

## Kontrol Diri Dengan Gaya Hidup Hedonis Pada Wanita Dewasa Awal di Samarinda

Desita Sari<sup>1</sup>, Rina Rifayanti<sup>2</sup>, Elda Trialisa Putri<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Department of Psychology, Mulawarman University Indonesia

---

### Article Info

#### Article History:

Received 02/03/2022

Revised 15/02/2022

Accepted 02/03/2022

---

#### Keywords:

Self Control;

Hedonistic Lifestyle

---

### ABSTRACT

Every human being tends to choose a different lifestyle and one of the most adoptable lifestyles in this modern time is the hedonistic lifestyle. This research was aimed to determine the correlation between self-control with hedonistic lifestyle in the early adult women in Samarinda. Quantitative approach is being used in this research. This research used 100 early adult women who have hedonic characteristics as subjects and were selected by purposive sampling technique. This research used a self-control scale and hedonic lifestyle scale to collect data. The collected data was analyzed using Pearson product moment test. The result of this research which used the Pearson product moment correlation analysis showed the value of  $r_{count} = -0.479 > r_{table} = 0.197$ , and  $p = 0.000$ . And  $-0.479$  is the value of  $r_{count} > r_{table}$ , which this number indicates moderate correlation between self-control with hedonistic lifestyle. The correlation between self-control with hedonistic lifestyle is a negative correlation.

---

### ABSTRAK

Setiap manusia cenderung memilih gaya hidup yang berbeda-beda dan salah satu yang banyak dianut oleh individu di masa modern ini adalah gaya hidup hedonis. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk melihat apakah ada hubungan antara kontrol diri dengan gaya hidup hedonis pada wanita dewasa awal di Samarinda. Dalam penelitian ini menggunakan pendekatan secara kuantitatif. Subjek penelitiannya adalah 100 wanita dewasa awal yang memiliki karakteristik hedonis yang dipilih melalui teknik *purposive sampling*. Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala kontrol diri dan skala gaya hidup hedonis. Data yang telah didapat lalu diuji melalui analisis *Pearson product moment*. Hasil penelitian yang menggunakan analisis korelasi *Pearson product moment* menunjukkan nilai  $r_{hitung} = -0.479 > r_{tabel} = 0.197$  dan nilai  $P = 0.000$ . Nilai  $-0.479$  merupakan nilai  $r_{hitung} > r_{tabel}$  dan angka ini menunjukkan korelasi yang sedang antara kontrol diri dengan gaya hidup hedonis. Hubungan antara kontrol diri dengan gaya hidup hedonis adalah hubungan negatif.

---

### Kata kunci

Kontrol Diri;

Gaya Hidup Hedonis

---

### Corresponding Author :

#### Desita Sari

Program Studi Psikologi  
Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik  
Universitas Mulawarman  
Email : [sdesita21@gmail.com](mailto:sdesita21@gmail.com)

## LATAR BELAKANG

Masa dewasa awal adalah suatu masa perubahan baik secara fisik, intelektual maupun sosial dari masa remaja menuju masa dewasa. Dewasa awal dimulai pada usia 20 tahun sampai kira-kira usia 35 tahun (Santrock, 2014). Masa dewasa awal ini merupakan masa pencarian pasangan untuk membangun rumah tangga dan berkomitmen. Suatu periode dimana seorang individu tergolong dewasa dan memiliki peran serta tanggung jawab yang besar pula dan masa pelepasan diri dari ketergantungan dengan orang lain terutama dari orang tua, secara ekonomis, sosiologis dan psikologis. Mereka yang tergolong dewasa akan lebih diharapkan untuk menjadi orang yang lebih mandiri dalam berbagai hal (Putri, 2019). Masa ini juga merupakan masa dimana seseorang diharapkan mampu menghadapi berbagai permasalahan dan mampu melakukan kegiatan penyesuaian diri dengan kehidupannya yang baru.

Pada masa modern ini banyak aktivitas yang menawarkan berbagai kesenangan, kepuasan agar dapat melupakan permasalahan untuk sesaat, dimana jika hal ini dilakukan terus menerus akan membentuk suatu pola hidup yang baru yang dapat menjadi suatu gaya hidup. Gaya hidup seperti ini disebut sebagai gaya hidup hedonis yang menurut Kotler dan Armstrong (2010) adalah suatu pola hidup yang aktivitasnya mencari kesenangan hidup, seperti banyak menghabiskan waktu di luar rumah, lebih banyak bermain, senang membeli barang mahal yang disukainya, senang pada keramaian kota, dan selalu ingin menjadi pusat perhatian.

Gaya hidup hedonis dipengaruhi oleh beberapa faktor, salah satunya adalah jenis kelamin (Mayasari, 2014). Hasil penelitian terkait yang dilakukan oleh Baiduri (2013) di Indonesia mengatakan bahwa secara gender, kebanyakan yang terlibat dalam

kehidupan hedonis ini adalah wanita, karena wanita lebih memperhatikan gaya hidup mereka, khususnya dalam berpakaian. Biasanya para lelaki lebih menyukai pakaian yang membuat mereka nyaman dan menurut mereka itu sudah cukup untuk menunjukkan kepercayaan diri mereka.

Berdasarkan hasil survei awal kepada 100 responden wanita yang berusia 25-34 tahun didapatkan hasil bahwa ada 84 persen responden yang mengakui bahwa mereka merasa puas ketika bisa membeli barang yang diinginkan walaupun harganya mahal dan 74 persen responden yang mengakui bahwa mereka senang menjadi *trendsetter* di kalangan teman-temannya. Hal ini sesuai dengan pendapat Kotler dan Armstrong (2010) yang mengatakan bahwa hidup hedonis memiliki pola selain suka membeli barang mahal, mereka juga ingin selalu menjadi pusat perhatian orang-orang sekitarnya.

Veenhoven (2003) menyatakan dalam penelitiannya mengenai gaya hidup hedonis yang dapat menjadi keresahan sosial dikarenakan perilaku hedonis yang dikaitkan dengan mengejar gaya hidup mewah, serta perilaku yang senang mencari kenikmatan yang dapat menyebabkan seseorang menjadi tidak peka terhadap lingkungan sekitar dan dapat mengarah kepada degradasi nilai moral. Sependapat dengan Febrianti (2017) yang mengatakan bahwa gaya hidup hedonis dapat memberikan dampak negatif, seperti merasa tidak pernah puas dan terbiasa dengan hidup boros. Selain itu, hedonis juga bisa memengaruhi secara tidak langsung munculnya tindak kriminal, contohnya adalah pencurian dan korupsi (Naomi dan Mayasari, 2008). Maka menurut Azizah dan Indrawati (2015) hal terpenting yang harus dimiliki seseorang agar dapat mencegah tingkah laku yang semaunya seperti perilaku hedonis adalah kontrol diri.

Menurut Averill (dalam Ghufron dan Risnawati, 2014) kontrol diri adalah kemampuan seseorang dalam menyesuaikan perilaku serta kemampuan mengelola informasi yang diinginkan dan tidak diinginkan, serta kemampuan individu dalam memilih salah satu tindakan berdasarkan sesuatu yang diyakini. Kontrol diri memiliki 3 aspek menurut Averill (dalam Ghufron dan Risnawati, 2014), dan yang pertama adalah kontrol perilaku yang menunjukkan kesiapan respon secara langsung yang dapat memengaruhi ataupun mengubah keadaan yang kurang menyenangkan. Kontrol perilaku terurai menjadi dua, yaitu: (1) Kemampuan mengelola pelaksanaan dan (2) Kemampuan memodifikasi stimulus. Aspek yang kedua adalah kontrol kognitif yang disebut juga sebagai kemampuan individu dalam memproses informasi yang tidak dikehendaki dengan cara memahami, menilai, dan mengaitkan suatu kejadian dalam kerangka kognitif sebagai bentuk adaptasi psikologis. Kontrol kognitif terurai menjadi dua komponen, yaitu: (1) Kemampuan mendapatkan informasi dan, (2) Kemampuan melakukan penilaian. Aspek ketiga adalah kontrol keputusan yaitu kemampuan individu dalam menentukan hasil atau tujuan yang diinginkan. Faktor-faktor yang memengaruhi kontrol diri menurut Ghufron dan Risnawati (2014) ada dua, yaitu: (1) Faktor internal yaitu usia dan kematangan, kemudian (2) Faktor eksternal yaitu lingkup keluarga.

Kotler dan Amstrong (2010) menyatakan bahwa gaya hidup hedonis adalah suatu pola hidup yang kegiatannya hanya untuk mencari kesenangan hidup, semisal banyak di luar rumah untuk menghabiskan waktu, lebih banyak bermain, suka pada keramaian kota, suka membeli barang mahal yang digemari, serta selalu ingin menjadi pusat perhatian. Aspek-aspek gaya hidup hedonis ada tiga berdasarkan

pernyataan Kotler dan Amstrong (2010), yang pertama adalah aspek aktivitas, yaitu suatu cara individu menggunakan waktunya dalam bentuk tindakan nyata yang dapat dilihat misal, lebih banyak di luar rumah untuk bermain, pergi berhura-hura, pergi ke pusat perbelanjaan dan juga ke kafe, serta suka membeli barang-barang mahal yang sifatnya kurang diperlukan (konsumtif), gemar dengan kegiatan besenang-senang yang bersifat praktis, dan berapapun jumlah uang yang dimiliki pasti habis hanya untuk memuaskan nafsu semata.

Kemudian aspek gaya hidup hedonis yang kedua adalah minat yang berarti ketertarikan dari dalam diri seseorang kepada lingkungan, sehingga seseorang tersebut merasa senang untuk memperhatikannya. Minat dapat berupa mode, makanan, benda-benda mewah, menginginkan benda-benda diluar kebutuhan, tempat berkumpul, suka pada keramaian kota dan selalu ingin menjadi pusat perhatian di lingkup masyarakat. Aspek ketiga gaya hidup hedonis adalah opini. Opini adalah pendapat atau tanggapan secara lisan dan tertulis yang diberikan oleh seseorang guna menanggapi suatu keadaan, ketika timbul pertanyaan-pertanyaan mengenai dirinya dan hal-hal yang berkaitan dengan kesenangan hidup. Faktor-faktor yang memengaruhi gaya hidup hedonis berdasarkan Kotler dan Amstrong (2010) ada 2, yaitu: (1) Faktor Internal yang terdiri dari kepribadian, konsep diri, sikap, pengalaman dan pengamatan, persepsi, motif, kemudian (2) Faktor Eksternal yang terdiri dari keluarga, kelompok referensi, kelas sosial, dan kebudayaan.

## METODE PENELITIAN

Subjek dalam penelitian ini adalah wanita dewasa awal yaitu 24-35 tahun dan memenuhi karakteristik hedonis menurut Cicerno (dalam Russel, 2004). Menggunakan penelitian kuantitatif. Korelasi *Pearson*

*Product Moment* digunakan untuk menganalisis data dalam penelitian ini.

### Desain Penelitian

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif. Penelitian ini menggunakan rancangan penelitian yaitu statistik deskriptif yang digunakan untuk mendeskripsikan hubungan antara kontrol diri dengan gaya hidup hedonis pada wanita dewasa awal di Samarinda.

### Subjek Penelitian

Penelitian ini menggunakan teknik penentuan sampel berupa *purposive sampling* yang adalah suatu teknik yang berguna dalam menentukan sampel penelitian melalui pertimbangan tertentu yang pada akhirnya bertujuan agar data yang didapat lebih terwakili atau *representative* (Sugiyono, 2015). Sampel yang peneliti tentukan berdasar dari karakteristik sebagai berikut:

1. Wanita
2. Berusia dewasa awal yaitu 24-35 tahun
3. Memenuhi karakteristik hedonis

### Metode Pengumpulan Data

Penelitian ini menggunakan skala sebagai pengumpul data. Dan penelitian ini menggunakan metode *try out* terpakai atau uji coba terpakai. Dalam mengukur sikap, persepsi dan pendapat mengenai fenomena sosial seseorang atau sekelompok orang, peneliti menggunakan skala *likert* dan skala yang digunakan adalah skala kontrol diri dan skala gaya hidup hedonis. Masing-masing skala dikelompokkan dalam pernyataan *favorable* dan *unfavorable* dengan empat alternatif jawaban yaitu: Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), dan Sangat Tidak Sesuai (STS). Kedua skala memiliki jumlah aitem yang sama yaitu

30 butir aitem. Hasil uji reliabilitas pada skala gaya hidup hedonis menunjukkan nilai sebesar 0.830 yang berarti sangat andal. Dan hasil uji realibilitas pada skala kontrol diri menunjukkan nilai sebesar 0.820 yang dapat dinyatakan sangat andal.

### Teknik Analisis Data

Pearson Product Moment digunakan sebagai teknik analisis data dalam penelitian ini. Suatu teknik analisis data yang digunakan untuk melihat kekuatan dari hubungan antara variabel bebas dengan variabel terikat. Sebelum melaksanakan analisis data, terdahulu dilaksanakan uji asumsi yang meliputi uji normalitas, uji linearitas, uji deskriptif, dan uji korelasi parsial. Penelitian ini melakukan teknik analisis data menggunakan program SPSS (*Statistical Package for Social Sciences*) versi 23.0 for Windows.

## HASIL PENELITIAN

### Karakteristik Responden

Penelitian ini dilaksanakan di Samarinda, Kalimantan Timur dan subjek yang digunakan dalam penelitian ini adalah 100 wanita dewasa awal yang karakteristiknya dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 1. Karakteristik Subjek Penelitian Berdasarkan Usia

No.	Usia	Jumlah	Persentase
1	25 – 29	95	95%
2	30 – 34	5	5%
	<b>Total</b>	<b>100</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan tabel 1, dapat diketahui bahwa subjek penelitian di Samarinda yaitu wanita dewasa awal dengan rentang usia 25 – 29 tahun berjumlah 95 orang (95%) dan rentang usia 30 – 34 tahun berjumlah 5 orang (5%).

### Hasil Uji Deskriptif

Deskriptif data digunakan untuk menggambarkan kondisi sebaran data pada wanita dewasa awal di Samarinda. Kategori

berdasarkan perbandingan mean hipotetik dan mean empirik dapat langsung dilakukan dengan melihat deskriptif data penelitian, sebagai berikut:

**Tabel 2. Mean Empirik dan Mean Hipotetik**

Variabel	Mean Empirik	SD Empirik	Mean Hipotetik	SD Hipotetik	Status
Gaya Hidup Hedonis	80.84	7.052	75	15	Tinggi
Kontrol Diri	65.41	9.914	75	15	Rendah

Berdasarkan tabel 2, dapat diketahui bahwa hasil pengukuran melalui skala gaya hidup hedonis diperoleh mean empirik 80.84 lebih besar dari mean hipotetik 75 dengan kategori tinggi, yang berarti subjek berada pada kategori tingkat hedonis yang

tinggi. Dan pada skala kontrol diri diperoleh mean empirik 65.41 lebih rendah dari mean hipotetik 75 dengan kategori rendah. Hal ini menunjukkan bahwa subjek berada pada tingkat kategori rendah.

### Hasil Uji Asumsi

**Tabel 3. Hasil Uji Normalitas**

Variabel	Kolmogrov-Smirnov Z	P	Keterangan
Gaya Hidup Hedonis	0.084	0.082	Normal
Kontrol Diri	0.077	0.149	Normal

Tabel 3 menunjukkan hasil uji asumsi normalitas sebaran data terhadap variabel gaya hidup hedonis yang menghasilkan nilai  $Z = 0.084$  dan  $P = 0.082$ . berdasarkan kaidah  $P > 0.05$  menunjukkan sebaran butir-butir skala gaya hidup hedonis adalah normal.

Kemudian hasil uji asumsi normalitas sebaran data terhadap variabel kontrol diri menghasilkan nilai  $Z = 0.077$  dan  $P = 0.149$ . dan berdasarkan kaidah  $P > 0.05$  menunjukkan sebaran butir-butir skala kontrol diri adalah normal.

**Tabel 4. Hasil Uji Linieritas**

Variabel	F Hitung	F Tabel	P	Keterangan
Gaya Hidup Hedonis - Kontrol Diri	0.823	3.94	0.72	Linear

Berdasarkan tabel 4 dapat disimpulkan bahwa hasil uji asumsi linieritas antara variabel gaya hidup hedonis dengan variabel kontrol diri menunjukkan nilai  $F$  hitung  $< F$  tabel yang artinya terdapat hubungan

antara gaya hidup hedonis dengan kontrol diri yang mempunyai nilai  $F = 0.823$  dan  $P = 0.72 > 0.05$  yang berarti hubungannya dinyatakan linear.

### Hasil Uji Hipotesis

**Tabel 5. Tabel Korelasi Pearson Product Moment**

Variabel	r hitung	r tabel	P
Gaya Hidup Hedonis - Kontrol Diri	-0.479	0.197	0.000

Berdasarkan tabel 5, maka dapat diketahui bahwa nilai korelasi *product*

moment didapatkan nilai  $r$  hitung sebesar  $-0.479 > r$  tabel  $0.197$  dan nilai  $P$  sebesar

0.000 < 0.05 yang menunjukkan bahwa hipotesis yang diajukan diterima dan dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara gaya hidup hedonis dengan kontrol diri pada wanita dewasa awal di Samarinda.

## PEMBAHASAN

Hasil penelitian mengungkapkan bahwa korelasi *product moment* menunjukkan hasil bahwa ada hubungan antara kontrol diri dengan gaya hidup hedonis dengan nilai  $r$  hitung sebesar -0.479 dan  $p = 0.000$  ( $p < 0.05$ ).

Hal ini berarti bahwa hipotesis dalam penelitian ini adalah  $H_1$  diterima tetapi  $H_0$  ditolak yang berarti terdapat hubungan negatif dan signifikan antara kontrol diri wanita dewasa awal di Samarinda dengan gaya hidup hedonis yang artinya semakin rendah kontrol diri maka semakin tinggi gaya hidup hedonis, dan begitu pula sebaliknya semakin tinggi kontrol diri maka semakin rendah gaya hidup hedonis.

Berdasarkan hasil uji deskriptif dan kategorisasi dalam penelitian ini, wanita yang berusia dewasa awal di Samarinda memiliki gaya hidup hedonis yang sangat hedonis atau bisa dibilang cukup tinggi. Frekuensi penyebaran data skala gaya hidup hedonis berada pada kategori sedang, dengan rentang nilai 68 – 81, yaitu sebesar 65 persen. Selanjutnya, hasil uji deskriptif pada skala kontrol diri menunjukkan hasil yang rendah. Adapun frekuensi penyebaran data untuk skala kontrol diri yang berada pada kategori sangat rendah dengan rentang nilai  $\leq 53$  sebanyak 58 persen. Menurut hasil penelitian Baiduri (2013) yang mengatakan bahwa secara gender, kebanyakan yang terlibat dalam kehidupan hedonis ini adalah wanita, karena wanita lebih memperhatikan gaya hidup mereka, khususnya dalam berpakaian. Biasanya para lelaki lebih menyukai pakaian yang membuat mereka nyaman dan menurut mereka itu

sudah cukup untuk menunjukkan kepercayaan diri mereka.

Kontrol diri adalah suatu kemampuan seseorang dalam mengelola informasi yang tidak dikehendaki dan kemampuan dalam memilih tindakan berdasar dari apa yang dipercaya (Averill dalam Ghufro dan Risnawati, 2014). Penelitian Azizah dan Indrawati (2015) juga mengatakan bahwa kontrol diri dapat mencegah individu bertingkah laku semaunya, salah satunya dalam memilih gaya hidup yang diinginkan. Kategori usia dewasa awal merupakan masa dimana individu seharusnya telah mampu menahan diri untuk berperilaku yang baik dan mampu bertanggung jawab atas semua perilaku yang diperbuat juga memahami arah dan tujuan hidupnya sehingga dapat mengontrol dirinya dengan baik. Menurut Fatimah (2013) seseorang yang cenderung memilih gaya hidup yang hedonis, diduga belum memiliki kontrol diri yang baik. Kotler dan Armstrong (2010) mengatakan bahwa pola gaya hidup hedonis ini dapat dilihat dari aspek-aspek gaya hidup hedonis yakni, aktivitas, minat, dan opini seseorang.

Melalui hasil uji korelasi parsial didapatkan hasil ada hubungan yang negatif dan signifikan antar aspek kontrol perilaku ( $X_1$ ) dengan aspek aktivitas ( $Y_1$ ). Kontrol perilaku adalah bagaimana seseorang menunjukkan kesiapan dalam menghadapi suatu respon yang dapat memengaruhi keadaan secara langsung. Dengan memiliki kontrol perilaku, seseorang diharapkan mampu untuk memilih siapa yang dapat mengendalikan suatu keadaan, antara dirinya atau orang lain. Kontrol perilaku yang baik dapat menjadikan seorang individu untuk dapat mengatur, mengarahkan, dan memandu perilaku dengan kuat sehingga dapat menuju konsekuensi yang positif (Golfried dan Mebaum dalam Utami dan Sumaryono, 2008).

Namun pada aspek kontrol kognitif ( $X_2$ ) menunjukkan hasil yang sebaliknya yaitu

memiliki hubungan yang tidak signifikan dengan aspek aktivitas ( $Y_1$ ). Kontrol kognitif adalah kemampuan individu dalam mengolah informasi yang tidak dikehendaki, seperti kemampuan mengantisipasi keadaan yang baik ataupun buruk melalui pertimbangan objektif serta mampu menilai keadaan melalui sisi positif secara objektif. Sejalan dengan hasil wawancara kepada salah satu subjek yang berinisial AC yang mengaku bahwa dirinya sering melakukan banyak pertimbangan sebelum menghabiskan uangnya untuk membeli *merchandise* k-pop yang harganya cukup mahal, terkadang AC menahan diri hingga bulan berikutnya untuk membeli barang tersebut yang pada akhirnya tetap AC beli dengan uang yang didapatkan dengan memberikan berbagai alasan palsu kepada orang tua atau saudaranya. Berdasarkan hasil penelitian oleh Anggraini dan Cahyono (2017) menyatakan bahwa seseorang yang memiliki kontrol diri rendah, maka dirinya juga akan lemah dalam menunda kesenangan atau kepuasan personalnya.

Hasil uji korelasi parsial pada aspek kontrol keputusan ( $X_3$ ) menunjukkan ada hubungan yang signifikan dan bersifat negatif dengan aspek aktivitas ( $Y_1$ ). Kontrol keputusan adalah kemampuan seseorang untuk menentukan tujuan atau hasil yang diharapkan. Jika individu memiliki kesempatan dan kebebasan untuk mengambil berbagai kemungkinan tindakan, kontrol keputusan dapat berfungsi secara normal. Sejalan dengan penelitian oleh Azizah dan Indrawati (2015) yang menyatakan bahwa kontrol diri dapat memengaruhi seseorang untuk menentukan dan mencegah tingkah laku yang semaunya, seperti berhura-hura dan hanya berfokus kepada kenikmatan.

Berdasarkan hasil uji korelasi parsial pada aspek kontrol perilaku ( $X_1$ ) menunjukkan ada hubungan yang signifikan dan bersifat negatif antara kontrol perilaku

dengan aspek minat ( $Y_2$ ). Minat merupakan ketertarikan dari dalam diri seseorang mengenai lingkungannya, sehingga mereka merasa suka untuk memperhatikannya. Kontrol diri menjadi penting karena merupakan pola respon yang dapat mengubah suatu hal dengan yang lain, seperti halnya suatu respon yang berhubungan dengan perubahan emosi, pengalihan perhatian dari sesuatu yang dikehendaki, dan memperbaiki kinerja guna menahan dorongan tertentu (Baumiester, dkk., 2002).

Kemudian pada hasil uji korelasi parsial aspek kontrol kognitif ( $X_2$ ) menunjukkan adanya hubungan yang signifikan dan bersifat negatif dengan aspek minat ( $Y_2$ ). Minat ini dapat berupa hal mode, makanan, benda-benda mewah, maupun menginginkan barang-barang diluar kebutuhannya. Seseorang dengan kontrol diri dalam tingkat tinggi akan dapat berfokus kepada hal-hal yang dapat membawa kegunaan untuk diri dan sekelilingnya, dan akan lebih mengikuti semua informasi yang bisa membantu untuk menyiapkan dan memprediksi hal yang akan terjadi, dan ini dilakukan agar dapat mengurangi rasa takut yang mungkin muncul ketika menghadapi sesuatu yang tidak diketahui (Hersika, dkk., 2020).

Selanjutnya uji korelasi parsial pada aspek kontrol keputusan ( $X_3$ ) menunjukkan hasil adanya hubungan yang bersifat negatif dan signifikan dengan aspek minat ( $Y_2$ ). Berdasarkan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Thompson (dalam Utami dan Sumaryono, 2008), keyakinan individu terhadap dirinya sendiri menjadi hal yang penting dalam meningkatkan kontrol diri agar dapat menggapai hasil yang dikehendaki dengan mengendalikan emosi serta dorongan dari dalam diri karena dengan kontrol diri yang tinggi, individu cenderung akan memperhatikan cara-cara

yang tepat dalam berperilaku untuk menghadapi situasi yang bervariasi.

Pada hasil uji korelasi parsial pada aspek kontrol perilaku ( $X_1$ ), kontrol kognitif ( $X_2$ ), dan kontrol keputusan ( $X_3$ ) menunjukkan hasil bahwa ketiga aspek tersebut memiliki hubungan yang tidak signifikan dengan aspek opini ( $Y_3$ ). Opini merupakan suatu pendapat atau tanggapan berupa lisan maupun tulisan yang diberikan seseorang dalam merespon situasi yang menimbulkan pertanyaan-pertanyaan mengenai dirinya dan produk-produk yang berhubungan dengan kesenangan hidup. Dengan memiliki kontrol diri yang baik seseorang dapat memanipulasi diri baik untuk mengurangi ataupun meningkatkan perilakunya, baik dalam mengontrol dalam hal tindakan, kognitif maupun keputusan (Ardiana, 2017).

## SIMPULAN

Kesimpulan yang didapat dari hasil penelitian menyatakan bahwa ada hubungan yang bersifat negatif dan signifikan antara kontrol diri dengan gaya hidup hedonis pada wanita dewasa awal di Samarinda.

## SARAN

Berdasar dari penelitian yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan saran-saran berikut :

### 1. Bagi subjek penelitian

Bagi subjek penelitian ini yaitu wanita dewasa awal agar dapat memahami konsep gaya hidup hedonis dan kontrol diri. Diharapkan agar subjek mampu mencegah atau menjauhi serta membatasi diri dari stimulus-stimulus yang dapat menghasilkan perilaku hedonis dengan cara melakukan perencanaan aktivitas atau keuangan terlebih dahulu agar dapat mengatur seberapa banyak uang dan waktu yang akan dihabiskan untuk melakukan suatu

aktivitas, serta membuat pertimbangan mengenai hal-hal yang dibutuhkan atau tidak dibutuhkan. Selain itu, subjek juga diharapkan mampu mengontrol keadaan atau situasi seorang diri tanpa bergantung kepada keputusan orang lain dan diharapkan lebih banyak menghabiskan waktu dengan melakukan hal-hal yang produktif, seperti belajar, bekerja, ataupun berkarya.

### 2. Bagi peneliti selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya yang tertarik untuk meneliti variabel yang sama agar dapat menggali dari faktor-faktor lainnya yang menjadi penyebab tingginya gaya hidup hedonis dan rendahnya kontrol diri pada subjek penelitian. Selain itu dapat menambahkan sampel berdasarkan status ekonomi yang berbeda, sehingga data sampel bisa lebih khusus dan spesifik. Juga dapat menggunakan metode penelitian lainnya sehingga dapat memberikan hasil penelitian yang lebih luas dalam upaya pengembangan penelitian.

## DAFTAR PUSTAKA

- Anggraini, L. & Cahyono. R. (2017). Hubungan antara kontrol diri dengan gaya hidup hedonis pada remaja di Surabaya. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Perkembangan*, 6(3), 77-85.
- Ardiana, M. (2017). Kontrol diri, pendidikan pengelolaan keuangan keluarga, pengetahuan inklusi keuangan siswa pengaruhnya terhadap perilaku menabung siswa smk se kota Kediri. *Jurnal Ekonomi Pendidikan dan Kewirausahaan*, 4(1), 59-75.
- 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.
- Baiduri, R. (2013). Pergeseran gaya hidup perempuan kota: Studi kasus konsumsi

- “fashion” di Indonesia. *Jurnal Keluarga Sehat Sejahtera*, 11(22), 21-28.
- Baumeister, R.F., Vohs, K.D., & Tice, D.M. (2007). The strength model of self control. *Psychological Science*, 16(6), 351-355.
- Febrianti, C. (2017). Gaya hidup hedonis mahasiswa Universitas Riau di kelurahan Simpang Baru kecamatan tampan kota pekanbaru. *Journal Fisip*, 4(1), 1-15.
- Ghufron, M.N., & Risnawati, R. (2014). *Teori-teori psikologi*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- Hersika, E. I., Nastasia, K., & Kurniawan, H. (2020). Hubungan antara kontrol diri dengan gaya hidup hedonisme remaja di kafe kota Padang. *Psyche 165 Journal*, 13(1), 1-9.
- Kotler, P., & Amstrong, G. (2010). *Prinsip-prinsip pemasaran (edisi ke-12)*. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Mayasari, I. (2014). *Perilaku hedonis: Pandangan teoretis dan praktis*. Jakarta: Nulisbuku.
- Naomi, P. & Mayasari, I. (2008). Faktor-faktor yang mempengaruhi siswa SMA dalam perilaku pembelian kompulsif: perspektif psikologi. *Portal Jurnal UPI*, (8).
- Putri, A. F. (2019). Pentingnya orang dewasa awal menyelesaikan tugas perkembangannya. *Indonesia Journal of School Counseling*, 3(2), 35-40.
- Russel, B. (2004). *Persoalan-persoalan seputar filsafat*. Yogyakarta: PT. Ikon Teralitera.
- Santrock, J. W. (2014). *Adolescence (edisi ke-15)*. New York: McGraw-Hill Education.
- Sugiyono. (2012). *Metode penelitian pendidikan*. Bandung: Alfabeta.
- Utami, A.F. & Sumaryono. (2008). Pembelian impulsif ditinjau dari kontrol diri dan jenis kelamin pada remaja. *Jurnal Psikologi Proyeksi*, 1(3), 46-57.
- Veenhoven, R. (2003). Hedonism and happiness. *Journal of Happiness Studies*, 4(4), 437-457.