

HUBUNGAN ANTARA KONSEP DIRI DENGAN GAYA HIDUP MAHASISWA

THE CORRELATION BETWEEN SELF-CONCEPT AND STUDENT'S LIFESTYLE

Oleh : findhi annisa fitri, bimbingan dan konseling, fakultas ilmu pendidikan, universitas negeri yogyakarta, annisafindhi@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk 1) mengetahui adanya hubungan antara konsep diri dengan gaya hidup mahasiswa 2) mengetahui tingkat konsep diri yang dimiliki mahasiswa 3) mengetahui tingkat gaya hidup yang dimiliki mahasiswa. Penelitian ini berdasarkan pada kondisi konsep diri dan gaya hidup yang tidak ideal pada mahasiswa Universitas Negeri Yogyakarta. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan teknik analisis korelasi. Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa Universitas Negeri Yogyakarta angkatan 2016 yang berjumlah 5.103 sehingga sampel yang diambil berjumlah 326 mahasiswa, menggunakan teknik *simple random sampling* yaitu pengambilan sampel yang dilakukan secara acak tanpa memperhatikan strata yang ada dalam populasi. Pengumpulan data menggunakan skala konsep diri dan skala gaya hidup mahasiswa. Uji validitas menggunakan validitas uji konstruk melalui *expert judgment* dan validitas uji empiris. Uji reliabilitas menggunakan teknik *Alpha Cronbach's*. Uji normalitas data menunjukkan kedua variabel memiliki distribusi normal, yaitu dengan nilai signifikansi $0,591 > 0,05$. Untuk uji linearitas menunjukkan kedua variabel linear, yaitu dengan nilai signifikansi $0,218 > 0,05$. Teknik analisis data menggunakan teknik analisis korelasi *Product Moment*. Berdasarkan hasil penelitian dapat diperoleh kesimpulan, 1) Terdapat hubungan positif antara konsep diri dengan gaya hidup mahasiswa dengan koefisien korelasi sebesar 0.221. 2) tingkat konsep diri pada mahasiswa Universitas Negeri Yogyakarta angkatan 2016 masuk dalam kategori sedang sebanyak 181 dengan presentase 55,52. Konsep diri dengan kategori sedang ini menunjukkan bahwa mahasiswa memiliki pandangan yang positif tentang keadaan dirinya, interaksi dengan lingkungan sekitar, mampu melakukan evaluasi terhadap apa yang dilakukan serta memiliki pandangan yang cukup baik mengenai identitas dirinya dan nilai-nilai yang diyakininya. 3) tingkat gaya hidup pada mahasiswa Universitas Negeri Yogyakarta angkatan 2016 masuk dalam kategori sedang sebanyak 188 mahasiswa dengan presentase 57,66. Gaya hidup mahasiswa dengan kategori sedang menunjukkan bahwa mahasiswa memiliki pandangan yang positif tentang diri sendiri, keadaan sosial, pendidikan, barang, budaya, masa depan, serta mahasiswa juga memiliki perilaku yang cukup positif dalam hal melakukan aktivitas yang positif di kampus, melakukan suatu hal positif yang disukai, melakukan kegiatan sosial, mencari hiburan yang positif di luar kampus, menjadi anggota dari suatu komunitas, tidak berbelanja di luar kebutuhan dan melakukan aktivitas olahraga.

Kata Kunci : *Konsep diri, gaya hidup*

Abstract

This research is based on conditions of self-concept and lifestyle that are not ideal for students of Yogyakarta State University. This study aims to 1) know the relationship between self-concept and student lifestyle 2) to know the level of self-concept that students have 3) to know the level of lifestyle students have. This study uses a quantitative approach with correlation analysis techniques. Subjects in this study were students of Yogyakarta State University class of 2016 which amounted to 5,103 and the samples taken were 326 students, using a simple random sampling technique that is taken randomly regardless of the strata in the population. Data collection used self-concept scale and student lifestyle scale. Validity test used the validity of the construct test through expert judgment and the validity of the empirical test. Test reliability using Alpha Cronbach's technique. Data normality test shows both variables have a normal distribution, that is, with a significance value of $0.591 > 0.05$. For linearity test shows both linear variables, namely with a significance value of $0.218 > 0.05$. Data analysis techniques using Product Moment correlation analysis techniques. Based on the results of the study can be concluded, 1) There is a positive correlation between self-concept and student lifestyle with a correlation coefficient of 0.221. 2) the level of self-concept in Yogyakarta State University students in 2016 is in the medium category as much as 181 with a percentage of 55.52. Self-concept with this medium category shows that students have a positive view of their condition, interaction with that they believe. 3) the level of lifestyle in Yogyakarta State University students in 2016 is in the moderate category as many as 188 students with a percentage of 57.66. The lifestyle of students with a moderate category shows that students have a positive outlook on themselves, social conditions, education, goods, culture, future, and students also have fairly positive behavior in terms of doing positive activities in campus, doing something positive who are liked,

do social activities, seek positive entertainment outside the campus, become members of a community, do not shop outside of their needs and do sports activities.

Keywords: *Self-concept, lifestyle*

PENDAHULUAN

Bimbingan dan konseling merupakan pelayanan bantuan untuk peserta didik, baik secara perorangan maupun kelompok, agar mampu mandiri dan berkembang secara optimal dalam bidang pengembangan kehidupan pribadi, kehidupan sosial, kemampuan belajar, dan perencanaan karier yang melalui berbagai jenis layanan dan kegiatan pendukung berdasarkan norma-norma yang berlaku (Hikmawati, 2011: 1). Bimbingan dan konseling tidak hanya hadir di SD, SMP, dan SMA namun juga pada perguruan tinggi. Layanan bimbingan dan konseling di Universitas Negeri Yogyakarta diberikan oleh Unit Pelaksana Teknis Layanan Bimbingan dan Konseling atau yang sering disebut UPT LBK. Unit Pelaksana Teknis Layanan Bimbingan dan Konseling (UPT LBK) bertujuan untuk memberikan pelayanan kepada civitas akademik dan masyarakat untuk mewujudkan kesejahteraan mental yang disesuaikan dengan visi UPT LBK tersebut. Visi dari Unit Pelaksana Teknis Layanan Bimbingan dan Konseling yaitu mewujudkan kesejahteraan mental seluruh civitas akademik Universitas Negeri Yogyakarta.

Adapun fungsi bimbingan dan konseling yaitu fungsi pemahaman, fungsi preventif, fungsi pengembangan, fungsi penyembuhan, fungsi penyaluran, fungsi adaptasi, fungsi penyesuaian, fungsi perbaikan, fungsi fasilitasi, dan fungsi pemeliharaan (Hikmawati, 2011: 16). Selain itu

dari beberapa fungsi bimbingan dan konseling tersebut, salah satu tugas bimbingan dan konseling adalah membantu tugas perkembangan individu.

Ada beberapa fungsi bimbingan dan konseling yang membantu mahasiswa dalam menghadapi setiap permasalahan yang dialami di dalam maupun di luar lingkungan kampus. Seperti fungsi penyesuaian bahwa fungsi bimbingan dan konseling membantu konseli agar dapat menyesuaikan diri dengan diri dan lingkungan secara dinamis dan konstruktif (Hikmawati, 2011: 17). Berdasarkan pemahaman ini konseli diharapkan mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan untuk mengembangkan interaksi sosial yang baik dengan lingkungannya. Hubungan interpersonal dapat membawa sukacita, kebahagiaan, kedamaian, dan cinta antara individu dan masyarakat sekitar (Gunawan, 2020). Interaksi sosial merupakan hubungan antara individu satu dengan individu lainnya, kelompok satu dengan kelompok lainnya, maupun individu dengan kelompok. Interaksi sosial yang terjalin pada manusia akan memberikan dampak positif ataupun dampak negatif tergantung bagaimana manusia tersebut memandangnya. Interaksi sosial ini erat kaitannya dengan gaya hidup.

Menurut Kotler (dalam Susanto, 2013: 1) gaya hidup merupakan pola hidup seseorang di dunia yang diekspresikan melalui aktivitas, minat, dan opininya, dalam artian bahwa secara umum gaya hidup seseorang dilihat dari aktivitas yang

biasa dilakukan, dan pemikiran terhadap hal-hal disekitarnya dan juga apa yang dipikirkan tentang dirinya sendiri dan juga dunia luar.

Menurut sebagian orang gaya hidup merupakan suatu hal yang penting untuk diketahui karena dianggap sebagai sebuah bentuk ekspresi diri (Masmuadi, 2007: 1). Gaya hidup juga terlihat jelas pada seseorang yang mengikuti mode dan fashion terbaru (Masmuadi, 2007: 1). Menurut Adler (dalam Trimartati, 2014: 20) gaya hidup adalah cara unik yang dilakukan setiap orang dalam berjuang mencapai tujuan hidupnya yang telah ditentukan sendiri oleh dirinya dalam kehidupan tertentu dimana seorang individu berada.

Mahasiswa merupakan suatu kelompok pemuda atau remaja akhir yang mulai memasuki tahap dewasa awal dimana pada masa peralihan tersebut mahasiswa mudah dipengaruhi oleh lingkungan sekitarnya terutama di lingkungan kampus. Pada hal tersebut bimbingan dan konseling dapat memberikan fungsi penyesuaian yang merupakan fungsi bimbingan dan konseling dalam membantu konseli agar dapat menyesuaikan diri dengan diri dan lingkungannya secara dinamis dan konstruktif (Hikmawati, 2011: 17). Selain itu salah satu tugas bimbingan dan konseling membantu tugas-tugas perkembangan yang dialami individu salah satunya mahasiswa.

Pada setiap tahapan perkembangan manusia terdapat tugas-tugas tertentu yang harus dipenuhi oleh individu, dan ini seiring disebut tugas-tugas perkembangan (Agustiani, 2006: 37). Menurut Pikunas (dalam Agustiani, 2006: 37) mengemukakan beberapa tugas perkembangan yang penting pada tahap pertengahan dan akhir

masa remaja, yaitu menerima bentuk tubuh orang dewasa yang dimiliki dan hal-hal yang berkaitan dengan fisiknya, mencapai kemandirian emosional dari orang tua dan figur-figur otoritas, mengembangkan keterampilan dalam komunikasi interpersonal dengan belajar membina relasi dengan teman sebaya dan orang dewasa baik secara individu maupun dalam kelompok, menentukan model untuk identifikasi, menerima diri sendiri dan mengandalkan kemampuan dan sumber-sumber yang ada pada dirinya, memperkuat kontrol diri berdasarkan nilai-nilai dan prinsip-prinsip yang ada, dan meninggalkan bentuk-bentuk reaksi dan penyesuaian yang kekanak-kanakan.

Dari tugas-tugas tersebut, tampak bahwa secara umum tugas perkembangan masa remaja berkaitan dengan diri sendiri dan juga dengan lingkungan sosial yang dihadapinya. Namun selain itu, dengan bertambahnya usia, lingkungan sosial yang dihadapi oleh individu pun menjadi semakin luas. Lingkungan menuntut individu untuk bertingkah laku dengan cara tertentu sesuai dengan norma yang ada pada lingkungan tersebut, dan ini berarti individu juga harus menyesuaikan diri dengan tuntutan-tuntutan lingkungan. Berdasarkan kondisi tersebut, tingkah laku atau gaya hidup individu perlu untuk disesuaikan dengan keadaan lingkungan. Individu dengan penyesuaian diri yang baik mampu mengembangkan gaya hidup yang ideal yaitu mengekspresikan diri melalui kegiatan, minat, dan opininya yang disesuaikan dengan kemampuan diri yang dimilikinya serta lingkungan dimana dia berada. Dengan kata lain gaya hidup yang ideal

adalah gaya hidup yang sesuai antara kemampuan diri dengan keadaan lingkungan.

Akan tetapi berdasarkan hasil observasi dan wawancara dengan 4 mahasiswa Universitas Negeri Yogyakarta angkatan 2016 pada tanggal 8 Januari 2018 diketahui bahwa keseluruhan mahasiswa ingin memiliki kehidupan yang sama seperti lingkungannya, meliputi pakaian yang bermerk dan *fashionable*, pergi ke *kecafe* dengan intensitas tinggi dan makan di *restaurant* mahal. Akan tetapi mereka tidak memiliki kemampuan finansial untuk memenuhi keinginannya, sehingga mereka melakukan berbagai cara untuk mendapatkan hal tersebut. Salah satu cara yang sering dilakukan oleh mahasiswa untuk mendapatkan uang untuk memenuhi gaya hidupnya adalah dengan berbohong kepada orang tua. Hal yang sering dilakukan adalah berbohong tentang uang kuliah, uang pendaftaran seminar, dan uang kegiatan organisasi.

Hal tersebut selaras dengan fenomena gaya hidup yang tampak dikalangan remaja menurut Monks dkk (dalam Masmuadi, 2007: 1) remaja memang menginginkan penampilan, gaya tingkah laku, cara bersikap, dan yang lainnya untuk menarik perhatian orang lain, terutama pada kelompok teman sebayanya. Untuk dapat diakui eksistensinya di lingkungan sosial, anak remaja berusaha mengikuti perkembangan tren masa kini seperti mode dan fashion.

Selain itu menurut penelitian Sariatmini (dalam Fitriyani, dkk., 2013: 57) mengungkapkan bahwa remaja merasa malu dan gengsi apabila tidak membeli barang bermerk, karena mereka akan dikucilkan temannya. Ini sesuai dengan hasil survei yang dilakukan jawa pos yang menemukan

20,9% dari 1.074 responden yang berdomisili di Jakarta dan Surabaya pernah membeli barang incarannya dengan menggunakan uang SPP (Sitohang dalam Fitriyani, dkk., 2013: 57).

Pada penelitian yang dilakukan oleh Kasali (dalam Pontania, 2016: 8) mengatakan bahwa mall adalah tempat nongkrong anak muda paling populer untuk mengisi waktu luang sebanyak 30%, sedangkan jajan merupakan prioritas pertama pengeluaran remaja sebanyak 49,4%, membeli alat sekolah sebanyak 19,5%, jalan-jalan atau hura-hura sebanyak 9,8%, membeli pakaian sebanyak 8,8%, membeli kaset sebanyak 2,3%, membeli aksesoris mobil sebanyak 0,6%, dan yang tidak menjawab sebanyak 0,4%.

Hal tersebut merupakan indikasi gaya hidup yang tidak ideal, karena mahasiswa tersebut memaksakan kemampuan ekonomi agar mampu menyesuaikan diri dengan lingkungannya. Apabila mahasiswa memiliki gaya hidup yang ideal yaitu menyesuaikan kemampuan diri yang sebenarnya dengan lingkungan, maka mahasiswa tidak akan memaksakan keinginannya dengan cara berbohong. Perilaku memaksakan kehendak untuk mencapai gaya hidup yang diinginkan erat kaitannya dengan konsep diri.

Konsep diri adalah gambaran nyata yang dimiliki setiap orang tentang dirinya, yang dibentuk melalui pengalaman yang didapat dari interaksi dengan lingkungan sosial. Konsep diri bukan merupakan faktor bawaan atau keturunan, melainkan konsep yang ada pada diri seseorang yang berkembang secara terus menerus selama rentang hidupnya (Agustiani, 2006: 208).

Konsep diri yang ideal pada mahasiswa adalah ketika mahasiswa tersebut sudah mampu

memandang dirinya secara positif, menerima semua kelebihan dan kekurangan yang dimiliki. Dalam hal ini mahasiswa harus mampu menerima keadaan fisik, psikis, termasuk keadaan ekonomi yang dimilikinya. Apabila mahasiswa sudah memiliki konsep yang ideal, maka ia akan mampu menerima keadaan ekonominya dan tidak berusaha untuk mencapai sesuatu diluar batas kemampuannya.

Berdasarkan wawancara pada mahasiswa Universitas Negeri Yogyakarta angkatan 2016, mereka mengatakan bahwa sudah mampu menerima kondisi fisiknya, namun belum mampu menerima kondisi ekonomi karena tidak bisa mencapai keinginannya dalam hal penampilan, seperti ingin tampil menarik dengan pakaian yang bermerk dan *fashionable*. Mereka juga kecewa dengan kondisi ekonomi yang tidak memungkinkan untuk pergi ke *cafe* dan *restaurant* yang mahal dengan teman-temannya. Hal tersebut menjadi indikasi bahwa mahasiswa UNY belum memiliki konsep diri yang baik terutama dalam kondisi ekonomi.

Pada tahun 2016 Almira Rizki Pontania melakukan penelitian tentang hubungan antara konsep diri dengan gaya hidup hedonis pada siswa SMA. Hasil penelitian ini diperoleh hubungan negatif yang sangat signifikan antara konsep diri dengan gaya hidup hedonis. Hal ini berarti bahwa konsep diri yang positif akan menurunkan gaya hidup yang hedonis. Apabila siswa SMA memiliki konsep diri yang positif maka siswa tersebut tidak akan memiliki gaya hidup yang hedonis. Berdasarkan penelitian tersebut, diketahui bahwa konsep diri mempunyai hubungan dengan gaya hidup hedonis, namun belum diketahui pengaruh

konsep diri terhadap gaya hidup secara keseluruhan. Selain itu subjek penelitian merupakan siswa SMA yang berada dalam masa remaja madya, namun belum dilakukan penelitian terhadap remaja akhir terutama mahasiswa. Oleh karena itu peneliti ingin mengetahui hubungan antara konsep diri dengan gaya hidup mahasiswa.

METODE PENELITIAN

Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian kuantitatif dengan teknik analisis korelasi, yang bertujuan untuk mengetahui apakah ada hubungan antara konsep diri dengan gaya hidup mahasiswa.

Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian dilaksanakan di kampus Universitas Negeri Yogyakarta pada bulan Agustus hingga September 2018.

Populasi dan Sampel

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa angkatan 2016 yang menjalani studi di Universitas Negeri Yogyakarta. Mahasiswa yang aktif pada angkatan 2016 di Universitas Negeri Yogyakarta berjumlah 5.103 yang tercatat pada bulan September 2018. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian adalah teknik *Simple Random Sampling*.

Adapun jumlah sampel yang digunakan dengan jumlah populasi 5.103 mahasiswa adalah 326 mahasiswa. Perhitungan sampel dalam penelitian ini menggunakan Tabel *Isaac* dan *Michael* yang didasarkan atas kesalahan 5%. Jadi sampel yang diperoleh mempunyai tingkat

kepercayaan sebesar 95% terhadap populasi yaitu berjumlah 326.

Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data

Data dalam penelitian ini berupa data kuantitatif. Teknik pengumpulan data menggunakan metode pengumpulan data berupa angket dan masing-masing angket menggunakan skala likert. Angket menurut Sugiyono (2012: 142) merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden. Adapun instrumen yang digunakan dalam pengumpulan data dalam penelitian ini berupa angket konsep diri dan angket gaya hidup mahasiswa.

Pengujian Instrumen

Pada penelitian ini validitas uji menggunakan validitas konstruk, untuk menguji validitas konstruk dapat digunakan pendapat dari ahli (*expert judgment*) dan validitas uji empiris melalui rumus *Pearson Product Moment*.

Teknik Analisis Data

Teknik analisis dalam penelitian ini dimulai dengan menentukan skor minimum, skor maksimum, mean ideal serta standar deviasi pada tiap variabel. Setelah data dianalisis, maka langkah selanjutnya adalah menentukan kategorisasi pada masing-masing skor. Penentuan kategorisasi berdasarkan tingkat diferensiasi yang diinginkan, yaitu tinggi, sedang dan rendah. Cara menentukan kategorisasi menurut Saifuddin Azwar (2013: 147) sebagai berikut :

Kategori Tinggi : $(\mu + 1,0\sigma) \leq X$

Kategori Sedang: $(\mu - 1,0\sigma) \leq X < (\mu + 1,0\sigma)$

Kategori Rendah : $X < (\mu - 1,0\sigma)$

Keterangan :

X : Jumlah skor nilai te

μ : Mean Ideal (skor rata-rata)

σ : Standar deviasi

Adapun kriteria skor rata-rata yang ideal dengan cara dilihat dari nilai maksimal ditambah nilai minimal, kemudian dibagi dua. Sementara itu, standar deviasi diperoleh dari nilai maksimal dikurangi nilai minimal, setelah itu dibagi enam.

Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis korelasi *Product Moment* dengan bantuan *SPSS* sesuai dengan tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui ada tidaknya hubungan yang signifikan antara konsep diri dengan gaya hidup mahasiswa.

HASIL PENELITIAN

Berdasarkan penelitian tentang hubungan antara konsep diri dengan gaya hidup mahasiswa yang telah selesai dilaksanakan, maka diperoleh hasil deskripsi data secara matematik, yaitu :

Tabel 1. Hasil Deskripsi Matematik

Variabel	Skor		Mean Ideal	SD
	Maks	Min		
KD	152	38	95	19
GHM	108	27	67,5	13,5

Tabel diatas menjelaskan bahwa dari hasil analisis data secara matematik, dapat diperoleh skor maksimum, minimum, mean ideal, serta standar deviasi dari masing-masing skala yang telah disebarkan kepada mahasiswa. Skala Konsep

Diri memiliki skor maksimum sebesar 152, skor minimum sebesar 38, mean ideal sebesar 95 dan standar deviasi sebesar 19. Sementara itu, untuk Skala Gaya Hidup Mahasiswa memiliki skor maksimum sebesar 108, skor minimum sebesar 27, mean ideal sebesar 67,5 dan standar deviasi sebesar 13,5.

Dibawah ini merupakan hasil dari analisis data tentang pengkategorian Konsep Diri, yaitu :

Tabel 2. Kategorisasi Konsep Diri

No	Skor	Frekuensi		Ktg
		Jml	%	
1	$114 \leq X$	145	44,48	Tinggi
2	$76 \leq X < 114$	181	55,52	Sedang
3	$X < 76$	0	0	Rendah

Tabel 2 menunjukkan bahwa dari total 326 mahasiswa yang mengisi angket konsep diri diketahui bahwa terdapat 145 mahasiswa diantaranya atau 44,48% memiliki konsep diri yang masuk dalam kategori tinggi, sedangkan 181 mahasiswa atau 55,52% memiliki konsep diri pada kategori sedang. Sehingga diperoleh data bahwa konsep diri yang dimiliki mahasiswa Universitas Negeri Yogyakarta pada angkatan 2016 tergolong sedang.

Hasil dari analisis data tentang pengkategorian gaya hidup mahasiswa dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

Tabel 3. Kategorisasi Gaya Hidup Mahasiswa

No	Skor	Frekuensi		Ktg
		Jmlh	%	
1	$81 \leq X$	137	42,03	Tinggi
2	$54 \leq X < 81$	188	57,66	Sedang
3	$X < 54$	1	0,31	Rendah

Tabel 3 menunjukkan bahwa dari 326 mahasiswa yang mengisi angket gaya hidup mahasiswa diketahui 137 mahasiswa diantaranya

atau 42,03% memiliki konsep diri yang masuk dalam kategori tinggi, 188 mahasiswa atau 57,66% memiliki konsep diri pada kategori sedang, serta 1 mahasiswa atau 0,31% memiliki konsep diri pada kategori rendah. Sehingga, dapat diperoleh bahwa gaya hidup mahasiswa Universitas Negeri Yogyakarta angkatan 2016 sebagian besar pada kategori sedang.

Analisis data sebelum dilakukan uji hipotesis, terlebih dahulu dilakukan uji prasyarat, yaitu meliputi uji normalitas dan uji linieritas.

Tabel 4. Hasil Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardize d Residual
N		326
Normal	Mean	.0000000
Parameters ^a	Std. Deviation	6.82696604
Most Extreme	Absolute	.043
Differences	Positive	.041
	Negative	-.043
Kolmogorov-Smirnov Z		.772
Asymp. Sig. (2-tailed)		.591

a. Test distribution is normal

Berdasarkan gambar tabel diatas, menunjukkan bahwa nilai signifikansi (p) sebesar 0,591 sedangkan taraf signifikan (α) sebesar 0,05. Skor tersebut menunjukkan bahwa nilai signifikan (p) lebih besar dari taraf signifikan (α). Dengan demikian dapat diketahui bahwa sebaran data pada kedua variabel yaitu variabel konsep diri dan variabel gaya hidup mahasiswa berdistribusi normal.

Setelah uji normalitas, langkah selanjutnya adalah melakukan uji linearitas, adapun di bawah ini merupakan hasil dari uji linearitas, yaitu :

Tabel 5. Hasil Uji Linearitas

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
GH* Kon _Dir i	Between Groups	(Com bined)	3539,439	53	66,782	1,67	,027
		Line arity	777,114	1	777,114	17,067	,000
		Devi ation from Line arity	2762,325	52	53,122	1,167	,218
	Within Groups		12385,101	272	45,533		
	Total		15924,540	325			

Tabel diatas menunjukkan bahwa nilai signifikan yang dihasilkan, yaitu sebesar 0,218, artinya bahwa nilai signifikan si yang dihasilkan lebih besar dari 0,05 ($0,218 > 0,05$). Maka dari itu dapat ditarik kesimpulan bahwa variabel konsep diri dan variabel gaya hidup mahasiswa memiliki hubungan yang linear.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan yang signifikan antara konsep diri dengan gaya hidup mahasiswa. Teknik analisis data menggunakan korelasi Product Moment. Berikut merupakan hasil analisis data dalam penelitian ini, yaitu :

Tabel 6. Hasil Uji Hipotesis

Hub Var	N	Koef Kor	r ²	Sig.	Ket
X-Y	326	0,221	0,049	0,000	Ha diterima

Hasil uji korelasi tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara konsep diri

dengan gaya hidup mahasiswa diperoleh koefisien korelasi (r) sebesar 0,221 dengan signifikansi (p) sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Berdasarkan hasil perhitungan koefisien korelasi tersebut, besarnya koefisien korelasi tersebut bernilai positif. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara konsep diri dengan gaya hidup mahasiswa. Nilai signifikansi di bawah 0,05 dalam penelitian ini menunjukkan bahwa hubungan antara variabel konsep diri dengan gaya hidup mahasiswa adalah hubungan yang signifikan. Hal lain yang diperoleh dari hasil analisis data tersebut adalah nilai koefisien determinasi (r^2) sebesar 0,049 yang berarti bahwa konsep diri memberikan sumbangan efektif sebesar 4,9 % terhadap gaya hidup mahasiswa Universitas Negeri Yogyakarta angkatan 2016. Sedangkan sisanya 95,1 % dipengaruhi oleh faktor-faktor lain.

PEMBAHASAN

Deskripsi data pada skala gaya hidup mahasiswa memperoleh hasil skor maksimum 108, skor minimum 27, mean ideal 67,5 dan standar deviasi 13,5. Sehingga diperoleh batasan skor kategorisasi gaya hidup mahasiswa pada kategori tinggi dengan skor lebih dari 81, kategori sedang dengan skor berkisar 54 sampai 81 dan kategori rendah dengan skor kurang dari 54. Adapun distribusi frekuensi yang diperoleh dari perhitungan kategorisasi bahwa mahasiswa yang termasuk dalam kategori tinggi berjumlah 137 mahasiswa dengan prosentase 42,03%, kategori sedang dengan jumlah 188 mahasiswa dengan prosentase 57,66% dan kategori rendah dengan jumlah 1 mahasiswa dengan prosentase 0,31%. Sehingga dapat diketahui bahwa sebagian besar

mahasiswa pada skala gaya hidup mahasiswa termasuk dalam kategori sedang.

Dimensi opini dalam gaya hidup mahasiswa memiliki nilai yang tinggi. Mahasiswa memiliki pandangan yang positif tentang diri sendiri, keadaan sosial, pendidikan, barang, budaya dan masa depan. Dimensi aktivitas dalam gaya hidup mahasiswa memiliki nilai yang sedang. Mahasiswa memiliki perilaku yang cukup positif dalam hal melakukan aktivitas yang positif di kampus, melakukan suatu hal positif yang disukai, melakukan kegiatan sosial, mencari hiburan yang positif diluar kampus, menjadi anggota dari suatu komunitas, tidak berbelanja di luar kebutuhan, dan melakukan aktivitas olahraga.

Dimensi minat dalam gaya hidup mahasiswa memiliki nilai yang rendah. Mahasiswa belum mengutamakan kepentingan keluarga, belum ketertarikan pada tempat rekreasi, mengikuti *trend mode* yang tidak sesuai dengan kemampuan, masih memiliki ketertarikan yang berlebihan terhadap makanan, dan memiliki ketertarikan yang berlebihan pada media sosial. Kondisi gaya hidup yang buruk dalam indikator minat ini sesuai dengan hasil observasi di awal bahwa mahasiswa lebih memilih dan tertarik menggunakan pakaian yang bermerk dan suka makan di restaurant mahal.

Hal tersebut didukung pada penelitian yang dilakukan Sriatmini (dalam Fitriyani, dkk., 2013: 57) bahwa remaja merasa malu dan gengsi apabila tidak membeli barang bermerk, karena mereka akan dikucilkan temannya. Ini sesuai dengan hasil survei yang dilakukan jawa pos yang menemukan 20,9% dari 1.074 responden yang berdomisili di Jakarta dan Surabaya pernah membeli barang

incarannya dengan menggunakan uang SPP (Sitohang dalam Fitriyani, dkk., 2013: 57).

Deskripsi data pada skala konsep diri diperoleh hasil skor maksimum 152, skor minimum 38, mean ideal 95 dan standar deviasi 19 sehingga diperoleh batasan skor kategorisasi konsep diri pada kategori tinggi dengan skor lebih dari 114, skor kategori sedang dengan skor 76 sampai 114 dan skor kategori rendah kurang dari 76. Adapun distribusi frekuensi yang diperoleh dari perhitungan kategorisasi diperoleh bahwa mahasiswa yang termasuk dalam kategori tinggi berjumlah 145 dengan prosentase 44,48%, kategori sedang berjumlah 181 dengan prosentase 55,52% dan kategori rendah berjumlah 0. Sehingga dapat diketahui bahwa mahasiswa Universitas Negeri Yogyakarta angkatan 2016 dalam skala konsep diri termasuk dalam kategori sedang.

Aspek diri pribadi, diri sosial, dan diri penilaian dalam konsep diri mahasiswa memiliki nilai yang tinggi. Mahasiswa memiliki pandangan yang positif tentang keadaan dirinya, interaksi dengan lingkungan sekitar, dan mampu melakukan evaluasi terhadap apa yang telah dilakukannya. Hal ini sesuai dengan dimensi opini pada gaya hidup yang juga tinggi dimana mahasiswa memiliki pandangan yang positif tentang diri sendiri, keadaan sosial, pendidikan, budaya dan persepsi masa depan. Mahasiswa yang memiliki konsep diri sosial yang tinggi akan mampu menerapkan gaya hidup yang baik dalam lingkungan sosialnya.

Aspek diri identitas dan moral dalam konsep diri mahasiswa memiliki nilai yang sedang. Mahasiswa memiliki pandangan yang cukup baik

mengenai identitas dirinya dan tentang nilai-nilai yang diyakininya. Hal tersebut sesuai dengan dimensi aktivitas dalam gaya hidup, dimana mahasiswa melakukan aktivitas yang positif karena memiliki nilai-nilai moral positif yang diyakininya.

Aspek diri keluarga, diri fisik, dan diri perilaku memiliki nilai yang rendah. Mahasiswa memiliki persepsi yang negatif tentang interaksi dan peran dalam keluarga, kondisi fisik, dan perilaku yang dilakukannya. Hal tersebut mengakibatkan mahasiswa memiliki gaya hidup negatif, dimana dalam dimensi minat mahasiswa tidak mengutamakan kepentingan keluarga, tidak tertarik pada tempat rekreasi, mengikuti *trend mode* yang tidak sesuai dengan kemampuan, memiliki ketertarikan yang berlebihan terhadap makanan, dan memiliki ketertarikan yang berlebihan pada media sosial.

Hal tersebut juga selaras dengan fenomena gaya hidup yang tampak dikalangan remaja menurut Monks dkk (dalam Masmuadi, 2007: 1) remaja memang menginginkan penampilan, gaya tingkah laku, cara bersikap, dan yang lainnya untuk menarik perhatian orang lain, terutama pada kelompok teman sebayanya. Untuk dapat diakui eksistensinya di lingkungan sosial, anak remaja berusaha mengikuti perkembangan *trend* masa kini seperti mode dan fashion.

Kondisi konsep diri yang rendah dalam aspek perilaku dan fisik ini sesuai dengan hasil wawancara pada mahasiswa Universitas Negeri Yogyakarta angkatan 2016, bahwa mahasiswa merasa tidak mampu berperilaku sesuai dengan keadaan lingkungan dan tidak puas dengan

keadaan dirinya sehingga berusaha untuk tampil menarik di lingkungannya.

Hasil analisis hipotesis menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara konsep diri dengan gaya hidup mahasiswa Universitas Negeri Yogyakarta angkatan 2016. Nilai signifikansi di bawah 0,05 dalam penelitian ini menunjukkan bahwa hubungan antara variabel konsep diri dengan gaya hidup mahasiswa adalah hubungan yang signifikan. Dari hasil uji hipotesis yang sudah dilakukan dapat disimpulkan bahwa pada penelitian ini terdapat hubungan positif antara konsep diri dengan gaya hidup mahasiswa. Dengan begitu mahasiswa yang memiliki konsep diri yang positif atau konsep diri yang baik maka akan memiliki gaya hidup yang baik pula. Begitu sebaliknya, apabila mahasiswa memiliki konsep diri negatif atau konsep diri yang kurang baik maka gaya hidup yang akan dilakukan juga tidak baik.

Penelitian ini selaras dengan Tjipto (dalam Pontania, 2016: 12) bahwa apabila remaja memiliki konsep diri yang positif akan menerima dirinya sendiri, peduli dengan lingkungan sekitar, dan tidak akan berdampak negatif pada diri remaja tersebut. Sebaliknya, remaja yang memiliki konsep diri negatif cenderung mudah terpengaruh oleh hal-hal negatif di lingkungan sekitar dan kurang dapat menerima dirinya sendiri sehingga menganggap dirinya memiliki harga diri yang rendah. Konsep diri yang negatif akan mengakibatkan remaja memiliki perilaku gaya hidup hedonis yang cenderung tidak peduli dengan lingkungan sekitar.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat hubungan positif antara konsep diri dengan gaya hidup mahasiswa. Sesuai dengan tujuan penelitian, bahwa konsep diri dan gaya hidup mahasiswa Universitas Negeri Yogyakarta angkatan 2016 sebagian besar masuk dalam kategori sedang.

Saran

1. Bagi Mahasiswa

Bagi mahasiswa dapat mengembangkan perilaku-perilaku untuk meningkatkan konsep diri dan menerapkan gaya hidup yang ideal dalam kehidupannya, yaitu gaya hidup yang disesuaikan dengan kemampuan dan keadaan lingkungannya.

2. Bagi UPT LBK

Bagi UPT LBK dapat memberikan layanan bimbingan pribadi atau mengadakan kegiatan yang dapat meningkatkan konsep diri pada mahasiswa Universitas Negeri Yogyakarta angkatan 2016. Agar mahasiswa dapat memiliki konsep diri positif, sehingga gaya hidup yang dilakukan sesuai dengan kemampuan dan keadaan lingkungannya.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya yang berminat terhadap penelitian mengenai hubungan antara konsep diri dengan gaya hidup mahasiswa diharapkan dapat memperdalam dan mempertajam hasil penelitian, sehingga hal tersebut bisa dieksplorasi lebih mendalam. Diharapkan hasil penelitian yang diperoleh

akan lebih jelas dan mendalam serta bermanfaat bagi banyak pihak.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustiani, H. (2006). *Psikologi perkembangan pendekatan ekologi kaitannya dengan konsep diri dan penyesuaian diri pada remaja*. Bandung: PT Refika Aditama.
- Azwar, S. (2013). *Metode penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Fitriyani, N., Widodo, P.B. & Fauziah, N. (2013). Hubungan antara konformitas dengan perilaku konsumtif pada mahasiswa di genuk indah Semarang. *Jurnal Psikologi Undip Volume 12 No 1 Hal 55-68*.
- Gunawan, N. E. (2020). When offense and mutual forgiveness collide yearly in indonesia: A qualitative study during Eid al-Fitr. *ProGCouns: Journal of Professionals in Guidance and Counseling, 1(1)*.
- Hikmawati, Fenti. (2011). *Bimbingan konseling (Edisi revisi)*. Jakarta: PT Rajagrafindo Persada.
- Masmuadi, A. & Aliza, M. (2007). Hubungan antara konsep diri dengan kecenderungan gaya hidup hedonis pada remaja. *Naskah Publikasi*.
- Pontania, A.R. (2016). Hubungan antara konsep diri dengan gaya hidup hedonis pada Siswa SMA Negeri 4. *Naskah Publikasi*.
- Sugiyono. (2012). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Susanto, A.S. (2013). Membuat segmentasi berdasarkan life style (gaya hidup). *Jurnal JIBEKA Volume 7 No 2 Hal 1-6*.
- Trimartati, N. (2014). Studi kasus tentang gaya hidup hedonis mahasiswa bimbingan dan konseling universitas ahmad dahlan. *Psikopedagogia Volume 3 No 1 Hal 20-28*.