

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Permasalahan

Seiring dengan perkembangan zaman, teknologi juga semakin berkembang. Hal tersebut dapat dilihat dari banyaknya jenis media sosial atau aplikasi *online shop* yang terinstal. Media sosial tidak hanya digunakan untuk berinteraksi jarak jauh, namun juga digunakan untuk berjualan begitu pula aplikasi *online shop*. Hampir seluruh media sosial dan aplikasi toko *online* menawarkan produk-produk yang dapat mendorong minat penggunanya dengan proses pembayaran yang sangat mudah dan cepat. Kemudahan dalam bertransaksi menggunakan media sosial atau aplikasi *online shop* ini mendorong individu untuk menggunakan uangnya secara terus-menerus, dan membuat individu menjadi lebih konsumtif dengan membeli barang untuk kemewahan bukan hanya untuk kebutuhan terlebih pada mahasiswa (Fatmawati, dkk., 2022).

Mahasiswa termasuk dalam kategori *emerging adulthood* dengan rentang usia 18-29 tahun. Menurut Arnett (2000) usia tersebut dikategorikan sebagai masa transisi remaja yang diperpanjang dengan berbagai kemungkinan memiliki peluang untuk mengubah kehidupannya. Dijelaskan lebih lanjut, mahasiswa dalam masa ini memiliki tugas perkembangan untuk mengeksplorasi gaya hidup yang dapat memengaruhi cara pandangya terhadap dunia dan menikmati kebebasan terutama dalam mengambil keputusan terhadap hal yang akan dilakukan.

Susanti (2018) berpendapat bahwa mahasiswa merupakan sosok insan akademis generasi penerus bangsa dengan pendidikan tertinggi yang memiliki peranan sangat penting untuk mewujudkan cita-cita atau tujuan nasional. Dijelaskan lebih lanjut, bahwa mahasiswa juga dikategorikan sebagai *agent of change*, sehingga mahasiswa dapat menjadi contoh bagi masyarakat berlandaskan kekuatan moral yang baik. Dalam hal ini, mahasiswa diharapkan untuk meningkatkan kualitas dirinya dengan tidak memiliki gaya hidup hedonisme. Pada kenyataannya, kondisi mahasiswa saat ini mengalami penurunan moral dan berorientasi pada gaya hidup konsumtif sehingga lupa tanggung jawabnya sebagai mahasiswa (Susanti, 2018). Pernyataan tersebut didukung oleh hasil observasi Wahidah, Imran, dan Bahari (2018) yang menyatakan bahwa mahasiswa saat ini cenderung memiliki gaya hidup konsumtif dan berdampak buruk pada kehidupan sosial serta prestasinya sebagai mahasiswa, seperti: Adanya pengelompokan kelas sosial dan berkurangnya motivasi kuliah yang menyebabkan menurunnya indeks prestasi.

Mahasiswa yaitu panggilan untuk individu yang sedang menjalankan suatu pendidikan di perguruan tinggi negeri maupun swasta. Mahasiswa sebagai peserta didik merupakan komponen penting dalam perguruan tinggi. Dalam kegiatannya, mahasiswa dituntut untuk dapat mengikuti pembelajaran baik itu dari tugas kuliah, harapan orangtuanya, beban pelajaran yang diterimanya, maupun adaptasi sosial di daerah kampusnya (Siswoyo, Sulistyono, & Dardiri, 2007). Menurut hasil penelitian yang telah dilakukan Wardani (2021) menjelaskan bahwa mahasiswa dituntut memperoleh informasi sebanyak-banyaknya tanpa batas dalam proses

belajarnya. Tuntutan tersebut dapat menjadi beban akademik bagi mahasiswa, sehingga mendorong mahasiswa mengesampingkan tanggung jawabnya untuk mencari kesenangan.

Mahasiswa memiliki keinginan untuk menunjukkan ciri khas dirinya melalui perubahan gaya hidup. Pernyataan tersebut didukung oleh pendapat Santrock (2012) menjelaskan bahwa mahasiswa sebagai individu yang sedang menjalankan dunia perkuliahan cenderung merasa bahwa dirinya makin dewasa, dapat menghabiskan waktu lebih banyak dengan teman sebayanya, dan merasa bahwa dirinya memiliki lebih banyak kesempatan untuk mengeksplorasi gaya hidup yang berbeda. Deriansyah dan Anita (2013) menyatakan gaya hidup hura-hura atau hedon adalah salah satu gaya hidup yang dapat dialami seorang mahasiswa. Dijelaskan lebih lanjut, gaya hidup hura-hura menjadi fenomena yang menjangkiti generasi muda terutama di kalangan mahasiswa, sehingga mahasiswa lebih didominasi mengenai aneka bentuk hedonis dan menjadikannya sebagai kebutuhan atau kewajiban yang harus dipenuhi.

Menurut hasil penelitian yang sudah dilakukan oleh Trimartati (2014) terdapat pernyataan bahwa mahasiswa adalah salah satu individu yang memiliki potensi dalam bergaya hidup hedon. Generasi muda saat ini memiliki keinginan yang berlebih terhadap modernitas, seperti ingin memiliki barang-barang mewah, jalan-jalan ke *mall*, bioskop, diskotik, makan di restoran ritel internasional seperti *Mc. Donald*, *KFC*, dan resto-resto *fast food* lain yang sudah banyak tersedia di Indonesia, serta melakukan kegiatan hiburan lain untuk mencari kesenangan, dimana perilaku-perilaku tersebut mengarah pada gaya hidup hedonis. Hal tersebut

didukung oleh hasil penelitian Yuliyasinta dan Triana (2017) kepada 17 mahasiswa di Yogyakarta, 15 orang di antaranya memperlihatkan gaya hidup hedon dilihat dari sisi aktivitas, mahasiswa tersebut sering pergi ke *mall*, berkumpul di kafe dan menonton film di bioskop hingga larut malam walaupun keesokan harinya masuk sekolah. Dilihat dari sisi minat, mahasiswa senang membeli barang bermerek ketika sedang jalan-jalan di *mall* supaya menjadi pusat perhatian dan menimbulkan kesan mewah sehingga mahasiswa merasa senang. Dari sisi opini atau pendapat, mahasiswa yang telah diwawancara mengaku bahwa gaya hidup hedon adalah untuk bersenang-senang dan mencari kesenangan serta kepuasan.

Menurut hasil penelitian Taufik, Prihartanti, dan Hamid (2019) menyatakan bahwa perempuan dan laki-laki memiliki tingkat gaya hidup hedonisme yang berbeda. Hartatin dan Simanjutak (2016) menyatakan bahwa perempuan lebih cenderung memiliki gaya hidup hedonisme dari pada laki-laki. Tambingon, Femmy, dan Antonius (2018) juga mengungkapkan bahwa mahasiswa perempuan lebih memperhatikan penampilan daripada mahasiswa laki-laki dengan mengikuti tren yang ada supaya dapat diakui teman-temannya dan tetap terlihat modis untuk menarik perhatian orang disekitarnya.

Hasil penelitian Amalia (2017) memaparkan bahwa mahasiswa perempuan memiliki kecenderungan terhadap benda seperti: *fashion*, makanan, dan barang mahal (35%), menghabiskan waktu untuk berkumpul di *cafe* dan belanja ke *mall* (30%), dan menanggapi situasi dengan mengamati pendapat orang lain terhadap barang yang digunakan (45%). Pemaparan tersebut didukung oleh hasil penelitian yang sudah dilakukan oleh Khairat, Yusri, dan Yuliana (2018) pada 84 mahasiswa

perempuan Pendidikan Dokter Universitas Baiturrahmah Padang. Dalam penelitian tersebut didapatkan data gaya hidup mahasiswa perempuan berada dalam kategori gaya hidup hedonisme tinggi dengan persentase 55%. Hasil penelitian dibagi menjadi dua kategori yaitu kategori tinggi sebesar 55% dengan jumlah mahasiswi sebanyak 46 orang dan sisanya adalah kategori rendah sebesar 45% dengan jumlah mahasiswi sebanyak 38 orang. Martha dan Setyawan (2010) juga melakukan penelitiannya pada 44 mahasiswa perempuan Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro, hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa perempuan menggunakan waktu untuk menonton film (77%), jalan-jalan di *mall* (75%), memainkan *facebook* (70%), berkumpul di kafe (50%), makan di restoran *fast food* (41%), belanja pakaian di butik (20%) dan lainnya (11%). Berdasarkan beberapa penelitian diatas dapat disimpulkan bahwa mahasiswa perempuan memiliki gaya hidup hedonisme yang tinggi.

Berdasarkan wawancara yang telah dilakukan penulis pada tanggal 31 Oktober 2021 kepada 6 subjek mahasiswa perempuan sebagai narasumber mengenai gaya hidupnya berlandaskan 3 aspek gaya hidup hedonisme menurut Wells dan Tigert (1971). Pertama, dilihat dari sisi aktivitas yaitu narasumber sering bahkan hampir setiap hari bertemu dan berkumpul di tempat yang *instagramable*, mahal dan cantik hanya sekedar untuk berfoto. Dilihat dari sisi minat, narasumber senang membeli baju bermerek seperti HnM, Zara, Stradivarius dan Uniqlo, mengonsumsi makanan yang notabene harganya mahal seperti Starbucks, McD, Pizza Hut, dan lain sebagainya, serta sering melakukan *staycation* di hotel mewah meskipun narasumber sudah memiliki kost yang biaya perbulannya juga termasuk

mahal. Dilihat dari sisi opini, didapatkan hasil bahwa keenam narasumber melakukan hal-hal di atas untuk mengurangi rasa stress akibat tugas-tugas kuliah, menghindari suasana hati tidak nyaman, tidak tertinggal tren, mencari *attention* atau perhatian dari orang lain, dan dapat dianggap sebagai individu yang sosialita. Berdasarkan hasil wawancara yang sudah dilakukan oleh peneliti, menunjukkan bahwa mahasiswi masa kini cenderung memiliki gaya hidup hedonisme untuk mendapatkan kepuasan dan kesenangan untuk mengikuti tren dan menghindari rasa sakit.

Kotler, Armstrong, Haris, dan He (2020) menjelaskan bahwa gaya hidup yaitu pola hidup individu yang mengekspresikan atau menggambarkan keseluruhan dirinya ketika berinteraksi dengan lingkungan terungkap dalam aktivitas (acara sosial, pekerjaan, belanja, olah raga dan hobi), minat (rekreasi, mode, makanan, dan minuman) dan opini (tanggapan atau pendapat mengenai diri sendiri, produk, masalah sosial, dan bisnis). Didukung oleh pendapat Kartono (1997) yang menyatakan bahwa hedonisme merupakan pandangan atau gaya hidup individu yang memandang bahwa kenikmatan dan kesenangan berupa materi merupakan hal terpenting dalam hidup. Menurut Wells dan Tigert (1971) gaya hidup hedonisme merupakan pola hidup individu dalam membelanjakan uangnya serta mengalokasikan waktu secara berlebihan yang diwujudkan dalam bentuk aktivitas, minat, dan opini untuk mengejar kesenangan dan kenikmatan materi.

Aspek-aspek gaya hidup hedonisme menurut Wells dan Tigert (1971) disimbolkan dengan pengukuran AIO (*Activities, Interests, and Opinions*). Engel, Blackwell, dan Miniard (2005) mengatakan bahwa pengukuran AIO dapat

mengukur pola perilaku salah satunya yaitu perilaku-perilaku dalam gaya hidup hedonisme. *Activities* atau aktivitas yaitu cara individu dalam menggunakan waktunya melalui kegiatan-kegiatan yang dilakukan, meliputi: pekerjaan, hobi, belanja, olah raga, dan acara sosial. Aspek *interests* merupakan minat individu yang menjadikan suatu objek, peristiwa atau topik sebagai kesenangan hidup, contoh: pakaian, tempat, barang mewah, makanan, dan ingin menjadi pusat perhatian. Aspek *opinions* atau opini yaitu tanggapan individu baik tertulis maupun secara lisan mengenai dirinya dan berbagai produk yang bersangkutan dengan kesenangan serta kepuasan hidupnya (Kotler & Armstrong, 2008). Aspek-aspek tersebut berakhir pada pencarian kesenangan hidup.

Gaya hidup hedonisme dapat mendorong mahasiswa untuk melanggar norma sosial. Dalam artikel yang telah ditulis Aditya (2021) menunjukkan adanya mahasiswi Balikpapan melakukan tindak penipuan dan penggelapan uang milik ratusan orang demi memenuhi gaya hidup mewah. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan Deriansyah dan Anita (2013) kepada 5 mahasiswa Sosiologi FISIP Universitas Lampung sesuai kriteria, cenderung hidup berfoya-foya dan mengikuti gaya hidup hedonis, didapatkan hasil gaya hidup hedonis pada kelima mahasiswa tersebut. Gaya hidup hedonis yang menunjukkan pelanggaran norma yaitu menikmati dunia malam dengan mengunjungi klub malam atau diskotik, mengonsumsi minuman keras, mengikuti taruhan judi secara *online*, menganggap remeh proses perkuliahan seperti menitip absen, jarang masuk kelas, serta rela mengeluarkan uang untuk membayar jasa pengerjaan tugas kuliah.

Dari hasil penelitian Deriansyah dan Anita (2013) juga menunjukkan dampak dari gaya hidup hedonisme, dampak tersebut tergolong menjadi 3 hal yaitu mahasiswa menjadi materialistis, pragmatis dan kurang peduli dengan sesama, serta terjadi penurunan prestasi belajar dan hilangnya motivasi belajar. Hasil penelitian tersebut juga didukung oleh hasil penelitian yang telah dilakukan Tambingon, Femmy, dan Antonius (2018) mengenai dampak negatif dari gaya hidup hedonisme pada mahasiswa di antaranya yaitu mahasiswa jarang mengikuti perkuliahan, tidak mengerjakan tugas-tugas yang diberikan oleh dosen, tidak memikirkan prestasi dan persaingan dalam belajar, meminjam uang kepada orang lain untuk memenuhi segala keinginannya dan mengesampingkan kebutuhannya. Dalam jangka panjang, gaya hidup hedonisme dapat mengakibatkan mahasiswa mencari cara instan untuk mendapatkan sesuatu yang diinginkan tanpa menjalankan suatu proses, tidak jujur, kurangnya rasa saling menghargai, dan memiliki rasa peduli yang rendah.

Kotler, Armstrong, Haris, dan He (2020) menyatakan ada empat faktor individu memiliki gaya hidup hedonisme yaitu faktor budaya, faktor sosial, faktor pribadi, dan faktor psikologis. Faktor budaya meliputi budaya, sub budaya, dan kelas sosial. Faktor sosial meliputi kelompok referensi, keluarga, peran dan status. Faktor pribadi meliputi umur dan tahap siklus kehidupan, pekerjaan, situasi ekonomi, gaya hidup, kepribadian, dan konsep diri. Faktor psikologis meliputi motif, persepsi, pembelajaran, keyakinan, dan sikap.

Adapun faktor yang dipilih oleh peneliti adalah sikap, karena sikap individu dapat dilihat dari cara seseorang merespon stimulus atau objek dengan merefleksikan rasa suka dan tidak suka yang melibatkan pikiran, perasaan dan

perhatian serta cara individu memandang dirinya dalam menghadapi permasalahan yang sedang dialami (Kotler & Kevin, 2009). Salah satu sikap atau perilaku seseorang dilihat dari bagaimana individu memandang dan memberikan tanggapan atas dirinya ketika sedang menghadapi masalah yaitu *self compassion* (Neff, 2003a). Hal tersebut didukung oleh hasil wawancara peneliti kepada 6 subjek bahwa seluruh subjek mengatakan bahwa subjek berperilaku hedon untuk menghilangkan stress, *badmood*, dan rasa bosan akibat banyaknya masalah terkait tuntutan tugas perkuliahan, selain itu subjek berperilaku hedon supaya diakui teman-temannya serta menjadi pusat perhatian orang-orang disekitarnya.

Self compassion adalah sikap atau perilaku individu dalam menerima diri sepenuhnya dengan tidak menghakimi namun dengan penuh rasa kasih sayang, sikap menghibur diri dan peduli ketika sedang menghadapi masalah dengan menghargai dan memiliki pemikiran terbuka terhadap segala bentuk kegagalan, penderitaan, dan ketidaksempurnaan (Neff, 2003a). Menurut Germer (2009) belas kasih diri atau *self compassion* merupakan sikap individu dalam merespon suatu masalah secara wajar dan sehat tanpa mengkritik, mengisolasi dan terpaku pada kekurangan diri sendiri.

Menurut Neff (2003a) ada 3 aspek berisi 6 komponen yang saling berinteraksi dalam suatu sistem dinamis yaitu *self kindness* merupakan sikap baik individu dalam memandang dan memahami dirinya daripada mengkritik dan menghakimi (*self judgment*), *common humanity* mengartikan bahwa individu menyadari setiap manusia memiliki kekurangan dan keterbatasan dalam menjalankan proses kehidupan daripada merasa terisolasi dan terasing oleh penderitaan kita (*isolation*),

aspek yang terakhir yaitu *common humanity* mengartikan bahwa individu menyadari setiap manusia memiliki kekurangan dan keterbatasan dalam menjalankan proses kehidupan daripada merasa terisolasi dan terasing oleh penderitaan kita (*isolation*). Menurut Germer (2009) tiga hal yang bertolak belakang dengan aspek positif *self compassion* yaitu *self-judgment* dimana individu hanya bisa mengkritik dan menghakimi dirinya, *self-isolation* dimana individu merasa terisolasi dengan keterbatasannya, dan yang terakhir yaitu *self-absorption* atau *over identification* yaitu kecenderungan seseorang yang terpaku pada seluruh kesalahan dirinya dan merenungkan keterbatasan-keterbatasan yang dimiliki akibat dari kesalahan yang telah diperbuat secara berlebihan.

Gaya hidup hedonisme pada mahasiswa mayoritas dikarenakan kurangnya kesadaran atau pemahaman dalam menerima dan memandang dirinya ketika sedang mengalami kegagalan atau merespon suatu masalah yang dianggap berat, serta menganggap bahwa dunia sangat begitu membenci dirinya (Russell, 2004). Menurut VandenBos (2015) hedonisme merupakan teori yang menunjukkan bahwa penghindaran rasa sakit dan kesenangan adalah satu-satunya motivasi utama dalam tindakan seseorang. Sikap inilah yang menunjukkan bahwa mahasiswa memiliki belas kasih diri yang rendah dimana mahasiswa hanya bisa mengkritik atau menghakimi dirinya, merasa terisolasi dan terasing oleh penderitaan serta mengabaikan, menjauhi atau menghindari rasa sakit dengan hidup mewah dan bersenang-senang secara berlebihan, oleh karena itu mahasiswa yang memiliki gaya hidup hedonisme dapat dipengaruhi oleh *self compassion* atau sikap belas kasih diri yang rendah (Germer, 2009). Sebaliknya, mahasiswa yang sadar serta

memahami kelebihan dan kekurangan diri ketika menghadapi permasalahan hidupnya, dapat menahan batasan-batasan berperilaku untuk melampiaskan rasa sakitnya dengan mencari kesenangan (Neff, 2003a). Mahasiswa yang dapat menahan batasan dalam berperilaku untuk mencari kesenangan, tidak menunjukkan perilaku hedon. Penelitian ini belum pernah ada yang meneliti sebelumnya, sehingga tidak terdapat data valid yang menunjukkan adanya hubungan antara *self compassion* dengan gaya hidup hedonisme. Alasan tersebut juga menunjukkan mengapa penelitian ini sangat penting untuk diteliti.

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah ada hubungan antara *self compassion* dengan gaya hidup hedonisme pada mahasiswa perempuan?”.

B. Tujuan dan Manfaat Penelitian

1. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara *self compassion* dengan gaya hidup hedonisme pada mahasiswa perempuan.

2. Manfaat Penelitian

a. Manfaat Teoritis

Secara teoritis penelitian ini diharapkan dapat memberi sumbangan bagi pengembangan ilmu pengetahuan dan untuk memperkaya khasanah ilmu psikologi khususnya psikologi sosial karena hasil penelitian ini memberikan penjelasan konsep tentang *self compassion* dan gaya hidup hedonisme pada mahasiswa perempuan.

b. Manfaat Praktis

Secara praktis penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan pembelajaran bagi masyarakat terutama mahasiswa perempuan agar lebih mengetahui tentang *self compassion* dan gaya hidup hedonisme.