

**PENGARUH HEDONISME DALAM KEUANGAN PRIBADI MAHASISWA DAN
PENYELESAIANNYA DENGAN DIKOTOMI KENDALI**

Fina Auliya Rizqi,¹ Ijlal Haidar Barqi,²

¹ UIN K.H Abdurrahman Wahid Pekalongan, ² UIN K.H Abdurrahman Wahid Pekalongan

¹ rizqiauliyafina@gmail.com, ² ijlahb22@gmail.com

Received: 05-09-2025

Revised: 10-09-2025

Approved: 15-09-2025

*) Corresponding Author

Copyright ©2025 Authors

Abstract

College students adopt a hedonistic lifestyle characterized by consumptive behavior, lack of savings, and debt to satisfy immediate desires. This condition leads to personal financial problems, which can disrupt academic concentration and mental health. The purpose of this study is to analyze the influence of hedonism on students' finances. Furthermore, it proposes a solution using the dichotomy of control found in stoic philosophy. This research was conducted using a descriptive qualitative approach combined with a literature review. Data were collected from books and journals, as well as economic and philosophical literature. Research shows that hedonism leads to consumptive debt, financial dependence on parents, and financial deficits. Distinguishing between things within their control (such as pocket money management, purchasing decisions, and prioritizing needs) and things beyond their control (such as social judgment and fashion trends) is the best way to address this. Students can build healthier, more rational, and sustainable financial patterns by applying the dichotomy of control principle through circle and table visualizations.

Keywords: Finance, dichotomyof control, hedonism.

Abstrak

Mahasiswa mengadopsi gaya hidup hedonis yang ditandai dengan perilaku konsumtif, kurangnya tabungan, serta berutang untuk memenuhi keinginan secara cepat. Kondisi ini menyebabkan masalah keuangan pribadi yang dapat mengganggu konsentrasi akademik dan kesehatan mental. Tujuan penelitian ini adalah menganalisis pengaruh hedonisme terhadap keuangan mahasiswa. Selain itu, penelitian ini menawarkan solusi dengan menggunakan dikotomi kendali yang ditemukan dalam filsafat Stoikisme. Penelitian dilakukan melalui pendekatan kualitatif deskriptif yang dikombinasikan dengan studi literatur. Data dikumpulkan dari buku dan jurnal, serta literatur ekonomi dan filsafat. Hasil penelitian menunjukkan bahwa hedonisme menyebabkan utang konsumtif, ketergantungan finansial pada orang tua, dan defisit keuangan. Membuat perbedaan antara hal-hal yang berada dalam kendali (seperti pengelolaan uang saku, keputusan membeli, dan prioritas kebutuhan) dan hal-hal yang berada di luar kendali (seperti penilaian sosial dan tren mode) merupakan cara terbaik untuk menyelesaikannya. Mahasiswa dapat membangun pola keuangan yang lebih sehat, rasional, dan berkelanjutan dengan menerapkan prinsip dikotomi kendali melalui visualisasi lingkaran dan tabel.

Kata Kunci: Keuangan, Dikotomi Kendali, Hedonisme.



Pendahuluan

Hedonisme menjadi masalah besar bagi mahasiswa, terutama di era modern yang ditandai dengan akses yang mudah ke media sosial, teknologi digital, dan gaya hidup konsumtif. Hedonisme, yang berasal dari kata Yunani *hedone* yang berarti “kenikmatan”, menekankan pada mencari kenikmatan dan menghindari rasa sakit. Berbelanja online, nongkrong di kafe, membeli barang bermerek, dan menggunakan kredit konsumtif adalah contoh kebiasaan mahasiswa. Kondisi ini berdampak besar pada keuangan pribadi mahasiswa, mulai dari defisit dan kurangnya tabungan hingga stres keuangan. Oleh karena itu, solusi yang tidak hanya konseptual, tetapi juga praktis diperlukan untuk membantu mahasiswa mengelola keuangan mereka dengan lebih sehat. Prinsip dikotomi kendali, yang berasal dari filsafat Stoikisme, adalah salah satu metode yang ditawarkan. Metode ini menekankan perbedaan antara hal-hal yang dapat kita kendalikan dan hal-hal yang tidak dapat kita kendalikan. Metode ini juga menawarkan cara baru untuk menyelesaikan masalah keuangan yang disebabkan oleh gaya hidup hedonis.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif, yang juga merupakan bagian dari pendekatan studi literatur. Sumber data termasuk dari buku *Filosofi Teras* karya Henry Manampiring yang membahas filsafat Stoikisme dan dikotomi kendali, jurnal-jurnal keislaman dan filsafat, serta literatur modern tentang keuangan mahasiswa. Analisis dilakukan dengan mereduksi data, menyajikan data, dan menarik kesimpulan. Fokus analisis penelitian ini adalah hubungan antara hedonisme sebagai gaya hidup dan efeknya terhadap keuangan pribadi mahasiswa. Selanjutnya, konsep dikotomi kendali dikaitkan sebagai solusi dari permasalahan hedonisme.

Hasil dan Pembahasan

1. Definisi Hedonisme

Salah satu ideologi yang berkaitan dengan moralitas adalah hedonisme. Menurut Suseno (1987:113), hedonisme berasal dari kata Yunani *hedone*, yang berarti “nikmat” atau “kegembiraan.” Menurut hedonisme, kebahagiaan adalah tujuan hidup. Untuk mencapai kebahagiaan, orang harus mencari kesenangan sebanyak mungkin sekaligus berusaha menghindari perasaan buruk. Dengan kata lain, keyakinan ini menganjurkan untuk mencari kepuasan sambil menghindari

perasaan yang menyakitkan. Berdasarkan gagasan ini, hedonisme sejalan dengan kehidupan modern karena kecenderungan manusia untuk terus menikmati kenikmatan duniawi yang materialistik.

Hedonis berasal dari bahasa Yunani *hedone*, yang berarti “kemegahan” dan “kesenangan.” Secara sederhana, kata *hedone* mengacu pada hubungan antara kemegahan dan kenikmatan. Orang-orang yang menganut kepercayaan ini percaya bahwa kebahagiaan dan kesenangan dapat dicapai dengan menikmati banyak kesenangan sambil menghindari hal-hal yang menyakitkan di dunia. Teori ini memiliki beberapa kelemahan, salah satunya adalah bahwa setiap aktivitas manusia dilakukan hanya untuk kesenangan pribadi, dan gaya hidup yang tinggi dapat memberikan lebih banyak kesenangan. Namun, gaya hidup yang tinggi sering kali menyebabkan pengeluaran lebih besar daripada pendapatan, sehingga memicu berbagai masalah, bahkan kejahatan. Tidak jarang orang memilih untuk berutang demi sesuatu yang dapat meningkatkan gaya hidup mereka.

Hedonisme memiliki faktor penyebab internal dan eksternal. Faktor internal berasal dari diri sendiri, salah satunya adalah konsep diri. Konsep diri adalah gambaran mental yang kompleks tentang diri sendiri, dan bagaimana seseorang melihat dirinya akan memengaruhi minat serta tindakannya. Dengan demikian, pandangan hidup seseorang pasti memengaruhi minat dan perilakunya. Misalnya, perspektif bahwa hidup hanya sekali dan didorong oleh rasa ingin tahu manusia yang alami, dapat membuat individu berperilaku untuk memenuhi kepuasan dan kesenangan dalam dirinya.

Adapun faktor eksternal berasal dari lingkungan, seperti keluarga dan kelompok pertemanan. Pada dasarnya, mahasiswa di usia remaja sangat senang bergaul dengan teman sebaya dan membentuk kelompok pertemanan, di mana mereka dapat berbicara lebih bebas daripada dengan orang lain. Mahasiswa yang impulsif dan mudah dibujuk akan menjadi pengikut. Dengan demikian, kepribadiannya mudah terpengaruh untuk mengikuti gaya hidup hedonisme dari kelompok pertemanannya. Keluarga juga berperan besar dalam membentuk gaya hidup seseorang. Anak yang terbiasa diberi segala fasilitas oleh orang tuanya akan menikmatinya dan berusaha memenuhinya sendiri ketika ia dewasa.

2. Bagaimana Hedonisme Mempengaruhi Keuangan Pribadi Mahasiswa

Hedonisme sebagai gaya hidup yang menekankan kepuasan sementara berdampak besar pada keuangan pribadi mahasiswa. Dalam fase transisi menuju kedewasaan, pencarian identitas, pengaruh teman sebaya, dan keinginan untuk menyesuaikan diri dengan tren sosial sering kali menjadi bagian dari kehidupan mahasiswa. Namun, pengelolaan keuangan pribadi kerap kali tidak diperhatikan.

a. Pola Konsumsi Terlalu Banyak

Mahasiswa yang memiliki gaya hidup hedonis cenderung menghabiskan uang untuk aktivitas rekreatif atau konsumtif, seperti nongkrong di kafe, berbelanja online, membeli pakaian terbaru, dan melakukan perjalanan. Sebagai contoh, seorang mahasiswa menerima uang saku sebesar Rp1.500.000 setiap bulan. Alih-alih digunakan secara proporsional untuk kebutuhan makan, transportasi, dan tabungan, sebagian besar uang dihabiskan untuk nongkrong pada malam minggu (Rp70.000–100.000 sekali keluar) serta membeli barang online dengan harga diskon. Akibatnya, dana sudah menipis ketika bulan hampir berakhir, dan kebutuhan pokok pun terancam tidak terpenuhi.

b. Ketidakmampuan Mempertahankan Uang

Hedonisme mendorong mahasiswa untuk mengutamakan kepuasan instan daripada kepuasan jangka panjang. Sebagai contoh, seorang mahasiswa memilih membeli earphone baru karena sedang populer daripada menabung Rp200.000 setiap bulan untuk kebutuhan mendesak. Padahal, tabungan tersebut dapat digunakan untuk memenuhi kebutuhan akademik, seperti biaya fotokopi skripsi atau pembayaran seminar.

c. Ketergantungan pada Pinjaman atau Orang Tua

Ketika konsumsi tidak terkendali, mahasiswa cenderung meminta tambahan uang dari orang tua atau bahkan berutang. Misalnya, seorang mahasiswa menggunakan fitur *paylater* untuk membeli pakaian selama penawaran flash sale. Akumulasi tagihan bulanan menjadi beban baru, meskipun awalnya tampak ringan. Dalam jangka panjang, tindakan ini menyebabkan ketergantungan pada utang konsumtif.

d. Munculnya Masalah Keuangan

Hedonisme yang tidak seimbang sering menyebabkan tekanan keuangan (*financial stress*) akibat kondisi keuangan pribadi yang tidak stabil. Sebagai contoh, mahasiswa yang terlalu banyak menghabiskan uang di awal bulan akan

mengalami kecemasan di akhir bulan karena kesulitan memenuhi kebutuhan dasar. Stres finansial ini dapat berdampak pada fokus belajar, kualitas tidur, bahkan kesehatan mental.

Dampak Hedonisme pada Keuangan Mahasiswa

- a. Defisit keuangan pribadi: Pengeluaran lebih besar daripada pemasukan, terutama karena konsumsi yang tidak perlu.
- b. Minim tabungan atau investasi: Mahasiswa tidak terbiasa menabung sehingga tidak memiliki dana untuk kebutuhan darurat.
- c. Utang konsumtif: Mahasiswa mungkin menggunakan *paylater*, pinjaman online, atau berutang kepada teman untuk menyelesaikan masalah jangka pendek.
- d. Ketergantungan finansial: Mahasiswa terus meminta tambahan uang dari orang tua karena gaya hidup yang tidak sesuai kemampuan mereka.
- e. Gangguan akademik dan psikologis: tekanan finansial membuat Anda lebih cemas dan mengurangi fokus pada belajar.

3. Dikotomi Kendali sebagai Solusi Finansial

Permasalahan keuangan dan ketergantungan finansial sering disebabkan oleh gaya hidup hedonis mahasiswa. Kondisi ini menunjukkan bahwa pengendalian diri memerlukan pendekatan filosofis sekaligus ekonomis. Salah satu teori yang dapat digunakan untuk memahami bagaimana seseorang dapat menahan keinginan hedonis dan fokus pada hal-hal penting adalah Stoikisme melalui prinsip dikotomi kendali. Stoikisme memberikan perspektif baru terhadap perasaan negatif, seperti kekhawatiran. Filsafat ini juga bersifat pragmatis dengan fokus pada praktik, bukan sekadar teori. Dikotomi kendali adalah salah satu gagasan Stoikisme yang paling populer di abad ke-21.

Menurut Epictetus, *“Some things are not up to us they are external to us and just happen to us but our minds are our own.”* Artinya, “Beberapa hal tidak berada di bawah kendali kita, hal-hal tersebut berada di luar diri kita dan terjadi begitu saja pada kita, tetapi pikiran kita adalah milik kita sendiri.” Jadi, melalui dikotomi kendali, kita mampu membedakan antara hal-hal yang dapat dikendalikan dan hal-hal yang berada di luar kendali kita. Sebaliknya, kita memiliki kendali atas hal-hal yang dapat kita olah dan kontrol, seperti pendapat dan perspektif, cara merespons suatu kejadian,

keinginan, pikiran, serta tindakan. Pengendalian yang tepat terhadap hal-hal ini dapat membantu menghindari emosi negatif.

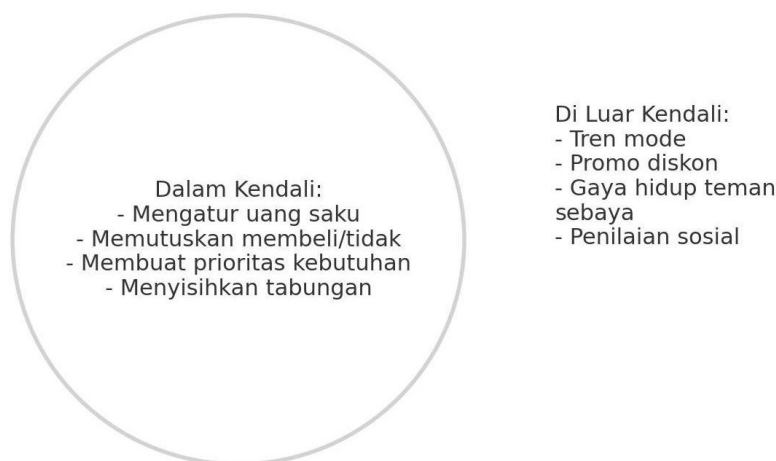
Stoikisme memberikan waktu untuk refleksi di tengah-tengah tantangan hidup seperti ketidakpastian karier, kewajiban keluarga, dan bayang-bayang pencapaian orang lain. Filsuf Stoik mengajarkan dikotomi kendali, yang berarti membedakan antara kemampuan kita untuk mengendalikan dan kemampuan kita untuk tidak mengendalikan. Untuk mencapai ketenangan pikiran, pemahaman dasar ini sangat penting. Dalam situasi kecemasan atau kegagalan, yang paling penting bukan apa yang terjadi, tetapi bagaimana kita meresponsnya. Oleh karena itu, stoikisme mengajarkan kita untuk mengolah emosi negatif kita dengan hati-hati daripada menekannya. Hidup adalah tentang meningkatkan nilai-nilai pribadi seperti kebenaran, kesabaran, dan keberanian. Stoikisme mendorong kita untuk memperlambat langkah kita, mendengar suara hati kita, dan menemukan kendali sejati yang ada dalam diri kita, terutama di dunia yang serba cepat dan bising ini.

Kita mungkin terobsesi untuk menghindari hal-hal yang buruk dalam hidup kita, seperti kemiskinan, kesusahan hidup, kejahatan, dan kematian, antara lain. Namun, karena keinginan sama dengan keinginan, menghindari hal-hal yang tidak dapat kita kontrol adalah kesia-siaan. Kita tidak pernah benar-benar memiliki kebebasan karena keinginan dan ketakutan kita akan hal-hal yang tidak dapat kita kontrol. Kita telah diperbudak oleh hal-hal ketika keputusan hidup kita dipengaruhi dan didorong oleh nafsu untuk memiliki atau menghindari hal-hal yang tidak dapat kita kontrol.

Jika kita ingat empat kebajikan atau virtue yang disebutkan dalam Filosofi Teras: keadilan, kebijaksanaan, keberanian, dan menahan diri. Dari empat kebajikan ini, dua, yaitu keberanian dan menahan diri, merupakan sikap dalam menghadapi situasi yang di luar kontrol kita. Diharapkan bahwa orang yang rasional dapat menahan diri dari keinginan akan hal-hal yang tidak dapat kita kontrol, seperti harta benda, reputasi, kenikmatan fisik seperti makanan, minuman, seks, dan kesehatan. Sebaliknya, keberaniannya berasal dari kesadaran bahwa kebahagiaan kita tidak bergantung pada hal-hal yang tidak dapat kita kontrol. Jika kita tidak memiliki kekayaan, reputasi, dan kesehatan kita, kita masih bisa bahagia, jadi mengapa takut?

Membuat visualisasi lingkaran besar adalah salah satu cara sederhana untuk menggunakan Dikotomi Kendali untuk mengatasi efek hedonisme. Di luar lingkaran dituliskan hal-hal yang berada di luar kendali diri, seperti tren mode yang terus berubah, promosi diskon yang datang dan pergi, membuat prioritas kebutuhan, dan

menyisihkan uang untuk tabungan. Sementara itu, di dalam lingkaran dituliskan hal-hal yang berada di luar kendali diri, seperti mengatur uang saku, membuat keputusan tentang apa yang harus dibeli, dan menilai sosial lingkungan. Dengan membedakan kedua komponen ini, siswa dapat lebih fokus pada hal-hal yang benar-benar dapat mereka kontrol. Dengan demikian, mereka tidak akan terjebak dalam konsumsi berlebihan sebagai akibat dari hal-hal eksternal yang sebenarnya tidak dapat mereka kontrol. Contohnya, mahasiswa dapat menyadari bahwa *flash sale* di e-commerce adalah peristiwa eksternal yang tidak bisa mereka kontrol, tetapi keputusan untuk membeli hanya kebutuhan pokok sepenuhnya berada dalam kendali mereka. Latihan reflektif semacam ini dapat membantu mengelola keuangan pribadi dengan lebih baik, menghindari utang konsumtif, serta mendukung kehidupan akademik dan sosial yang lebih tenang.



Gambar 1 : Lingkaran Dikotomi Kendali

Tabel perbandingan adalah cara lain untuk menerapkan dikotomi kendali daripada lingkaran. Mahasiswa menuliskan hal-hal yang berada dalam kendali dan hal-hal yang di luar kendali dalam tabel ini. Cara ini membantu mereka memilah prioritas dengan lebih jelas dan belajar tentang batas pengaruh mereka terhadap keadaan luar. Misalnya, jika seorang siswa terpicat oleh diskon belanja online, ia akan menyadari bahwa diskon tersebut berasal dari sumber yang di luar kendali. Namun, keputusan apakah harus membeli atau tidak berada dalam kendalinya sepenuhnya. Oleh karena itu, tabel ini berfungsi sebagai panduan untuk menjaga pengelolaan keuangan pribadi tetap sehat meskipun tren konsumtif sedang meningkat.

Tabel 1 : Tabel Dikotomi Kendali

Dalam kendali	Luar kendali
Mengatur uang saku bulanan	Tren <i>fashion</i> yang terus berubah
Keputusan membeli atau tidak	Promo diskon atau <i>flash sale e-commerce</i>
Menentukan prioritas kebutuhan pokok	Gaya hidup teman
Menyisihkan sebagian uang untuk tabungan	Penilaian sosial dari lingkungan
Mengendalikan respon terhadap iklan	Kondisi ekonomi makro (inflasi, harga)

Kesimpulan

Hasil Hedonisme mahasiswa telah terbukti berdampak negatif pada keuangan mereka, seperti munculnya stres finansial, ketergantungan pada utang konsumtif, konsumsi berlebihan, dan kurangnya tabungan. Prinsip dikotomi kendali stoikisme dapat menjadi solusi praktis untuk mengatasi hal ini. Mahasiswa dapat lebih bijak dalam mengatur keuangannya dengan membedakan hal-hal yang mereka kendalikan (misalnya, mengelola uang saku, membuat keputusan membeli, dan membagi tabungan) dari hal-hal yang tidak dikendalikan (misalnya, penilaian sosial, tren mode, dan kampanye belanja). Melihat lingkaran dan tabel kendali adalah alat reflektif yang membantu siswa memahami konsep ini. Oleh karena itu, mahasiswa tidak hanya dapat mempertahankan stabilitas keuangan pribadi mereka, tetapi mereka juga akan merasa lebih tenang dan merasa lebih mandiri saat menghadapi masalah keuangan selama studi mereka.

Referensi

- Nisa Ainun Salsabilla, Faridah, Murdianto. "Konsep Hedonisme dalam Al-Qur'an Perspektif Tafsir Al-Maraghi". Karanganyar : Jurnal Ilmu-Ilmu Al-Qur'an, Vol. 5, No. 2, 2024.
- Putra Sunampan I Wayan. "KOMPARASI ETIKA HEDONISME EPIKUROKOS DENGAN FILSAFAT CĀRVĀKA". Buleleng : Jurnal Filsafat Agama Hindu, Vol.12 No.2 2021.
- Gerald Narwastu Angelus, Pasapan Noval Reinaldy, Selang Regis Klaudius. "DIKOTOMI KENDALI MENURUT STOIKISME DALAM PEMBINAAN CALON IMAM". Yogyakarta : JURNAL FILSAFAT DAN TEOLOGI KONTEKSTUAL, Vol. 3 No. 1, 2025.
- Artini Juni Sayu Komang Ni, Prativi Dwigita Karina Komang, Widiania Wayan. "IMPLEMENTASI STOIKISME SENECA SEBAGAI SOLUSI FILOSOFIS DALAM MENGHADAPI QUARTER LIFE CRISIS". Buleleng :Jurnal Mahasiswa Filsafat Hindu, Vol. 6, No. 2, 2025.

-
- Samudra, D. (2022). Pengaruh Marketing Mix Terhadap Minat Beli Konsumen Muslim Pada Shopee: Studi Kasus Mahasiswa Darussalam Gontor Kampus Robithoh. *BALANCA*, 33-42.
- Samudra, D. (2024). ASEAN–China Free Trade: The Impact Of ACFTA Policies On The Sustainability Of Indonesian Smes. *Journal Of Principles Management And Business*, 3(01), 25-33.
- Samudra, D. (2024). The Strategies For Improving The Quality Of Basic Services As A Foundation For Local Economic Development In Subang Regency. *Subang International Journal Of Governance And Accountability (SINGA)*, 2(2), 30-34.
- Samudra, D., & Akbar, R. (2024). The Effect Of Islamic Education On The Consumption Interest Of Students Boarding School" Darussalam Gontor Ponorogo". *Meriva: Jurnal Pendidikan Dan Studi Islam*, 1(01), 9-15.
- Samudra, D., & Hadi, S. (2024). Efektivitas Program Beasiswa Islam Tenaga Kerja Ekonomi Islam Di Kabupaten Pekalongan. *Kajen: Jurnal Penelitian Dan Pengembangan Pembangunan*, 8(01), 70-78.
- Samudra, D., & Hidayah, I. (2025). Economic Feasibility Analysis And Financing Model Of Solar Power Plant Projects In Indonesia. *Alphabiz: Journal Of Management And Digital Business*, 1(2), 52-57.
- Samudra, D., & Mufidah, M. (2025). Inovasi Teknologi Pengembangan Wisata Cerdas (Smart Tourism): Studi Kasus Wisata Unggulan Kabupaten Kebumen. *Jurnal Krisakti*, 2(1), 7-12.
- Samudra, D., & Mufidah, M. Contemporary Debates And Energy Policies In The Context Of International Political Economy. *Energy Politics: Global Patterns And Local Realities*, 1.
- Samudra, D., & Ridho, A. (2024). Manajemen Mutu Agroindustri Pengolahan Ikan Surabaya: Quality Management In Fish Processing Agro-Industries Surabaya. *Journal Of Food Industrial Technology*, 1(3), 140-144.
- Samudra, D., & Saputra, A. A. (2024). Pendidikan Ekonomi Islam: Mengintegrasikan Iman Dan Keuangan. *Meriva: Jurnal Pendidikan Dan Studi Islam*, 1(01), 1-8.
- Samudra, D., Jannah, Z., Rahmah, H., Wirda, Z., & Rohmawati, S. (2024). Green Digital Marketing: Startegy For Environmentally Conscious Smes. *J-CEKI: Jurnal Cendekia Ilmiah*, 3(6), 7597-7606.

Samudra, D., Safagutan, F., Silvi, N., Lutfiana, E., & Aura, H. (2024). A Systematic Review: Halal Tourism Development In Indonesia. *Iqtishodiah: Jurnal Ekonomi Dan Perbankan Syariah*, 6(2), 71-78.

Samudra, D., Tamamudin, T., & Ayatullah, A. (2025). Innovation Digital Literacy Public Administration In Indonesia: National Survey Data. *Citizen: Jurnal Ilmiah Multidisiplin Indonesia*, 5(2), 560-565.

Manampiring Henry. 2019. *Filosofi Teras*. Jakarta: Penerbit Buku Kompas.