

HUBUNGAN SELF MANAGEMENT DAN PERILAKU HEDONISME REMAJA

Siti Rokayah¹, Rudi Haryanto², Rendi Sangata³

STKIP BIMA

rokayahsiti2005@gmail.com

Abstract

This research is motivated by the phenomenon that there are adolescents who have low self-control and high hedonism. This study aims to (1) describe adolescent self-control, (2) describe adolescent hedonistic behavior, (3) examine the relationship between self-control and adolescent hedonistic behavior. This research is a quantitative research type with a descriptive correlational method. The population in this study was 1906 high school adolescents in Bima City who were registered in 2024 with a sample of 230 people. The instrument used in collecting research data was a questionnaire with answer choices using a Likert scale model. The analysis used was descriptive percentage analysis and used the Pearson Product Moment technique with the help of the SPSS For Windows 20.0 program. The results of the study showed that (1) adolescent self-management was in the low category. (2) adolescent hedonistic behavior was in the moderate category, and (3) there was a significant negative relationship between self-management and adolescent hedonistic behavior. Based on the research findings, it is highly recommended that adolescents improve self-management and engage in positive and productive activities, and avoid hedonistic behavior.

Keywords: self-control, hedonism, teenagers, high school students

Abstrak

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh fenomena bahwa terdapat remaja yang memiliki kontrol diri rendah dan hedonisme tinggi. Penelitian ini bertujuan untuk (1) mendeskripsikan kontrol diri remaja, (2) mendeskripsikan perilaku hedonistik remaja, (3) mengkaji hubungan antara kontrol diri dengan perilaku hedonistik remaja. Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif dengan metode deskriptif korelasional. Populasi dalam penelitian ini sebanyak 1906 remaja SMA di kota Bima yang terdaftar pada tahun 2024 dengan sampel sebanyak 230 orang. Instrumen yang digunakan dalam pengumpulan data penelitian adalah angket dengan pilihan jawaban menggunakan model skala likert. Analisis yang digunakan adalah analisis deskriptif persentase dan menggunakan teknik Pearson Product Moment dengan bantuan program SPSS For Windows 20.0. Hasil penelitian menunjukkan bahwa (1) self management Remaja berada dalam kategori rendah. (2) perilaku hedonistik Remaja berada dalam kategori sedang, dan (3) terdapat hubungan negatif yang signifikan antara self management dan perilaku hedonistik Remaja. Berdasarkan temuan penelitian, sangat disarankan agar Remaja meningkatkan self management dan melakukan kegiatan yang positif dan produktif, serta menghindari perilaku hedonistik.

Kata kunci: kontrol diri, hedonisme, remaja, siswa SMA

PENDAHULUAN

Gaya hidup adalah pola perilaku yang tercermin dalam aktivitas, minat, dan pandangan seseorang, terutama yang berkaitan dengan citra diri untuk mencerminkan status sosial mereka. Dengan kata lain, gaya hidup dapat memberi dampak baik atau buruk bagi individu, terutama

bagi remaja yang tinggal di kota besar. Setiap lapisan sosial memiliki gaya hidup yang berbeda, dan terkadang, setiap kelas sosial cenderung mengembangkan gaya hidupnya sendiri. Hal ini tercermin dalam berbagai aspek, mulai dari cara berbicara, berpakaian, memilih hiburan, hingga cara mereka menghabiskan waktu luang, termasuk pilihan pendidikan. Remaja hidup dalam lingkungan yang berkembang pesat, terutama dalam bidang teknologi informasi, yang memberikan akses mudah terhadap informasi melalui media massa dan elektronik, yang mengarah pada perubahan nilai dan gaya hidup masyarakat Indonesia. Hal ini memudahkan individu untuk menentukan gaya hidup yang mereka inginkan.

Remaja cenderung mengikuti gaya hidup hedonistik untuk menghindari label ketinggalan zaman. Mereka sering memposting aktivitas seperti berganti tempat nongkrong atau membeli pakaian bermerek di media sosial sebagai bentuk aktualisasi diri. Banyak dari mereka yang menggunakan uang orang tua untuk mendukung gaya hidup ini. Hasibuan, MF, Firman, & Ahmad, R (2016) mengungkapkan bahwa remaja sering mengenakan pakaian sekolah yang mirip selebriti untuk menarik perhatian teman-temannya, suka memakai barang-barang mahal, menghabiskan banyak waktu di luar rumah, boros, dan lebih memilih nongkrong di kafe setelah pulang sekolah daripada mengerjakan tugas. Dampak dari gaya hidup hedonistik ini adalah peningkatan persaingan prestasi di kalangan remaja, yang dapat menimbulkan bullying, terutama terhadap teman yang tidak memakai barang bermerek, sehingga menciptakan kesenjangan sosial.

Gaya hidup hedonistik ini menjadi budaya yang perlahan mengakar di kalangan remaja. Tingkat pengetahuan dan pendidikan juga berperan penting dalam membentuk sikap mental remaja, meskipun terkadang pola pikir mereka yang terbatas dapat menghambat proses ini. Banyak remaja yang lebih memilih menghabiskan uang orang tua untuk bersenang-senang di tempat hiburan daripada memikirkan kebutuhan kuliah. Mereka sering kali kurang peduli terhadap studi dan cenderung tidak menerima nasihat, merasa diri mereka benar, dan mengabaikan kegiatan yang bermanfaat di kampus. Perkembangan teknologi dan ilmu pengetahuan yang pesat menyebabkan perubahan sosial yang cepat, mengakibatkan pertemuan antara budaya asing dan lokal, yang membawa perubahan positif maupun negatif dalam kehidupan remaja. Salah satu faktor yang mempengaruhi perilaku hedonistik adalah rendahnya kemampuan dalam manajemen diri.

Self management adalah kemampuan individu untuk mengatur perilaku diri dan menekan dorongan impulsif. Individu dengan self management yang tinggi mampu mengurangi kecenderungan untuk menjalani gaya hidup hedonistik. Sebaliknya, individu dengan self

management rendah cenderung lebih terpengaruh oleh kepuasan pribadi, yang menyebabkan mereka menjalani gaya hidup hedonistik. Menurut Puspita, M., Erlamsyah & Syahniar (2013), self management adalah kemampuan seseorang untuk membuat keputusan dan mengambil tindakan yang efektif untuk mencapai tujuan yang diinginkan dan menghindari hal-hal yang tidak diinginkan. Proses pembelajaran di sekolah sangat dipengaruhi oleh kemampuan remaja dalam mengendalikan diri. Remaja yang mampu mengendalikan diri selama proses pembelajaran akan menunjukkan perilaku positif yang berdampak pada hasil yang baik. Self management membantu individu mengubah perilaku mereka, menghindari perilaku merusak diri, dan memberikan kebebasan untuk menetapkan tujuan dan bertanggung jawab atas pilihan mereka (Fachrurrozi, Firman, Indra Ibrahim, 2018).

Remaja dengan self management yang tinggi biasanya dapat mengendalikan emosi mereka dan mengekspresikannya pada waktu dan tempat yang tepat. Berdasarkan penelitian oleh Citra Putri Intani & Ifdil Ifdil (2018), self management remaja di SMABima umumnya berada dalam kategori sedang. Penelitian juga menunjukkan hubungan negatif yang signifikan antara kontrol diri dengan perilaku membolos, di mana jika kontrol diri ditingkatkan, perilaku membolos akan berkurang. Remaja yang memiliki self management tinggi lebih bertanggung jawab dan mengikuti aturan yang ada, sedangkan mereka yang rendah lebih cenderung melakukan perilaku menyimpang. Hedonisme, yaitu gaya hidup yang berorientasi pada kenikmatan pribadi, adalah salah satu bentuk perilaku yang muncul pada remaja dengan self management rendah. Berbeda dengan remaja yang memiliki self management tinggi, mereka lebih memilih perilaku positif dan bertanggung jawab.

Kepribadian juga berperan penting dalam membentuk kecenderungan gaya hidup hedonistik. Self management, rasa percaya diri, dan keterampilan pemecahan masalah merupakan bagian dari kepribadian. Remaja dengan kontrol diri tinggi cenderung menghindari perilaku hedonistik dan lebih mampu mengantisipasi situasi yang tidak menguntungkan. Sebaliknya, remaja dengan kontrol diri rendah lebih rentan terhadap perilaku hedonistik, seperti menipu orang tua untuk berbelanja dengan uang kuliah atau menjual barang berharga untuk memenuhi keinginan mereka. Jika perilaku hedonistik ini dibiarkan, dampaknya akan merusak dunia pendidikan, terutama di perguruan tinggi. Oleh karena itu, orang tua perlu berperan dalam pengawasan dan mendidik anak-anak mereka untuk mencegah perilaku tersebut.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan korelasional deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah remaja di Kota Kupang yang berusia 16-18 tahun. Sampel penelitian sebanyak 295 remaja dengan menggunakan teknik *Stratified Random Sampling*. Instrumen yang digunakan dalam pengumpulan data penelitian adalah kuesioner dengan pilihan jawaban menggunakan model skala Likert. Analisis yang digunakan adalah analisis deskriptif persentase dan menggunakan teknik Korelasi Pearson Product Moment dengan bantuan program SPSS For Windows 20.0.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Data dianalisis berdasarkan pertanyaan penelitian yang diajukan. Hasil penelitian tentang perilaku hedonisme remaja dapat dilihat pada gambar berikut:

Tabel Frekuaensi Hedonisme Remaja Kupang

KATEGORI	SKOR	F	%
Sangat tinggi	≥ 148	1	0.34
Tinggi	120-147	58	19.66
Sedang	92-119	208	70.51
Rendah	64-91	28	9.49
Sangat rendah	≤ 63	0	0.00

Tabel 1 di atas menggambarkan perilaku hedonistik remaja. Sebanyak 1 dari 295 remaja atau 0,34% berada dalam kategori sangat tinggi, 58 dari 295 remaja atau 19,66% berada dalam kategori tinggi, dan 208 dari 295 remaja atau 70,51% berada dalam kategori sedang, 28 dari 295 remaja atau 9,98% berada dalam kategori rendah, dan 0% berada dalam kategori sangat rendah. Secara umum, perilaku hedonistik remaja di kota Kupang berada dalam kategori sedang.

Tabel Frekuaensi Hedonisme Remaja Kupang

KATEGORI	SKOR	F	%
Sangat tinggi	≥ 145	1	0.34
Tinggi	115-144	17	5.76
Sedang	85-114	103	4.91
Rendah	55-84	170	7.63
Sangat rendah	≤ 54	4	1.36

Salah satu tujuan penelitian ini adalah untuk menguji hubungan antara self management (X) dan perilaku hedonis remaja (Y). Untuk mengetahui hubungan antara kedua variabel tersebut, digunakan teknik korelasi Pearson Product Moment. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah terdapat hubungan positif yang signifikan antara self management dan perilaku hedonis remaja.

Hubungan antara Kontrol Diri dengan Perilaku Hedonisme Remaja

Variabel	N	tabel-r	r-hitung	Tanda tangan.	Informasi
Pengendalian diri	295	0.113	0.118	0,063	Ada sebuah korelasi antara diri sendiri kontrol dan perilaku hedonistik
Hedonistik Perilaku					

Tabel 3 di atas menunjukkan nilai koefisien korelasi antara variabel self management (X) dan perilaku hedonisme (Y) sebesar 0,118 dengan signifikansi 0,063, yang mana nilainya lebih besar dari 0,05. Dapat disimpulkan bahwa hipotesis kerja (H_a) yang diajukan dalam penelitian ini adalah terdapat hubungan negatif yang signifikan antara self management dan perilaku hedonistik yang dapat diterima. Tingkat keeratan hubungan antara self management dan perilaku hedonistik remaja berada pada kategori sangat rendah. Besarnya korelasi 0,118 berarti semakin tinggi self management, semakin rendah perilaku hedonistik remaja. Sebaliknya, semakin rendah self management, semakin tinggi perilaku hedonistik remaja .

Pembahasan

Pada penelitian ini, dilakukan analisis mengenai hubungan antara self management dan perilaku hedonistik remaja di kota Bima. Berdasarkan hasil penelitian, perilaku hedonistik remaja secara umum berada pada kategori sedang dengan persentase 70,51%, yang menunjukkan bahwa mayoritas remaja di kota Bima cenderung memiliki perilaku hedonistik. Meskipun remaja ini mampu membatasi diri dalam beberapa hal, namun banyak yang belum dapat mengendalikan gaya hidup boros dan cenderung mengejar kesenangan tanpa memperhatikan nilai-nilai yang benar. Mereka menganggap kesenangan sebagai sesuatu yang baik hanya karena disukai, tanpa mempertimbangkan apakah hal tersebut benar-benar baik atau tidak.

Pada aspek perilaku hedonistik dalam aktivitas, ditemukan bahwa 54,92% remaja masih banyak menghabiskan waktu di luar rumah, lebih memilih bermain dan bersenang-senang ketimbang menyelesaikan tugas kuliah. Aktivitas yang disukai oleh remaja biasanya berhubungan dengan hiburan seperti pergi ke pusat perbelanjaan atau kafe, serta membeli

barang-barang mahal yang tidak terlalu dibutuhkan. Sedangkan pada aspek minat hedonistik, 53,56% remaja menunjukkan minat yang tinggi terhadap produk bermerek, lebih mementingkan penampilan dan gengsi daripada nilai fungsional dari barang tersebut. Selain itu, pada aspek opini, 45,42% remaja merasa bahwa dengan mengenakan barang bermerek dan berpartisipasi dalam aktivitas seperti berpesta atau clubbing, mereka akan dianggap sebagai orang yang trendi dan tidak ketinggalan zaman.

Di sisi lain, self management remaja di kota Bima secara umum berada pada kategori rendah, dengan persentase 57,63%. Ini mengindikasikan bahwa banyak remaja yang belum dapat mengendalikan diri dengan baik dalam hal pengendalian perilaku, kognitif, dan pengambilan keputusan. Namun, ada sebagian kecil remaja yang menunjukkan kemampuan self management yang sangat rendah, dengan persentase sebesar 1,36%. Self management sendiri adalah kemampuan untuk mengendalikan dorongan, baik dari dalam diri maupun lingkungan sekitar. Berdasarkan penelitian, pada aspek pengendalian perilaku, 32,25% remaja menunjukkan kemampuan pengendalian perilaku yang rendah, yang dapat berdampak negatif pada interaksi sosial mereka. Sementara itu, pada aspek pengendalian kognitif, 40,68% remaja juga berada pada kategori rendah, yang menunjukkan kesulitan mereka dalam memproses informasi yang tidak diinginkan dan mengurangi tekanan. Di aspek pengendalian keputusan, 38,97% remaja menunjukkan kategori sedang, yang berarti mereka sudah dapat membuat keputusan dengan cukup baik meskipun masih ada ruang untuk perbaikan.

Penelitian ini juga menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara self management dan perilaku hedonistik remaja di Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Bima. Hasil ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi kemampuan self management, semakin rendah perilaku hedonistik yang ditunjukkan remaja. Sebaliknya, semakin rendah self management, semakin tinggi kecenderungan perilaku hedonistik pada remaja. Hal ini sejalan dengan pandangan Goleman dalam Talib (2010) yang menyatakan bahwa cara seseorang mengendalikan diri akan mempengaruhi perilakunya. Remaja dengan self management rendah cenderung menunjukkan perilaku hedonistik, seperti kesulitan mengendalikan dorongan dan emosi, serta lebih mementingkan kesenangan pribadi. Oleh karena itu, peningkatan kemampuan self management dapat membantu remaja menghindari perilaku hedonistik yang berdampak negatif, serta memungkinkan mereka menyalurkan potensi diri secara positif dan maksimal.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan antara self management dan perilaku hedonistik remaja, dapat disimpulkan bahwa self management remaja, yang meliputi aspek pengendalian perilaku, pengendalian kognitif, dan pengendalian keputusan, secara keseluruhan berada pada kategori rendah. Sementara itu, perilaku hedonistik remaja, yang dianalisis dari aspek aktivitas, minat, dan pendapat, berada pada kategori sedang. Selain itu, penelitian menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara self management dan perilaku hedonistik remaja, dengan koefisien 0,118 dan signifikansi 0,063, yang lebih besar dari 0,05. Hal ini berarti semakin tinggi self management, semakin rendah perilaku hedonistik remaja, dan sebaliknya, semakin rendah self management, semakin tinggi perilaku hedonistik yang ditunjukkan.

DAFTAR PUSTAKA

- Alizamar (2012). *Model Pendekatan Kelompok dalam Pengembangan Kegiatan Belajar Remaja*. Disertasi (tidak diterbitkan). Bima: FIP UNP.
- Citra Putri Intani, & Ifdil Ifdil (2018). *Hubungan Kontrol Diri dengan Prestasi Belajar Remaja*. Jurnal EDUCATIO Jurnal Pendidikan Indonesia. Volume 4 Nomor 2, , Hlm 65-70.
- Fachrurrozi, Firman, & Indra Ibrahim (2018). *Hubungan Kontrol Diri dengan Disiplin Remaja Dalam Belajar*. Jurnal Neo Konseling, Vol 1 No 1 .
- Ghufron, MN, & Risnawita, RS (2011). *Teori-teori Psikologi*. Yogyakarta: Ruzzz Media.
- Hasibuan, MF, Firman & Ahmad.R (2016). *Efektivitas Layanan Informasi dengan Menggunakan Pendekatan Contextual Teaching and Learning dalam Mengurangi Sikap Remaja terhadap Gaya Hidup Hedonisme*. JPPI (Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia) Volume 2 Nomor 1, 2016, hlm 1-11.
- Intani, CP, & Ifdil, I. (2018). *Hubungan Kontrol Diri dengan Prestasi Belajar Remaja SMA Bima*. Jurnal PENDIDIKAN: Jurnal Pendidikan Indonesia, 4(2), 1–7.
- Megawati Silvia Putri, Daharnis & Zikra (2017). *Hubungan Kontrol Diri dengan Perilaku Membolos Remaja*. Konselor Jilid 6 Nomor 1, hlm.1-5.
- Nur Asiah, Taufik, & Firman. (2018). *Hubungan Self management dengan Kecenderungan Narsistik Remaja Pengguna Jejaring Sosial Instagram di SMP Negeri 2 Bima*. Jurnal Neo Konseling, Vol 1 No 1.
- Prayitno (2012). *Jenis Layanan dan Kegiatan Pendukung*. Bima : UNP.
- Prayitno & Amti, E. (2013). *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta : Rineka Cipta.

- Puspita, M., Erlamsyah & Syahniar. (2013). *Hubungan Antar Perlakuan Orangtua Dengan Kontrol Diri Remaja Di Sekolah*. *Konselor Jurnal Ilmiah Konseling* Volume 1 Nomor 1 Hlm. 330-337.
- Putri, YE, Daharnis, D., & Marjohan, M. (2018). *Kontrol Diri Remaja dalam Menggunakan Internet*. *Konselor* Volume 7 Nomor 3.
- Romarta Fitri Yana, Firman, & Yeni Karnali. (2015). *Efektivitas Layanan Informasi Dengan Metode Pemecahan Masalah Terhadap Peningkatan Kontrol Diri Remaja*. *KONSELOR | Jurnal Ilmiah Konseling* Volume Nomor Desember 2015.
- Roni Ariyanto, Netrawati, Yusri. (2020). *Hubungan Self Control Dengan Prokrastinasi Akademik dalam Pengaturan Skripsi*. *Jurnal Neo Konseling*, Vol 1 No. 2. hlm.1-7.
- Sarlina, RD (2016). *Hubungan Konsep Diri dengan Kecenderungan Gaya Hidup Hedonis pada Remaja Klub Mobil Violet Auto Female Dikota Purwokerto*. Skripsi: tidak diterbitkan.
- Sylvina Sari, Yusri, & Azrul Said. (2017). *Kontrol Diri Remaja dalam Belajar dan Persepsi Remaja menuju Upaya Guru BK untuk Meningkatkan Kontrol Diri*. *Jurnal Penelitian Guru Indonesia - JPGI* (2017) Vol 2 No 1
- Thalib, SB (2010). *Psikologi Pendidikan Berbasis Analisis Empiris Aplikatif*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.