

HUBUNGAN ANTARA KONTROL DIRI DENGAN GAYA HIDUP HEDONIS PADA MAHASISWA DI KOTA MEDAN

Rotua Kristanti Sinurat¹, Karina Meriem Beru Brahmana²

^{1, 2}Universitas HKBP Nommensen, Jl. Dr. Sutomo No. 4A, Medan, Sumatera Utara, Indonesia
Email: rotua.sinurat22@uhn.ac.id

Article History

Received: 18-06-2026

Revision: 08-07-2026

Accepted: 13-07-2026

Published: 15-07-2026

Abstract. The hedonistic lifestyle has become a growing phenomenon among college students and is characterized by a tendency to pursue pleasure, excessive consumption, and an orientation towards social prestige. This study aims to determine the relationship between self-control and a hedonistic lifestyle among college students in Medan City. The study used a quantitative approach with a correlational design. The subjects were active college students in Medan City selected using a purposive sampling technique, with a total of 400 respondents. Data collection was carried out through a digital questionnaire using the Self-Control Scale (27 valid items; $\alpha = 0.906$) based on Averill's theory and the Hedonic Lifestyle Scale (13 valid items; $\alpha = 0.924$) based on Kotler and Armstrong's theory. Data analysis was performed using Spearman's Rank correlation. The results showed that the level of self-control of college students was in the high category with an empirical average value of 64.53, while the hedonic lifestyle was in the low category with an empirical average value of 31.38. The results of the correlation test showed a significant negative relationship between self-control and a hedonic lifestyle. This means that the higher a student's ability to control their thoughts, emotions, and behavior, the lower their tendency to adopt a hedonistic lifestyle. This finding demonstrates the importance of strengthening self-control as a preventative measure against the consumerist influences of the social environment and digital media.

Keywords: Self-Control, Hedonistic Lifestyle, College Students.

Abstrak. Gaya hidup hedonis menjadi salah satu fenomena yang berkembang di kalangan mahasiswa dan ditandai dengan kecenderungan mengejar kesenangan, konsumsi berlebihan, serta orientasi pada prestise sosial. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kontrol diri dan gaya hidup hedonis pada mahasiswa di Kota Medan. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Subjek penelitian adalah mahasiswa aktif di Kota Medan yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*, dengan jumlah responden sebanyak 400 mahasiswa. Pengumpulan data dilakukan melalui kuesioner digital menggunakan Skala Kontrol Diri (27 aitem valid; $\alpha = 0,906$) berdasarkan teori Averill dan Skala Gaya Hidup Hedonis (13 aitem valid; $\alpha = 0,924$) berdasarkan teori Kotler dan Armstrong. Analisis data dilakukan menggunakan korelasi *Rank Spearman*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kontrol diri mahasiswa berada pada kategori tinggi dengan nilai rata-rata empirik sebesar 64,53, sedangkan gaya hidup hedonis berada pada kategori rendah dengan nilai rata-rata empirik sebesar 31,38. Hasil uji korelasi menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara kontrol diri dan gaya hidup hedonis. Artinya, semakin tinggi kemampuan mahasiswa dalam mengendalikan pikiran, emosi, dan perilaku, semakin rendah kecenderungan mereka untuk menerapkan gaya hidup hedonis. Temuan ini menunjukkan pentingnya penguatan kemampuan kontrol diri sebagai salah satu upaya preventif dalam menghadapi pengaruh konsumtif dari lingkungan sosial dan media digital.

Kata Kunci: Kontrol Diri, Gaya Hidup Hedonis, Mahasiswa.

How to Cite: Sinurat, R. K & Brahmana, K. M. B. (2026). Hubungan Antara Kontrol Diri dengan Gaya Hidup Hedonis pada Mahasiswa di Kota Medan. *PEDAGOGIC: Indonesian Journal of Science Education and Technology*, 6 (4), 2235-2242. <http://doi.org/10.54373/ijset.v6i4.6760>

PENDAHULUAN

Di tengah perkembangan teknologi digital yang semakin pesat, perubahan gaya hidup masyarakat urban mengalami transformasi yang signifikan, terutama dalam cara individu membangun identitas dan memperoleh pengakuan sosial. Media digital tidak hanya menjadi sarana komunikasi, tetapi juga ruang untuk menampilkan citra diri melalui aktivitas konsumsi, tren hiburan, dan simbol status sosial. Kondisi tersebut mendorong berkembangnya gaya hidup hedonis, yaitu pola perilaku yang menempatkan pencarian kesenangan, kepuasan instan, dan konsumsi sebagai bagian penting dari orientasi kehidupan individu (Kotler & Armstrong, 2021). Paparan konten gaya hidup konsumtif di media sosial turut memperkuat kecenderungan individu untuk melakukan perbandingan sosial dan mengejar validasi eksternal melalui kepemilikan materi maupun pengalaman tertentu (Dhir et al., 2018; Pratama & Sari, 2023).

Fenomena gaya hidup hedonis menjadi perhatian khusus pada kelompok mahasiswa yang berada pada fase *emerging adulthood*, yaitu periode perkembangan ketika individu mulai membangun identitas, mengambil keputusan secara mandiri, dan menghadapi berbagai tekanan sosial (Arnett, 2015). Secara ideal, mahasiswa diharapkan mampu mengembangkan kemampuan berpikir kritis, mengelola prioritas akademik, serta mengambil keputusan berdasarkan pertimbangan jangka panjang. Namun, perkembangan budaya konsumtif dan intensitas penggunaan media sosial menunjukkan adanya kesenjangan antara harapan tersebut dengan kondisi aktual. Beberapa mahasiswa menunjukkan kecenderungan mengikuti tren konsumsi, *self-presentation* digital, dan tekanan kelompok sebaya untuk memperoleh penerimaan sosial (Wang et al., 2021). Apabila tidak dikendalikan, kecenderungan tersebut dapat berdampak pada pengelolaan keuangan yang kurang sehat, penurunan fokus akademik, serta meningkatnya tekanan psikologis akibat tuntutan untuk mengikuti standar gaya hidup tertentu (Aulia & Hasanah, 2022).

Salah satu faktor psikologis yang berperan dalam mengendalikan kecenderungan gaya hidup hedonis adalah kontrol diri (*self-control*). Kontrol diri merupakan kemampuan individu dalam mengatur pikiran, emosi, dan perilaku sehingga mampu menunda kepuasan sesaat demi mencapai tujuan yang lebih bernilai dalam jangka panjang (Baumeister & Vohs, 2016). Individu dengan kontrol diri yang baik cenderung mampu mengevaluasi konsekuensi dari suatu tindakan, mengendalikan dorongan konsumtif, serta mempertahankan perilaku yang sesuai dengan nilai dan tujuan personal. Sebaliknya, rendahnya kontrol diri dapat meningkatkan kerentanan terhadap pengaruh eksternal, termasuk tekanan sosial dan paparan konten digital yang mendorong perilaku konsumtif (Tangney et al., 2018).

Sejumlah penelitian sebelumnya telah mengkaji hubungan kontrol diri dengan gaya hidup hedonis pada mahasiswa. Afifah dan Pratama (2024) menemukan bahwa kontrol diri memiliki hubungan negatif dengan kecenderungan gaya hidup hedonis, yang menunjukkan bahwa mahasiswa dengan kemampuan regulasi diri lebih baik cenderung memiliki perilaku konsumsi yang lebih terkendali. Temuan serupa juga dilaporkan oleh Sahna et al. (2024), yang menunjukkan bahwa kontrol diri menjadi faktor penting dalam mengurangi perilaku konsumtif akibat pengaruh lingkungan sosial. Meskipun demikian, sebagian besar penelitian terdahulu masih berfokus pada hubungan langsung antara kontrol diri dan perilaku konsumtif atau hedonis secara umum, sementara kajian yang secara spesifik menghubungkan kontrol diri dengan gaya hidup hedonis mahasiswa dalam konteks masyarakat urban dengan paparan media digital yang tinggi masih terbatas.

Berdasarkan kesenjangan tersebut, penelitian ini menawarkan kebaruan dengan mengkaji hubungan kontrol diri dan gaya hidup hedonis pada mahasiswa di Kota Medan sebagai konteks urban yang memiliki dinamika sosial dan digital yang berkembang pesat. Penelitian ini tidak hanya mengidentifikasi hubungan antarvariabel, tetapi juga memberikan gambaran empiris mengenai bagaimana kapasitas regulasi internal mahasiswa berperan dalam menghadapi tekanan gaya hidup modern. Dengan demikian, hasil penelitian diharapkan dapat memperkaya kajian psikologi sosial dan pendidikan mahasiswa, khususnya dalam memahami pentingnya penguatan kontrol diri sebagai strategi preventif terhadap berkembangnya perilaku hedonis di era digital.

METODE

Bagian metode harus ditulis singkat, padat, jelas, tetapi mencukupi. Ia menjelaskan penggunaan metode penelitian, prosedur pelaksanaan, alat, bahan, atau instrumen harus dijelaskan dengan baik, namun bukan berupa teori. Jika dipandang perlu, ada lampiran mengenai kisi-kisi instrumen atau penggalan bahan yang digunakan. Jika ada rumus-rumus statistik yang digunakan sebagai bagian dari metode, rumus yang sudah umum digunakan tidak perlu ditulis. Misalnya, ada ketentuan spesifik yang ditetapkan oleh peneliti dalam rangka mengumpulkan dan menganalisis data dijelaskan pada bagian metode ini. Bagian ini ditulis sebanyak maksimum 10% (untuk penelitian kualitatif) atau maksimum 15% (untuk penelitian kuantitatif) dari badan artikel.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional yang bertujuan untuk menguji hubungan antara kontrol diri dan gaya hidup hedonis pada mahasiswa di Kota Medan. Populasi penelitian adalah mahasiswa aktif yang sedang menempuh

pendidikan di berbagai perguruan tinggi di Kota Medan. Pengambilan sampel dilakukan menggunakan teknik purposive sampling berdasarkan karakteristik yang telah ditetapkan peneliti. Berdasarkan acuan tabel Isaac dan Michael pada taraf kesalahan 5%, jumlah sampel minimum yang diperlukan adalah 346 responden. Dalam pelaksanaannya, penelitian ini melibatkan 400 mahasiswa yang memenuhi kriteria penelitian.

Pengumpulan data dilakukan menggunakan dua instrumen berbentuk skala psikologi model Likert dengan empat alternatif jawaban, yaitu Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), dan Sangat Tidak Sesuai (STS). Skala kontrol diri disusun berdasarkan aspek kontrol perilaku (*behavioral control*), kontrol kognitif (*cognitive control*), dan kontrol pengambilan keputusan (*decision control*). Hasil uji coba menunjukkan bahwa dari 32 item yang disusun, sebanyak 27 item dinyatakan valid dan digunakan dalam penelitian dengan koefisien reliabilitas Cronbach's Alpha sebesar 0,906. Sementara itu, skala gaya hidup hedonis disusun berdasarkan aspek aktivitas, minat, dan opini. Dari 40 item yang diujicobakan, sebanyak 13 item dinyatakan valid dan digunakan dalam penelitian dengan koefisien reliabilitas Cronbach's Alpha sebesar 0,924. Nilai reliabilitas tersebut menunjukkan bahwa kedua instrumen memiliki tingkat konsistensi internal yang sangat baik.

Pengumpulan data dilakukan secara daring melalui Google Form. Partisipasi responden bersifat sukarela dan seluruh informasi yang diberikan dijaga kerahasiaannya. Data yang terkumpul kemudian dianalisis menggunakan bantuan program Statistical Package for Social Sciences (SPSS) versi 20.0. Analisis data diawali dengan uji normalitas dan uji linearitas. Hasil uji normalitas menunjukkan bahwa data penelitian tidak berdistribusi normal, sehingga pengujian hipotesis dilakukan menggunakan teknik korelasi Spearman's rho untuk mengetahui arah dan kekuatan hubungan antara kontrol diri dan gaya hidup hedonis pada mahasiswa di Kota Medan.

HASIL

Deskripsi Data Penelitian

Perbandingan antara data hipotetik dan data empirik pada variabel kontrol diri dan gaya hidup hedonis disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Perbandingan data hipotetik dan data empirik

Variabel	Mean Hipotetik	Mean Empirik	SD Hipotetik	SD Empirik
Kontrol Diri	55	64,53	11	7,145
Gaya Hidup Hedonis	32,50	31,38	6,50	7,392

Berdasarkan Tabel 1, secara umum mahasiswa dalam penelitian ini menunjukkan tingkat kontrol diri yang relatif tinggi dan kecenderungan gaya hidup hedonis yang relatif sedang.

Uji Asumsi

Pengujian asumsi dilakukan melalui uji normalitas dan uji linearitas. Hasil pengujian menunjukkan bahwa data penelitian tidak memenuhi asumsi normalitas, sedangkan hubungan antara kedua variabel bersifat linear. Oleh karena itu, pengujian hipotesis dilakukan menggunakan teknik korelasi Spearman's rho.

Uji Hipotesis

Hasil uji korelasi antara kontrol diri dan gaya hidup hedonis disajikan pada Tabel 2.

Tabel 2. Hasil Uji Korelasi Spearman's rho

Variabel	Koefisien Korelasi	Sig.
Kontrol Diri – Gaya Hidup Hedonis	-0,600	0,000

Berdasarkan Tabel 2, diperoleh hubungan negatif yang signifikan antara kontrol diri dan gaya hidup hedonis pada mahasiswa di Kota Medan. Dengan demikian, hipotesis penelitian diterima.

DISKUSI

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kontrol diri memiliki hubungan negatif yang signifikan dengan gaya hidup hedonis pada mahasiswa di Kota Medan. Temuan ini mengindikasikan bahwa kemampuan mahasiswa dalam mengatur perilaku, mengendalikan dorongan, dan mempertimbangkan konsekuensi jangka panjang berperan penting dalam mengurangi kecenderungan menjalani pola hidup yang berorientasi pada kesenangan sesaat. Hubungan negatif tersebut menunjukkan bahwa gaya hidup hedonis tidak hanya dipengaruhi oleh faktor eksternal seperti lingkungan sosial, tren digital, dan tekanan kelompok sebaya, tetapi juga berkaitan dengan kemampuan internal individu dalam melakukan regulasi diri.

Dalam konteks kehidupan mahasiswa saat ini, tingginya paparan media sosial dan budaya konsumsi digital dapat menjadi faktor yang memperkuat munculnya perilaku hedonis melalui mekanisme perbandingan sosial dan kebutuhan memperoleh pengakuan dari lingkungan. Namun, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mahasiswa dengan kontrol diri yang lebih baik memiliki kemampuan yang lebih kuat dalam menyaring pengaruh tersebut. Hal ini menunjukkan bahwa kontrol diri berfungsi sebagai mekanisme protektif yang membantu mahasiswa membedakan antara kebutuhan dan keinginan, mengelola penggunaan sumber daya

finansial, serta menentukan prioritas yang mendukung tujuan akademik maupun perkembangan pribadi. Temuan ini memperkuat pandangan Averill (1973) bahwa kontrol diri tidak hanya berkaitan dengan kemampuan menahan perilaku tertentu, tetapi juga mencakup kemampuan individu dalam mengarahkan keputusan berdasarkan pertimbangan yang rasional.

Hasil penelitian ini juga memperluas temuan sebelumnya mengenai hubungan kontrol diri dan gaya hidup hedonis. Penelitian Afifah dan Pratama (2024) serta Sahna et al. (2024) menunjukkan bahwa kontrol diri menjadi salah satu faktor penting yang berkontribusi dalam mengurangi kecenderungan perilaku konsumtif dan hedonis pada mahasiswa. Namun, penelitian ini memberikan konteks tambahan dengan menempatkan mahasiswa di Kota Medan sebagai kelompok yang menghadapi dinamika sosial perkotaan dan perkembangan budaya digital yang semakin kuat. Dengan demikian, kontrol diri dapat dipahami bukan hanya sebagai karakter personal, tetapi sebagai kemampuan adaptif yang diperlukan mahasiswa untuk menghadapi perubahan lingkungan sosial yang terus berkembang.

Hasil penelitian ini menunjukkan pentingnya penguatan program pengembangan kontrol diri di lingkungan perguruan tinggi. Institusi pendidikan dapat mengembangkan kegiatan edukasi mengenai literasi keuangan, pengelolaan penggunaan media digital, serta pelatihan regulasi diri untuk membantu mahasiswa membuat keputusan yang lebih rasional dalam menghadapi tekanan gaya hidup modern. Upaya tersebut tidak bertujuan membatasi aktivitas rekreatif mahasiswa, tetapi mendorong keseimbangan antara kebutuhan sosial, hiburan, dan tanggung jawab akademik. Meskipun demikian, penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan. Penggunaan desain korelasional menyebabkan penelitian hanya mampu menjelaskan hubungan antarvariabel tanpa membuktikan hubungan sebab akibat secara langsung. Selain itu, data diperoleh melalui kuesioner mandiri (*self-report*) sehingga masih memungkinkan adanya bias persepsi dari responden dalam menilai kontrol diri maupun gaya hidup yang dijalani. Penelitian selanjutnya dapat mempertimbangkan pendekatan longitudinal atau metode campuran dengan melibatkan faktor lain seperti pengaruh teman sebaya, intensitas penggunaan media sosial, kondisi ekonomi, dan lingkungan keluarga untuk memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai pembentukan gaya hidup hedonis pada mahasiswa.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa kontrol diri merupakan salah satu faktor psikologis yang berperan dalam kecenderungan gaya hidup hedonis pada mahasiswa di Kota Medan. Kemampuan mahasiswa dalam mengendalikan perilaku, mempertimbangkan konsekuensi dari setiap tindakan, serta mengambil keputusan secara bijaksana membantu mereka untuk tidak

mudah terpengaruh oleh berbagai dorongan yang berorientasi pada pemenuhan kesenangan semata. Dengan demikian, semakin baik kontrol diri yang dimiliki individu, semakin kecil kecenderungannya untuk menunjukkan perilaku yang mengarah pada gaya hidup hedonis.

Temuan penelitian ini mengindikasikan bahwa penguatan kontrol diri menjadi aspek penting yang perlu diperhatikan dalam kehidupan mahasiswa. Kemampuan tersebut dapat membantu individu dalam mengelola keinginan, membedakan kebutuhan dan keinginan, serta mengambil keputusan yang lebih rasional dalam menghadapi berbagai pengaruh gaya hidup modern. Oleh karena itu, upaya pengembangan kontrol diri melalui lingkungan keluarga, pendidikan, maupun lingkungan sosial diharapkan dapat mendukung terbentuknya pola hidup yang lebih adaptif dan bertanggung jawab. Selain memberikan kontribusi terhadap pengembangan kajian psikologi, hasil penelitian ini dapat menjadi bahan pertimbangan bagi institusi pendidikan dalam merancang program pengembangan diri bagi mahasiswa. Penelitian selanjutnya diharapkan dapat mengkaji faktor-faktor lain yang berpotensi memengaruhi gaya hidup hedonis, seperti konformitas teman sebaya, penggunaan media sosial, literasi keuangan, maupun faktor lingkungan keluarga, sehingga diperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai berbagai faktor yang berperan dalam pembentukan gaya hidup hedonis pada mahasiswa

REFERENSI

- Afifah, K. N., & Pratama, M. (2024). Hubungan antara kontrol diri dengan gaya hidup hedonis pada mahasiswa Universitas Negeri Padang. *Jurnal*, 2(1), 230–242.
- Arnett, J. J. (2015). *Emerging adulthood: The winding road from the late teens through the twenties* (2nd ed.). Oxford University Press.
- Averill, J. R. (1973). Personal control over aversive stimuli and its relationship to stress. *Psychological Bulletin*, 80(4), 286–303.
- Baumeister, R. F., & Vohs, K. D. (2016). Strength model of self-regulation as limited resource: Assessment, controversies, and revisions. *Advances in Experimental Social Psychology*, 54, 67–127. <https://doi.org/10.1016/bs.aesp.2016.04.001>
- Dhir, A., Yossatorn, Y., Kaur, P., & Chen, S. (2018). Online social media fatigue and psychological wellbeing: A study of compulsive use, fear of missing out, fatigue, anxiety and depression. *International Journal of Information Management*, 40, 141–152. <https://doi.org/10.1016/j.ijinfomgt.2018.01.012>
- Engel, J. F., Blackwell, R. D., & Miniard, P. W. (1994). *Perilaku konsumen* (Jilid 2, Edisi ke-6). Binarupa Aksara.
- Kotler, P., & Armstrong, G. (2021). *Principles of marketing* (18th ed.). Pearson.
- Sahna, A. R., Adawiyah, T. R. A., Pertiwi, P. R., Alpiah, I., & Aisah, N. (2024). Hubungan kontrol diri dengan gaya hidup hedonis pada mahasiswa tahun pertama. *Jurnal*, 4(4), 2347–2352.

- Tangney, J. P., Baumeister, R. F., & Boone, A. L. (2018). High self-control predicts good adjustment, less pathology, better grades, and interpersonal success. *Journal of Personality and Social Psychology*, 104(3), 381–393. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.83.2.271>
- Wang, P., Zhao, M., & Liu, Y. (2021). Social media use and self-presentation among young adults: The role of social comparison and psychological well-being. *Current Psychology*, 40, 3726–3737. <https://doi.org/10.1007/s12144-019-00324-2>
- Widhiarso, W. (2016). Peranan butir unfavorabel dalam menghasilkan dimensi baru dalam pengukuran psikologi. *Jurnal Psikologi Perseptual*, 1(1). <https://doi.org/10.24176/perseptual.v1i1.1078>