

Hubungan Kontrol Diri dengan Gaya Hidup Hedonisme pada Siswa Kelas XI SMA Kristen Kalam Kudus Medan Tahun 2021

Mardiati Barus¹, Samfriati Sinurat², Intan Kasih Butarbutar³

^{1,2,3}Program Studi Keperawatan, STIKes Santa Elisabeth Medan
mardiati4@yahoo.com

Info Artikel	ABSTRACT
Article history: Dikirim 20 Januari, 2021 Direvisi 13 Maret, 2021 Diterima 17 Maret, 2021	Gaya hidup hedonistik yang didorong oleh keinginan untuk terlihat baik dan menghindari ketertinggalan, dapat mengakibatkan kebutuhan seseorang tidak terpenuhi untuk memuaskan keinginannya. Ciri-ciri gaya hidup hedonistik dapat dilihat dari berbagai aspek dan kriteria yang ada, seperti mencari perhatian dan memiliki kecenderungan untuk melakukan pembelian yang tidak di rencanakan. Tujuan penelitian untuk mengetahui hubungan gaya hidup hedonistik dan pengendalian diri pada siswa kelas XI SMA Kristen Kalam Kudus Medan Tahun 2021. Metode cross sectional dikorelasikan dengan jenis penelitian deskriptif. Dengan 112 responden, pengambilan sampel adalah strategi pengambilan sampel komprehensif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pengendalian diri sedang dimiliki oleh 75 siswa kelas XI SMA Kristen Kalam Kudus Medan (68,8%), 60 orang (53,6%) bertekad untuk menjalani gaya hidup hedonistik sedang. Uji statistik Spearman Rank (Rho) menghasilkan $p(\text{value}) = 0,000$, artinya ($p=0,05$). Oleh karena itu, berdasarkan hasil uji korelasi antara variabel pengendalian diri dengan gaya hidup hedonistik, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan dengan hubungan negatif antara pengendalian diri dengan gaya hidup hedonistik pada siswa kelas XI SMA Kristen Kalam Kudus Medan tahun 2021, dengan kedua variabel memiliki korelasi sebesar 477. Mahasiswa disarankan untuk dapat meningkatkan pengendalian diri agar dapat mencegah timbulnya gaya hidup hedonistik karena semakin tinggi pengendalian diri maka semakin rendah gaya hidup hedonistik, dan sebaliknya, semakin rendah gaya hidup hedonistik maka semakin tinggi pengendalian diri.
Kata Kunci: Kontrol Diri, Gaya Hidup, Hedonisme	This is an open access article under the CC BY-SA license. 
Corresponding Author: Nama : Mardiati Barus Address : Jl. Bunga Terompet No.118, Sempakata, Medan Selayang Email : mardiati4@yahoo.com	

1. PENDAHULUAN

Remaja saat ini hidup di zaman kemajuan dan modernisasi yang pesat, dimana lanskap teknologi informasi selalu berubah. Media cetak, media massa, media elektronik, dan berbagai teknologi yang telah ada sebelumnya semuanya dapat memberikan akses informasi, yang mengarah pada perubahan nilai, pola perilaku, atau gaya hidup (Sukarno dan Indrawati, 2018). Ketika seseorang mulai dewasa, cara hidup mereka mungkin berubah. Ketika seseorang memasuki masa remaja, biasanya ia sudah mulai mengembangkan kemampuan untuk memilih gaya hidupnya. Keluarga, lingkungan tempat mereka tinggal, dan taman bermain semuanya berdampak pada hal ini. Karena rasa ingin tahu yang tinggi, remaja mudah terombang-ambing oleh sesuatu yang baru. Remaja lebih cenderung memilih gaya hidup hedonistik karena cenderung melakukan semua aktivitasnya dalam setting kelompok, membutuhkan persetujuan kelompoknya, dan secara alami ingin menjadi pusat perhatian (Fahmi, Ramli dan Hidayah, 2019).

Karena aktivitasnya sebatas mencari kesenangan hidup, gaya hidup hedonistik mengangkat kesenangan ke status tujuan akhir keberadaan. Hedonisme di dunia saat ini mengacu pada cara hidup umum yang menunjukkan masyarakat; itu adalah sikap yang cenderung berlebihan dan lebih bersifat materialistik; kenikmatan dinilai berdasarkan aspek materialistisnya (Parmitasari, Alwi dan S., 2018). Anak-anak muda baik di perkotaan maupun pedesaan telah mengadopsi gaya hidup hedonistik ini dalam jumlah besar. Gaya hidup ini cukup memprihatinkan karena banyak remaja yang mulai menjadi korban gaya hidup hedonis (Mokoagow dan Pateda, 2019). Cara hidup hedonistik remaja, globalisasi, dan kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi, yang tidak tersaring secara memadai oleh siswa. Siswa yang secara konsisten menerapkan hal-hal buruk dari masa lalu, seperti mengadopsi gaya hidup hedonistik, mengembangkan kebiasaan yang tidak diinginkan. Jika gaya hidup hedonis tidak dikelola, bisa berbahaya bagi Anda dan orang lain (Fahmi, Ramli dan Hidayah, 2019).

Gaya hidup hedonistik yang didorong oleh keinginan untuk terlihat baik dan menghindari ketertinggalan, dapat mengakibatkan kebutuhan seseorang tidak terpenuhi untuk memuaskan keinginannya. Ciri-ciri gaya hidup hedonistik dapat diamati dari berbagai sudut dan standar yang ditetapkan, seperti keinginan untuk diperhatikan, kecenderungan pembelian impulsif, kurangnya rasionalitas, kecenderungan mudah terombang-ambing oleh teman, dan kemauan untuk menghabiskan uang, waktu luang di tempat selain rumah, seperti kos-kosan atau kontrakan (Parmitasari, Alwi dan S., 2018).

Cara hidup hedonistik dipengaruhi oleh dua hal-hal yang berasal dari dalam diri seseorang (internal), seperti pengalaman dan pengamatan, dan hal-hal yang berasal dari luar diri orang tersebut (eksternal), seperti keluarga, yang dapat mempengaruhi perilaku masyarakat dan mengakibatkan berbagai kehidupan yang diciptakan seseorang untuk dirinya sendiri (Parmitasari, Alwi dan S., 2018). Kapasitas untuk mengatur keadaan alternatif dan reaksi yang telah ditentukan sebelumnya terhadap apa pun dikenal sebagai pengendalian diri. Aspek pengendalian diri yang meliputi kapasitas untuk mengontrol perilaku, pengendalian kognitif, dan kapasitas pengambilan keputusan (Aldianita dan Maryatmi, 2019).

Individu dengan pengendalian diri yang tinggi dapat menunda kesenangan atau pemenuhannya sendiri. Orang dengan kontrol diri yang tidak memadai lemah dalam menunda kepuasan atau kesenangan pribadi, dan sebaliknya, untuk mengurangi keinginan untuk gaya hidup hedonistik, agar ia lebih mudah terombang-ambing oleh gaya hidup hedonis. Diketahui bahwa beberapa remaja yang berada di lingkungan sekolah termasuk dalam kelompok tertentu dan menjalani pola atau gaya hidup yang berbeda berdasarkan fenomena yang diamati di salah satu sekolah menengah dan beberapa informasi yang peneliti pelajari melalui pengamatan remaja akhir usia 16 tahun beberapa anak berasal dari keluarga kelas menengah ke atas, mereka berpakaian mewah, dan mereka menghabiskan lebih banyak waktu di luar ruangan, seperti di kafe, pusat perbelanjaan, atau tempat nongkrong keren lainnya (Kripsi *et al.*, 2017).

2. METODE

Pelaksanaan penelitian ini akan dilakukan di SMA Kristen Kalam Kudus Medan. Penelitian ini direncanakan akan dilakukan pada bulan 10-25 April 2021. Penelitian ini menggunakan penelitian deskriptif korelasional dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas XI SMA Kristen Kalam Kudus Medan yang berjumlah 112 orang. Sampel dalam penelitian ini menggunakan *Total Sampling* dimana semua siswa kelas XI SMA Kristen Kalam Kudus Medan yang memenuhi kriteria dan bersedia menjadi responden dengan menandatangani *informed consent* yang telah diberikan oleh peneliti. Dalam penelitian ini, peneliti membuat grup *Whatsapp* dan akan dipilih responden yang bersedia mengisi *informed consent* yang telah dibagikan melalui grup *Whatsapp* tersebut. Kemudian kuesioner juga dibagikan kepada responden dan responden mengkonfirmasi kepada peneliti juga sudah mengisi kuesioner. Dalam penelitian ini distribusi data normal dengan menggunakan uji statistik *Chi-square*. Uji analisis menggunakan *Chi-square* diolah dengan menggunakan *SPSS For Windows 21*.

3. HASIL

Karakteristik Sampel

Table 1. Distribusi Frekuensi Dan Persentase Karakteristik Siswa Kelas XI SMA Kristen Kalam Kudus Medan Tahun 2021 (N=112)

Karakteristik	Frekuensi (F)	Persentase (%)
Umur		
11-14 tahun	3	2.7
15-17 tahun	104	92.9
18-24 tahun	5	4.5
Total	112	100
Jenis Kelamin		
Laki-Laki	47	42.0
Perempuan	65	58.0
Total	112	100

Berdasarkan table 1 diatas dari 112 orang responden menunjukkan bahwa karakteristik umur responden yang paling banyak adalah umur 15-17 responden sebanyak 104 orang (92.9%), umur 18-24 sebanyak 5 orang (4.5%) dan umur 11-14 tahun sebanyak 3 orang (2.7%) berdasarkan karakteristik jenis kelamin menunjukkan lebih banyak responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 65 orang (58,0%) dan jenis kelamin laki-laki sebanyak 47 orang (42.2%).

Analisis Univariat

Table 2. Distribusi Frekuensi Dan Persentase Kontrol Diri pada Siswa Kelas XI SMA Kristen Kalam Kudus Medan Tahun 2021 (N=112)

Kontrol Diri	Frekuensi (F)	Persentase (%)
Rendah	34	30.4
Sedang	75	67
Tinggi	3	2.7
Total	112	100

Berdasarkan tabel 2 menyatakan bahwa berdasarkan distribusi frekuensi dan persentase kontrol diri yang paling banyak yaitu kontrol diri sedang sebanyak 75 orang (67%), Kontrol diri rendah sebanyak 34 orang (30,4%), kontrol diri tinggi sebanyak 3 orang (2.7%).

Analisis Bivariat

Table 3. Distribusi Frekuensi Dan Persentase Gaya Hidup pada Siswa Kelas XI SMA Kristen Kalam Kudus Medan Tahun 2021 (N=112)

Kontrol Diri	Frekuensi (F)	Persentase (%)
Rendah	5	4.5
Sedang	60	53.6
Tinggi	47	42.0
Total	112	100

Berdasarkan tabel 3 menyatakan bahwa berdasarkan distribusi frekuensi dan persentase gaya hidup hedonism yang paling banyak yaitu Gaya Hidup Hedonisme sedang sebanyak 60 orang

(53,6), control diri tinggi sebanyak 47 orang (42,0%) dan control diri rendah sebanyak 5 orang (4,5%).

Tabel 4. Hasil Kolerasi Hubungan Kontrol Diri Dengan Gaya Hidup Hedonisme Pada Siswa Kelas XI SMA Kristen Kalam Kudus Medan Tahun 2021

Kontrol Diri	Gaya Hidup Hedonisme						Total	P-Value	Kolerasi	
	Rendah		Sedang		Tinggi					
	F	%	F	%	F	%				
Rendah	2	1.8	2	1.8	1	0.9	5	4.5	0.000	-477
Sedang	3	2.7	52	46.4	22	19.6	77	68.8		
Tinggi	0	0	6	5.4	24	21.4	30	26.8		
Total	5	4.5	60	53.6	47	42	112	100		

Berdasarkan tabel 4 dengan hasil uji korelasi antara variable control diri dengan gaya hidup hedonism menunjukkan bahwa kedua variable memiliki korelasi sebesar 477 dengan p value =0.000 dimana penelitian mengarah ke arah negatif. Dimana semakin tinggi kontrol diri maka semakin rendah gaya hidup hedonism dan begitu sebaliknya semakin rendah gaya hidup hedonisme maka semakin tinggi pula control diri nya maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang itu signifikan dengan korelasi negative antara control diri dengan gaya hidup hedonism pada siswa kelas XI SMA Kristen Kalam Kudus Medan Tahun 2021, dimana semakin tinggi control diri ini maka semakin rendah gaya hidup hedonism dan begitu sebaliknya semakin rendah gaya hidup hedonisme maka semakin tinggi pula control dirinya.

4. PEMBAHASAN

Menurut peneliti SMA Kristen Kalam Kudus Medan pada empat aspek pengendalian diri yang berbeda, pengendalian diri kognitif rendah dilaporkan oleh 69 responden (61,6%), pengendalian diri kognitif sedang dilaporkan oleh 38 responden (33,9%), dan kontrol kognitif tinggi dilaporkan oleh 5 responden (4,5%) pada siswa sekolah menengah. Siswa kelas XI SMA biasanya kurang memiliki kontrol diri kognitif karena mereka tidak memiliki kapasitas internal untuk mengatur pikiran mereka secara positif. Hal ini dapat diubah dengan menerapkan metode pengajaran yang inovatif dan memberikan siswa kesempatan untuk berpartisipasi secara aktif dalam kegiatan ekstrakurikuler, yang akan memungkinkan mereka untuk memaksimalkan potensi mereka untuk peningkatan kognitif.

Berdasarkan hasil penelitian, mayoritas mahasiswa Kristen di Kalam Kudus Medan masuk dalam kategori sedang. Hal ini menunjukkan bahwa untuk meningkatkan kedisiplinan siswa, pengendalian diri siswa masih perlu ditumbuhkan. Salah satu potensi yang dapat dikembangkan setiap orang adalah pengendalian diri. Individu dapat menggunakan kapasitas ini sepanjang hidup mereka, bahkan ketika menghadapi tantangan di lingkungan lokal mereka.

Kontrol diri yang tinggi memainkan peran penting dalam mencegah gaya hidup hedonistik di masa muda atau saat seseorang masih bersekolah. Berbeda dengan mereka yang memiliki pengendalian diri yang buruk, yang akan mengarah pada gaya hidup hedonistik yang tinggi, orang dengan pengendalian diri yang tinggi akan disiplin dalam menjalankan kewajiban dan tanggung jawabnya sebagai siswa SMA, memiliki tolak ukur atau penilaian terhadap diri sendiri, dan bersifat tidak mudah emosi.

Setiap orang memiliki kemampuan untuk menjalani gaya hidup hedonistik, tetapi kaum muda yang tinggal di kota sangat rentan karena tumbuhnya interaksi sosial dan persaingan di antara orang-orang untuk status sosial. Remaja yang rentan terhadap narkoba, alkohol, dan pergaulan bebas dapat menjalani gaya hidup hedonistik karena motivasi internal seperti keinginan untuk tampil lebih trendi dan up to date, serta faktor eksternal seperti kurangnya pengetahuan tentang risiko (Wahyuni, Aisyah dan Redjeki, 2019).

Menurut peneliti, siswa kelas XI SMA Kristen Kalam Kudus masih melakukan kontrol terhadap gaya hidup hedonistiknya karena termasuk dalam kelompok sedang. Ketika tinggal di

kota besar, mereka dapat mengatur diri sendiri dan menjalani gaya hidup hedonistik. Meskipun klaim sebaliknya, remaja tidak sering terlibat dalam percakapan hura-hura. Pembicaraan remaja didominasi oleh sinetron, film terbaru, dan topik yang berhubungan dengan mode (Wahyuni, Aisyah dan Redjeki, 2019).

Hedonisme sebagai cara hidup dapat mempengaruhi keputusan pembelian online konsumen. Orang-orang yang menjalani gaya hidup hedonistik pasti akan menggunakan berbagai platform belanja internet untuk menemukan barang-barang berkualitas tinggi yang akan memuaskan keinginan mereka. Orang-orang yang menjalani gaya hidup hedonistik dapat dikenali dari pembelian yang mereka lakukan setelah melihat foto atau gambar barang tersebut di beranda media sosial mereka, bersama dengan penawaran harga yang dapat diterima yang membangkitkan rasa ingin tahu mereka bahkan ketika barang tersebut sebenarnya tidak diperlukan. Dengan demikian perilaku seseorang saat berbelanja online dan melakukan aktivitas konsumtif lainnya dapat dipengaruhi oleh gaya hidup hedonistiknya (Abdurrahim, 2018).

Kontrol diri adalah kapasitas atau kesenangan untuk menahan, menekan, mengatur, atau membimbing dorongan keinginan sambil mempertimbangkan faktor-faktor lain untuk menghindari membuat pilihan yang buruk. Kemampuan untuk mengelola perilaku yang menyimpang dari standar sosial lebih kuat bagi mereka yang memiliki kontrol diri lebih tinggi, mengarahkan mereka untuk terlibat dalam perilaku positif bagi mereka yang memiliki kontrol diri lebih rendah (Afandi, 2012).

Saat liburan tiba, para remaja datang lebih awal dari biasanya, yaitu pada siang hari. Beberapa dari mereka bahkan sengaja menghabiskan waktu dari siang hingga malam hanya untuk mengobrol atau bermain. Pada umumnya remaja lebih suka berjalan-jalan dan bersantai di kafe pada sore hingga malam hari, permainan yang disediakan oleh sekelompok teman.

5. KESIMPULAN

Dapat disimpulkan bahwa kontrol diri pada siswa kelas XI SMA Kristen Kalam Kudus Medan Tahun 2021 ditemukan bahwa 67% memiliki kontrol diri sedang. Gaya hidup hedonisme siswa kelas XI SMA Kristen Kalam Kudus Medan Tahun 2021 ini ditemukan 53,6% memiliki gaya hidup sedang. Ada hubungan kontrol diri dengan gaya hidup hedonisme pada siswa kelas XI SMA Kristen Kalam Kudus Medan Tahun 2021 dengan nilai $p\text{ value} = 0,000$. Mahasiswa disarankan untuk dapat meningkatkan pengendalian diri agar dapat mencegah timbulnya gaya hidup hedonistik karena semakin tinggi pengendalian diri maka semakin rendah gaya hidup hedonistik, dan sebaliknya, semakin rendah gaya hidup hedonistik maka semakin tinggi pengendalian diri.

ACKNOWLEDGMENT

Kami mengucapkan terima kasih kepada seluruh peserta yang telah mengikuti studi ini dan terima kasih kepada STIKes Santa Elisabeth yang telah memberikan dana.

REFERENCES

- Abdurrahim (2018) "Pengaruh Pelatihan dan Pengembangan Karyawan terhadap Kompetensi Karyawan pada PDAM," 13 (1). doi: 10.24114/plans.v13i1.9811.
- Afandi, N. (2012) "Pengaruh pelatihan mindfulness terhadap peningkatan kontrol diri siswa SMA," *Jurnal Pamator*, 1 (5), hal. 19–28.
- Aldianita, N. dan Maryatmi, A. S. (2019) "Hubungan Kontrol Diri Dan Perilaku Impulsif Dengan Nomophobia Pada Remaja Pengguna Instagram Di Kelas Xi Ips Sman 31 Jakarta Timur," *Jurnal IKRA-ITH Humaniora*, 3(3), hal. 188–196.
- Fahmi, J. Z., Ramli, M. dan Hidayah, N. (2019) "Teknik Self-Management sebagai Upaya Mereduksi Gaya Hidup Hedonis Siswa SMA," *Jurnal Pendidikan: Teori, Penelitian, dan Pengembangan*, 4(10), hal. 1408–1416.
- Kripsi, M. E. S. et al. (2017) "Pendahuluan Dalam dunia pendidikan kualitas komunikasi sangat berperan untuk mendukung kegiatan belajar mengajar sebagai proses mentransfer ilmu

- pengetahuan dari dosen ke mahasiswa . Dosen menyampaikan sebuah informasi kepada mahasiswanya melalui komunika,” hal. 114–122.
- Mokoagow, H. dan Pateda, L. (2019) “Pengaruh Gaya Hidup Hedonisme dan dampaknya Terhadap Hasil Belajar PAI di SMAN 1 Pinolosian Kab. Bolaang Mongondow Selatan,” 1, hal. 12–27.
- Parmitasari, R. D. A., Alwi, Z. dan S., S. (2018) “Pengaruh Kecerdasan Spritual dan Gaya Hidup Hedonisme terhadap Manajemen Keuangan Pribadi Mahasiswa Perguruan Tinggi Negeri di Kota Makassar,” *Jurnal Minds: Manajemen Ide dan Inspirasi*, 5(2), hal. 147. doi: 10.24252/minds.v5i2.5699.
- Sukarno, N. F. dan Indrawati, E. S. (2018) “Hubungan Konformitas Teman Sebaya Dengan Gaya Hidup Hedonis Pada Siswa Di Sma Pl Don Bosko Semarang,” *Empati*, 7(2), hal. 314–320.
- Wahyuni, S., Aisyah, E. N. dan Redjeki, E. S. (2019) “Peningkatan kualitas layanan pos PAUD melalui penyusunan program penguatan pendidikan karakter berbasis masyarakat,” 6 (2), hal. 180–190. Tersedia pada: <http://journal.uny.ac.id/index.php/jppm>.