

HUBUNGAN ANTARA *SELF – CONTROL* DENGAN *HEDONIC LIFESTYLE* PADA SISWA SMA HARAPAN 1 MEDAN

SKRIPSI

OLEH :

NAILA NAIA NAFISAH

218600161



PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS MEDAN AREA

MEDAN

2026

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

Document Accepted 30/7/26

Access From (repositori.uma.ac.id)30/7/26

HUBUNGAN ANTARA *SELF – CONTROL* DENGAN *HEDONIC LIFESTYLE* PADA SISWA SMA HARAPAN 1 MEDAN

SKRIPSI

Diajukan sebagai Salah Satu Syarat untuk Memperoleh
Gelar Sarjana di Fakultas Psikologi
Universitas Medan Area

Oleh :

Naila Naia Nafisah

218600161

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MEDAN AREA
MEDAN
2026**

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

Document Accepted 30/7/26

Access From (repositori.uma.ac.id)30/7/26

HALAMAN PENGESAHAN

Judul Skripsi : Hubungan Antara *Self – Control* Dengan *Hedonic Lifestyle* Pada Siswa SMA Harapan I Medan

Nama : Naila Naia Nafisah

NPM : 218600161

Fakultas : Psikologi

Disetujui Oleh
Komisi Pembimbing

Yudistira Fauzy Indrawan, S.Psi, M.A, Ph.D
Pembimbing

Dr. Siti Aisyah, S.Psi, M.Psi, Psikolog
Dekan

Faadhil, S.Psi, M.Psi, Psikolog
Ka. Prodi

Tanggal Lulus : 02 Maret 2026

HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

Saya menyatakan bahwa skripsi yang saya susun, sebagai syarat memperoleh gelar sarjana merupakan hasil karya tulis saya sendiri. Adapun bagian – bagian tertentu dalam penulisan skripsi ini yang saya kutip dari hasil karya orang lain telah dituliskan sumbernya secara jelas sesuai dengan norma, kaidah, dan etika penulisan ilmiah.

Saya bersedia menerima sanksi pencabutan gelar akademik yang saya peroleh dan sanksi – sanksi lainnya dengan peraturan yang berlaku, apabila di kemudian hari ditemukan adanya plagiat dalam skripsi ini.

Medan, 02 Maret 2026



Naila Naia Nafisah

218600161

**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI
UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai civitas akademik Universitas Medan Area, saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Naila Naia Nafisah
NPM : 218600161
Program Studi : Psikologi
Fakultas : Psikologi
Jenis Karya : Skripsi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Medan Area Hak bebas Royalti Noneksklusif (*Non – Exclusive Royalty – Free Right*) atas karya ilmiah yang berjudul : Hubungan Antara *Self – Control* dengan *Hedonic Lifestyle* Pada Siswa SMA Harapan 1 Medan. Dengan Hak bebas Royalti Noneksklusif ini Universitas Medan Area berhak menyimpan, mengalihmedia/format-kan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan skripsi saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Medan

Pada tanggal : 02 Maret 2026

Yang menyatakan



(Naila Naia Nafisah)

ABSTRAK

HUBUNGAN ANTARA *SELF – CONTROL* DENGAN *HEDONIC LIFESTYLE* PADA SISWA SMA HARAPAN 1 MEDAN

Naila Naia Nafisah

218600161

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self - control* dengan *hedonic lifestyle* pada siswa SMA Harapan 1 Medan. Metode penelitian menggunakan kuantitatif korelasional dengan populasi penelitian ini adalah 472 siswa. Sampel penelitian berjumlah 156 siswa yang terdiri dari kelas X, XI, dan XII. Teknik *sampling* yang digunakan adalah *stratified random sampling*. Metode pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan skala *self - control* dan skala *hedonic lifestyle*. Rata – rata skor *self – control* siswa adalah 78,39 dengan standar deviasi sebesar 13,40 sedangkan rata – rata skor *hedonic lifestyle* yang diperoleh siswa adalah 138,90 dengan standar deviasi 9,56. Koefisien korelasi antara keduanya adalah $-0,191$, yang menunjukkan bahwa hubungan antara kedua variabel ini bersifat negatif, meskipun lemah. Artinya, semakin tinggi tingkat kontrol diri seseorang, semakin rendah kecenderungannya untuk memiliki gaya hidup hedonis. Meskipun korelasi ini lemah, hubungan tersebut tetap ada. Selain itu, signifikansi uji korelasi ($p - value$) adalah 0,017, yang lebih kecil dari 0,05. Hal ini menunjukkan bahwa korelasi yang di temukan ini secara statistik signifikan, atau dengan kata lain, hubungan antara kontrol diri dan gaya hidup hedonis tidak mungkin terjadi secara kebetulan.

Kata Kunci : *hedonic lifestyle; self – control; siswa*

ABSTRACT

An Examination of The Relationship Between Self – Control and Hedonic Lifestyle Among Students of SMA Harapan 1 Medan

Naila Naia Nafisah

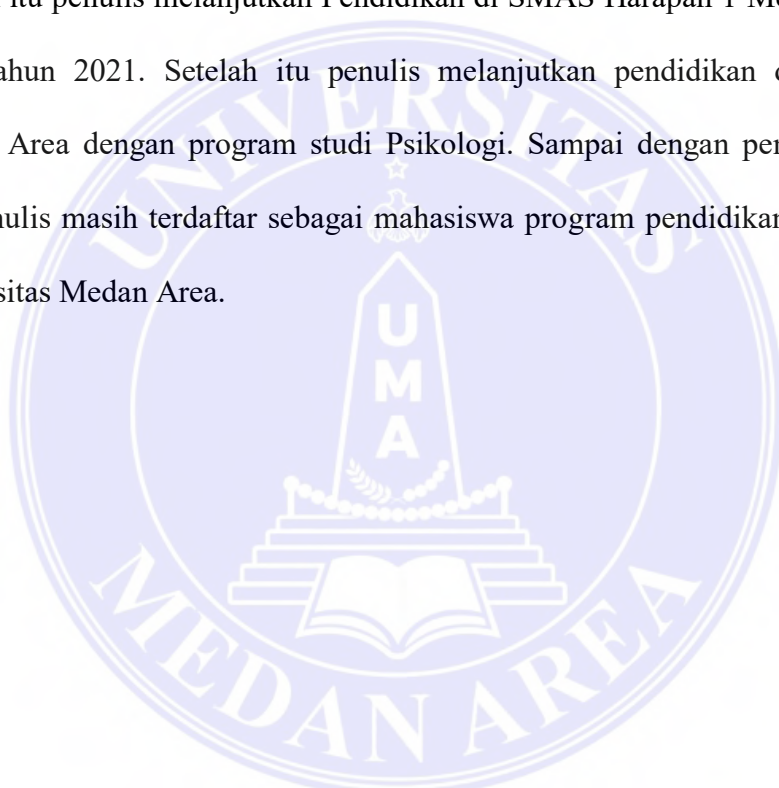
218600161

This study aimed to examine the relationship between self-control and hedonic lifestyle among students of SMA Harapan 1 Medan. The research employed a quantitative correlational method, with a total population of 472 students. The sample consisted of 156 students from grades X, XI, and XII. The sampling technique used was stratified random sampling. Data were collected using a self-control scale and a hedonic lifestyle scale. The mean score of students' self-control was 78.39 with a standard deviation of 13.40, while the mean score of hedonic lifestyle was 138.90 with a standard deviation of 9.56. The correlation coefficient between the two variables was -0.191 , indicating a negative, although weak, relationship. This meant that the higher an individual's level of self-control, the lower their tendency to engage in a hedonic lifestyle. Although the correlation was weak, the relationship still existed. Furthermore, the significance value (p -value) was 0.017 , which was lower than 0.05 . This indicated that the correlation found was statistically significant, meaning that the relationship between self-control and hedonic lifestyle was unlikely to have occurred by chance.

Keywords : *hedonic lifestyle; self – control; students*

RIWAYAT HIDUP

Penulis bernama Naila Naia Nafisah, lahir di Medan pada tanggal 25 Desember 2003. Penulis merupakan putri dari bapak Ahmad Rizaly dan ibu Nurlaili. Penulis adalah anak kedua dari dua bersaudara. Penulis memulai Pendidikan formal di SD Kartika 1-2 dan lulus pada tahun 2015. Kemudian penulis melanjutkan Pendidikan di SMP Negeri 1 Medan dan lulus pada tahun 2018. Setelah itu penulis melanjutkan Pendidikan di SMAS Harapan 1 Medan dan lulus pada tahun 2021. Setelah itu penulis melanjutkan pendidikan di Universitas Medan Area dengan program studi Psikologi. Sampai dengan penulisan skripsi ini, penulis masih terdaftar sebagai mahasiswa program pendidikan S1 Psikologi Universitas Medan Area.



KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Kuasa atas segala karuniaNya sehingga skripsi ini berhasil diselesaikan. Tema yang dipilih dalam penelitian ini ialah *Self – Control* dan *Hedonic Lifestyle* dengan judul “Hubungan *Self – Control* dengan *Hedonic Lifestyle* Pada Siswa SMA Harapan 1 Medan”.

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini masih terdapat sejumlah kekurangan, dan penulis berharap dapat terus mengembangkan diri dalam menerapkan ilmu yang telah dipelajari. Penyusunan skripsi ini tentunya tidak lepas dari dukungan, masukan, dan bimbingan dari berbagai pihak. Terima kasih saya sampaikan kepada: Prof. Dr. Dadan Ramdan, M.Eng, M.Sc selaku Rektor Universitas Medan Area; Ibu Dr. Siti Aisyah, S.Psi, M.Psi selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Medan Area; Bapak Faadhil, S.Psi, M.Psi., Psikolog selaku Kaprodi Fakultas Psikologi; Bapak Yudistira Fauzy Indrawan, S.Psi., M.A, Ph.D selaku dosen pembimbing; Ibu Dr. Risydah Fadilah, S.Psi, M.Psi, Psikolog selaku ketua penguji; Ibu Dr. Ummu Khuzaimah, S.Psi., M.Psi, Psikolog selaku dosen pembimbing; Ibu Emma Fauziah, S.Psi, M.Psi., Psikolog selaku sekretaris penguji.

Saya juga mengucapkan terima kasih kepada keluarga yang terdiri papa, bunda, mama, abang Aqsa, dan Rayya yang telah memberikan dukungan, kasih sayang, serta semangat tanpa henti selama proses pendidikan ini. Saya juga berterima kasih kepada Stiff, Bian, Dave, Dimel, Mutia, Nabiyus, Tata, dan Nadya selaku teman dan Aufi dan Acha selaku saudara sepupu yang telah memberikan semangat, ide konstruktif, dan menemani sepanjang perjalanan ini.

Penulis berdoa agar Tuhan Yang Maha Esa senantiasa memberikan rahmat dan petunjuk-Nya kepada seluruh pihak yang telah memberikan bantuan dan dukungan. Penulis juga berharap agar skripsi ini dapat membawa manfaat bagi semua kalangan. Dengan menyadari bahwa karya ini masih belum sempurna, penulis sangat terbuka terhadap segala kritik dan saran konstruktif sebagai bahan perbaikan di masa yang akan datang. Besar harapan penulis agar skripsi ini mampu memberikan kontribusi positif, baik dalam bidang pendidikan maupun bagi masyarakat luas. Sebagai akhir kata, penulis mengucapkan terima kasih yang tulus.

Medan, 02 Maret 2026

Peneliti



Naila Naia Nafisah

218600161

x

DAFTAR ISI

ABSTRAK	vi
ABSTRACT	vii
RIWAYAT HIDUP	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	8
1.3 Tujuan Penelitian	8
1.4 Hipotesis Penelitian	8
1.5 Manfaat Penelitian	9
1.5.1 Manfaat Teoritis	9
1.5.2 Manfaat Praktis	9
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	10
2.1 <i>Hedonic Lifestyle</i>	10
2.1.1 Pengertian <i>Hedonic Lifestyle</i>	10
2.1.2 Aspek – Aspek <i>Hedonic Lifestyle</i>	12
2.1.3 Faktor – Faktor <i>Hedonic Lifestyle</i>	15
2.1.4 Ciri – Ciri / Karakteristik <i>Hedonic Lifestyle</i>	19
2.2 <i>Self – Control</i>	20
2.2.1 Pengertian <i>Self – Control</i>	20
2.2.2 Aspek – Aspek <i>Self – Control</i>	22
2.2.3 Faktor – Faktor <i>Self – Control</i>	25
2.2.4 Jenis – Jenis <i>Self – Control</i>	27
2.2.5 Dimensi <i>Self – Control</i>	27
2.3 Hubungan <i>Self – Control</i> dengan <i>Hedonic Lifestyle</i>	28
2.4 Kerangka Konseptual	31
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	32
3.1 Waktu dan Tempat Penelitian	32

3.2	Bahan dan Alat	32
3.2.1	Bahan.....	32
3.2.2	Alat.....	33
3.3	Metodologi Penelitian	33
3.4	Analisis Data	34
3.5	Uji Coba Alat Ukur	34
3.6	Populasi dan Sampel.....	37
3.6.1	Populasi.....	37
3.6.2	Sampel.....	38
3.7	Prosedur Kerja	39
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN		41
4.1	Karakteristik Responden	41
4.2	Uji Analisis Faktor <i>Self – Control</i>	46
4.3	Uji Analisis Faktor <i>Hedonic Lifestyle</i>	49
4.4	Deskripsi Variabel <i>Self – Control</i>	54
4.5	Deskripsi Variabel <i>Hedonic Lifestyle</i>	56
4.6	Uji Validitas dan Reliabilitas.....	58
4.6.1	Uji validitas	58
4.6.2	Uji Reliabilitas	60
4.7	Uji Normalitas	61
4.8	Uji Korelasi	61
4.9	Pembahasan	63
4.9.1	Hubungan Antara <i>Self – Control</i> dengan <i>Hedonic Lifestyle</i> Pada Siswa SMA Harapan 1 Medan.....	63
BAB V SIMPULAN DAN SARAN		67
5.1	Simpulan.....	67
5.2	Saran	67
DAFTAR PUSTAKA		70
LAMPIRAN.....		75

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Jumlah Populasi Penelitian	38
Tabel 3.2 Jumlah Sampel Penelitian	38
Tabel 4.1 <i>KMO dan Bartlett Self – control</i>	46
Tabel 4.2 <i>Total Variance Explained Self – Control</i>	47
Tabel 4.3 <i>Rotated Component Matrix Self – Control</i>	48
Tabel 4.4 <i>KMO dan Bartlett Hedonic Lifestyle</i>	49
Tabel 4.5 <i>Total Variance Explained Hedonic Lifestyle</i>	50
Tabel 4.6 <i>Rotated Component Matrix Hedonic Lifestyle</i>	52
Tabel 4.7 <i>Mean Empirik Self – Control</i>	54
Tabel 4.8 <i>Kategori Self – Control</i>	55
Tabel 4.9 <i>Mean Empirik Hedonic Lifestyle</i>	56
Tabel 4.10 <i>Kategori Hedonic Lifestyle</i>	57
Tabel 4.11 Hasil Uji Validitas Skala <i>Self – Control</i>	58
Tabel 4.12 Hasil Uji Validitas Skala <i>Hedonic Lifestyle</i>	59
Tabel 4.13 Hasil Uji Reliabilitas Skala <i>Self – Control</i>	60
Tabel 4.14 Hasil Uji Reliabilitas Skala <i>Hedonic Lifestyle</i>	60
Tabel 4.15 Hasil Uji Normalitas	61
Tabel 4.16 Hasil Uji Korelasi	62

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Konseptual	31
Gambar 4.1 Karakteristik Reponden Berdasarkan Jenis Kelamin	41
Gambar 4.2 Karakteristik Reponden Berdasarkan Usia	42
Gambar 4.3 Karakteristik Reponden Berdasarkan Agama	43
Gambar 4.4 Karakteristik Reponden Berdasarkan Kelas	43
Gambar 4.5 Karakteristik Reponden Berdasarkan Suku	44
Gambar 4.6 Karakteristik Reponden Berdasarkan Uang Saku	45



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Uji Validitas dan Reliabilitas	76
Lampiran 2 Kuesioner	80
Lampiran 3 Karakteristik Responden	87
Lampiran 4 Uji Analisis Faktor	89
Lampiran 5 Hasil Analisis Data	94
Lampiran 6 Surat Izin	95



BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Gaya hidup akan terus berkembang mengikuti perubahan zaman yang mengacu pada modernitas, kehidupan yang semakin modern membuat banyak orang memiliki gaya hidup yang unik dan beragam. Umumnya, gaya hidup yakni hal yang utama sebab cenderung dinilai guna cara mereka untuk mengekspresikan diri. Dari sudut pandang Kotler dan Keller (2016) *“A person's hobbies, interests, and attitudes, as well as how they interact with their surroundings, determine their lifestyle”*. Gaya hidup yakni pola hidup individu yang tercermin melalui aktivitas, minat, juga pandangan, serta memvisualisasikan keseluruhan pribadi individu saat berinteraksi dengan lingkungan sekitarnya (Hermawan et al., 2022).

Gaya hidup akan terus berubah dan berkembang, ter masuk gaya hidup hedonis yang saat ini banyak dinaungi banyak orang, bahkan menjadi kebutuhan dalam kehidupan sehari – hari. Adler (Gemilang & Christiana, 2016) menjelaskan *lifestyle* adalah pola perilaku individu dalam upaya mencapai tujuan hidup yang telah ditentukan, yang dipengaruhi oleh kondisi lingkungan tempat individu tersebut berada. Gaya hidup dipengaruhi oleh berbagai kelemahan atau kekurangan spesifik yang dimiliki seseorang, baik yang bersifat khayalan maupun yang nyata (Setiawan, 2012). Reynold dan Daren, membagi aspek – aspek gaya hidup yaitu, kegiatan (*activities*), minat (*interest*), pendapat (*opinion*), dan demografi. Dengan demikian, gaya hidup dapat diartikan sebagai pola perilaku yang membedakan satu individu dengan individu lainnya. Salah satu bentuk gaya

hidup yang sering muncul sebagai dampak modernisasi adalah gaya hidup hedonis (Anggraini & Santhoso, 2017).

Berdasarkan KBBI, hedonis dipahami sebagai suatu pandangan yang mengutamakan kesenangan dan kenikmatan materi sebagai prioritas utama dalam hidup, sehingga kehidupan diartikan sebagai upaya untuk bersenang – senang. Menurut Gule (2021), hedonis yakni persepsi hidup yang menjadikan kesenangan juga kenikmatan materi guna target utama. Individu yang menganut paham ini meyakini bahwa tujuan hidup adalah bersenang – senang. Terdapat beberapa jenis hedonis, pertama hedonis egoistis, yang berpendapat bahwa manusia akan selalu berusaha memperoleh kebahagiaan dengan cara apapun demi kepuasan dirinya sendiri. Dalam perspektif hedonis individualis – egoistik, suatu keputusan dianggap baik jika menguntungkan dirinya, sementara keputusan yang tidak menguntungkan dianggap buruk (Gule, 2021).

Kedua, hedonis psikologis, yang berasumsi bahwa manusia secara alami bertindak untuk mencari kesenangan dan menghindari perasaan tidak nyaman. Ketiga, hedonis rasional, yang menyatakan bahwa kebahagiaan individu harus dipertimbangkan yang rasional dan logis. Keempat, hedonis etis universal, yang menekankan bahwa seseorang harus bertindak dengan cara yang dapat memberikan kebahagiaan sebesar – besarnya bagi banyak orang dalam jangka panjang (Gule, 2021).

Menurut Muis et al. (2019), gaya hidup hedonis merupakan pola hidup individu yang tercermin dari cara menjalani kehidupan, pola pengeluaran, serta pemanfaatan waktu yang berorientasi pada pencarian kesenangan semata,

sehingga perilaku hedonis muncul sebagai akibat dari aktivitas bersenang - senang. Susanto (2001) menjabarkan jika ciri kecenderungan gaya hidup hedonis meliputi kebiasaan menghabiskan waktu luang di pusat perbelanjaan, kafe, juga restoran cepat saji (*fast food*), juga punya berbagai produk bermerek yang bernilai prestise (Azizah & Indrawati, 2015). Sejalan dengan pendapat Kunto (2011) yang menjabarkan jika kegiatan yang mencerminkan gaya hidup hedonis antara lain mengunjungi tempat – tempat ramai seperti pusat perbelanjaan, shopping, menonton film terbaru di bioskop, menghadiri acara *fashion*, berkumpul di *cafe*, bernyanyi ditempat karaoke, bergabung dalam komunitas motor gede dan mobil, serta berbagai kegiatan lain yang bertujuan untuk mencari kesenangan (Khairunnisa, 2023).

Aspek – aspek *hedonic lifestyle* dari sudut pandang Kotler dan Armstrong (2010) ada tiga yakni aktivitas, minat, juga opini. Aktivitas adalah cara seseorang menghabiskan waktu dengan lebih banyak terlibat hiburan, konsumsi barang mahal, dan kegiatan diluar rumah. Minat adalah ketertarikan seseorang terhadap hal – hal yang berkaitan dengan kesenangan seperti makanan, barang mewah, dan interaksi sosial. Opini adalah pandangan seseorang terhadap gaya hidup, terutama terkait dengan kesenangan dan konsumsi (Sari et al., 2022). Menurut Trimartati (2014), karakteristik gaya hidup hedonis dapat dikenali melalui beberapa aspek dan kriteria, seperti memiliki kecenderungan untuk mencari perhatian, kurang mempertimbangkan keputusan secara rasional, berindak secara impulsif, lebih suka mengikuti tren, sering menghabiskan waktu luang diuar rumah, serta mudah terpengaruh oleh lingkungan pertemanan.

Kecenderungan gaya hidup hedonis sering dikaitkan dengan siswa, terutama pada remaja dan siswa SMA. Hal ini dikarenakan terdapat beberapa alasan seperti pada fase ini siswa tengah mencari jati diri dengan menjalani hal – hal baru, lingkungan sosial seperti teman sebaya yang memiliki gaya hidup hedonis, dan media sosial yang berisi gaya hidup mewah yang membuat siswa tidak ingin kalah saing, dan harus mengikuti *trend* dengan gaya hidup mewah.

Berlandaskan Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), siswa didefinisikan sebagai anak yang sedang menempuh proses belajar di Sekolah. menjelaskan bahwa siswa merupakan individu yang mengikuti kegiatan pendidikan di Sekolah untuk memperoleh serta mempelajari berbagai bentuk pengetahuan (Mardiana et al., 2022). Selain itu, siswa merupakan individu yang berada dalam fase pertumbuhan, perkembangan, dan pematang potensi yang dimilikinya. Dalam proses ini, mereka memerlukan arahan serta bimbingan agar dapat berkembang secara maksimal. Selain itu, siswa juga dipahami sebagai pribadi yang mengalami perkembangan fisik, psikologis, sosial, dan spiritual dalam menjalani kehidupan di dunia maupun mempersiapkan diri untuk kehidupan di akhirat (Kamaliah, 2021).

Siswa adalah individu yang terdaftar dalam lembaga pendidikan dan sedang menjalani proses pembelajaran. Siswa tergolong dalam beberapa tingkatan pendidikan, dimulai dari pendidikan dasar (SD), pendidikan menengah (SMP juga SMA), sampai perguruan tinggi (Universitas atau Akademi). Siswa Sekolah Menengah Atas (SMA) adalah individu yang terdaftar di tingkat pendidikan menengah atas. Siswa SMA umumnya berusia 15 – 18 tahun dan berada dalam

fase remaja, dimana sedang mengalami perkembangan intelektual, emosional, sosial, dan karakter yang signifikan.

Fenomena gaya hidup hedonis juga ditemukan pada siswa/i SMAS Harapan 1 Medan. Berdasarkan hasil wawancara awal dengan pihak sekolah, diperoleh informasi bahwa sebagian besar siswa menunjukkan kecenderungan gaya hidup hedonis. Salah satu perwakilan pihak sekolah menyatakan, “Sekitar 65% siswa di sekolah ini menunjukkan kecenderungan gaya hidup hedonis, yang terlihat dari kebiasaan mereka dan barang – barang yang digunakan”. Selain itu, dalam hal transportasi, pihak sekolah juga menjelaskan, “Sebanyak 25% persen siswa menggunakan mobil pribadi, 50% menggunakan sepeda motor, dan sebanyak 25% siswa menggunakan transportasi umum untuk berangkat ke sekolah”.

Pihak sekolah juga mengungkapkan bahwa sebagian besar siswa menggunakan barang – barang bermerek. Hal ini terlihat dari penggunaan telepon genggam, di mana “Sebanyak 80% siswa menggunakan iphone, sedangkan 20% siswa menggunakan android.” Selain itu, siswa juga diketahui menggunakan sepatu dan perlengkapan lainnya dari merek ternama, yang menunjukkan adanya kecenderungan untuk menggunakan barang – barang yang memiliki nilai pretise.

Selain itu, pada siswa kelas X terdapat siswa yang membohongi orang tua dengan mengatakan terdapat kegiatan sekolah yang mengharuskan menginap tetapi ketika orang tua tersebut menghubungi pihak sekolah ternyata tidak ada kegiatan tersebut dan ternyata siswa tersebut bermain dengan teman sekolah hingga larut malam. Pada siswa kelas XI terdapat siswa yang mengambil

handphone milik siswa lain ketika sedang ekstrakurikuler basket dikarenakan *handphone* yang dimiliki siswa lain tersebut merupakan *handphone* keluaran terbaru dan bermerk. Dan pada siswa kelas XII, terdapat siswa yang kabur dari rumah dikarenakan tidak dibelikan oleh orang tua sepeda motor model terbaru, dan akan pulang kerumah ketika motor tersebut sudah ada di depan rumah.

Sebab yang memberi dampak kecenderungan seseorang untuk menjalani gaya hidup hedonis, salah satunya adalah tingkat kontrol diri yang dimiliki (Rambe et al., 2017). *Self – control* (kontrol diri) merupakan kemampuan untuk menahan keinginan dan hasrat dalam diri sendiri. Menurut Averil (2012) kontrol diri adalah variabel psikologis yang meliputi kemampuan individu dalam mengatur informasi yang dikehendaki serta menentukan pilihan tindakan berdasarkan keyakinan yang dimiliki (Hersika & Kurniawan, 2020). Menurut (Baumeister et al., 1996) *self – control* merujuk pada kemampuan individu yang memodifikasi respon diri, khususnya dalam memberi arahan individu agar selaras pada syarat yang ada, seperti cita – cita, nilai, moral, juga kehendak sosial, juga mempermudah individu dalam menggapai target jangka pendek.

Menurut Kay (2006) menjabarkan jika tugas pertumbuhan pada masa remaja yakni mendominasi kontrol diri (*self – control*) yang berdasarkan pada skala nilai, prinsip, atau falsafah hidup. Remaja yang tidak memiliki kontrol diri berpotensi mengalami kesulitan dalam mengatur juga mengontrol perilakunya dalam pengambilan keputusan, mengutamakan kesenangan tanpa memikirkan hal penting lainnya dan menjadi mudah dipengaruhi oleh lingkungan (Marsela & Supriatna, 2019).

Dari sudut pandang Tangney et al. (2004), kontrol diri adalah kemampuan seseorang untuk mengendalikan impulsnya dengan mengidentifikasi perilaku negatif atau yang tidak diinginkan dan menciptakan perilaku yang lebih diinginkan dan positif. Kontrol diri juga didefinisikan sebagai kemampuan untuk terlibat dalam, memotivasi, dan mempertahankan tindakan yang dapat menghasilkan hasil positif (Ghufron & Risnawita, 2010).

Dari sudut pandang Averill (Ghufron & Risnawita, 2010) *self – control* memiliki tiga aspek, pertama *behavior control* yaitu kemampuan individu dalam merespon situasi yang tidak menyenangkan melalui pengelolaan tindakan dan penyesuaian terhadap lingkungan. Kedua, *cognitive control* yaitu kemampuan individu saat mengontrol informasi yang tidak dikehendaki guna mengurangi tekanan psikologis melalui penilaian situasi secara rasional. Ketiga, *decisional control* yakni keterampilan seseorang saat menentukan perbuatan berdasarkan keyakinan pribadi serta mempertimbangkan berbagai alternatif yang tersedia.

Pengkajian yang dijalankan Intan (2021) pengkajian ini menjabarkan terdapatnya kaitan antar gaya hidup hedonistik juga kontrol diri di lingkungan siswa kelas sebelas di SMA Kristen Kalam Kudus, Medan pada tahun 2021. Kecenderungan gaya hidup hedonistik moderat ditemukan pada 53,6% dari 112 responden, sementara 67% menunjukkan kontrol diri moderat. Menurut temuan penelitian ini, kecenderungan seseorang terhadap gaya hidup hedonistik menurun seiring dengan meningkatnya kontrol diri dan sebaliknya. Berdasarkan hasil ini, mengurangi perilaku hedonistik dan konsumtif siswa membutuhkan kontrol diri yang kuat.

Kontrol diri punya tugas yang signifikan dalam memengaruhi tingkah laku gaya hidup hedonis pada siswa. Karenanya, diperlukan pengkajian mendalam guna mengkaji kaitan antar kontrol diri juga gaya hidup hedonis pada siswa SMAS Harapan 1 Medan. Hal ini menjadi penting untuk diteliti mengingat masih terbatasnya kajian yang membahas kontrol diri juga gaya hidup hedonis di SMA Harapan 1 Medan.

1.2 Rumusan Masalah

Perumusan permasalahan di pengkajian ini yakni apakah terdapat hubungan antara *self-control* dengan *hedonic lifestyle* pada siswa SMA Harapan 1 Medan?.

1.3 Tujuan Penelitian

Berlandaskan latar belakang juga perumusan permasalahan yang sudah dijabarkan, pengkajian ini berguna memahami ada atau tidaknya hubungan antara *self-control* pada *hedonic lifestyle* pada siswa SMA Harapan 1 Medan.

1.4 Hipotesis Penelitian

Berlandaskan uraian yang sudah dipaparkan, dapat dirumuskan hipotesis jika semakin besar jenjang *self-control* individu, maka semakin rendah kecenderungan *hedonic lifestyle*. Sebaliknya makin kecil jenjang *self-control*, berarti makin besar kecenderungan *hedonic lifestyle*.

1.5 Manfaat Penelitian

1.5.1 Manfaat Teoritis

Pengkajian ini dikehendaki bisa memberi pertisipasi guna perkembangan ilmu psikologi, terusama saat memperluas pemahaman mengenai hubungan antara *self – control* dan *hedonic lifestyle*.

1.5.2 Manfaat Praktis

Pengkajian ini dikehendaki bisa membantu pihak – pihak seperti guru, orang tua, atau pembimbing dalam memahami bagaimana *self – control* dapat mempengaruhi *hedonic lifestyle* pada siswa. Dengan pemahaman ini, pihak – pihak tersebut dapat meningkatkan kontrol diri sehingga mengurangi perilaku hedonis dikalangan siswa.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 *Hedonic Lifestyle*

2.1.1 Pengertian *Hedonic Lifestyle*

Dari sudut pandang Kotler dan Amstrong (2010) hedonic lifestyle yakni berbagai kegiatan yang bertujuan untuk mendapatkan kesenangan, seperti menghabiskan banyak waktu di luar rumah, menikmati hiruk pikuk kota, membeli barang-barang mahal dan diminati, serta selalu ingin menjadi pusat perhatian (Sari et al., 2022). Adapula gaya hidup hedonis dari sudut pandang Solomon (2012) yakni tingkah laku atau kecenderungan seseorang dalam menghabiskan waktu bersenang – senang bersama teman sebaya serta memiliki keinginan untuk menjadi pusat perhatian di lingkungannya (Khairat et al., 2018).

Dari sudut pandang Ayuni et al. (2019), *Hedonic Lifestyle* yakni aspek paling menonjol dari budaya kontemporer adalah gaya hidup hedonistik. Oleh karena itu, orang – orang dalam masyarakat saat ini sering menyebut tindakan mereka sendiri dan orang lain sebagai menjalani kehidupan hedonistik. Individu dengan kecenderungan gaya hidup hedonistik menunjukkan pola perilaku yang berbeda yang membedakan mereka satu sama lain. Pola-pola ini meliputi perilaku, kepercayaan, dan pilihan gaya hidup. Ini terutama menyangkut aktivitas sehari-hari mereka, termasuk bagaimana mereka berpakaian, bekerja, mengonsumsi, dan menikmati hidup (Rachmat et al., 2024).

Gaya hidup hedonis dari sudut pandang Susianto (Hafsyah, 2020) yakni tingkah laku pribadi yang memfokuskan tindakannya pada pencarian kebahagiaan

dalam hidup. Hal ini ditunjukkan oleh kecenderungan untuk membeli barang-barang yang tidak perlu, keinginan untuk menjadi pusat perhatian, menyukai aktivitas bermain, dan menghabiskan waktu di luar rumah. Sementara itu, dari sudut pandang Hasibuan (2018), gaya hidup hedonistik ditandai dengan pola hidup seseorang yang memprioritaskan pencapaian kenikmatan pribadi melalui pemenuhan keinginan, mengabaikan faktor-faktor lain yang mungkin berguna atau bermanfaat di luar kebahagiaan dan kepuasan mereka sendiri.

Dari sudut pandang Gushevinalti (2010), *hedonic lifestyle* yakni varian gaya hidup yang populer di kalangan remaja sekarang. Daya tarik gaya hidup ini begitu besar sehingga memicu sejumlah kejadian baru. Karenanya, remaja sering memilih gaya hidup yang nyaman, mewah, juga mencukupi tanpa berusaha keras untuk menyeimbangkannya.

Menurut Engel, et al., (1994), gaya hidup hedonis yakni gaya hidup dimana individu menghabiskan waktu dan uangnya untuk memperoleh motivasi dalam hidup, sekaligus menjadikannya sebagai refleksi dari status sosial mereka (Afifah & Pratama, 2024). Sementara itu, Nazir dan Ingarianti (2015) menjabarkan jika hedonic lifestyle yakni cara individu menjalani aktivitas yang berorientasi pada pencarian kesenangan semata dengan mengesampingkan aspek – aspek lain dalam kehidupan (Afifah & Pratama, 2024).

Dari sudut pandang Monks, et al., (2001), gaya hidup hedonis muncul karena adanya keinginan untuk menarik perhatian orang lain melalui penampilan, perilaku, serta yang lainnya guna mencuri atensi orang lain (dalam Anggarini et al., 2017). Serta dari sudut pandang Hurlock (1980), menjabarkan jika pilihan

gaya hidup seperti mobil, pakaian, dan benda-benda lain yang dapat dilihat orang lain adalah contoh bagaimana remaja memanfaatkan simbol status sosial untuk mengekspresikan individualitas mereka.

Berlandaskan penjabaran diatas, bisa diambil simpulan jika gaya hidup hedonis merupakan karakteristik khas dari masyarakat modern yang menekankan pada pencarian kesenangan pribadi. Individu dengan gaya hidup ini cenderung menghabiskan waktu dan uang untuk memenuhi keinginan tanpa mempertimbangkan manfaat atau kegunaan lain. Gaya hidup hedonis sering dikaitkan dengan kebiasaan menjalani waktu di luar rumah, menyukai kemewahan, juga keinginan untuk menjadi pusat perhatian. Secara keseluruhan, gaya hidup hedonis dapat memberikan kepuasan sesaat, tetapi juga berpotensi mengarah pada perilaku konsumtif dan kurangnya kesadaran terhadap nilai – nilai lain dalam kehidupan.

2.1.2 Aspek – Aspek *Hedonic Lifestyle*

Terdapat tiga aspek gaya hidup hedonis berlandaskan penjabaran Kotler dan Amstrong, 2010 (Sari et al., 2022), diantaranya :

1. Aktivitas, yaitu cara seseorang menghabiskan waktu luang diekspresikan dalam bentuk perilaku yang dapat diamati, seperti kecenderungan lebih sering menghabiskan waktu di luar rumah untuk bermain, bersenang – senang, mengunjungi mall dan *cafe*, serta membeli barang mahal yang tidak selalu dibutuhkan (konsumtif). Individu dengan gaya hidup hedonis cenderung menyukai hiburan instan dan menghabiskan uang tanpa mempertimbangkan kebutuhan, semata – mata demi kepuasan pribadi.

2. Minat, yaitu ketertarikan seseorang terhadap lingkungannya yang membuatnya merasa senang untuk memperhatikan hal – hal tertentu. Minat ini dapat mencakup mode, makanan, barang mewah, keinginan memiliki benda – benda di luar kebutuhan, tempat berkumpul, serta kecenderungan menyukai keramaian serta menjadi pusat perhatian di masyarakat.
3. Opini, merupakan pandangan atau persepsi seseorang, baik dengan lisan atau tulisan, terhadap suatu situasi. Opini ini muncul ketika individu menanggapi berbagai pertanyaan terkait dirinya atau hal – hal yang terkait ke kesenangan dan gaya hidupnya.

Menurut Engel, 1994 (dalam Khairun Nisa) , gaya hidup hedonis tersusun atas tiga aspek, diantaranya :

1. Minat, yakni hal menarik perhatian seseorang terhadap suatu objek atau situasi yang berkaitan dengan kesenangan hidup.
2. Aktivitas, yang merujuk pada bagaimana individu memanfaatkan waktunya dalam kehidupan sehari – hari.
3. Opini, yang mencerminkan pandangan atau pendapat seseorang mengenai berbagai aspek kehidupan.

Dari sudut pandang Khairunnisa (2023) ada tiga aspek *hedonic lifestyle* yakni:

1. Kegiatan (*Activities*), merujuk pada tindakan nyata seperti sering berada di luar rumah, membeli barang – barang yang tidak terlalu diperlukan, serta mendatangi *mall* juga kafe. Meskipun dapat dipahami, aspek ini sulit untuk diukur secara langsung.

2. Minat (*Interest*), berkaitan dengan preferensi seseorang terhadap makanan, gaya berpakaian, barang mewah, tempat berkumpul, serta dorongan terus menjadi pusat perhatian.
3. Opini (*Opinion*), yakni tanggapan lisan atau tertulis terhadap suatu situasi atau pertanyaan yang diajukan. Opini dipakai mengungkapkan pemikiran, harapan, penilaian terhadap suatu perilaku.

Dari sudut pandang Well dan Tigert (Hersika & Kurniawan, 2020), aspek – aspek gaya hidup hedonis yakni minat, kegiatan, juga opini :

1. Minat didefinisikan yakni segala sesuatu dalam lingkungan yang menarik perhatian individu.
2. Aktivitas merujuk pada cara individu memanfaatkan waktunya dalam bentuk tindakan nyata yang bisa diamati.
3. Opini merupakan pandangan atau pendapat seseorang dalam merespons situasi tertentu, baik terhadap pernyataan, isu sosial, maupun produk yang berkaitan dengan kehidupan.

Dari sudut pandang Mowen dan Minor (Khairat et al., 2018), terdapat tiga aspek gaya hidup hedonis, diantaranya :

1. Aktivitas (*Activity*), merujuk pada cara seseorang memanfaatkan waktunya melalui tindakan nyata yang dapat diamati, seperti hobi, percakapan, berbelanja, berpergian, kegiatan sosial, hiburan, dan olahraga. Pengukuran aktivitas ini didasarkan pada alasan di balik partisipasi individu dalam kegiatan tersebut.

2. Minat (*Interest*), dipakai guna menjabarkan jenjang ketertarikan seseorang terhadap suatu barang, peristiwa, atau subjek tertentu yang memotivasi mereka untuk mendapatkan perhatian lebih.
3. Opini (*Opinion*), merupakan respons atau tanggapan individu, baik dengan lisan maupun tertulis, pada stimulus tertentu, seperti isu sosial, perkembangan produk di masa depan, komunitas, olahraga, maupun hiburan.

Berbagai pendapat dari para ahli menunjukkan bahwa *hedonic lifestyle* memiliki tiga aspek utama, yaitu, aktivitas, minat, juga opini. Dari beberapa sumber yang dikutip, ketiga aspek ini konsisten muncul dalam definisi gaya hidup hedonis. Hal ini menjabarkan jika gaya hidup hedonis tidak hanya sebatas pola konsumsi yang berlebihan, tetapi juga mencerminkan preferensi individu dalam memilih hiburan, lingkungan sosial, serta cara mereka mengekspresikan pandangan terhadap kehidupan.

2.1.3 Faktor – Faktor *Hedonic Lifestyle*

Sebab – sebab yang memberi dampak gaya hidup hedonis berdasarkan Kotler dan Armstrong, 2010 (Sari et al., 2022) ada dua, yakni :

1. Faktor Internal yang tersusun atas kepribadian, konsep diri, sikap, pengalaman dan pengamatan, persepsi, dan motif.
2. Faktor Eksternal mencakup kelompok referensi, yakni kelompok sebaya, kelompok diskusi, juga kelompok minat dan bakat, lingkungan keluarga, kelas sosial ekonomi, juga budaya.

Berubahnya tingkah laku sebab tekanan sebuah kelompok dikenal konformitas. Karena tekanan langsung atau tidak langsung, orang mengubah

pandangan dan perilaku mereka agar sesuai dengan orang lain, sehingga menghasilkan perubahan-perubahan ini. Selain itu, gaya hidup hedonistik secara langsung terkait dengan konformitas teman sebaya. Akibatnya, salah satu elemen yang mendorong gaya hidup hedonistic, kelompok referensi yakni konformitas teman sebaya (Kotler dan Amstrong, 2010).

Menurut Kotler, 2000 (Fatmawati, 2022), gaya hidup sindividu didampaki dua sebab utama, yaitu faktor internal juga faktor eksternal :

1. Faktor Internal, meliputi berbagai aspek yang bersumber dari dalam diri seseorang, seperti sikap, pengalaman, peninjauan, kepribadian, konsep diri, dan motif.
 - 1) Sikap merupakan keadaan mental dan pola pikir yang terbentuk untuk merespons suatu objek berdasarkan pengalaman serta pengaruh lingkungan sosial, budaya, dan kebiasaan. Sikap terdiri dari tiga komponen utama, yaitu kognitif (kepercayaan terhadap suatu hal), afektif (reaksi emosional), dan konatif (kecenderungan bertindak sesuai dengan sikap yang dimiliki) (Azwar, 2015).
 - 2) Pengalaman dan Pengamatan, pengalaman dapat memengaruhi cara seseorang mengamati dan menilai suatu situasi. Pengalaman diperoleh dari interaksi dan tindakan di masa lalu, yang membentuk pandangan seseorang terhadap berbagai hal.
 - 3) Kepribadian, merupakan karakteristik unik seseorang yang membedakannya dari individu lain serta menentukan bagaimana ia berperilaku dalam lingkungan sosial. Contohnya, individu dengan

kepribadian extrovert lebih suka berinteraksi dengan banyak orang dan cenderung terbuka terhadap lingkungan sekitarnya.

- 4) Konsep Diri, pandangan seseorang terhadap dirinya sendiri. Ini mencakup pemahaman individu tentang siapa dirinya, yang pada akhirnya berpengaruh terhadap bagaimana ia bertindak dan berinteraksi dengan lingkungannya (Brooks, dalam Astuti 2005).
 - 5) Motif, mendefinisikan motif sebagai dorongan dalam diri individu untuk melakukan tindakan tertentu guna mencapai suatu tujuan (Astuti, 2005). Suryabrata (dalam Astuti, 2005) juga menyebutkan bahwa motif merupakan kekuatan internal yang mendorong seseorang untuk beraktivitas, meskipun tidak dapat diamati secara langsung. Aktivitas yang dilakukan seseorang umumnya dipengaruhi oleh motif yang ada di dalam dirinya.
2. Faktor Eksternal, yakni sebab dari luar seseorang yang memberi dampak pada gaya hidup seseorang. Faktor ini meliputi kelompok referensi, keluarga, kelas sosial, juga kebudayaan, yang dijelaskan sebagai berikut :
- 1) Kelompok Referensi, adalah kelompok yang memberikan pengaruh terhadap sikap dan perilaku individu, baik secara langsung maupun tidak langsung. Pengaruh langsung berasal dari kelompok di mana individu tersebut menjadi anggota dan berinteraksi secara aktif, seperti kelompok teman sebaya atau komunitas hobi. Sementara itu, pengaruh tidak langsung berasal dari kelompok yang tidak diikuti secara langsung, tetapi tetap memengaruhi gaya hidup individu. Contoh kelompok referensi meliputi kelompok diskusi, lingkungan kerja, atau komunitas khusus.

- 2) Keluarga, punya tugas utama menumbuhkan sikap juga kebiasaan individu sejak kecil. Pola asuh orang tua secara tidak langsung menentukan gaya hidup anak di masa depan, karena nilai – nilai yang diajarkan dalam keluarga akan membentuk kebiasaan dan preferensi individu dalam menjalani kehidupannya.
- 3) Kelas sosial mengacu pada kelompok pada masyarakat yang punya kesamaan dalam nilai, minat, juga pola tingkah laku. Kelas sosial terbentuk berdasarkan kedudukan dan peran seseorang dalam lingkungan sosialnya. Kedudukan sosial bisa diperoleh melalui usaha pribadi maupun diwariskan dari keluarga. Peranan sosial adalah tindakan yang dilakukan seseorang sesuai dengan statusnya dalam masyarakat, yang dapat memengaruhi gaya hidup dan pilihan konsumsi individu.
- 4) Kebudayaan, mencakup berbagai aspek, seperti kepercayaan, nilai – nilai moral, hukum, adat istiadat, serta kebiasaan yang dipelajari individu dalam masyarakatnya. Pola pikir, cara berperilaku, dan gaya hidup seseorang sangat dipengaruhi oleh budaya di lingkungan tempat ia tinggal.

Dari faktor gaya hidup hedonis yang dikemukakan Kotler dan Amstrong (2010) serta Kotler (2000), gaya hidup hedonis dipengaruhi sebab internal (kepribadian, konsep diri, sikap, pengalaman, juga motif) juga sebab eksternal (keluarga, kelas sosial, kebudayaan, kelompok referensi). Pengaruh dari kedua faktor ini menentukan bagaimana seseorang membangun gaya hidupnya, termasuk gaya hidup hedonis.

2.1.4 Ciri – Ciri / Karakteristik *Hedonic Lifestyle*

Dari sudut pandang (Parmitasari et al., 2018) ciri – ciri gaya hidup hedonis bisa ditinjau dari bermacam persepsi, yakni :

1. Kehendak mendapat perhatian
2. Kebiasaan berbelanja secara impuls
3. Kurangnya pertimbangan rasional dalam pengambilan keputusan
4. Mudah terpengaruh oleh lingkungan pergaulan
5. Lebih memilih menghabiskan waktu luang di luar rumah.

Dari sudut pandang (Setianingsih, 2018) ada ciri – ciri gaya hidup hedonis, diantaranya :

1. Berkeinginan untuk memiliki segala sesuatu dalam kemewahan
2. Hanya bergaul dengan individu yang dianggap setara
3. Tingkat konsumerisme yang tinggi
4. Cenderung bersifat antisosial dan kurang memperhatikan nilai – nilai keagamaan.

Dari sudut pandang Rahardjo (2007), karakteristik gaya hidup hedonis umumnya ditemukan pada individu yang tinggal di kota besar. Hal ini berkaitan dengan kemudahan akses terhadap informasi yang pada akhirnya mempengaruhi pola hidup mereka. Selain itu, individu dengan gaya hidup hedonis biasanya berasal dari kalangan ekonomi mapan dan memiliki sumber daya finansial yang cukup untuk mendukung kebiasaan konsumtif mereka. Mereka juga cenderung mengikuti tren melalui majalah fashion untuk selalu mengikuti perkembangan terbaru. Secara umum, mereka memiliki penampilan modis, mengikuti trend, dan

sangat memperhatikan estetika dalam berpenampilan (Khairunnisa, 2023). Karakteristik gaya hidup hedonis dapat dikenali melalui berbagai atributnya, seperti kecenderungan untuk mencari perhatian, bersikap impulsif, kurang mempertimbangkan rasionalitas, mudah terpengaruh oleh lingkungan sekitar, serta gemar menghabiskan waktu luang di tempat – tempat rekreasi seperti kafe, pusat perbelanjaan, dan lokasi hiburan lainnya (Jenny et al., 2021).

Berdasarkan karakteristik tersebut, dapat disimpulkan bahwa gaya hidup hedonis umumnya ditemukan di kota besar, terutama pada individu dengan kondisi ekonomi mapan yang memiliki akses luas terhadap informasi dan tren. Karakteristiknya meliputi pola konsumtif, perhatian terhadap *fashion* dan estetika, serta kecenderungan untuk mengikuti tren. Selain itu, individu dengan gaya hidup hedonis cenderung impulsif, mudah terpengaruh lingkungan, dan gemar menghabiskan waktu di tempat rekreasi serta hiburan.

2.2 Self – Control

2.2.1 Pengertian Self – Control

Dari sudut pandang Averill 2012, kontrol diri merupakan kemampuan individu untuk menyesuaikan perilaku, mengelola informasi yang diinginkan maupun tidak diinginkan, serta menentukan tindakan berdasarkan sesuatu yang diyakini (dalam Ghuffron dan Risnawati, 2014). Menurut De Ridder, et al., (2011), agar dapat mengambil keputusan dan berperilaku sesuai dengan cita-cita mereka, orang yang memiliki kontrol diri mampu mengatur emosi dan dorongan batin mereka (dalam Afifah et al., 2024).

Dari sudut pandang Baumeister et al. (1996), kontrol diri yakni keterampilan individu dalam menahan keinginan serta dorongan internal. *Self-control* berkaitan dengan usaha seseorang saat mengubah respon mereka, terutama untuk menyesuaikan diri pada syarat tertentu, seperti cita – cita, nilai – nilai, moral, dan ekspektasi sosial. Sementara itu, Risma (2016) keterampilan seseorang saat mengelola informasi yang dikehendaki atau tidak, juga menentukan tindakan berdasarkan keyakinan pribadi (Rachmat et al., 2024).

Kontrol diri didefinisikan sebagai sejauh mana seseorang mudah terpengaruh oleh godaan sesaat. Individu dengan kontrol diri yang rendah cenderung berorientasi pada masa kini (*here and now*), lebih memilih menuntaskan permasalahan melalui tindakan fisik dibandingkan dengan pendekatan kognitif, menyukai aktivitas yang berisiko tinggi, kurang peka pada keperluan orang lain, lebih memilih solusi instan daripada menjalani proses yang kompleks, juga punya toleransi yang rendah pada sumber frustrasi (dalam Ardiana, 2016). Dari sudut pandang Mahoney dan Thoresen, kontrol diri yakni tahap yang terintegrasi dalam hubungan individu dengan lingkungannya. Individu dengan tingkat kontrol diri yang tinggi cenderung menyesuaikan perilakunya dengan berbagai situasi, sehingga dapat merespons perubahan sosial dengan lebih baik. Mereka mampu mencocokkan perbuatan sejalan pada tekanan lingkungan, bersikap fleksibel, serta berusaha menciptakan interaksi sosial yang lancar dengan sikap yang hangat dan terbuka.

Menurut Nofitriani (2020), keterampilan menahan, menekan, mengendalikan, dan mengarahkan dorongan seseorang sambil mempertimbangkan sejumlah variabel untuk mencegah pembuatan pilihan yang buruk dikenal sebagai

kontrol diri. Kemampuan individu untuk menghambat perilaku yang menyimpang dari standar masyarakat dan mendorong tindakan yang lebih konstruktif dan baik berkorelasi positif dengan tingkat kontrol diri mereka.

Berdasarkan pengertian tersebut, disebutkan jika *self – control* yakni keterampilan individu saat mengatur emosi, mengendalikan dorongan, serta menyesuaikan perilaku dengan standar yang diyakini, seperti nilai moral dan ekspektasi sosial. Seseorang pada kontrol diri yang baik bisa menahan keinginan sesaat, mempertimbangkan konsekuensi tindakan, serta bertindak secara rasional. Sebaliknya, kontrol diri yang rendah dapat menyebabkan perilaku impulsif, kurangnya toleransi terhadap frustrasi, dan kecenderungan mencari solusi instan. Tingkat kontrol diri yang tinggi berperan penting dalam mencegah perilaku menyimpang serta mendorong tindakan positif dan konstruktif dalam kehidupan sehari – hari.

2.2.2 Aspek – Aspek *Self – Control*

Kontrol diri memiliki tiga aspek menurut Averill, 2012 (Ghufron & Risnawita, 2010), yaitu :

1. Kontrol Personal Perilaku (*Behavior Control*), Mengacu pada kesediaan seseorang untuk menawarkan solusi yang berpotensi langsung memengaruhi atau mengubah situasi yang tidak menyenangkan. Dua komponen kontrol perilaku adalah kemampuan untuk mengendalikan bagaimana tindakan dilakukan dan kemampuan untuk mengubah rangsangan yang dihadapi.
2. Kontrol Kognitif (*Cognitive Control*), keterampilan individu untuk menganalisis, mengevaluasi, atau mengalami suatu peristiwa dalam kerangka

kognitif tertentu untuk menangani informasi yang tidak diinginkan. Ini adalah strategi adaptasi psikologis yang mengurangi stres. Perolhena informasi (*information gain*) juga penilaian (*appraisal*) dua komponen utama kontrol kognitif. Orang dapat mempersiapkan diri untuk situasi yang tidak menyenangkan dan mengambil tindakan pencegahan yang diperlukan berdasarkan informasi yang mereka miliki tentang situasi tersebut.

3. Mengontrol Kognitif (*Decisional Control*), keterampilan individu dalam menentukan hasil atau perbuatan berlandaskan kepercayaan juga kesepakatan pribadinya. Kontrol diri yakni membuat putusan berperan efektif saat seseorang punya peluang, kebebasan, dan berbagai opsi tindakan yang dapat dipilih sesuai dengan pertimbangannya.

Menurut Gotterfredson & Ralston, terdapat empat aspek yang menggambarkan karakteristik individu dengan kontrol diri yang rendah, yakni *Impulsiveness, Phsycal Activity, Risk and Seeking, Self – Centeredness*.

1. *Impulsiveness*, individu dengan kontrol diri rendah cenderung bertindak tanpa mempertimbangkan dampak negatif dari perbuatan yang akan dilakukannya. Mereka punya orientasi pada masa kini (*here and now*) dan mudah tergoda oleh hal – hal yang memberikan kesenangan.
2. *Phsycal Activity*, individu dengan kontrol diri rendah lebih menyukai kegiatan yang mengaitkan kegiatan fisik dibandingkan kegiatan yang menuntut pemikiran secara mendalam.
3. *Risk and Seeking*, individu dengan kontrol diri yang rendah cenderung menyukai keterlibatan pada kegiatan yang berisiko, menantang, dan penuh ketegangan.

4. *Self Centeredness*, Seseorang pada kontrol diri rendah sering bersifat egois, kurang sensitive pada kebutuhan juga penderitaan orang lain, serta sering menjabarkan sikap tidak ramah atau kurang peduli pada ikatan sosial.

Terdapat empat aspek kontrol diri dari sudut pandang Tangney et al. (2004) sebagai berikut :

1. Kontrol pada pemikiran (kognitif), yakni keterampilan seseorang dalam mengelola pikiran agar menghasilkan sikap yang positif serta mendukung tingkah laku yang objektif.
2. Kontrol pada impulse (dorongan hati), yakni keterampilan seseorang menahan dorongan hati yang bersifat negatif dan bertindak secara bijaksana dalam menghadapi situasi yang tidak terduga.
3. Kontrol terhadap emosi, yakni kesadaran individu terhadap emosi baik dalam hubungannya dengan diri sendiri maupun dengan orang lain.
4. Kontrol terhadap untuk kerja, yaitu kemampuan individu dalam mencapai hasil yang lebih baik dalam jangka panjang, seperti menyelesaikan tugas tepat waktu, menghindari kebiasaan menunda pekerjaan, belajar secara efektif, memilih mata pelajaran dengan bijak, serta menjaga kestabilan emosi agar tidak menghambat produktivitas.

Berdasarkan aspek – aspek dari Averill (2014), Gotterfredson & Ralston (2013), serta Tangney, et al (2004), bisa dijabarkan jika kontrol diri yakni keterampilan seseorang saat mengatur perilaku, pikiran, dan emosi untuk menghadapi situasi yang tidak menyenangkan juga membuat putusan yang

benar. Secara keseluruhan, kontrol diri yang baik membantu individu bertindak secara bijaksana dan mencapai tujuan jangka panjang.

2.2.3 Faktor – Faktor *Self – Control*

Dari sudut pandang Ghufroon & Risnawita, (2010), ada dua sebab utama yang memengaruhi kontrol diri, yaitu :

1. Faktor internal, yang berperan dalam pembentukan kontrol diri salah satunya adalah usia. Pengalaman disiplin yang diterapkan oleh orang tua, cara mereka menanggapi kegagalan anak, pola komunikasi dalam keluarga, serta cara orang tua mengekspresikan emosi, baik secara emosional maupun dengan kontrol diri, menjadi dasar bagi anak dalam belajar mengontrol dirinya. Sejalan bertambahnya usia, anak semakin banyak berhubungan pada berbagai komunitas dan memperoleh pengalaman sosial yang beragam. Melalui pengalaman tersebut, anak belajar menghadapi kekecewaan, ketidaksenangan, serta kegagalan, sehingga secara bertahap kontrol diri berkembang secara alami dari dalam dirinya.
2. Faktor eksternal, kontrol diri dipengaruhi oleh sejumlah faktor, seperti keluarga dan lingkungan sekitar. Kemampuan seseorang untuk mengatur diri sendiri sangat dipengaruhi oleh keluarganya, terutama orang tuanya. Disiplin adalah komponen penting yang diterapkan orang tua karena mendorong pertumbuhan kepribadian positif dan kontrol perilaku. Melalui penerapan disiplin dalam kehidupan sehari-hari, orang dapat meningkatkan kontrol diri dan menerima pertanggungjawaban atas tindakan mereka.

Menurut Baumeister et al. (1996) terdapat bermacam sebab yang memengaruhi kontrol diri seseorang, yaitu :

1. Peran orang tua, ikatan antara anak juga orang tua berpengaruh terhadap perkembangan kontrol diri. Anak-anak yang dibesarkan oleh orang tua yang ketat dan otoriter seringkali kesulitan mengendalikan diri dan menjadi kurang peka terhadap keadaan sekitar. Sebaliknya, anak-anak yang diizinkan untuk membuat penilaian sendiri dan diajarkan kemandirian sejak usia muda akan lebih siap untuk memperoleh kontrol diri.
2. Faktor budaya, tiap seseorang yang hidup di area akan terikat dengan budaya di sekitarnya. Setiap lingkungan memiliki nilai dan kebiasaan yang berbeda, yang pada akhirnya dapat memengaruhi bagaimana seseorang mengembangkan kontrol diri sebagai bagian dari masyarakat tempat ia berada.

Menurut Afandi (2012), *self – control* dipengaruhi oleh dua faktor utama, yaitu faktor internal dan faktor eksternal :

1. Faktor internal, mencakup umur juga jenjang kematangan individu. Seiring bertambahnya usia, kontrol diri seseorang cenderung meningkat. Individu yang telah mencapai kematangan psikologis lebih mampu mengendalikan perilakunya karena dapat membedakan antara tindakan yang baik juga buruk bagi dirinya.
2. Faktor eksternal, mencakup lingkungan keluarga dan budaya, dimana peran orang tua dalam keluarga sangat berpengaruh terhadap kemampuan seseorang dalam mengendalikan diri.

Berdasarkan faktor – faktor kontrol diri dari Ghufon & Risnawati (2012), Baumeister et al. (1996), Serta Afandi (2012), kontrol diri dipengaruhi oleh faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal meliputi usia dan tingkat kematangan individu, dimana semakin bertambah usia, seseorang cenderung lebih mampu mengendalikan dirinya. Sementara itu faktor eksternal mencakup lingkungan keluarga dan budaya, terutama peran orang tua dalam menerapkan disiplin dan memberikan kesempatan bagi anak untuk belajar mandiri. Pola asuh yang baik dan lingkungan dalam mengembangkan kontrol diri yang lebih baik.

2.2.4 Jenis – Jenis *Self – Control*

Dari sudut pandang Block dan Block (Ghufon & Risnawita, 2010), terdapat tiga jenis kualitas kontrol diri, yaitu *over control*, *under control*, juga *appropriate control*. Penjelasannya yakni :

1. *Over Control*, jenis kontrol diri ini terjadi ketika seseorang menahan reaksinya terhadap rangsangan secara berlebihan, sehingga cenderung membatasi dirinya dalam merespons suatu situasi.
2. *Under Control*, kontrol diri yang rendah ditandai dengan kecenderungan individu untuk bertindak secara impulsive tanpa pertimbangan yang matang.
3. *Appropriate Control*, merupakan bentuk kontrol diri yang ideal, di mana individu mampu mengendalikan dorongan dengan tepat sesuai dengan situasi yang dihadapi.

2.2.5 Dimensi *Self – Control*

Menurut Kuhl & Arno Fuhrmann, 1998 (Miskanik, 2022), kontrol diri dapat diklasifikasikan ke dalam lima dimensi, yaitu :

1. *Intention Control / Monitoring*, yaitu mencerminkan seberapa sering seseorang melatih dirinya dalam pengambilan keputusan
2. *Planning*, yang mencakup upaya dalam memecahkan masalah secara mendetail
3. *Initiating*, yang berkaitan dengan dorongan untuk memulai suatu tindakan
4. *Impulse Control*, yang menggambarkan sejauh mana seseorang mudah terpengaruh oleh faktor eksternal
5. *Failure Control*, yang mencakup usaha untuk segera belajar dari kesalahan yang telah dilakukan.

Selain itu, Piquero, et al., 2000 (Miskanik, 2022) mengemukakan terdapat enam dimensi utama kontrol diri, diantaranya :

1. *Impulsive*, atau kecenderungan untuk mengambil keputusan yang memberikan kepuasan instan tanpa mempertimbangkan konsekuensinya
2. Preferensi terhadap tugas – tugas yang lebih sederhana
3. Preferensi fisik (*non mental*)
4. Preferensi untuk berani mengambil keputusan
5. Mudah mengalami perubahan emosi atau cepat marah
6. Bersikap sensitif dan egois.

2.3 Hubungan *Self – Control* dengan *Hedonic Lifestyle*

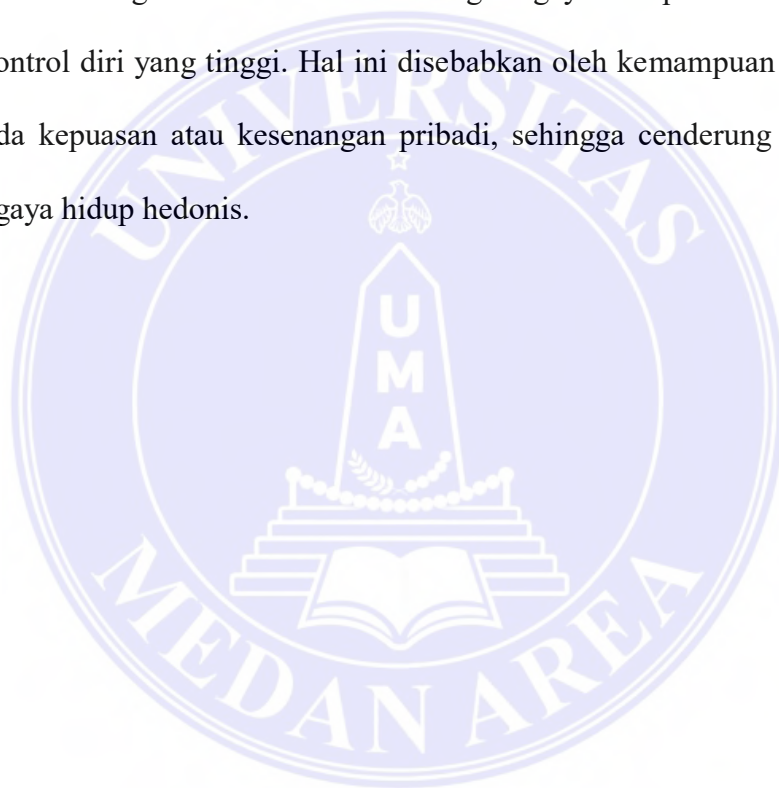
Berdasarkan penelitian yang dilakukan Anggraini & Cahyono (2017), subjek yang dikaji yakni remaja akhir usia 18 – 22 tahun yang berdomisili di Kota Surabaya dengan total subjek 114 orang. Berdasarkan hasil analisis yang diperoleh, angka signifikansi sejumlah 0,00 menjabarkan jika ada kaitan yang signifikan antar kontrol diri dengan gaya hidup hedonis pada remaja di Surabaya.

Pengkajian yang dijalankan Barus et al. (2021) berlandaskan temuan pengkajian terhadap siswa kelas XI SMA Kristen Kalam Kudus 2021, diperoleh bahwa sebagian siswa, yaitu 67%, punya kontrol diri ada di kelompok sedang. Adapun gaya hidup hedonisme siswa berada pada kategori sedang dengan persentase sebesar 53,6%. Hasil uji statistik menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara kontrol diri dan gaya hidup hedonism dengan $p - value$ 0,000. Dengan kata lain, siswa kelas XI SMA Kristen Kalam Kudus masih mampu mengendalikan kontrol terhadap gaya hidup hedonistik mereka, karena berada dalam kategori sedang. Tinggal di kota besar memungkinkan mereka untuk mengatur diri sendiri dalam menjalani gaya hidup tersebut. Tingkat kontrol diri yang tinggi berperan penting dalam mencegah kecenderungan terhadap gaya hidup hedonistik selama masa remaja atau saat masih bersekolah. Berbeda dengan individu yang memiliki kontrol diri rendah dan lebih rentan terhadap pola hidup hedonistik, mereka yang memiliki kontrol diri tinggi cenderung lebih disiplin dalam menjalankan kewajiban serta tanggung jawabnya sebagai siswa, mampu mengevaluasi diri, dan lebih stabil secara emosional.

Selanjutnya, Hasil penelitian yang dilakukan Azizah & Indrawati (2015) mengenai gaya hidup hedonis pada mahasiswa angkatan 2012 Jurusan Manajemen dan Akuntansi Fakultas Ekonomika dan Bisnis Universitas Diponegoro menunjukkan bahwa kontrol diri berpengaruh terhadap gaya hidup hedonis sebesar 23%. Temuan tersebut mengindikasikan bahwa kontrol diri berpengaruh terhadap gaya hidup hedonis. Namun, masih terdapat 77% faktor lain yang memengaruhi gaya hidup hedonis pada mahasiswa belum teridentifikasi dalam penelitian ini. Pengaruh ini menjadikan kontrol diri sebagai faktor yang dapat

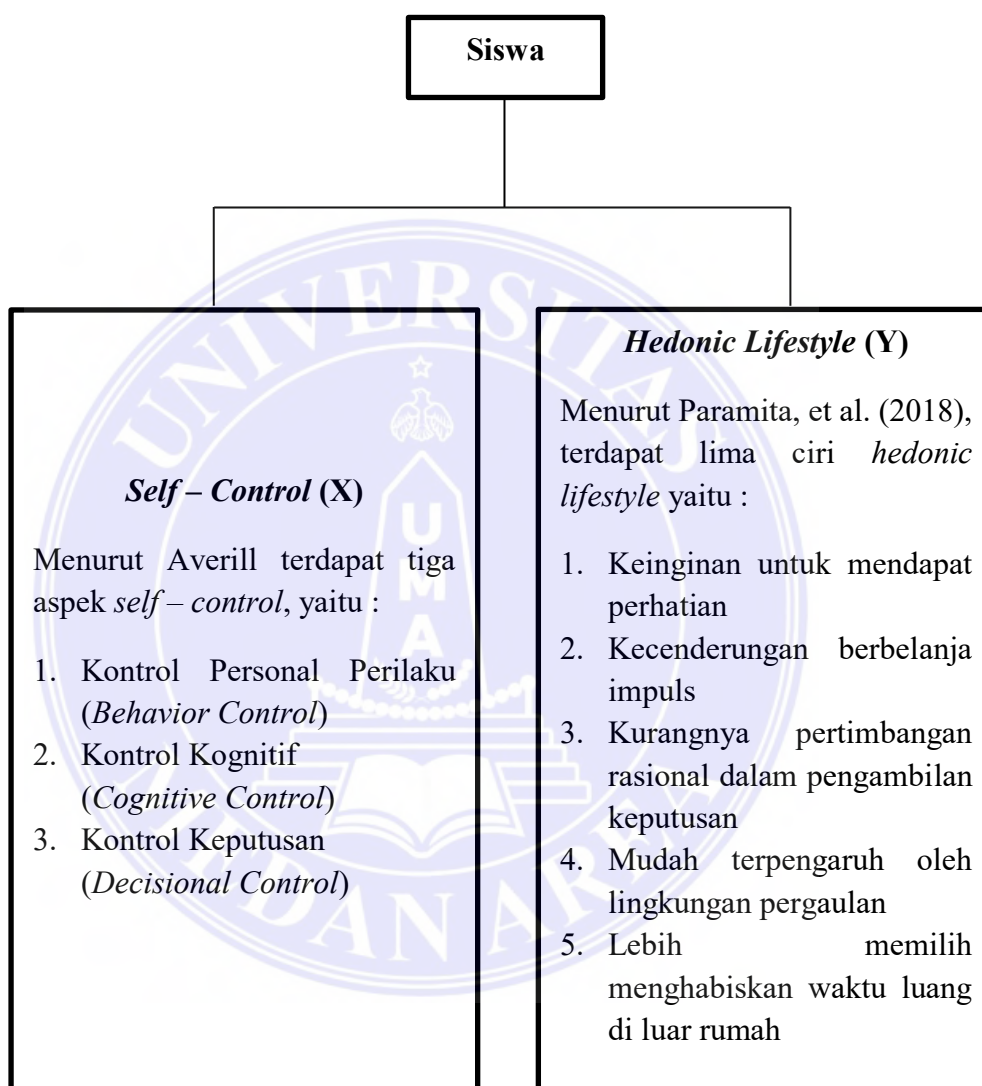
menentukan muncul atau tidaknya gaya hidup hedonis. Mahasiswa angkatan 2012, yang mayoritas berusia 19 – 21 tahun, termasuk dalam kategori remaja akhir. Pada tahap ini, individu sedang dalam proses mencari identitas diri, dipengaruhi oleh lingkungan, serta mulai mempertimbangkan pilihan karir atau pekerjaan (Papalia, Old, & Feldman, 2007).

Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa mahasiswa jurusan manajemen dan akuntansi angkatan 2012 memiliki tingkat gaya hidup hedonis yang rendah serta kontrol diri yang tinggi. Hal ini disebabkan oleh kemampuan mereka dalam menunda kepuasan atau kesenangan pribadi, sehingga cenderung tidak terjebak dalam gaya hidup hedonis.



2.4 Kerangka Konseptual

Berdasarkan penjabaran tersebut, maka dapat di simpulkan kerangka konseptual yakni :



Gambar 2.1
Kerangka Konseptual

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

3.1 Waktu dan Tempat Penelitian

Pengkajian ini dijalankan di bulan Agustus 2025. Penelitian dilakukan di SMA Harapan 1 Medan yang berlokasi di Jalan Imam Bonjol, Suka Damai, Kec. Medan Polonia, Kota Medan, Sumatera Utara. Akumulasi data dijalankan dengan *online* melalui platform *Google Form*.

3.2 Bahan dan Alat

3.2.1 Bahan

Pengkajian ini memakai skala likert guna akumulasi data, skala tersebut terdiri dari skala *hedonic lifestyle* juga skala *self – control*. Dari sudut pandang Sugiyono, (2013), sikap, keyakinan, dan persepsi orang atau kelompok tentang suatu isu sosial dievaluasi menggunakan skala *likert*. Secara khusus, indikator-indikator yang diukur dijelaskan menggunakan skala *likert*. Indikator – indikator ini kemudian menjadi dasar untuk penyusunan item-item instrumen penelitian, yang dapat berupa pertanyaan atau pernyataan. Setiap jawaban dalam instrumen yang memakai skala *likert* memiliki lima poin, Sangat Tidak Setuju (STS), Tidak Setuju (TS), Kurang Setuju (KS), Setuju (S), Sangat Setuju (SS). Instrumen pengkajian ini dapat disusun dalam bentuk *checklist* atau pilihan ganda. Berikut definisi operasional mengenai skala yang dipakai di pengkajian ini :

1. Hedonic Lifestyle

Hedonic lifestyle yakni pola hidup yang berorientasi pada pencarian kesenangan, kepuasan pribadi, dan konsumsi berlebihan tanpa mempertimbangkan aspek fungsional atau kebutuhan jangka panjang.

2. Self – Control

Self – control yakni keterampilan individu dalam mengatur, mengontrol emosi, serta menahan dorongan impulsif agar dapat bertindak sesuai dengan standar sosial, nilai – nilai moral, dan tujuan jangka panjang.

3.2.2 Alat

Pada pengkajian ini, alat yang dipakai yakni kuesioner berupa *Google Form* sebaga alat pengumpulan data, kemudia setiap data diuji memakai aplikasi *Statistical Program for Sosial Science* (SPSS) untuk mendapatkan hasil penelitian. Selain itu, alat yang dipakai di pengkajian ini berupa surat penelitian.

3.3 Metodologi Penelitian

Metode ini memakai cara metode kuantitatif dengan pendekatan korelasional dan metode pengambilan data menggunakan *Stratified Random Sampling*. Menurut Fraenkel et al., (2012), pengkajian korelasional yakni pengkajian yang berguna memahami hubungan serta seberapa jauh keterkaitan anantara dua atau lebih variabel tanpa adanya intervensi atau manipulasi terhadap variabel tersebut. Metode *stratified random sampling* adalah teknik pengambilan sampel dengan membagi populasi menjadi beberapa kelompok kecil (strata) yang bersifat homogen berdasarkan kriteria tertentu, kemudian sampel dipilih secara acak dari masing – masing strata tersebut (Azora, 2021).

3.4 Analisis Data

Analisa data yang dijalankan di pengkajian ini memakai teknik statistik korelasi. Dari sudut pandang Sugiyono (2013), korelasi *prbb oduct moment* dipakai guna mengukur tingkat atau kekuatan ikatan antar dua variabel, yakni variabel bebas (*self – control*) juga variabel terikat (*hedonic lifestyle*). Sebelum menganalisis data dengan korelasi *product moment*, dijalankan uji asumsi pada data pengkajian yang mencakup :

1. Uji Normalitas

Uji normalitas adalah asumsi yang harus dipenuhi sebagai dasar dalam menentukan metode uji statistik yang digunakan dalam penelitian. Uji normalitas digunakan untuk mengetahui apakah data pada skala interval, ordinal, dan rasio berdistribusi normal (Fitri et al., 2023). Tujuan utama dari uji normalitas adalah untuk menentukan apakah data yang dikumpulkan berdistribusi normal atau tidak normal. Berdasarkan pedoman pengambilan keputusan (Nuryadi et al., 2017) yaitu :

- 1) Nilai signifikan atau nilai probabilitas $< 0,05$ yang berarti data tidak berdistribusi normal.
- 2) Niali signifikan atau nilai probabilitas $> 0,05$ yang berarti data berdistribusi normal.

3.5 Uji Coba Alat Ukur

1. Uji Validitas

Validitas merupakan ukuran yang menunjukkan tingkat keabsahan atau ketepatan suatu instrumen penelitian. Dengan demikian, pengujian validitas

mengacu pada sejauh mana instrumen mampu menjalankan fungsinya secara tepat. Suatu alat ukur dapat dikatakan valid apabila alat tersebut benar – benar mengukur aspek yang seharusnya diukur. Sebagai contoh, untuk mengetahui berat suatu benda digunakan alat ukur berupa timbangan (Widodo et al., 2023).

Dalam konteks penelitian, validitas data digunakan sebagai acuan untuk menentukan ketepatan pengukuran terhadap variabel yang diteliti. Uji validitas juga sering disebut sebagai uji keabsahan data dalam penelitian. Dalam penelitian kuantitatif, terdapat tiga kriteria utama yang harus dipenuhi, yaitu validitas, reliabilitas, dan objektivitas. Validitas data penelitian dapat dilihat dari kesesuaian antara hasil pengukuran yang diperoleh dengan kondisi yang sebenarnya terjadi di lapangan sebagaimana yang dilaporkan oleh peneliti (Soesana et al., 2023).

Menurut Widodo et al., (2023) validitas instrumen memiliki beberapa kegunaan, antara lain :

- 1) Menghindari penggunaan pertanyaan yang kurang jelas.
- 2) Menghilangkan penggunaan kata-kata yang terlalu asing atau yang dapat menimbulkan kecurigaan responden.
- 3) Memperbaiki butir pertanyaan yang masih kurang jelas.
- 4) Menambahkan item yang diperlukan serta menghapus item yang dianggap tidak relevan.
- 5) Mengetahui tingkat kevalidan kuesioner yang digunakan dalam penelitian.

Menurut Soesana et al., (2023) validitas terbagi menjadi tiga jenis, yaitu :

- 1) Validitas Isi (*Content Validity*) validitas isi menunjukkan sejauh mana butir – butir pertanyaan atau pernyataan dalam kuesioner telah mencakup seluruh indikator yang akan diukur dalam penelitian.
- 2) Validitas Kriteria (*Criterion Validity*) validitas kriteria berkaitan dengan ketepatan instrumen yang digunakan dengan membandingkannya terhadap instrumen lain yang telah diakui dan digunakan secara luas sebagai standar dalam penelitian.
- 3) Validitas Konstruk (*Construct Validity*) validitas konstruk berhubungan dengan kesesuaian instrumen penelitian dengan kerangka konsep atau teori yang mendasari topik penelitian. Instrumen yang digunakan harus disusun berdasarkan konsep teoritis yang relevan dengan bidang ilmu yang diteliti.

2. Uji Reliabilitas

Menurut Haryono (2020), uji reliabilitas dilakukan untuk memperoleh instrumen penelitian yang dapat dipercaya sehingga data yang dihasilkan benar – benar relevan dengan tujuan penelitian. Uji reliabilitas juga digunakan untuk menilai konsistensi jawaban responden terhadap instrumen yang digunakan dalam penelitian. Semakin tinggi tingkat reliabilitas suatu instrumen, maka semakin tinggi pula tingkat konsistensi hasil pengukurannya. Apabila pengukuran dilakukan pada waktu yang berbeda dan responden memberikan jawaban yang relatif sama, maka instrumen tersebut dapat dikatakan reliabel (dalam Soesana et al., 2023). Tujuan dilakukannya uji reliabilitas adalah untuk mengetahui konsistensi skor yang diperoleh, yaitu kesesuaian antara satu skor dengan skor lainnya (Widodo et al., 2023).

Menurut Djali dan Muljono, 2008 (dalam Soesana et al., 2023), reliabilitas dapat dibedakan menjadi dua jenis, yaitu:

- 1) Reliabilitas Konsistensi Tanggapan : Reliabilitas konsistensi tanggapan berkaitan dengan tingkat konsistensi jawaban yang diberikan oleh responden atau objek penelitian. Instrumen dikatakan memiliki reliabilitas yang baik apabila hasil pengukuran tetap menunjukkan hasil yang sama atau relatif konsisten meskipun dilakukan pengukuran secara berulang.
- 2) Reliabilitas Konsistensi Gabungan Item : Reliabilitas konsistensi gabungan item menekankan pada konsistensi antarbutir dalam suatu tes atau instrumen penelitian. Apabila terdapat ketidaksesuaian hasil pengukuran antara satu item dengan item lainnya pada instrumen yang sama terhadap objek yang sama, maka hal tersebut menunjukkan adanya kesalahan pada instrumen atau alat ukur yang digunakan.

3.6 Populasi dan Sampel

3.6.1 Populasi

Populasi adalah kategori untuk generalisasi yang terdiri dari item atau orang dengan atribut dan ciri tertentu yang menurut peneliti perlu diselidiki dan dievaluasi guna menulis simpulan (Sugiyono, 2013). Populasi di pengkajian ini yakni siswa kelas X, XI, XII SMA Harapan 1 Medan yang berjumlah 472 orang, terdiri dari 132 siswa dari kelas X, 168 siswa dari kelas XI, dan 172 siswa dari kelas XII (Wakil Kurikulum SMA Harapan 1 Medan, 2025).

Tabel 3.1 Jumlah Populasi

Kelas	Jumlah Siswa
X	132 Siswa
XI	168 Siswa
XII	172 Siswa

Kelas X, XI, XII diambil menjadi objek pengkajian sebab cocok pada syarat yang berlaku. Kelas X yakni tahap penyesuaian yang membuat siswa mudah untuk terpengaruh dengan lingkungannya. Kelas XI adalah fase dimana siswa memiliki keinginan besar untuk mengeksplor banyak hal, lebih fokus pada lingkungan pergaulan dan cenderung tertarik untuk mencoba hal baru. Kelas XII adalah fase dimana siswa sudah lebih bebas dalam menentukan gaya hidup dan mencari kesenangan dengan berbekal pengalaman lebih banyak disekolah, pergaulan, dan penggunaan uang saku.

3.6.2 Sampel

Sampel adalah bagian dari populasi yang memiliki ciri – ciri khas yang sama. Penelitian dapat menggunakan sampel representatif dari populasi jika populasi terlalu besar untuk diteliti secara keseluruhan karena kurangnya sumber daya, personel, atau waktu (Sugiyono, 2013). Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah *stratified random sampling*. *Stratified random sampling* adalah metode pengambilan sampel dengan membagi populasi ke dalam strata, kemudian memilih sampel acak dari masing – masing strata, menggabungkannya untuk digunakan dalam estimasi parameter populasi (Ulya et al., 2018).

Tabel 3.2 Jumlah Sampel Penelitian

Kelas	Jumlah Siswa
X	50 Siswa
XI	53 Siswa
XII	53 Siswa

3.7 Prosedur Kerja

1. Tahap Administrasi

Sebelum melakukan penelitian, peneliti mempersiapkan aspek administrasi yang berkaitan dengan perizinan pengambilan data terlebih dahulu. Pengkaji mengajukan surat pengantar dari Fakultas Psikologi Universitas Medan Area kepada pihak SMA Harapan 1 Medan, yang beralamat di Jalan Imam Bonjol, Suka Damai, Kec. Medan Polonia, Kota Medan, Sumatera Utara. Kemudian surat tersebut diterima dan diperiksa oleh pihak SMA Harapan 1 Medan sebelum memberikan izin resmi untuk pelaksanaan penelitian.

2. Tahap Persiapan

Pada tahap ini pengkaji menulis instrumen penelitian dalam bentuk skala yang mengukur *hedonic lifestyle* dan *self – control*. Setelah instrumen selesai disusun, dijalankan uji validitas dan reliabilitas guna meninjau jenjang konsistensi internal yang baik.

3. Tahap Pengumpulan Data

Pada tahap ini, pengkaji menyebarkan kuesioner melalui *platform google form*, dengan mencantumkan informasi mengenai penelitian serta meminta persetujuan dari responden sebelum mengisi kuesioner.

4. Tahap Pengolahan Data

Data yang telah dikumpulkan akan diperiksa, kemudian diolah menggunakan *Statistical Program for Social Science (SPSS)*. Proses ini mencakup perhitungan skor rata – rata dari setiap skala penelitian serta analisis distribusi demografis responden.

5. Tahap Analisis Data

Pada tahap ini, dijalankan analisis statistik deskriptif untuk menggambarkan hubungan antara *self-control* dengan *hedonic lifestyle*.

6. Tahap Pelaporan

Pada tahap akhir melibatkan penyusunan laporan hasil penelitian dalam bentuk skripsi, yang berisi temuan utama terkait hubungan antara *self-control* dengan *hedonic lifestyle*.



BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan analisis data terhadap siswa dan siswi SMA Harapan 1 Medan, penelitian ini menemukan adanya hubungan negatif yang signifikan antara kontrol diri dan gaya hidup hedonis pada remaja, di mana semakin tinggi kontrol diri, semakin rendah kecenderungan untuk menjalani gaya hidup hedonis. Faktor usia, latar belakang suku, dan jumlah uang saku dapat memengaruhi kontrol diri remaja, di mana kemampuan kontrol diri masih labil pada usia 15 – 16 tahun, pengaruh budaya lokal mulai berkurang akibat era modern dan digital, serta uang saku lebih besar meningkatkan risiko perilaku konsumtif dan hedonis. Secara keseluruhan, kontrol diri memiliki peran penting dalam membentuk perilaku hedonic remaja, terutama di lingkungan perkotaan yang memiliki interaksi sosial tinggi dan persaingan status sosial yang ketat.

5.2 Saran

Berdasarkan analisis data, saran yang dapat diberikan adalah :

1. Saran untuk Siswa

Siswa diharapkan meningkatkan kontrol diri melalui kesadaran diri, pengelolaan emosi, dan perencanaan pengeluaran yang bijak. Siswa dianjurkan membedakan antara kebutuhan dan keinginan, mengelola pengeluaran sesuai prioritas, serta memilih kegiatan yang positif dan bermanfaat. Dengan demikian,

siswa dapat mengurangi kecenderungan gaya hidup hedonis dan membangun kebiasaan hidup yang lebih sehat.

2. Saran untuk Orang Tua

Orang tua dianjurkan untuk memberikan pengawasan dan bimbingan secara konsisten terkait perilaku sehari – hari remaja, termasuk dalam hal penggunaan uang saku dan pengelolaan keuangan pribadi. Selain itu, orang tua perlu memberikan edukasi tentang pentingnya membuat keputusan yang bijak dalam membeli barang dan mengikuti tren, serta menanamkan nilai – nilai disiplin, tanggung jawab, dan kesadaran diri sejak dini. Orang tua juga disarankan untuk menjadi teladan dalam mengatur pengeluaran, menekankan kegiatan positif, dan mendiskusikan konsekuensi dari perilaku konsumtif atau gaya hidup hedonis. Dengan pendekatan ini, remaja akan lebih mampu mengendalikan diri, berpikir kritis sebelum mengambil keputusan konsumtif, dan pengembangan pola hidup yang lebih sehat dan seimbang.

3. Saran untuk Sekolah

Sekolah disarankan mengadakan program pendidikan karakter dan pengembangan kontrol diri, meliputi pelatihan manajemen emosi, literasi keuangan, serta kegiatan yang menekankan tanggung jawab dan disiplin. Kegiatan ekstrakurikuler yang positif juga dapat dimanfaatkan untuk melatih kontrol diri dan kesadaran siswa terhadap perilaku konsumtif. Dengan demikian, sekolah berperan dalam mengurangi kecenderungan gaya hidup hedonis dan membentuk karakter siswa yang lebih mandiri dan bertanggung jawab.

4. Saran untuk Penelti Selanjutnya

Peneliti berikutnya disarankan untuk melibatkan sampel yang lebih luas dan beragam, mempertimbangkan faktor – faktor tambahan seperti pengaruh media sosial, teman sebaya, dan lingkungan keluarga, serta menggunakan desain penelitian longitudinal untuk melihat perubahan perilaku remaja dari waktu ke waktu.



DAFTAR PUSTAKA

- Afandi, N. A. (2012). Pengaruh Pelatihan Mindfulness Terhadap Peningkatan Kontrol Diri Siswa SMA. *Pamator*, 5(1). <https://doi.org/10.21107/Pamator.V5i1.2493>
- Afifah, K. N., & Pratama, M. (2024). Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Gaya Hidup Hedonis Pada Mahasiswa Universitas Negeri Padang. *Corona: Jurnal Ilmu Kesehatan Umum, Psikolog, Keperawatan Dan Kebidanan*, 2(1), 230–242. <https://doi.org/10.61132/Corona.V2i1.313>
- Anggraini, L., & Cahyono, R. (2017). Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Gaya Hidup Hedonis Pada Remaja Di Surabaya. *Jurnal Psikologi Pendidikan Dan Perkembangan*, 6, 77–85. <http://repository.unair.ac.id/eprint/65880>
- Anggraini, R. T., & Santhoso, F. H. (2017). Hubungan Antara Gaya Hidup Hedonis Dengan Perilaku Konsumtif Pada Remaja. *Gadjah Mada Journal Of Psychology (Gamajop)*, 3(3), 131. <https://doi.org/10.22146/Gamajop.44104>
- Azizah, F. N., & Sri Indrawati, E. (2015). Kontrol Diri Dan Gaya Hidup Hedonis Pada Mahasiswa Fakultas Ekonomika Dan Bisnis Universitas Diponegoro. *Jurnal Empati*, 4(4), 156–162. <https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/empati/article/view/14313>
- Azora, P. (2021). Analisis Quick Count Dengan Menggunakan Metode Stratified Random Sampling Studi Kasus Pemilu Gubernur Kalimantan Barat 2018. *Buletin Ilmiah Matematika, Statistika Dan Terapannya*, 10(1), 43–50. <https://jurnal.untan.ac.id/index.php/jbmstr/article/viewfile/44666/75676588170>
- Barus, M., Sinurat, S., & Butarbutar, I. K. (2021). Hubungan Kontrol Diri Dengan Gaya Hidup Hedonisme Pada Siswa Kelas Xi Sma Kristen Kalam Kudus Medan Tahun 2021. *Jurnal Antara Keperawatan*, 2(1), 193–198. <https://doi.org/10.37063/antaraperawat.V5i3.780>
- Baumeister, R. F., Smart, L., & Boden, J. M. (1996). Relation Of Threatened Egotism To Violence And Aggression : The Dark Side Of High Self-Esteem. *Psychological Reveiw*, 103(1), 5–33. https://www.researchgate.net/profile/Laura-Richman-2/publication/283379817_Relation_Of_Threatened_Egotism_To_Violence_And_Aggression_The_Dark_Side_Of_High_Self_Esteem/links/5637772d08aed65d3c42c550/Relation-Of-Threatened-Egotism-To-Violence-And-Aggression-The-Dark-Side-Of-High-Self-Esteem.pdf
- Fatmawati, D. (2022). Faktor-Faktor Penyebab Gaya Hidup Hedonisme Mahasiswa Factors Caused Student Lifestyle Hedonism. *Jurnal Attending*, 1(3), 463–472. <https://publisherqu.com/index.php/pediaqu/article/download/1341/1210/2646>

- Fitri, A., Rahim, R., Nurhayati, Pagiling, A. S. L., Natsir, I., Munfarikhatin, A., Simanjuntak, D. N., Hutagaol, K., & Anugrah, N. E. (2023). *Dasar - Dasar Statistik Untuk Penelitian*. [https://Repository.Unugiri.Ac.Id:8443/Id/Eprint/4882/1/Anisa %2C Buku Dasar-Dasar Statistika Untuk Penelitian.Pdf](https://Repository.Unugiri.Ac.Id:8443/Id/Eprint/4882/1/Anisa%20BukuDasar-DasarStatistikaUntukPenelitian.Pdf)
- Fraenkel, J. R., Wallen, N. E., & Hyun, H. H. (2012). *How To Design And Evaluate Research In Education*. https://Saochhengpheng.Wordpress.Com/Wp-Content/Uploads/2017/03/Jack_Fraenkel_Norman_Wallen_Helen_Hyun-How_To_Design_And_Evaluate_Research_In_Education_8th_Edition_-Mcgraw-Hill_Humanities_Social_Sciences_Languages2011.Pdf
- Gemilang Ritznor, C. E. (2016). Pengembangan Booklet Sebagai Media Layanan Informasi Untuk Pemahaman Gaya Hidup Hedonisme Siswa Kelas Xi Di Sman 3 Sidoarjo. *Jurnal BK UNESA*, 6(3), 3–9. <https://Jurnalmahasiswa.Unesa.Ac.Id/Index.Php/Jurnal-Bk-Unesa/Article/View/15890>
- Ghufron, M. N., & Risnawita, R. S. (2010). *Teori-Teori Psikologis* (P. 202). <https://Repository.Iainkediri.Ac.Id/584/1/TEORI-TEORI PSIKOLOGI.Pdf>
- Gule, Y. (2021). Studi Teologi-Etis Hubungan Perilaku Korupsi Sebagai Dampak Sikap Hidup Hedonis. *JURNAL SOSIAL KEAGAMAAN*, 36(1), 69–88. <https://Doi.Org/10.30631/Kontekstualita.36.1.69-88>
- Gushevinalti. (2010). TELAAH KRITIS PERSPEKTIF JEAN BAUDRILARD PADA PERILAKU HEDONISME REMAJA. *Jurnal Ilmiah IDEA*, 4(15). <https://Repository.Unib.Ac.Id/Id/Eprint/7283/>
- Hafsyah, A. H. (2020). Pengaruh Kepuasan Konsumen, Perilaku Konsumtif, Dan Gaya Hidup Hedonis Terhadap Transaksi Online (E-Commerce). *Prisma (Platform Riset Mahasiswa Akuntansi)*, 01(6), 94–103. <http://Ojs.Stiesa.Ac.Id/Index.Php/Prisma/Article/View/695%0Ahttp://Ojs.Stiesa.Ac.Id/Index.Php/Prisma/Article/Download/695/266>
- Hasibuan, M. F. (2018). EFEKTIVITAS LAYANAN INFORMASI DENGAN MENGGUNAKAN PENDEKATAN CONTEXTUAL TEACHING AND LEARNING DALAM MENGURANGI SIKAP SISWA TERHADAP GAYA HIDUP HEDONISME. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Ar-Rahman*, 4(1), 1–10. <https://Doi.Org/https://Dx.Do.Org/10.31602/Jbkr.V4i1.1252>
- Hermawan, D., Amilia, S., & Ardiyanti, D. A. (2022). Pengaruh Gaya Hidup Dan Promosi Online Terhadap Keputusan Pembelian Konsumen Pada Produk Eiger Di Kota Langsa. *JURNAL MANAJEMEN AKUNTANSI (JUMSI)*, 2(3). <https://Jurnal.Ulb.Ac.Id/Index.Php/JUMSI/Article/View/3710>
- Hersika, E. I., & Kurniawan, K. N. H. (2020). Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Gaya Hidup Hedonisme Remaja Di Kafe Kota Padang. *Psyche 165 Journal*, 13(1), 1–9. <https://Doi.Org/10.35134/Jpsy165.V13i1.11>

- Hurlock, E. B. (1980). *Developmental Psychology : A Life - Span Approach*.
- Jennyya, V., Pratiknjo, M. H., & Rumampuk, S. (2021). Gaya Hidup Hedonisme Di Kalangan Mahasiswa Universitas Sam Ratulangi. *Jurnal Holistik*, 14(3), 1–16.
<https://ejournal.unsrat.ac.id/V3/Index.php/Holistik/Article/Download/34482/32374>
- Kamaliah. (2021). Hakikat Peserta Didik. *EDUCATIONAL JOURNAL: General And Specific Research*, 1(1), 49–55.
<https://adisampublisher.org/index.php/edu/article/view/24>
- Khairat, M., Yusri, N. A., & Yuliana, S. (2018). Hubungan Gaya Hidup Hedonis Dengan Perilaku Konsumtif Pada Mahasiswi. *Al-Qalb : Jurnal Psikologi Islam*, 10(2), 130–138.
<https://doi.org/https://doi.org/10.15548/alqalb.v9i2.861>
- Khairunnisa, Y. P. (2023). Kebiasaan Gaya Hidup Hedonisme Terhadap Perkembangan Kepribadian Anak. *JUBIKOPS: Jurnal Bimbingan Konseling Dan Psikologi*, 3(1), 37.
- Mardiana, Nugraha, U., & Setiawan, I. B. (2022). Motivasi Siswa Mengikuti Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani Di SMP 13 Tanjung Jabung Timur. *Jurnal Score*, 2(1), 32–37.
<https://doi.org/https://doi.org/10.22437/sc.v2i1.17675>
- Marsela, R. D., & Supriatna, M. (2019). Kontrol Diri: Definisi Dan Faktor. *Journal Of Innovative Counseling : Theory, Practice & Research*, 3(2), 65–69. http://journal.umtas.ac.id/index.php/innovative_counseling
- Miskanik. (2022). Kontrol Diri Sebagai Mediator Konsep Diri, Resiliensi, Dukungan Sosial Terhadap Hasil Belajar Siswa. *Jurnal Review Pendidikan Dan Pengajaran*, 5(1), 120–128. <https://doi.org/10.31004/jrpp.v5i1.5706>
- Muis, M., Taibe, P., & Adi. (2019). HUBUNGAN HARGA DIRI DENGAN GAYA HIDUP HEDONIS PADA MAHASISWA TIDORE DI KOTA MAKASSAR. *Jurnal Psikologi Universitas Indonesia Timur*.
<https://jurnal.uit.ac.id/JPS/Article/Download/159/100/>
- 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. <https://journals.upi-yai.ac.id/index.php/ikraith-humaniora/article/view/668/508>
- Nuryadi, Astuti, T. D., Utami, E. S., & Budiantara, M. (2017). Dasar - Dasar Statistik Penelitian. In *Sibuku Media*. https://eprints.mercubuana-yogya.ac.id/id/eprint/6667/1/Buku-Ajar_Dasar-Dasar-Statistik-Penelitian.pdf
- Parmitasari, R. D. A., Alwi, Z., & S, S. (2018). PERAN KECERDASAN

SPIRITUAL DAN GAYA HIDUP HEDONISME DALAM MANAJEMEN KEUANGAN PRIBADI MAHASISWA DI KOTA MAKASSAR. *Jurnal Manajemen, Ide, Inspirasi (MINDS)*, 5(2), 147–162. <https://doi.org/10.24252/Minds.V5i2.5699>

Rachmat, S. A., Jamiludin, & Herik, E. (2024). Kontrol Diri Dengan Gaya Hidup Hedonis Pada Mahasiswa. *Jurnal Sublimapsi*, 5(1), 146–155. <https://media.neliti.com/media/publications/66260-ID-Kontrol-Diri-Dan-Gaya-Hidup-Hedonis-Pada.pdf>

Rambe, S. A., Mudrijan, & Marjohan. (2017). Pengembangan Modul Layanan Informasi Untuk Mengembangkan Kontrol Diri Dalam Penggunaan Smartphone. *Konselor*, 6(4), 132–137. <https://doi.org/10.24036/02017648051-0-00>

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. <https://doi.org/10.30872/Psikoborneo.V10i1.7155>

Setianingsih, E. S. (2018). WABAH GAYA HIDUP HEDONISME MENGANCAM MORAL ANAK. *Majalah Ilmiah Pendidikan Dasar*, 8(2), 139–150. <https://doi.org/10.26877/Malihpeddas.V8i2.2844>

Setiawan, D. (2012). GAYA HIDUP PUNKLUNG (STUDI KASUS PADA KOMUNITAS PUNKLUNG DI CICALENGKA, BANDUNG). *Journal Of Social And Industrial Psychology*, 1(2), 28–33. <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/sip>

Sitorus, I. P. S., & Albina, M. (2025). Mengurai Benang Merah : Memahami Esensi Penelitian Korelasional. *Journal Of Islamic Studies*, 2(1), 205–224. <https://doi.org/10.61104/Qz.V2i1.283>

Soesana, A., Subakti, H., Karwanto, Fitri, A., Kuswandi, S., Sastri, L., Falani, I., Aswan, N., Hasibuan, F. A., & Lestari, H. (2023). *Metodologi Penelitian Kuantitatif*. [https://repository.unugiri.ac.id/8443/id/eprint/4881/1/Anisa Buku Metodologi Penelitian Kuantitatif.pdf](https://repository.unugiri.ac.id/8443/id/eprint/4881/1/Anisa%20Buku%20Metodologi%20Penelitian%20Kuantitatif.pdf)

Sugiyono. (2013). *Metodologi Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R & D*. https://digilib.stekom.ac.id/assets/dokumen/ebook/feb_35efe6a47227d6031a75569c2f3f39d44fe2db43_1652079047.pdf

Tangney, J. P., Baumeister, R. F., & Boone, A. L. (2004). High Self-Control Predicts Good Adjustment , Less Pathology , Better Grades , And Interpersonal Success. *Journal Of Personality* 72:2, 72(2).

Trimartati, N. (2014). Studi Kasus Tentang Gaya Hidup Hedonisme Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling Universitas Ahmad Dahlan. *PSIKOPEDAGOGIA*, 3(1), 20–28. <https://doi.org/10.12928/Psikopedagogia.V3i1.4462>

- Ulya, S. F., Sukestiyarno, Y., & Hendikawati, P. (2018). ANALISIS PREDIKSI QUICK COUNT DENGAN METODE STRATIFIED RANDOM SAMPLING DAN ESTIMASI CONFIDENCE INTERVAL MENGGUNAKAN METODE MAKSIMUM LIKELIHOOD. *UNNES Journal Of Mathematics*, 7(1), 108–119.
[Http://Journal.Unnes.Ac.Id/Sju/Index.Php/Ujm](http://Journal.Unnes.Ac.Id/Sju/Index.Php/Ujm)
- Widodo, S., Ladyani, F., Asrianto, L. O., Dalfian, Nurcahyati, S., Devriany, A., Khairunnisa, Lestari, S. M., Rusdi, Wijayanti, D. R., Hidayat, A., Sjahriani, T., Armi, Widya, N., & Rogayah. (2023). *Buku Ajar Metode Penelitian*.
[Https://Repository.Binawan.Ac.Id/3303/1/Buku Ajar Metode Penelitian Full_Compressed Highlighted.Pdf](https://Repository.Binawan.Ac.Id/3303/1/Buku_Ajar_Metode_Penelitian_Full_Compressed_Highlighted.Pdf)





LAMPIRAN

LAMPIRAN 1

UJI VALIDITAS DAN RELIABILITAS

UJI VALIDITAS SKALA <i>HEDONIC LIFESTYLE</i>				
No	Pernyataan	R hitung	R tabel	Keterangan
1	Saya suka memposting foto – foto mewah dan gaya hidup glamor di media sosial	0.519	0.361	Valid
2	Saya senang menjadi pusat perhatian di antara teman – teman	0.629	0.361	Valid
3	Saya sering memakai pakaian yang mencolok agar orang memperhatikan saya	0.551	0.361	Valid
4	Saya merasa bangga ketika penampilan saya dipuji orang lain	0.535	0.361	Valid
5	Saya tidak peduli dengan pendapat orang lain tentang penampilan saya	0.716	0.361	Valid
6	Saya lebih suka berpenampilan sederhana daripada mencolok	0.736	0.361	Valid
7	Saya merasa tidak nyaman menjadi pusat perhatian	0.870	0.361	Valid
8	Saya jarang memposting foto pribadi di media sosial	0.871	0.361	Valid
9	Saya sering membeli barang tanpa direncanakan sebelumnya	0.606	0.361	Valid
10	Ketika melihat barang yang menarik, saya langsung ingin membelinya	0.413	0.361	Valid
11	Saya sulit menahan diri untuk tidak membeli barang yang diskon	0.541	0.361	Valid
12	Saya lebih memilih membeli barang bermerek meskipun harganya mahal	0.660	0.361	Valid
13	Saya selalu merencanakan pembelian barang dengan matang	0.849	0.361	Valid
14	Saya lebih mempertimbangkan kebutuhan daripada keinginan saat berbelanja	0.767	0.361	Valid
15	Saya tidak mudah tergoda dengan promosi atau diskon	0.826	0.361	Valid
16	Saya lebih memilih menabung daripada berbelanja hal – hal yang tidak penting	0.632	0.361	Valid
17	Saya sering mengambil keputusan berdasarkan perasaan sesaat	0.611	0.361	Valid
18	Saya lebih percaya pada intuisi daripada logika dalam mengambil keputusan	0.525	0.361	Valid
19	Saya jarang memikirkan konsekuensi jangka panjang dari tindakan saya	0.499	0.361	Valid
20	Saya cenderung mengikuti trend tanpa mempertimbangkan dampaknya	0.518	0.361	Valid
21	Saya selalu mempertimbangkan pro dan kontra sebelum mengambil keputusan	0.886	0.361	Valid
22	Saya berpikir panjang sebelum melakukan sesuatu yang penting	0.554	0.361	Valid
23	Saya selalu meminta saran dari orang lain sebelum membuat keputusan besar	0.743	0.361	Valid
24	Saya lebih suka menganalisis situasi dengan teliti sebelum bertindak	0.702	0.361	Valid
25	Saya mudah mengikuti gaya hidup mewah dan konsumtif seperti yang dilakukan teman – teman saya	0.672	0.361	Valid

UJI VALIDITAS SKALA <i>HEDONIC LIFESTYLE</i>				
No	Pernyataan	R hitung	R tabel	Keterangan
26	Saya merasa harus mengikuti trend yang sedang populer di kalangan teman	0.522	0.361	Valid
27	Saya saying senang menghabiskan banyak uang untuk kesenangan bersama teman – teman	0.366	0.361	Valid
28	Saya merasa tidak percaya diri jika berbeda dengan teman – teman	0.163	0.361	Tidak valid
29	Saya tetap pada prinsip saya meskipun berbeda dengan teman – teman	0.584	0.361	Valid
30	Saya saya tidak mudah terpengaruh dengan ajakan teman yang tidak baik	0.586	0.361	Valid
31	Saya lebih suka menjadi diri sendiri daripada mengikuti orang lain	0.761	0.361	Valid
32	Saya berani menolak ajakan teman jika tidak sesuai dengan nilai saya	0.706	0.361	Valid
33	Saya lebih suka nongkrong di mall daripada di rumah	0.643	0.361	Valid
34	Saya merasa bosan jika menghabiskan waktu luang di rumah	0.721	0.361	Valid
35	Saya sering pergi ke kafe atau tempat hiburan bersama teman – teman	0.705	0.361	Valid
36	Saya lebih menikmati kegiatan hiburan yang mengeluarkan banyak uang daripada di dalam rumah	0.697	0.361	Valid
37	Saya lebih suka melakukan aktivitas murah atau gratis di rumah daripada pergi ke tempat hiburan	0.828	0.361	Valid
38	Saya lebih memilih membaca buku di rumah daripada pergi ke tempat hiburan	0.754	0.361	Valid
39	Saya lebih memilih membaca buku di rumah daripada pergi ke tempat hiburan	0.823	0.361	Valid
40	Saya senang melakukan hobi sederhana yang tidak menghabiskan banyak uang di rumah pada waktu luang	0.702	0.361	Valid

UJI VALIDITAS SKALA <i>SELF – CONTROL</i>				
No	Pernyataan	R hitung	R tabel	Keterangan
1	Saya dapat menahan diri untuk tidak melakukan hal – hal yang merugikan diri saya	0.769	0.361	Valid
2	Saya mampu mengontrol keinginan sesaat yang berlebihan	0.645	0.361	Valid
3	Saya dapat membatasi diri dalam melakukan aktivitas yang tidak produktif	0.363	0.361	Valid
4	Saya mampu menolak ajakan teman untuk melakukan hal – hal yang tidak baik	0.721	0.361	Valid
5	Saya dapat mengatur jadwal aktivitas harian dengan baik	0.497	0.361	Valid
6	Saya sulit menahan diri ketika menginginkan sesuatu yang sangat saya inginkan	0.813	0.361	Tidak valid
7	Saya sering melakukan sesuatu tanpa memikirkan akibatnya terlebih dahulu	0.474	0.361	Valid
8	Saya kesulitan mengontrol diri ketika emosi	0.789	0.361	Valid
9	Saya mudah tergoda untuk melakukan hal – hal yang menyenangkan meskipun tidak baik	0.652	0.361	Tidak valid
10	Saya sering kehilangan kendali terhadap perilaku saya	0.761	0.361	Valid

UJI VALIDITAS SKALA SELF – CONTROL				
No	Pernyataan	R hitung	R tabel	Keterangan
11	Saya dapat membedakan antara hal yang penting dan tidak penting	0.825	0.361	Valid
12	Saya selalu berpikir dua kali sebelum mengambil keputusan penting	0.800	0.361	Valid
13	Saya mampu mengendalikan emosi ketika menghadapi tekanan dan masalah	0.813	0.361	Valid
14	Saya dapat menilai secara objektif apakah suatu tindakan perlu dilakukan	0.670	0.361	Valid
15	Saya mampu mengubah cara berpikir negatif menjadi lebih positif	0.551	0.361	Valid
16	Saya sulit mengubah pikiran ketika sudah memutuskan sesuatu	-0.050	0.361	Tidak valid
17	Saya sering terbawa emosi saat mengambil keputusan	0.570	0.361	Valid
18	Saya kesulitan untuk tetap fokus pada tujuan jangka panjang	0.694	0.361	Valid
19	Saya sulit menerima kritik dan masukan dari orang lain	0.362	0.361	Valid
20	Saya kesulitan mengontrol pikiran negatif yang muncul	0.302	0.361	Tidak valid
21	Saya dapat memilih untuk menunda kesenangan sesaat demi tujuan yang lebih penting	0.519	0.361	Valid
22	Saya mampu memutuskan untuk tidak ikut dalam kegiatan yang tidak bermanfaat	0.535	0.361	Valid
23	Saya dapat memilih alternatif terbaik dari beberapa pilihan yang ada	0.717	0.361	Valid
24	Saya mampu memutuskan berdasarkan pertimbangan yang matang	0.572	0.361	Valid
25	Saya dapat memilih untuk tidak terpengaruh oleh tekanan dari orang lain	0.466	0.361	Valid
26	Saya kesulitan untuk menolak ajakan yang bertentangan dengan nilai saya	0.527	0.361	Valid
27	Saya sulit memilih ketika dihadapkan pada banyak pilihan	0.721	0.361	Valid
28	Saya kesulitan memutuskan untuk tidak mengikuti apa yang sedang populer	0.839	0.361	Valid
29	Saya sulit menolak pengaruh lingkungan teman saat dalam mengambil keputusan	0.269	0.361	Tidak valid
30	Saya kesulitan menentukan prioritas dalam berbagai situasi	0.486	0.361	Valid

Hasil Uji Validitas Skala Hedonic Lifestyle

Dimensi	Butir				Jumlah
	Favorable		Unfavorable		
	Valid	Gugur	Valid	Gugur	
Aktivitas	1,2,3,4, 9,10,11,12	-	5,6,7,8, 13,14,15,16	-	16
Opini	17,18,19,20	-	21,22,23,24	-	8
Minat	25,26,27, 33,34,35,36	28	29,30,31,32, 37,38,39,40	-	16
Total	19	1	20	-	40

Hasil Uji Validitas Skala *Self – Control*

Dimensi	Butir				Jumlah
	Favorable		Unfavorable		
	Valid	Gugur	Valid	Gugur	
Kontrol Personal Perilaku (<i>Behavior Control</i>)	1,2,3,4,5	-	6,7,8,9,10	-	10
Kontrol Kognitif (<i>Cognitive Control</i>)	11,12,13,15	-	14,17,18,19	16,20	10
Kontrol Keputusan (<i>Decisional Control</i>)	21,22,23,24,25	-	26,27,28,30	29	10
Total	14	-	13	3	30

Hasil Uji Reliabilitas *Hedonic Lifestyle*

<i>Reliability Statistics</i>	
<i>Cronbach's Alpha</i>	<i>N of Items</i>
.965	30

Hasil Uji Reliabilitas *Self – Control*

<i>Reliability Statistics</i>	
<i>Cronbach's Alpha</i>	<i>N of Items</i>
.934	30

LAMPIRAN 2

KUESIONER

Assalamualaikum wr.wb

Selamat Pagi/Siang.

Perkenalkan saya Naila Naia Nafisah mahasiswa stambuk 21 dari Fakultas Psikologi Universitas Medan Area yang saat ini sedang melakukan penelitian dalam rangka penyusunan tugas akhir. Melalui pengantar ini saya memohon kesediaan teman – teman untuk mengisi pernyataan - pernyataan di bawah ini dikaitkan dengan kondisi saat ini. Saya menjamin data yang anda berikan akan dijaga kerahasiaannya dan hanya digunakan untuk keperluan penelitian ini.

Informed Consent (Persetujuan Partisipasi)

Sebelum melanjutkan, mohon baca informasi berikut :

1. Partisipasi anda bersifat sukarela dan anda dapat menghentikan pengisian kapan saja
2. Tidak ada risiko signifikan dari partisipasi ini.
3. Data anda akan dijaga kerahasiannya.
4. Dengan melanjutkan, anda menyetujui untuk berpartisipasi dalam penelitian ini.

Atas perhatiannya, saya ucapkan terima kasih.

Wassalamualaikum wr.wb.

Hormat saya,

Naila Naia Nafisah

Identitas Diri

1. Nama / Inisial :

2. Tempat Lahir :

3. Tanggal Lahir :

4. Usia :

5. Jenis Kelamin :

6. Agama :

7. Kelas :

8. Suku :

9. Tempat Tinggal :

10. Pekerjaan Ayah :

11. Penghasilan Ayah (Perbulan) :

☐

< Rp 5.000.000

☐

Rp 5.000.000 – Rp 10.000.000

☐

> Rp 10.000.000

12. Pekerjaan Ibu :

13. Penghasilan Ibu (Perbulan) :

☐

< Rp 5.000.000

☐

Rp 5.000.000 – Rp 10.000.000

☐

> Rp 10.000.000

14. Uang Saku (Perhari) :

☐

< Rp 50.000

☐

Rp 50.000 – Rp 100.000

☐

> Rp 100.000

PETUNJUK PENGISIAN :

1. Bacalah setiap pernyataan dengan seksama.
2. Tentukan pilihan jawaban yang sungguh - sungguh menggambarkan diri anda
3. Skala ini bukan tes, sehingga setiap orang bisa mempunyai jawaban yang berbeda. Tidak ada jawaban benar atau salah karena jawaban anda adalah sesuai dengan kondisi anda sebenarnya.

Keterangan

SS : Sangat Setuju

S : Setuju

KS : Kurang Setuju

TS : Tidak Setuju

STS : Sangat Tidak Setuju



SKALA HEDONIC LIFESTYLE						
No	Pernyataan	Pilihan Jawaban				
		SS	S	KS	TS	STS
1	Saya suka memposting foto-foto mewah dan gaya hidup glamor di media sosial.					
2	Saya senang menjadi pusat perhatian di antara teman-teman					
3	Saya sering memakai pakaian yang mencolok agar orang memperhatikan saya					
4	Saya merasa bangga ketika penampilan saya dipuji orang lain					
5	Saya tidak peduli dengan pendapat orang lain tentang penampilan saya					
6	Saya lebih suka berpenampilan sederhana daripada mencolok					
7	Saya merasa tidak nyaman menjadi pusat perhatian					
8	Saya jarang memposting foto pribadi di media sosial					
9	Saya sering membeli barang tanpa direncanakan sebelumnya					
10	Ketika melihat barang yang menarik, saya langsung ingin membelinya					
11	Saya sulit menahan diri untuk tidak membeli barang yang sedang diskon					
12	Saya lebih memilih membeli barang bermerek meskipun harganya mahal					
13	Saya selalu merencanakan pembelian barang dengan matang					
14	Saya lebih mempertimbangkan kebutuhan daripada keinginan saat berbelanja					
15	Saya tidak mudah tergoda dengan promosi atau diskon					
16	Saya lebih memilih menabung daripada berbelanja hal-hal yang tidak penting					
17	Saya sering mengambil keputusan berdasarkan perasaan sesaat					
18	Saya lebih percaya pada intuisi daripada logika dalam mengambil keputusan					
19	Saya jarang memikirkan konsekuensi jangka panjang dari tindakan saya					
20	Saya cenderung mengikuti trend tanpa mempertimbangkan dampaknya					
21	Saya selalu mempertimbangkan pro dan kontra sebelum mengambil keputusan					
22	Saya berpikir panjang sebelum melakukan sesuatu yang penting					
23	Saya selalu meminta saran dari orang lain sebelum membuat keputusan besar					
24	Saya lebih suka menganalisis situasi dengan teliti sebelum bertindak					

SKALA HEDONIC LIFESTYLE						
No	Pernyataan	Pilihan Jawaban				
		SS	S	KS	TS	STS
25	Saya mudah mengikuti gaya hidup mewah dan konsumtif seperti yang dilakukan teman-teman saya					
26	Saya merasa harus mengikuti trend yang sedang populer di kalangan teman					
27	Saya senang menghabiskan banyak uang untuk kesenangan bersama teman-teman					
28	Saya tetap pada prinsip saya meskipun berbeda dengan teman-teman					
29	Saya tidak mudah terpengaruh dengan ajakan teman yang tidak baik					
30	Saya lebih suka menjadi diri sendiri daripada mengikuti orang lain					
31	Saya berani menolak ajakan teman jika tidak sesuai dengan nilai saya					
32	Saya lebih suka nongkrong di mall daripada di rumah					
33	Saya merasa bosan jika menghabiskan waktu luang di rumah					
34	Saya sering pergi ke cafe atau tempat hiburan bersama teman-teman					
35	Saya lebih menikmati kegiatan hiburan yang mengeluarkan banyak uang daripada di dalam rumah					
36	Saya lebih suka menghabiskan waktu luang di rumah bersama keluarga					
37	Saya lebih suka melakukan aktivitas murah atau gratis di rumah daripada keluar					
38	Saya lebih memilih membaca buku di rumah daripada pergi ke tempat hiburan					
39	Saya senang melakukan hobi sederhana yang tidak menghabiskan banyak uang di rumah pada waktu luang					

SKALA SELF – CONTROL						
No	Pernyataan	Pilihan Jawaban				
		SS	S	KS	TS	STS
1	Saya dapat menahan diri untuk tidak melakukan hal-hal yang merugikan diri saya					
2	Saya mampu mengontrol keinginan sesaat yang berlebihan					
3	Saya dapat membatasi diri dalam melakukan aktivitas yang tidak produktif					
4	Saya mampu menolak ajakan teman untuk melakukan hal-hal yang tidak baik					
5	Saya dapat mengatur jadwal aktivitas harian dengan baik					
6	Saya sulit menahan diri ketika menginginkan sesuatu yang sangat saya inginkan					
7	Saya sering melakukan sesuatu tanpa memikirkan akibatnya terlebih dahulu					
8	Saya kesulitan mengontrol diri ketika sedang emosi					
9	Saya mudah tergoda untuk melakukan hal-hal yang menyenangkan meskipun tidak baik					
10	Saya sering kehilangan kendali terhadap perilaku saya					
11	Saya dapat membedakan antara hal yang penting dan tidak penting					
12	Saya selalu berpikir dua kali sebelum mengambil keputusan penting					
13	Saya mampu mengendalikan emosi ketika menghadapi tekanan dan masalah					
14	Saya dapat menilai secara objektif apakah suatu tindakan perlu dilakukan					
15	Saya mampu mengubah cara berpikir negatif menjadi lebih positif					
16	Saya sering terbawa emosi saat mengambil keputusan					
17	Saya kesulitan untuk tetap fokus pada tujuan jangka panjang					
18	Saya sulit menerima kritik dan masukan dari orang lain					
19	Saya dapat memilih untuk menunda kesenangan sesaat demi tujuan yang lebih penting					
20	Saya mampu memutuskan untuk tidak ikut dalam kegiatan yang tidak bermanfaat					
21	Saya dapat memilih alternatif terbaik dari beberapa pilihan yang ada					
22	Saya mampu memutuskan berdasarkan pertimbangan yang matang					
23	Saya dapat memilih untuk tidak terpengaruh oleh tekanan dari orang lain					
24	Saya kesulitan memutuskan untuk menolak ajakan yang bertentangan dengan nilai saya					

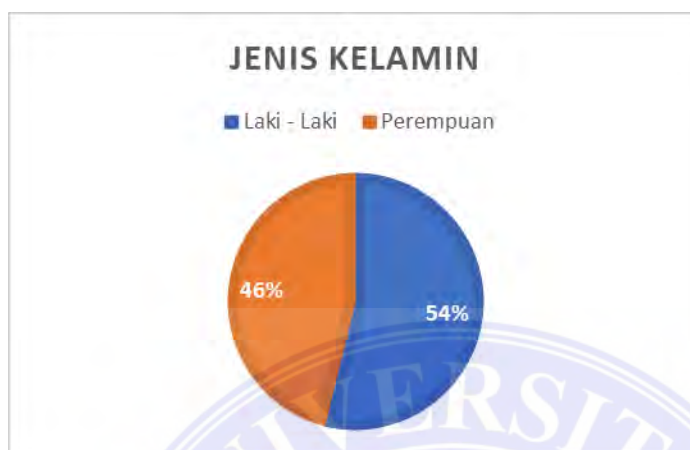
SKALA SELF – CONTROL						
No	Pernyataan	Pilihan Jawaban				
		SS	S	KS	TS	STS
25	Saya sulit memilih ketika dihadapkan pada banyak pilihan					
26	Saya kesulitan memutuskan untuk tidak mengikuti apa yang sedang populer					
27	Saya kesulitan menentukan prioritas dalam berbagai situasi					



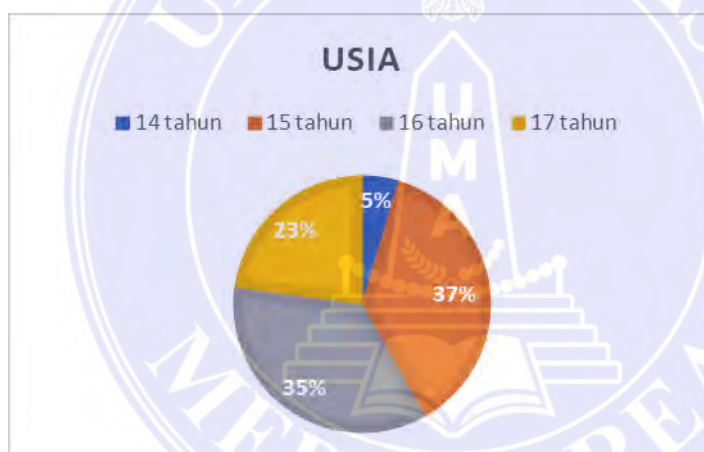
LAMPIRAN 3

KARAKTERISTIK RESPONDEN

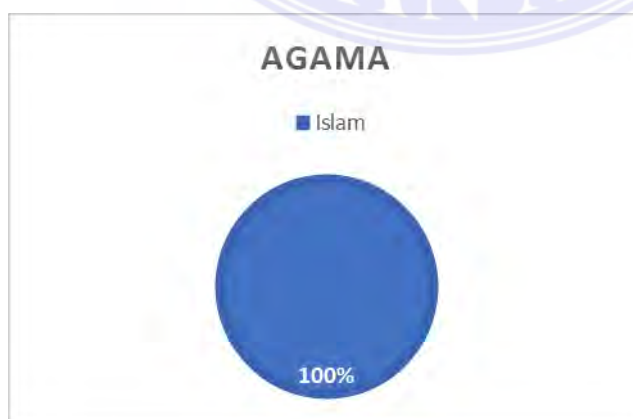
1. Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin



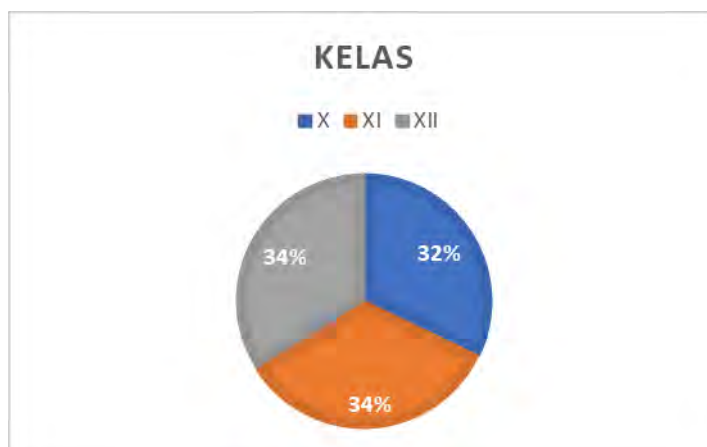
2. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia



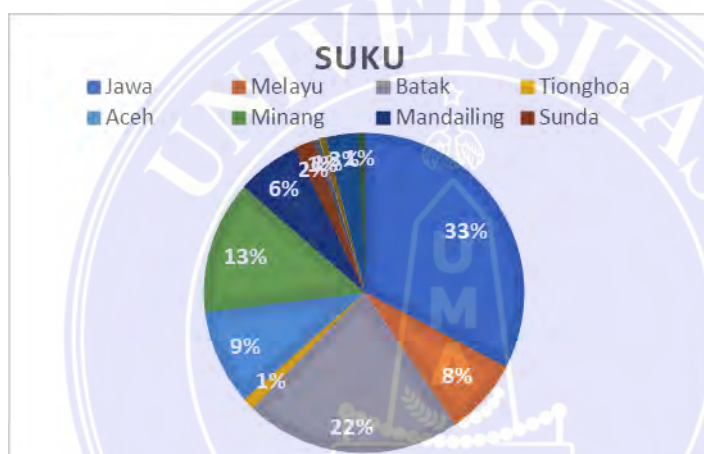
3. Karakteristik Responden Berdasarkan Agama



4. Karakteristik Responden Berdasarkan Kelas



5. Karakteristik Responden Berdasarkan Suku



6. Karakteristik Responden Berdasarkan Uang Saku



LAMPIRAN 4

UJI ANALISIS FAKTOR

1. *KMO dan Bartlett Self – Control**KMO and Bartlett's Test*

<i>Kaiser-Meyer-Olkin Measure of Sampling Adequacy.</i>		.750
<i>Bartlett's Test of Sphericity</i>	<i>Approx. Chi-Square</i>	972.297
	<i>Df</i>	351
	<i>Sig.</i>	.000

2. *Total Variance Explained Self – Control**Total Variance Explained*

<i>Component</i>	<i>Initial Eigenvalues</i>			<i>Extraction Sums of Squared Loadings</i>			<i>Rotation Sums of Squared Loadings</i>		
	<i>Total</i>	<i>Variance %</i>	<i>Cumulative %</i>	<i>Total</i>	<i>Variance %</i>	<i>Cumulative %</i>	<i>Total</i>	<i>Variance %</i>	<i>Cumulative %</i>
1	5.268	19.510	19.510	5.268	19.510	19.510	2.565	9.498	9.498
2	2.008	7.438	26.947	2.008	7.438	26.947	2.323	8.602	18.100
3	1.847	6.839	33.786	1.847	6.839	33.786	2.047	7.580	25.681
4	1.543	5.713	39.500	1.543	5.713	39.500	1.919	7.108	32.789
5	1.440	5.332	44.832	1.440	5.332	44.832	1.720	6.372	39.161
6	1.233	4.567	49.398	1.233	4.567	49.398	1.708	6.327	45.488
7	1.114	4.125	53.524	1.114	4.125	53.524	1.661	6.151	51.638
8	1.027	3.806	57.329	1.027	3.806	57.329	1.537	5.691	57.329
9	.978	3.621	60.951						
10	.938	3.474	64.425						
11	.895	3.313	67.738						
12	.834	3.088	70.826						
13	.811	3.003	73.829						
14	.774	2.867	76.696						
15	.711	2.632	79.328						
16	.674	2.497	81.825						
17	.649	2.403	84.228						
18	.583	2.158	86.386						
19	.527	1.952	88.338						
20	.500	1.851	90.188						
21	.478	1.769	91.958						

Component	Total Variance Explained								
	Initial Eigenvalues			Extraction Sums of Squared Loadings			Rotation Sums of Squared Loadings		
	Total	% of Variance	Cumulative %	Total	% of Variance	Cumulative %	Total	% of Variance	Cumulative %
22	.446	1.651	93.609						
23	.420	1.554	95.163						
24	.382	1.415	96.578						
25	.344	1.273	97.851						
26	.308	1.139	98.990						
27	.273	1.010	100.000						

Extraction Method: Principal Component Analysis.

3. Rotated Component Self – Control

	Rotated Component Matrix ^a							
	Component							
	1	2	3	4	5	6	7	8
SC.1	.573	.371	.147			.202		-.144
SC.2	.279	.299		.363		.568		-.127
SC.3					.130	.824	.155	
SC.4	.648	.111	.121	.154	.226	.127		
SC.5		.305			.295	-.187	.280	.561
SC.6			-.149	.255	-.104		.397	.384
SC.7	.702			-.128	.112	-.106	-.179	.238
SC.8			.199		.185		.660	
SC.9	.672				-.184	.172	-.103	.228
SC.10			.789	.116				
SC.11	.251	.257	.127	.180	.512		.145	-.253
SC.12	.539				.480	-.114	.212	
SC.13	.117	.657		.215			.244	
SC.14	.158	.692			.127		.106	
SC.15	.106	.515		.156	.421			.136
SC.16	.181	.339	.537		-.112		.284	.188
SC.17	.195	.140	.531		.111	.312	-.175	.331
SC.18	.390		.577	.132			.209	
SC.19	.107	.120		.143	.579	.310	.114	.167
SC.20		.351	.302	.480	.219	.123	-.215	
SC.21		.492	.248		.133	.374	-.149	.133
SC.22		.164		.643	.340			
SC.23				.726		.334		
SC.24	.160	.276	.173	.346	-.463			.320
SC.25		.103					.706	
SC.26	.198	-.112	.161			.124		.700
SC.27	.218	-.270	.411	.440		-.218	.155	.151

Extraction Method: Principal Component Analysis.

Rotation Method: Varimax with Kaiser Normalization.

a. Rotation converged in 23 iterations.

4. KMO dan Bartlett Hedonic Lifestyle

KMO and Bartlett's Test

Kaiser-Meyer-Olkin Measure of Sampling Adequacy.		.654
Bartlett's Test of Sphericity	Approx. Chi-Square	2020.976
	Df	741
	Sig.	.000

5. Total Variance Explained Hedonic Lifestyle

Component	Total Variance Explained						Rotation Sums of Squared Loadings		
	Total	Initial Eigenvalues % of Variance	Cumulative %	Total	Extraction Sums of Squared Loadings % of Variance	Cumulative %	Total	% of Variance	Cumulative %
1	5.182	13.287	13.287	5.182	13.287	13.287	2.976	7.631	7.631
2	3.455	8.860	22.146	3.455	8.860	22.146	2.469	6.330	13.960
3	3.084	7.908	30.055	3.084	7.908	30.055	2.305	5.910	19.870
4	2.034	5.215	35.270	2.034	5.215	35.270	2.201	5.644	25.514
5	1.895	4.858	40.128	1.895	4.858	40.128	1.976	5.066	30.580
6	1.775	4.551	44.679	1.775	4.551	44.679	1.970	5.050	35.630
7	1.470	3.770	48.449	1.470	3.770	48.449	1.936	4.965	40.596
8	1.438	3.687	52.136	1.438	3.687	52.136	1.874	4.805	45.401
9	1.277	3.273	55.409	1.277	3.273	55.409	1.840	4.719	50.120
10	1.240	3.181	58.590	1.240	3.181	58.590	1.641	4.208	54.328
11	1.133	2.905	61.495	1.133	2.905	61.495	1.584	4.062	58.390
12	1.099	2.818	64.313	1.099	2.818	64.313	1.571	4.027	62.417
13	1.070	2.744	67.057	1.070	2.744	67.057	1.532	3.929	66.346
14	1.003	2.572	69.629	1.003	2.572	69.629	1.280	3.283	69.629
15	.952	2.440	72.069						
16	.857	2.199	74.268						
17	.794	2.036	76.305						
18	.758	1.945	78.249						
19	.715	1.833	80.082						
20	.699	1.793	81.875						
21	.660	1.693	83.567						

Component	Total Variance Explained								
	Initial Eigenvalues			Extraction Sums of Squared Loadings			Rotation Sums of Squared Loadings		
	Total	% of Variance	Cumulative %	Total	% of Variance	Cumulative %	Total	% of Variance	Cumulative %
22	.619	1.587	85.154						
23	.545	1.397	86.551						
24	.533	1.368	87.919						
25	.503	1.288	89.207						
26	.449	1.151	90.358						
27	.414	1.060	91.418						
28	.404	1.036	92.454						
29	.375	.963	93.417						
30	.361	.925	94.342						
31	.345	.884	95.226						
32	.324	.830	96.056						
33	.277	.711	96.768						
34	.268	.688	97.456						
35	.252	.645	98.101						
36	.211	.542	98.643						
37	.193	.496	99.139						
38	.173	.445	99.584						
39	.162	.416	100.000						

Extraction Method: Principal Component Analysis.

6. Rotated Component Hedonic Lifestyle

	Rotated Component Matrix ^a													
	Component													
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
H.1	.176	-.219	.168	.433	.325		.255	.133		.162	.129	.173	-.335	.135
H.2				.754			.191					.116	.133	
H.3		-.110	.133	.394					.135	-.518	.146	.273		
H.4		.126	-.138	.736		.213						-.111	-.182	
H.5	.146	-.141	.177		.194				.425	-.170	.125	.201	.388	-.260
H.6			.106						.131	.848			.191	
H.7			.310	-.482		.170	.148	-.228		.415			.178	.225
H.8										.178			.812	.143
H.9			-.208			.685	.154	.243	.178		-.120	.116	.135	-.205
H.10.111			-.188	.161	.160	.712				-.108				
H.11		-.143				.466	.312	.576			.135			
H.12	.230			-.125	.537	.413	.132				.126	-.215	-.278	

Rotated Component Matrix^a

	Component													
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
H.13	-.106		.711		.111	-.216	-.194			.114		-.117		
H.14	-.207	.193	.685		.137				.119		-.169	-.115		
H.15						-.177	-.146	-.797					.128	.119
H.16			.690		-.222		.117	-.111			.144			
H.17	.128		-.180	.211	.121	.228	-.125	.166			-.116	.602	.223	.146
H.18													.106	.872
H.19	-.172	-.270					.333	.174	.125			.423	.135	
H.20		-.117			.120	.156	.774	.141						-.125
H.21		.695			.117			-.147			.221	-.363	.148	-.125
H.22		.730	.241		-.101	.203	-.118	-.121	.103					-.108
H.23		.637			.117	-.184		.476	-.147		.111			.124
H.24		.704	.180			-.113	-.125		.259	.136			-.117	
H.25		-.117	.132	.140	.631		.165	.201		-.147	-.150		.226	.142
H.26				.383	.402		.643							.116
H.27	.140	.125	-.109		.749						-.143			
H.28		.142					.120	-.104	.790	.103	-.164	-.168		
H.29		.115					-.126	.141	.282	.102		-.695	.283	.172
H.30		.106	.102				-.367		.676		.279			
H.31		.275	.189		.142	-.354	-.205	.387	-.232			-.170	.114	-.156
H.32	.766	.117	-.162		.124			.162		-.202				
H.33	.758	.113	.134		-.170	.117	.114		.143		-.253	.102	-.170	
H.34	.474		.178	.340		.196	.151				-.442			.106
H.35	.789			.128	.232					.196				-.116
H.36	-.172		.183	.140	-.151	.114					.799			
H.37	-.592	.202	.262		-.222			.271				.141		.142
H.38	-.196	.105	-.134	-.185	-.171	-.353	.213		.284	-.202	.499			
H.39	-.492	.165	.358					.384		-.249	.106		.129	.111

Extraction Method: Principal Component Analysis.

Rotation Method: Varimax with Kaiser Normalization.

a. Rotation converged in 25 iterations.

LAMPIRAN 5

HASIL ANALISIS DATA

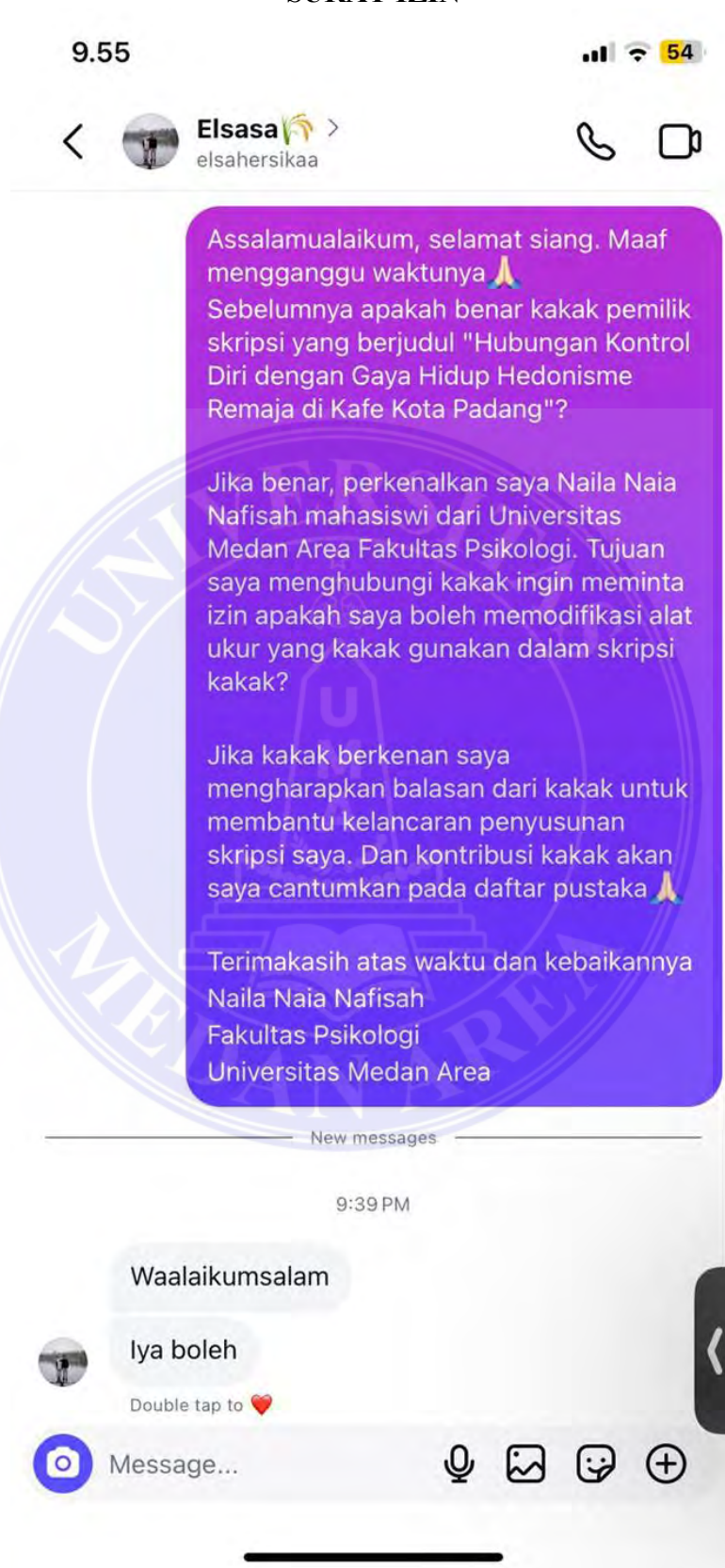
1. Uji Normalitas

<i>One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test</i>		
		<i>Unstandardized Residual</i>
<i>N</i>		156
<i>Normal Parameters^{a,b}</i>	<i>Mean</i>	.0000000
	<i>Std. Deviation</i>	9.38372787
<i>Most Extreme Differences</i>	<i>Absolute</i>	.051
	<i>Positive</i>	.039
	<i>Negative</i>	-.051
<i>Test Statistic</i>		.051
<i>Asymp. Sig. (2-tailed)</i>		.200 ^{c,d}

2. Uji Korelasi

<i>Correlations</i>			
		<i>Self-Control</i>	<i>Hedonic Lifestyle</i>
<i>Self-Control</i>	<i>Pearson Correlation</i>	1	-.191*
	<i>Sig. (2-tailed)</i>		.017
	<i>N</i>	156	156
<i>Hedonic Lifestyle</i>	<i>Pearson Correlation</i>	-.191*	1
	<i>Sig. (2-tailed)</i>	.017	
	<i>N</i>	156	156

LAMPIRAN 6 SURAT IZIN





UNIVERSITAS MEDAN AREA

FAKULTAS PSIKOLOGI

Kampus I : Jalan Kolam Nomor 1 Medan Estate ☎ (061) 7360168, Medan 20223
Kampus II : Jalan Setiabudi Nomor 79 / Jalan Sei Serayu Nomor 70 A ☎ (061) 42402994, Medan 20122
Website: www.uma.ac.id E-Mail: univ_medanarea@uma.ac.id

Nomor : 2799/FPSI/01.10/VIII/20251 Agustus 2025

Lampiran : -

Hal : Penelitian

Yth. Bapak/Ibu Wakil Kurikulum
SMAS Harapan 1 Medan
di -
Tempat

Dengan hormat,

Bersama ini kami berharap Bapak/Ibu berkenan memberikan izin dan kesempatan kepada mahasiswa kami untuk melaksanakan pengambilan data penelitian di lingkungan **SMAS Harapan 1 Medan** sebagai bagian dari penyusunan tugas akhir. Adapun data diri mahasiswa yang dimaksud adalah sebagai berikut:

Nama : Naila Naia Nafisah
Nomor Pokok Mahasiswa : 218600161
Program Studi : Psikologi
Fakultas : Psikologi

Mahasiswa tersebut akan melaksanakan penelitian dengan judul "**Hubungan Antara Self-Control dengan Hedonic Lifestyle pada Siswa SMA Harapan 1 Medan**". Kegiatan pengumpulan data akan berlangsung di **SMAS Harapan 1 Medan**. Penelitian ini bersifat akademik dan ditujukan untuk penyusunan skripsi sebagai salah satu syarat kelulusan program Sarjana Psikologi di Fakultas Psikologi Universitas Medan Area. Penelitian mahasiswa tersebut dibimbing oleh Bapak Yudistira Fauzy Indrawan, S.Psi., M.A., Ph.D., Psikolog.

Sehubungan dengan hal tersebut, kami sangat mengharapkan dukungan Bapak/Ibu dalam memfasilitasi proses pengambilan data yang diperlukan. Selain itu, apabila proses penelitian telah selesai, kami mohon kesediaan Bapak/Ibu untuk menerbitkan **Surat Keterangan** yang menyatakan bahwa mahasiswa yang bersangkutan telah menyelesaikan kegiatan pengumpulan data di Sekolah yang Bapak/Ibu pimpin.

Demikian surat ini kami sampaikan. Atas perhatian dan kerja sama yang baik, kami ucapkan terima kasih.

A.n Dekan,
Wakil Bidang Penjamin Mutu Akademik
& Gagas Jaminan Mutu


Laili Alfita, S.Psi, MM, M.Psi, Psikolog

Tembusan

- Mahasiswa Ybs
- Arsip





YAYASAN PENDIDIKAN HARAPAN SMA SWASTA HARAPAN MEDAN

PERINGKAT AKREDITASI : A (AMAT BAIK)

Jalan. Imam Bonjol No.35 Kelurahan Jati - Kecamatan Medan Maimun - Medan 20152
Telp. (061) 4594242 FAX. (061) 4593939 Url : <http://www.harapan.ac.id> Email: smaswastaharapanmedan@gmail.com

SURAT KETERANGAN

Nomor : 285/F/SMA.YP - Har/VIII/2025

Yang bertandatangan di bawah ini Kepala Sekolah Menengah Atas Swasta Harapan Medan,
Jalan Imam Bonjol. No. 35. Medan Maimun, menerangkan bahwa

Nama : Naila Naia Nafisah

NPM : 218600161

Fakultas : Psikologi

Program Studi : Psikologi

telah melaksanakan penelitian di SMA Swasta Harapan Medan, pada tanggal 22 - 23 Agustus 2025, untuk memperoleh data dalam penyusunan Tugas Akhir Mahasiswa (Skripsi) dengan Judul " Hubungan Antara *Self Control* dengan *Hedonic Lifestyle* pada Siswa SMA Harapan 1 Medan ".

Demikian Surat Keterangan ini diperbuat agar dapat dipergunakan seperlunya.

Medan, 23 Agustus 2025

Kepala Sekolah



