindari hal-hal yang menimbulkan kesulitan untuk dirinya.

Gaya hidup hedonis dapat terjadi diberbagai kalangan salah satunya adalah mahasiswa. Mahasiswa merupakan individu yang sedang menuntut ilmu ditingkat perguruan tinggi, baik negeri maupun swasta atau lembaga lain yang setingkat dengan perguruan tinggi, (Siswoyo, 2007). Mahasiswa berada pada rentang usia 18-25 tahun, dimana pada rentang usia ini merupakan masa transisi dari remaja menuju dewasa awal. Mahasiswa sebagai dewasa awal sedang mengalami masa pencarian jati diri. Sehingga mahasiswa mengenal dan mempelajari hal-hal baru yang mereka temui. Selain itu pada usia dewasa awal mahasiswa juga cenderung mencari kesenangan dalam kehidupannya. Maka tidak heran bila mahasiswa dapat memiliki gaya hidup hedonis. Hal ini juga didukung oleh penelitian Monks, Knoers dan Haditomo (1998) perubahan gaya hidup mahasiswa disebabkan karena keinginan untuk menarik perhatian orang lain dan teman sebaya yang bertujuan untuk dapat diakui dengan mengubah cara berpenampilan, gaya tingkah laku, dan cara bersikap. Untuk memenuhi gaya hidup tersebut banyak dari mahasiswa memilih menghabiskan waktunya untuk berbelanja di mall, distro dan butik.

Pada penelitian Nielsen (dalam Halim, 2008) menyatakan bahwa 93% pengunjung yang sering berbelanja ke mall adalah remaja yang menuju dewasa awal khususnya mahasiswa. Peneliti juga melakukan pengumpulan data awal pada 122 mahasiswa di Universitas Negeri Padang diketahui bahwa 51,3% mahasiswa lebih sering mengunjungi mall, 60,9% mahasiswa menghabiskan waktu luangnya di kafe, 65,8% mahasiswa memilih kafe sebagai tempat berkumpul bersama teman-teman maupun sendiri, 59,8% mahasiswa lebih suka mencari kesenangan diluar rumah, 61,3% mahasiswa lebih memilih mengikuti fashion dan perkembangan zaman, 52,1% mahasiswa banyak menggunakan barang bermerek dalam kesehariannya dan 52,6% mahasiswa menghabiskan uang mereka lebih dari 300.000 untuk berbelanja barang bermerek. Peneliti juga melakukan wawancara pada 5 orang mahasiswa di Universitas Negeri Padang, subjek menyatakan bahwa mereka merasa senang membeli barang-barang yang mewah dan bermerek, kemudian mereka bisa mendapatkan teman yang memiliki pengetahuan yang tinggi terhadap barang mewah, tempat berkumpul yang bagus serta mereka dapat menjadi pusat perhatian diantara teman-teman yang lain, sehingga mereka menilai jika gaya hidup ini sangat menyenangkan, bahkan ada yang mengatakan jika mereka tidak punya uang untuk membeli barang yang bermerek atau hanya sekedar untuk duduk di kafe mereka berusaha untuk memperoleh uang agar dapat memenuhi gaya hidup tersebut dengan berbagai macam cara seperti meminjam keteman, pinjaman online atau membohongi orang tua dengan alasan kebutuhan kuliah. Mereka tidak mampu mengendalikan diri terhadap dorongan dari dalam diri untuk mencoba segala kesenangan dan kemewahan yang mereka inginkan, dan mencoba memenuhinya dengan berbagai cara. Berdasarkan data diatas dapat dikatakan bahwa mahasiswa di Universitas Negeri Padang memiliki gaya hidup hedonis dibuktikan dengan menghabiskan waktu luang yang dimiliki dengan bersenang-senang.

Gaya hidup hedonis yang ada pada mahasiswa sangat berdampak buruk bagi diri mereka. Penelitian Praja dan Damayantie (2013) gaya hedonis pada mahasiswa terdiri dari pergaulan bebas dengan pergi ke klub malam dan tempat hiburan malam lainnya, mengkonsumsi minuman keras dan narkoba serta ikut dalam taruh online untuk memperoleh uang. Lalu dampak lainnya berupa tidak fokus dalam perkuliahan dengan jarang masuk kuliah, sering menitip absen pada teman, dan menggunakan jasa pengerjaan tugas. Maka dapat disimpulkan bahwa Gaya hidup hedonis pada mahasiswa dapat mempengaruhi 3 hal dalam hidup mereka yaitu penurunan motivasi dan prestasi belajar, perubahan pola hidup menjadi materialistis, dan perubahan pola pikir menjadi pragmatis serta bersikap tak acuh.

Gaya hidup hedonis dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor salah satunya adalah kontrol diri. Menurut Averril (1973) kontrol diri adalah kemampuan diri untuk bisa mengelola

informasi serta memilih tindakan yang akan dilakukan. Tangney et al. (2004) juga mengutarakan bahwa kontrol diri dapat didefinisikan sebagai kapasitas disposisi diri untuk mengoperasikan penyesuaian yang tepat untuk beradaptasi dengan lingkungan sekitarnya. Mengacu pada kemampuan individu untuk mengesampingkan pikiran dan emosi, serta untuk mengganggu tren perilaku yang tidak diinginkan yang dapat bertentangan dengan tujuan utama (Mao et.al., 2018). Berbeda dengan Everiil, kontrol diri adalah variabel psikologis yang mencakup kemampuan individu dalam mengelola informasi yang diinginkan dan yang tidak diinginkan, kemampuan individu untuk memilih salah satu tindakan berdasarkan sesuatu yang diyakini (Everiil, 2012). Menurut De Ridder et al. (2011) Kontrol diri adalah kemampuan individu untuk mengendalikan emosi serta dorongan dari dalam diri individu sehingga mampu membuat keputusan dan mengambil tindakan yang efektif sesuai dengan standar idealnya.

Kemampuan individu mengontrol diri sangat diperlukan untuk mengurangi kemungkinan terjebak pada tindakan yang menyimpang. Mahasiswa sebagai dewasa awal harusnya sudah bisa mengontrol diri terhadap dorongan atau keinginan yang bisa merugikan dirinya, seperti gaya hidup hedonis. Kecendrungan gaya hidup hedonis diakibatkan karena sulitnya dalam mengontrol dan mengarahkan tingkah laku sendiri. Kontrol diri yang rendah dapat mengakibatkan tingginya dorongan yang menyebabkan individu berpandangan bahwa kesenangan dan kenikmatan materi adalah tujuan utama hidup. Kebiasaan mahasiswa yang cenderung hedonis tersebut, pada akhirnya menggampangkan proses perkuliahan.

Berdasarkan penelitian Fatimah (2013) terdapat hubungan negatif signifikan antara kontrol diri dengan gaya hidup hedonisme pada mahasiswi di Surakarta, yang mana hasil dari penelitian tersebut didapatkan bahwa menunjukkan rata-rata subjek yang memiliki kontrol diri yang sedang sebesar 47,85% dan hedonisme yang sedang juga yang sebesar 65%. Sedangkan penelitian yang dilakukan oleh Sari et al. (2022) bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kontrol diri dengan gaya hidup hedonis pada wanita dewasa awal di Samarinda, yang mana hasilnya menunjukkan wanita dewasa awal di Samarinda memiliki gaya hidup hedonis yang sedang sebesar 65%. Selain itu juga ditemukan bahwa kontrol diri pada wanita dewasa awal di Samarinda berada pada tingkat rendah sebesar 58%. Dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi kemampuan kontrol diri subjek penelitian, maka semakin rendah gaya hidup hedonis dan semakin rendah kontrol diri subjek penelitian, maka semakin tinggi gaya hidup hedonis.

Berdasarkan fenomena yang telah dipaparkan diatas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian lebih dalam lagi terkait dengan dengan judul “Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Gaya Hidup Hedonis Pada Mahasiswa” yang berada di Universitas Negeri Padang.

## METODE

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini seluruh mahasiswa Universitas Negeri Padang. Sampel penelitian ini adalah sebagian mahasiswa Universitas Negeri Padang yang memiliki kriteria gaya hidup hedonis. Teknik sampel yang digunakan pada penelitian ini adalah *purposive sampling*. Pada penelitian ini, peneliti menggunakan alat ukur dari Engel et al. (1994) yang disusun kembali oleh Amelia Acme (2022) variable gaya hidup hedonis. Skala gaya hidup hedonis yang telah dikembangkan oleh Amelia acme (2022) menggunakan validitas isi didapatkan validitas berada pada rentang 0,730 sampai 0,929 serta reabilitas yang diperoleh 0,990.

Untuk kontrol diri peneliti menggunakan alat ukur aspek yang dari Averill yang dikembangkan oleh Anggraeni (2022) reliabilitas pada alat ukur kontrol diri berdasarkan aspek Averill (dalam Anggraeni, 2022) dengan validitas rentang nilai validitas antara 0,337 sampai 0,675 serta reabilitasnya sebesar 0.868. Penelitian ini menggunakan *korelasi product moment* dalam penelitian ini. *Korelasi product moment* digunakan untuk menguji hubungan antara satu variable *independent* dan satu variable *dependent*. Oleh karena itu, hubungan antara variabel kontrol diri dengan variabel gaya hidup hedonis pada mahasiswa akan diuji dalam penelitian ini.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada penelitian ini memiliki subjek penelitian sebanyak 119 mahasiswa Universitas Negeri Padang. Berikut ini gambaran umum subjek penelitian:

**Tabel 1. Data Responden Berdasarkan Jenis Kelamin**

	<b>Jenis Kelamin</b>	<b>Frekuensi</b>	<b>Persentase (%)</b>
1.	Laki-laki	22	18,5%
2.	Perempuan	97	81,5%
	<b>Total</b>	<b>119</b>	<b>100</b>

Berdasarkan table 1 diatas diketahui jumlah subjek penelitian 119 orang, dengan mayoritas berjenis kelamin perempuan dengan jumlah 97 orang (81,5%) dan laki-laki sebanyak 22 orang (18,5%).

**Tabel 2. Kategorisasi Gaya Hidup Hedonis (N=119)**

<b>Kategorisasi</b>	<b>F</b>	<b>%</b>
Tinggi	26	21,85
<b>Sedang</b>	<b>92</b>	<b>77,31</b>
Rendah	1	0,84

Berdasarkan table 2 dapat ditarik kesimpulan bahwa mahasiswa Universitas Negeri Padang secara umum memiliki gaya hidup hedonis pada kategori sedang.

**Tabel 3. Kategorisasi Subjek Berdasarkan Aspek-aspek**

<b>Gaya Hidup Hedonis (N= 119)</b>			
<b>Aspek</b>	<b>Kategorisasi</b>	<b>F</b>	<b>%</b>
Minat	<b>Sedang</b>	<b>86</b>	<b>72,27</b>
Aktivitas	<b>Sedang</b>	<b>87</b>	<b>73,11</b>
Opini	<b>Sedang</b>	<b>78</b>	<b>65,55</b>

Berdasarkan pada table 3 diatas, maka dapat disimpulkan bahwa secara keseluruhan masing-masing aspek gaya hidup hedonis berada pada kategori sedang.

**Tabel 4. Kategorisasi Kontrol Diri**

<b>Kategorisasi</b>	<b>F</b>	<b>%</b>
Tinggi	8	6,72
<b>Sedang</b>	<b>103</b>	<b>86,55</b>
Rendah	8	6,73

Berdasarkan tabel 4 dapat ditarik kesimpulan bahwa mahasiswa Universitas Negeri Padang memiliki kontrol diri pada kategori sedang. Berikut ini deskripsi kontrol diri berdasarkan aspeknya:

**Tabel 5. Kategorisasi Aspek-aspek Kontrol Diri (N= 119)**

<b>Aspek</b>	<b>Kategorisasi</b>	<b>F</b>	<b>%</b>
Kontrol Perilaku	<b>Sedang</b>	<b>95</b>	<b>79,83</b>
Kontrol Kognitif	<b>Sedang</b>	<b>95</b>	<b>79,83</b>
Kontrol Keputusan	<b>Rendah</b>	<b>98</b>	<b>82,35</b>

Berdasarkan table 5 diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa masing-masing aspek kontrol diri memperoleh kategori sedang dan kategori rendah.

### Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah data dalam variabel bebas dan variabel terikat berdistribusi normal atau tidak maka menjadi tujuan dari uji normalitas ini. Uji normalitas akan diuji dengan menggunakan metode *One-sample Kolmogorov-Smirnov Test* dengan SPSS versi 22.0 *for windows* dan taraf signifikansi sebesar 0.05. Data terdistribusi normal jika diperoleh nilai signifikansi lebih besar daripada 0.05 (Sig. > 0.05). Nilai signifikansi yang dicapai lebih rendah dari 0.05 atau jika terjadi sebaliknya, hal ini menunjukkan bahwa kedua data tidak berdistribusi normal.

**Tabel 6. Hasil Uji Normalitas antara Variabel Kontrol Diri dan Gaya Hidup Hedonis**

	<b>K-SZ</b>	<b>P</b>	<b>Keterangan</b>
Kontrol Diri	1,350	0,052	Normal
Gaya Hidup Hedonis	0,695	0,719	Normal

Berdasarkan table 6 diketahui nilai p atau Asymp. Sig. > 0,05 yang mana variabel kontrol diri nilai p 0,052 > 0,05 dan nilai p variabel gaya hidup hedonis 0,719 > 0,05. Maka dapat ditarik kesimpulan bahwa kedua variable memiliki data yang berdistribusi normal.

### Uji Linearitas

Uji linearitas digunakan untuk menunjukkan apakah hubungan linier antara kontrol diri dengan gaya hidup hedonis, maka uji linieritas dilakukan. SPSS versi 22.0 *for windows* digunakan untuk melakukan uji linieritas dan taraf signifikansi sebesar 0.05. Jika nilai signifikansi yang didapatkan lebih besar daripada 0.05 (Sig. > 0.05) maka artinya variabel tersebut berhubungan linier. Sebaliknya jika nilai signifikansi lebih kecil dari 0.05 menunjukkan bahwa tidak ada hubungan linier antara kedua variabel.

**Tabel 7. Hasil Uji Linieritas antara Variabel Kontrol Diri dan Gaya Hidup Hedonis**

<b>Variabel</b>	<b>F-</b>	<b>p</b>	<b>Ket</b>
Linearity	0,981	0,515	Linear

Berdasarkan table 7 diatas, data penelitian memiliki nilai p(signifikan) > 0,05 yang mana sebesar 0,515 > 0,05, sehingga data dalam penelitian ini dinyatakan memiliki hubungan yang linear.

### Uji Hipotesis

Uji hipotesis dilakukan untuk melihat apakah terdapat hubungan antar variable yang mana penelitian ini menggunakan bantuan program SPSS versi 20 untuk melakukan teknis analisis statistic *korelasi product moment*.

**Tabel 8. Hasil Uji Hipotesis antara Variabel Kontrol Diri dan Gaya Hidup Hedonis**

		Kontrol Diri	Hedonis
Kontrol Diri	Pearson Correlation	1	-,379
	Sig.(2-tailed)		,000
	N	119	119
Gaya Hidup Hedonis	Pearson Correlation	-,379	1
	Sig.(2-tailed)	,000	
	N	119	119

Berdasarkan table 8 diketahui bahwa koefisien korelasi hubungan antara kontrol diri dengan gaya hidup hedonis pada mahasiswa Universitas Negeri Padang  $r = -0,379$  dengan  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ). Koefisien korelasi memiliki hubungan yang negatif yang memperlihatkan hubungan yang tidak searah. Maka dapat dimaknai bila salah satu variable memiliki nilai yang tinggi maka variable lainnya mengalami pengurangan nilai. Jika koefisien korelasi antara 0 dan -1 maka variable tersebut berkorelasi negatif.

Berdasarkan analisis penelitian didapatkan bahwa  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, yang mana terdapat hubungan negatif antara kontrol diri dan gaya hidup hedonis pada mahasiswa Universitas Negeri Padang. Dengan kata lain, semakin tinggi tingkat kontrol diri mahasiswa maka semakin rendah tingkat gaya hidup hedonis mahasiswa Universitas Negeri Padang dan begitu sebaliknya.

Berdasarkan analisis yang telah dilakukan pada penelitian ini terdapat hubungan negatif antara kontrol diri dengan gaya hidup hedonis pada mahasiswa Universitas Negeri Padang. Berdasarkan pada hasil analisis yang telah dilakukan diketahui bahwa penelitian ini memiliki korelasi yang negatif yang dapat dilihat pada bagian *pearson correlation* yang memiliki tanda minus nilai  $r = -0,379$ . Bila nilai koefisien korelasi antara 0 dan -1 dikatakan variable berkorelasi negatif. Sehingga dapat dimaknai bahwa semakin tinggi kontrol diri yang dimiliki mahasiswa Universitas Negeri Padang maka gaya hidup hedonis akan semakin rendah, begitu sebaliknya. Jika dilihat bentuk hubungan penelitian ini termasuk dalam korelasi lemah karena nilai *pearson correlation* berada diantara 0,21- 0,40 yang tergolong pada tingkat korelasi lemah. Maka dari itu, berdasarkan hasil pengujian hipotesis dapat ditarik kesimpulan bahwa  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, yang mana terdapat hubungan negatif antara kontrol diri dan gaya hidup hedonis pada mahasiswa Universitas Negeri Padang. Dengan kata lain, semakin tinggi tingkat kontrol diri mahasiswa maka semakin rendah tingkat gaya hidup hedonis mahasiswa Universitas Negeri Padang dan begitu sebaliknya. Penelitian ini juga diperkuat dengan penelitian Fatimah (2013) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan negatif signifikan antara

kontrol diri dengan gaya hidup hedonisme pada mahasiswi di Surakarta. Serta penelitian yang dilakukan oleh Sari et al. (2022) juga menyatakan adanya hubungan yang signifikan antara kontrol diri dengan gaya hidup hedonis pada wanita dewasa awal di Samarinda.

Berdasarkan kategorisasi gaya hidup hedonis berada pada tingkat sedang dengan jumlah mahasiswa 92 orang (77,31%). Sama halnya dengan penelitian Fatimah (2013) yang menyatakan bahwa tingkat gaya hidup hedonis berada pada kategori sedang, karena mahasiswa melakukan aktivitasnya, mengungkapkan pendapatnya dan pengungkapan ketertarikan atau minat berkaitan dengan gaya hidup hedonis mengarah pada kategori tinggi atau rendah. Sedangkan tingkat gaya hidup hedonis pada mahasiswa Universitas Negeri Padang dapat diasumsikan karena mahasiswa Universitas Negeri Padang menghabiskan waktunya diluar rumah untuk kegiatan berbelanja, menghabiskan waktu dengan teman, pergi ketempat yang populer dan ingin menjadi pusat perhatian di lingkungannya serta harus terlihat modis untuk penampilan dirinya selain itu juga mereka tidak suka dikritik terkait dengan penampilannya. Walaupun demikian sebagian dari mereka dapat memutuskan pilihan apa saja minat dan keinginan yang akan mereka ambil sebelum membeli barang atau berbelanja serta hal lainnya dan dapat menunda keinginan tersebut, hal ini yang membuat tingkat gaya hidup hedonis mahasiswa Universitas Negeri Padang pada kategori sedang.

Pada aspek-aspek gaya hidup hedonis semua aspeknya berada pada kategori sedang. Aspek minat berada pada kategori sedang dengan persentase 72,27%, minat merupakan hal yang dapat membuat orang merasa tertarik terhadap suatu hal atau objek yang mengarah ke kesenangan hidup (Engel et al., 1994). Minat juga dapat dimaknai dengan hal yang dipenuhi dengan banyaknya keinginan spontan yang muncul, memandang hidup sebagai suatu yang instan, dan melakukan pembenaran dalam memenuhi kesenangan serta menginginkan kehidupan yang serba enak dan gampang (Sari, 2020).

Pada aspek aktivitas berada pada tingkat sedang dengan persentase 73,11%. Aktivitas merupakan suatu cara individu dalam menggunakan waktunya yang diwujudkan dalam bentuk tindakan nyata seperti menggunakan waktu untuk menghabiskan uang berapapun yang dimiliki dan lebih mengejar moderenitas (Sari, 2020). Pada mahasiswa Universitas Negeri Padang mereka mementingkan lebih terlihat modis untuk penampilannya karena sangat mempengaruhi pandangan orang tentang diri mereka, walaupun demikian mahasiswa Universitas Negeri Padang masih bisa menunda keinginan dalam hal untuk berbelanja yang disebabkan karena kekurangan uang dan tidak mau meminjam kepada temannya karena merasa malu. Dan pada aspek opini mahasiswa Universitas Negeri Padang berada pada tingkat sedang dengan presentase 65,55%, yang mana opini ini berkaitan dengan anggapan seseorang terkait dengan

tentang isu-isu sosial tentang dirinya. Mahasiswa Universitas Negeri Padang sangat mementingkan pendapat orang lain terhadap dirinya dan penampilannya, mereka tidak ingin dianggap ketinggalan zaman dalam penampilan serta tidak suka apabila ada yang mengkritik terkait dengan penampilannya.

Hasil dari kategorisasi kontrol diri didapatkan bahwa mahasiswa Universitas Negeri Padang sebanyak 103 orang dengan kategorisasi sedang sebesar 86,55%. Hal ini dikarenakan mahasiswa Universitas Negeri Padang dapat memutuskan hal apa saja yang akan mereka pilih seperti pilihan untuk membeli sesuatu yang tidak mereka rencanakan, dapat mengontrol keinginan mereka dalam hal berbelanja, lebih dahulu mencari informasi terkait dengan barang yang akan dibeli, walaupun demikian mahasiswa Universitas Negeri Padang sebagian dari mereka sulit untuk menolak ajakan dari orang lain dan mudah tertarik dengan barang yang mereka sukai sehingga hal ini yang membuat kontrol diri mahasiswa Universitas Negeri Padang berada pada kategori sedang. Hal ini diperkuat oleh penelitian Fatimah (2013) yang mana sedangnya tingkat kategori kontrol diri disebabkan karena belum mampunya mahasiswa mengoptimalkan kontrol diri yang mereka miliki, hal ini dapat dipengaruhi oleh salah satunya faktor lingkungan.

## **KESIMPULAN**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa Universitas Negeri Padang, terdapat hubungan negatif antara kontrol diri dan gaya hidup hedonis dengan kata lain, semakin tinggi kontrol diri maka semakin rendah gaya hidup hedonis, begitu juga sebaliknya ketika kontrol diri rendah maka tingkat gaya hidup hedonis tinggi.

## DAFTAR PUSTAKA

- Acmel, A. (2022). Hubungan Antara Gaya Hidup Hedonisme Dengan Perilaku Konsumtif Mahasiswa UIN Ar-Raniry (Doctoral dissertation, UIN Ar-Raniry).
- Ajeng K, R. (2010). Hubungan antara kontrol diri dengan gaya hidup hedonis pada remaja (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).
- Amira, F. S., & Mastuti, E. (2021). Hubungan antara parent attachment dengan regulasi emosi pada mahasiswa. *Buletin riset psikologi dan kesehatan mental (BRPKM)*, 1(1), 837.
- Anggraini, L., & Cahyono, R. (2017). Jurnal psikologi pendidikan dan perkembangan mahasiswa di Surabaya. *Jurnal psikologi pendidikan dan perkembangan*, 6(1), 77–85.
- Anggraini, Y. 2017. Hubungan fungsi afektif keluarga dengan perilaku kenakalan mahasiswa di smk cendana padang panjang tahun 2016. *Menara Ilmu*. Volume 11, No 76. Hal 155-165
- Averill, J. R. (1973). Personal control over aversive stimuli and its relationship to stress. *Psychological bulletin*, 80(4), 286.
- Azizah, F. N., & Indrawati, E. S. (2015). Kontrol diri dan gaya hidup hedonis pada mahasiswa Fakultas Ekonomika dan Bisnis Universitas Diponegoro. *Jurnal Empati*, 4(4), 156-162.
- Azwar, S. (2009). *Reliabilitas dan validitas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2012). *Reliabilitas dan validitas edisi 4*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2017). *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Azwar, S. (2021). *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Brilliandita, A., & Putrianti, F. G. (2015). Hubungan antara konsep diri dengan kecenderungan gaya hidup hedonisme pada mahasiswi psikologi Ust Yogyakarta. *Jurnal Spirits*, 5(2), 45-49.
- Christianto, L. P., & Amalia, S. R. (2022, May). Penyusunan Alat Ukur Hardiness untuk Individu pada Tahap Perkembangan Dewasa Awal. In *Seminar Nasional Psikologi dan Ilmu Humaniora (SENAPIH)* (Vol. 1, No. 1, pp. 132-141).
- De Ridder, D., & Gillebaart, M. (2017). Lessons learned from trait selfcontrol in well-being: Making the case for routines and initiation as important components of trait self-control. *Health psychology review*, 11, 89–99.
- De Ridder, D. T., De Boer, B. J., Lugtig, P., Bakker, A. B., & Van Hooft, E. A. (2011). Not doing bad things is not equivalent to doing the right thing: Distinguishing between inhibitory and initiatory self control. *Personality and Individual Differences*, 1006-1011.
- Inayati, N. (2019). Dampak Globalisasi Terhadap Perubahan Gaya Hidup Pada Masyarakat Kampung Komboi Distrik Warsa Kabupaten Biak Numfor. *Gema Kampus IISIP YAPIS Biak*, 14(2), 32-40.
- Ekowati dkk. 2014. Pengaruh profitabilitas, likuiditas, growth, dan media exposure terhadap pengungkapan tanggung jawab sosial perusahaan. *Simposium nasional akuntansi xvii*.
- Engel, James, F. Roger, B. Paul W, Dkk. (1994). Perilaku Konsumen, Binarupa Aksara, Jilid 2 Edisi Keenam.

- Fatimah, S., & Yuwono, S. (2013). Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Kecenderungan Gaya Hidup Hedonis Pada Mahasiswi Di Surakarta (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).
- Harahap, J. Y. (2017). Hubungan antara kontrol diri dengan ketergantungan internet di pustaka digital Perpustakaan Daerah Medan. *JURNAL EDUKASI: Jurnal Bimbingan Konseling*, 3(2), 131-145.
- Halim, D. K. (2008). Psikologi Lingkungan Perkotaan. Jakarta : Sinar Grafika Offset.
- Hurlock, E. B. (1996). *Psikologi perkembangan*. Jakarta: erlangga
- Hurlock, E.B. 2002. *Psikologi Perkembangan, Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan* (terjemahan Istiwidayanti dan Soedjarwo). Jakarta: Erlangga.
- Inayati, N. (2019). Dampak globalisasi terhadap perubahan gaya hidup pada masyarakat kampung komboi distrik warsa kabupaten biak numfor. *Gema kampus iisip yapis biak*, 14(2), 32-40.
- Kotler, P., & Amstrong, G. (1994). *Dasar-dasar pemasaran*. Jakarta: Intemedia Jakarta.
- Kotler, P., & Keller, K. L. (2009). Manajemen pemasaran edisi ketiga belas. *Jakarta: Erlangga*, 64.
- Kotler, P., & Amstrong, G. (2010). *Pemasaran*. Jakarta: Erlangga.
- Kustanto, N. D., & Khoirunnisa, R. N. Hubungan antara peer attachment dengan regulasi emosi pada mahasiswa tingkat akhir.
- Lukitasari, P., & Hidayati, E. (2013). Perbedaan pengetahuan keluarga tentang cara merawat pasien sebelum dan sesudah kegiatan family gathering pada halusinasi dengan klien skizofrenia diruang rawat inap rumah sakit jiwa daerah dr amino gondohutomo semarang. *Jurnal keperawatan jiwa*, 1(1).
- Mao, T., Pan, W., Zhu, Y., Yang, J., Dong, Q., & Zhou, G. (2018). Selfcontrol mediates the relationship between personality trait and impulsivity. *Personality and individual differences*, 129, 70–75. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2018.03.013>
- Moeliono, A., dkk. 1998. Tata Bahasa Baku Bahasa Indonesia. Balai Pustaka. Jakarta.
- Monks, F.J., Knoers, H.M.O., & Haditomo, S.R. (1998). Psikologi Perkembangan: Pengantar dalam Berbagai Bagiannya. Yogyakarta : Gadjah Mada University Press.
- Nadzir, M., & Ingarianti, T. M. (2015, November). Psychological meaning of money dengan gaya hidup hedonis mahasiswa di kota Malang. *In psychologi forum UMM* (1998) (pp. 978-79).
- Nadzir, M., & Ingarianti, T. M. (2015, November). Psychological meaning of money dengan gaya hidup hedonis remaja di kota Malang. *In Seminar Psikologi & Kemanusiaan* (Vol. 1998, pp. 978-979).
- Praja & Damayantie. (2013). Potret gaya hidup hedonisme di kalangan mahasiswa. *Jurnal sociologie*. 1(3), 184-193.
- Putri, A. F. (2019). Pentingnya orang dewasa awal menyelesaikan tugas perkembangannya. *SCHOULID: Indonesian Journal of School Counseling*, 3(2), 35-40.
- Rinawati, R. (2007). “Lifestyle” muslimah. *Mediator: jurnal komunikasi*, 8(1), 65-76.
- Saifuddin, A. (2004). Reliabilitas & Validitas. *Yogyakarta: Pustaka Relajar*.

- Santrock, J. W. (2011). *Life-span development (perkembangan masa hidup)*. Jakarta:erlangga.
- Santrock, John W. (2003). *Adolescence Perkembangan Remaja*. (Alih bahasa: Yati Sumiharti). Jakarta: Erlangga
- Sari, A. P., Ilyas, A., & Ifdil, I. (2017). Tingkat kecanduan internet pada mahasiswa awal. *Jppi (jurnal penelitian pendidikan indonesia)*, 3(2), 110-117.
- Sari, D., Rifayanti, R., & Putri, E. T. (2022). Kontrol Diri Dengan Gaya Hidup Hedonis Pada Wanita Dewasa Awal di Samarinda. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 10(1), 92-100.
- Sari, P. Y. (2020). *Potret Gaya Hidup Hedonis Dikalangan Mahasiswa Kost (Studi Kasus: Mahasiswa FISIP UIN Syarif Hidayatullah Jakarta Angkatan 2015-2019)* (Bachelor's thesis, FITK UIN SYARIF HIDAYATULLAH JAKARTA
- Siswoyo,D.(2007). *Ilmu pendidikan*. Yogyakarta: UNY Pers.
- Susanto, A. B. (2001). *Potret-potret Gaya Hidup Modern*. Penerbit Buku Kompas.
- Sofiyani, M. K. (2017). Hubungan antara kelekatan teman sebaya dengan perilaku konsumtif pada mahasiswa.
- Sugiyono. (2013). *Metode penelitian kuantitatif dan r&d (1<sup>st</sup> ed.)*. Alfabeta
- Sugiyono. (2014). *Metode penelitian kuantitatif kuantitatif dan R&D*. Bandung penerbit Alfabeta
- Sugiyono. (2018). *Metode penelitian kuantitatif (1<sup>st</sup> ed.)* Bandung penerbit Alfabeta
- Sukardi, D. (2003). *Kontribusi Pemahaman Bahasa Terhadap Kemampuan Memahami Hikayat: Studi Deskriptif-Analitis Terhadap Kemampuan Mahasiswa Program Studi Pendidikan Bahasa, Sastra Indonesia, dan Daerah UPI Universitas Suryakencana Cianjur Dalam Memahami Hikayat Bayan Budiman* (Doctoral dissertation, Universitas Pendidikan Indonesia).
- Susianto, H. (1993). Studi Gaya Hidup Sebagai Upaya Mengenali Kebutuhan Anak Muda Dalam Jurnal Psikologi dan Masyarakat. *Jurnal ISPSI dan Penerbit PT. Gramedia Wirasarana Indonesia. Jakarta.*
- Tangney, J. P., Baumeister, R. F., & Boone, A. L. (2004). High selfcontrol predicts good adjustment, less pathology, better grades, and interpersonal success. *Journal of personality*, 72, 271–324.
- Undang-Undang Republik Indonesia No 12. (2012). (Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 12 Tahun 2012 Tentang Pendidikan Tinggi. <http://sipuu.setkab.go.id/>
- Wahyuni, R. B., Soesilowati, E., & Banowati, E. (2016). Gaya hidup mahasiswa kelas menengah kota pekalongan. *Journal of educational social studies*, 5(2), 97-103.
- Wenar, C., & Kerig, P. (2000). *Developmental psychopathology: From infancy through adolescence*. McGraw-Hill.
- Winarsunu, T. (2009). *Statistik dalam penelitian Psikolog dan pendidikan*. Malang:UMM.