

**HUBUNGAN KONTROL DIRI TERHADAP GAYA HIDUP HEDONISME  
PADA MAHASISWA RANTAU**

Skripsi

Diajukan untuk memenuhi Sebagai persyaratan memperoleh

Gelar Sarjana (S-1) Psikologi



Disusun Oleh:

Muhammad Akbar Ali

(30702000125)

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG SEMARANG

2024

## PERSETUJUAN PEMBIMBING

PERSETUJUAN PEMBIMBING  
HUBUNGAN KONTROL DIRI TERHADAP GAYA HIDUP HEDONISME  
PADA MAHASISWA RANTAU

Dipersiapkan dan disusun oleh :

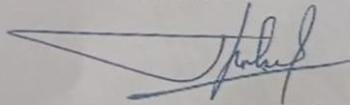
Muhammad Akbar Ali

(30702000125)

Telah disetujui untuk diuji dan dipertahankan di depan Dewan Penguji guna  
memenuhi persyaratan untuk mencapai gelar Sarjana Psikologi

Pembimbing

Tanggal



Abdurrohim, S. Psi, M. Si

21 Januari 2025

Semarang, 21 Januari 2025

Mengetahui,

Dekan Fakultas Psikologi

Universitas Islam Sultan Agung



Kuncoro, S.Psi., M. SI

NIDN. 210799001

## HALAMAN PENGESAHAN

### HALAMAN PENGESAHAN Hubungan Kontrol Diri terhadap Gaya Hidup Hedonisme pada Mahasiswa Rantau

Dipersiapkan dan disusun oleh :

Muhammad Akbar Ali

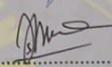
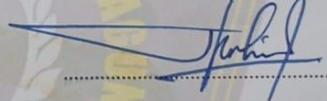
30702000125

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji  
pada 19 Februari 2025

#### Dewan Penguji

1. Luh Putu Shanti Kusumaningsih, S.Psi., M.Psi,  
Psikolog
2. Retno Setyaningsih, S.Psi., M.Si.
3. Abdurrohím, S.Psi., M.Si.

#### Tanda Tangan

  
.....  
  
.....  
  
.....

Skripsi ini diterima sebagai salah satu persyaratan  
untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi

Semarang, 19 Februari 2025

Mengetahui,  
Dekan Fakultas Psikologi UNISSULA



Dr. Joke Kuncoro, S.Psi., M.Si  
MBN. 210799001

## **PERNYATAAN**

Yang bertanda tangan dibawah ini, saya Muhammad Akbar Ali dengan penuh ke jujuran dan tanggung jawab menyatakan bahwa :

1. Skripsi ini adalah karya saya sendiri dan belum pernah diajukan untuk memperoleh derajat kesarjanaan di suatu Perguruan Tinggi manapun
2. Sepanjang pengetahuan saya, skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis/diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar Pustaka
3. Jika terjadi terdapat hal-hal yang tidak sesuai pernyataan ini, maka saya bersedia derajat kesarjanaan saya dicabut.



Semarang, 23 Januari 2025

Yang menyatakan,

**Muhammad Akbar Ali**

**(30702000125)**

## MOTTO

“Allah tidak membebani seseorang itu melainkan sesuai dengan kesanggupannya”

(Q.S Al-Baqarah: 286)

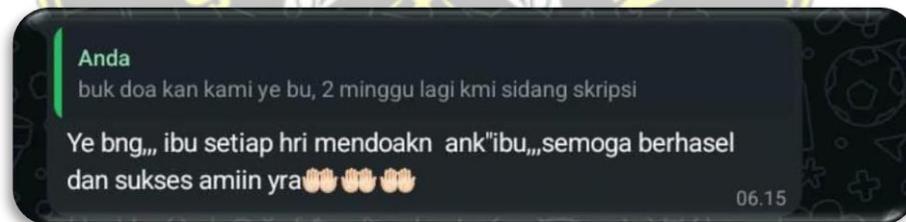
“Sesungguhnya Bersama kesulitan ada kemudahan”

(Q.S Al-Insyirah: 5)

“Sesungguhnya orang-orang yang pemboros itu adalah saudara setan dan setan itu sangat ingkar pada Tuhan”

(Q.S Al-Isra: 27)

“Apapun yang terjadi, pulanglah sebagai sarjana”



Sumber: *Chat Whatsapp* 17-01-2025

“Orang lain tidak akan bisa paham *stuggle* dan masa sulitnya kita, yang mereka ingin tahu hanya bagian *success stories*. Berjuanglah untuk diri sendiri walaupun tidak ada yang tepuk tangan. Kelak diri kita di masa depan akan sangat bangga dengan apa yang kita perjuangkan hari ini”

“Lakukan apa yang kau mau sekarang, saat hatimu bergerak jangan kau larang. Hidup ini taka da artinya, maka kau bebas mengarang maknanya seorang”

(Baskara Putra)

## **PERSEMBAHAN**

Karya skripsi ini saya persembahkan dengan penuh rasa syukur dan penghargaan kepada:

Allah SWT, atas berkat dan rahmat-Nya yang selalu menyertai setiap langkah hidup saya.

Ibu dan Bapak tercinta, yang selalu memberikan dukungan, cinta, dan doa tanpa henti. Tanpa mereka, saya tidak akan sampai di titik ini.

Dosen pembimbing Bapak Abdurrohim, S.Psi, M.Psi, yang telah memberikan bimbingan, ilmu, dan motivasi selama proses penulisan skripsi ini.

Teman-teman dan sahabat, terkhusus untuk Faradilla Aisyahfitri, Muhammad Fikri Arif Riansyah yang selalu memberikan semangat, dukungan, dan kebersamaan yang tak ternilai selama masa studi.

Semua pihak yang telah membantu dan memberikan kontribusi dalam penyelesaian skripsi ini, baik secara langsung maupun tidak langsung.

Semoga karya ini dapat memberikan manfaat dan kontribusi positif bagi ilmu pengetahuan dan masyarakat.



## KATA PENGANTAR

Puji syukur atas kehadiran Allah subhanallahu wa ta'ala atas rahmat, keridhoan, dan kekuatan yang telah diberikan kepada penulis sehingga karya ini mampu diselesaikan penulis sebagai salah satu syarat untuk memperoleh derajat S1 Sarjana Psikologi. Sholawat serta salam senantiasa tercurahkan kepada Nabi Muhammad SAW, semoga kita senantiasa mendapatkan syafaat dari beliau.

Dalam proses penulisan karya ini, penulis mendapatkan banyak rintangan dan tantangan yang datang tanpa terduga, namun berkat dukungan, bantuan, motivasi dan doa yang diberikan oleh semua pihak secara moril maupun materil maka hal tersebut terasa lebih ringan untuk dijalani. Penulis mengucapkan terimakasih dengan kerendahan dan ketulusan hati kepada:

1. Bapak Dr. Joko Kuncoro, S.Psi., M.Si, selaku Dekan Fakultas Psikologi UNISSULA atas dedikasinya dalam proses akademik serta apresiasi dan motivasi untuk seluruh mahasiswa agar terus berprestasi.
2. Bapak Abdurrohimi S.Psi, M.Si selaku dosen pembimbing skripsi yang telah bersedia meluangkan waktu, mengarahkan, membimbing dan memberi dukungan selama proses penyusunan skripsi berlangsung.
3. Bapak Dr. Joko Kuncoro, S.Psi., M.Si, selaku wali dosen di Fakultas Psikologi yang telah membimbing dan memberi saran, perhatian dan nasehat selama proses perkuliahan.
4. Seluruh dosen Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang yang telah memberikan ilmu pengetahuan dan pengalaman selama menempuh studi di UNISSULA.
5. Seluruh Staff dan Karyawan Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang yang memberikan kemudahan, fasilitas, bantuan dan kerjasama selama ini.
6. Seluruh subjek penelitian yaitu Mahasiswa/I Fakultas Psikologi UNISSULA Angkatan 2022/2024 yang telah berpartisipasi dalam pengisian

kuisisioner, tanpa partisipasi dari kalian penelitian ini tidak akan mendapatkan hasil dan tidak akan terselesaikan.

7. Ibu dan Bapak terimakasih atas semua support dan dukungan, nasehat dan motivasi hidup, terlepas dari hati yang paling dalam terimakasih telah memberikan kepercayaan ini agar dapat menyelesaikan studi.
8. Teman – teman yang hadir di dunia perkuliahan, terkhusus kepada Faradilla Aisyahfitri dan Muhammad Fikri Arif Riansyah, Jeldhan Adenovit, Rossa Amelia Ayu Mutiara, Salsabilla Aenun Nisa dan Shafira atas semangat dan dukungannya, simpati dan empati yang menemani di waktu susah dan senang.
9. Terima kasih untuk diriku sendiri, kamu bisa semangat menyelesaikan penelitian dengan serius.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna, oleh karena itu penulis sangat mengharapkan masukan, kritik, dan saran dari berbagai pihak untuk menyempurnakan skripsi ini. penulis berharap karya sederhana ini mampu memberikan kontribusi bagi perkembangan ilmu psikologi kedepannya.

Semarang, 10 Februari 2025

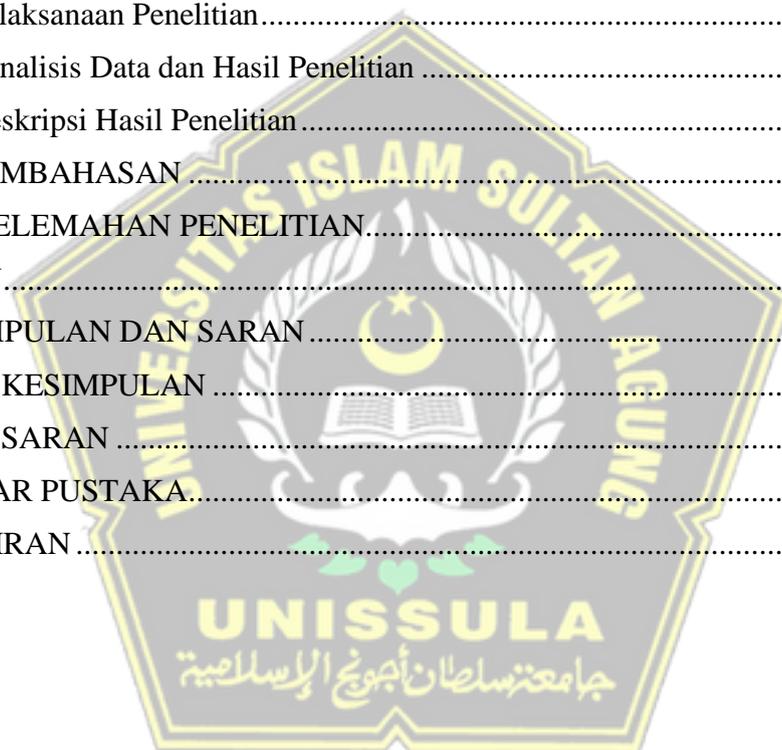
**Muhammad Akbar Ali**

**(30702000125)**

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
PERSETUJUAN PEMBIMBING .....	ii
HALAMAN PENGESAHAN .....	iii
PERNYATAAN .....	iv
MOTTO.....	v
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL .....	xi
DAFTAR GAMBAR .....	xii
DAFTAR LAMPIRAN .....	xiii
ABSTRAK .....	xiv
<i>ABSTRACT</i> .....	xv
BAB 1.....	1
PENDAHULUAN.....	1
A. LATAR BELAKANG.....	1
B. RUMUSAN MASALAH.....	6
C. TUJUAN PENELITIAN.....	6
D. MANFAAT PENELITIAN.....	6
BAB II.....	7
LANDASAN TEORI .....	7
A. Gaya Hidup Hedonisme .....	7
B. Kontrol Diri .....	12
C. HUBUNGAN ANTARA KONTROL DIRI DENGAN GAYA HIDUP HEDONISME .....	18
D. HIPOTESIS .....	20
BAB III.....	21
A. Identifikasi Variabel Penelitian .....	21
B. Definisi Operasional .....	21
1. Gaya Hedonisme .....	21

2. Kontrol Diri .....	21
C. Populasi, Sampel, dan Teknik Pengambilan Sampel.....	22
D. Metode Pengumpulan Data .....	23
E. Validitas Uji Daya Beda Aitem dan Estimasi Reabilitas Alat Ukur .....	24
F. Teknik Analisis Data.....	25
BAB IV .....	26
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....	26
A. Orientasi Kanchah dan Pelaksanaan Penelitian.....	26
B. Persiapan Penelitian .....	27
C. Pelaksanaan Penelitian.....	29
D. Analisis Data dan Hasil Penelitian .....	29
E. Deskripsi Hasil Penelitian.....	31
F. PEMBAHASAN .....	33
G. KELEMAHAN PENELITIAN.....	35
BAB V.....	36
KESIMPULAN DAN SARAN .....	36
A. KESIMPULAN .....	36
B. SARAN .....	36
DAFTAR PUSTAKA.....	37
LAMPIRAN .....	42



## DAFTAR TABEL

Tabel 1. Rincian Jumlah Mahasiswa.....	22
Tabel 2. Blueprint skala Gaya Hidup Hedonisme .....	23
Tabel 3. Blueprint skala Kontrol Diri.....	24
Tabel 4. Sebaran Aitem Gaya Hidup Hedonisme .....	28
Tabel 5. Sebaran Aitem Kontrol Diri .....	28
Tabel 6. Data Mahasiswa/I yang Menjadi Subjek Penelitian.....	30
Tabel 7. Data Hasil Uji Normalitas .....	30
Tabel 8. Norma Kategorisasi Skor .....	31
Tabel 9. Deskripsi Skor Pada Skala Kontrol Diri.....	31
Tabel 10. Norma Kategorisasi Skala Kontrol Diri .....	31
Tabel 11. Deskripsi Skor Pada Skala Gaya Hidup Hedonisme.....	32
Tabel 12. Norma Kategorisasi Skala Gaya Hidup Hedonisme .....	32



## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kategorisasi Persebaran Skor Variabel Kontrol Diri.....	32
Gambar 2. Kategori Persebaran Skor Variabel Gaya Hidup Hedonisme.....	33



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran A. Skala Penelitian.....	40
Lampiran B. Tabulasi Data dan Skala Penelitian.....	57
Lampiran C. Analisis Data dan Skala Penelitian.....	74
Lampiran D. Surat Izin Penelitian.....	78
Lampiran E. Bukti Pesan Persetujuan Peminjaman Skala Kontrol Diri dan Gaya Hidup Hedonisme.....	80



## HUBUNGAN KONTROL DIRI TERHADAP GAYA HIDUP HEDONISME PADA MAHASISWA RANTAU

Muhammad Akbar Ali

Fakultas Psikologi

Universitas Islam Sultan Agung

Email: [muhmdakbar40@gmail.com](mailto:muhmdakbar40@gmail.com)

### ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kontrol diri terhadap gaya hidup hedonisme pada mahasiswa rantau Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung angkatan 2022/2024. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan subjek penelitian 90 responden yang didapatkan menggunakan metode *purposive*. Pengumpulan data menggunakan skala Kontrol Diri dengan nilai reabilitas 0,848 dan skala Gaya Hidup Hedonisme dengan nilai reabilitas 0,797. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik korelasi *product moment*, dengan bantuan *Program Software Statistical Program for Social Science* versi 27 (*SPSS*). Hasil perhitungan analisis data menghasilkan koefisien korelasi R -0,982 dan sig. 0,000 ( $p > 0,05$ ) artinya ada hubungan negatif yang signifikan antara kontrol diri dan gaya hidup hedonisme pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang. Semakin tinggi kontrol diri yang dipunyai mahasiswa maka semakin rendah gaya hidup hedonisme dan sebaliknya.

**Kata kunci:** Kontrol Diri, Gaya Hidup Hedonisme

**THE RELATIONSHIP BETWEEN SELF-CONTROL AND HEDONISM  
LIFESTYLE IN STUDENTS FROM OVERSEAS**

Muhammad Akbar Ali

Fakultas Psikologi

Universitas Islam Sultan Agung

Email: [muhmdakbar40@gmail.com](mailto:muhmdakbar40@gmail.com)

**ABSTRACT**

*This study aims to determine the relationship between self-control and hedonistic lifestyle in students from out-of-town students of the Faculty of Psychology, Sultan Agung Islamic University, class of 2022/2024. This study uses a quantitative method with 90 respondents as research subjects obtained using the purposive method. Data collection used the Self-Control scale with a reliability value of 0.848 and the Hedonistic Lifestyle scale with a reliability value of 0.797. Data analysis in this study used the product moment correlation technique, with the help of the Statistical Program for Social Science Software version 27 (SPSS). The results of the data analysis calculation produced a correlation coefficient of R -0.982 and sig. 0.000 ( $p > 0.05$ ) meaning that there is a significant negative relationship between self-control and hedonistic lifestyle in students of the Faculty of Psychology, Sultan Agung Islamic University, Semarang. The higher the self-control a student has, the lower the hedonistic lifestyle and vice versa.*

**Keywords:** Self-Control, Hedonistic Lifestyle

## **BAB 1**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. LATAR BELAKANG**

Para pelajar lebih memilih untuk merantau ke Pulau Jawa. Tidak mengherankan jika sebagian calon mahasiswa memilih Pulau Jawa sebagai tempat untuk melanjutkan pendidikan karena selain menjadi pusat perekonomian dan perdagangan Indonesia, Pulau Jawa juga menjadi pusat sistem pendidikan. Menurut data Kementerian Pendidikan Indonesia (Nadlyfah, 2020), terdapat 3.011 perguruan tinggi di Indonesia, dengan 1.508 di antaranya merupakan perguruan tinggi terbesar di Pulau Jawa.

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), rantau berarti bepergian ke tempat lain untuk mencari pekerjaan, pendidikan, dan lain-lain. Mahasiswa yang tinggal jauh dari rumah dalam jangka waktu tertentu untuk menempuh pendidikan tinggi didefinisikan oleh (Via Ningrum (2023)

Mahasiswa rantau adalah individu yang tinggal jauh dari keluarga dan kampung halaman dengan tujuan untuk menempuh pendidikan. Kehidupan di perantauan sering kali menuntut untuk mandiri dan membuat keputusan sendiri. Kondisi ini menjadikan mahasiswa Rantau rentan untuk salah dalam pengambilan keputusan dikarenakan minim pengawasan dan arahan dari orang lain. Widiawati (2022) menyatakan bahwa mahasiswa rantau akan mencoba untuk menyesuaikan dengan kondisi lingkungan yang berada termasuk cara bicara, cara berpakaian, bahkan sampai ke gaya hidup. Ketika mahasiswa rantau mencoba untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan namun tidak membatasi diri hal tersebut dapat menimbulkan dampak negatif.

Pengaruh lingkungan dan ketersediaan sarana dan prasarana juga turut memengaruhi kehidupan mahasiswa rantau. Mahasiswa rantau yang tempat asal tidak mempunyai tempat seperti mall, cafe dan tempat rekreasi yang lain-lain pasti mahasiswa rantau ini ingin sekali mencoba suatu hal yang baru. Lingkungan pertemanan yang mendukung juga akan memperkuat dorongan untuk mencoba mengunjungi tempat tempat tersebut. Kelompok referensi akan lebih mudah

memengaruhi siswa jika siswa mencoba beradaptasi dengan lingkungan baru ini. Kelompok referensi adalah kelompok yang secara langsung atau tidak langsung memengaruhi sikap dan perilaku seseorang. (Trimartati (2014).

Mahasiswa rantau menetap di kost, asrama universitas, dan kontrakan. Tetapi untuk mahasiswa rantau yang menetap di kost atau kontrakan, akan memiliki dan mengalami banyak sekali perubahan aspek-aspek dalam hidup mahasiswa, seperti, ketidakhadiran orangtua, perbedaan bahasa dan pergaulan yang baru atau lingkungan, penyesuaian diri atau adaptasi terhadap norma-norma mahasiswa. Beberapa mahasiswa rantau memiliki perubahan kebiasaan perilaku untuk menunjang gaya hidup, salah satu yang memiliki gaya hidup hedonisme.

Pelajar, khususnya yang berasal dari luar kota, rentan terhadap gaya hidup hedonisme. Hal ini dikarenakan para pelajar menganggap gaya hidup hedonisme ini sangat menarik. Gaya hidup hedonisme mendorong kecenderungan perilaku individu muncul melalui interaksi sosial antara individu dengan individu lainnya. Melihat hal tersebut, baik pemerintah maupun pelajar harus bersikap antisipasi. Para pelajar akan menganggap gaya hidup hedonisme ini menarik karena pelajar ingin mencoba hal-hal baru (Mauliddiyah, (2021).

Studi pendahuluan yang dilakukan berupa wawancara, peneliti mendapatkan kesempatan untuk mewawancarai teman-teman mahasiswa Universitas Islam Sultan Agung Semarang pada tanggal 07 Oktober 2024, berikut cuplikan wawancara dibawah ini:

#### **CUPLIKAN WAWANCARA 1:**

*“saya sering berbelanja dan spend uang tanpa saya pikirkan terlebih dahulu adalah salah satu cara untuk mencari kebahagiaan dan kesenangan, karena ketika kita bahagia dan senang kita dapat mengurangi stres dan kecemasan asalkan perilaku ini dapat dilakukan dengan seimbang, jadi bagaimana itu seimbang ketika kita melakukan perilaku ini kita itu tidak apa ya tahlulah apa ya bagaimana batasan-batasan gitu, dan juga saya itu kalau nongkrong maunya di cafe gitu kalau enggak di cafe enggak bisa soalnya menurut saya di cafe itu kita enggak hanya membeli kopi saja tapi juga membeli tempat dan kenyamanan selanjutnya saya itu apa ya juga sering jalan-jalan gitu*

*loh jalan-jalan muter-muter mampir mall juga gitu dan di mall itu nggak nya lihat-lihat ketika saya sedang melihat kok ada baju yang bagus saat itu saya langsung beli seperti itu, saya pernah sekali untuk tidak tergiur dengan beberapa diskon-diskon baju yang ada di mall, karna saya mikir sudah terlalu banyak buang uang, tapi tidak bisa saya tahan, karena ada beberapa diskon yang besar yang tidak bisa saya lewatkan ya jadinya saya beli”*

**(RT, Wawancara Personal, 07 Oktober 2024)**

### **CUPLIKAN WAWANCARA 2:**

*“Hedonisme itu merupakan suatu gengsi dalam kehidupkn sehari hari saya, ketika teman saya mempunya ini saya juga harus punya dan tidak mau ketinggalan jadi yang ingin lebih dari apa yang teman saya punya, saya juga pasti pernah merasa bersalah juga dengan hal yang saya lakukan, saya pernah membeli baju ya untuk kuliah juga si tapi saya merasa baju ini tidak perlu perlu sekali, padahal uang nya bisa saya belikan untuk hal yang mungkin lebih saya butuhkan tapi malahan saya belanjakan uang itu dengan hal yang tidak perlu seperti belanja baju tadi, dugem dan biasanya juga saya suka healing ke luar kota, kepantai pantai, ke pantai bali dan ke pantai karimun jawa dan juga dugem lah itu sebagai salah satu bentuk saya untuk tetap terlihat bahwa saya punya sgalanya dari teman saya dan saya juga sampai sekarang masi melakukan hal itu, kayak liat sesuatu tempat yang bagus pasti saya akan kunjungi, saya merasa apa yang saya lakukan ini atas kesadaran penuh diri saya dan saya tidak menyesal”*

**(RAWP, Wawancara Personal, 07 Oktober 2024)**



### **CUPLIKAN WAWANCARA 3:**

*“Saya percaya kalau gaya hidup hedonisme itu memberi dampak positif bagi kesenangan dan hasrat saya, karena setelah saya membelikan barang atau pun makanan kepada diri saya sendiri itu bisa membuat saya sangat puas dan sangat senang sekali, dan juga ketika saya mengikuti trend membeli barang, barang yang saya beli bisa saya nikmati barang itu dan membuat hati saya menjadi baik, padahal saya tau kalau barang yang saya beli itu tidak terlalu penting untuk kebutuhan saya dan secara garis besar saya tidak pernah merasa bersalah ketika saya mencari kesenangan, karna apa yang saya melakukan itu karna keinginan*

*saya dan kemampuan saya, tetapi sulit bagi saya untuk menyetir pikiran saya bahwasannya apa yang saya lakukan ini sebenarnya sangat sangat tidak perlu atau saya merasa saya belum membutuhkannya, dan jika ada orang lain yang merasa tidak suka dan orang lain merasa hal yang saya lakukan memiliki dampak yang negative saya akan menyangkalnya, karna sya melakukannya dengan keinginan saya sendiri dan kemampuan saya sendiri, saya juga suka melakukan trip di berbagai destinasi yang diiklankan di media sosial untuk mendapatkan branding diri saya yang bagus lebih elit dan bergensi dari pada teman teman saya yang lain.”*

**(MNH, Wawancara Personal, 07 Oktober 2024)**

Hasil wawancara tersebut menunjukkan ada kecenderungan gaya hidup hedonism. Narasumber mencoba beradaptasi dengan lingkungan dengan memanfaatkan segala sarana yang ada di lingkungan tersebut. Mulai dari ada mall dan kafe dan tempat hiburan.

Pada saat merantau keluar pulau untuk mencari pendidikan, mahasiswa yang baru pertama kali terpisah dari jangkauan penglihatan orang tua, sering kali muncul gaya hedonism di dalam diri mahasiswa. Biasa orang yang bergaya hedonism itu tidak ragu-ragu untuk melakukan pembelian barang atau hal hal yang lain yang tidak perlu dibeli, seperti barang-barang yang dibeli itu padahal tidak perlukan, bahkan itu hanya lapar semata saja.

Mahasiswa perantau biasa akan dihadapkan dengan perubahan diberbagai bidang kehidupan . Perubahan yang terjadi meliputi perubahan harapan, peran, dan perilaku Masyarakat, sehingga diperlukan penyesuaian untuk menghadapi situasi tersebut, (Nadlyfah (2020). Tidak ada jarak dan jangka waktu yang pasti untuk dikatakan seseorang itu sedang merantau. Konsep merantau lebih kepada suatu kondisi atau pengalaman seseorang yang meninggalkan tempat asal untuk tinggal dan bekerja atau belajar di tempat yang jauh, jadi mahasiswa juga diharuskan untuk bisa mengendalikan diri untuk tidak terjerumus ke hal-hal yang tidak diinginkan.

Kemampuan untuk menahan emosi dan dorongan hati merupakan komponen kontrol diri. Penerimaan sosial terhadap pengelolaan emosi dinilai menggunakan dua kriteria. Ketika masyarakat merespon pengendalian emosi dengan baik, disiplin diri ini dapat diterima. Namun, respon positif saja tidak cukup

faktor-faktor tambahan harus dipertimbangkan, termasuk dampak pada kondisi psikologis dan fisik yang mengikuti pengaturan emosi.(Nurbaniyah (2016).

Seiring bertambahnya usia, kemampuan pengendalian diri meningkat. Remaja memiliki tanggung jawab perkembangan yang harus dikuasai, seperti memahami harapan kelompok dan memastikan anak tidak didorong, dilatih, diawasi, diancam, atau dibimbing. Ketika remaja berkembang secara emosional, remaja juga mengembangkan kemampuan untuk melakukan pengendalian diri. Remaja dikatakan telah menjadi dewasa secara emosional pada akhir masa remaja, ketika berhenti, emosi yang ada didepan orang lain akan tinggal menunggu waktu dan tempat yang lebih dapat diterima (Fabiana (2019).

(Rachmat, 2024), mahasiswa Program Studi Manajemen STIE 66 Kendari menunjukkan korelasi positif antara kontrol diri dengan gaya hidup hedonisme. (Sakila, 2018)kontrol diri mahasiswa dan kepatuhan teman sebaya terhadap gaya hidup hedonisme berkorelasi positif signifikan. Hasil penelitian (Kalsum, 2018)menunjukkan adanya korelasi negatif antara gaya hidup hedonistik mahasiswa Universitas Negeri Padang dengan pengendalian diri.

Bedasarkan uraian fenomena diatas, peneliti memiliki minat untuk dijadikan sebuah karya ilmiah yang berjudul “Hubungan Kontrol Diri Terhadap Gaya Hidup Hedonisme Pada Mahasiswa Rantau” pemilihan subjek mahasiswa Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang Angkatan 2022/2024 ada rentan memiliki gaya hidup hedonisme ketika mahasiswa berada di rantauan, yang dimana remaja seringali melakukan perilaku menyimpang salah satunya gaya hidup hedonisme.

## **B. RUMUSAN MASALAH**

Permasalahan yang diajukan oleh penelitian ini adalah apakah kontrol diri dan gaya hidup hedonisme mahasiswa yang tinggal jauh dari rumah ada hubungannya.

## **C. TUJUAN PENELITIAN**

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui dan dapat memberikan wawasan yang bermanfaat tentang bagaimana kontrol diri mempengaruhi gaya hidup hedonisme mahasiswa rantau dan bagaimana mahasiswa dapat mengelola kedua-dua dengan sangat baik.

## **D. MANFAAT PENELITIAN**

Penulis berharap penelitian ini dapat bermanfaat diantara:

### 1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memperkaya ilmu pengetahuan, menambah wawasan, dan memberikan kontribusi positif bagi ilmu psikologi, khususnya di bidang psikologi perkembangan.

### 2. Manfaat Praktis

Diharapkan bahwa penelitian ini akan memberi informasi dan memperluas pemahaman pembaca tentang hubungan antara gaya hidup hedonisme dan kontrol diri.



## **BAB II**

### **LANDASAN TEORI**

#### **A. Gaya Hidup Hedonisme**

##### **1. Pengertian Hedonisme**

(Kunto, 1999) berpendapat bahwa istilah ini berasal dari Bahasa Yunani “Hedoe” dengan berartikan (kenikmatan, kegembiraan) ialah pola hidup yang bertujuan untuk mencari kebahagiaan dan kesenangan. Aktivitas apapun yang dilakukan seseorang untuk memperoleh kesenangan dengan cara apapun, apapun akibat atau hasil yang diperoleh. Orientasi hidup terfokus untuk selalu bersenang-senang, sebisa mungkin menghindari emosi yang tidak menyenangkan dan menyakitkan.

(Sarlina, 2016) berpendapat bahwa hedon memiliki arti kegembiraan atau kenikmatan. Prinsip hedonisme ini menjelaskan bahwa suatu yang baik ialah sesuatu yang menimbulkan kesenangan, dan hal-hal yang juga dapat menimbulkan masalah, kesengsaraan, atau ketidaknyamanan. Orang yang berpegang teguh pada pola hidup hedonisme menjadikan kesenangan sebagai sasaran hidup.

(Kalsum, 2018) berpendapat terkait gaya hidup hedonis itu merupakan gaya hidup yang menghambur-hamburkan waktu sekaligus uang. Pola hidup ini merupakan wujud dari fungsi motivasi yang menggambarkan prinsip-prinsip konsumen, dengan istilah lain persoalan gaya hidup hedonis berkorelasi erat terhadap perilaku konsumen.

Beberapa definisi para ahli mengenai “Hedonisme” diatas dapat ditarik benang merah bahwa, pola hidup hedonisme itu merupakan serangkaian perilaku repetitif individu dalam kesehariannya yang tercermin melalui segala bentuk kegiatan, ketertarikan, dan pendapat yang berpusat pada kegembiraan atau kenikmatan sebagai target inti dalam hidup.

## 2. Faktor-Faktor yang mempengaruhi Gaya Hedonisme

Gaya hidup hedonisme oleh (Kotler, 1997) dipengaruhi erat oleh sederet factor sebagai berikut:

### a. Faktor Internal

- 1) Perilaku yang berorientasi pada beberapa objek, pandangan mewakili penafsiran kognitif tentang baik atau buruk, sentimen, emosional, dan tendensi untuk mempertahankan keadaan pikiran terhadap berbagai objek atau gagasan selama periode waktu tertentu, seperti menghargai atau tidak menghargai objek. Oleh karena itu, apabila individu memiliki pandangan positif terhadap gaya hidup hedonis, maka akan tergerak untuk menduplikasi gaya hidup tersebut.
- 2) Pengalaman dan Pengamatan, pengalaman seseorang dapat ditentukan oleh pengalaman perilaku masa yang akan datang dan bisa dipelajari melalui suatu proses belajar. Sebab, pengalaman seseorang membangun konstruk eksklusif terhadap suatu objek.
- 3) Kepribadian ialah ciri-ciri psikologis yang membedakan seseorang dengan pribadi lain. Kepribadian seseorang mempengaruhi perilaku. Orang yang mempunyai sifat impulsive, seperti malah dibujuk malah menjadi pengikut. Oleh karena itu, seseorang dapat dengan mudah terpengaruh oleh kepribadian untuk menjalani pola hidup hedonis.
- 4) Konsep Diri dikenal sebagai gambaran mental kompleks terkait diri sendiri yang menggambarkan bagaimana individu mempersepsikan diri dan mempengaruhi minat serta perilaku. Konsep diri dapat dibedakan menjadi positif dan negative. Karakteristik pribadi yang mempunyai citra diri negative yaitu, tidak memiliki Gambaran diri yang jelas, tidak mampu menyukai diri sendiri, dan mudah di bujuk. Ciri-ciri tersebut berpeluang untuk seseorang mempunyai kebiasaan hidup hedonis.

5) Motif perilaku seseorang mampu dihasilkan dari alasan dan keperluan akan kepuasan serta keinginan akan ketenaran adalah contoh dari motif. Karena menjalani gaya hidup hedonis memberikan citra dan prestise, maka seseorang yang menjalani gaya hidup hedonis termotivasi untuk memuaskan kebutuhan dan imbal individu itu sendiri.

b. Faktor Eksternal

1) Kelompok Referensi, perilaku seseorang dapat dihasilkan dari motif, dan kebutuhan akan kepuasan serta keinginan akan ketenaran adalah contoh dari motif. Karena menjalani gaya hidup hedonisistik membangun citra dan kehormatan, maka seseorang yang menjalani gaya hidup hedonistic didorong oleh keinginan untuk memenuhi kebutuhan sekaligus keuntungan pribadi.

2) Keluarga perilaku seorang dapat dihasilkan dari ada beberapa motif, dan kebutuhan akan kepuasan serta keinginan akan ketenaran adalah representasi dari pola hidup hedonis. Sebab melakukan gaya hidup hedonis menciptakan citra dan prestise yang memacu seseorang untuk memenuhi kebutuhan dan keinginan sendiri.

3) Kelas sosial ialah golongan yang relative memiliki kesamaan dan sudah lama ada berada di tengah masyarakat yang terbagi pada beberapa jenjang dengan anggota pada tiap tahap mempunyai nilai, minat dan *behavior* -yang sama. Semisal jika seseorang individu hidup pada kelas sosial yang menganut gaya hidup hedonis, maka terjadilah proses adaptasi terhadap lingkungan tempat tinggal sehingga individu tersebut menganut gaya hidup hedonistik sesuai kelas sosial individu tersebut.

4) Kebudayaan dikenal sebagai penentu kemauan juga perilaku manusia yang sangat mendasar sebab tindakan manusia utamanya ditelaah lebih lanjut dari budaya. Area pembelanjaan, perangkat hiburan, dan tersebar luasnya akses kartu kredit sebagai bagian dari

pesatnya teknologi telah memudahkan individu untuk mengonsumsi budaya dari seluruh dunia tanpa berfikir lebih dahulu. Dan hal tersebut berdampak pada timbulnya gaya hidup hedonis individu.

(Caron, 2016) berpendapat bahwa hedonisme mempunyai beberapa faktor yang saling mempengaruhi:

- a. Faktor pengetahuan, hedonisme perlu diajari sejak kecil, karena memiliki pengaruh yang kuat terhadap pola pikir dan kebiasaan individu dalam menghargai uang dan membelanjakan hanya jika diperlukan saja.
- b. Faktor pemahaman tentang agama, mengenai perilaku boros dan mubazir dalam membeli barang-barang.
- c. Faktor ekonomi dan kasta sosial, Tingkat ekonomi dan pergaulan sosial yang membuat seseorang individu menjadi karakter seseorang dalam bergaya.

(Marjohan, 20) mengemukakan faktor gaya hidup hedonisme adalah kepribadian diri individu itu sendiri, yaitu kontrol diri.

Berdasarkan faktor-faktor gaya hidup hedonisme dari pendapat para ahli diatas dapat disimpulkan bahwa terdapat internal dan eksternal yang menjadi dasar faktor-faktor gaya hidup hedonisme.

### **3. Aspek-Aspek Gaya Hedonisme**

Terdapat tiga komponen gaya hidup hedonis oleh (Engel, 1995) :

- a. Aktivitas sering dikenal sebagai cara seseorang untuk menghabiskan waktunya. Seperti halnya menghabiskan waktu di luar, melakukan permainan, bersenang-senang, mencoba tempat atau kafe baru, dan gemar mengoleksi barang-barang mahal meskipun bukan kebutuhannya (konsumtif). Bagi remaja, berpartisipasi dalam kegiatan wisata yang terpenting adalah aktivitas yang menyenangkan dan praktis. Berapapun

nominal yang diberikan orang tua pasti akan dimanfaatkan untuk memenuhi keinginan pribadi seseorang.

- b. Minat ialah sebuah ketertarikan yang timbul dari dalam diri terhadap lingkungan sekitar. Oleh karena itu, orang lebih suka berkonsentrasi pada minat. Suatu objek, peristiwa, atau topik akan dapat menarik minat sebab diidentifikasi sebagai hal yang menyenangkan. Sedangkan fashion, makanan, benda bermerek, kemauan untuk sesuatu di luar kebutuhan pribadi, tempat berkumpul, menikmati keramaian kota, dan tendensi ingin menjadi pusat atensi masyarakat termasuk dalam kategori ini.
- c. Opini diartikan sebagai gagasan atau pandangan yang diberikan secara verbal maupun tertulis oleh individu mengenai permasalahan sosial yang mempengaruhi diri individu itu atau produk yang berhubungan dengan kenikmatan hidup, tergantung pada situasi dimana pernyataan tersebut dibuat. Jika anda cenderung suka bersenang-senang, anda tidak terlalu agresif dan ingin apapun berjalan dengan baik dan mudah. Ketika remaja melihat sesuatu yang dianggap sulit, maka ramaja berhenti melakukan.

(Susianto, 2015) mengemukakan ada 4 komponen gaya hidup hedonism sebagai berikut:

- a. Kegembiraan hidup, yang mempunyai tujuan utama dari seseorang dalam memilih prioritas kegiatan.
- b. Pusat perhatian, selalu mempunyai keinginan untuk menjadi objek perhatian sosial sorotan semua orang.
- c. Minat, sesuatu lingkungan yang membuat seseorang tertarik pada sesuatu yang menyebabkan seseorang itu ingin memperhatikan dan mencoba.
- d. Fasilitas, kepuasan saat memiliki barang dan keinginan yang selalu terpenuhi.

(Sholihah, 2014) menerangkan tiga aspek dari gaya hidup hedonism:

- a. Individu yang cenderung selalu mendapatkan kesenangan dalam hidup.
- b. Minat yang dikenal sebagai antusiasme berarti bahwa individu tertarik pada hal-hal baru dan terbuka terhadap inovasi.

- c. Kepribadian yang berarti bahwa seseorang ingin menjadi pusat perhatian dan senang mengikuti individu lain

Mengacu pada pendapat aspek-aspek para tokoh sebelumnya, dapat ditarik kesimpulan terkait individu yang mempunyai gaya hidup yang hedonisme memiliki aktivitas, minat, dan opini masing-masing untuk mengimplementasikan pola hidup hedonisme. Beberapa individu penganut gaya hidup ini sangat ingin menarik perhatian orang-orang disekitar dengan apa yang dipunyai suka menjadi objek sorotan mata orang-orang disekitar dan memberi tau bahwa apa yang dipunyai mungkin tidak dimiliki orang lain.

## **B. Kontrol Diri**

### **1. Definisi Kontrol Diri**

Kontrol diri didefinisikan sebagai pengaruh individu terhadap peraturan terkait fisik, tingkah laku, dan siklus psikologis. Dengan kata lain, control diri ialah kumpulan proses yang mengikat diri seseorang yang sangat penting untuk meraih harapan pribadi maupun berhubungan dengan orang lain (Calhoun, 1990).

Konsep pengendalian diri bertujuan untuk mencapai keinginan optimal dan mewujudkan hidup yang diinginkan. Setiap individu memiliki konsep diri, baik positif maupun negatif, meskipun dengan intensitas yang berbeda. Tidak ada individu yang sepenuhnya memiliki konsep diri yang hanya positif atau negatif. Karena konsep diri sangat mempengaruhi perilaku, individu sebaiknya mengembangkan pengendalian diri yang positif (Sarlina, 2016)

(Dwi, 2019) mendefinisikan kontrol diri sebagai pengendalian pribadi, yang merujuk pada kapasitas individu untuk mengatur perilaku (pengendalian perilaku), kemampuan dalam memproses informasi yang tidak diinginkan melalui interpretasi dan evaluasi, serta kapasitas individu untuk memilih tindakan berdasarkan keyakinan yang dimilikinya.

Mengacu pada penjelasan tokoh sebelumnya dapat disimpulkan bahwa kontrol diri merupakan ketrampilan penting untuk mengatur pemikiran, emosi,

dan perbuatan individu. Kontrol diri mencakup kemampuan untuk menahan dorongan impulsif demi mencapai visi jangka panjang yang lebih signifikan. Untuk mengembangkan kontrol diri, penting untuk memahami serta mengelola pikiran dan emosi secara hati-hati, menghindari perilaku impulsif, dan tetap fokus pada pencapaian tujuan jangka panjang. Proses psikologis yang mengendalikan diri harus seoptimal mungkin untuk merealisasikan hidup. Konsep kontrol diri memegang peran penting untuk menentukan dan mengarahkan seluruh perilaku individu bersangkutan untuk harus mempunyai konsep kontrol diri yang *positive* dan kemampuan individu untuk memodifikasi perilaku serta menginterpretasikan nilai-nilai yang memiliki Tindakan yang berdasarkan suatu diyakini.

## 2. Faktor-Faktor Kontrol Diri

(Sakila, 2018) mengidentifikasi dua factor utama yang mempengaruhi kontrol diri:

- a. Faktor internal, salah satunya adalah usia. Cara orang tua mendidik disiplin, bagaimana orang tua merespons kegagalan anak, gaya komunikasi yang diterapkan, serta cara orang tua mengekspresikan kemarahan (apakah dengan emosi atau dengan pengendalian diri) menjadi dasar awal bagi anak dalam memahami kontrol diri. Seiring meningkatnya umur anak, pengaruh dari berbagai komunitas dan pengalaman sosial yang anak alami akan mengajarkan anak bagaimana menanggapi kekecewaan, ketidakpuasan, dan kegagalan, serta belajar mengendalikan perasaan tersebut. Seiring berjalannya waktu, kemampuan ini berkembang menjadi kontrol diri yang muncul dari dalam diri anak. Baumeis (1998) juga menerangkan bahwa faktor kognitif yang berkaitan dengan kesadaran mencakup proses penggunaan gagasan dan wawasan individu untuk mencapai tujuan serta merumuskan strategi yang tepat atau metode yang sudah dipersiapkan sebelumnya. Individu yang menggunakan kemampuan diharapkan dapat memanipulasi tingkah laku sendiri melalui proses intelektual. Jadi kemampuan intelektual individu dipengaruhi seberapa besar individu memiliki kontrol diri.

- b. Faktor eksternal mencakup aspek lingkungan dan keluarga. Kedua faktor ini berperan penting dalam membentuk kontrol diri individu. Peran orang tua sangat menentukan kemampuan seseorang dalam mengatur dirinya. Salah satu pendekatan yang diterapkan oleh orang tua adalah disiplin, yang memiliki dampak signifikan dalam membentuk karakter yang baik serta kemampuan untuk mengendalikan perilaku. Penerapan kedisiplinan dalam kehidupan sehari-hari dapat mengasah kontrol diri dan arah diri (self-direction), sehingga individu mampu mempertanggungjawabkan segala tindakan yang diambil dengan penuh kesadaran.

(Dwi Marsela & Supriatna, 2019) mengemukakan beberapa faktor kontrol diri:

- a. Orang tua terbukti memiliki andil krusial dalam mempengaruhi kontrol diri anak-anaknya. Pada orang tua yang mendidik anaknya dengan keras dan otoriter akan menyebabkan anak-anaknya kurang dapat mengendalikan diri serta kurang peka terhadap peristiwa yang dihadapi. Sebaiknya orang tua sejak dini sudah mengajari anak untuk mandiri memberikan kesempatan untuk menentukan keputusannya sendiri, maka anak-anak akan lebih mempunyai kontrol diri yang baik.
- b. Faktor budaya berkorelasi erat dalam mempengaruhi setiap individu yang berada dalam suatu tempat. Setiap lingkungan akan mempunyai budaya yang berbeda-beda dengan budaya dari lingkungan lain. Hal demikian mempengaruhi kontrol diri seseorang sebagai anggota lingkungan tersebut.

(Nurbaniyah, 2016) mengkaji tiga faktor utama kontrol diri sebagai berikut:

- a. *Over Control* mengacu pada upaya pengendalian diri yang dilakukan secara berlebihan, di mana individu cenderung menahan reaksi terhadap rangsangan yang ada, bahkan hingga membatasi respons alami diri.

- b. *Under Control* menggambarkan kecenderungan untuk melepaskan impuls tanpa perencanaan yang matang sehingga tindakan yang diambil dilakukan tanpa pertimbangan yang memadai.
- c. *Appropriate Control* yaitu, pengelolaan impuls yang dilakukan secara seimbang, di mana individu mampu merespons rangsangan dengan cara yang sesuai dan tepat pada waktu yang tepat.

Berdasarkan faktor-faktor kontrol diri tokoh diatas dapat diambil kesimpulan terdapat komponen internal dan eksternal yang menjadi dasar faktor-faktor kontrol diri.

### 3. Aspek-Aspek Kontrol Diri

(Nurhanifa et al., 2020) menyebutkan tiga aspek kontrol diri dengan penjelasan berikut:

- a. Kontrol kognitif merujuk pada kemampuan individu untuk menangani informasi yang tidak relevan melalui proses penafsiran, evaluasi, atau mengaitkan peristiwa dengan kerangka kognitif sebagai upaya adaptasi psikologis atau untuk mengurangi stres. Elemen ini melibatkan dua komponen utama, yaitu pengumpulan informasi (information acquisition) dan proses evaluasi (evaluation). Dengan informasi yang diperoleh mengenai situasi yang tidak menguntungkan, individu dapat membuat proyeksi tentang kemungkinan hasil dari situasi tersebut, dengan mempertimbangkan berbagai aspek atau pertimbangan yang ada.
- b. Kontrol perilaku mengacu pada kesiapan individu untuk memberikan respons yang dapat secara langsung mempengaruhi atau memperbaiki keadaan yang tidak menyenangkan. Kemampuan dalam mengatur perilaku ini terdiri dari dua aspek utama: penegakan peraturan (regulated control) dan kemampuan untuk mengubah rangsangan (stimulus modifiability). Penegakan peraturan berkaitan dengan kemampuan seseorang untuk menentukan siapa yang memegang kendali atas situasi. Apakah individu itu sendiri atau aturan perilaku yang ada, dengan memanfaatkan kemampuan

pribadi. Jika individu tidak dapat mengatasi situasi tersebut, maka individu akan menggunakan sumber daya eksternal. Sementara itu, kemampuan mengatur stimulus berhubungan dengan pemahaman tentang bagaimana dan kapan mengatasi rangsangan yang tidak diinginkan dengan cara yang tepat.

- c. Mengontrol Keputusan (*Decesional control*) ini adalah keahlian individu guna menentukan hasil dan langkah berdasarkan apa yang seseorang percayai atau disetujui. Pengendalian diri dalam proses pengambilan keputusan berlaku tanpa memandang apakah seseorang memiliki peluang, kebebasan, atau opsi untuk memilih di antara berbagai tindakan yang dapat diambil.

(Caron & Markusen, 2016) memaparkan lima aspek control diri, yaitu:

- a. *Self-discipline* adalah aspek yang berlandaskan kemampuan seorang mahasiswa dalam kedisiplinan diri. Mahasiswa yang mampu untuk memfokuskan diri pada saat melakukan tugas. Mahasiswa yang mempunyai self-discipline akan mampu menahan diri dari beberapa hal yang dapat mengganggu konsentrasi.
- b. *Deliberate-non impulsive* adalah tendensi mahasiswa dalam melakukan suatu kegiatan dengan pertimbangan tertentu sehingga dapat memiliki sifat hati-hati dan tidak tergesa-gesa. Mahasiswa yang mempunyai non-impulsive akan mampu bersikap lebih tenang dalam bertindak ataupun dalam menyetujui keputusan.(mahasiswa dapat mengontrol perilakunya sehingga bisa hati-hati dan tenang)
- c. *Healthy habits* merujuk pada kemampuan mahasiswa untuk mengelola perilaku sehingga membentuk kebiasaan yang sehat dan bermanfaat. Mahasiswa yang mengadopsi kebiasaan sehat ini akan memiliki kemampuan untuk menanggapi dengan bijak, menolak hal-hal yang berpotensi merugikan meskipun terlihat menarik. Mahasiswa cenderung memprioritaskan aktivitas yang memberikan dampak positif, meskipun hasilnya mungkin tidak langsung terasa.

- d. *Regulasi diri* adalah kapasitas individu untuk merencanakan, mengendalikan, dan mengevaluasi perilaku untuk mencapai tujuan yang diinginkan, dengan melibatkan aspek fisik, kognitif, emosional, dan sosial. Mahasiswa yang memiliki regulasi diri yang kuat dapat menyesuaikan perilaku individu dengan tujuan yang konstruktif dan positif, meskipun menghadapi berbagai tantangan atau godaan.
- e. *Reliability* berkaitan dengan sejauh mana mahasiswa menilai kemampuan diri mahasiswa dalam merencanakan dan mencapai tujuan tertentu. Mahasiswa akan menunjukkan konsistensi dalam mengatur perilaku untuk mewujudkan rencana yang telah disusun.

(R. Aziz & Hotifah, 2008) mengemukakan bahwa kontrol diri memiliki tiga aspek:

- a. *Self-Monitoring* diartikan sebagai siklus ketika seseorang memantau serta melihat hal-hal yang peka terhadap sesuatu tentang diri dan lingkungan.
- b. *Self-Reward* didefinisikan sebagai sebuah proses disaat seseorang menargetkan diri seseorang untuk memperkuat perilaku dengan memberikan hadiah-hadiah atau hal-hal yang menyenangkan diri, jika keinginan yang diharapkan berhasil.
- c. Stimulus kontrol merupakan metode yang digunakan untuk mengubah atau memodifikasi perilaku tertentu. Teknik ini berfokus pada penataan atau perubahan lingkungan sebagai pemicu yang mendorong respons spesifik.

Berdasarkan pandangan para ahli, dapat disimpulkan bahwa berbagai dimensi kontrol diri memiliki andil yang krusial. Apabila individu menguasai kemampuan yang terdapat dalam aspek-aspek tersebut, maka individu tersebut akan lebih mampu menghindari masalah yang tidak diinginkan.

### **C. HUBUNGAN ANTARA KONTROL DIRI DENGAN GAYA HIDUP HEDONISME**

Engel (1994) mengemukakan bahwa gaya hidup hedonistik merujuk pada pola hidup di mana individu secara konsisten menghabiskan waktu dan sumber daya finansial untuk mengejar kepuasan pribadi, yang pada gilirannya mencerminkan status sosial individu dalam konteks masyarakat sekitar. Dalam pandangan Kotler (2010), gaya hidup ini ditandai dengan pencarian kesenangan hidup yang intens, seperti kecenderungan untuk menghabiskan waktu di luar rumah, menikmati hiburan, menyukai keramaian perkotaan, berbelanja barang-barang mahal yang sedang tren, serta keinginan untuk selalu menjadi sorotan dalam interaksi sosial.

Pola hidup hedonisme ialah salah satu yang diadopsi oleh anak muda saat ini secara besar-besaran. (Beno et al., 2022a) berpendapat bahwa gaya hidup hedonis ialah wujud sikap yang dicirikan oleh aktivitas, minat, dan sudut pandang yang secara konsisten menekankan pada kesenangan hidup. Budaya hedonisme menjadi hal lumrah dan mengakar dalam jiwa remaja. Beberapa dari remaja justru tidak sadar telah masuk dalam perilaku hedon. Remaja dengan gaya hidup hedonistik cenderung memenuhi keinginan melalui barang-barang mewah, yang menyebabkan remaja memiliki pola konsumtif yang tinggi.

Gaya hidup mahasiswa terlihat jelas, terutama pada masa remaja. Remaja sangat rentan terhadap pengaruh luar, sulit untuk tidak melakukan hal-hal yang menurut mahasiswa itu sendiri menyenangkan ketika seseorang bertindak dengan cara yang tidak stabil. Remaja juga ingin diakui keberadaan di dunia, oleh karena itu mahasiswa berusaha mengikuti tren pakaian setiap tahun. Saat berkumpul dengan organisasi masyarakat, hal itu menunjukkan status dan kedudukan sosial. Mahasiswa akan mengadopsi mode terbaru jika model mode baru saja dipublikasikan di media sosial karena penampilan menuntut mahasiswa tampil keren, modis, dan trendi.

(Mauliddiyah, 2021) mengemukakan Individu yang mengadopsi gaya hidup hedonistik cenderung memandang kebahagiaan dan kesenangan secara sepihak, serta berusaha memanfaatkan peluang tersebut untuk mencapai kepuasan pribadi

yang diinginkan. Gaya hidup ini terbentuk melalui interaksi dengan berbagai lingkungan sosial. Fenomena ini menunjukkan adanya kaitan erat dengan kontrol diri, di mana individu yang cenderung menghabiskan waktu luang untuk berbelanja, bersantai di kafe mewah, atau memamerkan hal-hal berlebihan dapat mencerminkan pengaruh gaya hidup tersebut.

(Sabir, 207) mengemukakan individu dengan kontrol diri yang rendah cenderung menunjukkan perilaku impulsif, tanpa mempertimbangkan dampak jangka panjang dari tindakan yang dilakukan. Sebaliknya, individu yang memiliki kontrol diri yang tinggi mampu menunda gratifikasi dan kepuasan instan. Dengan demikian, individu yang memiliki kemampuan pengendalian diri yang baik lebih mampu menghindari kecenderungan untuk terjerumus dalam gaya hidup hedonistik. Elemen kunci dalam mencegah perilaku yang merugikan, seperti gaya hidup hedonis, adalah penguasaan terhadap regulasi diri yang efektif.

(Sakila, 2018) mengemukakan bahwa kontrol diri merujuk pada kapasitas untuk mengatur, mengarahkan, dan menata perilaku dengan tujuan menghasilkan dampak positif dibandingkan dengan sebelumnya. Selain itu, kontrol diri juga dapat dipahami sebagai kemampuan untuk menyesuaikan tindakan dengan norma-norma yang diterima dalam masyarakat.

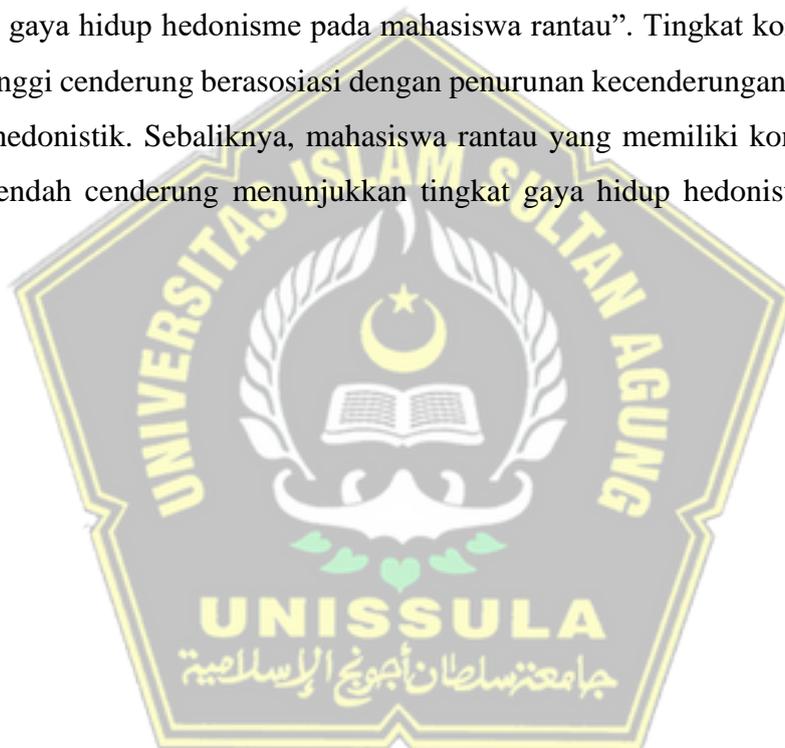
Kemampuan individu dalam mengelola kontrol diri sangat penting untuk meminimalkan risiko terjerumus dalam perilaku yang menyimpang. Pada fase dewasa awal, mahasiswa diharapkan sudah memiliki kapasitas untuk mengendalikan dorongan atau keinginan yang berpotensi merugikan dirinya, seperti kecenderungan untuk menjalani gaya hidup hedonistik. Kecenderungan tersebut muncul karena kesulitan dalam mengatur dan mengarahkan perilaku secara efektif. Rendahnya tingkat kontrol diri dapat meningkatkan dorongan untuk mengejar kepuasan dan kenikmatan materi sebagai tujuan utama hidup. Kebiasaan ini, jika terus berkembang di kalangan mahasiswa, dapat mempermudah mahasiswa untuk mengabaikan proses akademik.

Azizah (2015) menjelaskan bahwa kontrol diri memberikan pengaruh sebesar 23% terhadap gaya hidup hedonistik, yang menunjukkan bahwa tingkat kontrol diri dapat menentukan apakah gaya hidup hedonistik muncul atau tidak.

(Yusmita, 2022) turut mengungkapkan adanya korelasi negatif antara gaya hidup hedonistik dan kontrol diri, yang menunjukkan bahwa semakin tinggi kontrol diri mahasiswa, semakin rendah kecenderungan mahasiswa untuk mengadopsi gaya hidup hedonistik.

#### **D. HIPOTESIS**

Bedasarkan penjelasan yang telah dipaparkan, berikut pernyataan sementara yang diajukan dalam riset ini: “Adanya hubungan yang negatif antara kontrol diri dengan gaya hidup hedonisme pada mahasiswa rantau”. Tingkat kontrol diri yang lebih tinggi cenderung berasosiasi dengan penurunan kecenderungan terhadap gaya hidup hedonistik. Sebaliknya, mahasiswa rantau yang memiliki kontrol diri yang lebih rendah cenderung menunjukkan tingkat gaya hidup hedonistik yang lebih tinggi.



## **BAB III**

### **A. Identifikasi Variabel Penelitian**

Variabel penelitian yakni nilai ataupun atribut dengan karakteristik tertentu yang ditetapkan peneliti supaya dapat ditarik kesimpulan (Jenita et al., 2023). Ada 2 variabel pada penelitian yang akan dijalankan, terdiri dari variabel bebas (mempengaruhi variabel lain) dan variabel tergantung (dipengaruhi variabel bebas).

1. Variabel Tergantung (Y) : Gaya Hidup Hedonisme
2. Variabel Bebas (X) : Kontrol Diri

### **B. Definisi Operasional**

Definisi operasional menurut (Muspawi, 2024) yaitu variabel dengan ciri khas tertentu yang nantinya dikaji oleh penelitian guna mengukur atau mengkaji fenomena secara teliti. Maksudnya yaitu, definisi operasional pada variabel dapat mendeskripsikan variabel penelitian dengan cara menjelaskan secara detail dan terukur.

#### **1. Gaya Hedonisme**

Gaya hidup hedonis menurut Engel (2005) adalah gaya hidup sehari-hari dengan cara pemborosan melalui materi atau waktu. Gaya hidup hedonis kaitannya pada perilaku konsumen dengan mencerminkan nilai pada konsumen.

Aspek yang digunakan dari hedonisme ini ada empat aspek, yaitu: kesenangan hidup, pusat perhatian, minat, dan fasilitas. Gaya hidup hedonisme akan dihitung dengan skala gaya hidup hedonisme, semakin baik skor yang diperoleh semakin tinggi juga gaya hidup hedonisme pada mahasiswa rantau.

#### **2. Kontrol Diri**

Setiap individu memiliki derajat atau tingkatan kontrol diri yang berbeda baik secara positif ataupun negatif. Kontrol diri dianggap penting untuk membimbing tingkah laku individu, sehingga setiap individu seharusnya memiliki kontrol diri yang baik (Rakhmat (2005).

Aspek yang digunakan dari kontrol diri ini ada 5 aspek, terdiri dari *deliberate-non impulsive*, *reliability*, *healthy habits*, *self-discipline*, dan regulasi diri. Semakin banyak nilai yang diperoleh pada skala kontrol diri, artinya semakin tinggi gaya hidup hedonisme pada subjek.

### C. Populasi, Sampel, dan Teknik Pengambilan Sampel

#### 1. Populasi

Populasi menurut (Mustaqim et al., 2024) yaitu sekumpulan individu dengan karakteristik ditetapkan peneliti yang nantinya akan menjadi objek pada penelitian. Semua mahasiswa dari Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang dari angkatan 2022/2024 sebagai populasi penelitian. Peneliti mendapatkan data mahasiswa dari Tata Usaha Fakultas Psikologi dengan mendapatkan izin langsung dari Wakil Dekan I yaitu pak Zamroni, S.Psi, M.Psi sebanyak 473 mahasiswa.

**Tabel 1. Rincian Jumlah Mahasiswa Angkatan 2022/2024 Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang.**

ANGKATAN	LAKI-LAKI	PEREMPUAN	JUMLAH
2022	36	140	176
2023	28	107	135
2024	54	108	162
			473

#### 2. Sampel

Sampel yaitu separuh dari total populasi dengan ciri khas yang ditetapkan peneliti (Sulistiyowati, 2017). Teknik sampel yang dipakai peneliti yaitu *purposive* sampling dari populasi penelitian. Penelitian ini memiliki sample mahasiswa Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang Angkatan 2022/2024.

### 3. Teknik Pengambilan Sampel.

Teknik pengambilan sample atau dengan kata lain teknik sampling yakni sebuah teknik guna mengelompokan sampel dengan ciri khas sampel dan seberapa banyak sampel (Sugiyono, 2011). Teknik *purposive* sampling dipakai sebagai teknik pengambilan sampel pada penelitian ini. Teknik *purposive* sampling menurut (Suginoyo, 2016) yaitu teknik yang dipakai peneliti dengan pertimbangan atau syarat tertentu dalam menetapkan sampel atau ciri tertentu pada subjek penelitian.

#### D. Metode Pengumpulan Data

Azwar (2021) menjelaskan bahwa skala adalah bentuk *instrument* alat ukur yang dipakai guna menguantifikasikan atribut psikologi *non-kognitif* supaya dapat disajikan dalam format penulisan. Penafsiran informasi dari suatu variabel yang akan diteliti bisa diperoleh melalui metode pengumpulan data. Skala likert berguna dalam pengukuran pada perspektif atau respon pada individu.

##### 1. Skala gaya hidup hedonisme

Skala gaya hidup hedonisme merujuk teori dari Engel (1995) yang berisikan aspek kegiatan, opini, dan minat. Peneliti memakai skala likert untuk *skoring* skala penelitian dengan nilai 1 hingga 4 (sangat sesuai 4, sangat tidak sesuai 1, sesuai 3, dan tidak sesuai 2) serta skala penelitian berisikan aitem *unfavorable* dan *favorable*.

Nilai tinggi pada skala gaya hidup hedonisme artinya subjek memiliki gaya hidup yang tinggi sedangkan jika nilai rendah artinya subjek tidak melakukan gaya hidup hedonisme (Iqbal, (2024).

**Tabel 2. *Blueprint* skala gaya hidup hedonisme**

No	Aspek	Aitem		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1.	Kegiatan	6	6	12
2.	Minat	6	6	12
3.	Opini	6	6	12

<b>Jumlah</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>36</b>
---------------	-----------	-----------	-----------

## 2. Skala kontrol diri

Skala ini disusun berdasarkan aspek menurut Averill (1973) terdiri dari aspek kontrol keputusan, kontrol perilaku, dan kontrol kognitif. *Skoring* skala kontrol diri menggunakan skala likert dengan pengukuran *interval* dari rentan angka satu (1) sampai dengan empat (4). Skala kontrol diri berisikan aitem *unfavorabel* dan *favorable* dengan pilihan jawaban tidak sesuai, sesuai, sangat sesuai, dan sangat tidak sesuai.

**Tabel 3. *Blueprint* skala kontrol diri**

No	Aspek	Aitem		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1.	<i>Self Dicipline</i>	5	5	10
2.	<i>Deliberate</i>	5	5	10
3.	<i>Healthy Habits</i>	5	5	10
4.	<b>Regulasi Diri</b>	5	5	10
5.	<i>Reliability</i>	5	5	10
	<b>Jumlah</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>50</b>

## E. Validitas Uji Daya Beda Aitem dan Estimasi Reabilitas Alat Ukur

### 1. Validitas

Kecermatan suatu alat ukur saat melaksanakan tugas yaitu menjalankan pengukuran atau melakukan fungsi ukuran yang diartikan validitas. Alat ukur dianggap validitas tinggi saat memperoleh data akurat

dan menunjukkan kondisi variabel selaras pada tujuan pengukuran alat ukur. (Azwar, (2021).

Validitas isi yang dipakai penelitian ini untuk mengukur validitas alat ukur, dengan tipe mempertimbangkan validitas melalui pemeriksaan kelayakan dan relevansi dari isi tes itu sendiri yang dilakukan oleh *rater* (orang yang mampu memahami tugas dalam menilai kelayakan indikator dengan perilaku), dan *expert judgment* (ahli dan professional dalam pengukuran) (Azwar, (2021). *Rater* dan *expert judgment* penelitian ini melalui pertimbangan peneliti dan dosen pembimbing.

## 2. Uji Daya Beda Aitem

Uji daya beda aitem menyatakan seberapa jauh pernyataan dapat mengelompokkan tindakan kepribadian individu dengan tingkat yang bermacam-macam dari suatu atribut psikologi dinamakan uji daya aitem. Seleksi aitem dilakukan dengan berdasarkan kepada keserasian fungsi alat ukur dengan fungsi skala yang digunakan. Peneliti supaya mudah untuk memilih dan menentukan kriteria aitem dari hasil uji deskriminasi item menggunakan pedoman batasan  $rix \geq 0,3$ , arti tersebut adalah item yang nilai koefisien korelasi yang mampu mencapai  $\geq 0,3$  artinya memuaskan atau daya beda tinggi. Sedangkan dengan  $rix$  atau  $ri (-1) \geq 0,3$  dianggap memiliki aitem yang rendah.

## 3. Reabilitas Alat Ukur

Reabilitas alat ukur adalah indeks kecemasan hasil yang diperoleh atau seberapa besar hasil dari pengukuran itu dipercaya. Hasil tersebut menunjukkan hasil yang *relative* sama jika melakukan pengukuran pada kelompok subjek dengan karakteristik yang serupa. Reliabilitas atau tidak ada suatu alat ukur ditentukan berdasarkan koefisien reliabilitas yang menepati posisi rentan angka 0,00 - 1,00, jika nilai mendakati angka 1,00 artinya semakin reliabel atau dapat dipercaya.

## F. Teknik Analisis Data

Teknik *product moment* dipakai peneliti sebagai teknik analisis data penelitian. *Product moment* menurut Sugiyono (2013) yaitu menguji hubungan

pada variabel bebas dan variabel terantung dan sifatnya kasual atau berpengaruh. Analisis data dibantu progam SPSS versi 21.

## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Orientasi Kancah dan Pelaksanaan Penelitian**

##### **1. Orientasi Kancah Penelitian Orientasi**

Orientasi kancah penelitian yaitu langkah utama yang dilakukan peneliti guna menyiapkan semua kebutuhan penelitian supaya berjalan dengan maksimal. Langkah utama yang dilakukan peneliti yaitu menetapkan tempat penelitian yang selaras pada populasi penelitian. Tempat penelitian yaitu di Jl. Raya Kaligawe KM. 4 Semarang atau tepatnya di Universitas Islam Sultan Agung Fakultas Psikologi.

Fakultas Psikologi UNISSULA berdiri pada 29 Juli 1999 melalui SK Dirjen Dikti No. 369/Dikti/Kep/1999. SK terdaftar diserahkan bersamaan pada wisuda sarjana ke 37. Surat Keputusan Dikti Nomor 988/D/T/2005 mengizinkan penyelenggaraan Fakultas Psikologi UNISSULA pada 10 Maret 2005. Fakultas Psikologi UNISSULA pada 2007 mengajukan akreditasi ke BAN-PT dan pada 16 Juni 2007 BAN-PT memberikan status akreditasi B pada Fakultas Psikologi UNISSULA dengan nomor 013/BAN-PT/AK-X/VI/2007.

Setelah menetapkan tempat penelitian, selanjutnya peneliti menjalankan wawancara pada 3 mahasiswa rantau kaitannya pada gaya hidup hedonisme. Peneliti menetapkan sampel dan populasi berdasarkan data mahasiswa Fakultas Psikologi UNISSULA angkatan 2022-2024. Selanjutnya, peneliti membaca teori dengan topik penelitian serupa guna mendukung asumsi dan teori penelitian.

Peneliti memiliki pertimbangan sebelum menetapkan Fakultas Psikologi UNISSULA sebagai tempat penelitian, antara lain .:

- a. Keadaan di lapangan pada mahasiswa rantau Fakultas Psikologi UNISSULA selaras pada topik penelitian.
- b. Total dan ciri subjek yang diamati selaras pada syarat yang sebelumnya sudah ditetapkan peneliti.
- c. Fakultas Psikologi UNISSULA memberikan izin peneliti untuk melaksanakan penelitian.

### **B. Persiapan Penelitian**

Persiapan penelitian dilaksanakan guna penelitian dapat berjalan lancar dan mengurangi adanya kesalahan pada penelitian. Persiapan penelitian yang dilaksanakan peneliti, sebagai berikut:

- a. Persiapan Perijinan

Perizinan penelitian merupakan poin utama sebelum penelitian dijalankan. Peneliti meminta surat izin ke Fakultas Psikologi UNISSULA untuk melaksanakan wawancara dan Fakultas Psikologi UNISSULA menerbitkan surat izin penelitian dengan nomor 1044/A.3/Psi-SA/VIII/2023 yang ditujukan kepada dekan Fakultas.

- b. Penyusunan Alat Ukur.

Alat ukur berguna menyatukan data penelitian. Alat ukur dirancang melalui teori atau aspek variabel. Skala penelitian ini berisikan skala gaya hidup hedonisme dan skala kontrol diri.

Skala berisikan aitem *unfavorable* dan *favorable* dengan 4 respon jawaban. Skoring aitem favorabel yaitu TS 2, S 3, STS 1, dan SS 4 sedangkan aitem unfavorabel yaitu TS 3, S 2, SS 1, dan STS 4.

- 1.) Skala Gaya Hidup Hedonisme

Skala gaya hidup hedonisme dirancang berlandaskan teori dari Engel (1995) yang berisikan aspek opini, aktivitas, dan minat. Peneliti melampirkan tabel rincian distribusi aitem pada skala gaya hidup hedonism, sebagai berikut:

**Tabel 4. Sebaran Aitem Gaya Hidup Hedonisme**

NO.	ASPEK	AITEM		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1.	Opini	27, 12, 2, 26, 1, 31	28, 3, 16, 4, 11, 32	12
2.	Minat	10, 34, 23, 25, 19, 13	7, 22, 14, 18, 17, 24	12
3.	Kegiatan	35, 15, 5, 9, 33, 6	20, 21, 30, 29, 36, 8	12
Total		18	18	36

2.) Skala Kontrol Diri

Perancangan skala kontrol diri memakai teori dari Tangney (2004) diantaranya, kebiasaan hidup sehat (*healthy habits*), disiplin diri (*self dicipline*), regulasi diri, tidak tergesa-gesa (*deliberate* atau *nonimpulsive*), serta konsisten (*reliability*).

**Tabel 5. Sebaran Aitem Kontrol Diri**

NO.	ASPEK	AITEM		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1.	Disiplin Diri ( <i>Self Dicipline</i> )	1, 11, 21, 31, 41	6, 16, 26, 36, 46	10
2.	Tidak tergesa-gesa ( <i>Deliberate</i> atau <i>Nonimpulsive</i> )	2, 12, 22, 32, 42	7, 17, 27, 37, 47	10
3.	Kebiasaan hidup sehat ( <i>Healthy Habits</i> )	3, 13, 23, 33, 43	8, 18, 28, 38, 48	10
4.	Regulasi diri	4, 14, 24, 34, 44	9, 19, 29, 39, 49	10
5.	Konsisten ( <i>Reliability</i> )	5, 15, 25, 35, 45	10, 20, 30, 40, 50	10
	Total	25	25	50

### C. Pelaksanaan Penelitian

Penelitian dijalankan secara online dengan cara subjek mengisi *google form* yang disiapkan oleh peneliti dibantu oleh ketua setiap angkatan. Penelitian dilaksanakan tanggal 10-15 November 2024. Mahasiswa terpilih akan diberikan hadiah setelah mengisi *google form* yang telah dibagikan melalui *whatsapp*. Peneliti melakukan pengecekan secara berkala dan terdapat 90 mahasiswa yang mengisi *google form*.

**Tabel 6. Data Mahasiswa/I yang Menjadi Subjek Penelitian**

Angkatan	Resoponden
2022	57
2023	18
2024	15
Jumlah	90

### D. Analisis Data dan Hasil Penelitian

Analisis data berisikan uji asumsi seperti uji normalitas, uji linieritas, dan uji hipotesis. Analisis data dibantu oleh progam SPSS 25.0.

#### 1. Uji Asumsi

a. Uji Normalitas

Tujuan uji normalitas yaitu mengungkap data penelitian berdistribusi normal atau tidak normal. Teknik yang dipakai peneliti pada uji normalitas yakni teknik *One-Sample Kolmogorov Smirnov Z*. Data dianggap normal jika sig. >0,05.

**Tabel 7. Data Hasil Uji Normalitas**

Variabel	Mean	Standar Deviasi	KS-Z	Sig.	P	Ket.
Kontrol Diri	116,57	29,279	0,216	0,258	>0,05	Normal
Gaya Hidup Hedonisme	99,03	25,418	0,237	0,125	>0,05	Normal

Uji normalitas yang dilakukan peneliti memperoleh distribusi normal pada kedua variabel.

**b. Uji Linearitas**

Fungsi uji linieritas adalah mengungkap apakah variabel bebas dan tergantung berkorelasi secara linier. Teknik uji linieritas adalah uji F linier.

Hasil uji linieritas yang dilaksanakan peneliti memperoleh  $F_{linier}$  sebesar 4348,508 signifikansi  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ). Yang artinya terdapat hubungan linier antara kontrol diri terhadap gaya hidup hedonisme.

**c. Uji Hipotesis**

Teknik uji hipotesis pada penelitian menggunakan statistik parametrik dengan teknik uji korelasi *pearson* atau *product moment*. Uji hipotesis berguna mengungkap hubungan antara kontrol diri terhadap gaya hidup hedonisme pada mahasiswa rantau. Hasil uji hipotesis memperoleh  $r_{xy} = -0,982$  dengan sig. 0,000 ( $p < 0,05$ ) artinya hipotesis diterima. Ada hubungan antara kontrol diri terhadap gaya hidup hedonisme pada mahasiswa rantau, semakin tinggi kontrol diri maka semakin rendah gaya hidup hedonisme dan sebaliknya. Kontrol diri dan gaya hidup hedonism memiliki sumbangan efektif sekitar 96,5% dan sisanya 3,5% dipengaruhi faktor lain yang tidak diteliti di penelitian ini.

### E. Deskripsi Hasil Penelitian

Deskripsi data penelitian berfungsi untuk mengetahui tingkatan skor pada pengukuran serta menggambarkan kondisi subjek selaras pada atribut yang diamati. Kategorisasi subjek memakai model distribusi normal dengan cara membagi atau mengelompokkan subjek berlandaskan pada beberapa kelompok beringkat pada variabel penelitian.

**Tabel 8. Norma Kategorarisasi Skor**

Rentang Skor	Kategorisasi
$\mu + 1.5 \sigma < x$	Sangat Tinggi
$\mu + 0.5 \sigma < x \leq \mu + 1.5 \sigma$	Tinggi
$\mu - 0.5 \sigma < x \leq \mu + 0.5 \sigma$	Sedang
$\mu - 1.5 \sigma < x \leq \mu - 0.5 \sigma$	Rendah
$x \leq \mu - 1.5 \sigma$	Sangat Rendah

Keterangan:  $\mu$  = Mean hipotetik;  $\sigma$  = Standar deviasi hipotetik

#### 1. Deskripsi Data Skor Kontrol Diri

Skala kontrol diri berisikan 50 aitem dengan rentang skor 1-4. Skor hipotetik penelitian ini terdiri dari skor minimum  $50 \times 1 = 50$ , skor maksimum  $50 \times 4 = 200$ , rentang skor  $200 - 50 = 150$ , standar deviasi  $(200 - 50) : 6 = 25$ , dan mean  $(200 + 50) : 2 = 125$ .

Skor empirik pada penelitian ini yaitu skor minimum 80, skor maksimum 172, standar deviasi 29,273, dan mean 116,57.

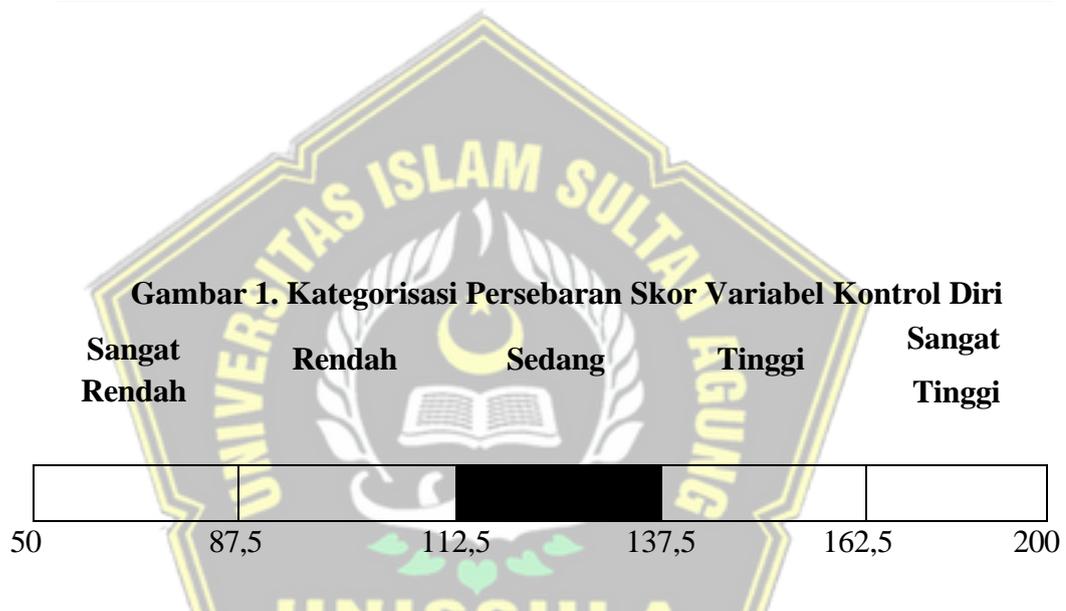
**Tabel 9. Deskripsi Skor Pada Skala Kontrol Diri**

	Empirik	Hipotetik
Skor Minimum	80	50
Skor Maksimum	172	200
Mean (M)	116,5	125
Standar Deviasi	29,2	25

Berlandaskan pada mean empirik di tabel norma kategorisasi, subjek berada di tingkat sedang dengan nilai 116,57.

**Tabel 10. Norma Kategorisasi Skala Kontrol Diri**

Norma	Kategorisasi	Jumlah	Presentase
$162,5 \leq X$	Sangat Tinggi	6	6,7%
$137,5 \leq X \leq 162,5$	Tinggi	11	12,2%
$112,5 \leq X \leq 137,5$	Sedang	37	41,1%
$87,5 \leq X \leq 112,5$	Rendah	32	35,6%
$X \leq 87,5$	Sangat Rendah	4	4,4%
	<b>Total</b>	<b>90</b>	<b>100%</b>



## 2. Deskripsi Data Skor Gaya Hidup Hedonisme

Skala gaya hidup hedonisme berisikan 36 aitem dan rentang skor 1-4. Skor hipotetik penelitian berisikan skor minimum  $36 \times 1 = 36$ , skor maksimum  $36 \times 4 = 144$ , rentang skor  $144 - 36 = 108$ , mean  $(144 + 36) : 2 = 90$ , dan standard deviasi  $(144 - 36) : 6 = 18$ .

Skor empirik penelitian ini berisikan skor minimum 51, skor maksimum 130, *mean* empirik 99,03 serta nilai standar deviasi 25,418.

**Tabel 11. Deskripsi Skor Pada Skala Gaya Hidup Hedonisme**

	Empirik	Hipotetik
Skor Minimum	51	36
Skor Maksimum	130	144
Mean (M)	99,03	90
Standar Deviasi	25,418	18

Berlandaskan pada mean empirik di norma kategorisasi dapat dilihat jika subjek ada di tingkat tinggi dengan nilai 99,03.

**Tabel 12. Norma Kategorisasi Skala Gaya Hidup Hedonisme**

<b>Norma</b>	<b>Kategorisasi</b>	<b>Jumlah</b>	<b>Presentase</b>
$117 \leq X$	Sangat Tinggi	3	3,3%
$99 \leq X \leq 117$	Tinggi	36	40%
$81 \leq X \leq 99$	Sedang	35	38,9%
$63 \leq X \leq 81$	Rendah	4	4,4%
$X \leq 63$	Sangat Rendah	12	13,3%
	<b>Total</b>	<b>90</b>	<b>100%</b>

**Gambar 2. Kategori Persebaran Skor Variabel Gaya Hidup Hedonisme**



## F. PEMBAHASAN

### a) Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengungkapkan adanya hubungan antara kontrol diri dan gaya hidup hedonisme pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang.

### b) Metode Analisis

Teknik yang digunakan untuk menguji hipotesis adalah product moment. Ini adalah teknik statistik yang digunakan untuk mengukur hubungan antara dua variabel.

c) Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk memastikan apakah data yang dikumpulkan berdistribusi normal. Hasil uji menunjukkan bahwa data berdistribusi normal, dengan hasil:

1. Kontrol Diri :

- Mean : 116,57
- KS-Z : 0.216
- Standar Deviasi : 29.279
- Signifikasi : 0,258 ( $p > 0.05$ )

2. Gaya Hidup Hedonisme :

- Mean : 99.03
- KS-Z : 0.237
- Standar Deviasi : 25.418
- Signifikasi : 0.125 ( $p > 0.05$ )

Nilai signifikansi yang lebih besar dari 0.05 menunjukkan bahwa data untuk kedua variabel tersebut berdistribusi normal.

d) Uji Linieritas

Uji linieritas menguji apakah hubungan antara dua variabel tersebut bersifat linier (garis lurus). Hasil uji linieritas menunjukkan:

- F linier : 4348.508
- Signifikansi : 0.000 ( $p < 0.05$ )

Artinya, hubungan antara kontrol diri dan gaya hidup hedonisme adalah linier, yaitu ada hubungan yang konsisten dan terarah antara keduanya.

e) Uji Hipotesis

Uji hipotesis menggunakan analisis product moment dan hasilnya menunjukkan bahwa hipotesis diterima.

- Korelasi : -0,982
- Signifikansi : 0.000 ( $p < 0,05$ )

Hasil ini menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara kontrol diri dan gaya hidup hedonisme pada mahasiswa. Artinya, semakin tinggi kontrol diri yang dimiliki oleh mahasiswa, semakin rendah gaya hidup hedonisme yang mahasiswa jalani, dan sebaliknya.

Terdapat hubungan negatif yang kuat dan signifikan antara kontrol diri dan gaya hidup hedonisme pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang. Semakin tinggi kontrol diri seseorang, semakin rendah kecenderungannya untuk menjalani gaya hidup hedonisme, dan sebaliknya.

#### **G. KELEMAHAN PENELITIAN**

Berdasarkan penelitian yang telah dilaksanakan, kelemahan dalam penelitian ini adalah Subjek penelitian harusnya berjumlah 473, tetapi Subjek yang mengisi *from* penelitian hanya 90 Subjek.



## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian, dapat dikatakan bahwa hipotesis yang menyatakan bahwa kontrol diri dan gaya hidup hedonisme memiliki hubungan di kalangan mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung di Semarang dapat diterima. Dengan kata lain, mahasiswa rantau tidak menjalani gaya hidup hedonisme jika mahasiswa rantau menunjukkan kontrol diri yang lebih besar. Sebaliknya, mahasiswa cenderung menjalani gaya hidup hedonisme ketika mahasiswa kurang memiliki kontrol diri.

#### **B. SARAN**

##### **1. Bagi Mahasiswa**

Dengan menjaga pandangan positif dan mengembangkan rasa percaya diri, mahasiswa/i diharapkan mampu mempertahankan dan mengontrol diri saat merantau, hal ini bertujuan untuk melawan keinginan menjalani gaya hidup hedonisme.

##### **2. Peneliti Selanjutnya**

Peneliti di masa mendatang disarankan untuk memperluas cakupan penelitian dan memasukkan lebih banyak faktor guna menyelidiki masalah terkait. Hal ini bertujuan untuk memungkinkan analisis variabel yang lebih menyeluruh dan rentang perbandingan yang lebih luas, yang mengarah pada rentang kesimpulan yang lebih luas tentang kontrol diri yang diteliti.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aprilia, A., & Mahfudzi, M. (2020). Pengaruh Motivasi dan Dorongan Internal terhadap Pembelian Impulsif pada Konsumen Muda di Surabaya. *Jurnal Manajemen Pemasaran*, 10(2), 45–56.
- Aziz, A., & Zakir, S. (2022). *Indonesian Research Journal on Education : Jurnal Ilmu Pendidikan*. 2(3), 1030–1037.
- Aziz, R., & Hotifah, Y. (2008). Hubungan Dzikir Dengan Kontrol Diri Pada Manula. *El-HARAKAH (TERAKREDITASI)*, 5(1), 51.  
<https://doi.org/10.18860/el.v5i1.5150>
- 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.  
<https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/empati/article/view/14313>
- Beno, J., Silen, A. P., & Yanti, M. (2022a). HUBUNGAN ANTARA KONTROL DIRI DAN GAYA HIDUP HEDONIS DENGAN PERILAKU KONSUMTIF PENGGUNA E-MONEY PADA MAHASISWA. *Braz Dent J.*, 33(1), 1–12.
- Beno, J., Silen, A. P., & Yanti, M. (2022b). PENGARUH REGULASI DIRI DAN GAYA HIDUP HEDONIS TERHADAP PERILAKU KONSUMTIF PRODUK FASHION PADA MAHASISWI. *Braz Dent J.*, 33(1), 1–12.
- Caron, J., & Markusen, J. R. (2016). *BAB II, LANDASAN TEORI*. 1–23.
- Dwi Marsela, R., & Supriatna, M. (2019). Kontrol Diri: Definisi dan Faktor. *Journal of Innovative Counseling : Theory, Practice & Research*, 3(2), 65–69. [http://journal.umtas.ac.id/index.php/innovative\\_counseling](http://journal.umtas.ac.id/index.php/innovative_counseling)
- Fabiana Meijon Fadul. (2019). *Penerapan Teknik Kontrol Diri Dalam Memodifikasi Sikap*. 12–39.
- Jenita, N. K. S., Astiti, N. P. Y., & Adhika, I. N. R. (2023). Pengaruh Job Description, Sistem Kerja Dan Pelatihan Kerja Terhadap Produktivitas Kerja Pegawai Pada Dinas Sosial Kabupaten Gianyar. *Jurnal Emas*, 4(1), 81–93.  
<https://e-journal.unmas.ac.id/index.php/emas/article/view/6109>
- Kalsum, U. (2018). *Hubungan Antara Kontrol diri dengan Gaya Hidup Hedonis Pada Mahasiswa Universitas Negeri Makassar*. 1, 1–129.  
<https://doi.org/10.61132/corona.v2i1.313>

- Mauliddiyah, N. L. (2021). HUBUNGAN ANTARA GAYA HIDUP HEDONIS DENGAN PERILAKU KONSUMTIF PADA MAHASISWI TERHADAP PRODUK FASHION. 6.
- Muspawi, M. (2024). *Literatur Review : Operasionalisasi Variabel dalam Penelitian Pendidikan : Teori dan Aplikasi*. 8, 42925–42931.
- Mustaqim, M. K., Saputro, R. A. A., Murti, A. N. W., Saputra, J. E., Setiawan, I., Ahsan, A. M., Aditya, A., & Deozyga, M. P. (2024). Analisis Ketersediaan dan Kualitas WiFi Gratis dalam Pembelajaran Partisipasi Mahasiswa di Program Studi Teknik Informatika. *Jurnal Potensial*, 3(1), 97–104.
- Nadlyfah, A. K., & Kustanti, E. R. (2020). Hubungan Antara Pengungkapan Diri Dengan Penyesuaian Diri Pada Mahasiswa Rantau Di Semarang. *Jurnal EMPATI*, 7(1), 136–144. <https://doi.org/10.14710/empati.2018.20171>
- Nurbaniyah, F. (2016). Hubungan Antara Tingkat Kontrol Diri (Self-Control) Dengan Frekuensi Perilaku Merokok Pada Mahasiswa Laki-Laki Fakultas Teknik Program Studi Teknik Industri Universitas Muhammadiyah Gresik Angkatan 2010-2014. *Jurnal Universitas Muhammadiyah Gresik*, 53(9), 6–10. <http://eprints.umg.ac.id/2860/>
- Nurhanifa, A., Widianti, E., & Yamin, A. (2020). Kontrol diri dalam penggunaan media sosial pada remaja. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 3(4), 527–540. <https://journal.ppnijateng.org/index.php/jikj/article/download/727/374/2593>
- Pustaka, T., Gaya, A., & Hedonis, H. (2020). *Konformitas Dengan Gaya Hidup Hedonis Pada Rekanita Taruna Akpol*. 8–23.
- Rachmat, S. A., & Herik, E. (2024). *Kontrol Diri dengan Gaya Hidup Hedonis pada Mahasiswa*. 5(1), 146–155.
- Sakila, H. (2018). *HUBUNGAN ANTARA KONTROL DIRI DAN KONFORMITAS TEMAN SEBAYA DENGAN GAYA HIDUP HEDONISME PADA MAHASISWA*. 0721, 1–85.
- Sarlina, R. D. (2016). *Hubungan antara Konsep Diri dengan Gaya Hidup Hedonis Remaja Club Mobil Violet Auto Female*.
- Sulistiyowati, W. (2017). Buku Ajar Statistika Dasar. *Buku Ajar Statistika Dasar*, 14(1), 15–31. <https://doi.org/10.21070/2017/978-979-3401-73-7>
- Taufa, N. angela. (2022). Hubungan harga diri dengan kecenderungan gaya hidup hedonisme pada mahasiswa sumatera barat yang kuliah di banda aceh. *Skripsi*. <https://repository.ar-raniry.ac.id/id/eprint/25855>
- Trimartati, N. (2014). Studi Kasus Tentang Gaya Hidup Hedonisme Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Angkatan 2011 Universitas Ahmad Dahlan.

*PSIKOPEDAGOGIA Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 3(1), 20.  
<https://doi.org/10.12928/psikopedagogia.v3i1.4462>

Via Ningrum, S. O., & Intansari, F. (2023). Penyesuaian Diri Mahasiswa Perantau di Universitas Aisyah Pringsewu Tahun 2023. *Jurnal Psikologi*, 1(1), 10.  
<https://doi.org/10.47134/pjp.v1i1.1953>

Widiawati, A. (2022). *Perubahan gaya hidup mahasiswa ketika perantau ketika kuliah di kota*. KOMPASIANA.  
<https://www.kompasiana.com/image/anisawidiawati/6292230dce96e521e03b4f32/perubahan-gaya-hidup-mahasiswa-perantau-ketika-kuliah-di-kota?page=1>

Iqbal (2024). Hubungan konsep diri dan gaya hidup hedonisme dengan perilaku konsumtif pada siswa pengguna *online shop* di MA NU Demak.

Shela, K (2023). HUBUNGAN ANTARA KONTROL DIRI DAN KESEPIAN DENGAN PERILAKU *CYBERSLACKING* PADA MAHASISWA FAKULTAS PSIKOLOGI UNISSULA

Kunto, A. A. (1999). Mata rantai hedonisme. kecil bahagia, muda foya-foya, tua kaya-raya, mati maunya masuk surga. Yogyakarta: Kanisius.

Kotler, P. (1997). *Principles of marketing: Consumer Behavior*. Edisi 3. Alih Bahasa: Sindoro dan Molan. Jakarta: Prenhalindo.

Marjohan. (2017). Pengembangan modul layanan informasi untuk mengembangkan kontrol diri dalam penggunaan smartphone. *Jurnal Konselor*. (4), 132-137.

Calhoun, J. F. & Acocella, J. R (1990). *Psychology of adjustment human relationship*. Psikologi tentang penyesuaian dan hubungan kemanusiaan. R.S. Satmoko (terjemahan). Edisi ketiga. Semarang: IKIP Semarang Press.

Ghufron, M.N., & Risnawati, R. (2014). *Teori-teori psikologi*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.

Baumeister, R.F., Smart, L., & Boden, J. M. (1996). Relation of Threatened Egoism to Violence and Aggression: The dark side of High Self-Esteem. *Psychological Review*, 103, 5-33

Averill, J. R. (1973). Personal control over aversive stimuli and its relationship to stress. *Psychological Bulletin*, 80(4), 286-303.  
<https://doi.org/10.1037/h0034845>

- Yusmita, M., & Pratitis, N. T. (2022). Gaya hidup hedonisme pada mahasiswa: Adakah peranan kontrol diri dan Big Five Personality. *INNER: Journal of Psychological Research*, 2(2), 170-181.
- Azizah, F. H., & Indrawati, E. S. (2015). KONTROL DIRI DAN GAYA HIDUP HEDONISME PADA MAHASISWA FAKULTAS EKONOMI DAN BISNIS UNIVERSITAS PONEGORO. *Jurnal Empati*. 4(4), 156-162
- Marthen, Y. (2018). Pengaruh Kontrol Diri dan Stres Sekolah Terhadap Perilaku Membolos. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 6(4).
- Sabir, M. C. O. (2007). *The effect of races and family attachment on self esteem, self control & deliquency*. New York: LBF Scholarly Publishing LLC
- Veenhoven, R. (2007). The Art of Buying Coming to Term with Money and Materialism. *Journal of Happiness Studies*. 4(4): 198-216.
- Sugiyono. 2019. *Metode Penelitian Kuantitatif*. Bandung: CV. Alfabeta.
- Ismail Nurdin, dan Hartati, Sri. (2019). *Metodologi Penelitian sosial*. Surabaya : Media Sahabat Cendikia.
- Suryani; Hendryadi. (2015). *Metode riset kuantitatif : teori dan aplikasi pada penelitian bidang manajemen dan ekonomi Islam / Suryani, Hendryadi*. Jakarta :: Prenadamedia Group,.

