

HUBUNGAN ANTARA GAYA HIDUP HEDONIS DAN *SELF CONTROL* TERHADAP PERILAKU KONSUMTIF PADA MAHASISWA UKM OLAHRAGA UMSIDA

Oleh:

Madhofil Amri Majid,

Hazim, S.Th.I., M.Si.

Progam Studi Psikologi

Universitas Muhammadiyah Sidoarjo

Mei, 2026

Pendahuluan

- Kemajuan teknologi digital dan akses layanan keuangan seperti paylater dan e-wallet (digunakan oleh 78% masyarakat) telah meningkatkan budaya konsumsi di kalangan usia muda. Paparan media sosial memicu tekanan sosial untuk menjaga eksistensi dan gaya hidup mewah.

Fenomena ini yaitu Mahasiswa rentan terhadap perilaku konsumtif yang didorong oleh emosi dan dorongan psikologis untuk mendapatkan pengakuan sosial.

Data survey Awal (UKM Olahraga UMSIDA):

1. 66,67% (24) mahasiswa berbelanja karena diskon/promosi.
2. 58,33% (21) mahasiswa membeli barang berdasarkan keinginan, bukan kebutuhan.
3. 83,33% (30) mahasiswa melakukan pemborosan menggunakan uang jajan bulanan.

Pertanyaan Penelitian (Rumusan Masalah) dan Tujuan Penelitian

1. Apakah terdapat hubungan antara gaya hidup hedonis dengan perilaku konsumtif pada mahasiswa UKM Olahraga UMSIDA?
2. Apakah terdapat hubungan antara self-control dengan perilaku konsumtif pada mahasiswa UKM Olahraga UMSIDA?
3. Bagaimana hubungan simultan antara gaya hidup hedonis dan self-control terhadap perilaku konsumtif tersebut?

Tujuan Penelitian:

Mengungkap dan menganalisis hubungan antara gaya hidup hedonis dan self control terhadap perilaku konsumtif pada mahasiswa UKM Olahraga UMSIDA.

Metode

Jenis Penelitian	Kuantitatif Korelasional
Populasi	183 Mahasiswa UKM Olahraga UMSIDA
Sampel	Seluruh mahasiswa UKM Olahraga UMSIDA yang berjumlah 183 mahasiswa.
Teknik Sampling	Sampling Jenuh (Sensus)
Teknik Pengumpulan Data	Kuesioner, menggunakan skala likert dengan 4 pilihan jawaban: sangat setuju (SS), setuju (S), tidak setuju (TS), dan sangat tidak setuju (STS)
Alat Ukur	<ul style="list-style-type: none">• Skala Gaya Hidup Hedonis diukur menggunakan skala adopsi. Terdapat tiga aspek aspek gaya hidup hedonis yakni Minat, aktifitas, dan opini. Terdiri dari 23 aitem• Skala Self-Control diukur menggunakan skala adopsi. Aspek aspek self-control yakni behavior control, cognitive control, dan decisional control. Skala ini berjumlah 22 aitem• Skala Perilaku konsumtif diukur menggunakan skala adopsi Ada tiga aspek yakni pembelian impulsif, pembelian boros, dan pembelian non rasional. Skala ini berjumlah 27 aitem
Teknik Analisi Data	analisis korelasi berganda (multiple correlation). SPSS

Hasil

1. Uji Asumsi Klasik:

- Hasil uji normalitas Kolmogorov - Smirnov diperoleh nilai Sig. = **0,200** ($0,200 > 0,05$) menunjukkan bahwa data **berdistribusi normal**
- Hasil uji linearitas nilai Deviasi signifikansi $> 0,05$ artinya **Hubungan linier** antar variabel
- Hasil uji Multikolinearitas diperoleh nilai Tolerance (X1 & X2) = **0,999**. $> 0,10$ Dan nilai VIF **1,001** (X1 & X2) = **1,001** < 10 . Menunjukkan bahwa tidak terdapat multikolinearitas di antara variabel independen yang digunakan.

2. Analisis Korelasi Berganda

Hasil perhitungan korelasi Nilai R = **0,887**, menunjukkan hubungan yang sangat kuat secara simultan antara variabel independen dan dependen.

Hasil

1. Hasil Uji F (simultan) memperoleh Nilai F hitung 332,497 Sig. = 0,000 ($p < 0,05$) maka gaya hidup hedonis dan self-control **secara bersama-sama berhubungan signifikan dengan perilaku konsumtif.**
2. Hasil Uji T (Parsial) pada var Gaya Hidup Hedonis (X1): **Hubungan positif signifikan** (nilai koefisien korelasi = **0,634** nilai t = **19,642** dan nilai Sig. p= **0,000**). Semakin tinggi hedonisme, semakin tinggi perilaku konsumtif. pada var Self-Control (X2): **Hubungan negatif signifikan** (nilai koefisien korelasi = **-0,596** Nilai t = **-17,215** dan nilai Sig. p= **0,000**). Semakin tinggi kontrol diri, semakin rendah perilaku konsumtif
3. Hasil Uji Koefisien Determinasi memperoleh nilai **R square sebesar = 0,787** Menunjukkan bahwa **(78,7%)** variasi perilaku konsumtif dijelaskan oleh X1 dan X2, sisanya 21,3% dipengaruhi faktor lain.
4. Kategorisasi Mayoritas responden berada pada kategori sedang untuk ketiga variabel utama (gaya hidup hedonis, self-control, dan perilaku konsumtif)

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan terhadap 183 responden, Hipotesis pertama dan kedua dalam penelitian ini diterima. Hal ini mengindikasikan adanya hubungan yang signifikan antara gaya hidup hedonis dan *self-control* terhadap perilaku konsumtif pada mahasiswa. Temuan ini mempertegas bahwa kedua variabel bebas, baik secara simultan maupun parsial, berhubungan terhadap perilaku konsumtif mahasiswa ukm olahraga umsida.

Temuan ini menunjukkan bahwa pada hipotesis pertama menunjukkan adanya hubungan positif antara gaya hidup hedonis dengan perilaku konsumtif. Yang artinya semakin tinggi kecenderungan mahasiswa ukm olahraga umsida untuk mengikuti gaya hidup hedonis seperti mengutamakan kesenangan, kemewahan, dan status sosial maka akan semakin tinggi pula perilaku konsumtif mereka.

Hipotesis kedua penelitian ini adanya hubungan negatif antara *self-control* dengan perilaku konsumtif yang artinya semakin tinggi tingkat *self-control* yang di miliki mahasiswa maka semakin rendah perilaku konsumtif nya.

Temuan Penting Penelitian

- **Hubungan Sangat Kuat:**

Kombinasi gaya hidup hedonis dan rendahnya kontrol diri memiliki daya prediksi yang sangat tinggi (78,7%) terhadap perilaku konsumtif mahasiswa,

- **Faktor Pelindung:**

Self-control berfungsi sebagai variabel penting yang dapat **memoderasi dan mengurangi** dampak negatif gaya hidup hedonis di era digital,

- **Karakteristik Usia:**

Mahasiswa pada fase dewasa awal sangat rentan terhadap tekanan sosial dan tren viral di platform digital

Manfaat Penelitian

- **Secara Teoritis:**

penelitian ini dapat memberikan kontribusi dalam bidang psikologi dan perilaku konsumen khususnya dalam memperkuat teori bahwa perilaku konsumtif dipengaruhi oleh faktor-faktor internal individu, seperti gaya hidup hedonis dan self control.

- **Secara Praktis:**

penelitian ini dapat diaplikasikan pada mahasiswa untuk membantu mereka dalam mengatur gaya hidup dan pengeluaran mereka secara bijak.

- **Bagi Institusi:**

Memberikan dasar bagi pengelola UKM atau pihak kampus untuk merancang intervensi preventif guna meminimalkan budaya konsumtif berlebihan di kalangan mahasiswa

Kesimpulan

Penelitian menunjukkan bahwa gaya hidup hedonis dan self-control berhubungan signifikan terhadap perilaku konsumtif mahasiswa. Gaya hidup hedonis meningkatkan perilaku konsumtif, sedangkan self-control menurunkannya. Kedua variabel secara bersama-sama menjelaskan 78,7% perilaku konsumtif mahasiswa, sehingga faktor gaya hidup dan pengendalian diri memiliki peran penting dalam membentuk perilaku konsumsi mahasiswa.

Referensi

[1] T. Indonesia, "Millennial dan Gen Z Gemar Adopsi Fintech 'Buy Now Pay Later,'" Trendtech Indonesia. Diakses: 23 April 2026. [Daring]. Tersedia <https://trendtech.id/millennial-dan-gen-z-gemar-adopsi-fintech-buy-now-pay-later/>

[2] pada: E. F. Arisya, Rai Gina Artaningrum, dan Eka Putri Suryantari, "Pengaruh Literasi Keuangan, Fintech, dan Financial Self-Efficacy pada Inklusi Keuangan (Studi Kasus pada Mahasiswa Fakultas Bisnis dan Pariwisata Universitas Dhyana Pura): The Influence of Financial Literacy, Financial Technology and Financial Self-Efficacy on Financial Inclusion (A Case Study on Students of the Faculty of Business and Tourism, Dhyana Pura University)," JD, vol. 4, no. 3, hlm. 69–80, Des 2025, doi: 10.36002/jd.v4i3.4521.

[3] I. Aurellia dkk., "MINAT MAHASISWA MENGGUNAKAN FINTECH DI ERA INKLUSI KEUANGAN," JURNAL ILMIAH RESEARCH STUDENT, vol. 2, no. 2, hlm. 16–28, Mei 2025, doi: 10.61722/jirs.v2i2.4702.

[4] V. Amelia, T. Jannah, E. D. Intani, D. Y. Rakhmawati, dan A. M. Mahendra, "PENGARUH PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL DAN GAYA HIDUP HEDONISME TERHADAP PERILAKU KONSUMTIF PADA MAHASISWA FEB DI UNIVERSITAS NEGERI SURABAYA," Jurnal Pendidikan Tata Niaga (JPTN), vol. 13, no. 2, hlm. 52–61, Jul 2025, doi: 10.26740/jptn.v13n2.p52-61.

[5] J. P. Purbaningrum dan S. P. Surya Jatmika, "Fenomena Gaya Hidup Hedonis Mahasiswa (Studi Kasus Mahasiswa Pendidikan Akuntansi Universitas Muhammadiyah Surakarta)," s1, Universitas Muhammadiyah Surakarta, 2024. Diakses: 22 April 2026. [Daring]. Tersedia pada: <https://eprints.ums.ac.id/124260/>

[6] R. Choirunnisa dan T. M. Kusumaningrum, "PENGARUH FINANCIAL LITERACY, LIFESTYLE, SELF CONTROL, CONFORMITY, DAN SELF ESTEEM TERHADAP CONSUMPTIVE BEHAVIOUR PADA GENERASI Z PENGGEMAR KOREAN WAVE DI KABUPATEN SIDOARJO," Jurnal Ilmu Manajemen, hlm. 776–792, Okt 2024, doi: 10.26740/jim.v12n4.p776-792.

[7] G. S. Mengga, M. Batara, dan E. Rimpung, "PENGARUH LITERASI KEUANGAN, E MONEY, GAYA HIDUP DAN KONTROL DIRI TERHADAP PERILAKU KONSUMTIF MAHASISWA PRODI MANAJEMEN FAKULTAS EKONOMI UNIVERSITAS KRISTEN INDONESIA TORAJA," Jurnal Riset Akuntansi, vol. 1, no. 1, hlm. 36–50, Mar 2023, doi: 10.54066/jura-itb.v1i1.123.

[8] A. Rahmat, A. Asyari, dan H. E. Puteri, "Pengaruh Hedonisme dan Religiusitas Terhadap Perilaku Konsumtif Mahasiswa," EKONOMIKA SYARIAH: Journal of Economic Studies, vol. 4, no. 1, hlm. 39–54, Jul 2020, doi: 10.30983/es.v4i1.3198.

[9] K. T. Handayani, "HUBUNGAN GAYA HIDUP HEDONIS DAN KONTROL DIRI DENGAN PERILAKU KONSUMTIF TERHADAP K-pop PADA MAHASISWA UIN SUSKA RIAU," jurnal psikologi, 2020, [Daring]. Tersedia pada: <https://repository.uin suska.ac.id/26548/1/GABUNGAN%20KECUALI%20BAB%20IV.pdf>

[10] D. R. Pawestri dan A. Warastri, "Hubungan Kontrol Diri dan Gaya Hidup Hedonis dengan Perilaku Konsumtif Terhadap Produk Fashion Pada Mahasiswa Laki-Laki Di Yogyakarta," Ranah Research : Journal of Multidisciplinary Research and Development, vol. 7, no. 1, hlm. 339–354, Nov 2024, doi: 10.38035/rj.v7i1.1195.

Referensi

- [11] E. N. Syariifah dan I. Yuliana, "Literasi keuangan dan kontrol diri terhadap perilaku konsumtif melalui rasionalitas pada mahasiswa Manajemen UIN Malang," *Jurnal Akuntansi dan Ekonomika*, vol. 12, no. 2, hlm. 202–211, 2023, doi: <https://doi.org/10.37859/jae.v12i2.4277>.
- [12] C. Darmawan, "Tindakan Sosial Dalam Thrifting (Studi Kasus : Masyarakat Pamulang Kota Tangerang Selatan)," bachelorThesis, Program Studi Sosiologi Fakultas Ilmu Sosial Dan Ilmu Politik Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta, 2023. Diakses: 22 April 2026. [Daring]. Tersedia pada: <https://repository.uinjkt.ac.id/dspace/handle/123456789/75289>
- [13] L. P. Anggraini dan H. Hudaniah, "Hubungan self control dengan perilaku konsumtif belanja online pada mahasiswa rantau," *Cognicia*, vol. 11, no. 2, hlm. 140–148, Okt 2023, doi: [10.22219/cognicia.v11i2.28074](https://doi.org/10.22219/cognicia.v11i2.28074).
- [14] M. B. Attan dan K. Natsir, "STUDI TENTANG FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI CONSUMPTIVE BEHAVIOR PADA KOLEKTOR MERCHANDISE K POP," *Jurnal Muara Ilmu Ekonomi dan Bisnis*, vol. 7, no. 1, hlm. 187–201, Apr 2023, doi: [10.24912/jmieb.v7i1.22937](https://doi.org/10.24912/jmieb.v7i1.22937).
- [15] W. M. Y. Lestari dan S. P. Achmad Dwityanto, "Hubungan Kontrol Diri Dan Gaya Hidup Hedonis Terhadap Perilaku Konsumtif Pada Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Surakarta," s1, Universitas Muhammadiyah Surakarta, 2022. Diakses: 22 April 2026. [Daring]. Tersedia pada: <https://eprints.ums.ac.id/106152/>
- [16] H. Thamrin dan A. A. Saleh, "Hubungan Antara Gaya Hidup Hedonis dengan Perilaku Konsumtif pada Mahasiswa," *Komunida: Media Komunikasi dan Dakwah*, vol. 11, pp.1-14 2021, doi: [doi: 10.35905/komunida.v11i01](https://doi.org/10.35905/komunida.v11i01).
- [17] I. Permata Sari dan Suci Rahma Nio, "Pengaruh Konformitas Teman Sebaya Terhadap Gaya Hidup Hedonis pada Mahasiswa Universitas Baiturrahmah," *CAUSALITA*, vol. 2, no. 2, hlm. 293–299, Jan 2025, doi: [10.62260/causalita.v2i2.351](https://doi.org/10.62260/causalita.v2i2.351).
- [18] M. Anjani dan A. Guspa, "HUBUNGAN ANTARA GAYA HIDUP HEDONIS DENGAN PERILAKU KONSUMTIF PADA MAHASISWA UNP THE RELATIONSHIP BETWEEN HEDONIC LIFESTYLE AND CONSUMPTIVE BEHAVIOR IN UNP STUDENTS," *CAUSALITA : Journal of Psychology*, vol. 2, hlm. 187–194, Nov 2024, doi: [10.62260/causalita.v2i2.305](https://doi.org/10.62260/causalita.v2i2.305).
- [19] S. Salsabilla dan C. A. Wicaksono, "Pengaruh Literasi Keuangan, Gaya Hidup Hedonis, dan Self-Control Terhadap Perilaku Konsumtif pada Gen-Z," *Efaktor*, vol. 12, no. 1, hlm. 87–101, Mei 2025, doi: [10.29407/e.v12i1.25133](https://doi.org/10.29407/e.v12i1.25133).
- [20] S. R. P. Pratama, I. Y. D. Puspitarini, dan N. Y. Setyaputri, "Keterkaitan Self Control dengan Impulsive Buying pada Remaja Penggemar Kpop," *Prosiding Konseling Kearifan Nusantara (KKN)*, vol. 4, hlm. 480–488, Jan 2025, doi: [10.29407/d5awpj35](https://doi.org/10.29407/d5awpj35).

Referensi

- [21] M. D. Aprillia, S. T. Ramadhina, dan R. Sijabat, "PENGARUH LITERASI KEUANGAN DAN SELF CONTROL TERHADAP PENGELOLAAN KEUANGAN PRIBADI MAHASISWA UNIVERSITAS PGRI SEMARANG," *Jurnal Ekonomi dan Bisnis*, vol. 2, no. 7, hlm. 715–727, Jun 2024.
- [22] R. D. T. Haryana, "Pengaruh Life Style, Self Control Dan Financial Literacy Terhadap Perilaku Konsumtif Mahasiswa Melakukan Online Shopping," *EQUIL*, vol. 16, no. 1, hlm. 29, Apr 2020, doi: 10.30742/equilibrium.v16i1.805.
- [23] "Muhammadiyah Sidoarjo, 'Jumlah struktur pengurus unit kegiatan mahasiswa olahraga universitas muhammadiyah sidoarjo.'" file:///C:/Users/izzat/Downloads/data%20anggota%20.pdf
- [24] [Daring]. Tersedia pada: N. Suriani, Risnita, dan M. S. Jailani, "Konsep Populasi dan Sampling Serta Pemilihan Partisipan Ditinjau Dari Penelitian Ilmiah Pendidikan," *IHSAN: Jurnal Pendidikan Islam*, vol. 1, no. 2, hlm. 24–36, Jul 2023, doi: 10.61104/ihsan.v1i2.55.
- [25] Ardiansyah, Risnita, dan M. S. Jailani, "Teknik Pengumpulan Data Dan Instrumen Penelitian Ilmiah Pendidikan Pada Pendekatan Kualitatif dan Kuantitatif," *IHSAN: Jurnal Pendidikan Islam*, vol. 1, no. 2, hlm. 1–9, Jul 2023, doi: 10.61104/ihsan.v1i2.57.
- [26] I. K. Butarbutar, "HUBUNGAN KONTROL DIRI DENGAN GAYA HIDUP HEDONISME PADA SISWA KELAS XI SMA KRISTEN KALAM KUDUS MEDAN TAHUN 202," 2021, [Daring]. Tersedia pada: <https://repository1.stikeselisabethmedan.ac.id/files/original/52ccd317df9d26575cda6afd7841ea0c02e37ef9.pdf>
- [27] S. Shofwatil Himami, "HUBUNGAN ANTARA KONTROL DIRI TERHADAP PERILAKU KONSUMTIF PENGGUNA E-COMMERCE (STUDI KORELASI PADA MAHASISWA PSIKOLOGI ISLAM FAKULTAS DAKWAH UNIVERSITAS ISLAM NEGERI KIAIHAJI ACHMAD SIDDIQ JEMBER)." Diakses: 23 April 2026. [Daring]. Tersedia pada: https://digilib.uinkhas.ac.id/34865/1/SITI%20SHOFWATIL%20HIMAMI_204103050002.pdf
- [28] P. S. Mustafa, "Tinjauan Literatur Analisis Uji R Berganda dan Uji Lanjut dalam Statistik Inferensial pada Penelitian Pendidikan Jasmani," *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, vol. 9, no. 5, hlm. 571–593, Mar 2023, doi: 10.5281/zenodo.7758162.
- [29] D. N. A. Husaeni, A. R. Gintara, dan G. F. Nabila, "Mengungkap Pentingnya Uji Normalitas dan Homogenitas dalam Penelitian: Studi Kasus dan Aplikasinya," vol. 9, 2025.
- [30] R. Akbar, U. S. Sukmawati, dan K. Katsirin, "Analisis Data Penelitian Kuantitatif: Pengujian Hipotesis Asosiatif Korelasi," *Jurnal Pelita Nusantara*, vol. 1, no. 3, hlm. 430–448, 2023, doi: 10.59996/jurnalpelitanusantara.v1i3.350.
- [31] I. I. Kharimah dan A. Hanif, "Hubungan Antara Kontrol Diri dengan Perilaku Konsumtif pada Mahasiswi Prodi Psikologi Universitas Muhammadiyah Sidoarjo," *ResearchJet*, vol. 3, no. 2, Okt 2023, doi: 10.47134/researchjet.v3i2.20.

