

HUBUNGAN ANTARA KONTROL DIRI DENGAN GAYA HIDUP HEDONISME PADA ANGGOTA YANMA POLDA JATENG

Wahyu Imam Budi Sampurno¹, An Riwi Widyastuti²

Fakultas Psikologi, Universitas AKI
riwi.widyastuti@unaki.ac.id

Abstract

This research was conducted with the aim of finding out the relationship between self-control and a hedonistic lifestyle. The sample used in this research was all 149 members of the Yanma Polda Jateng. The sampling technique used was saturated sampling. The measuring tool used is a hedonism lifestyle scale based on the aspects stated by Kotler and Armstrong (2010), namely activities, interests and opinions. Hedonism lifestyle scale with a reliability coefficient of 0.968. The self-control scale refers to aspects proposed by Talib (2010), namely the ability to control behavior, the ability to control cognitive abilities and the ability to control decisions. Self-control scale with a reliability coefficient of 0.980. To analyze the relationship between the two variables in this study, the data analysis used was the Spearman's Rho method. The results of the research show that there is a significant negative relationship between self-control and the hedonistic lifestyle of members of the Yanma Polda Jaten with a value of $r_s = -0.673$ with a p value = 0.000 ($p < 1\%$) meaning that there is a significant negative relationship between self-control with a hedonic lifestyle among members of the Yanma Polda Central Java with an effective contribution from the self-control variable to a hedonistic lifestyle of 70.2% while the rest is influenced by other variables.

Keywords: *hedonistic lifestyle, self-control*

Abstrak

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui hubungan antara hubungan antara kontrol diri dengan gaya hidup hedonisme. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah seluruh anggota Yanma Polda Jateng berjumlah 149. Teknik sampling yang digunakan adalah sampling jenuh. Alat ukur yang digunakan adalah skala gaya hidup hedonisme berdasar dari aspek-aspek yang dikemukakan Kotler dan Armstrong (2010) yaitu aktivitas, minat dan opini. Skala gaya hidup hedonisme dengan koefisien reliabilitas 0,968. Skala kontrol diri yang mengacu pada aspek yang dikemukakan oleh Talib (2010) yaitu kemampuan mengontrol perilaku, kemampuan mengontrol kognitif serta kemampuan mengontrol keputusan. Skala kontrol diri dengan koefisien reliabilitas 0,980. Untuk menganalisa hubungan kedua variabel pada penelitian ini analisis data yang digunakan adalah metode *Spearman's Rho*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa adanya hubungan yang negatif yang signifikan antara kontrol diri dengan gaya hidup hedon pada anggota Yanma Polda Jateng dengan diperoleh nilai $r_s = -0.673$ dengan nilai $p = 0.000$ ($p < 1\%$) artinya adalah ada hubungan negatif yang signifikan antara kontrol diri dengan gaya hidup hedonis pada anggota Yanma Polda Jateng dengan sumbangan efektif dari variabel kontrol diri pada gaya hidup hedonisme sebesar 70.2% sedangkan sisanya dipengaruhi variabel lain.

Kata kunci : gaya hidup hedonisme, kontrol diri

PENDAHULUAN

Globalisasi yang sangat pesat pada telah membawa perubahan besar bagi manusia. Seiring berjalannya waktu dan perkembangan zaman yang penuh dengan kemajuan teknologi memiliki pengaruh besar terhadap perilaku manusia. Begitupun dengan gaya hidup manusia, gaya hidup berubah seiring adanya perkembangan dari zaman ke zaman sehingga terbentuknya sebuah gaya hidup manusia yang modern, digital dan serba instan. Menurut Kotler dan Armstrong (2008), gaya hidup adalah pola hidup seseorang yang diekspresikan dalam keadaan psikografisnya. Gaya hidup menangkap sesuatu yang lebih dari sekedar kelas sosial atau kepribadian seseorang. Gaya hidup merupakan gaya yang unik bagi setiap orang dalam berjuang mencapai tujuan khusus yang telah ditetapkan oleh orang itu dalam kehidupan tertentu dimana individu tersebut berada (Adler, 2005).

Kebiasaan dan gaya hidup masyarakat cepat sekali berubah, kini masyarakat cenderung memiliki pola hidup yang selalu mengikuti arus perkembangan jaman. Gaya hidup yang dijalani cenderung mengarah pada kebiasaan hidup glamour, senang menghamburkan uang, dan hanya menghabiskan waktu untuk bersenang-senang (Wijaya, 1999). Lebih lanjut menurut Kotler dan Armstrong (2004), gaya hidup adalah pola hidup seorang dalam dunia kehidupan yang dinyatakan dalam kegiatan, minat, dan pendapat (opini) yang bersangkutan. Gaya hidup dalam hal ini adalah hedonis. Nadzir dan Ingarianti (2015) menjelaskan bahwa gaya hidup hedonis merupakan suatu pola hidup seseorang yang melakukan aktivitasnya untuk mencari kesenangan dan kenikmatan dalam hidup seperti menghabiskan banyak waktu diluar rumah, bersenang-senang dengan temannya, senang membeli barang yang tidak dibutuhkan dengan tujuan ingin menjadi pusat perhatian pada lingkungan sekitarnya.

Bahwasanya setiap individu memiliki gaya hidup hedonis dalam dirinya, yang membedakan hanyalah tingkatan kehedonisannya apakah dalam tingkat yang ringan maupun berat dalam memandang gaya hidup sebagai tujuannya. Susanto (Sudarsih, 2007) gaya hidup hedonis bisa ditunjukkan lewat kesenangan memuat

masa senggang dengan berbelanja di *mall* tanpa memperdulikan keperluan, sering pergi ke restoran cepat saji, dan membeli barang-barang bermerek secara *prestise*.

Gaya hidup hedonis memungkinkan telah melanda kalangan masyarakat berdaya beli tinggi. Salah satu kelompok masyarakat yang disinyalir punya kecenderungan bergaya hidup hedon adalah anggota Kepolisian Republik Indonesia (POLRI). Bagi anggota Polri yang sudah memiliki gaji pokok serta berbagai tunjangan dan didorong oleh kemajuan teknologi juga banyaknya tawaran-tawaran berkaitan dengan gaya hidup. Dugaan atau sinyalemen anggota Polri memiliki gaya hidup hedon setidaknya didasarkan berita di berbagai media cetak atau elektronik, pendapat atau pandangan, dan fenomena kehidupan sehari-hari beberapa anggota Polri. Dilansir dari *Republika Co.Id*, Jakarta, (22 September 2022) presenter kondang Najwa Shihab menyindir, gaya hidup anggota Polri yang mewah dan tak malu memamerkan kemewahannya. Lebih lanjut didalam *ccnindonesia.com*, (15 Oktober 2022) menyampaikan bahwa Presiden Joko Widodo (Jokowi) menyinggung gaya hidup mewah di kalangan pejabat Polri yang belakangan ikut disorot masyarakat. Jokowi mengingatkan agar para pejabat tinggi Polri bisa memiliki kepekaan mengenai kondisi ekonomi saat ini.

Gaya hidup hedon dalam lingkungan Polri juga menjadi sorotan, dari internal Polri melalui Kadiv Humas Polri Irjen Dedi Prasetyo mengatakan Divisi Propam Polri telah mengingatkan jajaran Polri untuk bergaya hidup sederhana. Mengacu surat telegram rahasia Nomor ST/30/XI/HUM.3.4/2019/DIVPROPAM tanggal 15 November 2019, terkait larangan pamer kemewahan bagi anggota Polri, yaitu:

1. Anggota Polri tidak menunjukkan dan memakai atau memamerkan barang mewah dalam kehidupan sehari-hari, baik dalam interaksi sosial di kedinasan maupun di area publik.
2. Senantiasa menjaga diri, menempatkan diri pola hidup sederhana di lingkungan institusi Polri maupun kehidupan bermasyarakat.
3. Tidak mengunggah foto atau video di media sosial yang menunjukkan gaya hidup yang hedonis karena dapat menimbulkan kecemburuan

sosial.

4. Menyesuaikan norma hukum, kepatutan, kepantasan, dengan kondisi tempat tinggal.
5. Menggunakan atribut Polri yang sesuai dengan pembagian untuk penyamarataan
6. Pimpinan kasatwil, perwira dapat memberikan contoh perilaku dan sikap yang baik, tidak memperlihatkan gaya hidup yang hedonis terutama Bhayangkari dan keluarga besar Polri.
7. Dikenakan sanksi tegas bagi anggota Polri yang melanggar.

Adanya surat telegram tersebut dapat digunakan sebagai batasan bagaimana anggota polri hendaknya menunjukkan gaya hidup sederhana dan menjauhi gaya hidup hedon. Aturan tersebut juga berlaku untuk keluarga anggota termasuk istri dan anak-anaknya agar tetap menjaga gaya hidup untuk tidak membuat gaya hidup atau tidak bergaya hidup yang bermewahan, atau gaya hidup hedon.

Ada sanksi yang tegas bagi anggota Polri yang melanggar, sanksi tersebut berupa penyidikan dan bahwa terbukti bersalah, anggota Polri tersebut bisa mendapatkan ancaman kurungan penjara, demosi, serta pencopotan jabatan yang diduduki anggota Polri tersebut. Fenomena yang terjadi dalam realitas kehidupan sehari-hari, ada beberapa anggota Polri yang memiliki gaya hidup hedon dan mendapatkan sanksi. Dikutip dari Kompas.com (25/11/2019), Polri telah memberi sanksi disiplin kepada tiga personelnnya yang memamerkan gaya hidup mewah.

Berdasarkan hal tersebut, peneliti melakukan pengamatan mengenai gaya hidup pada anggota Polri khususnya yang bertugas di Satker Yanma Polda Jateng. Serta melakukan wawancara dengan beberapa anggota, dari hasil observasi dan wawancara tersebut ditemukannya beberapa anggota menunjukkan perilaku yang berbelanja barang-barang mahal bermerk seperti pakaian, sepatu, HP, juga motor dan mobil mewah, ikut bergabung di club motor gede (moge). Ada anggota juga yang menghabiskan banyak waktu di cafe-cafe. Bahkan ada anggota yang

melakukan hutang bank untuk memenuhi kebutuhan ini dan menunjukkan kemewahan dan kemegahan gaya hidupnya di sosial media. Anggota juga kurang mampu untuk mengendalikan diri untuk tidak menunjukkan gaya hidup hedon melalui media sosial.

Melalui telegram rahasia Nomor ST/30/XI/HUM.3.4/2019/DIVPROPAM tanggal 15 November 2019 sudah jelas adanya larangan akan hal tersebut. Dikemukakan juga oleh Susanto (2001) bahwa atribut kecenderungan gaya hidup hedonis meliputi lebih senang mengisi waktu luang di mall, cafe dan restoran-restoran makanan siap saji (*fast food*), serta memiliki sejumlah barang-barang dengan merek prestisius. Perilaku ini nampak pada beberapa anggota Polri di Satker Yanma Polda Jateng.

Individu memiliki gaya hidup hedon tidak terjadi begitu saja, tentu ada penyebabnya. Ada beberapa faktor yang dapat menjadi penyebab, yaitu keluarga, teman, informasi seperti dari media sosial. Juga faktor karakteristik kepribadian dari individu yang bersangkutan. Salah satu faktor yang sangat berperan dalam menentukan gaya hidup seseorang adalah kepribadian. Kontrol diri, kepercayaan diri dan cara pemecahan masalah merupakan bagian dari kepribadian. Kepribadian merupakan karakteristik berpikir, merasa dan berperilaku, untuk menyesuaikan diri terhadap lingkungan dalam menghadapi situasi. Cara berpikir, perasaan dan tingkah laku yang diperlihatkan seseorang merupakan gambaran kepribadian yang dimiliki individu tersebut (O'Keefe, 2005).

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. Menurut Eisenberg, dkk (dalam Santrock, 2003), kontrol diri yang rendah dapat menjadi penyebab munculnya masalah-masalah perilaku. Individu yang cenderung berorientasi pada gaya hidup hedonis, diduga belum memiliki kontrol diri yang baik. Kurang dapat mengontrol pengeluaran uang, suka melakukan pemborosan uang, kurang dapat mengendalikan keinginannya, kurang mampu untuk pilihan alternatif yang baik dan tepat didalam hidupnya, tidak dapat membuat suatu keputusan dalam suatu permasalahan yang sedang dihadapi, tidak dapat

mengontrol dirinya dalam pembelian suatu produk.

Pada individu yang memiliki kontrol diri yang baik dalam pengelolaan keuangan akan dapat mengontrol terhadap pengeluaran uang, individu berusaha menghemat uang, individu dapat membuat pilihan-pilihan alternatif dalam hidupnya, selain itu individu juga dapat membuat suatu keputusan yang tepat, dapat memperoleh pengetahuan-pengetahuan baik dari dalam maupun dari luar dirinya, juga dalam penggunaan uang dapat mengontrol apa saja yang akan dibeli. Apabila ada suatu permasalahan individu dapat menerima konsekuensi. Dikemukakan oleh Wenar dan Kerig (2000) bahwa kontrol diri sebagai bentuk pengendalian diri individu terhadap perilakunya sehingga dapat memenuhi harapan sosial. Dengan demikian kontrol diri sebagai kecenderungan kepribadian yang relatif stabil dapat memberikan dampak positif bagi diri sendiri maupun lingkungan sosial.

METODE PENELITIAN

Tipe penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif. Penelitian kuantitatif merupakan sebuah paradigma dalam penelitian yang memandang kebenaran sebagai suatu yang tunggal, objektif, universal, dan dapat diverifikasi (Purwanto, 2007). Dalam penelitian ini akan diuji korelasi antara kontrol diri dengan gaya hidup hedonis pada anggota Yanma Polda Jateng.

Sedangkan, metode pengumpulan data menggunakan metode skala linkert untuk mengukur kontrol diri yang merupakan variabel bebas serta gaya hidup hedonisme yang adalah variabel terikat. Skala kontrol diri mengacu pada aspek-aspek yang dikemukakan oleh Talib (2010) yaitu kemampuan mengontrol perilaku, kemampuan mengontrol kognitif serta kemampuan mengontrol keputusan yang terdiri 21 butir pernyataan (aitem). Sedangkan skala gaya hidup hedonisme disusun berdasar aspek dari Kotler dan Amstrong (2010) yaitu aktivitas, minat dan opini yang terdiri dari 21 butir pernyataan (aitem). Sampel penelitian ini adalah anggota Yanma Polda Jateng berjumlah 150 namun, ada 1 sampel yang tidak bisa dilanjutkan untuk dianalisis karena data yang terisi tidak lengkap sehingga jumlah sampel yang dapat digunakan adalah 149 sampel.

Selanjutnya data yang sudah terkumpul nantinya akan dianalisis menggunakan analisis statistik korelasi *spearman's rho* dengan program *Statistical Packages for Social Sciences (SPSS) for Windows* versi 25.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Pada skala kontrol diri, hasil uji diskriminasi aitem diketahui bahwa semua aitemnya berjumlah 21 valid dengan koefisien korelasi aitem berkisar 0,802 – 0,859. Adapun koefisien reliabilitas skala diungkap dengan formulasi Alpha Cronbach diperoleh hasil sebesar 0,980. Sedangkan, berdasarkan dari hasil uji diskriminasi aitem skala gaya hidup hedonisme berjumlah 21 aitem, setelah dilakukan uji daya diskriminasi aitem diketahui bahwa aitem-aitem tersebut valid. Koefisien korelasi aitem yang valid berkisar antara 0,567 – 0,826. Adapun koefisien reliabilitas skala diungkap dengan formulasi Alpha Cronbach diperoleh hasil sebesar 0,968.

Uji normalitas yang di dapat pada skala kontrol diri dengan menggunakan teknik *One-Sample Kolmogorov Smirnov Test* diperoleh nilai uji K-S Z sebesar 0,270 dengan nilai $p = 0.000$ maka $p < 5\%$. Hasil ini memberikan kesimpulan bahwa data terdistribusi tidak normal. Lalu pada hasil uji normalitas skala gaya hidup hedon diperoleh nilai uji K-S Z sebesar 0,255 dengan nilai $p = 0,000$ maka $p < 5\%$. Berdasarkan data tersebut diketahui bahwa data tersebut juga terdistribusi tidak normal.

Uji linearitas untuk mengetahui hubungan antara variabel gaya hidup hedonisme dengan kontrol diri dengan menggunakan teknik statistik Uji F. Dari data diketahui bahwa nilai signifikansi linearitas ditunjukkan dengan $F = 345,686$ dengan nilai $p = 0.000$ sehingga dapat disimpulkan bahwa variabel gaya hidup hedonisme memiliki hubungan yang linier dengan kontrol diri karena $p < 5\%$. Untuk nilai sumbangan efektif pada variabel kontrol diri pada gaya hidup hedon adalah 70.2%.

Berdasarkan hasil uji asumsi, selanjutnya dilakukan uji hipotesis. Hasil analisis diperoleh $r_s = -0.673$ dengan nilai $p = 0.000$ ($p < 1\%$). Hasil tersebut menunjukkan ada hubungan negatif signifikan antara variabel kontrol diri dengan

gaya hidup hedonisme.

Berdasarkan hasil uji asumsi, dilakukan uji hipotesis. Hasil analisis diperoleh $r_s = -0.673$ dengan nilai $p = 0.000$ ($p < 1\%$). Hasil tersebut menunjukkan bukti empirik bahwa ada hubungan negatif signifikan antara variabel kontrol diri dengan gaya hidup hedonisme. Hal tersebut menjadi bukti bahwa hipotesis yang diajukan dalam penelitian diterima, yaitu ada hubungan negatif yang signifikan antara kontrol diri dengan gaya hidup hedonisme. Dengan kata lain semakin tinggi kontrol diri seseorang, maka semakin rendah pula gaya hidup hedonismenya. Sebaliknya semakin rendah kontrol diri seseorang maka semakin tinggi gaya hidup hedonismenya.

Tabel Kategorisasi variabel gaya hidup hedon

		Frequency	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	RENDAH	25	16.8	16.8
	CUKUP	27	18.1	34.9
	TINGGI	97	65.1	100.0
	Total	149	100.0	100.0

Berdasarkan tabel tersebut diatas dapat disimpulkan bahwa tingkat gaya hidup hedon anggota Yanma Polda Jateng berada dalam kategori tinggi 65,1% (97 orang) kategori sedang 18,1% (27 orang) dan kategori rendah 16,8% (25 orang).

Anggota Yanma Polda Jateng memiliki kecenderungan gaya hidup hedon. Ini searah dengan hasil observasi dan wawancara awal yang dilakukan, bahwa beberapa anggota menunjukkan perilaku seperti bersenang-senang di *club/bar*, berbelanja barang-barang mahal berupa pakaian, sepatu, HP, juga motor dan mobil mewah, dan beberapa anggota yang menghabiskan waktu luangnya untuk nongkrong *cafe*.

Tabel Kategorisasi variabel kontrol diri

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	RENDAH	86	57.7	57.7	57.7
	CUKUP	28	18.8	18.8	76.5
	TINGGI	35	23.5	23.5	100.0
	Total	149	100.0	100.0	

Berdasarkan tabel diatas dapat disimpulkan bahwa tingkat kontrol diri anggota Yanma Polda Jateng berada dalam kategori tinggi 23,5% (35 orang), kategori sedang 18,8% (28 orang) dan kategori rendah 57,7% (86 orang). Hasil kategorisasi tingkat

kontrol diri ini menunjukkan banyak anggota yang memiliki kecenderungan kontrol diri yang lemah. Anggota cukup mudah terpengaruh untuk mengikuti trend gaya hidup, terlebih anggota memiliki kemampuan *financial* yang relatif stabil sehingga memiliki kesempatan untuk banyak membelanjakan uangnya. Anggota yang memiliki kontrol diri yang rendah kurang memiliki kemampuan dalam penyesuaian diri di lingkungan sosialnya sehingga cenderung mengubah dirinya untuk sama dengan orang lain yang mengikuti gaya hidup hedonis. Namun pada anggota Yanma yang memiliki kontrol diri yang tinggi menunjukkan bahwa anggota mampu menyesuaikan perubahan gaya hidup di lingkungan sekitar tanpa harus merubah diri sendiri untuk sama dengan orang lain yang cenderung mengarah pada gaya hidup hedonis. Anggota yang memiliki kontrol diri tinggi cenderung mengarahkan perilakunya pada hal-hal yang positif.

Pembahasan

Hasil uji statistik pada penelitian ini dilakukan menggunakan analisis korelasi *Spearman's Rho*, diperoleh nilai $r_s = -0.673$ dengan nilai $p = 0.000$ ($p < 1\%$) hasil tersebut menunjukkan bahwa hipotesis yang diajukan peneliti diterima, yaitu ada hubungan negatif yang signifikan antara kontrol diri dengan gaya hidup hedonis, semakin tinggi anggota Yanma di Polda Jateng mampu melakukan kontrol dirinya maka semakin rendah gaya hidup hedonisnya, sebaliknya semakin rendah kemampuan kontrol dirinya maka semakin tinggi gaya hidup hedonisnya. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sari,dkk (2022) yaitu ada hubungan yang bersifat negatif dan signifikan antara kontrol diri dengan gaya hidup hedonis pada wanita dewasa awal di Samarinda. Penelitian Ajeng (2014), juga menunjukkan ada hubungan negatif sangat signifikan antara kontrol diri dengan gaya hidup hedonis pada remaja, demikian juga hasil penelitian Yunia (2016) diketahui bahwa harga diri dan kontrol diri memiliki pengaruh terhadap hedonis.

Dikemukakan oleh Mowen & Miror (2002) bahwa kepribadian yang dimiliki oleh setiap orang merupakan salah satu dari sekian banyak aspek yang mempengaruhi gaya hidup termasuk diantaranya kontrol diri. Pada penelitian ini menunjukkan bahwa sumbangan efektif dari variabel kontrol diri pada gaya hidup

hedonisme adalah 70.2%, hal ini menunjukkan pengaruh kontrol diri pada gaya hidup hedon relatif besar. Gaya hidup sendiri dipengaruhi oleh faktor psikologis maupun faktor sosial, yang mana salah satu dari faktor psikologis itu adalah kepribadian. Penelitian ini menunjukkan bahwa kontrol diri dengan seluruh aspek yang terkandung didalamnya yakni aspek kemampuan kontrol perilaku, kontrol kognitif dan kontrol keputusan memberikan pengaruh dalam gaya hidup hedon. Sedangkan 29,8% dipengaruhi faktor lain yakni faktor internal meliputi sikap, pengalaman, konsep diri, motif, dan persepsi, dan faktor eksternal meliputi kelompok referensi, kelas sosial dan keluarga.

Gaya hidup hedonis merupakan suatu dorongan individu untuk berperilaku dengan memegang prinsip kesenangan (Bentham dalam Faqih, 2004). Gaya hidup mempengaruhi perilaku seseorang, dan yang pada akhirnya seseorang akan menentukan pilihan-pilihan mengenai apa yang akan ia lakukan, cara ia melakukan sesuatu dalam hidupnya, serta apa yang akan dikonsumsi atau digunakan oleh seseorang tersebut. Perilaku seseorang ditunjukkan dalam aktivitas, minat dan opini khususnya yang berkaitan dengan citra diri untuk merefleksikan status sosialnya. Berdasarkan hasil kategorisasi, gaya hidup hedon berada dalam kategori tinggi 65,1% (97 orang), kategori sedang 18,1% (27 orang) dan kategori rendah 16,8% (25 orang). Hasil ini menunjukkan anggota Yanma Polda Jateng memiliki kecenderungan memiliki gaya hidup hedon. Ini searah dengan hasil observasi dan wawancara awal yang dilakukan, bahwa beberapa anggota menunjukkan perilaku seperti bersenang-senang di club /bar, berbelanja barang-barang mahal berupa pakaian, sepatu, HP, juga motor dan mobil mewah, dan beberapa anggota yang menghabiskan waktu luangnya untuk nongkrong cafe.

Selanjutnya hasil kategorisasi tingkat kontrol diri anggota Yanma Polda Jateng berada dalam kategori tinggi 23,5% (35 orang), kategori sedang 18,8% (28 orang) dan kategori rendah 57,7% (86 orang). Hasil ini menunjukkan banyak anggota yang memiliki kecenderungan kontrol diri yang lemah. Anggota cukup mudah terpengaruh untuk mengikuti trend gaya hidup, terlebih anggota memiliki kemampuan financial yang relatif stabil sehingga memiliki kesempatan untuk banyak membelanjakan uangnya. Anggota yang memiliki kontrol diri yang rendah

kurang memiliki kemampuan dalam penyesuaian diri di lingkungan sosialnya sehingga cenderung mengubah dirinya untuk sama dengan orang lain yang mengikuti gaya hidup hedonis. Namun pada anggota Yanma yang memiliki kontrol diri yang tinggi menunjukkan bahwa anggota mampu menyesuaikan perubahan gaya hidup di lingkungan sekitar tanpa harus merubah diri sendiri untuk sama dengan orang lain yang cenderung mengarah pada gaya hidup hedonis. Anggota yang memiliki kontrol diri tinggi cenderung mengarahkan perilakunya pada hal-hal yang positif. Selain itu cara berfikir anggota yang memiliki kontrol diri yang tinggi akan berfokus pada hal-hal yang membawa manfaat untuk diri dan orang disekelilingnya. Dalam pengambilan keputusan akan mempertimbangkan segala sesuatunya dengan matang. Anggota juga akan cenderung mengikuti segala informasi, dengan demikian anggota yang memiliki kontrol diri yang tinggi akan lebih siap dan mampu menghadapi sesuatu yang akan terjadi, termasuk dalam hal gaya hidup dari lingkungan baik secara langsung maupun melalui media massa.

Menurut Averill (dalam Ghufro 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. Berdasarkan hasil penelitian Anggraini dan Cahyono (2017) menyatakan bahwa seseorang yang memiliki kontrol diri rendah, maka dirinya juga akan lemah dalam menunda kesenangan atau kepuasan personalnya. 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. 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). Eisenberg, dkk (dalam Santrock, 2003) menyatakan bahwa kontrol diri yang rendah dapat menjadi penyebab munculnya masalah-masalah perilaku. Masten, dkk (dalam Romer & Walker, 2007) juga mengemukakan

bahwa kontrol diri yang rendah dapat menjadi sebab seseorang terlibat dalam perilaku antisosial.

Hedonis cenderung konsumtif, karena menghabiskan uang untuk membeli barang-barang yang hanya untuk kesenangan semata tanpa didasari kebutuhan. Menghambur-hamburkan uang untuk membeli berbagai barang yang tidak penting, hanya untuk sekedar pamer merk/barang mahal. Fatimah (2013) mengemukakan bahwa seseorang yang cenderung memilih gaya hidup yang hedonis, diduga belum memiliki kontrol diri yang baik. Sedangkan individu yang memiliki kontrol diri yang baik, memiliki kemampuan dalam penyesuaian diri yang baik di lingkungan sosialnya (Dariyo, 2004). Fitria (2015) juga menyatakan bahwa terjadinya perubahan perilaku atau gaya hidup hedonis yang mengikuti perkembangan zaman, dimana orang-orang sering menggunakan sebuah media sosial seperti *Instagram*, *Facebook* dan lain- lainnya untuk memenuhi kebutuhannya, membeli berbagai macam barang dalam jumlah yang berlebihan dan bukan atas dasar kebutuhan primer melainkan atas dasar pemenuhan keinginan, kepuasan, dan kesenangan semata- mata untuk menunjang penampilan sehari-hari.

Menurut Azizah dan Indrawati (2015) hal terpenting yang harus dimiliki seseorang agar dapat mencegah tingkah laku yang semaunya seperti perilaku hedonis adalah kontrol diri. Wenar dan Kerig (2000) menjelaskan 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. 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).

Penelitian ini tidak terlepas dari berbagai kelemahan yang terjadi selama proses penelitian. Walaupun hipotesis penelitian ini diterima namun penelitian ini masih jauh dari sempurna dan membutuhkan banyak perbaikan. Pengambilan sampel yang tidak bisa dilakukan serempak karena banyaknya kegiatan dan pekerjaan dari subjek, kurang mendalamnya informasi yang tergalai mengenai kontrol diri dan juga

gaya hidup hedonis pada saat melakukan wawancara awal.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan hasil uji analisis dengan korelasi *Spearman's Rho* diperoleh diperoleh nilai $r_s = -0.673$ dengan nilai $p = 0.000$ ($p < 1\%$) hasil tersebut menunjukkan bahwa hipotesis yang diajukan peneliti diterima, yaitu ada hubungan negatif yang signifikan antara kontrol diri dengan gaya hidup hedonisme, semakin tinggi anggota Yanma di Polda Jateng mampu melakukan kontrol dirinya maka semakin rendah gaya hidup hedonismenya, sebaliknya semakin rendah kemampuan kontrol dirinya maka semakin tinggi gaya hidup hedonismenya.

Sumbangan efektif pada variabel kontrol diri pada gaya hidup hedonisme adalah 70.2% hal ini menunjukkan pengaruh variabel kontrol diri pada variabel gaya hidup hedonisme relatif besar, dan sisanya 29,8% dipengaruhi faktor internal yaitu sikap, pengalaman, konsep diri, motif, dan persepsi, dan faktor eksternal yaitu kelompok referensi, kelas sosial dan keluarga.

Hasil kategorisasi gaya hidup hedonisme diketahui sebagai berikut: kategori tinggi 65,1% (97 orang), kategori sedang 18,1% (27 orang) dan kategori rendah 16,8% (25 orang). Hasil ini menunjukkan anggota memiliki kecenderungan gaya hidup hedonisme yang tinggi berkaitan dalam hal penggunaan uang untuk mengikuti trend baik pengaruh lingkungan secara langsung atau dari media sosial.

Hasil kategorisasi tingkat kontrol diri diketahui sebagai berikut: kategori tinggi 23,5% (35 orang), kategori sedang 18,8% (28 orang) dan kategori rendah 57,7% (86 orang). Hasil ini menunjukkan anggota cenderung lemah dalam kontrol diri berkaitan dengan membuat keputusan dan mengambil tindakan yang efektif dalam menggunakan waktu dan uang.

Saran

Anggota Yanma Polda Jateng harus lebih memahami konsep gaya hidup

hedonisme dan kontrol diri. Sehingga diharapkan dapat lebih meningkatkan kontrol dirinya dan mampu membatasi diri agar tidak mudah terpengaruh trend yang berkaitan dengan gaya hidup hedonisme. Lalu institusi juga hendaknya dapat meningkatkan pengetahuan dan ketrampilan anggota berkaitan dengan kemampuan melakukan kontrol diri sehingga anggota lebih mampu dalam pengambilan keputusan dalam pemilihan gaya hidup.

Bagi peneliti lain yang tertarik untuk meneliti variabel yang sama agar dapat menggali dari faktor-faktor lain yang menjadi penyebab tingginya gaya hidup hedonisme dan rendahnya kontrol diri pada subjek penelitian. Juga dapat menggunakan metode penelitian lain sehingga dapat memberikan hasil penelitian yang lebih luas dalam upaya pengembangan penelitian.

DAFTAR RUJUKAN

- Adler, M.G., & Fagley, N.S. 2005. Appreciation: Individual differences in finding value and meaning as a unique predictor of subjective well-being. *Journal of Personality*, 73,79-114.
- Kotler, P., & Amstrong, G. (2010). *Prinsip-prinsip pemasaran (edisi ke-12)*. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Martin, G. dan Pear, J. 1999. *Behavior modification: What it is and how to do it*. New Jersey: Prentice Hall.
- O 'Keefe, M. 2005. *Teen dating violence: a review of risk factors and prevention effort*. A project of national resource center on domestic violence. Pennsylvania: Coalition Against Domestic Violence.
- Santrock, J.W. 2006. *Adolescence perkembangan remaja*. Jakarta: Erlangga.
- Sudarsih, S. 2007. Konsep hedonisme epikuros dan situasi Indonesia masa kini. *Jurnal Ilmiah Kajian Humaniora.*, Vol. 14 (1).
- Susianto. 1993. Gaya hidup sebagai upaya mengenali kebutuhan anak muda. *Jurnal Psikologi Dan Masyarakat*. Jakarta : Gramedia Pustaka Utama.

Thalib, S.B. 2010. *Psikologi pendidikan berbasis analisis empiris aplikatif*. Jakarta: Kencana Media Group.

Wenar, C., & Kerig, P. 2000. *Developmental psychopathology from infancy through adolescence (3rd edition)*. New York: McGraw Hill.