HUBUNGAN ANTARA KONTROL DIRI DENGAN GAYA HIDUP HEDONIS PADA AMAHASISWA DI YOGYAKARTA

*RELATIONSHIP BETWEEN SELF-CONTROL WITH HEDONISM LIFESTYLE IN STUDENTS IN YOGYAKARTA*

**Hatha Wira Dharma1, Sowanya Ardhi Prahara2**

12Universitas Mercu Buana Yogyakarta

12hathawira99@gmail.com

12085728596138

**Abstrak**

Saat ini banyak mahasiswa lebih berorientasi pada gaya hidup hedonis, hal ini sudah tercermin dari perilaku mahasiswa sehari-hari. Mahasiswa sebagai generasi penerus bangsa, diharapkan tidak terlibat dengan gaya hidup hedonis. Kontrol diri adalah salah satu aspek dari kepribadian yang berperan dalam menentukan gaya hidup hedonis. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kontrol diri dengan gaya hidup hedonis pada mahasiswa di yogyakarta. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian adalah terdapat hubungan negatif antara kontrol diri dengan gaya hidup hedonis pada mahasiswa. Pengambilan subjek menggunakan metode *purposive sample*. Pengumpulan data penelitian menggunakan Skala Kontrol Diri dan Skala Gaya Hidup Hedonis dengan. teknik analisis data yang digunakan adalah korelasi product moment dari *Karl Pearson*. Hasil penelitian ini menunjukan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara kontrol diri dengan gaya hidup hedonis, sehingga hipotesis ditolak. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan masukan bagi peneliti selanjutnya.

**Kata Kunci**: Kontrol Diri, Gaya Hidup Hedonis

***Abstract ( bold italic)***

*At present many students are more oriented to the hedonic lifestyle, this has been reflected in the daily behavior of students. Students as the next generation of the nation are expected not to be involved with the hedonist lifestyle. Self control is one aspect of personality that plays a role in determining the hedonic lifestyle. This study aims to determine the relationship between self-control and hedonism lifestyle in students in Yogyakarta. The hypothesis proposed in this study is that there is a negative relationship between self-control and hedonic lifestyle in students. Taking the subject using the purposive sample method. Research data collection using Self Control Scale and Hedonism Lifestyle Scale with. the data analysis technique used is the product moment correlation from Karl Pearson. The results of this study indicate that there is a significant positive relationship between self-control and hedonism lifestyle, so the hypothesis is rejected. The results of this study are expected to provide information and input for further researchers.*

***Keywords****: Self Control, Hedonism Lifestyle*

**PENDAHULUAN**

Seiiring berjalannya waktu perkembangan zaman semakin kesini semakin maju dan semakin modern sehingga ada kemunginan untuk memberikan perngaruh globalisasi terhadap masyarakat luas yang mengakibatkan perubahan pola hidup atau gaya hidup masyarakat. Pengaruh dari globalisasi ini berimbas pada seluruh kalangan di masyarakat, salah satunya mahasiswa (Trimartati, 2014).

Mahasiswa dapat diartikan sebagai orang atau individu yang sedang belajar dan terdaftar di perguruan tinggi, di perguruan tinggi. Biasanya mahasiswa memiliki kepribadian yang baik, karena dirinya sudah semakin dewasa (Febrianti, 2017). Mahasiswa pada umumnya dapat dibilang termasuk kelompok remaja akhir yang berada di usia 18-22 tahun, dimana pada usia ini merupakan masa transisi dari remaja akhir 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)

Pada masa ini mahasiswa yang masih tergolong kedalam usia remaja akhir memiliki anggapan bahwa penerimaan dari lingkungan sekitar terhadap dirinya merupakan hal yang penting banginya. Pada masa ini juga mahasiswa mudah terpengaruh oleh hal hal yang dianggap dapat menarik perhatian orang lain. Di sisi lain perubahan gaya hidup yang diperlihatkan oleh mahasiswa adalah adanya hasrat atau keinginan agar penampilan terlihat bagus, karena mahasiswa ingin diakui eksistensiannya dari lingkungan dimana dia berada. Hal ini membuat mahasiswa melakukan berbagai cara agar dapat memenuhi keinginannya, salah satunya adalah mengunjungi berbagai pusat berbelanjaan, seperti mall, distro dan butik (Monks, Knoers, & Haditono, 2002)

Gaya hidup merupakan cara seseorang dalam menunjukkan bagaimana dirinya menghabiskan uang yang dimilikinya, dan bagaimana dirinya menggunakan waktu dalam kesehariannya (Engel, Blackwell dan Miniard, 1994). Gaya hidup dapat dikatakan hal yang wajar jika tidak sampai menganggu atau memberatkan kepentingan seseorang. 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 adalah orang orang yang paling mudah terpengaruh oleh modernisasi, dimana salah satu dampak yang diterima nantinya adalah dapat membuat perilaku mahasiswa menjadi lebih hedonis.

Gaya hidup hedonis merupakan perilaku yang dimunculkan oleh seseorang dalam mencoba berbagai hal yang baru. Perilaku ini umumnyatidak mempedulikan apakah akan memberikan manfaat atau tidak. Gaya hidup hedonis sebagai gaya hidup dapat kita lihat dari perilaku seseorang kesehariannya (Brilliandita & Putrianti, 2105). Gaya hidup hedonis merupakan cara seseorang dalam melakukan aktivitas untuk *have fun*, sehingga nanti orang tersebut lebih sering menghabiskan waktunya di luar rumah, senang membeli barang yang tidak terlalu penting, dan selalu ingin tampil menarik di antara teman-temannya maupun di lingkungan sekitarnya (Misbahun & Ingarianti, 2015).

Menurut Engel, Blackwell dan Miniard (1994) gaya hidup hedonis terbagi menjadi tiga aspek. Pertama aspek *minat*, yaitu dapat diartikan sebagai apa yang membuat orang merasa tertarik terhadap suatu hal atau objek yang mengarah ke kesenangan hidup Kedua aspek *aktivitas*, yang dimaksud adalah cara individu menggunakan waktu yang dimiliki dalam kesehariannya. Ketiga aspek *opini*, yang dapat diartikan sebagai pendapat dari seseorang hal hal yang berkaitan dengan hidup.

Berdasarkan hasil penelitian dari Anggraini dan Santhoso (2017) diperoleh data bahwa gaya hidup hedonis pada mahasiswa berada dalam kategori yang 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 menunjukan tingkat gaya hidup hedonis cenderung sedang. Gaya hidup hedonis yang termasuk kedalam kategori sedang ini dapat dikatakan bahwa mahasiswa terkadang melakukan berbagai macam aktivitas, minat maupun opini yang mengarah ke gaya hidup hedonis dalam kesehariannya walaupun tidak sering.

Dari hasil wawancara dapat disimpulkan bahwa subjek memiliki perilaku yang sesuai dengan aspek-aspek gaya hidup hedonis menurut Engel, Blackwelldan Miniard (1994) yaitu aspek minat, aspek aktivitas, dan aspek opini. hal ini dapat dilihat dari sisi minat yang menunjukan subjek tertarik dengan hal hal yang mengarah ke kesenangan hidup. seperti senang ke butik maupun distro, menggunakan produk produk yang terkesan mewah dan bermerk. Dari sisi aktivitas subjek terlihat lebih sering menghabiskan waktunya diluar rumah. 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 lebih giat dalam menuntut ilmu, 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) mahasiswa sekarang banyak melakukan kegiatan yang mengarah pada gaya hidup hedonis, namun tidak menyadari kalau kegiatan tersebut dalah gaya hidup hedonis, contohnya 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. Berdasarkan hasil penelitian Febrianti (2017) gaya hidup hedonis dapat memberikan dampak yang negatif terhadap mahasiswa, dimana dampak tersebut 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 kepribadian merupakan faktor penting yang menentukan gaya hidup hedonis seseorang. Puspita, Erlamsyah dan Syahniar (2013) menyatakan bahwa kontrol diri merupakan salah satu bagian dari kepribadian, dimana kontrol diri akan memberikan pengaruh yang besar terhadap seseorang dalam merespon maupun mengatasi gaya hidup hedonis. Dari uraian yang telah dikemukakan, maka peneliti akan memilih kontrol diri untuk menjadi variabel bebas dalam penelitian ini.

Hal ini didukung berdasarkan hasil penelitian Azizah dan Indrwati (2015) yang menunjukan bahwa kontrol diri mampu mempengaruhi gaya hidup hedonis. Hasil penelitian Azizah dan Indrwati (2015) juga menunjukan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kontrol diri dengan gaya hidup hedonis pada mahasiswa. Harahap (2017) menyatakan bahwa kontrol diri merupakan kemampuan dan kepekaan dalam melihat situasi dilingkungan sekitar untuk membuat diri nya mampu menyesuaikan dengan situasi tersebut. Menurut pendapat Chaplin (2011) kontrol diri merupakan sebuah kemampuan yang dimiliki oleh individu untuk mengarahkan perilaku dirinya dalam bertindak atau mengambil keputusan.

Menurut Averill (1973) kontrol diri terbagi menjadi tiga aspek. Pertama, kontrol perilaku (*behavioral* *control*)adalah kemampuan seseorang dalam menyesuaikan diri terhadap lingkungan. Kedua, kontrol kognitif *(cognitive control)* yaitu kemampuan seseorang untuk mengurangi tekanan dengan cara menganalisis suatu kedaaan yang dianggap tidak menyenangkan. Ketiga, kontrol keputusan (*decisional control*) adalah kemampuan seseorang untuk mengambil sebuah keputusan sesuai dengan apa yang dirinya yakini.

Gaya hidup hedonis merupakan cara seseorang dalam melakukan aktivitas untuk *have fun*, sehingga nanti orang tersebut lebih sering menghabiskan waktunya di luar rumah, senang membeli barang yang tidak terlalu penting, dan selalu ingin tampil menarik di antara teman-temannya maupun di lingkungan sekitarnya (Misbahun & Ingarianti, 2015). Pada umumnya gaya hidup hedonis ini dimiliki oleh banyak orang hampir semua orang memilikinya, namuntingkatan gaya hidup setiap orang berbeda beda, apabila ada orang yang memiliki tingkat gaya hidup hedonis yang tinggi maka dirinya akan melakukan berbagai cara agar dapat memenuhi kepuasan duniawi (Trimartati, 2014).

Gaya hidup hedonis memiliki pengaruh yang nyata dikalangan mahasiswa. Mahasiswa yang merupakan generasi penerus bangsa masih mudah terpengaruh oleh hal-hal yang baru apalagi dengan ditampah perkembangan zaman yang semakin modern membuat mahasiswa lupa akan tanggung jawabnya sebagai pelajar sehingga, gaya hidup hedonis ini dianggap menarik oleh mahasiswa (Yuliyasinta & Edwina, 2016)

Azizah dan Indrawati (2015) beranggapan bahwa kontrol diri sangat penting dimiliki oleh individu, karena apabila mahasisa memiliki kontrol diri yang baik maka dirinya mampu untuk mengontrol dan mengendalikan diri dalam menahan godaan hawa nafsu dari pengaruh gaya hidup hedonis. Mahasiswa yang memiliki kontrol diri yang baik maka dirinya mampu mencegah tingkah laku yang mengarahkan dirinya untuk bergaya hidup hedonis.

Menurut Anggraini dan Cahyono (2017) Individu dengan kontrol diri yang tinggi maka dirinya mampu menunda kepuasan atau kesenangan pribadi. Sehingga dirinya dapat mengurangi keinginan untuk bergaya hidup hedonis, begitu pula sebaliknya individu dengan kontrol diri yang rendah maka dirinya lemah dalam menunda kepuasan atau kesenangan pribadinya. sehingga dirinya akan lebih mudah terpengaruh oleh gaya hidup hedonis. Hal ini didukung hasil penelitian Azizah dan Indrawati (2015) yang menunjukan 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?”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kontrol diri dengan gaya hidup hedonis pada mahasiswa di Yogyakarta. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat dansumbangan 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. 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.

Hipotesis dalam penelitian ini adalah terdapat hubungan negatif antara kontrol diri dengan gaya hidup hedonis pada mahasiswa di Yogyakarta. Semakin tinngi kontrol diri yang dimiliki oleh mahasiswa, maka semakin rendah gaya hidup hedonis pada mahasiswa. Sebaliknya semakin rendah kontrol diri yang dimiliki oleh mahasiswa, maka semakin tinggi gaya hidup hedonis pada mahasiswa.

**METODE**

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif, dengan pengumpulan data menggunakan skala psikologi, Yaitu Skala Kontrol Diri dan Skala Gaya Hidup Hedonis. Skala psikologi dalam penelitian ini menggunakan skala model Likert. Skala Likert adalah skala yang mengukur kekuatan persetujuan dari pernyataan-pernyataan yang digunakan untuk mengukur sikap dan perilaku (Azwar, 2007). Skala Kontrol diri disusun berdasarkan aspek-aspek yang dikemukakan oleh Averil (1973) yaitu kontrol perilaku *(behavior control)*, kontrol Kognitif *(cognitif control)*, kontrol keputusan *(decesional control).* Kemudian Skala Gaya Hidup Hedonis disusun berdasarkan aspek-aspek yang dikemukakan oleh Engel, Blackwell dan Miniard (1994) yaitu *activities* (kegiatan), *interest* (minat), *opinions* (pendapat). Teknik analisis yang digunakan untuk menguji hipotesis adalah teknik analisis korelasi korelasi product moment dari *Karl Pearson.* Teknik sampling dalam penelitian ini adalah *purposive sampling* dengan jumlah subjek penelitian sebanyak 75 orang yang berstatus sebagai mahasiswa/mahasiswi di Yogyakarta dengan usia 18-22 tahun.

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

Hasil analisis product moment menunjukan koefisien korelasi (rxy) sebesar 0.237 (p = 0.027). hal ini menunjukan bahwa terdapat hubungan yang positif antara kontrol diri dengan gaya hidup hedonis. Artinya Hasil penelitian ini tidak sesuai dengan hipotesis yang diajukan bahwa terdapat hubungan negatif dan signifikan antara kontrol diri dengan gaya hidup hedonis pada mahasiswa di Yogyakarta, sehingga hipotesis ditolak.

Alasan ditolaknya hipotesis dalam penelitian ini kemungkinan dikarenakan tidak adanya teori yang menyatakan bahwa kontrol diri merupakan faktor langsung yang dapat mempengaruhi gaya hidup hedonis seseorang, karena didalam penelitian ini, peneliti hanya berusaha menghubungkan faktor kontrol diri dengan gaya hidup hedonis melalui salah satu faktor langsung yang mempengaruhi gaya hidup hedonis yaitu kepribadian. Maka dari itu kemungkinan hal ini lah yang menjadi salah satu penyebab hipotesis dalam penelitian ini ditolak.

Sehingga kemungkinan gaya hidup hedonis ini dipengaruhi oleh faktor faktor yang lain, Lebih lanjut Kotler (1997) menyatakan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi gaya hidup seseorang ada dua faktor yaitu faktor yang berasal dari dalam diri individu (internal) dan faktor yang berasal dari luar (eksternal). Faktor internal meliputi sikap, pengalaman dan pengamatan, kepribadian, konsep diri, motif dan persepsi. Sedangkan faktor eksternal meliputi kelompok refrensi, keluarga, dan kelas sosial.

Hal ini didukung oleh hasil penelitian penelitian lain diantaranya, penelitian dari Pontania (2016) dengan judul hubungan antara konsep diri dengan gaya hidup hedonis pada siswa sma negeri 4 Surakarta. Dalam penelitian ini terbukti bahwa konsep diri mampu mempengaruhi gaya hidup hedonis seseorang. Hal ini dibuktikan dengan hasil sumbangan efektif konsep diri terhadap gaya hidup hedonis sebesar 22%.

Konsep diri dapat diartikan sebagaimana seseorang mampu menerima dirinya dengan baik dan tidak mudah terpengaruh oleh hal hal yang sifatnya buruk. Orang yang memiliki konsep diri yang buruk maka dirinya akan mudah terpengaruh, cenderung *follower,* daningin diperhatikan, hal ini lah yang membuat orang dengan konsep diri yang rendah berusaha mengikuti pengaruh yang diberikan oleh orang lain agar dirinya bisa mendapatkan perhatian, sehingga orang tersebut berusaha untuk merubah penampilan maupun sikapnya, hal ini lah yang membuat orang dengan konsep diri rendah mudah terpengaruh oleh gaya hidup hedonis (Tjipto, 2006).

Penelitian lain yang membuktikan bahwa terdapat faktor lain selain kontrol diri yang dapat mempengaruhi gaya hidup hedonis adalah Yuliyasinta (2017) dengan judul hubungan antara harga diri dengan gaya hidup hedonis pada mahasiswa di Yogyakarta. Dalam penelitian ini terbukti bahwa harga diri mampu mempengaruhi gaya hidup hedonis seseorang. Hal ini dibuktikan dengan hasil sumbangan efektif harga diri terhadap gaya hidup hedonis sebesar 19,3%.

Harga diri sendiri merupakan salah satu aspek kepribadian yang mempunyai peran penting dalam pembentukan perilaku seseorang (Branden, 2001). Mahasiswa yang memiliki harga diri rendah maka dirinya kurang percaya diri, khawatir pernyataannya tidak disukai individu lain, hidup dibawah bayang-bayang kelompok sosial, serta kurang berpartisipasi dalam lingkungan sosial (Coopersmith, 1976). Sehingga mahasiswa yang memiliki harga diri rendah akan mengadopsi gaya hidup hedonis, hal ini dikarenakan agar dirinya dapat diterima atau diakui oleh kelompok teman sebayanya karena jika tidak maka dirinya akan merasa kesulitan dalam bersosialisasi dan berinteraksi dengan kelompok teman sebaya, (Martha, Sri & Imam, 2010).

Hasil penelitian lainnya yang mendukung bahwa terdapat faktor lain yang dapat mempengaruhi gaya hidup hedonis selain dari kontrol diri adalah penelitian dari (Sukarno & Indrawati, 2018) dengan judul hubungan konformitas teman sebaya dengan gaya hidup hedonis pada siswa di sma pangudi luhur don bosko Semarang. Dalam penelitian ini terbukti bahwa komformitas mampu mempengaruhi gaya hidup hedonis seseorang. Hal ini dibuktikan dengan hasil sumbangan efektif konformitas teman sebaya terhadap gaya hidup hedonis sebesar 19%.

Gaya hidup hedonis merupakan fenomena yang sering ditemukan pada kalangan remaja. Banyak remaja yang berperilaku hedonis karenanya adanya keinginan remaja untuk diterima dalam lingkungan sosialnya. Hal ini lah yang menyebabkan bahwa penerimaan lingkungan sosial akan menuntut remaja untuk bereprilaku hedonis tanpa mereka sadari (Zebua dan Nurdjayadi, 2001). Remaja biasanya akan menyesuaikan tingkah laku, hobi, dan gaya hidup, serta berusaha menyesuaikan penampilan juga agar tidak berbeda dengan teman sebayanya dan dapat diterima sebagai bagian dari kelompoknya.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa siswa yang memiliki gaya hidup hedonis yang cukup tinggi akan berusaha berpenampilan sesuai tren, membeli barang-barang seperti sepatu, aksesoris yang sedang populer, dan memiliki *handphone* yang canggih. Hal itu dilakukan bukan karna keinginan pribadi atau untuk memenuhi kebutuhan semata, tetapi karena keinginan untuk menyamakan diri dengan harapan kelompok teman sebayanya sehingga memperoleh penerimaan dan pengakuan dari kelompoknya.

Berdasarkan hasil dari beberapa penelitian di atas, hal ini membuktikan bahwa terdapat faktor lain yang dapat mempengaruhi variabel gaya hidup hedonis selain kontrol diri.

**KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian ini, dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat hubungan positif antara kontrol diri dengan gaya hidup hedonis pada mahasiswa di Yogyakarta. Dilihat dari analisis skor skala masing masing subjek kontrol diri terdiri dari satu kategori yaitu, dari 75 subjek terdapat 75 orang (100%) yang memiliki kontrol diri pada kategori rendah. Hal ini menunjukan bahwa seluruh subjek dalam penelitian ini memiliki kontrol diri yang rendah, sedangkan gaya hidup hedonis terbagi menjadi dua kategori yaitu, dari 75 subjek terdapat 50 orang (66,7%) yang memiliki gaya hidup hedonis pada kategori sedang dan 25 orang (33,3%) dalam kategori rendah. Hal ini menunjukan bahwa mayoritas subjek dalam penelitian ini memiliki gaya hidup hedonis yang cenderung sedang.

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan masukan bagi subjek agar dapat meningkatkan kontrol dirinya serta agar dapat mengurangi perilaku gaya hidup hedonis. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat meneliti dengan mempertimbangkan faktor-faktor lainnya yang tidak di teliti dalam penelitian ini seperti faktor budaya, nilai demografik, kelas sosisal, kelompok rujukan, keluarga, motivasi, dan emosi.

**DAFTAR PUSTAKA**

Anggraini, L., & Cahyono, R. (2017). Jurnal psikologi pendidikan dan perkembangan remaja di Surabaya. *Jurnal Psikologi Pendidikan Dan Perkembangan*, *6*(1), 77–85.

Anggraini, R. T., & Santhoso, F. H. (2017). *Hubungan antara gaya hidup hedonis dengan perilaku konsumtif pada remaja*. *3*(3), 131–140.

Averill, J. R. (1973). Personal control over aversive stimuli and its relationship to stress. *Psychological Bulletin*, *80*(4), 286–303.

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.

Azwar, S. (2007). *Metode penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar Yogyakarta.

Branden, N. (2001). *The psychology of self-esteem: A revolutionary approach to self-understanding that launched a new era in modern psychology.* New York: Nash publishing.

Brilliandita, A., & Putrianti, F. G. (2015). Hubungan antara konsep diri dengan kecenderungan gaya hidup hedonis pada mahasiswi psikologi ust yogyakarta. *Jurnal Spirit*, *5*(2), 45–49.

Chaplin, J. P. (2011). *Kamus lengkap psikologi* (Edisi pert). Jakarta: PT Raja grafindo persada.

Engel, J. F., Blackwell, R. D., & Miniard, P. W. (1994). *Perilaku Konsumen* (Edisi 6). Jakarta: Binarupa Aksara Jakarta.

Febrianti, C. (2017). Gaya hidup hedonis mahasiswa universitas riau di kelurahan simpang baru kecamatan tampan kota pekanbaru. *Journal Fisip*, *4*(1), 1–15.

Harahap, J. Y. (2017). Hubungan antara kontrol diri dengan ketergantungan internet di pustaka digital perpustakaan daerah medan. *Jurnal Edukasi*, *3*(2), 131–145.

John W. Santrock. (2012). *Life span development* (Edisi keti). Jakarta: penerbit erlangga.

Kotler, P. (1990). *Dasar-dasar Pemasaran* (Edisi 3; S. Ms. Heru Sutojo, ed.). Jakarta: PT Midas Surya Grafindo, Jakarta.

Kotler, P., & Armstrong, G. (2006). *Prinsip-prinsip pemasaran* (Edisi 12; A. Maulana, D. Barnadi, & Wibi Hardani, eds.). Jakarta: PT Gelora Aksara Pratama.

Lukitasari, V., & Muis, T. (2016). Study of hedonism lifestyle in students of the faculty of language and art, state university of surabaya 2012-2013-2013. *Jurnal Sociologie*, *6*(2), 1–9.

Martha, Sri Hartati, & Imam Setyawan. (2010). Correlation among self-estemm with a tendency hedonist lifestyle of student at diponegoro university. *Journal of Psychology*, 98–107.

Misbahun, N., & Tri Muji. Ingarianti. (2015). Psychological meaning of money dengan gaya hidup hedonis remaja di kota malang. *Jurnal Psikologi & Kemanusiaan*, *1*(8), 582–596.

Mönks, F. J., Knoers, A. M. P., & Haditono. (2002). *Psikologi perkembangan: pengantar dalam berbagai bagaiannya* (S. Rahayu, ed.). Yogyakarta: Gajah Mada University Press.

Pontania, A. rizki. (2016). Hubungan antara konsep diri dengan gaya hidup hedonis pada siswa sma negeri 4 surakarta. (*Skripsi*) Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Puspita, M., Erlamsyah, & Syahniar. (2013). Hubungan antar perlakuan orangtua dengan kontrol diri siswa di sekolah. *Jurnal Ilmiah Konseling*, *1*(1), 330–337.

Sukarno, N. F., & Indrawati, E. S. (2018). Hubungan konformitas teman sebaya dengan gaya hidup hedonis pada siswa di Sma Pl Don Bosko Semarang. *Jurnal Empati*, *7*(2), 314–320.

Saputri, A., & Rachmatan, R. (2016). Religiusitas dengan gaya hidup hedonis : sebuah gambaran pada mahasiswa universitas syiah kuala religiosity and hedonistic lifestyle : an overview at syiah kuala university ( unsyiah ) student. *Jurnal Psikologi*, *12*(2), 59–67.

Tjipto, S. (2006). *Konsep diri positif menentukan prestasi anak.* Yogyakarta: Kanisius.s.

Trimartati, N. (2014). Studi kasus tentang gaya hidup hedonis mahasiswa bimbingan dan konseling angkatan 2011 universitas ahmad dahlan. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, *3*(1), 20–28.

Yuliyasinta, & Edwina, T. N. (2017). Gaya hidup hedonis pada mahasiswa ditinjau dari harga diri. *Prosiding SEMNAS Penguatan Individu Di Era Revolusi Informasi*, *ISBN. 978*-, 344–352.

Yuliyasinta. (2017). Hubungan antara harga diri dengan gaya hidup hedonis pada mahasiwa di yogyakarta. (*Skripsi*) Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Yogyakarta.

Zebua, A. S., & Nurdjayadi, R. . (2001). Hubungan antara konformitas dan konsep diri dengan perilaku konsumtif pada remaja putri. *Jurnal Phronesis*, *3*(6), 72–82.