

**HUBUNGAN ANTARA GAYA HIDUP HEDONIS
DENGAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS
PADA REMAJA DI ERA DIGITAL**

SKRIPSI

**Oleh :
Zahra Aqilah
201910515206**



**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS BHAYANGKARA JAKARTA RAYA
2023**

LEMBAR PERSETUJUAN

Judul Skripsi : Hubungan Antara Gaya Hidup Hedonis Dengan
Kesejahteraan Psikologis Pada Remaja Di Era
Digital

Nama Mahasiswa : Zahra Aqilah

Nomor Pokok Mahasiswa : 201910515206

Program Studi/Fakultas : Psikologi/Psikologi

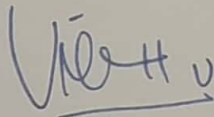
Tanggal Lulus Ujian Skripsi : 12 April 2023

Jakarta, 21 April 2023

MENYETUJUI,

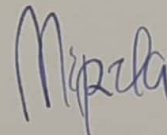
Pembimbing I

Pembimbing II



Yomima Viena, S.Psi., M.Si

NIDN : 0318078502



Sarita Candra Merida, M.Psi., Psikolog

NIDN : 0317018701

LEMBAR PENGESAHAN

Judul Skripsi : Hubungan Antara Gaya Hidup Hedonis Dengan
Kesejahteraan Psikologis Pada Remaja Di Era
Digital

Nama Mahasiswa : Zahra Aqilah

Nomor Pokok Mahasiswa : 201910515206

Program Studi/Fakultas : Psikologi/Psikologi

Tanggal Lulus Ujian Skripsi : 12 April 2023

Jakarta, 21 April 2023

MENGESAHKAN,

Ketua Tim Penguji : Budi Sarasati, S.KM., M.Si

NIDN : 0420106702

Penguji I : Sarita Candra Merida, M.Psi., Psikolog

NIDN : 0317018701

Penguji II : Yomima Viena, S.Psi., M.Si

NIDN : 0318078502

MENGETAHUI,
JAKARTA RAYA

Ketua Program Studi Psikologi

Dekan Fakultas Psikologi



Yulia Fitriani, S.Psi., M.A.

NIDN : 0314078503



Prof. Dede Rahmat Hidayat, M.Psi., Ph.D

NIDN : 0026047110

LEMBAR PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

Skripsi yang berjudul “Hubungan Antara Gaya Hidup Hedonis Dengan Kesejahteraan Psikologis Pada Remaja Di Era Digital” ini adalah benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri dan tidak mengandung materi yang ditulis dari orang lain kecuali pengutipan sebagai referensi yang sumbernya telah dituliskan secara jelas, sesuai dengan kaidah penulisan karya ilmiah.

Apabila di kemudian hari ditemukan adanya kecurangan dalam karya ini, saya bersedia menerima sanksi dari Universitas Bhayangkara Jakarta Raya sesuai dengan peraturan yang berlaku.

Saya mengizinkan skripsi ini dipinjam dan di foto copy melalui Perpustakaan Universitas Bhayangkara Jakarta Raya.

Saya memberikan izin kepada Perpustakaan Universitas Bhayangkara Jakarta Raya untuk menyimpan skripsi ini dalam bentuk digital dan mempublikasikannya melalui internet selama publikasi tersebut melalui portal Universitas Bhayangkara Jakarta Raya.

Jakarta, 10 April 2023

Yang Membuat Pernyataan



Zahra Aqilah

NPM : 201910515206

ABSTRAK

Zahra Aqilah, 201910515206. Hubungan Antara Gaya Hidup Hedonis Dengan Kesejahteraan Psikologis Pada Remaja Di Era Digital

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk melihat apakah terdapat hubungan antara gaya hidup hedonis dengan kesejahteraan psikologis pada remaja di Era Digital. Subjek dalam penelitian ini merupakan remaja dengan rentang usia 16-20 tahun, sering berkumpul dengan teman-teman, dan sering mengunjungi tempat *trend*. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling* dan sampel dalam penelitian ini berjumlah 100 remaja yang dihitung menggunakan Rumus Lemeshow dengan taraf kesalahan 5% pada remaja dengan rentang usia 16-20 tahun. Alat ukur dalam penelitian ini dengan menggunakan skala gaya hidup hedonis dan skala kesejahteraan psikologis dengan menggunakan skala likert. Penelitian ini menggunakan uji korelasi *Spearman's Rho* dengan hasil sebesar 0.320 dan nilai signifikansi 0.001 ($p < 0.1$). Hasil penelitian ini dapat dikatakan bahwa ada hubungan antara gaya hidup hedonis dengan kesejahteraan psikologis pada remaja di Era Digital.

Kata Kunci : Gaya Hidup Hedonis, Kesejahteraan Psikologis, Remaja, Era Digital.

ABSTRACT

Zahra Aqilah, 201910515206. The Relationship Between Hedonic Lifestyle and Psychological Well-Being in Teenagers in the Era of Digital.

The purpose of this study is to see if there is a relationship between a hedonic lifestyle and psychological well-being in adolescents in the Era of Digital. The subjects in this study were adolescents with an age range of 16-20 years, often gathered with friends, and often visited trendy places. The sampling technique used purposive sampling and the sample in this study amounted to 100 adolescents calculated using the Lemeshow Formula with an error rate of 10% based on a population of 202,084 adolescents aged 16-20 years. Measuring instruments in this study using a hedonic lifestyle scale and a psychological well-being scale using a Likert scale. This study uses Spearman's Rho correlation test with a result of 0.320 and a significance value of 0.001 ($p < 0.1$). The results of this study can be said that there is a relationship between a hedonic lifestyle and psychological well-being in adolescents in the Era of Digital.

Keywords: *Hedonic Lifestyle, Psychological Wellbeing, Teenagers, Era of Digital.*

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur atas kehadiran Allah SWT yang senantiasa melimpahkan segala nikmat, rahmat, dan karunia-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan penyusunan skripsi yang berjudul “Hubungan Antara Gaya Hidup Hedonis Dengan Kesejahteraan Psikologis Pada Remaja Di Era Digital”. Skripsi ini disusun dengan tujuan untuk memenuhi salah satu persyaratan untuk menyelesaikan program Pendidikan Strata-1 di Fakultas Psikologi Universitas Bhayangkara Jakarta Raya. Peneliti menyadari dengan adanya bimbingan, dorongan, serta bantuan dari berbagai pihak membuat peneliti dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini. Pada kesempatan ini peneliti ingin menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Bapak Prof. Dede Rahmat Hidayat, M.Psi., Ph.D selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Bhayangkara Jakarta Raya, Ibu Rika Fitriyana, M.Psi., Psikolog selaku Wakil Dekan I, Ibu Dr. Yuarini Wahyu Pertiwi, SH., M. Psi., Psikolog selaku Wakil Dekan II, dan Ibu Timorora Sandha Perdhana, S.Psi., M.Si selaku Wakil Dekan III Fakultas Psikologi Universitas Bhayangkara Jakarta Raya.
2. Ibu Yomima Viena, S.Psi., M.Si selaku pembimbing skripsi terbaik yang selalu bersedia memberikan waktu, dukungan, tenaga, dan pemikirannya untuk membimbing peneliti selama penyusunan skripsi.
3. Ibu Dr. Sulistiasih, M.Si selaku dosen pembimbing akademik yang telah memberikan dukungan, bantuan, dan juga arahan kepada peneliti selama menjadi mahasiswa di Fakultas Psikologi Universitas Bhayangkara Jakarta Raya.
4. Kepada seluruh dosen Fakultas Psikologi Universitas Bhayangkara Jakarta Raya yang telah mengajarkan dan memberi banyak ilmu yang bermanfaat kepada peneliti selama masa perkuliahan

5. Kepada seluruh partisipan penelitian yaitu para remaja era ini yang bersedia mengisi skala penelitian yang diberikan oleh peneliti.
6. Kepada keluarga tercinta peneliti yaitu Mama, Papa, Adik Adhwa, Kakak Dina, yang telah memberi kasih sayang, dukungan, bantuan, dan doa yang tiada henti kepada peneliti selama ini.
7. Kepada sahabat terbaik peneliti yaitu Amelia Salsabila Pane, dan Dinda Zhafira yang selalu membantu dan mendukung peneliti selama masa perkuliahan dan selama masa penyusunan hingga penyelesaian skripsi ini.
8. Kepada teman terdekat yaitu Tazkia, Rachmah, Nadia, Olivia, Lala, Billa, serta teman-teman Angkatan 2019 yang telah membantu dan memberi semangat kepada peneliti selama masa perkuliahan dan saat penyusunan skripsi.
9. Kepada Bagas Rendianto, terima kasih untuk kehadiran dan kesediaannya memberi semangat dan bantuan kepada peneliti sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini.

Peneliti menyadari bahwa skripsi peneliti masih terdapat kekurangan dan kelemahan maka dari itu, peneliti sangat menerima kritik dan saran yang membangun. Peneliti juga berharap skripsi ini dapat bermanfaat bagi para pembaca. Terima kasih.

Jakarta, 10 April 2023

Zahra Aqilah

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN.....	i
LEMBAR PENGESAHAN	ii
LEMBAR PERNYATAAN	iii
ABSTRAK	iv
<i>ABSTRACT</i>	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB 1	1
PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Rumusan Masalah Penelitian.....	1
1.3 Tujuan Penelitian	9
1.4 Manfaat Penelitian	9
1.4.1 Manfaat Teoritis.....	9
1.4.2 Manfaat Praktis	9
BAB II	10
TINJAUAN PUSTAKA	10
2.1 Kesejahteraan Psikologis	10
2.1.1 Definisi Kesejahteraan Psikologis	10

2.1.2 Dimensi Kesejahteraan Psikologis.....	11
2.1.3 Faktor-faktor yang memengaruhi Kesejahteraan Psikologis	12
2.1.4 Alat Ukur Yang Digunakan	13
2.2 Gaya Hidup Hedonis	14
2.2.1 Definisi Gaya Hidup Hedonis.....	14
2.2.2 Faktor-faktor yang mempengaruhi Gaya Hidup Hedonis.....	15
2.2.3 Aspek-aspek Gaya Hidup Hedonis	17
2.2.4 Alat ukur yang digunakan.....	17
2.3 Hubungan Gaya Hidup Hedonis Dengan Kesejahteraan Psikologis.....	18
2.4 Hipotesis Penelitian	19
BAB III.....	20
METODE PENELITIAN	20
3.1 Tipe Penelitian	20
3.2 Identifikasi Variabel Penelitian	20
3.3 Definisi Operasional	20
3.3.1 Definisi Operasional Kesejahteraan Psikologis.....	20
3.3.2 Definisi Operasional Gaya Hidup Hedonis	21
3.4 Populasi dan Sampel Penelitian	21
3.4.1 Populasi.....	21
3.4.2 Sampel dan Teknik <i>Sampling</i>	22
3.4.2.1 Sampel Penelitian.....	22
3.4.2.2 Teknik <i>Sampling</i>	22
3.5 Teknik Pengumpulan Data.....	23

3.5.1 Instrumen Penelitian	23
3.5.1.1 Skala Kesejahteraan Psikologis.....	23
3.5.1.2 Skala Gaya Hidup Hedonis	26
3.5.2 Validitas dan Reliabilitas Instrumen Penelitian.....	27
3.5.2.1 Validitas Instrumen Penelitian	27
3.5.2.2 Reliabilitas Instrumen Penelitian	28
3.6 Analisis Data	28
BAB IV	30
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	30
4.1 Profil Responden Penelitian	30
4.2 Pelaksanaan Penelitian	31
4.2.1 Persiapan Penelitian.....	31
4.2.2 Pelaksanaan Penelitian.....	31
4.2.3 Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur Penelitian.....	33
4.2.3.1 Validitas Gaya Hidup Hedonis.....	33
4.2.3.2 Validitas Kesejahteraan Psikologis	34
4.2.3.3 Hasil Reliabilitas	36
4.3 Hasil Penelitian	36
4.3.1 Profil Demografis	36
4.3.2 Uji Asumsi Penelitian	37
4.3.3 Kategorisasi Penelitian	38
4.3.3.1 Kategorisasi Gaya Hidup Hedonisme	38
4.3.3.2 Kategorisasi Kesejahteraan Psikologis	40

4.3.2 Uji Hipotesis	42
4.4 Diskusi dan Pembahasan	43
BAB V.....	47
KESIMPULAN DAN SARAN	47
5.1 Kesimpulan	47
5.2 Saran.....	47
5.2.1 Saran Teoritis.....	47
5.2.2 Saran Praktis	48
DAFTAR PUSTAKA	49
LAMPIRAN.....	56



DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Blueprint Skala Kesejahteraan Psikologis	23
Tabel 3. 2 Pemberian Skor pada Skala Kesejahteraan Psikologis	25
Tabel 3. 3 Blueprint Skala Gaya Hidup Hedonis	26
Tabel 3. 4 Pemberian Skor pada Skala Gaya Hidup Hedonis	27
Tabel 3. 5 Klasifikasi Indeks Koefisien Reliabilitas	28
Tabel 3. 6 Interpretasi kekuatan hubungan antar-variabel	29
Tabel 4. 1 Profil Responden Penelitian Berdasarkan Usia	30
Tabel 4. 2 Reliabilitas Skala Gaya Hidup Hedonis dan Kesejahteraan Psikologis	36
Tabel 4. 3 Profil Demografis Hasil Hitung Skala Penelitian	36
Tabel 4. 4 Profil Demografis Hasil Hitung Karakteristik	37
Tabel 4. 5 Hasil Uji Asumsi Dasar	37
Tabel 4. 6 Hasil Perhitungan SPSS dan Manual Gaya Hidup Hedonis	39
Tabel 4. 7 Hasil Kategorisasi Skor Gaya Hidup Hedonis	40
Tabel 4. 8 Hasil Perhitungan SPSS dan Manual Gaya Hidup Hedonis	42
Tabel 4. 9 Hasil Kategorisasi Skor Kesejahteraan Psikologis	42
Tabel 4. 10 Uji Korelasi	43

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Berpikir Penelitian 19



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. 1 Surat Izin Pengambilan Data	57
Lampiran 1. 2 Kartu Bimbingan Skripsi	58
Lampiran 1. 3 Aitem Skala Gaya Hidup Hedonis	60
Lampiran 1. 4 Aitem Skala Kesejahteraan Psikologis	62
Lampiran 1. 5 Validitas dan Reliabilitas	64
Lampiran 1. 6 Hasil Uji Asumsi	67
Lampiran 1. 7 Hasil Uji Hipotesis	68
Lampiran 1. 8 Hasil Kategorisasi	69
Lampiran 1. 9 Bukti Penyebaran Data	70
Lampiran 1. 10 Hasil Survey	72
Lampiran 1. 11 Google Formulir Pengambilan Data	74
Lampiran 1. 12 Data Penelitian	75
Lampiran 1. 13 Uji Plagiarisme	77

