

BAB II

KAJIAN TEORI

A. *Self-Control* (kontrol diri)

1. Pengertian

Masa dewasa awal merupakan masa yang sangat stabil, mereka masih dihadapkan dengan sesuatu yang membingungkan. Terkadang dia berada di pihak anak-anak, terkadang mereka juga harus bertingkah laku seperti orang dewasa. Situasi seperti ini yang membuat timbulnya konflik sehingga menyebabkan munculnya perilaku-perilaku aneh, menyimpang, bahkan bisa menimbulkan kenakalan. Maka dari itu sangat perlu dalam perkembangan dewasa awal memperkuat *self-control* (kemampuan mengendalikan diri) atas dasar prinsip dan falsafah hidup. Untuk menghindari dan mengendalikan diri dari perilaku yang melanggar aturan dan norma yang ada.

Menurut Averill kontrol diri merupakan suatu kemampuan seseorang mengelola keinginannya dan kebutuhannya serta menyesuaikan dalam bentuk perilakunya.¹ Serta kemampuan seseorang dalam memilih apa yang akan memberi dampak positif dan sesuai keyakinan dirinya. Kontrol diri sebagai pengatur proses-proses fisik, psikologis dan perilaku seseorang. Proses ini akan membentuk jati dirinya sendiri. Bagaimana seorang tersebut menyusun, memutuskan, dan

¹ Sari, Rifayanti, dan Putri, “Kontrol Diri Dengan Gaya Hidup Hedonis Pada Wanita Dewasa Awal di Samarinda.” Jurnal Imiah Psikologi Volume 10 No 1 | Maret 2022: 92-100 hal.94

mempertimbangkan perilaku melalui pertimbangan kognitif untuk meningkatkan hasil dan tujuan tertentu yang dapat membawa individu ke arah konsekuensi positif. Pertimbangan positif tersebut akan membawa seseorang kepada perilaku yang positif pula.

Sedangkan menurut Synder dan Gangestad konsep dalam kontrol diri adalah hubungan yang sangat relevan dan terlihat secara langsung antara pribadi dengan lingkungannya dalam mengatur hubungan masyarakat yang sesuai dengan norma kemasyarakatan dalam berpendirian dan bersikap yang lebih efektif. Karena ketika berinteraksi dengan orang lain akan memperlihatkan perilaku dalam diri orang tersebut. Individu akan berusaha memperlihatkan perilaku yang bisa diterima oleh masyarakat dan menyelamatkan dari pengaruh-pengaruh negative. Kemampuan individu dalam menentukan perilakunya berdasarkan standar tertentu, seperti moral, nilai, dan aturan masyarakat sangat erat kaitannya dengan interaksi dengan orang lain dan lingkungan agar membentuk kontrol diri yang matang. Secara mandiri kontrol diri yang matang akan mengarahkan seseorang pada perilaku yang positif. Sehingga memunculkan perilaku yang positif pula. Hubungan dengan orang lain sangat dibutuhkan karena diharuskan akan memunculkan perilaku baru dan mempelajari perilaku tersebut dengan baik.² Kontrol diri sangat erat kaitannya dengan pengendalian emosi. Karena emosi sifatnya *feed back* atau timbal balik. Emosi juga memiliki pengaruh besar

² Ramadana dan Mamat, "Kontrol Diri : Definisi dan Faktor." *Journal of Innovative Counseling : Theory, Practice & Research* (2019), 3(2), pp. 65–69

terhadap perilaku dan kepribadian seseorang, karena perubahan emosi tergantung dengan kemampuan seseorang dalam mengendalikan emosinya.³

2. Aspek-aspek *self-control*

Menurut Averill terdapat tiga aspek dalam kontrol diri, yaitu:⁴

a. Kontrol Perilaku (*behavior control*)

Kontrol perilaku merupakan kemampuan seseorang dalam mempersiapkan dan memodifikasi suatu keadaan yang tidak menyenangkan. Terdapat dua komponen dalam kontrol perilaku, yaitu mengatur pelaksanaan (*regulated administration*) dan memodifikasi stimulus (*stimulus modifiability*). Kemampuan mengatur pelaksanaan merupakan kemampuan individu menentukan siapa yang mengendalikan keadaan. Apakah dirinya sendiri atau aturan perilaku dengan kemampuannya. Sedangkan kemampuan mengatur stimulus merupakan kemampuan mengetahui dan memahami kapan dan bagaimana stimulus yang tidak dikehendaki akan dihadapi.

b. Kontrol Kognitif (*cognitive control*)

Kontrol kognitif adalah menilai, menginterpretasi, atau menghubungkan suatu kejadian dengan kemampuan yang dimilikinya untuk mengelola informasi yang tidak diinginkan dalam suatu kerangka kognitif sebagai adaptasi psikologis. Terdapat dua

³ Dariyono, *Psikologi Perkembangan Anak Tiga Tahun Pertama.*, (Bandung: Refika Aditama, 2007), 180

⁴ Gufron dan Risnawati, *Teori Teori Psikologi.* (Jogjakarta: Ar-Ruzz Media, 2016), h.29-31.

komponen dalam kontrol kognitif ini, yaitu memperoleh informasi dan melakukan penilaian. Dengan informasi yang diterima individu akan mengantisipasi keadaan dengan beberapa pertimbangan. Setelah diterima individu akan melakukan penilaian dan penafsiran keadaan dengan lebih mempertimbangkan lagi segi positifnya.

c. Kontrol dalam Mengambil Keputusan (*decession making*)

Kontrol dalam mengambil keputusan adalah kemampuan individu untuk memilih tindakan dengan adanya suatu kesempatan, kebebasan, atau kemungkinan yang ada berdasarkan sesuatu yang diyakini atau disetujuinya.

Menurut Block dan Block ada tiga jenis kualitas dalam kontrol diri yaitu, *over control*, *under control*, dan *appropriate control*. *Over control* merupakan kualitas kontrol diri individu secara berlebihan yang menjadikannya lebih banyak menahan diri dalam bereaksi terhadap stimulus. *Under control* merupakan kualitas kontrol diri individu yang cenderung melepaskan impulsifitas dengan bebas tanpa adanya pertimbangan yang matang. Sedangkan *appropriate control* merupakan kualitas kontrol diri individu dengan mengendalikan impuls secara cepat.

5

⁵ Lazarus, *Pattern of Adjustment*. , Tokyo: McGraw-Hill, Kogakusta Ltd., 1976)

3. Faktor yang mempengaruhi *self-control*

Kontrol diri sangat berperan penting dalam kehidupan seseorang. Kontrol diri setiap individu tidaklah sama, karena terdapat faktor-faktor yang mempengaruhi dalam pembentukannya.

Menurut Gufron dan Risnawati faktor yang mempengaruhi kontrol diri adalah :⁶

a. Faktor Internal

Yang menjadi faktor internal kontrol diri dalam diri sendiri adalah usia dan kematangan. Awal pembelajaran mengenai kontrol diri dimulai dari bagaimana cara orang tua menegakkan sikap disiplin, cara orang tua merespon kegagalan anak, gaya berkomunikasi, cara orang tua mengekspresikan kemarahan (penuh emosi atau menahan emosi). Dengan bertambahnya usia dan kematangan individu bisa memahami lingkungan sekitar yang memengaruhinya, pengalaman sosial yang dihadapinya. Dengan itu individu mulai belajar merespon kegagalan, kekecewaan, ketidaksukaan. Sehingga individu belajar mengendalikannya, dan kontrol akan muncul dengan sendirinya. Kesadaran seseorang menggunakan pikiran dalam memilih juga mempengaruhi kontrol diri.

⁶ Ramadona dan Mamat, "Kontrol Diri : Definisi dan Faktor." *Journal of Innovative Counseling : Theory, Practice & Research* (2019), 3(2), pp. 65–69

b. Faktor Eksternal

Faktor eksternal yang mempengaruhi kontrol diri adalah lingkungan dan keluarga. Dari orang tua yang mengajarkan hidup disiplin yang mampu mengendalikan perilaku seseorang.

Sedangkan menurut Baumeister dan Boden faktor yang mempengaruhi kontrol diri adalah:⁷

- a. Orang tua, yang mendidik anaknya dari kecil dengan memberikan kesempatan untuk menentukan keputusannya sendiri, maka akan menjadikan anak bisa mengontrol dirinya sendiri.
- b. Faktor Budaya, dalam suatu lingkungan akan ada sebuah budaya yang berbeda-beda yang akan mempengaruhi kontrol diri seseorang.

B. Gaya Hidup Hedonisme

Dengan perkembangan zaman, kini gaya hidup sudah sangat melekat didalam jiwa seorang remaja. Dan tidak disadari banyak remaja zaman sekarang yang menyalahgunakan gaya hidup tersebut. Perkembangan zaman dan teknologi ini menimbulkan gaya hidup dan pola baru salah satunya adalah gaya hidup Hedonisme.⁸

⁷ Ramadona dan Mamat, *Journal of Innovative Counseling : Theory, Practice & Research* (2019), 3(2), pp. 65–69.

⁸ Hersika dan Kurniawan, “Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Gaya Hidup Hedonisme Remaja Di Kafe Kota Padang.”, *PSYCHE 165 Journal Vol 13 No 1* (2020) 1 - 9

1. Pengertian

Hedonisme berasal dari bahasa Yunani yaitu *hedone* yang berarti kesenangan. Hedonisme merupakan pandangan hidup yang memiliki anggapan bahwasannya tujuan utama dalam hidup yaitu kesenangan dan kenikmatan.⁹ Sedangkan menurut Sujianto gaya hidup hedonis adalah kesenangan yang banyak diorientasikan oleh kalangan remaja. Hal ini karena masa remaja merupakan masa dimana mereka mencari identitas diri mereka melalui status sosial. Bagaimana mereka akan diakui dan bisa diterima oleh teman-teman di sekitarnya. Mereka menganggap bahwa apa yang digunakan merupakan status dalam dirinya.

Sedangkan menurut Kasali gaya hidup hedonis adalah pola hidup seseorang yang mengarahkan pada kesenangan hidup saja. Seperti lebih senang menghabiskan waktu diluar rumah, lebih banyak bermain, senang pada keramaian kota, senang membeli barang barang mahal (*branded*). Perilaku tersebut dilakukan hanya untuk memenuhi hasratnya, dan selalu ingin menjadi pusat perhatian. Gaya hidup hedonis merupakan gaya hidup dengan pola hidup yang mengunggulkan kesenangan dengan menghabiskan uang dan waktunya. Perilaku tersebut muncul karena hobi, minat, dan anggapan senang yang muncul. Hal tersebut dapat terwujud dengan fashion, makanan, benda-benda mewah, tempat berkumpul, dan selalu ingin menjadi pusat perhatian.

⁹ Ajeng K, “*Hubungan Kontrol Diri Dengan Gaya Hidup Hedonisme.*”, (Surakarta: Skripsi Publikasi Universitas Muhammadiyah Surakarta , 2010

2. Aspek-aspek gaya hidup hedonisme

Menurut Kotler dan Amstrong aspek-aspek dalam gaya hidup hedonis adalah: ¹⁰

a. Aspek Aktivitas

Merupakan suatu aspek tindakan secara nyata yang dilakukan individu dalam menggunakan waktunya. Yang bersifat praktis untuk memenuhi kesenangannya. Apapun dan berapapun jumlah uang yang dimiliki pasti akan digunakan untuk memuaskan nafsu semata. Tindakan ini seperti, lebih banyak bermain diluar rumah, pergi berhura-hura, pergi ke pusat perbelanjaan, senang pergi dan nongkrong di cafe, serta memiliki sikap konsumtif yang tinggi. Aktifitas ini sangat dipengaruhi oleh komformitas hidupnya. Kelompok dimana seseorang bergabung dan tinggal sangat memengaruhi persepsi, opini, dan perilaku individu tersebut agar sama dan sesuai dengan norma yang ada di sebuah kelompok tersebut.

b. Minat

Minat merupakan ketertarikan seseorang terhadap lingkungannya, sehingga dia akan merasa senang untuk memiliki dan memperhatikannya. Minat seseorang dapat berupa mode, *trend*, *fashion*, makanan, barang barang branded, senang tempat berkumpul, senang berada di pusat kota atau keramaian, selalu ingin menjadi pusat perhatian masyarakat.

¹⁰ Sari, Rifayanti, dan Putri, "Kontrol Diri Dengan Gaya Hidup Hedonis Pada Wanita Dewasa Awal di Samarinda." Vol.10 No.1, Jurnal Ilmiah Psikologi, Maret 2022, hal.10

c. Opini

Opini merupakan tanggapan seseorang terhadap suatu keadaan yang ada dalam dirinya dan kesenangan dalam hidupnya. Baik secara tertulis maupun lisan.

Semua aspek dalam gaya hidup hedonisme tersebut berkaitan dengan citra diri untuk merefleksikan status sosialnya.

3. Ciri-ciri gaya hidup hedonisme

Gaya hidup hedonisme memiliki ciri-ciri sebagai berikut¹¹:

- a. Memiliki keinginan untuk memiliki barang yang mewah. Perilaku ini akan menjadi kebiasaan dan menjadi anggapan bahwa memiliki barang mewah adalah tujuan utama hidup. Secara finansial, mereka memang mampu untuk mengikuti gaya hidup tersebut. Tetapi ada yang memaksakan diri untuk terlihat mampu dan mengikuti gaya hidup tersebut. Misalnya, mereka akan lebih suka naik taksi daripada naik motor. Padahal mereka memiliki motor .
- b. Pilih-pilih Teman. Mereka yang memiliki gaya hidup hedonisme akan cenderung memilih-milih dalam berteman. Mereka akan mencari teman yang memiliki hobi, minat, dan level yang sama. Tidak mau bergaul dengan teman yang kurang mampu secara materi, yang sekiranya tidak menguntungkan dirinya. Meskipun memiliki teman yang mampu, tetapi tidak memiliki kesukaan yang sama mereka juga tidak mau bergaul dengan mereka.

¹¹ Sari, "Wabah Gaya Hidup Hedonisme Mengancam Moral Anak.", Majalah Ilmiah Pendidikan Dasar Vol.8 No.2 (2018) hal.144

- c. Perilaku konsumtif yang tinggi. Mereka tidak memiliki skala prioritas yang pasti. Setiap menemukan apa yang menjadi kesukaannya dan keinginannya mereka akan berusaha untuk tetap memenuhinya. Orang yang hedonis sangat tertarik dengan promo, diskon, dan *trendmode*.
- d. Cenderung tidak peka terhadap lingkungan sosial dan jauh dari agama.

4. Faktor yang mempengaruhi gaya hidup hedonisme

Faktor yang mempengaruhi gaya hidup hedonisme menurut Kotler dan Amstrong adalah¹² sebagai berikut:

a. Faktor Internal

Faktor internal merupakan faktor yang berasal dari dalam diri individu. Meliputi kepribadian, konsep diri, sikap, pengalaman dan pengamatan, persepsi, dan motif. Sikap merupakan suatu keadaan jiwa dan pikiran manusia untuk memberikan tanggapan terhadap suatu objek yang sudah dipersiapkan melalui pengalaman dan berpengaruh terhadap perilaku secara langsung. Pengalaman dapat dilihat dan dipelajari dari pembelajaran masa lalu. Kemudian hasil pengalaman akan membentuk pandangan terhadap suatu objek. Pengalaman dan pengamatan tersebut akan saling berpengaruh.

Kepribadian merupakan karakteristik dalam setiap individu yang berbeda-beda. Konsep diri merupakan *frame of reference* yang menjadi awal dari sebuah perilaku. Individu akan memandang dirinya yang mempengaruhi minatnya terhadap suatu objek. Sedangkan

¹² Sari, Rifayanti, dan Putri, "Kontrol Diri Dengan Gaya Hidup Hedonis Pada Wanita Dewasa Awal di Samarinda." Jurnal Imiah Psikologi Volume 10 No 1 | Maret 2022: 92-100 DOI: 10.30872/psikoborneo

persepsi merupakan proses memilih, mengatur, dan menginterpretasikan informasi yang didapat untuk membentuk gambar yang berarti.

b. Faktor Eksternal

Seiring dengan berkembangnya teknologi mulai dari media massa, media cetak, media elektronik akan lebih mempercepat akses informasi dimana yang dapat mengarah pada perubahan nilai, pola perilaku, atau bahkan gaya hidup.¹³ Faktor eksternal merupakan faktor yang berasal dari luar individu, meliputi dari keluarga, kelompok referensi, kelas sosial, dan kebudayaan. Ketika seseorang memasuki masa remaja, mereka akan mampu memilih gaya hidup dalam diri mereka sendiri. Keluarga, lingkungan tempat tinggal, dan teman sepermainan akan sangat mempengaruhi gaya hidupnya. Apalagi masa dewasa awal merupakan masa dimana rasa ingin tahu seseorang meningkat. Mereka akan mudah terombang ambing dengan suasana ataupun sesuatu yang baru. Jika dia bertempat tinggal di kota besar, dia akan sangat terpengaruh dengan teman sepermainannya di kota besar tersebut. Perilaku tersebut merupakan aktivitas yang cenderung membutuhkan persetujuan kelompok, settingan kelompok, dan tujuannya yang selalu ingin menjadi pusat perhatian.¹⁴

¹³ Barus, Sinurat, dan Butarbutar, "Hubungan Kontrol Diri Dengan Gaya Hidup Hedonisme Pada Siswa Kelas Xi Sma Kristen Kalam Kudus Medan Tahun 2021."

¹⁴ Fahmi, J. Z., Ramli, M. dan Hidayah, N., "Teknik Self-Management sebagai Upaya Mereduksi Gaya Hidup Hedonis Siswa SMA," Jurnal Pendidikan: Teori, Penelitian, dan Pengembangan, 2019 4(10), hal. 1408–1416

Keluarga sangatlah berperan dalam pembentukan sikap dan perilaku individu. Karena pola asuh orang tua dari kecil secara tidak langsung akan mempengaruhi pola hidupnya. Bagaimana orang tua memberikan pembelajaran dalam menentukan pilihan dan pemberian keputusan. ketika anak menginginkan sesuatu apakah harus selalu diberikan atau memberikan pengertian yang baik kepada anak tersebut. Sedangkan menurut Kosyu yang melatarbelakangi seseorang melakukan perilaku hedonik adalah tidak terpenuhinya kebutuhan sebelumnya. Setelah kebutuhan tersebut terpenuhi muncul lagi kebutuhan baru yang ternyata kebutuhan baru lebih prioritas dari sebelumnya. Sehingga terciptanya pemenuhan kebutuhan yang membuat individu merasa senang dan puas.¹⁵

5. Dampak gaya hidup hedonisme

Setiap hal yang disukai tidaklah memberikan dampak positif saja bagi individu. Tetapi juga memberikan dampak negatif bagi penganutnya. Sama halnya dengan gaya hidup hedonism akan memberikan banyak dampak negative bagi penganutnya. Dampaknya antara lain:

- a. Menimbulkan perilaku boros.
- b. Matrealistis, sikap tidak pernah merasa puas dengan apa yang dimiliki.

¹⁵ Anggreani dan Suciarto A, "Pengaruh Gaya Hidup Berbelanja Dan Perilaku Hedonik Terhadap Pembelian Impulsif (Studi Pada Toko Belanja Online Shopee.", h.36

- c. Tidak bertanggung jawab atas apa yang dilakukan terhadap dirinya sendiri. Dengan menyalahgunakan waktu karena kesenangannya semata.
- d. Kurangnya menghargai waktu yang ada sehingga timbul sifat pemalas.

6. Nilai yang perlu ditanamkan untuk menghindari gaya hidup hedonisme

Perkembangan zaman kini menjadikan banyak perubahan. Mayoritas perubahan tersebut dialami oleh para remaja. Dimana masa remaja merupakan masa transisi atau masa perkembangan dan pematangan. Masa mencari jati diri mereka maka dengan itu dengan mudah terombang ambing oleh pengaruh lingkungan sekitar. Sangat perlu adanya nilai-nilai yang ditanamkan untuk menghindari gaya hidup hedonisme ini. Nilai yang perlu ditanamkan adalah antara lain: mendekati diri kepada Tuhan, membuat skala prioritas dalam kehidupan sehari-hari, membiasakan hidup sederhana, menyibukkan waktu dengan pekerjaan yang jelas, meredam keinginan, berhati-hati dalam memilih teman, berpikir kritis, selalu bersyukur atas apa yang sudah dimiliki, menghindari sifat iri pada orang lain.