

**HUBUNGAN ANTARA KONTROL DIRI DENGAN  
GAYA HIDUP HEDONIS PADA REMAJA**

**S K R I P S I**

Diajukan untuk memenuhi sebagian persyaratan  
Mencapai gelar sarjana S1 Psikologi



Diajukan oleh :

**Rohma Ajeng K**  
F 100 020 240

**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA**

2010

**HUBUNGAN ANTARA KONTROL DIRI DENGAN  
GAYA HIDUP HEDONIS PADA REMAJA**

**NASKAH PUBLIKASI**

Diajukan kepada Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta Untuk  
Memenuhi Sebagian Persyaratan Memperoleh  
Derajat Sarjana S-1 Psikologi

Diajukan oleh :

**Rohma Ajeng K**  
**F 100 020 240**

**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA**

**2010**

**HUBUNGAN ANTARA KONTROL DIRI DENGAN  
GAYA HIDUP HEDONIS PADA REMAJA**

**Diajukan Oleh :**

**Rohma Ajeng K  
F 100 020 240**

Telah disetujui untuk dipertahankan pada Ujian Skripsi  
Pada tanggal .....

Oleh :  
Pembimbing Skripsi

**Lusi Nuryanti, S.Psi, M.Si**

**HUBUNGAN ANTARA KONTROL DIRI DENGAN  
GAYA HIDUP HEDONIS PADA REMAJA**

Yang dipersiapkan dan disusun oleh :

**Rohma Ajeng K**  
**F 100 020 240**

Telah dipertahankan di depan dewan penguji  
Pada tanggal 13 Juli 2010  
dan dinyatakan telah memenuhi syarat

Penguji utama

**Lusi Nuryanti, S.Psi, M.Si**

\_\_\_\_\_

Penguji pendamping I

**Dra. Wiwin Dinar P, M.Si**

\_\_\_\_\_

Penguji pendamping II

**Dra. Partini, M.Si**

\_\_\_\_\_

Surakarta, \_\_\_\_\_ 2010  
Universitas Muhammadiyah Surakarta  
Fakultas Psikologi  
Dekan,

**(Susatyo Yuwono, S.Psi, M.Si)**

## **MOTTO**

Sesungguhnya budi atau akhlak yang baik itu dapat mencairkan dosa sebagaimana matahari mencairkan lemak, sedang akhlak yang jelek dapat merusak amal perbuatan sebagaimana cuka merusak madu

**(Al Hadits)**

## **PERSEMBAHAN**

Karya sederhana ini penulis persembahkan untuk:

- ♥ Ayah dan bunda tersayang atas segala doa, pengorbanan dan dukungan yang besar selama ini.
- ♥ Teman-teman penulis yang memberikan dukungan dan perhatian sehingga penulis bisa menyelesaikan skripsi dengan lancar.
- ♥ Almamater UMS dan pada Pembaca

## KATA PENGANTAR



*Assalamu'alaikum Wr. Wb.*

Puji syukur alhamdulillah kehadiran Allah SWT, yang telah memberi kesempatan serta hidayahnya sehingga penulis berhasil menyelesaikan skripsi yang merupakan sebagian persyaratan guna memperoleh derajat sarjana psikologi. Penulis menyadari bahwa penulisan skripsi ini tidak lepas dari bantuan dan bimbingan dari pihak lain, oleh karena itu pada kesempatan ini dengan penuh ketulusan penulis menyampaikan terima kasih kepada ayah dan bunda tersayang yang selalu mengalirkan doa, pengorbanan dan dukungan pada penulis, semoga tiap tetes keringat kalian terwujud dalam kesuksesan dan kebahagiaan. Tak lupa pada kesempatan ini dengan segala kerendahan hati penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Susatyo Yuwono, S.Psi, M.Si. Dekan Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta.
2. Ibu Lusi Nuryanti, S.Psi, M.Si. Dosen pembimbing skripsi yang telah memberikan bimbingan dan petunjuk yang sangat berarti pada penulis.
3. Ibu Dra. Wiwin Dinar P., M.Si. Penguji pendamping II yang memberikan masukan, saran bagi perbaikan skripsi yang penulis susun
4. Ibu Dra. Partini, Psi, M.Si. Penguji pendamping II yang selalu memberikan saran, petunjuk dan nasihat dengan penuh kesabaran.
5. Ibu DR. Nanik Prihartanti selaku pembimbing akademik.
6. Dosen dan staf akademis Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta atas transfer ilmu dan ajaran-ajaran yang telah diberikan serta seluruh staf tata usaha

dan biro analisis data Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta yang telah membantu kelancaran skripsi ini.

7. Remaja pengunjung Solo Grand Mall Surakarta yang telah bersedia menjadi responden penelitian.
8. Rekan-tekan mahasiswa psikologi UMS, serta semua pihak yang telah banyak membantu penulis.

Penulis menyadari atas kekurangan skripsi ini, baik didasarkan keterbatasan pengetahuan dan pengalaman maupun waktu yang dimiliki, oleh karena itu saran dan kritik yang bersifat membangun sangat penulis harapkan.

Akhirnya, semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi semua pihak yang membacanya. Amiin

*Wassalamu'alaikum Wr. Wb.*

Surakarta 2010

Penulis



## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
HALAMAN SAMPUL DEPAN .....	i
HALAMAN JUDUL .....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN .....	iii
HALAMAN PENGESAHAN .....	iv
HALAMAN MOTTO.....	v
HALAMAN PERSEMBAHAN .....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
ABSTRAK.....	xiv
<b>BAB I. PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Tujuan Penelitian .....	7
C. Manfaat Penelitian .....	7
<b>BAB II. LANDASAN TEORI</b>	
A. Gaya Hidup Hedonis .....	9
1. Pengertian Gaya Hidup Hedonis .....	9
2. Aspek-aspek gaya hidup hedonis remaja.....	10
3. Faktor-faktor yang memengaruhi gaya hidup hedonis remaja	12
B. Kontrol diri .....	17
1. Pengertian kontrol diri .....	17

2. Aspek-aspek kontrol diri .....	19
3. Faktor-faktor yang memengaruhi kontrol diri .....	21
C. Hubungan Antara Kontrol diri dengan gaya hidup hedonis	
Pada remaja.....	23
D. Hipotesis .....	25
<b>BAB III. METODE PENELITIAN</b>	
A. Identifikasi Variabel .....	26
B. Definisi Operasional Variabel-variabel Penelitian .....	26
C. Populasi, Sampel dan Teknik Sampling .....	27
D. Alat Pengumpulan Data .....	28
E. Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur .....	30
F. Metode Analisa Data .....	31
<b>IV. LAPORAN PENELITIAN</b>	
A. Persiapan Penelitian .....	32
1. Orientasi kancan .....	32
2. Pesiapan alat pengumpul data .....	33
B. Pelaksanaan Penelitian .....	34
1. Penentuan subjek penelitian.....	34
2. Pelaksanaan tryout terpakai .....	35
3. Pelaksanaan skoring untuk uji validitas dan reliabilitas ....	36
4. Perhitungan validitas dan reliabilitas .....	36
5. Skoring untuk analisis data.....	38
C. Analisis Data.....	39
D. Pembahasan .....	42

<b>BAB V. PENUTUP</b>	
A. Kesimpulan.....	48
B. Saran-saran .....	48
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>51</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>54</b>

## DAFTAR TABEL

<b>Tabel</b>	<b>Halaman</b>
1. <i>Blue Print</i> Skala Gaya Hidup Hedonis .....	29
2. <i>Blue Print</i> Skala Kontrol Diri .....	30
3. <i>Blue Print</i> Skala Gaya Hidup Hedonis yang valid dan gugur setelah Penelitian .....	37
4. <i>Blue Print</i> Skala Kontrol Diri setelah Penelitian .....	38
5. Rangkuman Hasil Validitas-reliabilitas .....	38
6. Uji Hipotesis <i>Product Moment</i> , Sumbangan Efektif dan Kategorisasi.....	41

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
A. Hasil Analisis Validitas dan Reliabilitas Skala Kontrol Diri .....	55
B. Hasil Analisis Validitas dan Reliabilitas Skala Gaya Hidup Hedonis .....	65
C. Uji Asumsi Normalitas Sebaran dan Linieritas Hhbungan .....	72
D. Hasil Analisis Korelasi <i>Product Moment</i> .....	78
E. Kurva Pengkategorisasian .....	80
F. Skala Penelitian .....	83
G. Surat Ijin Penelitian dan Surat Keterangan Penelitian .....	92

## ABSTRAK

### HUBUNGAN ANTARA KONTROL DIRI DENGAN GAYA HIDUP HEDONIS PADA REMAJA

Gaya hidup hedonis merupakan wujud ekspresi perilaku eksperimental yang dimiliki oleh remaja untuk mencoba suatu hal yang baru. Perilaku eksperimental tersebut masih dipandang wajar apabila tidak memunculkan pola perilaku yang lebih dominan pada kesenangan hidup daripada kegiatan belajar. Hedonisme sebagai fenomena dan gaya hidup sudah tercermin dari perilaku remaja sehari-hari. Mayoritas pelajar berlomba dan bermimpi untuk bisa hidup mewah, berfoya-foya di kafe, mall, atau plaza. Ini merupakan bagian dari agenda hidup yang kemudian melupakan tugas utamanya belajar. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kontrol diri dengan gaya hidup hedonis remaja. Hipotesis yang diajukan; ada hubungan negatif antara kontrol diri dengan gaya hidup hedonis. Semakin tinggi kontrol diri individu maka akan semakin rendah gaya hidup hedonis begitu pula sebaliknya.

Subjek penelitian adalah pelajar SMA yang berusia 15 sampai 18 tahun yang menjadi pengunjung mall atau Pusat Perbelanjaan Solo Grand Mall Surakarta. Teknik pengambilan sampel secara *Incidental random sampling*. Metode pengumpulan data menggunakan skala kontrol diri dan skala gaya hidup hedonis. Analisis data menggunakan korelasi *product moment*.

Berdasarkan hasil perhitungan teknik analisis *product moment* dari Pearson diperoleh nilai koefisien korelasi ( $r$ ) sebesar  $-0,536$ ;  $p = 0,000$  ( $p < 0,01$ ) artinya ada hubungan negatif yang sangat signifikan antara kontrol diri dengan gaya hidup hedonis. Sumbangan efektif variabel kontrol diri terhadap gaya hidup hedonis sebesar 28,7%. Variabel kontrol diri mempunyai rerata empirik (RE) sebesar 129,375 dan rerata hipotetik (RH) sebesar 127,5 yang berarti kontrol diri pada subjek tergolong sedang. Variabel gaya hidup hedonis diketahui rerata empirik (RE) sebesar 58,758 dan rerata hipotetik (RH) sebesar 60 yang berarti gaya hidup hedonis pada subjek penelitian tergolong sedang.

Kesimpulan yang diperoleh dari hasil penelitian ini adalah ada hubungan negatif antara kontrol diri dengan gaya hidup hedonis. Semakin tinggi kontrol diri individu maka akan semakin rendah gaya hidup hedonis.

Kata kunci

*kontrol diri, gaya hidup hedonis,*

# **BAB 1**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Gaya hidup selalu mengalami perubahan seiring perkembangan zaman. Kehidupan yang semakin modern membawa manusia pada pola perilaku yang unik, yang membedakan individu satu dengan individu lain dalam persoalan gaya hidup. Bagi sebagian orang gaya hidup merupakan suatu hal yang penting karena dianggap sebagai sebuah bentuk ekspresi diri.

Chaney (1996), berpendapat bahwa gaya hidup 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. Pada perkembangannya, gaya hidup saat ini tidak lagi merupakan persoalan di kalangan tertentu. Sebagaimana diungkapkan oleh Ibrahim (1997), setiap orang dapat mudah meniru gaya hidup yang disukai. Misalnya saja, gaya hidup yang ditawarkan melalui iklan akan menjadi lebih beraneka ragam dan umumnya dapat dilihat oleh semua orang sehingga mudah ditiru oleh setiap orang.

Fenomena gaya hidup tampak terlihat di kalangan remaja, menurut Monks, dkk (Nashori, 1998) remaja memang menginginkan agar penampilan, gaya tingkah laku, cara bersikap, dan lain-lainnya akan menarik perhatian orang lain, terutama kelompok teman sebaya. Remaja ingin diakui eksistensinya oleh lingkungan sosial

sehingga berusaha untuk mengikuti perkembangan yang terjadi seperti cara berpenampilan. Kebutuhan untuk diterima dan menjadi sama dengan orang lain atau kelompok teman sebaya menyebabkan remaja berusaha untuk mengikuti berbagai atribut yang sedang tren, misalnya saja pemilihan model pakaian dengan merek terkenal, penggunaan telepon genggam (HP) dengan fasilitas layanan terbaru, berbelanja di pusat perbelanjaan terkenal seperti mall daripada berbelanja di pasar tradisional atau sekedar jalan-jalan untuk mengisi waktu luang bersama kelompok teman sebaya dan sebagainya.

Gaya hidup hedonis merupakan wujud dari ekspresi dari perilaku eksperimental yang dimiliki oleh remaja untuk mencoba suatu hal yang baru. Perilaku eksperimental tersebut masih dipandang wajar apabila tidak memunculkan pola perilaku yang lebih dominan pada kesenangan hidup dari pada kegiatan belajar. Hedonisme sebagai fenomena dan gaya hidup sudah tercermin dari perilaku mereka sehari-hari. Mayoritas pelajar berlomba dan bermimpi untuk bisa hidup mewah. Berfoya-foya dan nongkrong di kafe, mall dan plaza. Ini merupakan bagian dari agenda hidup mereka.

Menurut Wojowasito (2002) hedonis berasal dari bahasa Yunani yaitu *hedone* yang berarti kesenangan. Hedonisme adalah pandangan hidup yang menganggap bahwa kesenangan dan kenikmatan hidup adalah tujuan utama. Sedangkan Sujanto (Sumartono, 2002) menjelaskan bahwa gaya hidup hedonis yang berorientasi pada kesenangan umumnya banyak ditemukan di kalangan remaja. Hal ini karena remaja mulai mencari identitas diri melalui penggunaan simbol status seperti mobil, pakaian, dan kepemilikan barang-barang lain yang mudah terlihat.



Kecenderungan gaya hidup hedonis tampak pada masyarakat Indonesia khususnya remaja di kota besar. Mulai maraknya *stand distro* di Yogyakarta tampaknya memberikan pengaruh terhadap cara berpenampilan anak muda pada saat ini. Sebagian besar pembeli pernak-pernik *distro* seperti kaos, topi, celana, gelang, sabuk dan lainnya ternyata remaja sekolah dan mahasiswa. "Biasanya barang di sini laku keras saat artis yang diidolakan memakainya, sebagian besar yang kami jual berasal dari Bandung dan sudah cukup terkenal," ujar Tata (23), pengelola stand *distro Wat Zap*. Senada juga diungkapkan oleh Elvi (18) dari *Pimp distro*, sebagian besar pelanggannya merupakan anak usia sekolah dan mahasiswa. Sedangkan Dewi (17) siswa SMU asal Yogyakarta mengaku datang ke distro karena desain-desain yang ditampilkan umumnya lain dari yang lain. Namun ia juga mengakui jika membeli barang-barang distro didorong rasa gengsi karena banyak rekan-rekannya yang membeli aksesoris maupun kaos, tas distro yang banyak muncul di Yogyakarta saat ini (Kedaulatan Rakyat, 8 Agustus 2006).

Hasil survey terbaru AC Nielsen Indonesia, pada tahun 2003 jumlah orang Indonesia yang membelanjakan uangnya di toko swalayan cenderung meningkat dibandingkan dengan tahun 2002. Toko swalayan seperti hypermarket, supermarket dan minimarket telah meningkat lebih dari 31,4 % dalam waktu dua tahun terakhir, sementara dalam periode yang sama jumlah toko tradisional telah menurun 8,1 % per tahun (<http://www.tempointeraktif.com/>).

Gambaran mengenai gaya hidup hedonis menurut Susianto (1993) memiliki ciri-ciri antara lain: mengerahkan aktivitas untuk mencapai kenikmatan hidup, sebagian besar perhatiannya ditujukan keluar rumah, merasa mudah berteman

walaupun memilih-milih, menjadi pusat perhatian, saat luang hanya untuk bermain dan kebanyakan anggota kelompok adalah orang yang berada. Baudrillard (dalam Ibrahim, 1997) mengatakan bahwa status sebagai logika konsumen, ternyata merupakan hal yang lebih masuk akal daripada alasan fungsional. Pendapat tersebut mengartikan bahwa usaha untuk memiliki suatu barang atau jasa bukan berdasarkan pada kebutuhan fungsional melainkan lebih karena kebutuhan atau keinginan. Menurut Echols dan Shadily (2003) dinyatakan bahwa hedonisme adalah doktrin yang menyatakan bahwa kesenangan adalah hal yang paling penting dalam hidup. Atau hedonisme adalah paham yang dianut oleh orang-orang yang mencari kesenangan hidup semata-mata.

Perilaku gaya hidup yang tampak di kalangan remaja saat ini di samping adanya perubahan dari kehidupan masyarakat yang modern, diyakini pula adanya perubahan pada proses perkembangan di dalam diri remaja. Gunarsa (2003) menyebutkan bahwa dalam proses perkembangannya individu dalam masa remaja mengalami suatu perkembangan yang semakin diarahkan keluar dirinya, keluar lingkungan keluarga dan akhirnya ke dalam masyarakat dan tempat yang akan ditempati di dalam masyarakat.

Gaya hidup hedonis tentu ada penyebabnya. Ada banyak faktor ekstrinsik (faktor yang datang dari luar) yang memicu emosi mereka menjadi hamba hedonisme. Marjohan (2009) menyebutkan bahwa orang tua dan kaum kerabat adalah penyebab utama generasi mereka menjadi hedonisme. Mereka lalai untuk mewarisi anak dengan norma dan gaya hidup timur yang punya spiritual. Namun yang lebih

berperan lagi yaitu faktor karakteristik kepribadian dari remaja itu sendiri, salah satunya yaitu kontrol diri.

Siregar (dalam Ibrahim, 1997) menjelaskan bahwa untuk memahami gaya hidup pada remaja tidak hanya ditentukan pada faktor usia, kelompok sosial, namun lebih pada latar sosial budaya dan kepribadian remaja tersebut. Misalnya remaja yang tinggal di kota-kota besar, lebih cenderung memiliki gaya hidup yang menonjol dan lebih jelas dibandingkan remaja yang tinggal di desa. Manakala gaya hidup merupakan sesuatu yang dianggap penting dan menjadi *prestige* yang mengutamakan faktor kesenangan akan mengarah pada kecenderungan yang bersifat hedonis. Gaya hidup hedonis yang berorientasi pada kesenangan umumnya banyak di temukan dikalangan remaja. Menurut Sujanto (Sumartono, 2002) hal ini karena remaja mulai mencari identitas diri melalui penggunaan simbol status seperti mobil, pakaian, dan pemilikan barang-barang lain yang mudah terlihat. Gaya hidup hedonis berkaitan erat dengan kontrol diri pada remaja

Barbara dan Aro (1995) menyatakan bahwa kontrol diri merupakan kemampuan individu untuk mengendalikan impuls-impulsnya dan merupakan perasaan individu bahwa mereka dapat mengendalikan peristiwa di sekitarnya. Lazarus (1996) berpendapat bahwa kontrol diri adalah kemampuan untuk mengontrol tindakan atas impuls atau desakan yang mungkin berbahaya atau menghasilkan hukuman karena impuls tersebut bertentangan dengan norma atau standar masyarakat dimana ia tinggal. Kemampuan mengontrol diri diperlukan remaja untuk mengurangi kemungkinan terjebak atau terlibat pada perbuatan-perbuatan yang menyimpang. Lazarus (1996) menambahkan kontrol diri berarti suatu proses yang menjadikan

individu sebagai agen utama dalam membimbing, mengatur dan mengarahkan bentuk-bentuk perilaku yang dapat membawanya ke arah konsekuensi yang positif. Ini berarti semakin baik kontrol dari seseorang akan semakin mampu ia mengendalikan dorongan dalam dirinya sehingga perilakunya menjadi terarah.

Beberapa uraian tersebut menunjukkan bahwa kontrol diri berperan mencegah terjadinya gaya hidup hedonis pada individu, karena dengan kemampuan mengontrol diri remaja dapat mengatur dan mengarahkan bentuk-bentuk perilakunya melalui pertimbangan kognitif sehingga dapat membawa ke arah perilaku yang positif. Namun kenyataan yang ada makin deras arus informasi dan teknologi yang diserap secara “apa adanya” tanpa memilah-milah mana yang pantas dan tidak pantas untuk dilakukan menyebabkan remaja terjebak dalam gaya hidup hedonisnya. Seringkali terlihat remaja berfoya-foya dan *nongkrong* di kafe, mall dan plaza. Ini merupakan bagian dari agenda hidup mereka. Selain itu pula berita pada televisi dan koran-koran bahwa sudah cukup banyak pemuda-pemudi yang menganut paham hidup *free sex* dan tidak peduli lagi pada orang-orang sekitar. Hamil di luar nikah bukan jadi ‘aib lagi, malah sudah dianggap model karena para model mereka juga banyak yang begitu seperti digossipkan oleh media elektronik (TV) dan media cetak (majalah, koran dan tabloid).

Mengacu dari uraian latar belakang tersebut dapat dibuat rumusan masalah apakah kontrol diri berperan dalam mengendalikan gaya hidup hedonis remaja? Berdasarkan rumusan masalah tersebut penulis tertarik untuk menguji secara empirik dengan mengadakan penelitian berjudul hubungan antara kontrol diri dengan gaya hidup hedonis.

## **B. Tujuan Penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui:

1. Hubungan antara kontrol diri dengan gaya hidup hedonis remaja.
2. Peran atau sumbangan kontrol diri terhadap gaya hidup hedonis
3. Tingkat kontrol diri pada subjek penelitian
4. Tingkat gaya hidup hedonis pada subjek penelitian

## **C. Manfaat Penelitian**

1. Bagi subjek, hasil penelitian ini memberi informasi tentang hubungan antara kontrol diri dengan gaya hidup hedonis, diharapkan remaja memiliki kontrol diri yang tinggi sebagai salah satu cara untuk menghindari gaya hidup hedonis.

2. Bagi orangtua, memberi informasi dan pemahaman mengenai hubungan antara kontrol diri dengan gaya hidup hedonis, sehingga orangtua mampu memberikan model pengasuhan yang tepat untuk meningkatkan kontrol diri yang kuat dan menghindarkan anak dari gaya hidup hedonis.

3. Bagi peneliti lain, memberikan informasi dan hasil empiris sebagai acuan untuk penelitian selanjutnya, khususnya tentang hubungan antara kontrol diri dengan gaya hidup hedonis remaja.