

Maraknya Hedonisme Berkedok Self Reward

Desy Wahyuningsari*¹
Mohamad Rifqi Hamzah²
Nabilatul Arofah³
Lailatul Hilmiyah⁴
Innayatul Laili⁵

^{1,2,3,4,5}Program Studi Psikologi, Fakultas Pedagogi dan Psikologi, Universitas PGRI Wiranegara, Indonesia
*e-mail: hamzah.rifqi21@gmail.com², nabilaarofah1@gmail.com³, 1.hilmiyah1080@gmail.com⁴,
innalaili@gmail.com⁵

(Naskah masuk : 24 Juni 2022, Revisi : 02 Juli 2022, Publikasi : 25 Juli 2022)

Abstrak

Selfreward merupakan kegiatan memuaskan diri sendiri setelah melalui beberapa proses pekerjaan, menyelesaikan tugas dengan baik serta melakukan beberapa hal yang menurutnya sesuai dengan apa yang diharapkan. Kegiatan yang dimaksudkan ini berupa pembelian suatu barang yang sudah lama diinginkan ataupun dengan berkunjung ke suatu tempat guna untuk Refreshing diri setelah penatnya pikiran yang datang bertubi-tubi. Sehingga terkadang apabila kita telusuri, banyak dari mereka yang rela mengeluarkan biaya sangat banyak guna amewujudkan keinginan tersebut, misalnya dengan membeli suatu barang yang sedang Trend masa kini, namun di sisi lain barang tersebut jauh dari apa yang mereka butuhkan. Sehingga apabila hal ini sering dilakukan dan terjadi secara berulang, pasti akan menjadi kebiasaan yang buruk. buruk dalam hal ini adalah mereka akan cenderung menjadi manusia yang kurang bersyukur dan memungkinkan tumbuh dengan jiwa yang konsumtif. Jenis penelitian ini yaitu penelitian kualitatif dengan metode deskriptif. Penelitian ini menggunakan uji keabsahan dengan melalui triangulasi sumber. Triangulasi sumber Hasil dalam penelitian ini menunjukkan bahwa Self reward tersebut memiliki tujuan untuk menyenangkan diri setelah seseorang tersebut telah melalui progress kerja ataupun menyelesaikan sebuah tugasnya

Kata kunci: Hedonisme, Remaja, Self Reward

Abstract

Self-reward is an activity to satisfy oneself after going through several work processes, completing tasks well and doing some things according to what is expected. The intended activity is in the form of buying an item that has been wanted for a long time or by visiting a place to refresh yourself after a tired mind that comes repeatedly. So sometimes if we search, many of them are willing to spend a lot of money to realize this desire, for example by buying an item that is currently a trend, but on the other hand the item is far from what they need. So if this is done often and happens repeatedly, it will definitely become a bad habit. The bad thing in this case is that they will tend to be less grateful humans and allow them to grow up with a consumptive soul. This study uses a validity test through triangulation of sources. Source triangulation The results in this study indicate that the self-reward has the aim of pleasing oneself after a person has gone through work progress or completed a task.

Keywords: Hedonism, Self Reward, Youth

1. PENDAHULUAN

Gushevinalti (2010) Gaya hidup hedonis merupakan salah satu bentuk gaya hidup yang dikenal sebagai trend di kalangan remaja saat ini. Daya pikat gaya hidup hedonis tentunya sangat menarik bagi remaja sehingga munculah fenomena baru akibat adanya paham ini. Dengan adanya fenomena tersebut, remaja cenderung untuk lebih memilih hidup yang mewah, enak, dan serba berkecukupan tanpa harus bekerja keras Gaya hidup masyarakat telah berubah sebagai akibat dari dunia yang berubah dengan cepat. Gaya hidup masyarakat berkembang sebagai respon terhadap perubahan zaman yang mengacu dan bergerak menuju modernitas. Setiap masyarakat menganggap gaya hidup sebagai tren dan kebutuhan. Gaya hidup seseorang mencerminkan status sosialnya. Gaya hidup yang dijalani cenderung mengarah pada kebiasaan

hidup glamour, bahagia membuang-buang uang dan hanya bersenang-senang. Hal ini terlihat pada kecenderungan gaya hidup masyarakat yang mengarah pada gaya hidup hedonis yang sering menghabiskan waktu mengunjungi pusat perbelanjaan, kafe, dan tempat-tempat lain untuk mencari kesenangan.

Kehidupan yang semakin modern membawa manusia pada pola perilaku yang unik, yang membedakan individu satu dengan individu yang lainnya dalam persoalan gaya hidup. Bagi sebagian orang gaya hidup merupakan suatu hal yang penting karena dianggap sebagai sebuah bentuk ekspresi diri. Chaney (1996) berpendapat bahwa gaya hidup modern merupakan ciri sebuah dunia modern. Gaya hidup merupakan pola-pola tindakan yang membedakan antara satu orang dengan orang lain, yang berfungsi dalam interaksi dengan cara-cara yang mungkin tidak dapat dipahami oleh yang tidak hidup dalam masyarakat modern. Menurut Kotler dan Armstrong (2008), gaya hidup adalah pola hidup seseorang yang diekspresikan dalam keadaan psikografisnya. Gaya hidup menangkap sesuatu yang lebih dari sekedar kelas sosial atau kepribadian seseorang. Gaya hidup menampilkan seluruh profil seluruh pola tindakan dan interaksi seseorang.

Susanto (2001) menyatakan bahwa atribut kecenderungan gaya hidup hedonis meliputi lebih senang mengisi waktu luang di mal, kafe dan restoran-restoran makanan siap saji (*fast food*), serta memiliki sejumlah barang-barang dengan merek prestisius. Kecenderungan gaya hidup hedonis sangat erat kaitannya dengan mahasiswi. Menurut Susanto (2001) remaja yang memiliki kecenderungan gaya hidup hedonis biasanya akan berusaha agar sesuai dengan status sosial hedon, melalui gaya hidup yang tercermin dengan simbol-simbol tertentu, seperti merek-merek yang digunakan dalam kehidupan sehari-hari, dan segala sesuatu yang berhubungan serta dapat menunjukkan tingkat status sosial yang tinggi. Fenomena tersebut menjadi proses adaptasi yang dilalui oleh sebagian mahasiswi dalam memenuhi kebutuhan sosialnya.

Siti Nur Aeni (2022) menjelaskan Self reward adalah istilah yang digunakan saat seseorang memberikan hadiah untuk dirinya sendiri. Bentuk dari self reward sangat beragam dan tidak selalu dalam bentuk barang. Self-reward secara umum diartikan sebagai penghargaan yang diperuntukkan terutama diri sendiri dalam bentuk apresiasi atau memberikan hadiah karena telah melakukan pekerjaan hingga akhirnya mencapai apa yang telah diinginkan. Biasanya self-reward dilakukan dengan cara berbelanja, jalan-jalan ataupun menghamburkan uang untuk membeli barang mahal atau sekedar berkunjung ke tempat sesuai dengan yang diinginkan. Tanpa disadari, self-reward dengan cara seperti itu hanya sebagai bentuk sikap konsumtif untuk menuruti nafsu semata sehingga menyebabkan krisis moneter bagi sebagian orang. Alih-alih self-reward, namun jatuhnya kepada bentuk pemborosan. Sungguh, itu bentuk self-reward yang tidak baik dan sangat tidak disarankan. Karena sejatinya, self-reward itu untuk mengapresiasi diri bukan sebaliknya yang berujung menyengsarakan kita kedepannya.

Berdasarkan hasil penelitian Praja dan Damayantie (2013), bentuk-bentuk gaya hidup hedonisme yang terlihat pada mahasiswa adalah pergaulan bebas seperti menikmati dunia malam dengan mengunjungi diskotik dan tempat-tempat hiburan malam lainnya, mengkonsumsi minum-minuman keras bahkan narkoba. Konsumtif seperti gemarnya mahasiswa berbelanja agar penampilannya terlihat fashionable dan mahasiswa yang kerap mengikuti taruhan judi online. Menggampangkan proses perkuliahan seperti jarang masuk jam perkuliahan, menitip absen saat tidak masuk kuliah, serta mengupah jasa pengerjaan tugas kuliah pada orang lain. Dampak gaya hidup hedonisme pada mahasiswa mengerucut pada tiga hal yaitu, penurunan motivasi dan prestasi belajar mahasiswa, perubahan pola hidup menjadi materialistis, serta perubahan pola pikir menjadi pragmatis dan acuh tak acuh.

Faktor-faktor yang mempengaruhi gaya hidup adalah budaya, nilai, demografik, kelas sosial, kelompok rujukan atau kelompok acuan, keluarga, kepribadian, motivasi dan emosi. Salah satu faktor yang sangat berperan dalam menentukan kecenderungan gaya hidup hedonis seseorang adalah kepribadian. Kontrol diri, kepercayaan diri dan cara pemecahan masalah merupakan bagian dari kepribadian. Kepribadian merupakan karakteristik berpikir, merasa dan berperilaku, untuk menyesuaikan diri terhadap lingkungan dalam menghadapi situasi. Cara

berpikir, perasaan dan tingkah laku yang diperlihatkan seseorang merupakan gambaran kepribadian yang dimiliki individu tersebut. Kontrol diri yang dilakukan untuk dapat menahan godaan dan nafsu dari dalam diri. Kemampuan individu dalam menahan godaan dan nafsu dari dalam diri ini dapat membantu individu dalam melakukan tindakan bermoral yang sesuai dengan harapan sosial. Kontrol diri menyebabkan individu mampu menahan diri dari hawa nafsu sehingga dapat berperilaku yang benar berdasarkan hati dan pikiran. Kontrol diri menyadarkan individu terhadap konsekuensi berbahaya atas tindakan yang dilakukan sehingga dapat mengontrol emosinya (Borba, 2008).

Kontrol diri akan mempengaruhi seseorang menentukan tingkah lakunya sendiri dan mencegah tingkah laku yang menuruti kata hati atau semaunya. Salah satunya adalah gaya hidup hedonis yang merupakan gaya hidup masyarakat modern yang berfokus pada kesenangan, hura-hura, dan kenikmatan.

Implikasi dari penelitian ini adalah sebagai berikut: 1) berharap kalangan remaja semakin dibentengi terhadap perilaku hedonisme yang hanya memberikan kesenangan, dalam hidup kemewahan. 2) Diharapkan kalangan dapat hidup sederhana dan utuh sesuai dengan ajaran agamanya agar terhindar dari perilaku hedonistik yang selalu mencari kesenangan dan tidak pernah merasa cukup. 3) Diharapkan orang tua tidak membiasakan anaknya hidup dalam kemewahan dan menanamkan nilai-nilai moral pada anak agar tidak mudah terpengaruh oleh lingkungan yang dapat berdampak negatif.

Tujuan dari penulisan artikel ini tidak lain guna untuk memberikan pemahaman bagi generasi muda agar lebih bijak dalam bertindak maupun menentukan sikap, sehingga dalam hal ini diharapkan para generasi muda untuk mampu merealisasikan sesuai dengan kebutuhan karena mengingat dewasa ini, pola hidup generasi muda lebih mengutamakan keinginan akibat mengikuti perkembangan zaman

2. METODE

Nurdin dan Hartati (2019) menjelaskan bahwa desain penelitian adalah kerangka kerja sistematis yang digunakan untuk melaksanakan penelitian. Pola desain penelitian dalam setiap disiplin ilmu memiliki kekhasan masing-masing, namun prinsip-prinsip umumnya memiliki banyak kesamaan. Desain penelitian memberikan gambaran tentang prosedur untuk mendapatkan informasi atau data yang diperlukan untuk menjawab seluruh pertanyaan penelitian. Oleh karena itu sebuah desain penelitian yang baik akan menghasilkan sebuah proses penelitian yang efektif dan efisien. Desain penelitian yang dipilih dalam penulisan penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan deskriptif, karena dilakukan untuk meneliti pada kondisi alamiah. Subyek dalam penelitian ini dapat disebut sebagai informan dan menjadi sampel yang digunakan untuk memperoleh data. Di dalam penelitian ini subjek penelitiannya adalah perilaku hidup konsumtif. Obyek dalam penelitian ini dapat disebut sebagai fokus dari apa yang diteliti dan objek dalam penelitian ini adalah generasi muda dan generasi tua. Pengumpulan data yang dilakukan dalam penelitian ini menggunakan pengumpulan data primer dan juga data sekunder. Menurut Sugiyono (2016:62) menyatakan "Sumber Primer adalah sumber data yang langsung memberikan data kepada pengumpul data". Sumber data ini digunakan untuk mendapatkan informasi mengenai maraknya hedonisme yang bekedok self reward. Menurut Sugiyono (2016:62) menyatakan "Sumber Sekunder adalah sumber yang tidak langsung memberikan data kepada pengumpul data, misalnya lewat orang lain atau lewat dokumen". Pengumpulan data sekunder bertujuan untuk memperkuat dan melengkapi data primer. Data sekunder dapat diperoleh melalui jurnal, buku dan media elektronik

Penelitian ini menggunakan uji keabsahan dengan melalui triangulasi sumber. Triangulasi sumber berarti untuk mendapatkan data dari sumber yang berbeda-beda dengan teknik yang sama. Peneliti menggunakan jurnal penelitian sebelumnya untuk melakukan triangulasi sumber dalam penelitian ini, membandingkan data yang diperoleh selama penelitian untuk keperluan pengecekan.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Ahmed dan Doman (2004: 19) memberi batasan bahwa 'Globalisasi pada prinsipnya mengacu pada perkembangan-perkembangan yang cepat di dalam teknologi komunikasi, transportasi, yang bisa membawa bagian-bagian dunia yang jauh (menjadi hal-hal) yang bisa dijangkau dengan mudah'. Globalisasi memiliki dampak yang signifikan terhadap kehidupan masyarakat di dunia saat ini. Globalisasi adalah proses perkembangan peradaban yang melibatkan tiga aspek kehidupan manusia: ekonomi, politik, dan budaya. Globalisasi telah membawa perubahan dan secara perlahan menggeser nilai-nilai budaya atau pola pikir masyarakat Indonesia. Perilaku hedonisme berkembang sebagai akibat dari perubahan perilaku masyarakat yang ingin bersenang-senang. Gaya hidup hedonistik setiap individu merupakan perilaku yang memiliki dasar pemicu atau faktor pendukung di baliknya. Gaya hidup ini lebih sering terjadi di kalangan remaja, hal tersebut dilakukan agar tetap dianggap oleh kelompoknya bahwa ia tetap akan terus mengikuti tren yang ada saat itu. Bahkan terdapat istilah "sosialita" bagi seseorang yang memiliki banyak barang ternama serta terus menerus mengikuti tren. Dampak buruk tersebut akan membuat akan melakukan segala cara untuk membeli barang-barang ternama agar mendapatkan pengakuan dari lingkungan sosialnya. Hal tersebut akan menjadi sangat merugikan pada saat seseorang menjadi "boros" dan tidak memiliki latar belakang ekonomi yang sesuai. Dengan tetap berlangsungnya gaya hidup tersebut tentu juga dapat memberikan dampak buruk ke hal yang lain. Dampak tersebut terjadi pada masyarakat yang cenderung mau bekerja dengan mengharapkan imbalan tertentu. Semakin mengarah ke saat ini, imbalan tersebut tidak hanya berupa gaji atau uang tetapi mulai merambah ke istilah *Self Reward*.

Gaya hidup hedonisme atau yang biasa sering disebut dengan konsumtif merupakan sebuah keinginan seseorang untuk membeli sebuah produk secara berlebihan (Anggraini & Santhoso, 2017). Gaya hidup tersebut membuat seseorang akan membeli barang atas dasar keinginan dan bukan atas kebutuhan. *Self reward* tersebut memiliki tujuan untuk menyenangkan diri setelah seseorang tersebut telah melalui progress kerja ataupun menyelesaikan sebuah tugasnya. *Self Reward* dapat berupa membeli sebuah benda yang sudah diinginkan sejak lama. Hal itu membuat seseorang membeli barang atas dasar keinginan dan bukan karena kebutuhan. Sebenarnya tidak ada yang salah dengan melakukan *self reward*, karena mengajarkan seseorang untuk belajar mengapresiasi serta menghargai pencapaiannya. Namun hal itu menjadi tidak baik saat seseorang menjadi sangat sering melakukan *self reward*. Mengapresiasi diri sendiri memanglah hal yang sangat diperlukan. Bentuk apresiasi itu sendiri sering disebut dengan *self-reward*. Perilaku memanjakan diri sendiri atas kerja keras untuk suatu pencapaian, juga dibutuhkan. Namun, *self-reward* tidak selalu menjadi hal yang positif. Terlalu sering melakukan *self-reward* justru akan membuat kita terjerumus ke dalam lubang gelap *self-reward* itu sendiri. Segala sesuatu yang berlebihan bukanlah hal yang baik. Begitu juga *self-reward*. Jika berlebihan maka akan membuat kita menjadi orang yang berperilaku konsumtif dengan dalih menyenangkan diri sendiri.

Saat ini sebutan "*Self Reward*" sudah mulai ramai diperbincangkan terutama di media sosial. Sudah pasti kita sekarang tidak asing lagi dengan penyebutan itu. Sebutan ini biasanya diutarakan ketika seseorang memberikan hadiah untuk diri sendirinya. Sederhananya, *self reward* merupakan bentuk apresiasi terhadap proses dan pencapaian yang telah kita lakukan. Biasanya ketika seseorang telah berhasil melewati masa sulitnya atas pekerjaan yang dilakukan, maka dia akan mencari-cari cara *self reward* tersebut untuk mengapresiasi atas kerja kerasnya. *Self reward* biasa juga dianggap dapat memotivasi kita untuk lebih semangat melakukan pekerjaan yang selanjutnya. Setiap orang memiliki pandangan yang berbeda-beda terhadap *self reward* tersendiri. Banyak orang yang menganggap bentuk apresiasi diri dengan membeli barang murah yang diinginkan ataupun hanya bersantai ria dikamar. Namun, ada juga yang melakukannya dengan cara membeli barang-barang mahal ataupun melakukan kegiatan pergi berlibur. Tanpa disadari, *self reward* dengan cara seperti itu bisa membuat kita terjebak dalam mengapresiasi diri dengan buta arah atau menjadikan diri konsumtif akibat terlalu menuruti hawa nafsu, sehingga lebih menjadi boros daripada melakukan *self reward*. Kehidupan yang semakin modern membawa manusia pada pola perilaku yang unik, yang membedakan individu

satu dengan individu yang lainnya dalam persoalan gaya hidup. Bagi sebagian orang gaya hidup merupakan suatu hal yang penting karena dianggap sebagai sebuah bentuk ekspresi diri.

4. KESIMPULAN

Gaya hidup masyarakat berkembang sebagai respon terhadap perubahan zaman yang mengacu dan bergerak menuju modernitas. Setiap masyarakat menganggap gaya hidup sebagai tren dan kebutuhan. Gaya hidup seseorang mencerminkan status sosialnya. Gaya hidup yang dijalani cenderung mengarah pada kebiasaan hidup glamour, bahagia membuang-buang uang dan hanya bersenang-senang. Hal ini terlihat pada kecenderungan gaya hidup masyarakat yang mengarah pada gaya hidup hedonis yang sering menghabiskan waktu mengunjungi pusat perbelanjaan, kafe, dan tempat-tempat lain untuk mencari kesenangan.

Self-reward secara harfiah diartikan sebagai suatu penghargaan yang diperuntukkan bagi diri sendiri dalam bentuk apresiasi atau memberikan hadiah karena sudah melakukan pekerjaan hingga akhirnya mencapai goals tertentu. Biasanya self-reward dilakukan dengan cara berbelanja, jalan-jalan ataupun menghambur-hamburkan uang untuk membeli barang mahal sesuai yang diinginkan. Tanpa disadari, self-reward dengan cara seperti itu hanya sebagai bentuk konsumtif untuk menuruti nafsu semata sehingga menyebabkan dompet kering. Alih-alih self-reward, namun jatuhnya kepada pemborosan. *Self reward* tersebut memiliki tujuan untuk menyenangkan diri setelah seseorang tersebut telah melalui progress kerja ataupun menyelesaikan sebuah tugasnya. *Self Reward* dapat berupa membeli sebuah benda yang sudah diinginkan sejak lama. Hal itu membuat seseorang membeli barang atas dasar keinginan dan bukan karena kebutuhan. , self reward dengan cara seperti itu bisa membuat kita terjebak dalam mengapresiasi diri dengan buta arah atau menjadikan diri konsumtif akibat terlalu menuruti hawa nafsu, sehingga lebih menjadi boros daripada melakukan *self reward* Kehidupan yang semakin modern membawa manusia pada pola perilaku yang unik, yang membedakan individu satu dengan individu yang lainnya dalam persoalan gaya hidup. Bagi sebagian orang gaya hidup merupakan suatu hal yang penting karena dianggap sebagai sebuah bentuk ekspresi diri.

DAFTAR PUSTAKA

- Azizah, F Nur & Indrawati E Sri (2015). *Kontrol Diri dan Gaya Hidup Hedonis Pada Mahasiswa Fakultas Ekonomika dan Bisnis Universitas Diponegoro*. e-Journal Empati. 4(4), 156-162.
- Anggraini, R. T., & Santhoso, F. H. (2017). Hubungan antara Gaya Hidup Hedonis dengan Perilaku Konsumtif pada Remaja. *Gajah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 3(3), 131-140.
- Bernatta, R.A.R. 2017. *Gaya Hidup Hedonis di Kalangan Remaja*. Skripsi. Universitas Lampung.
- Chaney & Bitta, (2000), *Perilaku Konsumen*. 1994. Jakarta: Binarupa Aksara.
- Natsir, M. (2015). *Psychological Meaning of Money oengan Gaya Hidup Hedonis Remaja oi Kota Malang*. proposal. malang : Seminar Psikologi & Kemanusiaan
- Nurdin, I., & Hartati, S. (2019). *Metodologi Penelitian Sosial*. Surabaya: Media Sahabat Surabaya.
- Sugiyono. (2016). *Metodologi Penelitian Kualitatif, Kuantitatif, dan R&D*. Bandung: PT. Alfabet.
- Gushevinalti. (2010). Telaah kritis perspektif Jean Baudrillard pada perilaku hedonisme remaja. *Jurnal Idea Fisipol UMB*, 4(15), 45-59. doi: 10.15575/psy.v3i2.1109