

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar belakang Permasalahan**

Menurut Trimartati (2014) perkembangan teknologi di era yang sekarang ini sudah semakin maju dan berkembang dengan pesat, sehingga menimbulkan dampak globalisasi informasi, serta berbagai macam perangkat media massa dan elektronik, seperti televisi, internet, dan alat alat komunikasi yang mengakibatkan perubahan pola hidup atau gaya hidup masyarakat. Pengaruh dari globalisasi ini berimbas pada seluruh kalangan di masyarakat, salah satunya mahasiswa.

Mahasiswa adalah orang yang sedang belajar di perguruan tinggi, maupun orang yang terdaftar sebagai mahasiswa di perguruan tinggi. Karakteristik mahasiswa secara umum yaitu memiliki kepribadian yang stabil dan semakin meningkat, karena berkurangnya gejolak gejolak yang ada di dalam perasaan. Mahasiswa cenderung memantapkan dan berfikir dengan matang terhadap sesuatu yang akan diraih, sehingga mahasiswa memiliki pandangan yang realistik tentang diri sendiri dan lingkungannya (Febrianti, 2017). Mahasiswa termasuk kedalam kelompok remaja akhir yang berada di rentang usia 18-22 tahun, dan merupakan masa transisi ke dewasa awal. Pada fase ini, mahasiswa mengalami perubahan dan permasalahan karena adanya fase penentuan diri, dan pengembangan sikap realistis dan harapan. Hal ini disebabkan oleh adanya ketidaksesuaian antara perkembangan fisik yang telah matang dengan perkembangan psikososialnya (Santrock, 2012)

Mahasiswa yang masih tergolong kedalam usia remaja akhir ini beranggapan bahwa penerimaan diri dari lingkungan sekitar merupakan hal yang penting. Pada masa ini mahasiswa menyerap berbagai macam informasi yang diperoleh seperti cara bersikap, gaya hidup, dan perilaku lainnya yang dianggap menarik perhatian orang lain. Di sisi lain perubahan gaya hidup yang diperlihatkan oleh mahasiswa adalah adanya hasrat atau keinginan agar penampilan terlihat bagus, gaya tingkah laku, penampilan dan cara bersikap dapat menarik perhatian orang lain, terutama kelompok teman sebaya, karena mahasiswa ingin diakui eksistensinya dari lingkungan dimana dia berada. Hal ini membuat mahasiswa melakukan berbagai cara agar dapat memenuhi keinginannya, salah satunya adalah mengunjungi berbagai pusat berbelanja, seperti mall, distro dan butik (Monks, Knoers, & Haditono, 2002)

Gaya hidup yang diartikan sebagai cara seseorang dalam menunjukkan bagaimana dirinya menghabiskan uang yang dimilikinya, dan bagaimana dirinya mengalokasikan waktunya dalam kesehariannya (Engel, Blackwell dan Miniard, 1994). Gaya hidup dapat dikatakan hal yang wajar apabila keberlangsungannya tidak mendominasi dan mengesampingkan kepentingan yang lain seperti akademik dan pekerjaan. Pada realitanya banyak orang justru mengutamakan gaya hidup mengejar kesenangan materi dan berfoya-foya dari pada harus memikirkan tanggung jawab atas status yang disandangnya, banyak orang cenderung mengejar kesenangannya dengan melakukan segala upaya agar hal tersebut tercapai, termasuk tanpa di sadari hal tersebut justru akan menimbulkan masalah bagi dirinya sendiri. Kecenderungan gaya hidup seperti itu banyak dikenal dengan

istilah gaya hidup hedonis atau mengejar kesenangan yang bersifat materi dan kesenangan indera (Lukitasari & Muis, 2015). Hal tersebut senada dengan pendapat (Misbahun & Ingarianti, 2015) yang menyatakan bahwa mahasiswa merupakan generasi yang paling mudah terpengaruh oleh perkembangan modernisasi, salah satu dampak dari perkembangan modernisasi ini adalah dapat membuat perilaku mahasiswa menjadi lebih hedonis.

Gaya hidup hedonis merupakan wujud dari ekspresi atau perilaku yang dimiliki oleh remaja dalam mencoba berbagai hal yang baru. Di mana remaja tersebut lebih mementingkan kesenangan daripada melakukan sesuatu yang lebih positif. Gaya hidup hedonis ini sangat menarik bagi remaja, di mana remaja sangat antusias dalam melakukan hal-hal baru, hedonis sebagai gaya hidup dapat tercermin dari perilaku sehari-hari (Brilliandita & Putrianti, 2015). Gaya hidup hedonis adalah pola hidup yang mengarahkan aktivitas individu untuk mencari kesenangan hidup, sehingga bentuk perilaku yang dimunculkan biasanya lebih banyak menghabiskan waktu di luar rumah untuk bersenang-senang dengan teman-temannya, senang membeli barang yang tidak terlalu penting, dan selalu ingin menjadi perhatian di antara teman-temannya maupun di lingkungan sekitarnya (Misbahun & Ingarianti, 2015).

Menurut Engel, Blackwell dan Miniard (1994) gaya hidup hedonis terbagi menjadi tiga aspek. Aspek *minat*, dapat diartikan sebagai apa yang dapat menarik perhatian individu dari lingkungan sekitarnya. Minat biasanya muncul terhadap suatu objek, peristiwa atau topik yang menekan pada unsur kesenangan hidup. Seperti fashion, makanan, benda-benda mewah, tempat berkumpul, dan selalu

ingin menjadi pusat perhatian. Aspek *aktivitas*, yang dimaksud adalah cara individu menggunakan waktunya melalui tindakan nyata yang dapat dilihat. Misalnya lebih banyak menghabiskan waktu di luar rumah, lebih banyak membeli barang-barang yang kurang diperlukan, pergi ke pusat pembelanjaan dan kafe. Aspek *Opini*, pendapat seseorang dalam merespon situasi tentang isu-isu sosial dan produk-produk yang berkaitan dengan hidup.

Berdasarkan hasil penelitian dari Anggraini dan Santhoso (2017) diperoleh data bahwa gaya hidup hedonis pada mahasiswa berada pada kategori sedang dengan presentase 78%. Hasil penelitian gaya hidup hedonis pada mahasiswa ini dibagi menjadi tiga kategori yaitu kategori tinggi sebesar 8,5% (12 subjek), kategori sedang sebesar 78% (110 subjek), dan kategori rendah sebesar 8,5 (19 subjek). Berdasarkan hasil penelitian lain dari Yuliyasinta dan Edwina (2016) diperoleh data bahwa gaya hidup hedonis pada mahasiswa berada pada kategori sedang dengan presentase 86,66%. Hasil penelitian gaya hidup hedonis pada mahasiswa ini dibagi menjadi tiga kategori yaitu kategori tinggi sebesar 6,67% (4 subjek), kategori sedang sebesar 86,66% (52 subjek), dan kategori rendah sebesar 6,67 (4 subjek). Jadi dapat disimpulkan bahwa sebagian besar mahasiswa menunjukkan tingkat gaya hidup hedonis cenderung sedang. Gaya hidup hedonis yang cenderung sedang tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa terkadang melakukan aktivitas, mengungkapkan pendapat, dan mengungkapkan ketertarikan minat yang berkaitan dengan gaya hidup hedonis, baik yang mengarah ke tinggi maupun rendah. Mahasiswa pada umumnya menerapkan perilaku gaya hidup hedonis dalam kehidupannya sehari-hari walaupun tidak sering.

Sejalan dengan data tersebut, hal ini dikuatkan dengan hasil wawancara terhadap 4 mahasiswa di Yogyakarta pada tanggal 21 September 2019. Diperoleh 4 subjek mengatakan bahwa subjek merasa senang ketika dirinya menggunakan atau mengenakan aksesoris maupun pakaian yang *branded*, ketika ditanya apa alasannya mereka menjawab bahwa dengan menggunakan barang yang *branded* dapat membuat subjek menjadi lebih percaya diri, mereka memiliki minat yang cukup tinggi terhadap barang-barang yang bermerk. Selanjutnya, subjek mengatakan bahwa dirinya suka untuk *hangout*, atau sekedar nongkrong bersama teman-temannya di cafe, pergi jalan ke mall, belanja pakaian di distro atau butik, bahkan ada juga subjek yang mengatakan kalau dirinya suka pergi ke diskotik. Subjek juga mengatakan bahwa dirinya beranggapan bahwa kebahagiaan dalam hidup dapat diperoleh dengan cara bersenang-senang, bagi mereka barang bermerk dapat menjamin kepuasan, dengan memakai pakaian atau produk yang sedang tren dapat membuat dirinya menjadi lebih menarik.

Dari hasil wawancara dapat disimpulkan bahwa subjek memiliki perilaku yang sesuai dengan aspek-aspek gaya hidup hedonis menurut Engel, Blackwell dan Miniard (1994) yaitu aspek minat, aspek aktivitas, dan aspek opini. Hal ini dapat dilihat dari sisi minat seperti subjek senang membeli barang yang *branded* ketika sedang jalan-jalan di mall, butik maupun distro. Dengan memakai barang *branded* tersebut subjek merasa senang karena dapat menjadi pusat perhatian dan menimbulkan kesan mewah. Dari sisi aktivitas subjek memiliki aktivitas seperti nongkrong di kafe sampai larut malam, nonton film di bioskop, dan jalan-jalan ke

mall. Dari sisi opini, subjek mengaku bahwa kebahagiaan dalam hidup hanya dapat diperoleh melalui bersenang senang.

Sebaiknya, sebagai mahasiswa calon generasi penerus bangsa lebih mengutamakan untuk menuntut ilmu dengan sungguh-sungguh, mengerjakan tugas yang diberikan oleh dosen, serta meningkatkan mutu dan kualitas dirinya, bukan malah meninggalkan tanggung jawabnya sebagai mahasiswa hanya demi mendapatkan kesenangan semata atau terlibat dengan gaya hidup hedonis (Misbahun dan Ingarianti, 2015). Menurut (Rianton, 2013) sekarang banyak kegiatan individu yang mengarah pada gaya hidup hedonis, namun tidak menyadari itu adalah gaya hidup hedonis, contoh jalan-jalan ke mall atau pergi *shopping* untuk mencari kesenangan, mampir di bioskop, mampir di diskotik, dan kegiatan hiburan lainya semua itu adalah perilaku hedonis yang sudah tercermin pada remaja terutama mahasiswa. Berdasarkan hasil penelitian Febrianti (2017) dampak dari gaya hidup hedonis ini dapat dikatakan mengerucut pada 4 hal yaitu, tidak pernah merasa puas, terbiasa hidup boros, tertinggal dalam akademik, serta kehilangan jati diri.

Kotler (1997) menyatakan faktor-faktor yang mempengaruhi gaya hidup berasal dari dalam (internal) dan dari luar (eksternal). Faktor internal meliputi sikap, pengalaman dan pengamatan, kepribadian, konsep diri, motif, dan persepsi. Adapun faktor eksternal meliputi kelompok referensi, keluarga, kelas sosial dan kebudayaan. Azizah dan Indrawati (2015) menyatakan bahwa salah satu faktor yang sangat berperan dalam menentukan kecenderungan gaya hidup hedonis seseorang adalah kepribadian dimana kontrol diri, kepercayaan diri dan cara

pemecahan masalah merupakan bagian dari kepribadian. Hal tersebut senada dengan apa yang disampaikan oleh Puspita, Erlamsyah dan Syahniar (2013) bahwa kontrol diri merupakan salah satu bagian dari kepribadian, kontrol diri antara satu individu dengan individu yang lain tidaklah sama. Dari uraian yang telah dikemukakan, maka peneliti akan memilih kontrol diri.

Hal ini didukung berdasarkan hasil penelitian Azizah dan Indrwati (2015) yang menunjukkan bahwa kontrol diri mampu mempengaruhi gaya hidup hedonis. Hasil penelitian Azizah dan Indrwati (2015) juga menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kontrol diri dengan gaya hidup hedonis pada mahasiswa. Hal tersebut juga didukung berdasarkan hasil wawancara terhadap 4 mahasiswa di Yogyakarta pada tanggal 21 September 2019. Diperoleh 4 subjek mengatakan bahwa dirinya kadang merasa ragu ragu atau bimbang dalam membuat keputusan ketika diajak oleh teman-temannya untuk pergi bersenang-senang sampai larut malam dan bolos kuliah, subjek merasa dirinya tidak bisa menolak ajakan teman. Selanjutnya, ketika subjek dihadapkan masalah akademik di perkuliahannya, seperti belum mengerjakan tugas atau tidak mengerjakan tugas, subjek merasa takut untuk masuk kuliah, subjek lebih memilih untuk tidak masuk. Subjek juga menceritakan bahwa dirinya kadang kehabisan uang bulanan sebelum waktunya. Di sisi lain disaat subjek dikritik atau ditegur baik oleh dosen atau temannya yang lain, subjek merasa tersinggung, kecewa, tidak terima atau bahkan marah. Kemudian subjek menyampaikan kalau dirinya tidak perlu berpikir panjang ketika melakukan hal-hal yang menyenangkan bersama teman

teman. Oleh karena itu, kontrol diri pada mahasiswa akan menjadi satu faktor dominan dan variabel bebas pada penelitian ini.

Harahap (2017) menyatakan bahwa kontrol diri merupakan kemampuan yang dimiliki individu dalam kepekaan membaca situasi diri dan lingkungan, serta kemampuan untuk mengontrol dan mengelola perilaku yang sesuai dengan situasi dan kondisi diri dalam mengendalikan perilakunya. Menurut pendapat Chaplin (2011) kontrol diri merupakan sebuah kemampuan yang dimiliki oleh individu untuk membimbing tingkah lakunya sendiri. Kontrol diri menyangkut seberapa kuat seseorang memegang nilai dan kepercayaan untuk dijadikan acuan ketika bertindak atau mengambil suatu keputusan.

Menurut Averill (1973) kontrol diri terbagi menjadi tiga aspek. Pertama, kontrol perilaku (*behavioral control*) adalah kemampuan untuk memodifikasi suatu keadaan yang tidak menyenangkan. Kedua, kontrol kognitif (*cognitive control*) yaitu kemampuan individu untuk mengolah informasi yang tidak diinginkan dengan cara menginterpretasikan, menilai, atau memadukan suatu kejadian dalam suatu kerangka kognitif sebagai adaptasi psikologis atau untuk mengurangi tekanan. Ketiga, kontrol dalam mengambil keputusan (*decisional control*) adalah kemampuan untuk memilih suatu tindakan berdasarkan sesuatu yang diyakini atau disetujui.

Gaya hidup hedonis adalah pola hidup yang mengarahkan aktivitasnya untuk mencari kesenangan hidup, sehingga bentuk perilaku yang dimunculkan biasanya lebih banyak menghabiskan waktu diluar rumah untuk bersenang senang dengan teman temannya, senang membeli barang yang tidak terlalu penting, dan



selalu ingin menjadi perhatian diantara teman temannya maupun dilingkungan sekitarnya (Misbahun & Ingarianti, 2015). Semua orang sebenarnya memiliki gaya hidup hedonis, yang membedakannya adalah tingkatannya, gaya hidup hedonis yang tergolong sedang dan berat menganggap bahwa kesenangan adalah tujuan hidupnya. Masalah inilah yang banyak meracuni mahasiswa sekarang ini, gaya hidup hedonis yang menganggap kepuasan materi menjadi tujuan utamanya (Trimartati, 2014).

Gaya hidup hedonis memiliki pengaruh yang nyata dikalangan masyarakat terutama pada mahasiswa. Mahasiswa sebagai generasi penerus bangsa masih mengalami krisis identitas dalam mencari jati diri, situasi maupun pendapat dari lingkungan sekitar merupakan hal yang penting bagi mahasiswa karena dari situ mahasiswa akan mulai mengenali dirinya. Mahasiswa sangat antusias dengan hal-hal yang baru seperti gaya hidup, mengingat gaya hidup hedonis ini memiliki daya tarik yang besar terhadap kehidupan di seluruh kalangan masyarakat, gaya hidup hedonis ini dianggap menarik oleh mahasiswa. Akan tetapi gaya hidup hedonis sama sekali tidak sesuai dengan tujuan pendidikan bangsa kita, dimana tujuannya adalah membangun generasi muda yang berkualitas. Sekarang ini mahasiswa diharapkan untuk dapat terus meningkatkan kualitas dirinya sebagai generasi yang nantinya akan bertanggung jawab terhadap nusa dan bangsa, dan diharapkan tidak terlibat dengan gaya hidup hedonis (Yuliyasinta & Edwina, 2016)

Azizah dan Indrawati (2015) beranggapan bahwa kontrol diri sangat penting dimiliki oleh individu, terutama untuk dapat menahan godaan dan nafsu

dari dalam diri. Kemampuan individu dalam menahan godaan dan nafsu dari dalam diri ini dapat membantu individu dalam melakukan tindakan bermoral yang sesuai dengan harapan sosial. Kontrol diri akan mempengaruhi seseorang dalam menentukan tingkah lakunya, dan mencegah tingkah laku yang menuruti kata hati atau semaunya. Salah satunya adalah gaya hidup hedonis yang merupakan gaya hidup masyarakat modern yang berfokus pada kesenangan, hura hura dan kenikmatan.

Menurut Anggraini dan Cahyono (2017) Individu dengan kontrol diri yang tinggi memiliki kemampuan untuk menunda kepuasan atau kesenangannya pribadi. Jadi individu dengan kontrol diri yang tinggi dapat mengurangi keinginannya untuk bergaya hidup hedonis, begitu pula sebaliknya individu dengan kontrol diri yang rendah maka kemampuan mengontrol kepuasan dan kesenangan pribadi menjadi lemah sehingga akan bergaya hidup hedonis. Hal ini didukung hasil penelitian Azizah dan Indrawati (2015) yang menunjukkan bahwa kontrol diri memberikan kontribusi terhadap gaya hidup hedonis sebesar 23%.

Berdasarkan uraian latar belakang masalah diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut: “Apakah terdapat hubungan antara kontrol diri dengan gaya hidup hedonis pada mahasiswa di Yogyakarta?”.

## **B. Tujuan dan Manfaat Penelitian**

### **1. Tujuan Penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kontrol diri dengan gaya hidup hedonis pada mahasiswa di Yogyakarta.

### **2. Manfaat Penelitian**

#### **a. Manfaat teoritis**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat dan sumbangan bagi pengembangan ilmu pengetahuan serta memperkaya khasanah ilmu psikologi khususnya psikologi sosial karena hasil penelitian ini memberikan penjelasan konsep tentang kontrol diri dan gaya hidup hedonis yang terjadi pada mahasiswa di Yogyakarta.

#### **b. Manfaat Praktis**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan masukan bagi mahasiswa mengenai hubungan antara kontrol diri dengan gaya hidup hedonis pada mahasiswa di Yogyakarta, sehingga dapat dijadikan acuan dalam mengambil kebijakan supaya mahasiswa tidak terjerumus dalam gaya hidup hedonis.