

Analisis Kontrol Diri Terhadap Kecenderungan *Cafe Addict* (Pecandu Kafe) pada Mahasiswa Jurusan Pendidikan Masyarakat Unimed

Ibnu Hajar Damanik¹ Silvia Mariah Handayani² Sonya Zefanya Siburian³

Program Studi Pendidikan Masyarakat, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Medan,
Kota Medan, Provinsi Sumatera Utara, Indonesia^{1,2,3}

Email: sonyasiburian27@gmail.com³

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana kontrol diri terhadap kecenderungan *cafe addict* (pecandu kafe) pada mahasiswa jurusan pendidikan masyarakat unimed. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kualitatif. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 2 orang terdiri dari 1 orang mahasiswa yang memiliki kecenderungan sebagai penikmat dan pengunjung kafe dan 1 orang mahasiswa yang jarang mengunjungi kafe atau dapat dikatakan bisa membatasi atau mengontrol dirinya. Pengumpulan data menggunakan teknik wawancara, observasi dan dokumentasi. Teknik analisis data menggunakan reduksi data, penyajian data dan penarikan kesimpulan. Keabsahan data menggunakan triangulasi sumber dan triangulasi teknik. Hasil penelitian menunjukkan bahwasanya menemukan kontrol diri pada kemampuan menunda kesenangan, mengatur waktu, dan mengendalikan emosi memainkan peran penting dalam menentukan apakah mahasiswa Pendidikan Masyarakat menjadi kecanduan kafe atau tidak. Mahasiswa yang kecanduan kafe cenderung memiliki kemampuan menunda kesenangan yang rendah, memiliki kemampuan mengatur waktu yang buruk dan memiliki kemampuan mengendalikan emosi yang rendah. Sedangkan mahasiswa yang tidak kecanduan kafe cenderung memiliki kemampuan menunda kesenangan yang tinggi, memiliki kemampuan mengatur waktu yang baik dan memiliki kemampuan mengendalikan emosi yang tinggi.

Kata Kunci: Kontrol Diri, Café Addict, Mahasiswa Pendidikan Masyarakat



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/).

PENDAHULUAN

Kunjungan ke kafe telah menjadi bagian dari kecenderungan atau pun fenomena remaja yang sedang populer. Kecenderungan remaja yang sering menghabiskan waktunya untuk hangout atau nongkrong di kafe merupakan sesuatu yang sedang nge-trend atau *hype* khususnya dikalangan mahasiswa. Bagaimana cara mereka menghabiskan waktu yang cukup lama di dalam kafe hanya untuk berbincang ataupun melakukan aktifitas lain di dalam kafe. Hampir setiap hari kafe-kafe di Medan selalu di penuhi remaja remaja kota ini dan kebanyakan dari mereka merupakan mahasiswa. Bahkan sebagian dari mereka menghabiskan waktu berjam jam hanya untuk nongkrong di dalam kafe. Kafe (Cafe) adalah tempat untuk bersantai dan berbincang-bincang dimana pengunjung dapat memesan minuman dan makanan (Maulidi,2017). Fenomena tentang kecenderungan remaja nongkrong di kafe dimana mereka selalu ngobrol dan berinteraksi. Hal ini mempengaruhi tujuan dan arah pembicaraan yang santai namun tetap dalam lingkup topik yang serius. Aktivitas di kafe mencerminkan kebutuhan penting pelanggan dan didorong oleh gaya hidup mereka. Gaya hidup sebagian remaja cenderung berorientasi pada nilai materi dan gengsi. Pemahaman di atas memberikan kerangka pemahaman mengapa kalangan remaja tetap melakukan konsumsi, misalnya remaja medan ingin tampil lebih kekinian atau tampil gaul maka setiap ada kafe baru yang buka langsung didatangi. Sebab, yang ingin kita beli bukan sekadar mencicipi kopi atau minuman dan makanan, melainkan nilai pencitraan, misalnya ingin dianggap orang lain sebagai bahasa gaul, kelas menengah ke atas, dan mengikuti perkembangan yang sedang menjadi nilai tren. Seperti data dibawah ini mengenai peningkatan konsumsi kopi di Indonesia tahun 2016-2021:



Gambar 1. Konsumsi Kopi Nasional

Menurut Pusat Data dan Sistem Informasi Pertanian Kementerian Pertanian, konsumsi kopi secara nasional pada tahun 2016 mencapai kurang lebih 250.000 ton dan meningkat 10,54% menjadi 276 ribu ton. Konsumsi kopi masyarakat Indonesia ada dimana-mana. Periode 2016-2021 diperkirakan tumbuh rata-rata 8,22%/tahun. 2021, pasokan Kopi diperkirakan mencapai 795 ribu ton dengan konsumsi 370 ribu ton surplus sebesar 425.000 ton. Hal ini menunjukkan menjamurnya kafe ataupun coffeshop yang ada di Indonesia, mulai dari Starbucks, coffeshop terkenal di mall. Nongkrong menjadi media untuk bersosialisasi, biasanya nongkrong dilakukan ditempat-tempat yang nyaman untuk berkumpul bersama rekan, sahabat ataupun keluarga seperti kafe, warkop, dan tempat lainnya. Hal ini mendorong perubahan gaya hidup menjadi sebuah kebutuhan. Budaya ini telah memasuki di kalangan generasi milenial khususnya di Kota Medan karena pengaruh kehidupan sosial. Hal ini tentunya diikuti oleh banyak sekali budaya-budaya yang mengikutinya, baik yang positif maupun negatif (Prabowo, 2010). Nongkrong kaum generasi milenial ini menjadi trend baru bagi masyarakat khususnya di kota Medan, yang tanpa kita sadari hal tersebut merupakan pengaruh dari globalisasi. Nongkrong telah menjadi fenomena atau malah mungkin menjadi gaya hidup baru yang menjawab kebutuhan masyarakat modern seperti para generasi milenial, dan biasanya berupa kafe, warkop, tempat nongkrong dan lainnya. Termasuk bagi kaum generasi millennial di Kota Medan, tempat nongkrong atau kafe telah menjadi tempat pilihan mengisi waktu luang. Tak heran jika saat ini banyak kafe yang bermunculan di sekitaran kampus bahkan tidak jarang didalam lingkungan kampus itu sendiri.

Ada pun cafe cafe yang sedang *hype* (ngetren) atau yang sering dikunjungi mahasiswa sekrang yaitu seperti pos bloc, 90 derajat, eightyone coffee, grama sphere, sudut jalan. Setelah mengunjungi dan melakukan observasi di beberapa cafe yang ada di medan, memang kebanyakan dari pengunjung cafe tersebut merupakan mahasiswa dengan teman-teman tongkrongannya. Saat wawancara dengan pelayan kafe (*waiters*) mereka berkata bahwa memang mayoritas pengunjung kafe mereka merupakan remaja atau pun mahasiswa dengan teman-temannya, oleh karena itu mereka memahami kebutuhan dan preferensi remaja agar menjadikan kafe ini sebagai pilihan yang tak terelakkan bagi pertemuan sosial mereka. Intensitas remaja di Medan untuk menghabiskan waktu di tempat tempat yang menjadi simbol modernitas tergolong sering bahkan tiap hari tempat tempat tersebut tidak pernah sepi dari pengunjung yang notabene adalah mahasiswa.



Gambar 2. Pengunjung Di Beberapa Cafe di Medan

Dapat dilihat dan dipahami dari ketiga gambar diatas bahwa kegiatan nongkrong di kafe, sambil menikmati makanan dan minuman seperti kopi, telah menjadi tren yang umum terutama di kalangan mahasiswa. Gambar diatas merupakan pengunjung yang ada di kafe Pos Bloc dan Sembilan Puluh Derajat pada siang hari, Grama Sphere pada malam hari. Namun, perlu disadari bahwa pengeluaran sekitar seratus ribu rupiah untuk sekali nongkrong bisa menjadi beban finansial yang cukup berarti bagi mahasiswa, terutama mengingat bahwa mayoritas dari mereka belum memiliki penghasilan tetap. Tidak hanya dari segi finansial, tetapi juga dari segi waktu, nongkrong di kafe bisa menjadi hal yang kontraproduktif bagi mahasiswa. Saat terlalu lama menghabiskan waktu di kafe, mereka bisa kehilangan fokus dan produktivitas dalam mengerjakan tugas-tugas akademik yang seharusnya menjadi prioritas utama mereka. Ini bisa berdampak negatif pada kinerja akademis mereka dan bahkan memengaruhi pencapaian tujuan akademik jangka panjang.

Kontrol diri dimanifestasikan sebagai kemampuan untuk menghentikan kebiasaan buruk, menahan godaan, dan mengatasi impuls pertama (Baumeister, 2002) dalam (Fujita et al., 2006). Dalam hal ini, kontrol diri yaitu kemampuan seseorang untuk mengendalikan diri atau menahan diri bagaimana cara agar tidak terikut dalam fenomena *caffe addict* tersebut. Yang dimana *caffe addict* (pecandu kafe) ini merupakan orang-orang yang memiliki kebiasaan harus nongkrong ke kafe dan menghabiskan waktu di kafe tersebut. Dapat juga dikatakan bahwa kontrol diri adalah kemampuan seseorang untuk berpikir lebih dalam sebelum melakukan sesuatu, memikirkan apa yang akan terjadi jika ia tidak melakukannya, memikirkan apa yang akan terjadi jika ia melakukannya, dan berpikir. Tentang hal itu, pikirkan konsekuensinya, dampak dari apa yang mereka lakukan. Singkatnya, pikirkan lebih banyak tentang sebab dan akibat dari apa yang akan dilakukan. Dalam pandangan (Ida & DWINTA, 2010), kontrol diri adalah keadaan dimana seseorang mempertimbangkan faktor-faktor apa saja yang dapat mempengaruhi suatu peristiwa serta dampak yang ditimbulkan oleh peristiwa tersebut.

Kontrol diri sangat dibutuhkan dalam fenomena *caffe addict* ini karena fenomena tersebut memiliki beberapa dampak buruk seperti mengunjungi kafe ini dapat membuat pengeluaran yang tidak terkendali jika mahasiswa memesan makanan dan minuman disana, meskipun interaksi sosial adalah hal yang baik tetapi terlalu banyak waktu yang dihabiskan untuk bersosialisasi di kafe bisa mengganggu waktu belajar atau pun tugas akademik dan membuat mahasiswa terlalu santai dan nyaman berada di kafe sehingga kurang produktif dalam menyelesaikan tugas. Mahasiswa perlu memperhatikan berapa banyak waktu yang mereka habiskan di kafe dan memastikan itu tidak mengganggu tujuan mereka dalam pendidikan dan kehidupan sehari-hari. Maka kontrol diri diperlukan guna membantu individu ataupun mahasiswa dalam mengatasi fenomena *caffe addict* dan mengatasi berbagai hal yang merugikan yang mungkin terjadi yang berasal dari luar, lalu bagaimana cara mereka mengontrol diri dengan fenomena atau pun kecenderungan *caffe addict* ditengah maraknya trend tersebut di kalangan mahasiswa. Berdasarkan uraian dari latar belakang diatas maka perlu melakukan penelitian dengan judul "Analisis Kontrol Diri Terhadap Kecenderungan *Cafe Addict* (Pecandu

Cafe) Pada Mahasiswa Jurusan Pendidikan Masyarakat Unimed” agar dapat memberikan perubahan pola pikir dan perilaku serta literasi sosial tentang kontrol diri dalam mengatasi *cafe addict* pada mahasiswa terutama mahasiswa penmas di unimed.

METODE PENELITIAN

Penelitian deskriptif kualitatif adalah jenis penelitian yang ditetapkan untuk dilakukan dan disesuaikan dengan tujuan dan semua rancangan penelitian. Oleh karena itu, data yang diperoleh dalam penelitian deskriptif kualitatif bukanlah data statistik melainkan berbentuk kata-kata atau teks. Temuan studi tertulis termasuk kutipan data untuk menunjukkan dan memberikan bukti presentasi. Data termasuk catatan lapangan, transkrip wawancara, foto, rekaman video, dokumen pribadi, memorandum, dan rekaman resmi lainnya. Metode deskriptif kualitatif dalam penelitian ini digunakan untuk menjelaskan dan memaparkan Analisis Kontrol Diri Terhadap Kecenderungan Cafe Addict (Pecandu Cafe) Pada Mahasiswa Jurusan Pendidikan Masyarakat Unimed. Yang menjadi tempat pada penelitian ini adalah Universitas Negeri Medan (UNIMED) yang berada di Jalan Willem Iskandar, Pasar V Medan Estate, Percut Sei Tuan, Deli Serdang. Alasan peneliti memilih lokasi tersebut karena sesuai karena memiliki relevansi yang tinggi dengan Jurusan Pendidikan Masyarakat, memiliki potensi untuk memberikan kontribusi ilmiah dan kebermanfaatan bagi banyak pihak, serta sesuai dengan minat dan keahlian peneliti. Dengan waktu pelaksanaan penelitian yaitu 2 bulan, mulai bulan april sampai juni. Adapun yang menjadi subjek pada penelitian yang dipilih yaitu mahasiswa Jurusan Pendidikan Masyarakat yang berjumlah 2 orang. Adapun indikator mahasiswa yang dipilih yaitu melalui kunjungan mahasiswa tersebut ke kafe. Mahasiswa yang dipilih yaitu mahasiswa yang memiliki kecenderungan sebagai penikmat dan pengunjung kafe 1 orang dan mahasiswa yang jarang mengunjungi kafe atau dapat dikatakan bisa membatasi atau mengontrol dirinya 1 orang. Informan terpilih ditentukan berdasarkan *teknik purposive sampling*. Adapun objek penelitian yang dipilih yaitu kontrol diri mahasiswa pendidikan masyarakat dalam kecenderungan *cafe addict*. Teknik pengumpulan data digunakan secara triangulasi, termasuk observasi, wawancara, dan dokumentasi. Data yang dikumpulkan biasanya bersifat kualitatif, dan analisis datanya bersifat induktif atau kualitatif. Teknik analisis data yang digunakan adalah proses mencari dan menyusun data secara sistematis dari catatan lapangan, hasil wawancara, dan data dokumentasi. Proses ini mencakup mengorganisasikan sintesa, menyusun ke dalam pola, memilih mana yang penting dan akan dipelajari, dan membuat kesimpulan sehingga mudah dipahami oleh orang lain dan diri sendiri. Analisis data kualitatif terdiri dari tiga langkah yang saling terkait: reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh fenomena maraknya mahasiswa Pendidikan Masyarakat yang menghabiskan waktu di kafe, yang dikenal sebagai "mahasiswa *Café addict*". Fenomena ini dikhawatirkan dapat berdampak negatif pada kesehatan, finansial, dan waktu mereka jika berlebihan nongkrong di kafe hanya untuk meningkatkan status sosial mereka. Penelitian ini berfokus pada kontrol diri terhadap kecenderungan *cafe addict* pada mahasiswa jurusan Pendidikan Masyarakat Unimed. Terdapat beberapa masalah yang menjadi fokus penelitian ini yaitu kontrol diri terhadap kecenderungan *cafe addict* dan alasan keinginan untuk mengikuti tren. Berdasarkan hasil penelitian pada Mahasiswa Jurusan Pendidikan Masyarakat Unimed dengan keterangan yang diberikan oleh subjek berinisial NS bahwasanya memiliki kecenderungan sebagai pecandu kafe (*cafe addict*) karena bisa dilihat dari pernyataan yang diungkapkan oleh subjek NS. Namun berbeda dengan subjek RS yang dimana dirinya memiliki kontrol diri yang baik ditengah maraknya tren *cafe addict* ini.

a. Kemampuan Menunda Kesenangan

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara yang dilakukan, Ada dua pandangan tentang nongkrong di kafe pada bagian kemampuan menunda kesenangan. Penelitian ini menemukan bahwa subjek NS yang kurang dalam kemampuan menunda kesenangan. Subjek NS lebih memilih untuk nongkrong agar dapat terlihat seperti remaja kekinian yang tidak ketinggalan trend baru. Sosial media seperti instagram menciptakan standar hidup kekinian. Intensitas NS mengunjungi kafe yang berlebih dan tidak terkontrol. Seperti yang terjadi pada subjek NS rela mengeluarkan uang yang bisa dikatakan lumayan banyak untuk setiap kali nongkrong membeli makanan minuman lalu foto serta upload konten lalu di uplod di sosial medianya demi meningkatkan status sosialnya sebagai remaja kekinian. Sedangkan subjek RS mempunyai pandangan yang berbeda terhadap trend nongkrong di kafe karena selain harga makanan yang mahal, RS lebih memilih mencari alternatif kegiatan lain yang lebih produktif dan lebih bermanfaat dari pada harus nongkrong di kafe. Kemampuan menunda kesenangan menjadi kunci penting bagi mahasiswa pendidikan masyarakat yang sering menghabiskan waktu di kafe untuk mengendalikan diri dari kecanduan kafe. Kemampuan ini dapat membantu mereka untuk mengendalikan diri dari godaan kafe dan fokus pada kegiatan yang lebih bermanfaat. Pernyataan ini sesuai dengan pendapat Brendon Burchard (2023) yang menyatakan bahwa kemampuan menunda kesenangan adalah salah satu kunci utama untuk mencapai tujuan. Burchard mengajarkan bahwa dengan mengembangkan kemampuan ini, kita dapat belajar untuk fokus pada apa yang benar-benar penting dan mengambil tindakan yang diperlukan untuk mencapai tujuan. Penelitian ini menunjukkan bahwa kemampuan menunda kesenangan merupakan kunci penting bagi mahasiswa Pendidikan Masyarakat untuk mengendalikan diri dari kecanduan kafe. Dengan mengembangkan kemampuan ini dan menghindari tekanan sosial untuk mengikuti tren, mahasiswa dapat mencapai tujuan akademik dan personal mereka.

b. Kemampuan Mengatur Waktu

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara yang dilakukan, Ada dua pandangan tentang nongkrong di kafe pada bagian kemampuan mengatur waktu. Subjek NS yang kecanduan nongkrong di kafe berisiko mengalami kesulitan dalam membagi waktu antara aktivitas bersosialisasi, belajar, dan menyelesaikan tugas. Pembahasan ini diperkuat dengan pernyataan informan CS. Dia mengungkapkan bahwa dia sering mengunjungi kafe, kurang lebih dari 4 kali seminggu, dan bahkan terkadang dapat mengunjungi beberapa kafe dalam sehari. Dengan pola waktu kunjungan yang tidak menentu, subjek NS mengaku ingin mengerjakan tugas di kafe, tetapi malah tergoda untuk bercengkerama dengan teman sehingga tugasnya tidak terselesaikan. Di sisi lain, informan RS memiliki pandangan berbeda. Subjek RS mengunjungi kafe hanya 2-3 kali dalam sebulan dan menyatakan bahwa jarang mengunjungi kafe karena khawatir akan terjebak dalam *FOMO* dan kesulitan mengerjakan tugas di sana karena suasananya yang kurang cocok dan teman-temannya yang mudah teralihkan. Pernyataan ini sesuai dengan pendapat Walter Mischel (1974) yang menyatakan bahwa Kemampuan mengatur waktu merupakan Individu dengan kemampuan menunda kepuasan yang tinggi lebih mampu menahan godaan dan fokus pada tugas jangka panjang. Pada dasarnya penelitian ini menunjukkan bahwa mahasiswa perlu mewaspadai dampak negatif dari intensitas nongkrong di kafe yang berlebihan. Penting bagi mereka untuk mengembangkan kemampuan mengatur waktu yang baik agar dapat menyeimbangkan aktivitas bersosialisasi, belajar, dan menyelesaikan tugas. Mahasiswa perlu untuk lebih memahami dampak positif dan negatif dari kebiasaan nongkrong di kafe, sehingga mereka dapat membuat keputusan yang lebih bijak tentang bagaimana menghabiskan waktu mereka.

c. Kemampuan Mengendalikan Emosi

Penelitian ini menemukan bahwa kafe dapat menjadi tempat favorit bagi mahasiswa Pendidikan Masyarakat untuk bersantai dan bersosialisasi. Namun, bagi mereka yang kecanduan nongkrong di kafe, kebiasaan ini dapat menimbulkan dampak negatif pada kemampuan mengendalikan emosi mereka. Gejala yang sering terlihat adalah kecemasan atau kegelisahan ketika tidak bisa pergi ke kafe. Mereka merasa bosan, murung, dan tidak bersemangat jika tidak berada di lingkungan kafe yang ramai dan penuh dengan teman. Terlihat bahwa mereka lebih senang dan bersemangat saat nongkrong bersama teman-teman mereka di kafe. Akan tetapi, tekanan sosial dan gaya hidup konsumtif di lingkungan kafe juga dapat memperburuk kondisi emosional mereka jika mereka tidak mampu mengikuti tren tersebut. Temuan ini diperkuat oleh hasil wawancara dan observasi dengan NS, seorang mahasiswa Pendidikan Masyarakat yang mengaku merasa kecanduan kafe dan tidak bersemangat jika tidak pergi ke kafe. Merasa adanya dampak negatif untuk kunjungannya yang sangat berlebihan tetapi sangat sulit juga baginya untuk mengontrol keinginannya. Di sisi lain, RS, mahasiswa Pendidikan Masyarakat lainnya, tidak merasa terganggu jika tidak pergi ke kafe dan menganggap kampus juga sebagai tempat untuk bersosialisasi dan lebih memilih mencari kegiatan lain yang lebih bermanfaat dan positif untuk mengisi waktu luang.

Pernyataan ini sesuai dengan pendapat Iris Mauss (2015) yang menyatakan bahwa Kemampuan mengendalikan emosi adalah individu yang mampu memahami emosinya dengan baik lebih mampu memilih strategi regulasi emosi yang tepat untuk situasi yang berbeda. Penelitian ini menunjukkan bahwa penting bagi mahasiswa untuk menyadari potensi dampak negatif dari kecanduan kafe pada kemampuan mengendalikan emosi mereka. Mahasiswa perlu mencari cara untuk menyeimbangkan waktu yang dihabiskan di kafe dengan kegiatan lain yang lebih bermanfaat dan positif untuk kesehatan mental mereka. Menurut Mike Featherstone, budaya konsumen bukan hanya tentang konsumen yang pasif dan mudah dimanipulasi oleh iklan dan media. Justru, budaya ini juga melibatkan perilaku konsumen yang aktif dalam mencari dan membeli barang atau jasa, bahkan yang tidak mereka butuhkan. Konsumsi bukan lagi sekadar memenuhi kebutuhan dasar manusia, tetapi juga untuk mencari makna dan membentuk identitas diri. Mereka mengunjungi kafe eksklusif bukan hanya untuk menikmati makanan dan minuman, tetapi juga untuk mendapatkan pengakuan sebagai orang yang kekinian dan mengikuti tren. Dengan kata lain, budaya konsumen bukan hanya tentang apa yang dikonsumsi, tetapi juga tentang bagaimana dan mengapa konsumsi itu dilakukan. Manusia ingin agar dirinya nampak lebih bagus dimata orang lain, dan melakukan berbagai hal seperti berolahraga, memakai baju bagus, operasi plastik, memakai handphone canggih, memiliki rumah mewah, menggunakan mobil sebagai kendaraan, mengunjungi tempat-tempat eksklusif, membuat manusia merasa bahwa dirinya memiliki status sosial yang tinggi. Hal - hal tersebut tentu saja nampak pada mahasiswa pendidikan masyarakat khususnya mahasiswa dengan gaya hidup "*Café addict*". Mereka merasa bahwa dirinya memiliki status sosial yang tinggi dengan nongkrong di dalam kafe, foto di dalam kafe eksklusif dan menguploadnya di media sosial mereka membuat mereka merasa bahwa mereka adalah remaja dengan gaya hidup yang kekinian dan membangun identitas sosial mereka.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan "Analisis Kontrol Diri Terhadap Kecenderungan *Cafe Addict* (Pecandu Cafe) Pada Mahasiswa Jurusan Pendidikan Masyarakat Unimed" diperoleh kesimpulan bahwasanya penelitian ini menemukan kontrol diri pada

kemampuan menunda kesenangan, mengatur waktu, dan mengendalikan emosi memainkan peran penting dalam menentukan apakah mahasiswa Pendidikan Masyarakat menjadi kecanduan kafe atau tidak. Berdasarkan hasil analisis data wawancara dan observasi mahasiswa bahwasanya:

1. Alasan Mahasiswa Pendidikan Masyarakat Mengikuti Tren Cafe Addict:
 - a. Faktor Tekanan Sosial. Keinginan untuk terlihat kekinian dan mengikuti tren yang sedang populer, keinginan untuk bersosialisasi dan menjalin pertemanan dengan teman-teman, keinginan untuk mendapatkan pengakuan dan status sosial yang lebih tinggi.
 - b. Gaya Hidup Konsumtif. Pengaruh media sosial yang mempromosikan gaya hidup mewah dan hedonis adanya keinginan untuk membeli dan mencoba berbagai macam makanan dan minuman kekinian dan hasrat untuk menunjukkan kekayaan dan status sosial melalui barang-barang yang dimiliki.
 - c. Kurangnya Kontrol Diri. Kesulitan untuk menunda kesenangan dan mengendalikan keinginan untuk nongkrong di kafe, ketidakmampuan untuk mengatur waktu dengan baik dan menyeimbangkan antara aktivitas belajar, bersosialisasi, dan beristirahat serta kemudahan untuk terpengaruh oleh ajakan teman dan lingkungan sekitar.
2. Kontrol Diri Mahasiswa Pendidikan Masyarakat dalam Tren *Cafe Addict*:
 - a. Kemampuan Menunda Kesenangan: Mampu mengalihkan perhatian dari godaan kafe dan memilih aktivitas yang lebih bermanfaat, menyadari bahwa nongkrong di kafe secara berlebihan dapat membawa dampak negative, juga mampu mengendalikan keinginan untuk membeli makanan dan minuman yang mahal demi melabeli diri sendiri sebagai mahasiswa kekinian yang tidak ketinggalan zaman.
 - b. Kemampuan Mengatur Waktu: Menentukan waktu yang tepat dan tidak berlebihan untuk nongkrong di kafe tanpa mengganggu aktivitas belajar dan mengerjakan tugas, dan lebih baik untuk memilih tempat kondusif untuk belajar dan bekerja, serta mampu membagi waktu antara nongkrong di kafe dengan kegiatan lain yang bermanfaat.
 - c. Kemampuan Mengendalikan Emosi: Dapat menyadari bahwa nongkrong di kafe bukan satu-satunya cara untuk bersenang-senang dan bersosialisasi, mampu mencari kegiatan lain yang lebih positif dan produktif untuk mengisi waktu luang dan dapat menjaga kesehatan mental dan fisik dengan mengatur pola makan, tidur, dan berolahraga.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdussamad, Zuchri. (2021). *Metode Penelitian Kualitatif*. CV. Syakir Media Press.
- Achmad Nuryadi & Alin. (2017). Pengaruh kontrol diri terhadap prestasi belajar siswa kelas V SD Negeri 10 Karanganyar. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Guru Sekolah Dasar*, 1(1), 35-42.
- Adhitya, Yudi. (2020). *Café Addict*: Gaya Hidup Remaja Perkotaan Studi Kasus Pada Remaja di Kota Mojokerto. Perpustakaan Universitas Airlangga. In *Toleransi Masyarakat beda Agama* (Vol. 30, Issue 28).
- Amdadi, Z., Nurdin, N., Eviyanti, & Nurbaeti. (2021). Gambaran Pengetahuan Remaja Putri Tentang Risiko Perkawinan Dini Dalam Kehamilan Di Sman 1 Gowa. *Inovasi Penelitian*, 2 no.n7(7), 2067–2074. <https://stp-mataram.e-journal.id/JIP/article/view/1053>
- Averill, J. R. (2011). *The social psychology of emotions*. Guilford Press.
- Azhari, D. T. (2019). Kontrol Diri Mahasiswa Yang Memiliki Kecenderungan Prokrastinasi Akademik. *Skripsi, Universitas Negeri Padang*, 159.
- Deri, S., Jalal, K, Sinring, & Akhiruddin. (2022). Perubahan Gaya Hidup Remaja (Studi Dampak Globalisasi Di Desa Goreng Meni Kecamatan Lamba Leda Kabupaten Manggarai Timur). *Jurnal Cakrawala Ilmiah*, 1(7), 1749–1756. <http://bajangjournal.com/index.php/JCI>

- Faras Putri, Z. (2020). Konsumerisme Anak Muda dalam Budaya Nongkrong. *Repository.Uinjkt.Ac.Id*, 11171110000032.
- Ghufron, R. (2011). Kontrol diri: Defenisi dan faktor-faktor yang mempengaruhinya. *Jurnal Psikologi Universitas Islam Indonesia*, 15(2), 117-128.
- Gufron, R., & G, Risnawati. (2010). Kontrol diri: Defenisi dan faktor-faktor yang mempengaruhinya. *Jurnal Psikologi Universitas Islam Indonesia*, 14(1), 21-30.
- Hamdanah, & Surawan. (2022). Remaja Dan Dinamika. In *K-Media*.
- Hidayahtullah, Nur Abriani. (2020). Realitas Kafe Kekinian Bagi Kalangan Mahasiswa Pada Komunitas Instameet Surabaya. Perpustakaan Universitas Airlangga.
- Iskandar, D. S. (2020). Karakteristik dan Permasalahan Remaja. *Jurnal Psikologi Universitas Islam Indonesia*, 16(2), 149-160.
- Kania Saraswatia, G., Zulpahiyana, Z., & Arifah, S. (2016). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Konsep Diri Remaja di SMPN 13 Yogyakarta. *Jurnal Ners Dan Kebidanan Indonesia*, 3(1), 33. [https://doi.org/10.21927/jnki.2015.3\(1\).33-38](https://doi.org/10.21927/jnki.2015.3(1).33-38)
- Komariah, N. K., Budimansyah, D., & Wilodati, W. (2015). Pengaruh Gaya Hidup Remaja Terhadap Meningkatnya Perilaku Melanggar Norma Di Masyarakat. *Sosietas*, 5(2). <https://doi.org/10.17509/sosietas.v5i2.1527>
- Kumrotin, E. L., & Susanti, A. (2021). Pengaruh Kualitas Produk, Harga, Dan Kualitas Pelayanan Terhadap Kepuasan Konsumen Pada Cafe Ko.We.Cok Di Solo. *J-MIND (Jurnal Manajemen Indonesia)*, 6(1), 1. <https://doi.org/10.29103/j-mind.v6i1.4870>
- Kusuma, D. A. (2015). Pengaruh konformitas teman sebaya terhadap perilaku merokok pada remaja di SMP Negeri 1 Karanganyar. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Guru Sekolah Dasar*, 1(1), 1-10.
- Madjid, A. N. F., Aswar, & Tajuddin, A. (2021). Efek Kemampuan Kontrol Diri Dalam Menekan Perilaku. *Psikologia : Jurnal Psikologi*, 6(1), 1-11. <https://doi.org/10.21070/psikologia.v6i1.1210>
- Mardian Suryani, Siti Achir. (2019). Gaya Hidup Hedonisme dalam Konsumsi Ditinjau dari Perspektif Ekonomi Islam (Studi Pada Mahasiswi Jurusan Ekonomi Islam Iain Kota Bengkulu). dalam jurnal *Al-Intaj*, Vol.5, No.2.
- Marsela, R. D., & Supriatna, M. (2019). Kontrol Diri: Definisi dan Faktor. *Journal of Innovative Counseling : Theory, Practice & Research*, 3(2), 65-69. http://journal.umtas.ac.id/index.php/innovative_counseling
- Mauss, I. B., Levenson, R. W., McCarney, A. M., & Gross, J. J. (2015). The AP Approach and Its Application to Understanding Emotional Regulation. *Social and Personality Psychology Compass*, 9(1), 2-16.
- Mischel, W. (1974). Toward a cognitive social learning theory of personality and development. *American Psychologist*, 29(11), 252-283.
- Nadiya Sahlatul Kholik. (2018). Kajian Gaya Hidup Kaum Muda Penggemar Coffee Shop (Studi Kasus pada Coffee Shop "Starbuck" di Mall Botani Square Bogor)
- Nurhanifa, A., E, Widiarti., & A, Yamin. (2020). Kontrol diri dalam penggunaan media sosial pada remaja. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 3(4), 527-540
- Putri Kusherawati, N., & U, Hasanah. (2022). Konsep Diri Dan Konformitas Dengan Kecenderungan Gaya Hidup Hedonis Pada Remaja. *IDEA: Jurnal Psikologi*, 6(2), 107-117
- Sudarman, D. (2023). Cultural Shifts And Social Impacts Of Coffee Shops On Millennials. *Santhet: Jurnal Sejarah, Pendidikan, Dan ...*, 7(2), 318-326
- Sukarno, G., & L, Nirawati. (2016). Kontribusi Human Capital dan Customer Capital Dalam Menggapai Kinerja Cafe dan Resto di Surabaya. *Jurnal Ilmu Sosial*, 15(2), 137