

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## BAB II

### LANDASAN TEORI

#### A. Gaya Hidup Hedonis

##### 1. Pengertian Gaya Hidup

Gaya hidup didefinisikan sebagai cara hidup yang diidentifikasi oleh bagaimana orang menghabiskan waktu (aktivitas), apa yang mereka anggap penting dalam lingkungannya (ketertarikan), dan apa yang mereka pikirkan tentang diri mereka sendiri dan juga dunia di sekitarnya (Praja, 2005).

Gaya hidup menurut Kotler dan Armstrong (dalam Rianton, 2012) adalah pola hidup seseorang dalam dunia kehidupan sehari-hari yang dinyatakan dalam kegiatan, minat, dan pendapat yang bersangkutan. Menurut Wells dan Tiger (dalam Engel dkk, 1993), gaya hidup atau *life style* adalah pola hidup, penggunaan uang dan waktu yang dimiliki seseorang. Chaney (1996) mengatakan bahwa gaya hidup merupakan ciri sebuah dunia modern, dimana gaya hidup adalah pola-pola tindakan yang membedakan antara satu orang dengan orang lain.

Berdasarkan definisi di atas maka dapat disimpulkan bahwa gaya hidup adalah pola tingkah laku dari setiap orang dalam berjuang mencapai tujuan khusus yang telah ditentukan orang tersebut dalam kehidupan tertentu dimana dia berada.

##### 2. Pengertian Kecendrungan Gaya Hidup Hedonis

Hedonisme berasal dari bahasa Yunani yaitu *hedone* yang berarti kesenangan. Hedonisme adalah pandangan hidup yang menganggap bahwa kesenangan dan kenikmatan hidup adalah tujuan utama (Moeliono, 1988). Gaya



hidup hedonis adalah pola hidup yang mengarahkan aktivitasnya untuk mencari kesenangan hidup, sehingga bentuk perilaku yang dimunculkan dalam perilaku hedonis biasanya lebih banyak menghabiskan waktu di luar rumah untuk bersenang-senang dengan teman-temannya, senang memberi barang yang tidak diperlukan, dan selalu ingin menjadi perhatian di lingkungan sekitarnya (Nadzir, 2015)

Gaya hidup hedonis menurut Reynold dan Draden (dalam Engel dkk, 1994) secara luas didefinisikan sebagai cara hidup yang “diidentifikasi” oleh bagaimana orang menghabiskan waktu mereka (aktivitas) apa yang mereka anggap penting dalam lingkungannya (ketertarikan) dan apa yang mereka pikirkan tentang diri mereka sendiri dan juga dunia disekitarnya.

Menurut Suwindo (2001), karakter semua individu yang memiliki gaya hidup hedonis adalah cenderung impulsif, lebih irasional, cenderung *follower* dan mudah dibujuk. Lebih lanjut menurut Susianto (1993) menambahkan bahwa gaya hidup yang mengikuti gaya hidup hedonis mempunyai karakteristik cenderung impulsif, senang menjadi pusat perhatian, cenderung ikut-ikutan dan peka terhadap inovasi baru. Kecendrungan gaya hidup hedonis merupakan sikap hidup yang dimiliki oleh individu yang berorientasi pada mencari kesenangan dan kebahagiaan sebanyak-banyaknya dan terhindar dari penderitaan dan kesengsaraan (Fatimah, 2013).

Berdasarkan defenisi di atas maka dapat disimpulkan bahwa, kecendrungan gaya hidup hedonis adalah kecendrungan cara hidup seseorang yang lebih banyak menghabiskan waktu untuk mencari kesenangan hidup di luar



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau  
State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

untuk bersenang-senang, membeli barang yang tidak diperlukan, dan selalu ingin menjadi pusat perhatian di lingkungan sekitarnya.

### 3. Aspek- Aspek Kecenderungan Gaya Hidup Hedonis

Aspek kecenderungan gaya hidup hedonis dicerminkan melalui simbol sebagai AOM (*Activites, Interest, dan Opinion*) yaitu aktivitas, minat, dan opini sebagai aspek utama yang berorientasi pada kesenangan. Menurut Engel (1994) terdapat tiga aspek dalam gaya hidup hedonis tersebut yaitu sebagai berikut:

#### a. Minat

Minat diartikan sebagai apa yang menarik dari suatu lingkungan individu tersebut memperhatikannya. Minat dapat muncul terhadap suatu objek, peristiwa, atau topik yang menekan pada unsur kesenangan hidup. Antara lain adalah *fashion*, makanan, benda-benda mewah, tempat berkumpul, dan selalu ingin menjadi pusat perhatian.

#### b. Aktivitas

Aktivitas yang dimaksud adalah cara individu menggunakan waktunya yang berwujud 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.

#### c. Opini

Opini adalah pendapat seseorang yang diberikan dalam merespon situasi ketika muncul pernyataan-pernyataan atau tentang isu-isu sosial dan produk-produk yang berkaitan dengan hidup.



#### 4. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Gaya Hidup

Kotler (dalam Rianton, 2012) menyatakan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi gaya hidup seseorang ada dua faktor yaitu faktor yang berasal dari dalam dari individu (internal) dan faktor yang berasal dari luar (eksternal).

a. Faktor internal diantaranya sebagai berikut :

##### 1) Sikap

Sikap berarti suatu keadaan jiwa dan keadaan pikir yang dipersiapkan untuk memberikan tanggapan terhadap suatu objek diorganisasi melalui pengalaman dan mempengaruhi secara langsung pada perilaku. Keadaan jiwa tersebut sangat dipengaruhi oleh tradisi, kebiasaan, kebudayaan dan lingkungan sosialnya.

##### 2) Pengalaman dan Pengamatan

Pengalaman dapat mempengaruhi pengamatan sosial dalam tingkah laku, pengalaman dapat diperoleh dari semua tindakannya di masa lalu dan dapat dipelajari, melalui belajar orang akan dapat memperoleh pengalaman. Hasil dari pengalaman sosial akan dapat membentuk pandangan terhadap suatu objek.

##### 3) Kepribadian

Kepribadian adalah konfigurasi karakter individu dan cara berperilaku yang menentukan perbedaan perilaku dari setiap individu.

##### 4) Konsep Diri

Faktor lain yang menentukan kepribadian individu adalah konsep diri. Konsep diri sudah menjadi pendekatan yang dikenal untuk menggambarkan hubungan

#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

antara konsep diri konsumen dengan brand *image*. Bagaimana individu memandang dirinya akan mempengaruhi minat terhadap suatu objek. Konsep diri sebagai inti dari pola kepribadian akan menentukan perilaku individu dalam menghadapi permasalahan hidupnya, karena konsep diri merupakan *frame of reference* yang menjadi awal perilaku.

#### 5) Motif

Perilaku individu muncul karena adanya motif kebutuhan untuk merasa aman dan kebutuhan terhadap prestise merupakan beberapa contoh tentang motif. Jika motif seseorang terhadap kebutuhan akan prestise itu besar maka akan membentuk gaya hidup yang cenderung mengarah kepada gaya hidup hedonis.

#### 6) Persepsi

Persepsi adalah proses dimana seseorang memilih, mengatur, dan menginterpretasikan informasi untuk membentuk suatu gambar yang berarti mengenai dunia.

Adapun faktor eksternal dijelaskan oleh Kotler (dalam Rianton, 2012) sebagai berikut :

#### a. Kelompok referensi

Kelompok referensi adalah kelompok yang memberikan pengaruh langsung langsung atau tidak langsung terhadap sikap dan perilaku seseorang.

Kelompok yang memberikan pengaruh langsung adalah kelompok dimana individu tersebut menjadi anggotanya dan saling berinteraksi, sedangkan kelompok yang memberi pengaruh tidak langsung adalah kelompok dimana individu tidak menjadi anggota didalam kelompok tersebut. Pengaruh-



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

pengaruh tersebut akan menghadapkan individu pada perilaku dan gaya hidup tertentu.

b. Keluarga.

Keluarga memegang peran terbesar dan terlama dalam pembentukan sikap dan perilaku individu. Hal ini karena pola asuh orang tua akan membentuk kebiasaan anak yang secara tidak langsung mempengaruhi pola hidupnya.

c. Kelas Sosial.

Kelas sosial adalah sebuah kelompok yang relatif homogen dan bertahan lama dalam sebuah masyarakat, yang tersusun dalam sebuah urutan jenjang, dan para anggota dalam setiap jenjang itu memiliki nilai, minat, dan tingkah laku yang sama. Ada dua unsur pokok dalam sistem sosial pembangian kelas dalam masyarakat, yaitu kedudukan (status) dan peranan. Kedudukan sosial artinya tempat seseorang dalam lingkungan pergaulan, prestise hak-haknya serta kewajibannya. Kedudukan sosial ini dapat dicapai oleh seseorang dengan usaha yang sengaja maupun diperoleh karena kelahiran. Peranan merupakan aspek dinamis dari kedudukan. Apabila individu melaksanakan hak dan kewajibannya sesuai dengan kedudukannya maka ia menjalankan suatu peranan.

d. Kebudayaan.

Kebudayaan meliputi pengetahuan, kepercayaan, kesenian, moral, hukum, adat istiadat, dan kebiasaan-kebiasaan yang diperoleh individu sebagai anggota masyarakat. Kebudayaan terdiri dan segala sesuatu yang dipelajari



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau  
State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

dari pola-pola perilaku yang normatif, meliputi ciri-ciri pola pikir, merasakan dan bertindak.

## 5. Faktor-faktor Penyebab Gaya Hidup Hedonis

Secara umum ada dua faktor yang menyebabkan seorang mahasiswa atau masyarakat menjadi hedonis. Yaitu faktor ekstern yang meliputi media dan lingkungan sosial serta faktor intern yang meliputi keyakinan dalam beragama dan keluarga. Adapun penjelasannya adalah sebagai berikut:

### a. Faktor ekstern

Derasnya arus industrialisasi dan globalisasi yang menyerang masyarakat merupakan faktor yang tak dapat dielakkan. Nilai-nilai yang dulu dianggap tabu kini dianggap biasa. Media komunikasi, khususnya media internet dan iklan memang sangat bersinggungan dengan masalah etika dan moral. Melalui simbol-simbol imajinatif media komunikasi massa jelas sangat memperhitungkan dan memanfaatkan nafsu, perasaan, dan keinginan. Disamping itu keluarga juga memegang peranan terbesar dalam pembentukan sikap dan perilaku individu. Hal ini karena pola asuh orang tua akan membentuk kebiasaan anak yang secara tidak langsung mempengaruhi pola hidupnya (Praja, 2005).

### b. Faktor intern

Sementara itu dilihat dari sisi intern, lemahnya keyakinan agama seseorang juga berpengaruh terhadap perilaku sebagian masyarakat yang mengagungkan kesenangan dan hura-hura semata. Binzar Situmorang menyatakan bahwa, “Kerohanian seseorang menjadi tolak ukur dalam kehidupan sehari-hari,



khususnya bagi mereka yang suka mengejar kesenangan”. Faktanya tidak jarang gaya hidup hedonis justru banyak terjadi pada kalangan mahasiswa yang disebabkan karena ketidakmampuan dalam mengontrol dirinya (Lukitasari, 2013).

## B. Kontrol Diri

### 1. Pengertian Kontrol Diri

Averill (1973) berpendapat bahwa kontrol diri merupakan variabel psikologis yang sederhana yang didalamnya mencakup tiga konsep yang berbeda tentang kemampuan mengontrol diri yaitu kemampuan individu untuk memodifikasi perilaku, kemampuan individu dalam mengelola informasi yang tidak diinginkan dengan cara menginterpretasi serta kemampuan individu untuk memilih suatu tindakan berdasarkan suatu yang diyakininya.

Hurlock (1990) mengatakan kontrol diri berkaitan dengan bagaimana individu mengendalikan emosi serta dorongan-dorongan dalam dirinya. Kontrol diri diperlukan guna membantu individu dalam mengatasi kemampuannya yang terbatas dan membantu mengatasi berbagai hal merugikan yang dimungkinkan berasal dari luar. Menurut Berk (dalam Gunarsa, 2004), kontrol diri adalah kemampuan individu untuk menahan keinginan atau dorongan sesaat yang bertentangan dengan tingkah laku yang tidak sesuai dengan norma sosial.

Martin dan Pear (1999) menjelaskan bahwa kontrol diri adalah usaha yang dilakukan oleh individu yang digunakan dalam rangka mengatur lingkungan sekitarnya untuk mengarahkan konsekuensi dari perilakunya sendiri. Secara



sederhana kontrol diri didefinisikan sebagai proses pengelolaan emosi dan impuls yang mengganggu (dalam Serrat, 2009).

Kontrol diri merupakan suatu kecakapan individu yang ada di lingkungan sekitar. Selain itu, juga kemampuan untuk mengontrol dan mengelola faktor-faktor perilaku sesuai dengan situasi dan kondisi untuk menampilkan diri dalam melakukan sosialisasi kemampuan untuk mengendalikan perilaku, kecenderungan menarik perhatian, keinginan mengubah perilaku agar sesuai untuk orang lain, menyenangkan orang lain, selalu konfom dengan orang lain, dan menutupi perasaannya (Ghufron & Risnawita. 2011).

Berdasarkan defenisi di atas, maka dapat disimpulkan bahwa kontrol diri dapat diartikan sebagai suatu Kontrol diri adalah pengendalian tingkah laku yang mengandung makna, pertimbangan-pertimbangan sebelum memutuskan sesuatu. Semakin tinggi kontrol diri seseorang, maka akan semakin intens pula orang tersebut mengadakan pengendalian terhadap tingkah laku.

## 2. Aspek-Aspek Kontrol Diri

Menurut Averill (1973) menyebut kontrol diri dengan sebutan kontrol personal, yaitu kontrol perilaku (*behavior control*), kontrol kognitif (*cognitive control*), dan mengontrol keputusan (*decisional control*).

### a. Kontrol Perilaku (*behavior control*)

Kontrol perilaku merupakan kesiapan tersedianya suatu respons yang dapat secara langsung mempengaruhi atau memodifikasi suatu keadaan yang tidak menyenangkan. Kemampuan mengontrol perilaku ini diperinci menjadi dua komponen, yaitu mengatur pelaksanaan (*regulated administration*), dan



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

kemampuan memodifikasi stimulus (*stimulus modifiability*). Kemampuan mengatur pelaksanaan merupakan kemampuan individu untuk menentukan siapa yang mengendalikan situasi atau keadaan. Apakah dirinya sendiri (aturan perilaku dengan menggunakan kemampuan dirinya) dan bila tidak mampu individu akan menggunakan sumber eksternal. Kemampuan mengatur stimulus merupakan kemampuan untuk mengetahui bagaimana dan kapan suatu stimulus yang tidak dikehendaki dihadapi. Ada beberapa cara yang dapat digunakan, yaitu mencegah atau menjauhi stimulus, menempatkan tenggang waktu di antara rangkaian stimulus yang sedang berlangsung, menghentikan stimulus sebelum waktunya berakhir, dan membatasi intensitasnya (Ghufron, 2011).

b. *Kontrol Kognitif (Cognitive Control)*

Kontrol kognitif merupakan kemampuan individu dalam mengolah informasi yang tidak diinginkan dengan cara menginterpretasi, menilai atau menghubungkan suatu kejadian dalam suatu kerangka yang kognitif sebagai adaptasi psikologis atau mengurangi tekanan. Aspek ini terdiri atas dua komponen, yaitu memperoleh informasi (*information gain*) dan melakukan penilaian (*appraisal*), dengan informasi yang dimiliki individu mengenai suatu keadaan yang tidak menyenangkan, individu dapat mengantisipasi keadaan tersebut dengan berbagai pertimbangan. Melakukan penilaian berarti individu berusaha menilai dan menafsirkan suatu keadaan atau peristiwa dengan cara memperhatikan segi-segi positif secara subjektif (Ghufron, 2011).



### c. Mengontrol Keputusan (*Decisional Control*)

Mengontrol keputusan merupakan kemampuan seseorang untuk memilih hasil atau suatu tindakan berdasarkan pada sesuatu yang diyakini atau disetujuinya. Kontrol diri dalam menentukan pilihan akan berfungsi, baik dengan adanya suatu kesempatan. Kebebasan, atau kemungkinan pada diri individu untuk memilih berbagai kemungkinan tindakan. Menurut Block dan Block (Ghufron, 2010) ada tiga jenis kualitas kontrol diri, yaitu *over control*, *under control*, dan *appropriate control*. *Over control* merupakan kontrol diri yang dilakukan oleh individu secara berlebihan yang menyebabkan individu banyak menahan diri dalam bereaksi terhadap stimulus. *Under control* merupakan suatu kecenderungan individu untuk melepaskan impulsivitas dengan bebas tanpa perhitungan yang masak. Sementara *Appropriate control* merupakan kontrol individu dalam upaya mengendalikan impuls secara tepat (Ghufron, 2011).

### 3. Faktor-faktor yang mempengaruhi kontrol diri

Hurlock (2002) mengemukakan faktor yang mempengaruhi kontrol diri ini terdiri dari faktor internal (dari diri individu) dan faktor eksternal (lingkungan individu):

a. Faktor internal. Faktor intern merupakan faktor yang berasal dari dalam diri individu seperti kepribadian, kecerdasan emosi, minat, motif, pengetahuan, dan usia. Faktor internal yang ikut andil dalam kontrol diri adalah usia. Semakin bertambah usia seseorang maka semakin baik kemampuan mengontrol diri seseorang.



b. Faktor eksternal. Faktor ini diantaranya adalah lingkungan keluarga terutama orang tua menentukan bagaimana kemampuan kontrol diri seseorang.

Menurut Calhoun dan Accocela (2004) ada dua alasan yang mengharuskan individu mengontrol diri terus menerus. Pertama, individu tidak hidup sendiri, tetapi dalam kelompok. Individu mempunyai kebutuhan untuk memuaskan keinginan dan kebutuhan agar tidak mengganggu dan melanggar kenyamanan dan keselamatan orang lain, individu harus mengontrol perilakunya. Kedua, masyarakat menghargai kemampuan, kebaikan dan hal-hal yang bisa diterima lainnya yang dimiliki individu.

Baumeister dan Boden (1998) mengemukakan faktor-faktor yang mempengaruhi kontrol diri antara lain:

- a. Orang tua, hubungan anak dengan orang tua memberikan bukti bahwa ternyata orang tua mempengaruhi kontrol diri anak-anaknya, orang tua mendidik anak-anaknya dengan keras dan secara otoriter akan menyebabkan anak-anaknya kurang dapat mengendalikan diri serta kurang peka terhadap peristiwa yang dihadapi. Sebaiknya orang tua yang sejak dini sudah mengajari anak untuk mandiri memberikan kesempatan untuk menentukan keputusannya sendiri, maka anak akan lebih mempunyai kontrol diri yang kuat.
- b. Faktor budaya, setiap individu yang hidup dalam suatu lingkungan akan terkait pada budaya di lingkungan tersebut. Setiap lingkungan akan mempunyai budaya yang berbeda-beda dengan budaya dari lingkungan lain. Hal demikian mempengaruhi kontrol diri individu sebagai anggota lingkungan tersebut.

#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

c. Faktor kognitif, yaitu berkenaan dengan kesadaran berupa proses-proses seseorang menggunakan pikiran dan pengetahuannya untuk menggunakan kegiatan yang dilakukan untuk mencapai suatu proses dan caracara yang tepat atau strategi yang sudah dipikirkan untuk mengubah stressor. Individu yang menggunakan kemampuan diharapkan dapat memanipulasi tingkah laku sendiri melalui proses intelektual. Jadi kemampuan intelektual individual mempengaruhi seberapa besar individu memiliki kontrol diri.

### C. Kerangka Berfikir

Kecendrungan gaya hidup hedonis merupakan pandangan hidup yang menganggap bahwa kesenangan dan kenikmatan hidup adalah tujuan utama (Moeliono, 1988). Kecendrungan gaya hidup hedonis merupakan gaya hidup yang mengarahkan aktivitasnya untuk mencari kesenangan hidup, sehingga bentuk perilaku yang dimunculkan dalam perilaku hedonis biasanya lebih banyak menghabiskan waktu di luar rumah untuk bersenang-senang dengan teman-temannya, senang memberi barang yang tidak diperlukan, dan selalu ingin menjadi perhatian di lingkungan sekitarnya (Nadzir, 2015).

Well dan Tiger menyebutkan bahwa aspek kecendrungan gaya hidup hedonis meliputi minat, aktivitas, dan opini. Minat diartikan sebagai sesuatu yang menarik dari lingkungan yang dapat muncul terhadap suatu objek, peristiwa, atau topik yang menekan pada unsur kesenangan hidup. Sementara aktivitas yang dimaksud adalah menggunakan waktu yang diwujudkan tindakan nyata yang banyak menghabiskan waktu untuk bersenang-senang, sedangkan opini



merupakan pendapat seseorang yang diberikan dalam merespon situasi ketika muncul pernyataan-pernyataan atau tentang isu-isu sosial dan produk-produk yang berkaitan dengan kesenangan hidup (dalam Engel, 1993)

Minat merupakan hal menarik dari lingkungan yang dapat membuat seseorang memperhatikan baik secara sadar maupun tidak sadar. Opini merupakan hal-hal yang dipikirkan individu tentang diri dan lingkungannya. Aktivitas merupakan cara individu menggunakan waktunya yang berwujud tindakan nyata yang dapat dilihat.

Menurut O 'Keefe, (dalam Azizah, dan Indrawati, 2015) faktor-faktor yang mempengaruhi gaya hidup adalah budaya, nilai, demografik, kelas sosial, kelompok rujukan atau kelompok acuan, keluarga, kepribadian, motivasi dan emosi. Kontrol diri, kepercayaan diri dan cara pemecahan masalah merupakan bagian dari kepribadian. Kepribadian adalah karakteristik seseorang yang menyebabkan munculnya konsistensi perasaan, pemikiran, dan perilaku (Pervin, 2010). Menurut Mischel, Shoda dan Mendoza-Denton (dalam Santrock, 2006) menyatakan bahwa proses terjadinya perilaku, jika ditinjau dari teori sosial kognitif menjelaskan bahwa adanya kemampuan individu dalam mengatur dan mengontrol perilaku dirinya meskipun kondisi lingkungannya berubah-ubah.

Kontrol diri yang rendah dapat mempengaruhi munculnya masalah-masalah perilaku. Kontrol diri sebagai bentuk pengendalian diri individu terhadap perilakunya sehingga dapat memenuhi harapan sosial. Kontrol diri sebagai kecenderungan kepribadian yang relatif stabil yang dapat memberikan dampak positif bagi diri sendiri maupun lingkungan sosial (Azizah, dan Indrawati, 2015).



Kontrol diri merupakan upaya yang dilakukan secara sadar oleh individu didalam suatu lingkungan untuk mengatur tingkah lakunya sendiri (Fatimah, 2013).

Menurut Averill (1973) kontrol diri meliputi aspek kontrol perilaku, kontrol kognitif, dan mengontrol keputusan. Kontrol perilaku merupakan kesiapan tersedianya suatu respons yang dapat secara langsung mempengaruhi atau memodifikasi suatu keadaan yang tidak menyenangkan, kontrol kognitif merupakan kemampuan individu dalam mengolah informasi yang tidak diinginkan, sedangkan mengontrol keputusan merupakan kemampuan seseorang untuk memilih hasil atau suatu tindakan berdasarkan pada sesuatu yang diyakini atau disetujuinya.

Kontrol diri mempengaruhi individu dalam menaham diri dari hawa nafsu sehingga berperilaku yang benar berdasarkan hati dan pikiran. Kontrol diri menyadarkan individu terhadap konsekuensi berbahaya atas tindakan yang dilakukan sehingga dapat mengontrol dirinya (Azizah, dan Indrawati, 2015).

Mahasiswa sebagai remaja akhir yang merupakan individu yang seharusnya telah mampu dalam menaham diri untuk berperilaku yang benar berdasarkan hati dan pikiran. Mahasiswa akan memiliki kemampuan untuk mulai memahami arah hidup dan menyadari tujuannya sehingga dapat mengontrol dirinya. Sehingga, jika mahasiswa memiliki kontrol diri yang baik maka akan mampu dalam perilakunya.

Menurut Fatimah (2013) kontrol diri yang baik memiliki karakteristik seperti dapat mengontrol terhadap pengeluaran uang, berusaha menghemat uang, dapat mengurangi tekanan pikiran, dapat membuat pikiran tenang, dapat membuat



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

pilihan-pilihan alternatif dalam hidupnya, selain itu juga dapat membuat suatu keputusan yang tepat, dapat memperoleh pengetahuan-pengetahuan baik dari dalam maupun dari luar dirinya, apabila ada suatu permasalahan individu dapat menerima konsekuensi, didalam suatu pembelian individu dapat mengontrol apa saja yang akan dibeli.

Oleh karena itu, mahasiswa yang dapat mengontrol diri secara sadar maka akan mampu dalam mengontrol tingkah lakunya yang tidak berakibat pada munculnya aktivitas yang berlebihan yang cenderung berorientasi pada gaya hidup hedonis. Menurut Fatimah (2013) seseorang yang cenderung berorientasi pada gaya hidup hedonis, diduga belum memiliki kontrol diri yang baik.

Berdasarkan uraian di atas, maka peneliti berasumsi ada hubungan antara kontrol diri dengan gaya hidup hedonis. Adanya keterkaitan ini menyiratkan bahwa jika mahasiswa memiliki kemampuan yang baik dalam mengontrol diri maka akan terkontrolnya perilaku berlebihan yang cenderung berorientasi pada gaya hidup hedonis dan sebaliknya jika mahasiswa tersebut tidak mampu dengan baik dalam mengontrol diri maka akan berakibat pada munculnya gaya hidupnya hedonis pada mahasiswa.

#### **D. Hipotesis**

Adapun hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah ada hubungan negatif yang signifikan antara variabel kontrol diri dengan kecenderungan gaya hidup hedonis, semakin tinggi kontrol diri maka semakin rendah kecenderungan gaya hidup hedonis dan sebaliknya semakin rendah kontrol diri maka semakin tinggi kecenderungan gaya hidup hedonisnya.