



## **PENGARUH GAYA HIDUP HEDONISME TERHADAP KESEHATAN MENTAL MAHASISWA: LITERATURE REVIEW**

**Aulia Rahma<sup>1</sup>**

**Nina Pamela Sari<sup>2</sup>**

Program Studi S1 Ilmu Keperawatan, Fakultas Kesehatan, Universitas Muhammadiyah  
Tasikmalaya, Jl. Tamansari No. KM 2, RW.5, Mulyasari, Kec. Tamansari, Kota  
Tasikmalaya, Jawa Barat 46196

Email Koresponden : [auliarahma52004@gmail.com](mailto:auliarahma52004@gmail.com)

### **Abstrak**

College students' mental health is a crucial issue in community nursing because they are in a transitional phase and are vulnerable to various psychosocial stressors. One lifestyle factor that is increasingly prominent among college students is hedonism, a lifestyle oriented toward seeking pleasure and immediate gratification. This lifestyle has the potential to negatively impact mental health, such as stress, anxiety, and depression. The purpose of this article is to analyze the influence of a hedonistic lifestyle on college students' mental health based on a literature review of three relevant research articles. The method used was a literature review, examining three scientific articles published between 2020 and 2025 and obtained through Google Scholar. The results of the study indicate that a hedonistic lifestyle is significantly associated with mental health disorders in college students, particularly stress, anxiety, and depression. A hedonistic lifestyle encourages consumptive behavior, financial pressure, and difficulties with self-control, which ultimately impact students' emotional stability. The conclusion of this literature review indicates that a hedonistic lifestyle negatively impacts college students' mental health, thus necessitating community nursing-based promotive and preventive efforts to help students manage a healthy and adaptive lifestyle.

**Keywords:** Hedonistic lifestyle; mental health; community nursing; students; stress.

### **Abstrak**

Kesehatan mental mahasiswa merupakan isu penting dalam keperawatan komunitas karena mahasiswa berada pada fase transisi yang rentan terhadap berbagai stresor psikososial. Salah satu faktor gaya hidup yang semakin menonjol pada mahasiswa adalah gaya hidup hedonisme, yaitu pola hidup yang berorientasi pada pencarian kesenangan dan kepuasan sesaat. Gaya hidup ini berpotensi menimbulkan dampak negatif terhadap kesehatan mental seperti stres, kecemasan, dan depresi. Tujuan dari penulisan artikel ini adalah untuk menganalisis pengaruh gaya hidup hedonisme terhadap kesehatan mental mahasiswa berdasarkan kajian literatur dari tiga artikel penelitian yang relevan. Metode yang digunakan adalah literature review dengan menelaah tiga artikel ilmiah yang dipublikasikan pada periode 2020–2025 dan diperoleh melalui Google Scholar. Hasil kajian menunjukkan bahwa gaya hidup hedonisme memiliki hubungan yang signifikan dengan gangguan kesehatan mental mahasiswa, terutama stres, kecemasan, dan depresi. Gaya hidup hedonisme mendorong perilaku konsumtif, tekanan finansial, serta kesulitan pengendalian diri yang pada akhirnya memengaruhi stabilitas emosional mahasiswa. Kesimpulan dari literature review ini menunjukkan bahwa gaya hidup hedonisme berpengaruh negatif terhadap kesehatan mental mahasiswa sehingga diperlukan upaya promotif dan preventif berbasis keperawatan komunitas untuk membantu mahasiswa mengelola gaya hidup sehat dan adaptif.

**Kata kunci:** Gaya hidup hedonisme; kesehatan mental; keperawatan komunitas; mahasiswa; stres

## **PENDAHULUAN**

Mahasiswa merupakan kelompok usia dewasa muda yang berada pada fase transisi dari masa remaja menuju dewasa awal. Fase perkembangan ini ditandai dengan berbagai perubahan biologis, psikologis, dan sosial yang menuntut kemampuan adaptasi yang tinggi. Pada masa ini, mahasiswa mulai membangun kemandirian, identitas diri, serta tanggung jawab personal dan sosial. Perubahan tersebut sering kali menimbulkan tekanan tersendiri, terutama ketika mahasiswa belum memiliki kesiapan mental yang optimal untuk menghadapi tuntutan kehidupan perkuliahan.

Kehidupan mahasiswa tidak terlepas dari berbagai tuntutan akademik seperti beban tugas, ujian, target prestasi, serta persaingan akademik. Selain itu, mahasiswa juga dihadapkan pada tuntutan sosial, seperti penyesuaian dengan lingkungan kampus, relasi dengan teman sebaya, organisasi kemahasiswaan, serta ekspektasi dari keluarga dan masyarakat. Kombinasi berbagai tuntutan tersebut menjadikan mahasiswa sebagai kelompok yang rentan mengalami masalah kesehatan mental, termasuk stres, kecemasan, dan depresi. Kondisi kesehatan mental yang terganggu dapat berdampak negatif terhadap konsentrasi belajar, prestasi akademik, hubungan sosial, hingga kualitas hidup secara keseluruhan.

Kesehatan mental mahasiswa merupakan isu penting dalam bidang kesehatan masyarakat dan keperawatan komunitas. Organisasi kesehatan dunia menyebutkan bahwa gangguan mental emosional pada usia dewasa muda menunjukkan tren peningkatan, termasuk pada populasi mahasiswa. Di Indonesia, berbagai penelitian juga melaporkan tingginya prevalensi stres, kecemasan, dan depresi pada mahasiswa. Apabila masalah kesehatan mental ini tidak ditangani secara tepat, maka berpotensi menimbulkan dampak jangka panjang, baik secara individu maupun sosial, seperti putus studi, perilaku berisiko, hingga penurunan produktivitas generasi muda.

Seiring dengan perkembangan zaman, mahasiswa tidak hanya menghadapi tuntutan akademik dan sosial, tetapi juga perubahan pola hidup yang dipengaruhi oleh globalisasi dan kemajuan teknologi. Perkembangan media sosial, kemudahan akses informasi, serta budaya konsumtif yang semakin kuat turut membentuk gaya hidup mahasiswa. Salah satu gaya hidup yang semakin menonjol di kalangan mahasiswa adalah gaya hidup hedonisme. Gaya hidup hedonisme merupakan pola hidup yang berorientasi pada pencarian kesenangan, kepuasan instan, dan kenikmatan pribadi sebagai tujuan utama dalam menjalani kehidupan sehari-hari.

Gaya hidup hedonisme pada mahasiswa dapat terlihat dari berbagai perilaku, seperti kebiasaan nongkrong di kafe, berbelanja online secara berlebihan, mengikuti tren fashion dan gaya hidup populer, penggunaan media sosial secara intensif, serta kecenderungan menghabiskan waktu dan uang untuk aktivitas hiburan. Bagi sebagian mahasiswa, perilaku tersebut dianggap sebagai bentuk aktualisasi diri dan sarana relaksasi. Namun, apabila dilakukan secara berlebihan dan tidak terkontrol, gaya hidup hedonisme dapat menimbulkan berbagai permasalahan, baik dari aspek ekonomi, sosial, maupun psikologis.

Salah satu dampak signifikan dari gaya hidup hedonisme adalah munculnya tekanan finansial. Mahasiswa yang cenderung mengutamakan keinginan dibandingkan kebutuhan sering kali mengalami kesulitan dalam mengelola keuangan pribadi. Perilaku konsumtif dapat menyebabkan ketergantungan finansial pada orang tua, penggunaan utang konsumtif, hingga ketidakmampuan memenuhi kebutuhan pokok. Tekanan finansial ini

tidak jarang memicu stres, kecemasan, rasa bersalah, serta penurunan harga diri, yang pada akhirnya berdampak pada kesehatan mental mahasiswa.

Selain tekanan finansial, gaya hidup hedonisme juga dapat memengaruhi aspek psikologis mahasiswa melalui mekanisme perbandingan sosial. Paparan media sosial yang intensif mendorong mahasiswa untuk membandingkan diri dengan orang lain, terutama dalam hal gaya hidup dan pencapaian material. Kondisi ini dapat menimbulkan perasaan tidak puas, iri, cemas, dan takut tertinggal, yang berkontribusi terhadap gangguan kesehatan mental. Mahasiswa yang tidak mampu mengelola tekanan psikososial tersebut berisiko mengalami stres kronis, kecemasan berlebihan, hingga depresi.

Berbagai penelitian sebelumnya menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara gaya hidup hedonisme dengan masalah kesehatan mental mahasiswa. Mahasiswa dengan tingkat gaya hidup hedonisme yang lebih tinggi cenderung menunjukkan tingkat stres, kecemasan, dan depresi yang lebih besar dibandingkan mahasiswa dengan gaya hidup yang lebih sederhana dan terkontrol. Temuan ini menunjukkan bahwa gaya hidup merupakan salah satu faktor risiko penting yang berkontribusi terhadap gangguan kesehatan mental pada mahasiswa.

Dalam perspektif keperawatan komunitas, gaya hidup hedonisme pada mahasiswa menjadi perhatian penting karena termasuk faktor perilaku yang dapat dimodifikasi. Keperawatan komunitas menekankan upaya promotif dan preventif dalam menjaga dan meningkatkan derajat kesehatan masyarakat, termasuk kesehatan mental mahasiswa. Perawat komunitas memiliki peran strategis dalam memberikan edukasi kesehatan mental, meningkatkan kesadaran mahasiswa tentang pentingnya pengendalian diri dan gaya hidup sehat, serta membantu mahasiswa mengembangkan mekanisme koping yang adaptif.

Namun demikian, hasil-hasil penelitian terkait gaya hidup hedonisme dan kesehatan mental mahasiswa masih tersebar dalam berbagai artikel ilmiah dan belum terintegrasi secara sistematis. Oleh karena itu, diperlukan suatu kajian literatur yang komprehensif untuk merangkum, menganalisis, dan mensintesis temuan-temuan penelitian tersebut. Literature review ini disusun untuk mengkaji pengaruh gaya hidup hedonisme terhadap kesehatan mental mahasiswa berdasarkan beberapa penelitian yang relevan.

Dengan adanya literature review ini, diharapkan dapat diperoleh gambaran yang lebih utuh mengenai hubungan antara gaya hidup hedonisme dan kesehatan mental mahasiswa. Hasil kajian ini diharapkan dapat menjadi dasar ilmiah bagi pengembangan program promotif dan preventif dalam keperawatan komunitas, khususnya di lingkungan perguruan tinggi, guna meningkatkan kesehatan mental dan kualitas hidup mahasiswa.

## **KAJIAN TEORI**

### **Konsep Gaya Hidup Hedonisme**

Gaya hidup hedonisme merupakan pola perilaku individu yang menempatkan kesenangan dan kenikmatan sebagai tujuan utama dalam hidup. Dalam konteks psikologi dan sosiologi, hedonisme dipahami sebagai orientasi hidup yang berfokus pada pemenuhan keinginan pribadi, kepuasan instan, serta pencarian pengalaman yang menyenangkan.

Pada mahasiswa, gaya hidup hedonisme sering diwujudkan melalui perilaku konsumtif, mengikuti tren, penggunaan media sosial secara berlebihan, serta aktivitas hiburan yang intens. Faktor yang memengaruhi gaya hidup hedonisme antara lain pengaruh teman sebaya, lingkungan sosial, media massa, konsep diri, dan tingkat kontrol diri.

### **Konsep Kesehatan Mental Mahasiswa**

Kesehatan mental adalah kondisi sejahtera di mana individu mampu menyadari potensi dirinya, mengelola stres kehidupan sehari-hari, bekerja secara produktif, dan berkontribusi terhadap lingkungannya. Pada mahasiswa, kesehatan mental mencakup kemampuan menghadapi tuntutan akademik, sosial, dan personal secara adaptif. Gangguan kesehatan mental yang umum dialami mahasiswa meliputi stres, kecemasan, dan depresi. Faktor risiko gangguan kesehatan mental pada mahasiswa meliputi tekanan akademik, masalah ekonomi, konflik interpersonal, serta gaya hidup yang tidak sehat.

### **Hubungan Gaya Hidup Hedonisme dengan Kesehatan Mental**

Secara teoritis, gaya hidup hedonisme berpotensi memengaruhi kesehatan mental melalui beberapa mekanisme. Orientasi pada kesenangan sesaat dapat menurunkan kemampuan pengendalian diri dan meningkatkan perilaku impulsif. Perilaku konsumtif yang berlebihan dapat menimbulkan tekanan finansial, sedangkan perbandingan sosial yang intens melalui media sosial dapat memicu perasaan tidak puas, cemas, dan rendah diri. Dalam jangka panjang, kondisi tersebut dapat meningkatkan risiko stres kronis, kecemasan, dan depresi pada mahasiswa.

Dalam perspektif keperawatan komunitas, gaya hidup hedonisme dipandang sebagai faktor perilaku yang dapat dimodifikasi melalui intervensi edukatif dan pemberdayaan individu. Pendekatan promotif dan preventif yang menekankan perubahan perilaku sehat menjadi landasan penting dalam upaya menjaga kesehatan mental mahasiswa.

### **METODE PENELITIAN**

Penulisan artikel ini menggunakan metode literature review. Proses penelusuran artikel dilakukan melalui Google Scholar dengan kata kunci "gaya hidup hedonisme", "kesehatan mental mahasiswa", dan "stres mahasiswa". Kriteria inklusi meliputi artikel penelitian yang dipublikasikan pada periode 2020–2025, membahas gaya hidup hedonisme pada mahasiswa, serta menilai aspek kesehatan mental seperti stres, kecemasan, atau depresi. Kriteria eksklusi adalah artikel yang tidak tersedia dalam teks lengkap dan tidak relevan dengan topik.

Sebanyak tiga artikel yang memenuhi kriteria inklusi dianalisis secara mendalam. Proses seleksi artikel digambarkan menggunakan diagram PRISMA. Data yang diekstraksi dari setiap artikel meliputi judul, penulis dan tahun, populasi dan sampel, tujuan penelitian, jenis penelitian, serta hasil penelitian.

Analisis dilakukan dengan membandingkan dan mensintesis temuan utama dari ketiga artikel.

## HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

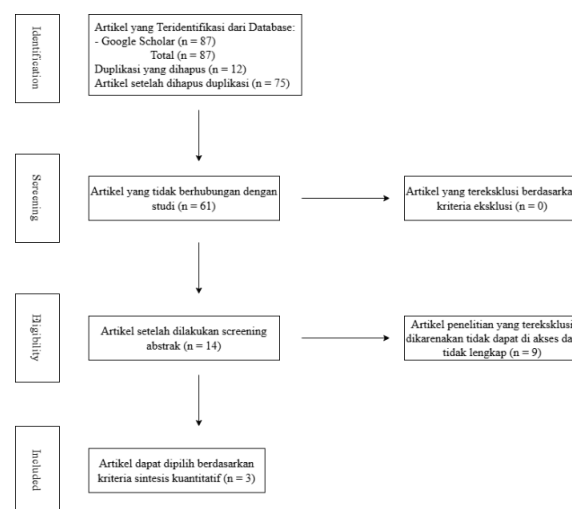
Berdasarkan hasil telaah terhadap tiga artikel yang direview, ditemukan bahwa gaya hidup hedonisme memiliki hubungan yang konsisten dengan berbagai aspek kesehatan mental mahasiswa. Artikel pertama menunjukkan bahwa mahasiswa dengan kecenderungan gaya hidup hedonisme sedang hingga tinggi lebih banyak mengalami gangguan mental emosional berupa stres, kecemasan, dan depresi. Hubungan tersebut terbukti signifikan secara statistik, yang menandakan bahwa semakin tinggi kecenderungan hedonisme, semakin besar risiko gangguan mental emosional pada mahasiswa.

Artikel kedua memperkuat temuan tersebut dengan menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara gaya hidup hedonis dan tingkat stres pada mahasiswa. Mahasiswa dengan gaya hidup hedonis kategori sedang hingga tinggi cenderung mengalami stres pada tingkat sedang hingga berat. Hal ini menggambarkan bahwa orientasi pada kesenangan, konsumsi berlebihan, serta tekanan sosial untuk mengikuti tren dapat menjadi sumber stres psikologis pada mahasiswa.

Sementara itu, artikel ketiga menjelaskan bahwa gaya hidup hedonisme berdampak tidak langsung terhadap kesehatan mental melalui masalah keuangan pribadi. Perilaku konsumtif, minimnya tabungan, serta ketergantungan finansial pada orang tua atau utang konsumtif menimbulkan stres finansial yang berkelanjutan. Stres finansial ini berpotensi menurunkan konsentrasi akademik, meningkatkan kecemasan, serta memengaruhi kesejahteraan psikologis mahasiswa secara keseluruhan.

Secara keseluruhan, ketiga artikel menunjukkan bahwa gaya hidup hedonisme merupakan faktor risiko penting terhadap kesehatan mental mahasiswa, baik secara langsung melalui tekanan psikososial maupun secara tidak langsung melalui masalah keuangan.

*Gambar 1. Diagram Prisma*



| No | Judul Artikel | Penulis & Tahun | Populasi & Sampel | Tujuan Penelitian | Jenis Penelitian | Hasil Utama |
|----|---------------|-----------------|-------------------|-------------------|------------------|-------------|
|----|---------------|-----------------|-------------------|-------------------|------------------|-------------|

|   |   |                       |  |  |                             |   |
|---|---|-----------------------|--|--|-----------------------------|---|
| 1 | Hubungan Gaya Hidup Hedonisme dengan Status Mental Emosional Mahasiswa  | Arumsari et al., 2021 | et Mahasiswa keperawatan tingkat (n=141) | Mengetahui hubungan 1 gaya hidup hedonism dengan status mental emosional | Kuantitatif korelasional    | Terdapat hubungan signifikan antara gaya hidup hedonism dengan depresi, ansietas, dan stres |
| 2 | Hubungan Gaya Hidup Hedonism dengan Tingkat Stress mahasiswa PGSD       | Yuda et al., 2024     | Mahasiswa PGSD semester 2 (n=92)         | Menganalisis hubungan gaya hidup hedonism dengan stress                  | Kuantitatif cross sectional | Gaya hidup hedonimse berhubungan signifikan dengan Tingkat stress mahasiswa                 |
| 3 | Pengaruh Hedonisme dalam Keuangan Pribadi Mahasiswa dan Penyelesaiannya | Rizki & barqi 2025    | Mahasiswa (study literature)             | Menganalisis dampak hedonism terhadap keuangan dan implikasi kesehatan   | Kualitatif deskriptif       | Hedonism memicu stress finansial yang berdampak pada Kesehatan mental mahasiswa             |

## PEMBAHASAN

Pembahasan dalam literature review ini difokuskan pada keterkaitan antara gaya hidup hedonisme dan kesehatan mental mahasiswa berdasarkan sintesis dari tiga artikel yang direview. Secara umum, ketiga artikel menunjukkan bahwa gaya hidup hedonisme merupakan fenomena yang cukup dominan di kalangan mahasiswa dan memiliki implikasi signifikan terhadap kondisi psikologis mereka.

Gaya hidup hedonisme pada mahasiswa umumnya ditandai dengan orientasi pada kesenangan sesaat, perilaku konsumtif, serta dorongan untuk mengikuti tren sosial agar mendapatkan pengakuan dari lingkungan sekitar. Pada fase dewasa awal, mahasiswa masih berada dalam proses pencarian jati diri dan pembentukan kontrol diri, sehingga lebih rentan terpengaruh oleh tekanan lingkungan sosial. Kondisi ini menjadikan mahasiswa kelompok yang berisiko mengembangkan gaya hidup hedonisme secara tidak disadari.

Hasil penelitian Arumsari et al. (2021) menunjukkan adanya hubungan yang sangat kuat antara gaya hidup hedonisme dengan gangguan mental emosional berupa stres, ansietas, dan depresi. Temuan ini dapat dijelaskan melalui teori stres psikososial, yang menyatakan bahwa ketidakseimbangan antara tuntutan lingkungan dan kemampuan individu dalam beradaptasi dapat memicu gangguan mental. Mahasiswa dengan gaya hidup hedonisme cenderung memiliki tuntutan internal dan eksternal yang tinggi, seperti keinginan mempertahankan citra sosial dan memenuhi standar kesenangan tertentu, sehingga meningkatkan tekanan psikologis.

Sejalan dengan hal tersebut, penelitian Yuda et al. (2024) menegaskan bahwa gaya hidup hedonis berhubungan signifikan dengan tingkat stres mahasiswa. Mahasiswa yang menghabiskan banyak waktu dan sumber daya untuk aktivitas konsumtif berpotensi mengalami stres ketika keinginan tersebut tidak dapat terpenuhi, terutama karena keterbatasan finansial. Stres yang muncul tidak hanya bersumber dari aspek akademik, tetapi juga dari konflik antara kebutuhan dan keinginan yang berlebihan.

Artikel Rizqi dan Barqi (2025) memberikan sudut pandang yang lebih luas dengan menjelaskan bahwa hedonisme juga berdampak pada kesehatan mental mahasiswa melalui jalur tidak langsung, yaitu masalah keuangan pribadi. Perilaku konsumtif yang tidak terkontrol menyebabkan defisit keuangan, ketergantungan pada orang tua, serta penggunaan utang konsumtif. Kondisi ini memicu stres finansial yang berkelanjutan dan berpotensi menurunkan kesejahteraan psikologis mahasiswa, seperti meningkatnya kecemasan, gangguan konsentrasi, dan kelelahan mental.

Jika ditinjau secara keseluruhan, gaya hidup hedonisme tidak hanya memengaruhi kesehatan mental secara langsung, tetapi juga memperburuk faktor-faktor pendukung kesehatan mental mahasiswa, seperti stabilitas ekonomi, kontrol diri, dan kemampuan coping. Mahasiswa dengan kontrol diri yang rendah cenderung lebih mudah terjebak dalam pola konsumsi berlebihan, sehingga mengalami tekanan psikologis yang lebih tinggi dibandingkan mahasiswa dengan gaya hidup lebih sederhana dan terkontrol.

Berdasarkan hasil kajian literatur, beberapa rekomendasi dapat diajukan. Bagi institusi pendidikan, disarankan untuk mengintegrasikan program promosi kesehatan mental dan pengelolaan gaya hidup sehat ke dalam kegiatan kemahasiswaan. Bagi perawat komunitas, diperlukan penguatan peran dalam memberikan edukasi, konseling dasar, serta rujukan yang tepat bagi mahasiswa dengan masalah kesehatan mental.

Bagi mahasiswa, diharapkan dapat meningkatkan kesadaran akan dampak gaya hidup hedonisme terhadap kesehatan mental serta mengembangkan pola hidup yang lebih seimbang dan adaptif. Selain itu, bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk melakukan penelitian dengan desain longitudinal atau intervensi guna mengetahui efektivitas program keperawatan komunitas dalam mengendalikan gaya hidup hedonisme dan meningkatkan kesehatan mental mahasiswa.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil literature review terhadap tiga artikel ilmiah, dapat disimpulkan bahwa gaya hidup hedonisme memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kesehatan mental mahasiswa. Mahasiswa dengan kecenderungan gaya hidup hedonis yang tinggi terbukti lebih rentan mengalami gangguan kesehatan mental, terutama stres, kecemasan, dan depresi. Orientasi hidup yang berfokus pada pencarian kesenangan dan kepuasan sesaat mendorong perilaku konsumtif, tekanan sosial, serta menurunnya kemampuan pengendalian diri, yang berdampak pada ketidakstabilan kondisi emosional mahasiswa.

Hasil kajian juga menunjukkan bahwa gaya hidup hedonisme tidak hanya memberikan dampak langsung terhadap kondisi psikologis mahasiswa, tetapi juga berdampak secara tidak langsung melalui permasalahan keuangan. Perilaku konsumtif yang berlebihan menyebabkan tekanan finansial, ketergantungan ekonomi, serta kesulitan dalam pengelolaan keuangan pribadi, yang selanjutnya memperberat beban psikologis dan menurunkan kesejahteraan mental mahasiswa. Konsistensi temuan dari ketiga artikel memperkuat bahwa gaya hidup hedonisme merupakan salah satu faktor risiko penting terhadap menurunnya kesehatan mental mahasiswa.

Dengan demikian, literature review ini menegaskan bahwa pengendalian gaya hidup hedonisme menjadi aspek penting dalam upaya menjaga dan meningkatkan kesehatan mental mahasiswa. Pendekatan promotif dan preventif melalui keperawatan komunitas diperlukan untuk membantu mahasiswa mengembangkan gaya hidup yang lebih sehat, seimbang, dan adaptif sehingga risiko gangguan kesehatan mental dapat diminimalkan.

## SARAN PENELITIAN SELANJUTNYA

Berdasarkan hasil literature review ini, peneliti selanjutnya disarankan untuk mengembangkan penelitian dengan desain yang lebih beragam, seperti studi longitudinal atau quasi-eksperimental, guna melihat hubungan sebab akibat antara gaya hidup hedonisme dan kesehatan mental mahasiswa secara lebih mendalam. Penelitian jangka panjang penting dilakukan untuk mengamati perubahan gaya hidup mahasiswa serta dampaknya terhadap kondisi kesehatan mental dari waktu ke waktu.

Selain itu, peneliti selanjutnya diharapkan dapat menambahkan variabel lain yang berpotensi memengaruhi hubungan antara gaya hidup hedonisme dan kesehatan mental, seperti kontrol diri, dukungan sosial, literasi keuangan, konsep diri, serta intensitas penggunaan media sosial. Pengkajian variabel-variabel tersebut diharapkan dapat memberikan gambaran yang lebih komprehensif mengenai faktor risiko dan faktor protektif kesehatan mental mahasiswa.

Penelitian selanjutnya juga disarankan untuk mengembangkan dan menguji intervensi berbasis keperawatan komunitas, seperti program edukasi gaya hidup sehat, pelatihan manajemen stres, serta literasi keuangan mahasiswa, guna menekan dampak negatif gaya hidup hedonisme terhadap kesehatan mental. Selain itu, penggunaan pendekatan kualitatif dapat dipertimbangkan untuk menggali pengalaman subjektif mahasiswa dalam menjalani gaya hidup hedonisme dan dampaknya terhadap kesejahteraan mental.



## DAFTAR PUSTAKA

- Arumsari, S., Kurniawan, S. T., & Suryandari, D. (2021). Hubungan gaya hidup hedonisme dengan status mental emosional mahasiswa tingkat satu program studi sarjana keperawatan Universitas Kusuma Husada Surakarta. *Jurnal Keperawatan*, 9(2), 1–12.
- Rizqi, F. A., & Barqi, I. H. (2025). Pengaruh hedonisme dalam keuangan pribadi mahasiswa dan penyelesaiannya dengan dikotomi kendali. *Zakatuna: Journal of Economics and Business*, 1(2), 30–37.
- Yuda, A. R. D., Wulandari, F., Parwati, F. E., Saifudin, M., & Sholikhah, S. (2024). Hubungan gaya hidup hedonis dengan tingkat stres pada mahasiswa PGSD Universitas Muhammadiyah Lamongan. *Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 10(3), 476–479.