



**HUBUNGAN ANTARA KONTROL DIRI DENGAN GAYA HIDUP
HEDONISME MAHASISWA**

SKRIPSI

**Diajukan Untuk Memenuhi Persyaratan Memperoleh Gelar Sarjana
Pendidikan Pada Program Studi Bimbingan dan Konseling**

Disusun oleh :

Muhammad Arif Wibowo

18110104

PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING

FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS PGRI SEMARANG

2024

PERSETUJUAN

SKRIPSI

**HUBUNGAN ANTARA KONTROL DIRI DENGAN GAYA HIDUP
HEDONISME MAHASISWA**

Disusun dan Dipresentasikan oleh :

MUHAMMAD ARIF WIBOWO

NPM 18110104

**Telah disetujui oleh pembimbing untuk dilanjutkan di hadapan Dewan
Penguji,**

Semarang, 17 Juli 2024

Pembimbing I,



Dr. Arri Handayani, S.Psi., M.Si.

NPP 997401149

Pembimbing II,



Farikha Wahyu Lestari, S.Pd M.Pd

NPP. 158801465

PENGESAHAN

SKRIPSI

**HUBUNGAN ANTARA KONTROL DIRI DENGAN GAYA HIDUP
HEDONISME MAHASISWA**

Disusun dan Dipresentasikan oleh :

MUHAMMAD ARIF WIBOWO

NPM 18110104

Telah dipertahankan di depan dewan penguji
pada tanggal, 22 Agustus 2024
dan dinyatakan telah memenuhi syarat

Dewan Penguji

Ketua



Dr. Arri Handayani, S.Psi, M.Si
NPP. 997401149

Sekretaris



Dr. Dini Rakhmawati, S.Pd., M.Pd
NPP. 088501216



Penguji I

Dr. Arri Handayani, S.Psi, M.Si
NPP. 997401149

(.....)



Penguji II

Farikha Wahyu Lestari, S.Pd M.Pd
NPP. 158801465

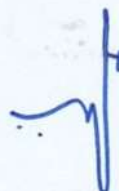
(.....)



Penguji III

Dr. Venty, S.Ag., M.Pd
NPP. 118301363

(.....)



MOTTO

“Janganlah kamu bersikap lemah dan janganlah pula kamu bersedih hati, padahal kamulah orang-orang yang paling tinggi derajatnya jika kamu beriman.”

(QS Ali Imran: 139)

PERSEMBAHAN

Ibu Julaecha (Almh) dan **Bapak Hasan Binangun**, kedua orang tua hebat yang selalu menjadi penyemangat. Saya persembahkan karya tulis sederhana ini untuk kalian. Terimakasih sudah melahirkan, merawat dan membesarkan saya dengan penuh cinta, selalu berjuang untuk kehidupan saya, kerja keras dan menjadi tulang punggung keluarga hingga akhirnya saya bisa tumbuh dewasa dan bisa berada di posisi saat ini.

&

Iin Sofiyati, Ahmad Setiabudi, Indah Kurniasih, dan Uswatun Khasanah, kakak terbaik yang selalu kebersamaan meniti pahitnya kehidupan hingga diusia saya sekarang, terimakasih sudah menguatkan dan menjadi panutan. Saya persembahkan karya tulis sederhana ini untuk kalian.

PERNYATAAN KEASLIAN PENULIS

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Muhammad Arif Wibowo

NPM : 18110104

Fakultas : Ilmu Pendidikan

Program Studi : Bimbingan dan Konseling

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi dengan judul **“Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Gaya Hidup Hedonisme Mahasiswa”**, benar-benar merupakan hasil karya sendiri bukan merupakan pengambil alihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai hasil tulisan atau pikiran saya sendiri.

Apabila pada kemudian hari dibuktikan skripsi ini hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan saya.

Semarang, 17 Juli 2024

Yang membuat pernyataan,



MATERAI TEMPEL
7FFD4ALX323277529

Muhammad Arif Wibowo

NPM 18110104

ABSTRAK

Wibowo, Muhammad Arif. 18110104. *Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Gaya Hidup Hedonisme*; Skripsi: Progam Studi Bimbingan dan Konseling & Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas PGRI Semarang. Pembimbing I Dr. Arri Handayani, S.Psi., dan Pembimbing II Farikha Wahyu Lestari, S.Pd M.Pd.

Gaya hidup hedonisme adalah pandangan hidup yang dianggap oleh para remaja khususnya bagi kalangan mahasiswa dengan mencari kebahagiaan sebanyak mungkin dan sedapat mungkin demi menciptakan kesenangan dan kenikmatan dalam hidupnya dengan berbagai sikap, gaya berbicara maupun pola tingkah laku yang ditunjukkan kepada orang lain. Kontrol diri sangat penting dimiliki oleh individu, terutama kontrol diri yang dilakukan untuk dapat menahan godaan dan nafsu dari dalam diri. Penelitian ini memiliki tujuan untuk menyelidiki secara empiris hubungan antara gaya hidup hedonisme mahasiswa dan pengendalian diri. Skala Likert digunakan dalam penelitian ini sebagai alat dalam pengumpulan data dan melibatkan mahasiswa program studi Bimbingan dan Konseling Universitas PGRI Semarang sebagai sampel. Hasilnya, H_0 (Hipotesis Nol) yang diajukan dalam penelitian ini dapat diterima dan dinyatakan adanya hubungan yang signifikan antara kontrol diri dengan gaya hidup hedonisme pada mahasiswa. Pengaruh kontrol diri terhadap gaya hidup hedonisme mahasiswa program studi Bimbingan dan Konseling Universitas PGRI Semarang angkatan 2018-2022 adalah sebesar 62,2%.

Kata Kunci : Hubungan, Kontrol Diri, Gaya Hidup Hedonisme

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah *Subhanahu Wa Ta'ala*, penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan lancar. Penelitian yang berjudul “Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Gaya Hidup Hedonisme Mahasiswa” ini disusun untuk memenuhi sebagai syarat memperoleh gelar sarjana pendidikan.

Penyusunan skripsi ini tidak lepas dari hambatan, rintangan serta kesulitan-kesulitan. Namun berkat bimbingan, bantuan, nasihat, dan dorongan dari berbagai pihak khususnya pembimbing, segala hambatan, rintangan dan serta kesulitan dapat teratasi dengan baik. Oleh karena itu, dalam kesempatan ini dengan tulus hati penulis sampaikan terima kasih kepada :

1. Dr. Sri Suciati, M.Hum., Rektor Universitas PGRI Semarang yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk menempuh pendidikan di Universitas PGRI Semarang.
2. Dr. Arri Handayani, S.Psi., M.Si., Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan yang telah memberikan izin penulis untuk melakukan penelitian dan penulisan skripsi ini.
3. Dr, Dini Rakhmawati, S.Pd., M.Pd, Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling yang telah menyetujui skripsi penulis.
4. Dr. Arri Handayani, S.Psi., M.Si., Pembimbing I yang telah mengarahkan penulis dengan penuh ketekunan dan kecermatan.
5. Farikha Wahyu Lestari, S.Pd M.Pd., Pembimbing II yang telah sabar membimbing penulis sampai penulisan skripsi ini selesai.

6. Bapak dan Ibu Dosen Program Studi Bimbingan dan Konseling yang memberikan bekal ilmu dan pengetahuan kepada penulis selama di Universitas PGRI Semarang.
7. Berbagai pihak yang tak mungkin penulis sebutkan satu per satu pada kesempatan ini.

Semoga skripsi ini bermanfaat bagi pembaca budiman dan bisa turut mengisi atau menambah referensi. Penulis menyambut baik segala kritik dan saran yang bersifat membangun untuk kesempurnaan skripsi ini dengan tangan terbuka.

Semarang, 17 Juli 2024

Penulis

Muhammad Arif Wibowo

DAFTAR ISI

COVER	i
PERSETUJUAN.....	ii
PENGESAHAN	iii
MOTTO	iv
PERSEMBAHAN.....	iv
PERNYATAAN KEASLIAN PENULIS	v
ABSTRAK	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	8
C. Pembatasan Masalah.....	9
D. Rumusan Masalah.....	9
E. Tujuan Penelitian.....	9
F. Manfaat Penelitian.....	9
BAB II KAJIAN TEORI	11
A. KAJIAN TEORI.....	11
B. Kajian Penelitian yang Relevan	19
C. Kerangka Berfikir	20

D. Hipotesis	21
BAB III METODE PENELITIAN	22
A. Tempat dan Waktu Penelitian	22
B. Variable Penelitian	22
C. Definisi Operasional Variable Penelitian	22
D. Subjek Penelitian	23
E. Validitas dan Realibilitas	25
F. Metode Pengumpulan Data.....	26
G. Analisis Data	35
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	38
A. Deskripsi Tempat dan Subyek Penelitian	38
B. Deskripsi Data Hasil Penelitian	39
C. Uji Persyaratan Analisis Data	40
D. Pembahasan	42
BAB V SIMPULAN, SARAN, KETERBATASAN PENELITIAN	45
A. Simpulan.....	45
B. Saran	45
C. Keterbatasan Penelitian	46
DAFTAR PUSTAKA	47
LAMPIRAN-LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 <i>Blueprint</i> Skala Gaya Hidup Hedonisme	27
Tabel 3.2 <i>Blueprint</i> Skala Kontrol Diri	28
Tabel 3.3 Validitas Kuesioner Penelitian Gaya Hidup Hedonisme	
Mahasiswa.....	30
Tabel 3.4 Validitas Kuesioner Penelitian Kontrol Diri	31
Tabel 3.5 Hasil Uji Realibilitas	33
Tabel 3.7 <i>Blueprint</i> Skala Kontrol Diri Valid.....	34
Tabel 3.8.....	37
Tabel 4.1 Hasil Uji Statistik Deskriptif	39
Tabel 4.2 Hasil Uji Normalitas.....	40
Tabel 4.3 Hasil Uji Homogenitas	41
Tabel 4.4 Hasil Uji Hipotesis	41

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 usulan judul.....	49
Lampiran 2	49
Lampiran 3	50
Lampiran 4	51
Lampiran 5	52
Lampiran 6	53
Lampiran 7	54
Lampiran 8	54
Lampiran 9	55
Lampiran 10	55
Lampiran 11. Diagram Semester Responden.....	56
Lampiran 12. Kurva Program Studi Responden.....	56
Lampiran 13. Diagram Jenis Kelamin Responden.....	56
Lampiran 14. Tabel Jawaban Variabel X	57
Lampiran 15. Tabel Jawaban Variabel Y	57
Lampiran 16. Lembar Angket	58
Lampiran 17. Tabel Instrumen Validasi.....	60
Lampiran 18. Tabel Instrumen Validasi.....	61
Lampiran 19. Tabel Instrumen Validasi.....	62
Lampiran 20. Tabel Instrumen Validasi.....	63
Lampiran 21. Tabel Instrumen Validasi.....	64
Lampiran 22. Dokumentasi.....	65
Lampiran 24. Loa.....	69

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Perkembangan teknologi dalam era modernisasi berkembang sangat pesat. Kemajuan teknologi yang pesat telah mengubah cara hidup setiap orang. Termasuk gaya hidup mahasiswa, yang selalu berlomba-lomba untuk mengikuti *tren fashion* terkini, yang sangat mendekati gaya hidup hedonis. (Lestari, 2021). Mereka dapat mengadaptasi gaya hidup yang lebih menonjol agar dapat dikatakan keren, gaul dan menjadi pusat perhatian bagi orang disekitarnya. Remaja yang paling sering terkena dampak modernisasi adalah para mahasiswa. Gaya hidup dan perilaku siswa akan dipengaruhi oleh modernitas, kemajuan teknologi, dan perkembangan zaman secara keseluruhan mahasiswa akan berlomba-lomba mengadopsi tren gaya hidup hedonis untuk menjadikannya sebuah kebiasaan yang sangat mereka sukai (Thamrin & Saleh, 2019).

Manusia telah mengembangkan pola perilaku yang berbeda sebagai akibat dari gaya hidup yang semakin modern, yang membedakan setiap orang dalam cara hidupnya. Karena dianggap sebagai sarana ekspresi diri, beberapa orang mengutamakan gaya hidup mereka (Setyawati, 2018). Seluruh profil perilaku dan pola interaksi seseorang dapat dilihat dari gaya hidupnya. Di era modern ini, banyak sekali aktivitas yang memberikan berbagai kesenangan dan kepuasan guna melupakan masalah untuk sementara waktu. Jika dilakukan secara konsisten, hal ini akan membentuk pola hidup baru yang

berpotensi menjadi gaya hidup (D. Sari et al., 2022). Segala aspek kehidupan, termasuk gaya hidup di kalangan mahasiswa, telah berubah akibat pesatnya globalisasi di Indonesia.

Populasi mahasiswa adalah salah satu kelompok sosial yang dipengaruhi oleh tren, mode, dan cara hidup. Menurut UU RI No. 20 Tahun 2003 tentang Sisdiknas Bab VI bagian ke empat pasal 19 bahwasannya mahasiswa itu sebenarnya hanya sebutan akademis untuk siswa yang telah sampai pada jenjang pendidikan tertentu dalam masa pembelajarannya. Seseorang yang terdaftar di salah satu lembaga pendidikan tinggi, seperti institusi akademik, politeknik, akademi, institut, dan universitas, dan yang secara aktif belajar atau menuntut ilmu disebut sebagai mahasiswa. Tampak secara global kehidupan mahasiswa tidak jauh berbeda dengan kehidupan anak sekolah menengah atas. Pergi kuliah, kemudian mencatat apa saja yang dijelaskan oleh dosen, lengkap dengan titik komanya (Yusuf, 2018).

Gaya hidup adalah suatu pola atau cara individu yang menunjukkan keaktualisasian dirinya kepada lingkungan disekitarnya. Gaya hidup adalah suatu prinsip system, dengan mana kepribadian individu berfungsi, keseluruhanlah yang memerintah bagian-bagiannya (Kabalmay, 2017). Gaya hidup juga menunjukkan eksistensi seseorang dalam status sosialnya. Dalam beraktivitas, bekerja, menyalurkan hobi tingkah laku seseorang akan memunculkan nilai-nilai yang baik dalam kehidupan bahkan konsekuensi yang akan di hadapi. Seseorang dengan gaya hidupnya akan mencari hiburan bersama dengan temantemannya, ada yang senang berpergian bersama keluarga, ada yang senang menyendiri misalnya di villa, berbelanja, ada pula

yang begitu memiliki waktu luang dan uang yang berlebih memilih untuk melakukan aktivitas-aktivitas sosial keagamaan (Tambingon et al., 2018).

Salah satu gaya hidup yang diadaptasi oleh mahasiswa adalah gaya hidup hedonisme. Namun, banyak orang yang tidak menyadari bahwa mereka menjalani gaya hidup hedonis, seperti pergi ke mal atau berbelanja untuk bersenang-senang, menonton film, pergi ke diskotik, dan terlibat dalam bentuk hiburan lainnya. Perilaku hedonis ini telah terlihat pada remaja, khususnya mahasiswa (Yuliyasinta & DS, 2017). Hedonisme adalah perilaku yang menyukai kenikmatan dan kesenangan, kemewahan, dan keamanan di atas segalanya. Hedonisme adalah bagian dari identifikasi perubahan sosial (Vionnalita Jennyya, Maria Heny Pratiknjo, 2021).

Mahasiswa cenderung memiliki gaya hidup hedon agar tidak dicap ketinggalan zaman atau kids zaman old. Mahasiswa harus memperoleh pengetahuan dan berkembang menjadi individu yang mengejar pendidikan lebih lanjut. Mahasiswa juga sebagai kaum muda yang memberikan perubahan ke arah yang lebih baik bagi masyarakat sekitarnya dan dapat dikategorikan sebagai agent of change. Pada kenyataannya mahasiswa menghabiskan waktu di café, tempat karaoke, dan menggunakan uang yang dimiliki untuk berbelanja di mall ataupun online store (Ambadra, 2018). Mereka ingin merasakan betapa jauhnya orang tua mereka, dan mereka ingin bisa melakukan apapun yang mereka inginkan untuk bersenang-senang dan bahagia (Utari & Rusli, 2019).

Seiring berkembangnya zaman, setiap orang memiliki gaya hidup hedonisme yang berbeda. Mahasiswa memiliki karakteristik masing-masing

dalam memilih gaya hidup. Sebagian besar mahasiswa adalah remaja yang masih bergantung pada orang tua mereka. Tuntutan dan perubahan gaya hidup yang terus berkembang seiring berjalannya waktu akan membuat seseorang yang memiliki ambisi yang belum terpenuhi akan merasa terancam. Berada di bawah tekanan terus-menerus untuk menyesuaikan diri dengan tren saat ini dapat menyebabkan perasaan khawatir, takut gagal, dan tertekan karena hal ini. Keterlibatan orang tua adalah salah satu aspek terpenting dalam pengaturan ini untuk mengatur pola perilaku mahasiswa.

Mahasiswa Bimbingan dan Konseling adalah calon guru yang akan memiliki kewajiban dan tanggung jawab yang besar di masa depan untuk mendidik generasi penerus bangsa. Namun, hal ini tidak menutup kemungkinan mahasiswa akan mengadopsi gaya hidup hedonis, yang mungkin berdampak pada kemampuan mereka untuk memikul tanggung jawab di masa depan. Beberapa mahasiswa Bimbingan dan Konseling berjuang untuk melepaskan gaya hidup hedonis mereka. Setiap orang menjalani kehidupan yang hedonis, perbedaannya terletak pada tingkatannya. Hedonis yang sudah percaya bahwa kesenangan adalah tujuan akhir hidup diklasifikasikan sebagai hedonis moderat dan berat. Masalah ini yang mempengaruhi mahasiswa.

Kontrol diri sebagai kecenderungan kepribadian yang relatif stabil yang dapat memberikan dampak positif bagi diri sendiri maupun lingkungan sosial. Pentingnya setiap orang memiliki kontrol diri, terutama kontrol diri yang dilakukan untuk dapat menahan godaan dan nafsu dari dalam diri. Kemampuan individu dalam menahan godaan dan nafsu dari dalam diri ini

dapat membantu individu dalam melakukan tindakan bermoral yang sesuai dengan harapan sosial. Kontrol diri menyebabkan individu mampu menahan diri dari hawa nafsu sehingga dapat berperilaku yang benar berdasarkan hati dan pikiran (Azizah & Indrawati, 2015). Kontrol diri membuat seseorang memikirkan apa yang terjadi jika seseorang mengambil pilihan yang berbahaya, menjauhkan dari persoalan dan bertindak secara cepat (F. Sari & Handayani, 2019).

Berdasarkan temuan penelitian lapangan yang dilakukan oleh penulis di Gedung Pascasarjana Universitas PGRI Semarang terhadap variable kontrol diri dan hedonisme memperoleh hasil pengamatan yaitu Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Angkatan 2022. Hasil yang diperoleh dari penelitian lewat lembar angket yaitu mahasiswa Bimbingan dan Konseling lebih memikirkan sesuatu sebelum mengambil tindakan. Hal ini dapat dikatakan bahawasannya Mahasiswa dalam mengendalikan dirinya sudah tertanam dari Karakternya masing-masing. Akan tetapi sebagian Mahasiswa dalam mengendalikan diri masih dikatakan bimbang dalam mengambil keputusan, Hal ini berdasarkan dari data responden yang berasumsi bahwa sebagian dari mereka mengatakan adanya rasa kurang percaya diri dan beranggapan bahwa beripikir panjang hanya akan membuang-buang waktu.

Hasil penelitian juga mendukung bahwa adanya kaitan antara kontrol diri dengan hedonisme, hal ini terjadi di lapangan ketika mahasiswa kurang mengendalikan dirinya yang pada akhirnya terpengaruh dengan hal-hal yang mereka inginkan tanpa adanya pertimbangan. Akan tetapi semua tergantung dari individu tersebut, apakah dia dapat mengontrol dirinya sendiri sehingga

tidak terjerumus hedonism atau tidak dapat mengontrolnya. Oleh karena itu mahasiswa yang memiliki tingkat kontrol diri yang tinggi dapat mengendalikan situasi dan emosi yang di terima dari lingkungannya dan dapat memilih keputusan berdasarkan yang diyakininya dan mampu menilai keadaan berdasarkan segi positif secara subjektif.

Selanjutnya hasil dari lembar angket yang penulis lakukan terhadap mahasiswa Bimbingan dan Konseling yang menunjukkan bahwa dalam mengendalikan diri adalah suatu hal yang sudah tertanam dari karakter masing-masing individu agar dapat mengurangi kemungkinan terjebak atau terlibat pada perbuatan yang menyimpang. Hal ini berarti semakin baik kontrol diri seseorang, maka akan semakin mampu seseorang tersebut mengendalikan dorongan dalam dirinya sehingga perilakunya menjadi terarah. Jadi kontrol diri berperan mencegah gaya hidup hedonis pada mahasiswa Bimbingan dan Koseling karena dengan kemampuan mengontrol diri mahasiswa dapat mengatur dan mengarahkan perialkunya, sehingga dapat membawa pola perilaku yang positif.

Dari hasil angket yang sudah dilakukan penelitian, mayoritas Mahasiswa Bimbingan dan Konseling memiliki kontrol diri yang tinggi. Selain itu cara berfikir remaja yang memiliki kontrol diri yang tinggi lebih fokus pada hal-hal yang membawa manfaat untuk dirinya sendiri dan orang lain. Mahasiswa sering kali memiliki kontrol diri yang lebih kuat karena mereka telah memiliki keahlian dalam segala hal yang berhubungan dengan gaya hidup dari lingkungan terdekat mereka. akan tetapi beberapa responden memiliki kontrol diri yang lemah, hal ini berdasarkan data Mahasiswa mudah

terpengaruh oleh teman sebayanya sehingga sering menghabiskan waktu luang diluar rumah dan kesenangan sebagai tujuan hidup.

Lingkungan pergaulan yang luas di kalangan mahasiswa membuat keterpengaruhan yang besar kepada mahasiswa untuk bisa diakui teman-temannya dengan mengikuti trend yang ada apalagi mahasiswa perempuan yang meperhatikan fashion. memang tidak ada salahnya untuk mengikuti trend tetapi di dapati mahasiswa yang mengikuti trend karena mereka memiliki tujuan gaya hidup yang cenderung menjadikan kesenangan sebagai tujuan hidup. Akan tetapi tidak selamanya yang berpenampilan mewah dan menarik itu dikategorikan mahasiswa hedonism, karena yang penampilan mewah juga bisa dikatakan sesuai dengan kemampuan materi yang dimilikinya.

Penyebab gaya hidup hedonisme sendiri terjadi karena globalisasi. Globaliasi sangat dipengaruhi oleh teknologi, salah satunya adalah internet. Sehingga mahasiswa akan melakukan berbagai cara untuk mendapatkan apa yang diinginkan. melihat perkembangan zaman yang modern, tingginya minat Mahasiswa Bimbingan dan Konseling untuk membeli sesuatu dan menambah penampilan agar menarik dengan mengikuti fashion. secara tidak langsung dapat mempengaruhi gaya hidup mahasiswa karena segala kebutuhan harus dipenuhi agar tetap mengikuti trend fashion yang sedang berkembang. hal ini berdasarkan hasil dari beberapa responden yang mengikuti perkembangan Fashion bahwa sebagian mereka berasumsi memperlihatkan penampilan itu perlu apalagi mahasiswa tersebut tidak ingin ketinggalan jaman karena menganggap fashion itu mempengaruhi segalanya.

Kesimpulan penulis bahwa Kontrol diri sangat berpengaruh terhadap perilaku hedonisme. Kontrol diri mempengaruhi pola pikir seseorang yang memiliki perilaku hedonisme menjadi lebih mempertimbangkan suatu hal yang akan mereka lakukan dan melatih seseorang untuk menahan hawa nafsu ketika menginginkan sesuatu yang sebenarnya tidaklah sangat mereka butuhkan pada umumnya. Kontrol diri memiliki peran penting dalam perilaku gaya hidup hedonisme pada mahasiswa sehingga permasalahan hedonisme sangat menarik untuk diteliti, maka dari itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul : “Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Gaya Hidup Hedonisme Mahasiswa”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, diidentifikasi masalah yang muncul dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Mahasiswa Rela tidak membelanjakan uang sakunya demi menonton konser.
2. Mahasiswa memiliki gaya hidup yang cenderung mengikuti fashion yang sedang trend.
3. Berusaha agar tetap hedon di pandangan orang lain.

C. Pembatasan Masalah

Ruang lingkup topik yang disajikan akan dibatasi sebagai hasil dari identifikasi masalah yang telah dijelaskan. Oleh karena itu, batasan penelitian ini hanya akan berfokus pada hubungan antara kontrol diri dan gaya hidup hedonisme mahasiswa.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian di atas, peneliti mengajukan pertanyaan penelitian sebagai berikut, “Apakah ada hubungan antara kontrol diri dengan gaya hidup hedonisme mahasiswa?”.

E. Tujuan Penelitian

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Gaya Hidup Hedonisme.

F. Manfaat Penelitian

Ada beberapa keuntungan dari penelitian ini, baik manfaat secara teoritis maupun manfaat praktis :

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi positif terkait pentingnya menerapkan kontrol diri terhadap perilaku hedonisme mahasiswa dengan tujuan mengatur keegoisan dan melatih diri seseorang menahan hawa nafsu akan sesuatu yang diinginkan tanpa mempertimbangkan dampaknya.

2. Manfaat Praktis

a. Manfaat bagi Peneliti

Hasil penelitian diharapkan dapat menjadi acuan bagi peneliti untuk memperluas pengetahuan dan pengalamannya.

b. Manfaat bagi Mahasiswa

Hasil penelitian diharapkan dapat menjadi acuan bagi mahasiswa untuk melatih mengatur keegoisan dan melatih diri seseorang menahan hawa nafsu akan sesuatu yang diinginkan tanpa mempertimbangkan dampaknya.

c. Manfaat Masyarakat

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi kepada Masyarakat sekitar untuk bisa menerapkan kontrol diri dengan baik terhadap perilaku hedonisme agar tidak terjerumus ke dalam gaya hidup hedonisme.

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Kajian Teori

1. Pengertian Gaya Hidup Hedonisme

Kehidupan sering dikaitkan dengan yang namanya gaya hidup. Setiap orang mengembangkan gaya hidup mereka sendiri sebagai sebuah seni. Teknologi dan waktu memiliki pengaruh yang kuat terhadap gaya hidup. Manusia semakin sering menggunakan gaya hidup dalam kehidupan sehari-hari seiring dengan bertambahnya usia dan akses terhadap teknologi yang semakin canggih (Nabella, 2017). Gaya hidup seseorang akan berbeda dengan gaya hidup orang lain. Gaya hidup seseorang menunjukkan bagaimana mereka mengatur kehidupan pribadi, komunitas, perilaku publik, dan upaya untuk membedakan diri mereka dari orang lain melalui penggunaan simbol-simbol sosial. (Jannah, 2021).

Ini adalah contoh gaya hidup hedonis, yang cenderung mengejar atau menjadikan kesenangan atau kenikmatan sebagai tujuan hidup sambil menghindari pengalaman yang tidak menyenangkan. Menghabiskan banyak waktu di luar rumah, terlepas dari kenyataan bahwa mencari kesenangan dan kepuasan adalah jalan menuju kebahagiaan (Khairat et al., 2019). Ide hedonisme itu sendiri menyatakan bahwa tujuan utama kehidupan adalah untuk mengalami kesenangan dan kepuasan materi. Tanpa kita sadari, budaya hedonisme

muncul seiring dengan zaman yang semakin kontemporer (Hisabah & Affandy, 2019).

Remaja, khususnya mahasiswa yang menganut gaya hidup hedonis melakukannya sebagai upaya untuk menghadirkan kesenangan dan kegembiraan ke dalam hidup mereka dengan mengadopsi berbagai sikap, pola bicara, dan pola perilaku yang dapat dilihat oleh orang lain. Remaja dengan status sosial ekonomi rendah juga memiliki gaya hidup yang sangat hedonis, mereka rela berbulan-bulan tidak menggunakan uang jajannya untuk membeli handphone, jam tangan, tas, sepatu, atau tiket konser yang mahal. Remaja yang hedonis tidak hanya mereka yang orangtuanya berasal dari kelas menengah ke atas (Salsabil, 2019).

Berdasarkan teori diatas, penulis menyimpulkan bahwa gaya hidup hedonisme timbul karena perkembangan zaman. Dengan kemajuan teknologi seperti saat ini juga menjadi salah satu faktor timbulnya gaya hidup hedonisme terutama dikalangan mahasiswa. Seiring berkembangnya zaman yang semakin canggih dan serba modern membuat kita harus bisa mengendalikan diri dan menyikapi sesuatu tidak terlalu berlebihan agar tidak terjerumus dalam kehidupan hedonis. Dengan demikian, gaya hidup hedonis tidak hanya dimiliki oleh mahasiswa yang orang tuanya berasal dari keluarga menengah ke atas, bahkan mahasiswa yang status ekonomi orang tuanya cukup juga banyak yang terjerumus ke dalam cara hidup hedonisme.

2. Karakteristik Hedonisme

Dalam buku Gushevinalti, (2010) Hedonisme dicirikan oleh materialisme dengan fokus pada barang-barang berwujud, atau segala sesuatu yang berwujud dan memiliki nilai uang. Dengan demikian, seseorang yang sudah merasa puas karena memiliki banyak barang sama dengan orang yang ceria atau dengan kata lain seseorang yang sedang bersenang-senang.

Di sini, hedonisme menunjukkan ciri-ciri berikut dalam praktiknya:

1. Hedonisme Egoistis

Tujuan dari hedonism ini adalah untuk menikmati hidup sepenuhnya. Kenikmatan yang disebutkan di atas dapat dinikmati secara menyeluruh dan untuk waktu yang lama.

2. Hedonisme Universal

Sebuah bentuk hedonisme yang mirip dengan utilitarianisme (kenikmatan tertinggi untuk sebanyak mungkin orang).

3. Faktor Gaya Hidup Hedonisme

Dalam ebook nya Pellokila, (2010) menyatakan bahwa gaya hidup hedonis didorong oleh berbagai alasan. Sebagai ilustrasi adalah kemudahan komunikasi dan arus informasi yang dibawa oleh kemajuan teknologi informasi. Informasi yang masuk ke dalam masyarakat sering kali dimanfaatkan dan diterima begitu saja sebagai bagian dari gaya hidup.

Menurut Vionnalita Jennyya, (2021) Ada dua faktor - internal dan eksternal - yang menjadi penyebab mengapa mahasiswa mulai menjalani gaya hidup hedonis. Penyebab internal termasuk pandangan dunia yang menyatakan bahwa hidup hanya terjadi sekali dan dimotivasi oleh sifat alamiah manusia, yang penuh dengan rasa ingin tahu dan membuat orang bertindak dengan cara-cara yang memberi mereka rasa kesenangan dan kepuasan. Selain itu, elemen luar dari keluarga dan lingkungan sosial. Kepribadian seseorang dapat dipengaruhi oleh keluarga dan teman-temannya, yang dapat membantunya menciptakan cara hidup hedonis dalam kehidupan sehari-hari.

4. Aspek Gaya Hidup Hedonisme

Teknologi dan perkembangan zaman berdampak langsung pada gaya hidup. Penggunaan gaya hidup manusia dalam kehidupan sehari-hari berkembang seiring dengan perkembangan teknologi yang semakin maju. Aspek-Aspek gaya hidup hedonisme menurut Trimartati, (2014) antara lain :

1) Kegiatan (Activities)

Perilaku konkret seperti menghabiskan lebih banyak waktu di luar rumah, membeli lebih banyak barang yang tidak berguna, dan sering mengunjungi kafe dan pusat perbelanjaan.

2) Minat (Interest)

Seperti keinginan untuk selalu menjadi pusat perhatian, barang mewah, makanan, tempat berkumpul, dan fashion.

3) Opini (Opinion)

Opini digunakan untuk menjelaskan ide, tujuan, dan penilaian perilaku.

2. Kontrol Diri

1. Pengertian Kontrol Diri

Setiap orang harus memiliki kesempatan untuk berinteraksi secara sosial dengan lingkungannya. Bekal tersebut adalah kontrol diri. Seseorang lebih mungkin menghadapi kebingungan moral ketika dihadapkan pada berbagai keadaan dan niat yang kuat. Hal ini terlihat ketika seseorang mengalami pergolakan batin dengan mempertimbangkan, memutuskan, dan mengevaluasi sikap apa yang pantas dan tidak pantas berdasarkan niatnya. Akibatnya, jika ia memiliki niat yang kuat namun pengendalian diri yang buruk, ia akan sering bertindak cepat dan tanpa berpikir panjang (Pranata & Utami, 2021).

Setiap orang memiliki kontrol diri untuk membantunya dalam mengendalikan tindakannya. Kapasitas untuk menahan dorongan dan impuls diri sendiri dikenal sebagai pengendalian diri (Hersika et al., 2020). Pengendalian diri adalah kemampuan atau bakat untuk membatasi, menekan, mengatur, atau mengarahkan impuls dengan

mempertimbangkan berbagai faktor untuk mencegah pengambilan keputusan yang buruk. Semakin banyak pengendalian diri yang dimiliki seseorang, semakin efektif mereka dapat mengendalikan perilaku yang menyimpang dari norma-norma masyarakat dan mendorong mereka untuk terlibat dalam tindakan yang konstruktif (Nofitriani, 2020).

Bagaimana seseorang mengelola pikiran, perasaan, dan tindakannya sendiri adalah definisi dari kontrol diri dalam konteks ini. Kemampuan untuk mengontrol dan mengelola faktor perilaku yang sesuai dengan situasi dan kondisi untuk menampilkan diri dalam bersosialisasi dikenal dengan istilah kontrol diri. Hal ini merupakan keterampilan individu dalam kepekaan membaca situasi diri sendiri dan lingkungan (Harahap, 2017). Pengendalian diri adalah kemampuan yang dapat dikembangkan dan diterapkan oleh setiap orang di sepanjang proses kehidupan, terutama dalam menghadapi situasi yang dihadapi di lingkungan sekitarnya (Pradina, 2017).

Menurut (Gunawan, 2017) Pengendalian diri adalah kemampuan untuk mengarahkan tindakan sendiri, untuk menahan atau mencegah perilaku yang tidak rasional atau impulsif. Baik faktor internal maupun eksternal dapat berdampak pada kemampuan seseorang untuk mempertahankan pengendalian diri. Variabel internal, yang dipengaruhi oleh penuaan, dapat memengaruhi pengendalian diri. Kapasitas seseorang untuk mengatur diri sendiri meningkat seiring bertambahnya usia. Kapasitas seseorang untuk mengendalikan diri dipengaruhi oleh

pengaruh lingkungan, terutama lingkungan keluarga, terutama orang tua.

Mahasiswa yang menginginkan pengakuan sosial dari teman sebayanya lebih suka meniru teman sekelasnya, oleh karena itu mereka mudah terpengaruh oleh perilaku teman sebayanya, termasuk dalam hal keputusan pembelian. Mahasiswa yang memiliki kontrol diri yang kuat dapat memprioritaskan kekhawatiran mereka saat melakukan pembelian, menimbang pentingnya beberapa faktor sebelum memutuskan untuk melakukan pembelian. Sebaliknya, mahasiswa dengan pengendalian diri yang buruk akan melakukan pembelian tanpa mempertimbangkan prioritasnya (Anggreini, 2018).

Kontrol diri adalah upaya untuk mengatur perilaku dan merespon atau memutuskan suatu tindakan dengan memperhitungkan segala dampak atau akibat yang akan terjadi, sesuai dengan definisi dan penjelasan mengenai kontrol diri yang telah diberikan di atas.

2. Aspek Kontrol Diri

Menurut Averill (dalam Nofitriani, 2020) ada tiga aspek dalam kontrol diri yaitu:

- 1) *Behavioral Control*, yaitu kapasitas untuk mengubah keadaan yang tidak menguntungkan, yang mencakup kapasitas untuk melakukan kontrol perilaku.

2) *Cognitif control*, adalah kemampuan seseorang untuk memahami, mengevaluasi, atau menghubungkan suatu peristiwa sebagai adaptasi psikologis atau pengurangan stres dalam kerangka kerja kognitif.

3) *Decisional control*, yaitu kapasitas untuk memutuskan apa yang harus dilakukan berdasarkan sesuatu yang diterima atau diyakini. Kontrol diri dalam menentukan pilihan akan berfungsi dengan baik.

Dari pemaparan diatas dapat disimpulkan adalah bahwa aspek kontrol diri terdiri dari *behavioral control*, *cognitive control*, *decisional control* kapasitas individu untuk mengendalikan tindakannya sendiri serta kapasitas mereka untuk melawan atau mengendalikan impuls yang ada.

3. Faktor Kontrol Diri

Menurut (Wahyuni, 2020) faktor-faktor yang mempengaruhi kontrol diri yaitu:

1) Kepribadian

Pengendalian diri dipengaruhi oleh kepribadian karena bagaimana seseorang dengan tipe tertentu merespons tekanan dan memengaruhi hasil yang akan dicapainya.

2) Situasi

Situasi adalah elemen yang sangat penting dalam proses pengendalian diri.

3) Etnis

Budaya atau etnis berdampak pada pengendalian diri melalui ide atau pemikiran, dan setiap budaya tertentu memiliki keyakinan atau nilai yang memengaruhi cara seseorang berinteraksi atau merespons lingkungannya.

4) Pengalaman

Proses belajar seseorang akan dibentuk oleh pengalaman. Kontrol diri juga sangat dipengaruhi oleh pengalaman yang dimiliki seseorang ketika belajar di rumah.

5) Usia

Bertambahnya usia pada dasarnya disertai dengan bertambahnya kedewasaan mental dan perilaku. Hal ini disebabkan oleh fakta bahwa pengalaman hidup di masa lalu telah lebih bervariasi dan berlimpah, yang akan sangat bermanfaat dalam menentukan cara merespons keadaan saat ini.

B. Kajian Penelitian yang Relevan

Tinjauan penelitian terdahulu dalam penelitian ini merupakan hasil penelitian terdahulu yang sudah dilakukan oleh peneliti lain, berupa jurnal skripsi, jurnal nasional, dan artikel penelitian lainnya guna memperkuat referensi penelitian skripsi ini.

Penelitian terdahulu yang pertama berjudul “Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Gaya Hidup Hedonisme Remaja Di Kafe Kota Padang”. Penelitian ini dilakukan oleh (Hersika et al., 2020). Jenis penelitian ini adalah

kuantitatif korelasional. Teknik pengambilan data menggunakan incidental sampling. Menurut temuan penelitian, kontrol diri remaja dan gaya hidup hedonis di Kota Padang berkorelasi secara signifikan.

Penelitian terdahulu yang pertama berjudul “Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Gaya Hidup Hedonisme Pada Mahasiswa Di Yogyakarta”. Penelitian ini dilakukan oleh (Dharma & Prahara, 2020). Jenis penelitian ini adalah kuantitatif. Dengan menggunakan Skala Kontrol Diri dengan Skala Gaya Hidup Hedonis untuk mengumpulkan data penelitian. Korelasi product moment dari Karl Pearson adalah metode analisis data yang digunakan. Hipotesis dibantah karena temuan penelitian ini menunjukkan hubungan positif yang substansial antara kontrol diri dan gaya hidup hedonis.

C. Kerangka Berpikir

Untuk tujuan menghasilkan penelitian ilmiah, kerangka kerja adalah pembenaran yang menggabungkan teori, fakta, observasi, dan tinjauan literatur. Ketika menjelaskan konsep-konsep dalam sebuah penelitian, kerangka kerja berfungsi sebagai titik awal. Menurut (Fitria, 2019) Kerangka berpikir adalah representasi konseptual tentang bagaimana teori berhubungan dengan berbagai elemen yang telah diakui sebagai kesulitan yang signifikan. Teori yang mendasari dijelaskan bersama dengan hubungan antara faktor-faktor yang menjelaskan sifat-sifat dan arah hubungan ini.

D. Hipotesis

Rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk pertanyaan, dan hipotesis adalah jawaban sementara terhadap rumusan tersebut (Aryanti, 2020). Secara umum, hipotesis biasanya digunakan dengan kesadaran bahwa hipotesis hanyalah solusi sementara untuk pertanyaan penelitian. Jadi, secara umum, hipotesis adalah kesimpulan sementara yang ditetapkan peneliti untuk didukung oleh prosedur penelitian.

Adapun hipotesis dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

H₀ : Tidak ada hubungan antara kontrol diri dengan gaya hidup hedonisme mahasiswa

H_a : Ada hubungan antara kontrol diri dengan gaya hidup hedonisme mahasiswa

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Metode Penelitian

Penelitian ini akan dilaksanakan di Universitas PGRI Semarang, Penelitian ini dilaksanakan pada 21 Juni - 14 Juli 2023 dan subyeknya adalah Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Angkatan 2018 – 2022.

Karena tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui besarnya hubungan antara variabel independen, maka peneliti menggunakan pendekatan penelitian korelasi kuantitatif. dalam usaha ini, metode penelitian kuantitatif menggunakan hubungan antar variabel untuk menguji teori tertentu secara deduktif. Angka-angka dari penelitian atau statistik digunakan dalam metode ini (Creswell, 2014).

B. Variable Penelitian

Penelitian ini meneliti hubungan antara kontrol diri dan gaya hidup hedonisme pada mahasiswa yang memiliki variabel:

1. Variable Bebas (X) : Kontrol Diri
2. Variable Terikat (Y) : Gaya Hidup Hedonisme Pada Mahasiswa

C. Definisi Operasional Variable Penelitian

Sangat penting untuk menghindari interpretasi hasil penelitian apa pun dalam kaitannya dengan variabel. Dalam penelitian ini, definisi operasional meliputi :

1. Gaya Hidup Hedonisme Pada Mahasiswa

Gaya hidup hedonisme merupakan gaya hidup yang bertujuan untuk mencapai suatu kepuasan individu dalam hidup. Gaya hidup hedonisme dianut mulai dari kalangan usia dewasa atau pekerja, ibu rumah tangga, remaja atau pelajar dan juga mahasiswa. Gaya hidup hedonisme menimbulkan kecenderungan munculnya tingkah laku individu melalui interaksi sosial antara individu satu dengan individu lain, guna memperoleh kesenangan dan kebebasan untuk mencapai kenikmatan hidup menurut (Ambadra, 2018).

2. Kontrol Diri

Kontrol diri sebagai kemampuan untuk menyusun, membimbing, mengatur dan mengarahkan bentuk perilaku yang dapat membawa ke arah konsekuensi positif serta merupakan salah satu potensi yang dapat dikembangkan dan digunakan individu selama proses proses dalam kehidupan, termasuk dalam menghadapi kondisi yang terdapat dilingkungan sekitarnya menurut (Dwi Marsela, 2019).

D. Subjek Penelitian

1. Populasi

Populasi adalah jumlah keseluruhan dari elemen atau atribut yang hendak diteliti (Handayani, 2020). Adapun populasi yang diambil dalam penelitian ini adalah mahasiswa Bimbingan dan Konseling Universitas PGRI Semarang Angkatan 2018 – 2022.

2. Sampel

Sampel adalah sebagian dari data yang membentuk populasi yang diambil (Sinaga, 2014). Sampel yang diambil dari populasi meliputi kriteria sebagai berikut :

1. Mengunjungi coffeshop minimal 3 kali dalam satu minggu.
2. Membeli barang yang hanya menarik perhatian mata minimal 2 kali dalam satu minggu.
3. Selalu menggunakan barang-barang branded.
4. Mudah terpengaruh apapun aktivitas dari teman sebaya
5. Berusaha untuk menjadi beda dari yang lain
6. Selalu mengikuti Fashion dalam berkembangnya zaman.
7. Selalu melakukan sesuatu tanpa berpikir panjang.
8. Lebih sering menghabiskan waktu diluar rumah dan menganggap mencari kesenangan hidup.
9. Rela tidak membelanjakan uang sakunya demi membeli handhphone.
10. Rela tidak membelanjakan uang sakunya demi menonton konser.
11. Lebih mementingkan Penampilan dari pada kebutuhan sandang dan pangan,
12. Mementingkan kesenangan dengan tidak memikirkan dampaknya.
13. Tidak bisa mengendalikan diri dalam memilih keputusan
14. Menganggap gaya hidup hedon menjadi pedoman hidupnya.
15. Kesenangan dalam hidupnya sudah biasa diterapkan dalam dirinya.
16. Tidak ingin merasa tersaingi.
17. Berusaha agar tetap dianggap hedon di pandangan orang lain.

18. Sering bersenang-senang pada malam hari, seperti nongkrong dll.

3. Sampling

Sampling adalah proses menyeleksi sejumlah elemen dari populasi yang diteliti untuk dijadikan sampel. Penelitian ini menggunakan random atau probability sampling, dimana sampel diambil secara random atau acak. Teknik sampling ini lebih mampu untuk dilakukan generalisasi pada hasil penelitian. Biasanya dilakukan untuk populasi yang anggotanya bisa dihitung (Handayani, 2020).

Sampling dalam penelitian ini berjumlah 30 (Tiga Puluh) mahasiswa Bimbingan dan Konseling di Universitas PGRI Semarang dari Angkatan 2018 – 2022 dengan meliputi 18 kriteria.

E. Validitas dan Realibilitas

Validitas menunjukkan apakah alat ukur yang digunakan baik dan cocok dengan variabel yang diukur (Handayani, 2020). Peneliti menggunakan teknik analisis Pearson Product Moment Correlation karena bertujuan untuk menguji hubungan kontrol diri dengan gaya hidup hedonisme pada mahasiswa. Analisis korelasi Part-Whole digunakan pada prosedur selanjutnya jika koefisien validitas item diketahui. Peneliti menghitung dengan bantuan program Statistical Packages for Social Science (SPSS) for Windows untuk menghemat waktu dan mendapatkan hasil yang akurat tanpa melakukan perhitungan manual.

Realibitas menunjukkan konsistensi dan stabilitas dari alat ukur yang digunakan (Handayani, 2020). Untuk menentukan reliabilitas skala gaya

hidup hedonisme pada mahasiswa dengan kontrol diri peneliti menggunakan metode teknik koefisien Alpha Cronbach.

F. Metode Pengumpulan Data

Skala Likert digunakan dalam penelitian ini sebagai alat dalam pengumpulan data untuk mengukur secara keseluruhan suatu pengalaman. Skala ini diberikan langsung oleh peneliti kepada responden yang memiliki sifat rahasia. Penelitian ini menggunakan dua skala yaitu Skala Gaya Hidup Hedonisme dan Skala Kontrol Diri. Adapun skala tersebut adalah :

1. Skala Gaya Hidup Hedonisme

Item-item yang terdapat pada skala ini dibuat berdasarkan aspek-aspek gaya hidup hedonisme.

- a. Aktivitas
- b. Minat
- c. Opini

Ada dua kategori pada skala ini yaitu item yang mendukung (favorable) dan item yang tidak mendukung (unfavorable).

Tanggapan pada skala ini memiliki empat kemungkinan, yaitu :

1. Sangat Sesuai (SS)
2. Sesuai (S)
3. Tidak Sesuai (TS)
4. Sangat Tidak Sesuai (STS)

Skor pada item mendukung (favorable) meliputi skor 4 Sangat Sesuai (SS), 3 Sesuai (S), 2 Tidak Sesuai (TS), 1 Sangat Tidak Sesuai (STS).

Skor pada item tidak mendukung (unfavorable) meliputi skor 1 Sangat Sesuai (SS), skor 2 Sesuai (S), skor 3 (Tidak Sesuai), skor 4 Sangat Tidak Sesuai (STS).

Tabel 3.1

***Blueprint* Skala Gaya Hidup Hedonisme**

No.	Aspek	Indikator	No. Item Favorable	No. Item Unforable	Jumlah
1.	Aktivitas	Seseorang menggunakan waktunya untuk melakukan tindakan nyata yang dapat terlihat	1,7,13,19,25	2,8,14,20,26	10
2.	Minat	Memiliki perasaan senang dan nyaman saat melakukan kegiatan diluar	3,9,15,21,27	4,10,16,22,28	10
3.	Opini	Hiburan dan kesenangan	5,11,17,23,29	6,12,18,24,30	10
					30

2. Skala Kontrol Diri

Item-item yang terdapat pada skala ini dibuat berdasarkan aspek-aspek kontrol diri:

- a. Kontrol perilaku
- b. Kontrol kognitif
- c. Kontrol keputusan

Ada dua kategori pada skala ini yaitu item yang mendukung (favorable) dan item yang tidak mendukung (unfavorable).

Tanggapan pada skala ini memiliki empat kemungkinan, yaitu :

1. Sangat Sesuai (SS)
2. Sesuai (S)
3. Tidak Sesuai (TS)
4. Sangat Tidak Sesuai (STS)

Skor pada item mendukung (favorable) meliputi skor 4 Sangat Sesuai (SS), 3 Sesuai (S), 2 Tidak Sesuai (TS), 1 Sangat Tidak Sesuai (STS).

Skor pada item tidak mendukung (unfavorable) meliputi skor 1 Sangat Sesuai (SS), skor 2 Sesuai (S), skor 3 (Tidak Sesuai), skor 4 Sangat Tidak Sesuai (STS).

Tabel 3.2

Blueprint Skala Kontrol Diri

No.	Aspek	Indikator	No. Item Favorable	No. Item Unforable	Jumlah
1.	Kontrol Perilaku	Kemampuan seseorang untuk mengendalikan diri pada suatu keadaan yang tidak menyenangkan	1,7,13,19,25	2,8,14,20,28	10
2.	Kontrol Kognitif	Kemampuan seseorang untuk mengendalikan diri untuk mengolah suatu informasi yang tidak diinginkan	3,9,15,21,27	4,10,16,22,28	10
3.	Kontrol Keputusan	Kemampuan seseorang untuk mengendalikan diri dalam memilih suatu tindakan	5,11,17,23,29	6,12,18,24,30	10
					30

Blueprint skala diatas menjadi kisi-kisi yang nantinya akan dibuat menjadi instrument atau alat untuk mengukur. Skala yang dikembangkan dari kisi-kisi tersebut agar memenuhi syarat sebagai instrument harus melalui uji validitas dan realibilitas, maka selanjutnya akan dilakukan uji validitas dan realibilitas instrument.

1. Validasi Instrumen

Pengujian validitas tiap butir digunakan analisis item, yaitu mengkorelasikan skor tiap butir dengan skor total yang merupakan jumlah tiap skor butir. Adapun rumus korelasi untuk mencari koefesien korelasi adalah salah satunya menggunakan korelasi *product moment* sebagai berikut :

$$r_{xy} = \frac{N \sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{[N \sum X^2 - (\sum X)^2][N \sum Y^2 - (\sum Y)^2]}}$$

Keterangan:

r_{xy} = koefisien korelasi antara X dengan Y

N = jumlah teste

$\sum XY$ = total perkalian skor item dan total

$\sum X$ = jumlah skor butir soal

$\sum Y$ = jumlah skor total

$\sum X^2$ = jumlah kuadrat skor butir soal

$\sum Y^2$ = jumlah kuadrat skor total

Pengujiaan validitas pada contoh berikut ini dilakukan dengan menggunakan aplikasi SPSS.

Uji Hasil Validitas :

Data yang digunakan sebanyak 30 data dari 30 responden jadi nilai r tabelnya adalah 0,361

30	0.361	0.463
----	-------	-------

Jika nilai r hitung > r tabel maka kuesioner yang digunakan dinyatakan valid

Tabel 3.3**Validitas Kuesioner Penelitian Gaya Hidup Hedonisme Mahasiswa**

Kuesioner	r hitung		r tabel	Keterangan
Q01	0,397	>	0,361	Valid
Q02	0,441	>		Valid
Q03	0,545	>		Valid
Q04	0,550	>		Valid
Q05	0,580	>		Valid
Q06	0,231	<		Tidak Valid
Q07	0,431	>		Valid
Q08	0,243	<		Tidak Valid
Q09	0,248	<		Tidak Valid
Q10	-0,012	<		Tidak Valid
Q11	0,181	<		Tidak Valid
Q12	0,033	<		Tidak Valid
Q13	0,128	<		Tidak Valid
Q14	0,308	<		Tidak Valid
Q15	0,370	>		Valid
Q16	0,389	>		Valid
Q17	0,416	>		Valid
Q18	0,384	>		Valid
Q19	0,406	>		Valid
Q20	0,234	<		Tidak Valid
Q21	0,411	>		Valid
Q22	0,185	<		Tidak Valid
Q23	0,672	>		Valid
Q24	0,488	>		Valid
Q25	0,398	>		Valid
Q26	0,558	>		Valid
Q27	0,397	>		Valid
Q28	0,285	<		Tidak Valid
Q29	0,551	>		Valid
Q30	0,328	<		Tidak Valid

Tabel 3.4

Validitas Kuesioner Penelitian Kontrol Diri

Q31	0,536	>	Valid
Q32	0,305	<	Tidak Valid
Q33	0,623	>	Valid
Q34	0,517	>	Valid
Q35	0,543	>	Valid
Q36	0,476	>	Valid
Q37	0,601	>	Valid
Q38	0,533	>	Valid
Q39	0,474	>	Valid
Q40	0,618	>	Valid
Q41	0,608	>	Valid
Q42	0,605	>	Valid
Q43	0,378	>	Valid
Q44	0,560	>	Valid
Q45	0,543	>	Valid
Q46	0,557	>	Valid
Q47	0,555	>	Valid
Q48	0,139	<	Tidak Valid
Q49	0,480	>	Valid
Q50	0,248	<	Tidak Valid
Q51	0,529	>	Valid
Q52	0,711	>	Valid
Q53	0,552	>	Valid
Q54	0,493	>	Valid
Q55	0,707	>	Valid
Q56	0,508	>	Valid
Q57	0,412	>	Valid
Q58	0,607	>	Valid
Q59	0,281	<	Tidak Valid
Q60	0,612	>	Valid

Berdasarkan tabel perbandingan nilai r hitung dan r tabel dari 30/30 kuesioner yang meliputi antara Gaya Hidup Hedonisme dengan Kontrol Diri dapat disimpulkan bahwa terdapat 12 pertanyaan yang tidak valid dari variable Gaya Hidup Hedonisme dan terdapat 4 pertanyaan yang tidak valid dari variable Kontrol Diri. karena r hitung yang diperoleh < r tabel.

Kemudian kuesioner yang dinyatakan valid terdapat 44 pertanyaan kuisisioner karena r hitung yang diperoleh $> r$ tabel.

2. Uji Realibilitas

Dalam penelitian ini untuk mencari reliabilitas penulis menggunakan rumus Alpha Cronbach berbantu Software Aplikasi SPSS. Adapun rumus Alpha Cronbach adalah sebagai berikut :

$$r_i = \left(\frac{n}{n-1} \right) \left(1 - \frac{\sum S_i^2}{S_t^2} \right)$$

Di mana:

r_i = koefesien korelasi Alfa Cronbach

k = jumlah item soal

$\sum S_i^2$ = jumlah varians skor total tiap item

S_t^2 = varians total

Rumus varians item dan varians total,

$$S_i^2 = \frac{JK_i}{n} - \frac{JK_s}{n^2}$$

$$S_t^2 = \frac{\sum X_i^2}{n} - \frac{(\sum X_t)^2}{n^2}$$

Di mana:

S_i^2 = varians tiap item

JK_i = jumlah kuadrat seluruh skor item

JK_s = jumlah kuadrat subjek

N = jumlah responden

S_t^2 = varians total

X_t = skor total.

Uji Hasil Realibilitas :

Untuk mengetahui hasil data dari Uji Reabilitas maka digunakan rumus Alpha Cronbach berbantu Software Aplikasi SPSS, Berikut hasil dari Uji Reabilitas :

Tabel 3.5

Hasil Uji Realibilitas

Reliability Statistics	
Cronbach's	
Alpha	N of Items
.924	60

Berdasarkan output nilai Cronbach's alpha diperoleh nilai yaitu sebesar 0,924 dan nilai r tabel adalah 0,361. Apabila nilai Cronbach's alpha > r tabel maka dapat disimpulkan bahwa kuisisioner yang ada reliabel atau konsisten.

Hasil *Blueprint* setelah di Uji Validitas dan Realibilitas :**Tabel 3.6*****Blueprint* Skala Gaya Hidup Hedonisme Valid**

No.	Aspek	Indikator	No. Item Favorable	No. Item Unforable	Jumlah
1.	Aktivitas	Seseorang menggunakan waktunya untuk melakukan tindakan nyata yang dapat terlihat	1,6,11,15	2,16	6
2.	Minat	Memiliki perasaan senang dan nyaman saat melakukan kegiatan diluar	3,7,12,17	4,8	6
3.	Opini	Hiburan dan kesenangan	5,9,13,18	10,14	6
					18

Tabel 3.7***Blueprint* Skala Kontrol Diri Valid**

No.	Aspek	Indikator	No. Item Favorable	No. Item Unforable	Jumlah
1.	Kontrol Perilaku	Kemampuan seseorang untuk mengendalikan diri pada suatu keadaan yang tidak menyenangkan	1,6,12,22	7,13,17,23	8
2.	Kontrol Kognitif	Kemampuan seseorang untuk mengendalikan	2,8,14,18,24	3,9,15,19	9

		diri untuk mengolah suatu informasi yang tidak diinginkan			
3.	Kontrol Keputusan	Kemampuan seseorang untuk mengendalikan diri dalam memilih suatu tindakan	4,10,20,25	5,11,16,21,26	9
					26

G. Analisis Data

Data yang diperoleh dari hasil penelitian yang telah dilakukan selanjutnya harus dilakukan analisis data yang digunakan untuk mengolah data-data yang sudah diperoleh tersebut menjadi suatu informasi, sehingga karakteristik data tersebut dapat mudah dipahami dan memiliki manfaat untuk menjawab setiap pertanyaan yang ada dalam permasalahan yang akan diteliti. Sebelum melakukan uji hipotesis, perlu dilakukan uji prasyarat analisis yang meliputi uji normalitas dan uji homogenitas. Adapun uraian dari uji normalitas dan homogenitas pada penelitian ini dijabarkan sebagai berikut

1. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui normal dan tidaknya sebaran data dalam penelitian. Suatu penelitian dikatakan baik apabila data tersebut memiliki distribusi normal. Uji normalitas bertujuan untuk mengetahui apakah nilai residual berdistribusi normal atau tidak. Model regresi yang baik adalah memiliki nilai residual yang berdistribusi normal. Salah satu uji normalitas untuk mengetahui apakah berdistribusi

normal atau tidak dengan menggunakan uji *kolmogrov smirnov* dengan membuat hipotesis dengan bantuan SPSS 25.

Hipotesis yang digunakan adalah :

Hipotesis

H_0 : Data mengikuti distribusi tertentu

H_1 : Data tidak mengikuti distribusi tertentu

Kriteria dalam uji normalitas adalah apabila nilai signifikansi H_0 diterima, maka data mengikuti distribusi tertentu. apabila nilai signifikansi H_0 ditolak maka data tidak mengikuti distribusi tertentu

2. Uji Homogenitas

Uji Homogenitas adalah pengujian mengenai sama tidaknya variansi-variansi dua buah distribusi atau lebih. Uji Homogenitas ialah suatu metode uji asumsi untuk mengetahui apakah dua atau lebih sampel dari populasi yang berbeda yang memiliki distribusi variansi yang sama (homogen) Uji ini menggunakan langkah-langkah sebagai berikut :

Apabila nilai sig, $> 0,05$ maka varians dari dua atau lebih kelompok populasi atau sampel data yaitu homogen. Apabila nilai sig, $< 0,05$ maka varians dari dua atau lebih kelompok populasi atau sampel data yaitu tidak homogen.

3. Uji Hipotesis

Setelah uji prasyarat terpenuhi, selanjutnya dilakukan uji hipotesis untuk membuktikan hipotesis dalam penelitian. untuk mengetahui

hubungan antara kontrol diri dengan gaya hidup hedonisme maka perlu dilakukan uji hipotesis. Untuk melakukan uji hipotesis tersebut digunakan teknik analisis Korelasi *Pearson Product Moment* berbantu Software Aplikasi SPSS 25. Rumus Korelasi *Pearson Product Moment* sebagai berikut :

Tabel 3.8

$$r_{xy} = \frac{N \sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{[N \sum X^2 - (\sum X)^2][N \sum Y^2 - (\sum Y)^2]}}$$

Keterangan :

rx_y: koefisien korelasi r pearson

n: jumlah sampel/observasi

x: variabel bebas/variabel pertama

y: variabel terikat/variabel kedua.

Untuk dasar dalam pengambilan keputusan dasar Korelasi *Pearson Product Moment* adalah sebagai berikut :

- Jika nilai signifikansi < 0,05 maka berkorelasi.
- Jika nilai signifikansi > 0,05 maka tidak berkorelasi.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Tempat dan Subyek Penelitian

Penelitian mengenai hubungan antara kontrol diri dengan hedonisme pada mahasiswa ini sebelumnya diawali dengan salah satu tahap awal yaitu meliputi pemahaman tempat penelitian dan melakukan survei mahasiswa/i melalui angket yang telah dibagikan sekaligus mempersiapkan segala sesuatunya sesuai dengan penelitian yang akan dilakukan. Peneliti menetapkan tempat untuk melakukan penelitian ini di Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas PGRI Semarang.

Sebanyak 30 mahasiswa/i menjadi subjek penelitian ini. Alasan penelitian ini dilaksanakan di Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas PGRI Semarang yaitu :

1. Menurut data survei dengan mahasiswa/i Bimbingan dan Konseling, ada masalah dengan kontrol diri dan gaya hidup yang berlebihan, dan belum pernah ada penelitian tentang hal ini di Universitas PGRI Semarang.
2. Ketersediaan mahasiswa/i Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas PGRI Semarang untuk berpartisipasi sebagai subjek penelitian.
3. Lokasi tersebut memiliki karakteristik dan permasalahan yang ingin saya teliti.

B. Deskripsi Data Hasil Penelitian

Pengukuran statistic deskriptif variabel ini perlu dilakukan untuk melihat gambaran data secara umum seperti nilai rata-rata (Mean), terendah (Min), dan standar deviasi dari masing-masing variabel yaitu Kontrol Diri (X) dan Gaya Hidup Hedonisme (Y). Mengenai hasil Uji Statistik Deskriptif penelitian ini dapat dilihat pada tabel 4.1 sebagai berikut :

Tabel 4.1

Hasil Uji Statistik Deskriptif

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Kontrol Diri	30	62.00	102.00	82.4667	9.99218
Gaya Hidup Hedonisme	30	26.00	57.00	38.8000	6.70769
Valid N (listwise)	30				

Berdasarkan Hasil Uji Deskriptif diatas, dapat kita gambarkan distribusi data yang didapat oleh peneliti adalah :

1. Variabel Kontrol Diri (X), dari data tersebut bisa di simpulkan bahwa nilai minimum sebesar 62 sedangkan nilai maximum sebesar 102, nilai rata-rata Kontrol Diri sebesar 82,4667 dan Standar deviasi data Kontrol Diri adalah 9,99218.
2. Variabel Gaya Hidup Hedonisme (Y), dari data tersebut bisa di simpulkan bahwa nilai minimum sebesar 26 sedangkan nilai maximum sebesar 57, nilai rata-rata Gaya Hidup Hedonisme sebesar 38.8000 dan Standar deviasi data Gaya Hidup Hedonisme adalah 6,70769.

C. Uji Persyaratan Analisis Data

1. Uji Normalitas

Dikatakan normal apabila nilai signifikasinya $> 0,05$. Begitu juga sebaliknya, apabila nilai signifikasinya $< 0,05$ dikatakan tidak normal.

Tabel 4.2

Hasil Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		30
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	5.25439319
Most Extreme Differences	Absolute	.112
	Positive	.112
	Negative	-.081
Test Statistic		.112
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200 ^{c,d}

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

d. This is a lower bound of the true significance.

Berdasarkan output hasil Uji Normalitas diatas diketahui nilai signifikan dari Uji Kolmogorov-Smirnov ialah sebesar $0,200 > 0,05$ sehingga dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi normal.

2. Uji Homogenitas

Distribusi data dinyatakan homogen jika nilai signifikansi $> 0,05$. Jika nilai signifikansi $< 0,05$ maka distribusi data tidak homogen.

Tabel 4.3

Hasil Uji Homogenitas

Test of Homogeneity of Variances

		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Kontrol	Based on Mean	1.018	4	12	.437
Diri	Based on Median	.360	4	12	.833
	Based on Median and with adjusted df	.360	4	9.834	.832
	Based on trimmed mean	.967	4	12	.461

Berdasarkan output hasil Uji Homogenitas diatas diketahui nilai signifikan ialah sebesar $0,461 > 0,05$ dengan hasil yang diperoleh tersebut dapat disimpulkan bahwa varians bersifat homogen.

3. Uji Hipotesis

Uji hipotesis pada penelitian ini untuk mengetahui adanya hubungan antara kontrol diri dengan gaya hidup hedonism mahasiswa. dikatakan berkorelasi jika nilai signifikansi $< 0,05$. Jika nilai signifikansi $> 0,05$ maka dikatakan tidak berkorelasi.

Tabel 4.4

Hasil Uji Hipotesis

Correlations

		Kontrol Diri	Gaya Hidup Hedonisme
Kontrol Diri	Pearson Correlation	1	.622**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	30	30
Gaya Hidup Hedonisme	Pearson Correlation	.622**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	30	30

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Dari hasil output diatas diketahui bahwa nilai signifikansi untuk hubungan kontrol diri dengan gaya hidup hedonisme adalah sebesar 0,000. Karena nilai ini lebih kecil dari 0,05 maka dapat dikatakan bahwa terdapat hubungan antara kontrol diri dengan gaya hidup hedonisme.

D. Pembahasan

Manusia telah mengembangkan pola perilaku yang berbeda sebagai akibat dari gaya hidup yang semakin modern, yang membedakan setiap orang dalam cara hidupnya. Salah satu gaya hidup yang diadaptasi oleh mahasiswa adalah gaya hidup hedonisme. Menurut Salsabil (2019) gaya hidup hedonisme adalah pandangan hidup dengan mencari kebahagiaan sebanyak mungkin demi menciptakan kesenangan dan kenikmatan. Dengan demikian, kontrol diri sangat penting dimiliki oleh setiap orang. Menurut Gunawan (2017) kontrol diri sebagai kemampuan untuk membimbing tingkah laku sendiri, menekan atau merintangi tingkah laku impulsive.

Gaya hidup hedonisme timbul karena perkembangan zaman. Dengan kemajuan teknologi yang semakin canggih dan serba modern membuat kita harus bisa mengendalikan diri dan menyikapi sesuatu tidak terlalu berlebihan agar tidak terjerumus dalam kehidupan hedonisme. Kontrol diri yang rendah namun rasa ingin yang kuat maka ia akan lebih sering mudah melakukan sesuatu tanpa berpikir panjang, begitu pula sebaliknya (Pranata & Utami, 2021). Semakin tinggi tingkat kontrol diri seseorang, maka semakin kuat

pengendalian tingkah laku yang bertentangan dengan norma sosial sehingga membawa seseorang ke perilaku yang positif (Nofitriani, 2020).

Skala Likert digunakan dalam penelitian ini sebagai alat dalam pengumpulan data untuk mengukur secara keseluruhan suatu pengalaman. Skala ini diberikan langsung oleh peneliti kepada responden yang memiliki sifat rahasia. Pada tanggal 21 Juni – 14 Juli 2023, penelitian ini dilakukan di salah satu universitas swasta di Kota Semarang. Skala ini diisi oleh total 30 mahasiswa. Teknik pengambilan sampel probabilitas digunakan dalam penelitian ini. Skala tersebut dibagikan melalui media sosial kepada subjek secara acak oleh peneliti. Skala yang telah diisi oleh responden didapatkan kembali oleh peneliti pada hari yang sama dan peneliti memastikan semua item dalam skala telah diisi secara lengkap oleh responden.

Pada tabel 4.4 dapat dilihat pada nilai Pearson Correlation adalah 0,622 dan dapat disimpulkan bahwa tingkat hubungan antara kontrol diri dengan gaya hidup hedonisme termasuk dalam kategori kuat. Dapat dilihat pada tabel 4.4 nilai Pearson Correlation menunjukkan nilai nya positif yaitu 0,622 dan dapat disimpulkan bahwa kontrol diri berhubungan secara positif dengan gaya hidup hedonisme.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana gaya hidup hedonisme dan kontrol diri mempengaruhi pola perilaku mahasiswa. Diketahui nilai 0,622 atau 62,2% yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara variabel X dengan variabel Y sebesar 62,2% dan sisanya 37,8% dipengaruhi oleh faktor lain. Faktor-faktor lain yang memberikan sumbangan efektif terhadap kecenderungan gaya hidup

hedonisme seperti faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal yaitu pandangan hidup yang dipenuhi rasa ingin tahu dan berperilaku untuk memenuhi rasa kesenangan dan kepuasan, sedangkan faktor eksternal dipengaruhi oleh kelompok pertemanan dan dari keluarga.

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan Hersika (2020) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan yang sangat kuat antara gaya hidup hedonisme dengan kontrol diri yang ditunjukkan oleh angka koefisien korelasi $r_{xy} = -0,824$ dengan tingkat signifikan korelasi $p = 0,000$; Dharma & Prahara (2020) menyatakan bahwa hasil analisis product moment menunjukkan koefisien korelasi (r_{xy}) sebesar 0.237 ($p = 0.027$) hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang positif antara kontrol diri dengan gaya hidup hedonis; Barus (2021) menyatakan bahwa ada hubungan kontrol diri dengan gaya hidup hedonisme dengan nilai $p \text{ value} = 0,000$.

Gaya hidup dan kepribadian merupakan dua hal yang sangat berkaitan. Setiap individu memiliki karakteristik, keunikan dan perbedaan perilaku yang ditentukan dari cara individu itu berperilaku. Mahasiswa dengan kontrol diri yang kuat lebih mampu untuk menahan gaya hidup hedonisme dibandingkan mahasiswa dengan kontrol diri yang lemah. Hasil bahwa ada hubungan antara kontrol diri dan gaya hidup hedonisme pada mahasiswa menunjukkan bahwa kapasitas kontrol diri berperan dalam menahan gaya hidup hedonisme. Berdasarkan temuan tersebut, kontrol diri dan gaya hidup hedonisme berkorelasi signifikan dengan perilaku mahasiswa program studi Bimbingan dan Konseling fakultas Ilmu Pendidikan angkatan 2018-2022 Universitas PGRI Semarang.

BAB V

SIMPULAN, SARAN, KETERBATASAN PENELITIAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, peneliti menarik kesimpulan bahwa dapat diterima dan dinyatakan adanya hubungan yang signifikan antara kontrol diri dengan gaya hidup hedonisme pada mahasiswa. Tingkat kontrol diri yang lemah akan menghasilkan tingkat hedonisme yang lebih tinggi dan sebaliknya, tingkat kontrol diri yang tinggi akan menghasilkan tingkat hedonism yang lebih rendah. Pengaruh kontrol diri terhadap gaya hidup hedonisme mahasiswa program studi Bimbingan dan Konseling Universitas PGRI Semarang angkatan 2018-2022 adalah sebesar 0,622 dan dapat disimpulkan bahwa tingkat hubungan antara kontrol diri dengan gaya hidup hedonisme termasuk dalam kategori kuat.

B. Saran

1. Bagi Mahasiswa

Mahasiswa/i disarankan untuk lebih meningkatkan kontrol diri, terutama pada hal-hal yang mempengaruhi atau mendekati gaya hidup hedonisme.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Disarankan agar peneliti selanjutnya memperhatikan dengan seksama kekurangan yang ada dalam penelitian ini. Peneliti menyarankan untuk

menggunakan faktor tambahan yang mempengaruhi gaya hidup hedonisme mahasiswa.

C. Keterbatasan Penelitian

Hasil penelitian menunjukkan berbagai masalah yang menjadi batasan penelitian. Prosedur penelitian ilmiah yang telah ditetapkan oleh Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas PGRI Semarang telah diikuti dalam pelaksanaan penelitian ini. Batasan-batasan tersebut dijelaskan secara rinci di bawah ini :

1. Keterbatasan dalam membuat dan menguji alat penelitian ketika kegiatan Ujian Akhir Semester sedang berlangsung.
2. Keterbatasan dalam mengumpulkan data penelitian di tengah kegiatan Ujian Akhir Semester.
3. Keterbatasan yang berada di luar lingkup penelitian, termasuk kurangnya kejujuran responden dalam mengisi skala dan memberikan data.

DAFTAR PUSTAKA

- Ambadra, D. N. (2018). Gaya Hidup Hedonis Pada Mahasiswa. *World Development*, 1(1), 1–15.
- Anggreini, R. (2014). Hubungan Antara Kontrol Diri dan Perilaku Konsumtif Mahasiswi Universitas Esa Unggul. *Jurnal Psikologi*, 12(1), 34–42.
- Aryanti, R. N. (2020). *Kerangka Berpikir & Hipotesis*. 26–28.
- 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.
- Barus, M., Sinurat, S., & Butarbutar, I. K. (2021). *Hubungan Kontrol Diri Dengan Gaya Hidup Hedonisme Pada Siswa Kelas XI Sma Kristen Kalam Kudus Medan*.
- Budiwanto, S. (2017). Metode Statistika: Untuk Mengolah Data Keolahraagaan. *Metode Statistika*, 1–233.
- Creswell, J. W. (2014). *Research Design : Qualitative, Quantitative, And Mixed Methods Approaches*.
- Dharma, H. W., & Prahara, S. A. (2020). *Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Gaya Hidup Hedonis Pada Mahasiswa Di Yogyakarta*.
- Dwi Marsela, R. (2019). Kontrol Diri: Definisi dan Faktor. *Journal of Innovative Counseling : Theory, Practice & Research*, 3(2), 65–69.
- Fitria. (2019). Sugiyono, 2017:60. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.
- Gunawan, L. N. (2017). Kontrol Diri dan Penyesuaian Diri dengan Kedisiplinan Siswa. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 5(1), 16–24.
- Gushevinalti, G. (2010). Telaah Kritis Perspektif Jean Baudrilard Pada Perilaku Hedonisme Remaja. *Idea*, 4(15), 45–59.
- Handayani, R. (2020). *Metodologi Penelitian Sosial* (Issue April).
- Harahap, J. Y. (2017). Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Ketergantungan Internet Di Pustaka Digital Perpustakaan Daerah Medan. *JURNAL EDUKASI: Jurnal Bimbingan Konseling*, 3(2), 131.
- Hersika, E. I., Nastasia, K., & Kurniawan, H. (2020). Hubungan antara Kontrol Diri dengan Gaya Hidup Hedonisme Remaja di Kafe. *Psyche 165 Journal*, 13(1), 1–9.
- Hisabah, D., & Affandy, A. N. (2019). *Gaya Hidup Hedonis Dalam Novel In Bed With Models Karya Moammad Emka*. 12(1), 41–51.
- Jannah, R. (2021). *Bentuk-Bentuk Gaya Hidup Hedonisme Pada Mahasiswa Fakultas Dakwah dan Komunikasi Uin Ar-Raniry (Studi Deskriptif Analisis Mahasiswa Prodi Bki)*.
- Kabalmay, Y. A. D. (2017). “Cafe Addict” : Gaya Hidup Remaja Perkotaan (Studi Kasus pada Remaja di Kota Mojokerto). *Jurnal Keperawatan. Universitas Muhammadiyah Malang*, 4(1), 724–732.
- Khairat, M., Yusri, N. A., & Yuliana, S. (2019). Hubungan Gaya Hidup Hedonis Dengan Perilaku Konsumtif Pada Mahasiswi. *Al-Qalb : Jurnal Psikologi Islam*, 9(2), 130–139.
- Lestari, S. (2021). *Hubungan Antara Gaya Hidup Hedonis Dengan Perilaku Konsumtif Pada Mahasiswi Terhadap Produk Fashion*. 1996, 6.

- Nabella, M. G. (2017). *Gaya Hidup Hedonis Pada Mahasiswi Muslim Yang Melakukan Aktifitas Clubbing*.
- Nofitriani, N. N. (2020). Hubungan Antara Kontrol Diri Dan Harga Diri dengan Perilaku Konsumtif Terhadap Gadget Pada Siswa Kelas XII Sman 8 Bogor. *Jurnal IKRA-ITH Humaniora*, 4(1), 53–65.
- Pellokila, J. (2010). *Gaya Hidup Hedonis*. Pradina, T. (2017). Hubungan Antara Pengendalian Diri (Self Control) Dengan Kematangan Emosi Siswa Kelas XI Di Smk Pelayaran Hang Tuah Kediri Tahun Ajaran 2016/2017. *Manajemen Asuhan Kebidanan Pada Bayi Dengan Caput Succedaneum Di Rsud Syekh Yusuf Gowa Tahun*, 4, 9–15.
- Pranata, T. D. A., & Utami, I. (2021). Studi Eksperimental atas Kontrol Diri dan Gaya Hidup: Dampaknya pada Niat Kecurangan. *Jurnal Kajian Akuntansi*, 5(1), 16.
- Salsabil, S. (2019). Hubungan Antara Gaya Hidup Hedonis Dengan Kecenderungan Narsistik Pada Remaja Pengguna Instagram. *Skripsi*.
- Sari, D., Rifayanti, R., & Putri, E. T. (2022). Kontrol Diri Dengan Gaya Hidup Hedonis Pada Wanita Dewasa Awal di Samarinda. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 10(1), 92.
- Sari, F., & Handayani, N. S. (2019). Kontrol Diri Dan Pembelian Impulsif Pakaian Pada Remaja Penggemar K-Pop. *Jurnal Psikologi*, 12(2), 179–188.
- Setyawati, A. (2018). *Hubungan Kontrol Diri dan Orientasi Nilai Materialistis Dengan Gaya Hidup Hedonis Pada Mahasiswa Jurusan Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malanh*. 1–104.
- Sinaga, D. (2014). *Statistik Dasar. Book*.
- Tambingon, J., Tasik, F. C. M., & Purwanto, A. (2018). Gaya Hidup Hedonisme Mahasiwa Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Sam Ratulangi di Kota Manado. *Jurnal Administrasi Publik*, 1(43).
- Thamrin, H., & Saleh, A. A. (2019). Hubungan Gaya Hidup Hedonis Dengan Perilaku Konsumtif Pada Mahasiswi. *Al-Qalb : Jurnal Psikologi Islam*, 9(2), 130–139.
- Trimartati, N. (2014). Studi Kasus Tentang Gaya Hidup Hedonisme Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Angkatan 2011 Universitas Ahmad Dahlan. *PSIKOPEDAGOGIA Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 3(1), 20.
- Utari, N., & Rusli, D. (2019). Pengaruh Harga Diri Terhadap Gaya Hidup Hedonisme Pada Mahasiswa Sumatera Barat Yang Kuliah Di Pulau Jawa. *Ayan*, 8(5), 55.
- Vionnalita Jennyya, Maria Heny Pratiknjo, S. R. (2021). Gaya Hidup Hedonisme di Kalangan Mahasiswa Universitas Sam Ratulangi. *Jurnal Holistik*, 14(3), 1–16.
- Wahyuni, F. (2020). Hubungan Antara Self Control Dengan Kecenderungan Perilaku Kenakalan Remaja Di SMA Negeri 10 Kota Bengkulu. *Skripsi*, 141.
- Yuliyasinta, & DS, T. N. E. (2017). *Gaya Hidup Hedonis Pada Mahasiswa Ditinjau dari Harga Diri. ISBN. 978-(1994)*, 344–352.
- Yusuf, M. (2018). Studi Deskriptif Pada Mahasiswa Kost Di Kelurahan Samata Kecamatan Somba Opu Kabupaten Gowa. *Biomass Chem Eng*, 3(2), ٣٤٤-٣٥٢.

LAMPIRAN

USULAN JUDUL SKRIPSI

Yth. Ketua Program Studi
Bimbingan dan Konseling (BK)

Degembermas,
Yang bertanda di bawah ini,
Nama: Muhammad Arif Wahid
NPM: 18110104

Bersikap siap-sikap tema skripsi dengan judul:
Hubungan Antara Kecerdasan Emosi Dengan Gaya Hidup Kesehatan

Sesorang,
Yang mengajukan,

NPM

Menyetujui,
Pembimbing I,

NIP/NPP

Pembimbing II,

NIP/NPP

Mengetujui,
Ketua Program Studi
Bimbingan dan Konseling

NIP/NPP

© 2019 uapri.ac.id
Dipindai dengan CamScanner

**PERNYATAAN
KESEDIAAN MEMBIMBING SKRIPSI**

Saya yang bertanda di bawah ini:

Nama: Dr. Arel Haryanto, S.Psi, M.Psi
NIP/NPP: 992401149

Menyatakan bersedia menjadi PEMBIMBING I atau pengganti:

Nama: Muhammad Arif Wahid
NPM: 18110104
Judul Skripsi: Hubungan Antara Kecerdasan Emosi Dengan Gaya Hidup Kesehatan

Disahkan serta pernyataan ini sudah digunakan sebagaimana mestinya. Atau perubahannya diuraikan terina kasih.

Mengetujui,
Ketua Program Studi
Bimbingan dan Konseling

NIP/NPP

Sesorang,
Dosen yth,

NIP/NPP

© 2019 uapri.ac.id
Dipindai dengan CamScanner

**PERNYATAAN
KESEDIAAN MEMBIMBING SKRIPSI**

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

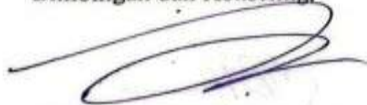
Nama : Farikha Wahyuni Ferdani
NIP/NPP : 158301465

Menyatakan bersedia menjadi **PEMBIMBING II** atas mahasiswa:

Nama : Muhammad Arif Wibowo
NPM : 1810104
Judul Skripsi : Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan
Caya Hidup Hedonisme

Demikian surat pernyataan ini untuk digunakan sebagaimana mestinya. Atas perhatiannya disampaikan terima kasih.

Mengetahui,
Ketua Program Studi
Bimbingan dan Konseling,



NIP/NPP

Semarang, _____

Dosen ybs,



NIP/NPP

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda di bawah ini :

Nama : Dr. Arri Handayani, S.Psi, M.Si.

NPP/NIP : 997401149

Selaku Dosen Pembimbing I Skripsi dari Mahasiswa :

Nama : Muhammad Afif Wibowo

NPM : 1811904

Menyatakan mahasiswa tersebut telah menyelesaikan pembimbingan Skripsi dengan Judul

Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Gaya Hidup Hedonisme

Dan dinyatakan siap menempuh ujian Skripsi.

Pembimbing I,



NIP/NPP



SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda di bawah ini :

Nama : Farikha Rahayu Fatori
NPP/NIP : 158801465

Selaku Dosen Pembimbing II Skripsi dari Mahasiswa :

Nama : Muhammad Arif Wibowo
NPM : 18110104

Menyatakan mahasiswa tersebut telah menyelesaikan pembimbingan Skripsi dengan Judul

Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Gaya Hidup Heenisme.

Dan dinyatakan siap menempuh ujian Skripsi.

Pembimbing II,



NIP/NPP

PENGAJUAN UJIAN SKRIPSI

Diajukan oleh : Muhammad Arif Wibowo
 Nama : Muhammad Arif Wibowo
 NPM : 18110101
 Nomor HP : 0858 5099 8849
 Judul Skripsi : Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Gaya Hidup Kesehatan

Untuk dilaksanakan pada : _____
 Hari/Tanggal : _____
 Waktu : _____
 Ruang : _____

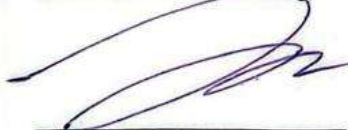
Adapun sebagai penguji : Dr. Anni Hidayati, S.Psi., M.Ts.
 Penguji I :

Penguji II : Farida N. Laksmi Lestari

Penguji II : _____

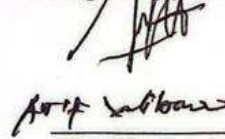
Semarang, _____

Mengetahui,
 Ketua Program Studi
 Bimbingan dan Konseling,



NIP/NPP

Yang Mengajukan,



NIP/NPP

PEMBIMBINGAN SKRIPSI

Pembimbing I
 Nama: Dr. Ani Handayani, C.Psi., M.Si

No.	Tanggal	Keterangan	Paraf
1.	22 Juli	Revisi Etyimologi Judul	js.
2.	7 Sept	Revisi Bab 1 Lanjut Bab 2	js.
3.	13 Okt	Bab 2	js.
4.	27 Okt	Revisi Bab 2 + Bimbingan	js.
5.	5. Des	Revisi Bab 2 + Bimbingan	js.
6.	27. Jan	Revisi Bab 2 + Bimbingan	js.
7.	9 Feb	Revisi Bab 2 + Bimbingan	js.
8.	10. Mar	Revisi Bab 2 Lanjut Bab 3	js.
9.	28. Mar	Bimbingan	js.
10.	3 Apr	Bimbingan	js.
11.	11. Apr	Revisi Bab 3 + Bimbingan	js.
12.	14 Apr	Matangin Artikel	js.
13.	8 Mei	Revisi Bab 3 + Bimbingan	js.
14.	19 Mei	Revisi Bab 3 + Bimbingan	js.
15.	25 Mei	Revisi Bab 3 + Bimbingan	js.

Scanned with CamScanner

No.	Tanggal	Keterangan	Paraf
16.	29 Mei	Revisi Bab 5 + Bimbingan	js.
17.	10 Juli	Bab 1	js.
18.	28 Juli	Revisi Bab 1 + Bimbingan	js.
19.	5 Agst	Revisi Bab 1 + Bimbingan	js.
20.	20 Agst	ACE Bab 5	js.

Scanned with CamScanner

PEMBIMBINGAN SKRIPSI

Pembimbing II
 Nama: Feriska Widyas Astori, S.Pd., M.Pd.

No.	Tanggal	Keterangan	Paraf
1.	7. Sept	Bab 2	f
2.	5. Okt	Revisi Bab 1 + Bab bagian	f
3.	12. Okt	Bab 1 revisi, lanjut Bab 2	f
4.	2. Nov	Bab 2 revisi + Bimbingan	f
5.	8. Des	Bab 2 revisi + Bimbingan	f
6.	16. Des	Revisi Bab 2 + Bimbingan	f
7.	22. Des	Revisi Bab 2 + Bimbingan	f
8.	15. Feb	Revisi Bab 2, lanjut Bab 3	f
9.	14. Apr	Revisi Bab 3 lanjutan Bab 3	f
10.	19. Apr	Revisi Bab 3 + Bimbingan	f
11.	25. Mei	Revisi Bab 3 (Interim) + Bimb.	f
12.	31 Mei	Revisi Bab 3 (Interim) + Bimb.	f
13.	10/7 '23	Final Try out	f
14.	26/7 '23	Bab 4 (revisi)	f
15.	28/7 '23	Bab 4 & 5 (hapusan skripsi lengkap)	f

Scanned with CamScanner

No.	Tanggal	Keterangan	Paraf
16.	4/8 '23	ACC usulan skripsi	f

Scanned with CamScanner

LAMPIRAN

Lampiran 11. Diagram Semester Responden



Lampiran 12. Kurva Program Studi Responden



Lampiran 13. Diagram Jenis Kelamin Responden



Lampiran 14. Tabel Jawaban Variabel X

No. Responden	X1	X2	X3	X4	X5	X6	X7	X8	X9	X10	X11	X12	X13	X14	X15	X16	X17	X18	X19	X20	X21	X22	X23	X24	X25	X26	Totally
1	3	3	3	3	3	3	3	4	2	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	4	2	4	3	3	39
2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	41
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	39
4	3	4	3	2	3	3	2	4	1	3	4	4	4	3	4	4	4	3	3	3	4	1	4	4	4	4	45
5	3	4	4	3	3	3	3	4	2	4	2	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	39
6	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	41
7	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	41
8	3	4	4	2	3	3	3	4	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	39
9	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	41
10	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	41
11	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	41
12	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	41
13	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	41
14	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	41
15	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	41
16	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	41
17	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	41
18	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	41
19	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	41
20	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	41
21	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	41
22	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	41
23	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	41
24	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	41
25	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	41
26	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	41
27	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	41
28	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	41
29	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	41
30	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	41

Lampiran 15. Tabel Jawaban Variabel Y

	Y1	Y2	Y3	Y4	Y5	Y6	Y7	Y8	Y9	Y10	Y11	Y12	Y13	Y14	Y15	Y16	Y17	Y18	Totally
2	1	4	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	1	3	2	2	39
2	1	4	2	2	3	1	1	2	2	2	2	1	3	3	4	1	4	3	41
4	4	4	1	4	4	1	1	1	4	1	1	1	1	4	4	1	4	4	45
1	2	3	3	2	2	1	2	1	1	1	1	2	3	1	1	3	2	2	32
3	1	3	2	2	2	1	3	2	3	2	2	2	4	1	1	3	2	2	39
2	3	3	2	2	2	3	3	2	2	2	3	3	2	1	2	3	1	41	
1	1	3	4	2	1	1	4	1	4	1	4	1	1	3	2	1	1	35	
1	2	2	1	1	1	1	4	1	2	1	1	3	1	1	1	1	1	26	
2	1	3	3	3	2	1	1	2	3	2	4	4	3	2	4	1	2	43	
4	1	4	1	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	4	1	43	
4	2	4	1	4	3	2	2	4	3	2	4	4	3	3	1	4	3	53	
2	2	1	3	2	2	1	1	2	3	1	1	3	3	1	3	2	2	35	
2	1	2	3	2	2	1	2	2	3	2	2	3	1	1	2	2	2	35	
2	2	3	2	2	3	3	2	3	2	3	3	3	2	3	2	3	3	46	
2	1	3	2	3	1	2	4	2	2	2	1	2	3	2	3	3	3	41	
2	1	2	1	3	1	1	2	2	4	1	1	2	4	1	2	3	2	35	
2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	3	2	40	
2	2	2	1	3	1	2	1	2	1	1	2	4	3	2	3	2	3	37	
2	2	1	4	2	1	1	3	1	1	1	1	1	2	1	1	3	2	31	
2	2	2	2	3	3	1	1	3	3	1	1	2	3	1	4	2	3	39	
1	3	3	1	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	1	3	3	2	39	
1	1	3	2	2	2	2	3	2	2	1	1	3	3	1	3	2	2	36	
1	1	2	1	3	3	1	1	1	1	1	1	4	1	1	4	2	1	30	
3	3	3	2	3	2	3	2	2	2	3	3	3	2	2	4	3	3	48	
4	4	4	2	4	2	4	4	4	3	4	2	4	1	3	4	3	1	57	
3	4	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	1	2	3	2	3	42	
2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	3	3	2	3	42	
2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	3	3	1	3	1	2	35	
4	1	1	1	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	1	4	30	
3	2	2	3	4	3	2	1	2	2	2	1	2	1	2	3	1	3	39	

Lampiran 16. Lembar Angket

LEMBAR ANGKET MAHASISWA BIMBINGAN DAN KONSELING DI UNIVERSITAS PGRI SEMARANG

Identitas Responden (Mahasiswa)

Nama :

Angkatan :

Jenis Kelamin : () Laki – Laki () Perempuan

Petunjuk Pengisian Data

1. Tulis identitas lengkap anda terlebih dahulu.
2. Bacalah setiap pernyataan dengan seksama.
3. Jawablah pernyataan ini dengan jujur sesuai dengan keadaan sebenarnya.
4. Jawablah pernyataan tersebut dengan memberi tanda centang (√) pada kolom alternative.

No	Pernyataan	Ya	Tidak
1.	Saya cenderung mudah melakukan sesuatu tanpa berpikir panjang		
2.	Saya termasuk orang yang dapat mengendalikan tingkah laku dengan cara mengatur atau mengarahkan keinginan dengan berbagai pertimbangan agar pengambilan keputusan yang salah dapat dihindari		
3.	Saya dapat mengendalikan diri, emosi dan perilaku dari diri sendiri		
4.	Saya termasuk orang yang mudah terpengaruh oleh apapun aktivitas yang dilakukan teman sebaya		

	anda?		
5.	Saya memiliki gaya hidup yang cenderung menjadikan kesenangan sebagai tujuan dalam hidup		
6.	Saya menghabiskan waktu diluar rumah dan menganggap bahwa sumber kebahagiaan adalah mencari kesenangan dan kenikmatan		
7.	Saya menganggap kesenangan dan kenikmatan materi sebagai tujuan hidup		
8.	Saya rela tidak membelanjakan uang saku demi membeli handpone/menonton konser		
9.	Saya termasuk orang yang mengikuti perkembangan Fashion yang mudah diikuti		
10.	Saya berusaha untuk menjadi beda dari orang lain		

Lampiran 17. Tabel Instrumen Validasi

LEMBAR VALIDASI INSTRUMENT TEST

Judul Penelitian	: Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Gaya Hidup Halal-halalan Mahasiswa
Nama Penulis	: Muhammad Arif Wibisono
NPM	: 18110104
Nama Validator	: Farika Wahyu Lestari, S.Pd., M.Pd.

I. Petunjuk Pengisian Lembar Validasi

- Lembar validasi diisi oleh validator yang memiliki:
- Bapak/Ibu dapat memberikan validasi dengan memberi tanda centang (✓) pada kolom 1,2,3,4, atau 5 sesuai dengan hasil penelitian dengan skala sebagai berikut:
 - 5 = Sangat baik
 - 4 = Baik
 - 3 = Cukup baik
 - 2 = Kurang baik
 - 1 = Tidak baik
- Jika Bapak/Ibu ingin memberikan komentar ataupun saran, silahkan mengisi isian pada bagian III (Komentar atau Saran Umum)
- Beriilah tanda centang (✓) pada salah satu pilihan mengenai hasil penelitian Bapak/Ibu pada bagian IV (Kesimpulan Hasil Penelitian)

II. Penilaian ditinjau dari berapa aspek

No.	Aspek yang dikamati	1	2	3	4	5
1.	Kemampuan soal dengan tujuan penelitian					
2.	Kepelasan petunjuk pengerjaan soal					
3.	Kepelasan material dan soal					

4.	Kemungkinan soal dapat dikerjakan					
5.	Kemampuan labirin soal menggunakan bahasa yang sederhana bagi mahasiswa, mudah untuk dipahami dan menggunakan bahasa yang dikenal mahasiswa					

III. Komentar dan Saran Umum

IV. Kesimpulan Hasil Validasi

Instrumen tes penelitian "Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Gaya Hidup Halal-halalan Mahasiswa" ini dinyatakan:

- Layak untuk Uji Coba Lapangan
- Layak untuk Uji Coba dengan Revisi
- Tidak Layak untuk Uji Coba Lapangan

Semarang, 12 April 2020

Validator

Farika Wahyu Lestari, S.Pd., M.Pd.

NIP. 191011403

Lampiran 18. Tabel Instrumen Validasi

SKALA PENELITIAN

1. SKALA KONTROL DIRI

2. SKALA GAYA HIDUP HEDONISME

Lampiran 19. Tabel Instrumen Validasi

Nama (Inisial): **Umur:** **Mahasiswa Semester:**
Fakultas/Univ:

Jawablah pertanyaan dibawah ini (coret yang tidak perlu)

Saya mengunjungi *coffeshop* min 3kali dalam satu minggu

: YA/TIDAK

Saya membeli barang yang menarik perhatian mata min 2kali dalam satu minggu

: YA/TIDAK

Saya selalu menggunakan barang-barang *branded*

: YA/TIDAK

Petunjuk Pengerjaan

Saya mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas PGRI Semarang yang sedang melakukan penelitian, untuk memenuhi salah satu syarat dalam mencapai gelar Sarjana Pendidikan pada program Sarjana Strata 1 Universitas PGRI Semarang.

Pada halaman berikut ini, terdapat angket yang berisi beberapa pernyataan dan responden diminta untuk memberikan satu jawaban atas pernyataan-pernyataan tersebut. Sebelum menjawab ada beberapa hal yang perlu diperhatikan, yaitu :

1. Responden diminta untuk menjawab semua pernyataan sesuai dengan keadaan yang dialami dan memilih salah satu dari empat alternatif jawaban yang telah disediakan.
 2. Apapun jawaban responden dari angket ini akan dirahasiakan.
 3. Dalam angket ini responden hanya perlu untuk memberi tanda check (✓) pada jawaban yang dipilih.
- STS : Sangat Tidak Sesuai
TS : Tidak Sesuai
S : Sesuai
SS : Sangat Sesuai

Lampiran 20. Tabel Instrumen Validasi

Skala 1 (atau) Kontrol Diri

No.	Pernyataan	STS	TS	S	SS
1.	Saya sukar ketika teman saya menjengkelkan				
2.	Saya lebih suka bersenang-senang dengan teman dari pada menyelesaikan kewajiban				
3.	Saya memikirkan beberapa solusi saat ada persoalan				
4.	Saya tidak bisa membedakan perbuatan baik dan buruk				
5.	Saya tegas untuk mengatakan tidak atau menolak				
6.	Saya tidak berani mengambil risiko ketika mengikuti suatu kegiatan				
7.	Ketika ada pekerjaan, saya akan menyelesaikan terlebih dahulu				
8.	Saya tidak bisa mengendalikan kebiasaan buruk				
9.	Saya memikirkan sebab-akibat dari masalah yang saya hadapi				
10.	Ketika ada masalah, saya tidak bisa berpikir jernih				
11.	Pendapat orang lain menjadi salah satu pertimbangan dalam mengambil keputusan				
12.	Saya mengikuti kegiatan atau paksaan dari orang lain				
13.	Saya menghindari teman yang berdampak buruk bagi saya				
14.	Ketika sedang kuliah, saya tidak mengikuti kelas hingga selesai				
15.	Saya berpikir dengan tenang sebelum mengambil keputusan				
16.	Saya tidak memikirkan dampak di masa depan				
17.	Setiap keputusan yang saya ambil, mami keputusan yang saya ambil				

 Dipindai dengan CamScanner

18.	Ketika saya melakukan kesalahan, saya tidak bertanggung jawab				
19.	Ketika sedang dalam perkuliahan, saya bisa menghindari percakapan yang tidak perlu				
20.	Saat berdiskusi tugas, saya tidak fokus pada diskusi tersebut				
21.	Menurut saya, setiap hambatan merupakan sebuah tantangan				
22.	Saya merasa tidak berdaya setiap menghadapi masalah				
23.	Jika terjadi masalah dari keputusan yang saya ambil, saya berusaha introspeksi diri				
24.	Saya kebingungan dalam membuat keputusan				
25.	Saya mudah fokus dalam segala hal				
26.	Saya mudah marah				
27.	Menurut saya, setiap masalah yang dihadapi memiliki jalan keluar				
28.	Saya tidak berpikir serius ketika terjadi masalah				
29.	Saya menolak hal-hal yang berdampak buruk				
30.	Saya kebingungan ketika menentukan pilihan				

 Dipindai dengan CamScanner

Lampiran 21. Tabel Instrumen Validasi

Skala 1 (bisa) Gaya Hidup Hebatisme

No.	Pernyataan	STS	TS	S	SS
1.	Coffeshop adalah tempat saya bertemu dengan teman-teman				
2.	Saya lebih banyak menghabiskan waktu di rumah				
3.	Saya membeli barang untuk memuaskan keinginan saya				
4.	Saya tidak suka mengikuti <i>trend</i> atau <i>mode</i>				
5.	Bagi saya pergi ke <i>coffeshop</i> merupakan hal yang menyenangkan				
6.	Bagi saya, saya tidak perlu memiliki pakaian yang sedang <i>trend</i> dikalangan remaja				
7.	Ketika ada waktu luang saya gunakan untuk pergi ke <i>mall</i> dengan teman-teman				
8.	Saya tidak tertarik untuk menghabiskan waktu ditempat hiburan				
9.	Saya lebih berminat pada barang-barang <i>branded</i>				
10.	Saya tidak suka membeli barang-barang mewah				
11.	Menurut saya berjalan-jalan ke <i>mall</i> merupakan suatu kesenangan				
12.	Menurut pendapat saya pergi ke <i>mall</i> banyak mendatangkan rugi daripada manfaatnya				
13.	Saya memilih menghabiskan waktu luang dengan mengunjungi <i>coffeshop</i>				
14.	Saya tidak suka menghabiskan waktu untuk berkumpul dengan teman-teman				
15.	Saya sudah tertarik dengan berbagai tawaran produk walaupun belum tentu bermanfaat				
16.	Saya tidak tertarik membeli pakaian mahal yang sedang <i>trend</i>				

 Dipindai dengan CamScanner

17.	Saya tertarik untuk mengunjungi <i>coffeshop</i> yang baru dibuka				
18.	Bagi saya <i>trend</i> dan <i>mode</i> tidak perlu diikuti				
19.	Ketika sedang bosan saya memilih untuk berbelanja				
20.	Saya tidak pernah berkumpul bersama teman-teman ditempat ramai yang sering dikunjungi anak muda.				
21.	Saya tertarik membeli aksesoris walaupun bukan merupakan kebutuhan				
22.	Saya lebih memilih berdiam diri di rumah daripada pergi ke <i>mall</i>				
23.	Menurut saya waktu luang itu sebaiknya dimanfaatkan untuk bersenang-senang				
24.	Menurut saya berbelanja merupakan pemborosan				
25.	Dalam satu hari saya bisa berpindah lebih dari 1 <i>coffeshop</i>				
26.	Saya tidak pernah menerima ajakan untuk pergi ke <i>coffeshop</i> atau ke <i>mall</i>				
27.	Belanja barang <i>branded</i> merupakan minat saya				
28.	Saya lebih mementingkan kegiatan daripada <i>mall</i>				
29.	Menurut saya pergi ke <i>coffeshop</i> dapat membuat saya lebih bahagia				
30.	Bagi saya mengunjungi <i>coffeshop</i> adalah hal yang tidak harus dilakukan				

 Dipindai dengan CamScanner

Lampiran 22. Dokumentasi

Observasi Tempat Penelitian





Dokumentasi Penelitian





Lampiran 24. Loa



JURNAL PSIKOEDUKASIA BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS PGRI SEMARANG
Jl. Sidodadi Timur No. 24 – Dr. Cipto Semarang. Telp. (024) 8316377 Fax (024) 8448217

Semarang, 15 Agustus 2023

Nomor : 003/ PA-Jurnal Psikoedukasia / VIII / 2023
Lampiran : -
Hal : Surat Penerimaan Naskah Publikasi

Kepada Yth.

Muhammad Arif Wibowo¹, Arri Handayani², Farikha Wahyu Lestari³

Bimbingan dan Konseling
Universitas PGRI Semarang

Terimakasih telah mengirimkan artikel ilmiah untuk diterbitkan pada Jurnal Psikoedukasia dengan judul :

**HUBUNGAN ANTARA KONTROL DIRI DENGAN GAYA HIDUP
HEDONISME**

Berdasarkan hasil review, artikel tersebut dinyatakan **DITERIMA** untuk dipublikasikan di Jurnal Psikoedukasia Volume 1 No. 1 Bulan Agustus 2023.

Demikian informasi kami sampaikan dan terima kasih atas perhatiannya.

Hormat Kami

Farikha Wahyu Lestari, M. Pd.
Editor In Chief Jurnal Psikoedukasia Bimbingan dan Konseling
Universitas PGRI Semarang