

**HUBUNGAN ANTARA KONTROL DIRI DENGAN KECENDERUNGAN
GAYA HIDUP HEDONIS PADA MAHASISWI DI SURAKARTA**

NASKAH PUBLIKASI

Diajukan Kepada Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta

Untuk Memenuhi Persyaratan Memperoleh Derajat Sarjana S-1 Psikologi



Oleh :

SITI FATIMAH
F 100 090 122

FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA

2013

**HUBUNGAN ANTARA KONTROL DIRI DENGAN KECENDERUNGAN
GAYA HIDUP HEDONIS PADA MAHASISWI DI SURAKARTA**

NASKAH PUBLIKASI

**Diajukan Kepada Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta
Untuk Memenuhi Persyaratan Memperoleh Derajat Sarjana S-1 Psikologi**

Oleh :

**SITI FATIMAH
F 100 090 122**

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA**

2013

**HUBUNGAN ANTARA KONTROL DIRI DENGAN KECENDERUNGAN
GAYA HIDUP HEDONIS PADA MAHASISWI DI SURAKARTA**

Diajukan oleh:

SITI FATIMAH

F 100 090 122

Telah Disetujui Untuk Dipertahankan
Di hadapan Dewan Penguji Skripsi S-1

Telah disetujui oleh:

Pembimbing



Susatyo Yuwono, S. Psi., M.Si., Psi

Tanggal : 5 Juni 2013

**HUBUNGAN ANTARA KONTROL DIRI DENGAN KECENDERUNGAN
GAYA HIDUP HEDONIS PADA MAHASISWI DI SURAKARTA**

Yang Diajukan Oleh :

SITI FATIMAH

F 100090122

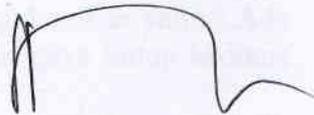
Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji

Pada tanggal : **5 Juni 2013**

dan dinyatakan telah memenuhi syarat

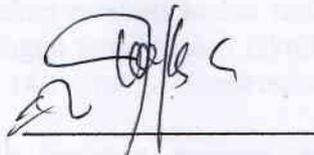
Penguji Utama

Susatyo Yuwono, S.Psi, M.Si, Psi



Penguji Pendamping I

Dra. Zahrotul Uyun M.Si



Penguji Pendamping II

Setiyo Purwanto, S.Psi, M.Si



Surakarta, 5 Juni 2013

Universitas Muhammadiyah Surakarta

Fakultas Psikologi

Dekan



Susatyo Yuwono, S.Psi, M.Si, Psi

HUBUNGAN ANTARA KONTROL DIRI DENGAN KECENDERUNGAN GAYA HIDUP HEDONIS PADA MAHASISWI DI SURAKARTA

Siti Fatimah
F 100 090 122

ABSTRAKSI

Mahasiswi diharapkan dapat terus meningkatkan kualitas dirinya sebagai *agent of control*, yang nantinya akan berkontribusi terhadap nusa dan bangsa dan diharapkan tidak terlibat dengan gaya hidup hedonis. Pada kenyataannya mahasiswi kurang mampu mengontrol dirinya. Sebagian besar dari mereka, menghabiskan waktu dan uangnya untuk berburu kesenangan. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui hubungan antara kontrol diri dengan kecenderungan gaya hidup hedonis pada mahasiswi di Surakarta. Hipotesis yang diajukan yaitu : Ada hubungan negatif antara kontrol diri dengan kecenderungan gaya hidup hedonis pada mahasiswi di Surakarta.

Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswi se-Surakarta. Teknik pengambilan Sampel yang digunakan adalah *stratified random sampling* yaitu melakukan random pada universitas kemudian melakukan random kedua untuk menentukan fakultas yang akan dikenai penelitian, sehingga terpilihlah 6 fakultas dari 3 universitas dengan jumlah subjek sebanyak 140 orang. Karakteristik sampelnya adalah mahasiswi yang berusia 17-21 tahun.

Berdasarkan hasil perhitungan teknik analisis *product moment* dari Pearson diperoleh nilai koefisien korelasi (r) sebesar -0,169 dengan $p = 0,046$ ($p < 0,05$) artinya ada hubungan negatif yang signifikan antara kontrol diri dengan kecenderungan gaya hidup hedonis. Hasil menunjukkan hipotesis diterima. Sumbangan efektif variabel kontrol diri terhadap kecenderungan gaya hidup hedonis sebesar 2,8% yang ditunjukkan oleh koefisien determinan (r^2) = 0,028. Rerata empirik variabel kontrol diri 76,57 dan rerata hipotetik sebesar 70 yang berarti kontrol diri pada Subjek tergolong sedang. Rerata empirik variabel kontrol diri 59,92 dan rerata hipotetik sebesar 60 yang berarti kecenderungan gaya hidup hedonis pada Subjek tergolong sedang.

Kata kunci : Kontrol Diri, Kecenderungan Gaya Hidup Hedonis

PENDAHULUAN

Mahasiswa adalah aset yang sangat berharga. Harapan tinggi suatu bangsa terhadap mahasiswa adalah menjadi generasi penerus yang memiliki loyalitas tinggi terhadap kemajuan bangsa, terutama dalam dunia pendidikan. Pada kenyataannya, mahasiswa zaman sekarang cenderung mengagung-agungkan kesenangan dan kenikmatan dalam menjalani hidup. Menurut Jibi (2011) Masrukhi menilai saat ini banyak mahasiswa yang lebih berorientasi pada gaya hidup. Gaya hidup didefinisikan sebagai keseluruhan yang ada pada diri seseorang yang berhubungan dengan lingkungannya (Kottler, 2006). Kata hedonisme diambil dari Bahasa Yunani *hēdonismos* dari akar kata *hēdonē*, artinya "kesenangan" (Salam, 2002). Susanto (2003) menyatakan bahwa atribut kecenderungan gaya hidup hedonis meliputi lebih senang mengisi waktu luang di mall, kafe, dan restoran-restoran makanan siap saji (*fast food*) serta memiliki sejumlah barang-barang dengan merek *prestisius*.

Hasil survey yang telah dilakukan di Matahari Singosaren Solo pada tanggal 17 September 2012 didapatkan data bahwa, mahasiswi berlomba-lomba membeli barang-barang yang bermerek untuk menunjang gaya hidupnya. Contohnya, sepatu, tas, dan pakaian. Mahasiswi membeli barang-barang dengan harga yang berkisar Rp 100.000,00 – Rp 200.000,00, termasuk harga-harga diskon mereka juga memburunya. Mahasiswi membeli barang-barang tersebut dalam 2 minggu kurang lebih sebanyak 2-3 kali. Hal ini dijelaskan oleh Sales Promotion Girls dari Matahari Singosaren.

Baron dan Byrne (2003) mengatakan bahwa masyarakat cenderung menekankan pentingnya penampilan bagi wanita dibandingkan pria dan penampilan merupakan bagian dari gaya hidup. Peristiwa tersebut disebabkan mahasiswi mengalami hambatan sosial yang mengarah pada ketidakpercayaan diri dan ditandai dengan cenderung merasa terasing, merasa tidak disayangi, tidak dapat mengekspresikan diri dan terlalu

lemah untuk mengatasi kekurangan yang dimiliki (Buss, 1995).

Kecenderungan gaya hidup hedonis tentu ada penyebabnya. Ada banyak faktor yang datang dari luar yang memicu emosi mereka menjadi hamba hedonis. Orang tua dan kaum kerabat adalah penyebab utama generasi mereka menjadi hedonism. Mereka lalai untuk mewarisi anak dengan norma dan gaya hidup timur yang spiritual. Namun yang lebih berperan lagi yaitu faktor karakteristik kepribadian dari remaja itu sendiri. Salah satunya yaitu kontrol diri.

Menurut Goldfried dan Merbaum (Lazarus, 1976) mendefinisikan kontrol diri sebagai suatu kemampuan untuk menyusun, membimbing, mengatur, dan mengarahkan bentuk perilaku yang dapat membawa kearah konsekuensi positif.

Berdasarkan uraian, masih ada kesenjangan antara kenyataan dan harapan. Mahasiswa diharapkan dapat terus meningkatkan kualitas dirinya sebagai generasi yang nantinya akan bertanggung jawab terhadap nusa dan bangsa dan diharapkan tidak terlibat dengan gaya hidup hedonis.

Kenyataannya gaya hidup hedonis masih banyak dijumpai pada remaja. Mengacu dari uraian tersebut dapat dibuat rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah ada hubungan antara kontrol diri dengan kecenderungan gaya hidup hedonis pada mahasiswi di Surakarta ? Oleh karena itu peneliti ini mengambil tema Hubungan antara Kontrol Diri dengan Kecenderungan Gaya Hidup Hedonis pada Mahasiswi di Surakarta.

Tujuan penelitian yang dilakukan adalah untuk mengetahui hubungan antara kontrol diri dengan kecenderungan gaya hidup hedonis pada mahasiswi di Surakarta, untuk mengetahui tingkat kontrol diri pada mahasiswi di Surakarta, untuk mengetahui tingkat kecenderungan gaya hidup hedonis pada mahasiswi di Surakarta, untuk mengetahui seberapa besar pengaruh kontrol diri terhadap kecenderungan gaya hidup hedonis pada mahasiswi di Surakarta.

LANDASAN TEORI

Kecenderungan Gaya Hidup Hedonis

Gaya hidup di artikan secara sederhana sebagai, bagaimana seseorang hidup (Lamb dkk, 2001). Menurut Reynold dan Draden (Engel dkk, 1994) gaya hidup hedonis secara luas didefinisikan sebagai cara hidup yang “diidentifikasi” oleh bagaimana orang menghabiskan waktu mereka (aktivitas) apa yang mereka anggap penting dalam lingkungannya (ketertarikan) dan apa yang mereka pikirkan tentang diri mereka sendiri dan juga dunia disekitarnya.

Bentuk dari suatu gaya hidup dapat berupa gaya hidup dari suatu penampilan, melalui media iklan, modeling dari artis yang di idolakan, gaya hidup yang hanya mengejar kenikmatan semata (gaya hidup hedonis) sampai dengan gaya hidup mandiri yang menuntut penalaran dan tanggung jawab dalam pola perilakunya Chaney (Idi Subandy,1997).

Hedonis merujuk pada kebutuhan individu untuk menggunakan suatu produk atau jasa

tertentu untuk menciptakan fantasi, sensasi, dan memperoleh dorongan emosional (Mowen and Minor, 2001). Salah satu jenis yang mendasari para kaum hedon adalah keinginan mereka untuk melakukan kegiatan pada waktu luang dengan jalan bersenang-senang.

Berdasarkan penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa kecenderungan gaya hidup hedonis merupakan sikap hidup yang dimiliki oleh individu yang berorientasi pada mencari kesenangan dan kebahagiaan sebanyak-banyaknya dan terhindar dari penderitaan dan kesengsaraan.

Aspek kecenderungan gaya hidup hedonis menurut Engel, dkk (1994) dapat dicerminkan melalui simbol sebagai AIO (*Activities, Interest, dan Opinion*) yaitu aktivitas, minat, dan opini sebagai aspek utama yang berorientasi pada kesenangan. *Activities* (kegiatan) adalah tindakan nyata seperti menonton suatu di bioskop, berbelanja di suatu pertokoan, dan lain-lain. *Interest* (minat) akan semacam objek, peristiwa, atau topik adalah tingkat keinginan yang menyertai perhatian khusus maupun terus menerus terhadapnya. Sedangkan *opinion*

(opini) adalah jawaban lisan atau tertulis yang orang berikan sebagai respon terhadap situasi stimulus dimana semacam pertanyaan yang diajukan.

Kontrol Diri

Martin dan Pear (1999) menjelaskan bahwa kontrol diri adalah usaha yang dilakukan oleh individu yang digunakan dalam rangka mengatur lingkungan sekitarnya untuk mengarahkan konsekuensi dari perilakunya sendiri. Secara sederhana kontrol diri didefinisikan sebagai proses pengelolaan emosi dan impuls yang mengganggu (Serrat, 2009).

Dari hal tersebut diatas dapat disimpulkan bahwa kontrol diri adalah upaya yang dilakukan secara sadar oleh individu didalam suatu lingkungan untuk mengatur tingkah lakunya sendiri.

Aspek-Aspek Kontrol Diri menurut Averill,dkk (Ghufron M Nur & Risnawaita Rini, 2011) meliputi :

a. *Behavioral Control*, yaitu kemampuan individu dalam mengambil tindakan yang nyata untuk mengurangi akibat dari

stressor. Tindakan yang nyata ini dapat meliputi pengurangan intensitas kejadian ataupun memperpendek durasi kejadian.

b. *Cognitif control*, yaitu kemampuan individu dalam hal proses berpikir atau strategi untuk memodifikasi akibat dari stressor. Strateginya dapat menggunakan cara yang berbeda dalam memikirkan kejadian atau justru memfokuskan pada hal-hal yang menyenangkan.

c. *Decision control*, kesempatan yang ada untuk memilih antara menggunakan prosedur alternatif atau tindakan yang dilakukan.

d. *Informational control*, yaitu kesempatan untuk mendapatkan pengetahuan, mengenai kejadian yang menekan, mengapa dan apa saja konsekuensinya, kapan akan terjadi. Kontrol informational dapat mengurangi stres dengan cara meningkatkan kemampuan seseorang untuk memprediksi dan mempersiapkan apa yang akan terjadi dan mengurangi ketakutan seseorang dalam menghadapi sesuatu yang tidak diketahuinya.

e. *Retrospective control*, yaitu kemampuan yang menyinggung

kepercayaan mengenai apa atau siapa yang menjadi penyebab kejadian yang menekan setelah kejadian tersebut terjadi.

Dari pemaparan diatas dapat disimpulkan adalah bahwa aspek kontrol diri terdiri dari *behavioral control*, *cognitive control*, *decision control*, *informasional control*, *retrospektif control*.

Hubungan antara kontrol diri dengan kecenderungan gaya hidup hedonis

Mahasiswa yang digolongkan remaja menemukan adanya pergaulan masyarakat kota besar yang mengarah pada pemenuhan kebutuhan hidup. Menurut Gunarsa (2003) proses perkembangan individu saat masa remaja mengalami suatu perkembangan yang cukup meningkat dan semakin diarahkan keluar dirinya, keluar lingkungan keluarganya, dan akhirnya kedalam masyarakat dan tempat yang akan ditempati didalam masyarakat. Mahasiswa yang memiliki kecenderungan gaya hidup hedonis tentu ada penyebabnya, salah satunya adalah faktor karakteristik kepribadian dari remaja itu sendiri.

Setiap individu memiliki karakteristik, keunikan dan perbedaan perilaku yang ditentukan dari cara individu itu berperilaku. Menurut Mischel, Shoda dan Mendoza-Denton (Santrock, 2006) menyatakan bahwa proses terjadinya perilaku, jika ditinjau dari teori sosial kognitif menjelaskan bahwa adanya kemampuan individu dalam mengatur dan mengontrol perilaku dirinya meskipun kondisi lingkungannya berubah-ubah. Hal tersebut terjadi karena pikiran dapat mengarahkan seseorang untuk mengontrol perilakunya.

Martin dan Pear (1999) menjelaskan bahwa kontrol diri adalah usaha yang dilakukan oleh individu yang digunakan dalam rangka mengatur lingkungan sekitarnya untuk mengarahkan konsekuensi dari perilakunya sendiri. Menurut Dariyo (2004) individu yang memiliki kontrol diri yang baik, memiliki kemampuan dalam penyesuaian diri yang baik di lingkungan sosialnya. Kontrol diri yang baik memiliki karakteristik sebagai berikut individu dapat mengontrol terhadap pengeluaran

uang, individu berusaha menghemat uang, individu dapat mengurangi tekanan pikiran, individu dapat membuat pikiran tenang, individu dapat membuat pilihan-pilihan alternatif dalam hidupnya, selain itu individu juga dapat membuat suatu keputusan yang tepat, dapat memperoleh pengetahuan-pengetahuan baik dari dalam maupun dari luar dirinya, apabila ada suatu permasalahan individu dapat menerima konsekuensi, didalam suatu pembelian individu dapat mengontrol apa saja yang akan dibeli, dan individu juga belajar dari pengalamannya masa silam saat membeli suatu barang.

Individu yang cenderung berorientasi pada gaya hidup hedonis, diduga belum memiliki kontrol diri yang baik. Individu yang memiliki kontrol diri yang tidak baik memiliki karakteristik sebagai berikut individu tersebut kurang dapat mengontrol pengeluaran uang, suka melakukan pemborosan uang, kurang dapat mengendalikan pikiran yang membuatnya justru tertekan, pikirannya sering kacau karena suatu permasalahan, tidak memiliki pilihan

alternatif didalam hidupnya, tidak dapat membuat suatu keputusan dalam suatu permasalahan yang sedang dihadapi, tidak memiliki pengetahuan yang lebih terhadap suatu hal, tidak dapat menerima konsekuensi dari apa yang telah dilakukannya, tidak dapat mengontrol dirinya dalam pembelian, dan tidak memiliki kontrol dalam pengalaman membeli dari sales di masa yang lalu.

Perilaku menyimpang kerap kali dialami oleh remaja. Hal ini didukung dari pendapat Erickson (Hurlock, 2002) bahwa ada konflik dua kekuatan yang dialami oleh remaja, yaitu identitas melawan kebingungan. Apabila mahasiswa berhasil pada masa remajanya maka mahasiswa akan mengetahui apa peran dan fungsinya, akan tetapi bila yang terjadi sebaliknya maka mahasiswa akan terjerumus kepada kemandirian dan pencarian identitas yang keliru, seperti gaya hidup hedonis. Jika mahasiswa tidak memiliki kemampuan yang kuat pada dirinya untuk membendung segala keinginan dan juga gejolak pada dirinya maka akan timbul gaya hidup hedonis yang tidak terkontrol pada

dirinya. Kemampuan kontrol diri yang baik pada mahasiswa diharapkan dapat menurunkan gaya hidup hedonis.

Gaya hidup didefinisikan sebagai pola hidup yang dialami oleh individu yang diwujudkan dalam beberapa kegiatan, minat, dan pendapatnya. Gaya hidup juga menggambarkan “keseluruhan yang terjadi pada diri individu tersebut” dalam berhubungan langsung dengan lingkungannya (Kotler, 2006). Sedangkan Menurut Kasali (2000) gaya hidup dapat membawa pengaruh pada perilaku seseorang yang nantinya juga mempengaruhi pilihan-pilihan konsumsi. Terdapat macam-macam bentuk dari gaya hidup diantaranya dapat berupa gaya hidup dari suatu penampilan, melalui sarana iklan, modeling dari artis atau seseorang yang dijadikan panutan, gaya hidup yang bertujuan untuk mengejar kenikmatan dan kesenangan semata (gaya hidup hedonis) sampai dengan gaya hidup mandiri yang menuntut penalaran dan tanggung jawab dalam pola perilakunya Chaney (Idi Subandy,1997). Menurut Lorens Bagus (2000) hedonisme merupakan

pandangan bahwa kesenangan atau kenikmatan merupakan tujuan hidup manusia. Oleh karena itu kontrol diri dan gaya hidup hedonis memiliki hubungan yang layak untuk dikaji lebih lanjut.

Hipotesis

Ada hubungan negatif antara kontrol diri dengan kecenderungan gaya hidup hedonis pada mahasiswa di Surakarta.

METODE PENELITIAN

Variabel Penelitian :

Variabel yang digunakan dalam penelitian ini adalah :

1. Variabel Tergantung :
Kecenderungan Gaya Hidup Hedonis.
2. Variabel Bebas : Kontrol Diri

Definisi Operasional :

1. Kecenderungan Gaya Hidup Hedonis

Kecenderungan gaya hidup hedonis dapat diartikan sebagai sikap hidup yang dimiliki individu yang bertujuan untuk mencari kesenangan, untuk mendapatkan suatu kebahagiaan

dan terhindar dari penderitaan dan kesengsaraan.

Kecenderungan gaya hidup hedonis diukur dengan menggunakan skala kecenderungan gaya hidup hedonis yang disusun oleh penulis berdasarkan aspek-aspek yang telah dikemukakan oleh Engel,dkk (1994) yaitu aktivitas, minat dan opini.

2. Kontrol Diri

Kontrol diri dapat didefinisikan sebagai upaya yang dilakukan secara sadar oleh individu didalam suatu lingkungan untuk mengatur tingkah lakunya sendiri. Kemampuan kontrol diri akan diukur dengan skala kontrol diri yang disusun dengan aspek-aspek kontrol diri yang ada dalam teori Averill,dkk (Guffran M Nur dan Risnawita Rini, 2011) mengungkapkan ada lima aspek kontrol diri yang digunakan dalam kehidupan sehari-hari yaitu (*behavioral control*), (*cognitif control*), (*desisional control*), (*informational control*), (*retrospective control*) yang

disesuaikan dengan kecenderungan gaya hidup hedonis pada mahasiswa.

Subjek Penelitian

Subjek dalam penelitian ini populasinya adalah Mahasiswi se-Surakarta berjumlah 140 mahasiswi. Jenis sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *purposive sample* Adapun karakteristiknya adalah sebagai berikut mahasiswi di UMS Fakultas Psikologi dan Ekonomi masing-masing berjumlah 30 orang, mahasiswi di UNS Fakultas Ekonomi dan Fakultas Ilmu Sosial dan Politik jurusan Ilmu Komunikasi masing-masing berjumlah 20 orang, mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial dan Politik jurusan Ilmu Komunikasi dan Ilmu Hukum UNSA masing-masing berjumlah 20 orang, berdasarkan usia 17-21 tahun (Harlock remaja akhir).

Teknik Sampling

Pengambilan sampel pada penelitian ini adalah menggunakan teknik *Stratified Random Sampling*.

Alat Ukur

Metode yang digunakan dalam pengumpulan data adalah :

1. Angket

- a. Skala Kontrol Diri
penyusunannya mengacu pada aspek-aspek yang dikemukakan dalam teori Averill,dkk (Guffran M Nur dan Risnawita Rini, 2011) mengungkapkan ada lima aspek kontrol diri yang digunakan dalam kehidupan sehari-hari yaitu (*behavioral control*), (*cognitif control*), (*desisional control*), (*informational control*), (*retrospective control*).
- b. Skala Kecenderungan Gaya Hidup Hedonis
penyusunannya mengacu pada aspek-aspek yang dikemukakan oleh Engel,dkk (1994) yaitu aktivitas, minat dan opini.

Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan adalah korelasi *product moment*

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan *Try Out*

terpisah yaitu antara *Try Out* dan penelitian dilaksanakan secara terpisah. Pelaksanaan *Try Out* dilakukan di Fakultas Psikologi UMS dilaksanakan pada tanggal 13, 14 dan 15 maret 2013. Dibagikan kepada mahasiswa berjumlah 100. Pada penelitian ini, hasil uji coba validitas skala kontrol diri menunjukkan dari 40 aitem terdapat 28 aitem yang valid dan 12 aitem yang gugur dengan $r_{tabel} = 0,195$ dan taraf signifikansi 5%. Koefisien validitas berkisar 0,222 sampai 0,463. Hasil uji coba validitas skala kecenderungan gaya hidup hedonis menunjukkan dari 30 aitem terdapat 24 aitem yang valid dan 6 aitem yang gugur dengan $r_{tabel} = 0,195$ dan taraf signifikansi 5%. Koefisien validitas berkisar 0,196 sampai 0,661. Sementara nilai koefisien reliabilitas (r_{η}) skala kontrol diri dalam penelitian ini adalah sebesar 0,770 dan skala kecenderungan gaya hidup hedonis adalah sebesar 0,826. Pelaksanaan pengumpulan data penelitian dilakukan pada tanggal 18 Maret – 10 April 2013. Berdasarkan hasil perhitungan teknik analisis *product*

moment dari Pearson diperoleh nilai koefisien korelasi -0,169 dengan $p = 0,046$ ($p \leq 0,05$) sehingga dapat disimpulkan bahwa hasil penelitian ini menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara kontrol diri dengan kecenderungan gaya hidup hedonis pada mahasiswi di Surakarta, dalam artian semakin tinggi kemampuan kontrol diri subjek penelitian, semakin rendah gaya hidup hedonis dan semakin rendah kontrol diri subjek penelitian, semakin tinggi gaya hidup hedonis.

Hasil penelitian ini sesuai dengan teori Hal ini sesuai dengan pendapat Dariyo (2004) individu yang memiliki kontrol diri yang baik, memiliki kemampuan dalam penyesuaian diri yang baik di lingkungan sosialnya. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswi yang memiliki kontrol diri yang tinggi mampu menyesuaikan perubahan gaya hidup di lingkungan sekitar tanpa harus merubah diri sendiri untuk sama dengan orang lain yang cenderung mengarah pada gaya hidup hedonis. Sebaliknya mahasiswi yang memiliki kontrol diri yang rendah kurang memiliki kemampuan dalam

penyesuaian diri di lingkungan sosialnya. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswi yang memiliki kontrol diri yang rendah kurang mampu menyesuaikan diri dengan perubahan gaya hidup di lingkungan sekitar. Mahasiswi cenderung mengubah dirinya untuk sama dengan orang lain yang mengikuti gaya hidup hedonis.

Hasil penelitian kontrol diri menunjukkan bahwa rata-rata subjek memiliki kontrol diri yang sedang dengan rerata empirik sebesar 76,57 Hasil ini ditunjukkan dengan 47,85% kontrol diri yang sedang dan 52,14% kontrol diri yang tinggi. Subjek dalam penelitian ini yakni mahasiswi di Surakarta yang menunjukkan bahwa rata-rata Subjek memiliki kontrol diri yang sedang, hal ini dapat dilihat dari 140 subjek terdapat 67 Subjek yang memiliki kontrol diri sedang. Hal ini menandakan sebagian besar Subjek belum mampu melakukan kontrol diri secara optimal. Tingkat kontrol diri sedang pada subjek penelitian ini antara lain salah satunya dipengaruhi oleh faktor lingkungan. Hasil penelitian kecenderungan gaya hidup hedonis bahwa rata-rata Subjek

memiliki kecenderungan gaya hidup hedonis yang sedang dengan rerata empirik sebesar 59,92. Hal ini ditunjukkan dengan 0,71% kecenderungan gaya hidup hedonis yang sangat rendah, 16,43% kecenderungan gaya hidup hedonis yang rendah, 65% kecenderungan gaya hidup hedonis yang sedang, 17,15% kecenderungan gaya hidup hedonis yang tinggi, dan 0,71 % kecenderungan gaya hidup hedonis yang sangat tinggi. Hal ini dapat dilihat dari 140 subjek terdapat 91 subjek yang memiliki kecenderungan gaya hidup hedonis, hal ini berarti Subjek dalam melakukan aktivitasnya, mengungkapkan pendapatnya dan mengungkapkan ketertarikan atau minat yang berkaitan dengan kecenderungan gaya hidup hedonis yang mengarah ke tinggi maupun rendah.

Peranan atau sumbangan efektif kontrol diri 2,8 % ditunjukkan koefisien determinan (r^2) sebesar 0,028. Hal ini berarti masih terdapat 97,2% faktor-faktor lain yang memberikan sumbangan efektif terhadap kecenderungan gaya hidup hedonis seperti faktor internal dan

faktor eksternal. Faktor internal yaitu sikap dan keyakinan, pengalaman, pengamatan, konsep diri, motif dan persepsi, sedangkan faktor eksternal dipengaruhi oleh kelompok referensi, keluarga, kelas sosial, kebudayaan. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kontrol diri dengan seluruh aspek yang terkandung didalamnya memberikan pengaruh bagi kecenderungan gaya hidup hedonis, meskipun kecenderungan gaya hidup hedonis tidak hanya dipengaruhi oleh variabel tersebut. Hal seperti ini diungkapkan oleh Mowen & Minor (2002) bahwa kepribadian yang dimiliki oleh setiap orang merupakan salah satu dari sekian banyak aspek yang mempengaruhi gaya hidup. Gaya hidup sendiri dipengaruhi oleh aspek psikologis maupun aspek sosial, yang mana salah satu dari aspek psikologis itu adalah kepribadian. Gaya hidup dan kepribadian merupakan dua hal yang sangat berkaitan. Setiap individu memiliki karakteristik, keunikan dan perbedaan perilaku yang ditentukan dari cara individu itu berperilaku. Mischel, Shoda dan Mendoza-Denton (Santrock, 2006) menyatakan bahwa

proses terjadinya perilaku, jika ditinjau dari teori sosial kognitif menjelaskan bahwa adanya kemampuan individu dalam mengatur dan mengontrol perilaku dirinya meskipun kondisi lingkungannya berubah-ubah. Hal tersebut terjadi karena pikiran dapat mengarahkan seseorang untuk mengontrol perilakunya. Seseorang yang memiliki kepribadian yang rendah akan memiliki kecenderungan gaya hidup yang tinggi.

Dalam kaitannya dengan kecenderungan gaya hidup hedonis pada mahasiswi di Surakarta, kontrol diri terbentuk dari perilaku yang ditunjukkan oleh mahasiswi dalam kehidupannya. Mahasiswi yang memiliki kontrol diri yang tinggi cenderung mengarahkan perilakunya kearah yang positif. Selain itu cara berfikir mahasiswi yang memiliki kontrol diri yang tinggi akan berfokus pada hal-hal yang membawa manfaat untuk diri dan orang disekelilingnya. Dalam mengambil sebuah keputusan mahasiswi akan mempertimbangkan segala sesuatunya dengan matang. Mahasiswi juga akan cenderung mengikuti segala informasi, sehingga

mahasiswi tersebut dapat memprediksi dan menyiapkan apa yang akan terjadi, hal ini dilakukan untuk mengurangi rasa takut dalam menghadapi sesuatu yang tidak diketahui. Mahasiswi yang sudah memiliki pengalaman masa lalu, tentang segala hal yang menyangkut gaya hidup dari lingkungan sekitarnya cenderung lebih mampu mengontrol dirinya. Begitupun sebaliknya.

Kontrol diri memberikan pengaruh pada kecenderungan gaya hidup hedonis pada mahasiswi di Surakarta, sehingga diharapkan mahasiswi tidak mengikuti dan terjerumus ke dalam gaya hidup hedonis. Hasil penelitian ini pun tidak luput dari kekurangan. Adapun kekurangan yang ditemui selama penelitian ini adalah kendala waktu. Penelitian ini melibatkan 3 Universitas yang berbeda-beda, sehingga harus menyesuaikan waktu yang diberikan oleh masing-masing pihak Universitas terkait.

KESIMPULAN DAN SARAN

Adapun kesimpulan dari penelitian ini yaitu ada hubungan negatif antara kontrol diri dengan

kecenderungan gaya hidup hedonis pada mahasiswi di Surakarta, artinya variabel kontrol diri dapat dijadikan prediktor untuk memprediksi kecenderungan gaya hidup hedonis.

Berdasarkan hasil penelitian tersebut maka peneliti dapat memberikan saran kepada :

1. Universitas yang bersangkutan

Hasil penelitian ini menunjukkan tingkat kecenderungan gaya hidup hedonis yang sedang pada subjek penelitian dan juga tingkat kontrol diri subjek berada pada kategori sedang. Variabel psikologis seperti *behavioral control*, *cognitif control*, *decision control*, *informational control*, dan *retrospective control* berperan dalam menentukan kemampuan kontrol diri seseorang. Oleh karena itu perlu intervensi psikologis untuk dapat meningkatkan kemampuan kontrol diri pada mahasiswi misalnya dengan universitas menyelenggarakan pelatihan kontrol diri bekerjasama dengan praktisi psikologi.

2. Subjek penelitian/Mahasiswi

Dengan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa ada hubungan antara control diri dengan kecenderungan gaya hidup hedonis, diharapkan kepada mahasiswi-mahasiswi di Surakarta untuk lebih meningkatkan kontrol diri mereka, sehingga dengan kontrol diri yang dimiliki oleh mereka dapat memperkecil prosentase untuk mengikuti kecenderungan gaya hidup hedonis yang mana lebih mengutamakan kesenangan dan mengesampingkan tugas utama sebagai mahasiswi. Kontrol diri dapat ditingkatkan dengan cara mengontrol perilaku yang muncul dan menyalurkan perilaku kepada hal-hal yang lebih positif.

3. Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya yang tertarik untuk melakukan penelitian yang terkait dengan penelitian yang sama diharapkan :

- a. Memperluas populasi atau ruang lingkup penelitian sehingga generalisasinya lebih luas.

- b. Memperbaiki kelemahan dan kekurangan dalam penelitian ini, dengan memilih waktu yang tepat untuk penelitian.
- c. Peneliti diharapkan tidak hanya menggunakan dua variabel dalam penelitian selanjutnya, agar hasil penelitian yang didapat lebih maksimal.

DAFTAR PUSTAKA

- Baron, R.A, Byrne, D. 2003. *Social Psychology (Tenth Edition)*. Boston, Massachusetts: pearson Education.
- Buss, A.H. 1995. *Personality: Temperament, Social Behaviour ang The Self*. Boston: Allyn and Bacon.
- Chaplin, J.P. 2001. *Kamus Lengkap Psikologi* (Terjemahan Kartini Kartono). Jakarta: Raja Graindo Perkasa.
- Dariyo, A. 2004. *Psikologi perkembangan remaja*. Bogor: Ghalia Indonesia.
- Engel, J.F., Blackw, R.D., & Miniard, P.W., 1994. *Perilaku Konsumen*. Edisi enam. Jilid 1. Terjemahan alih bahasa oleh Fx. Budiyanto. Jakarta: Binarupa Aksara.
- Gunarsa, SD. 2003. *Psikologi Remaja* (cetakan kelima belas). Yogyakarta: Jalasutra
- Ghufron, M. Nur, dan Rini Risnawita S. 2011. *Teori-Teori Psikologi*. Jogjakarta : Ar-Ruzz Media
- Hurlock, E.B. 2002. *Psikologi Perkembangan : Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan* Edisi Kelima. Terjemahan Istiwidayanti dan Soedjarwo. Jakarta: Erlangga
- Idi Subandi. 1997. Diakses dari <http://en.wikipedia.org/wiki/Gayahiduphedonis> pada tanggal 8 Desember 2012
- Jibi, 2011. Banyak Mahasiswa Lebih Berorientasi Gaya Hidup diakses dari <http://www.solopos.com/2011/09/28/banyak-mahasiswa-lebih-berorientasi-gaya-hidup-117856> pada tanggal 28 Februari 2013
- Kasali, R. 2000. *Membidik Pasar Indonesia, Segmentasi Targetting Position*. Jakarta : PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Kotler, p. & Amstrong G. 2006. *Prinsip-Prinsip Pemasaran*. Edisi ke 12 terjemahan. Bob Sabran. Jakarta : Erlangga

- Lamb, Hair, & Mc. Daniel. 2001. *Pemasaran*: Jakarta: Salemba Empat
- Lazarus, R.S. 1976. *Emotional and Adaptation*. New York : Mc Graw Hill Publishing Company
- Lorens Bagus. 2000. Diakses dari <http://en.wikipedia.org/wiki/Gayahiduphedonis> pada tanggal 8 Desember 2012
- Martin, G. dan Pear, J. 1999. *Behavior modification: What it is and how to do it*. New Jersey: Prentice Hall.
- Mowen C John, Minor Michael alih bahasa Salim Lina. 2001. *Perilaku Konsumen*. Jakarta: Erlangga
- Salam, B. 2002. *Etika Individual : Pola Dasar Filsafat Moral*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Santrock, J.W. 2006. *Human adjustment*. New York: McGraw-Hill.
- Serrat, O. 2009. *Understanding and developing emotional intelligence*. Diakses dari <http://www.adb.org/documents/information/knowledge-solutions/understanding-developing-emotional-intelligence.pdf> pada tanggal 22 November 2012
- Susanto, A.B. 2003. *Potret-Potret Gaya Hidup Metropolis*. Jakarta: Kompas Media Nusantara