

PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM SARJANA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS KUSUMA HUSADA SURAKARTA
2021

**HUBUNGAN GAYA HIDUP HEDONISME DENGAN STATUS MENTAL
EMOSIONAL MAHASISWA TINGKAT SATU PRODI SARJANA
KEPERAWATAN UNIVERSITAS KUSUMA HUSADA SURAKARTA**

Shinta Arumsari¹⁾, Sahuri Teguh Kurniawan²⁾, Dewi Suryandari³⁾

¹⁾ Mahasiswa Program Studi Keperawatan Program Sarjana Universitas Kusuma Husada
Surakarta

Shinta.arumsari.234@gmail.com

^{2,3)} Dosen Program Studi Keperawatan Program Sarjana Universitas Kusuma Husada Su-
rakarta

s_sahuri@ukh.ac.id

dewi.suryandari@ukh.ac.id

ABSTRAK

Mahasiswa tingkat satu yang sedang mengalami masa transisi dari SMA menuju perguruan tinggi akan mengalami aspek-aspek perubahan. Mahasiswa yang secara fisik siap akan tetapi secara psikis belum siap untuk menghadapi masa perkuliahan akan menimbulkan beban mental seperti depresi, ansietas dan stress. Salah satu faktor yang mempengaruhi gangguan mental yaitu gaya hidup, salah satunya gaya hidup hedonisme, dimana mahasiswa hanya akan berorientasi pada hal-hal yang menyenangkan. Gaya hidup hedonisme dapat mengakibatkan sikap mental rapuh, mudah putus asa, tidak suka bekerja keras, dan selalu mengambil jalan pintas.

Metode penelitian yang digunakan metode kuantitatif korelasional, dengan menggunakan desain cross sectional untuk mengetahui hubungan dua variabel dalam satu waktu. Populasi dalam penelitian ini mahasiswa tingkat satu prodi sarjana keperawatan di Universitas Kusuma Husada Surakarta. Teknik pengambilan sampel dengan non probability sampling dengan sampel sebanyak 141 mahasiswa.

Hasil dalam penelitian ini adalah terdapat hubungan gaya hidup hedonisme dengan status mental emosional mahasiswa tingkat satu dengan nilai p-value 0.000. kesimpulan dalam penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara gaya hidup hedonisme dengan status mental mahasiswa tingkat satu prodi sarjana keperawatan di universitas kusuma husada surakarta.

Kata Kunci : Gaya Hidup Hedonisme, Mental Emosional, Mahasiswa Tingkat Satu
Daftar Pustaka : 46 (2010-2020)

NURSING STUDY PROGRAM OF UNDERGRADUATE PROGRAMS
FACULTY OF HEALTH SCIENCES
UNIVERSITY OF KUSUMA HUSADA SURAKARTA
2021

**THE RELATIONSHIP BETWEEN HEDONISM LIFESTYLE AND
EMOTIONAL-MENTAL STATUS IN THE FIRST-YEAR STU-
DENTS OF NURSING UNDERGRADUATE STUDY PROGRAM
AT THE UNIVERSITY OF KUSUMA HUSADA SURAKARTA**

Shinta Arumsari¹⁾, Sahuri Teguh Kurniawan²⁾, Dewi Suryandari³⁾

¹⁾Student of Nursing Study Program of Undergraduate Programs, University of
Kusuma Husada Surakarta

Shinta.arumsari.234@gmail.com

^{2,3)} Lecturers of Nursing Study Program of Undergraduate Programs, University
of Kusuma Husada surakarta

s_sahuri@ukh.ac.id

dewi.suryandari@ukh.ac.id

ABSTRACT

First-year students in the transition from high school to university will experience aspects of change. Students who are physically ready but not psychologically will cause mental burdens such as depression, anxiety, and stress in facing the lecture period. An influencing factor of mental disorders is a hedonistic lifestyle, where students are only oriented to pleasant circumstances. This lifestyle drives students to a fragile mental attitude, despair, laziness to work/study hard, and always taking shortcuts.

The study adopted a correlational-quantitative method with a cross-sectional design to determine the relationship between two variables in one time. The population was the first-year students of the nursing undergraduate study program at Kusuma Husada University Surakarta. The sampling technique applied non-probability sampling with 141 students.

The result revealed a relationship between a hedonism lifestyle and the emotional-mental status of first-year students with a p-value of 0.000. This study inferred that there is a relationship between the hedonism lifestyle and the emotional-mental status of the first-year nursing students at the Kusuma Husada University, Surakarta.

Keywords : Hedonism Lifestyle, Mental Emotional, Students.
Bibliography : 46 (2010-2020).

PENDAHULUAN

Proses transisi dari sekolah menengah atas (SMA) menuju perguruan tinggi merupakan suatu masa-masa sulit bagi sebagian mahasiswa tingkat satu, dimana dituntut untuk dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan yang baru di perguruan tinggi (Ruberman, 2014).

Mahasiswa yang secara fisik sudah siap akan tetapi secara psikis belum siap untuk menghadapi masa perkuliahan, akan menimbulkan beban mental, dimana akan timbul masalah gangguan mental emosional seperti depresi, ansietas, dan stress (Kerig & Schulz, 2012). Penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa mahasiswa tingkat satu yang mengalami gangguan mental emosional tergolong tinggi yakni sebesar 12% sampai dengan 50% (Hunt & Eisenberg, 2010).

Prevalensi gangguan mental emosional yang terjadi pada mahasiswa tingkat satu dapat dikatakan tergolong tinggi, yaitu sebesar 12% sampai dengan 50% (Hunt & Eisenberg, 2010). Di Amerika Serikat sebanyak 13,8% mahasiswa mengalami depresi dan sekitar 18,1% mengalami ansietas (American College Health Association, 2015). Tingginya prevalensi gangguan mental emosional pada mahasiswa tingkat satu yang terjadi di Indonesia, ditunjukkan dari salah satu penelitian disalah satu universitas di Jakarta didapatkan bahwa 12,7% mahasiswa mengalami gangguan mental emosional (Vidiawati, Iskandar, & Agustina, 2018).

Prevalensi ansietas yang terjadi pada mahasiswa yaitu 25% mengalami ansietas ringan, 60% mengalami ansietas sedang, dan 15% mengalami ansietas berat. Ansietas merupakan salah satu gangguan mental yang umum terjadi dengan prevalensi seumur hidup (Maulida, 2012).

Stress yang terjadi dalam bidang pendidikan keperawatan merupakan salah satu issue utama didunia modern, dimana mahasiswa cenderung lebih mudah mengalami stress karena adanya perubahan pola hidup. Hasil penelitian yang telah dilakukan di New Delhin pada tahun 2011

yang dilakukan kepada 180 mahasiswa keperawatan didapatkan hasil bahwa sekitar 62 mahasiswa (34%) mengalami stress sedang, dan 59 mahasiswa (33%) mengalami stress tingkat rendah dan tinggi (Kumar, 2011). Setiap mahasiswa mempunyai tingkat kematangan emosional yang berbeda-beda sehingga masalah gangguan mental emosional yang dialaminya berbeda antara mahasiswa satu dengan yang lainnya, namun semua mahasiswa dapat berisiko terhadap gangguan mental emosional khususnya mahasiswa tingkat satu.

Salah satu faktor yang mempengaruhi gangguan mental emosional pada mahasiswa adalah gaya hidup (Teosusilo, 2017). Menurut Prof. Masrukhi Pakar Pendidikan Semarang, bahwa untuk mencapai kepuasan yang diinginkan kebanyakan mahasiswa akan berorientasi lebih pada gaya hidup glamor dan bersenang-senang, bahwa 10% mahasiswa merupakan mahasiswa idealis, sedangkan 90% merupakan mahasiswa hedonisme (Kompas, 2011).

Hal tersebut memperlihatkan bahwa gaya hidup mahasiswa serba kemewahan, suka berfoya-foya dan bersenang-senang semata (Tejosusilo, 2017). Survey yang telah dilakukan menunjukkan bahwa mahasiswa lebih sering melakukan kegiatan seperti sering pergi ke cafe (24%), pergi ke mall untuk cuci mata dan shopping, pergi ke bioskop untuk menonton film baru (17%), membeli barang-barang branded, bahkan masuk ke diskotik untuk bersenang-senang, semua itu merupakan gaya hidup hedonisme yang secara tidak langsung dan jarang disadari oleh mahasiswa (Rianton, 2013).

Terdapat beberapa faktor yang dapat mempengaruhi gaya hidup hedonisme salah satunya adalah gender. Perempuan lebih emosional saat membeli produk yang dirasa dapat memberikan perasaan lebih baik apabila mereka merasa kurang semangat dan perempuan juga akan mengejar trend yang terbaru, berbeda dengan laki-laki yang lebih rasional dalam membeli produk untuk memenuhi kebutuhan mereka (Kirgiz, 2014). Ditunjukkan

dari hasil penelitian bahwa dari 170 mahasiswa, 58% mahasiswa mengalami gaya hidup hedonisme dalam kategori sedang dan 42% mahasiswa mengalami gaya hidup hedonisme dalam kategori rendah.

Gaya hidup Hedonisme dapat mengakibatkan sikap mental yang rapuh, mudah putus asa, enggan bersusah payah, tidak suka bekerja keras, dan selalu ingin mengambil jalan pintas. Mahasiswa yang telah terjebak dalam gaya hidup hedonisme ini akan berorientasi untuk mengambil kehidupan yang menyenangkan saja, dan kehidupan yang dianggap menyengsarakan akan dihindari (Efendy, 2012 dalam Erlina, 2018).

Hasil studi pendahuluan wawancara yang dilakukan peneliti pada tanggal 06 Januari 2021 terhadap 10 mahasiswa tingkat satu Prodi Sarjana Keperawatan Universitas Kusuma Husada Surakarta, didapatkan hasil 6 mahasiswa mengatakan bahwa sering keluar ke cafe dan mall dalam seminggu 3-4 kali, dan sering berbelanja online, senang membeli produk yang sedang trend agar tidak ketinggalan zaman, dan mahasiswa juga mengatakan bahwa mereka enggan bersusah payah dalam mengerjakan tugas-tugas yang diberikan oleh dosen, mereka lebih suka untuk menyalin jawaban dari teman, dan 4 mahasiswa mengatakan bahwa mereka pergi ke cafe dan mall hanya ketika ada hal penting saja, dan belanja online ketika membutuhkan saja. Kemudian dari 10 mahasiswa 5 mahasiswa mengatakan bahwa dalam seminggu terakhir sering merasa mudah putus asa ketika mendapatkan pekerjaan yang dirasa sulit, mudah panik, mudah marah, merasa tidak sabaran, dan juga mudah merasa gelisah yang lebih mengarah kepada gejala depresi dan stress dan 5 diantaranya dalam seminggu tidak merasakan hal tersebut.

Tujuan dari penelitian ini adalah mengetahui Hubungan Gaya Hidup Hedonisme Dengan Status Mental Emosional Mahasiswa Tingkat Satu Prodi Sarjana Keperawatan Universitas Kusuma Husada Surakarta.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilaksanakan di Universitas Kusuma Husada Surakarta pada periode Agustus-September 2021. Jenis penelitian ini menggunakan metode kuantitatif korelasional dengan desain penelitian *cross sectional* (Sugiyono, 2017).

Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan *nonprobability sampling* dengan teknik *purposive sampling* yaitu 141 responden. Variabel dependen pada penelitian ini adalah gaya hidup hedonism dan mental emosional (stress, depresi, ansietas).

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan lembar kuesioner gaya hidup hedonisme dan lembar kuesioner DASS-21.

Analisa hubungan antara variabel independen (gaya hidup hedonisme) dengan variabel dependen (mental emosional) menggunakan uji *chi square*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan kepada 141 responden dengan pengisian kuesioner selama 15-20 menit didapatkan hasil sebagai berikut :

1. Analisa Univariat

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Usia (n=141)

Usia (tahun)	F (n)	(%)
18	18	12.8
19	98	69.5
20	23	16.3
21	1	7
22	1	7
Total	141	100.0

Berdasarkan tabel 1 diketahui minimal usia yaitu 18 tahun, maksimal 22 tahun, dan rata-rata usia responden adalah 19.07 tahun, dengan standar deviasi 0.61. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Anggraini (2017) yang mengatakan bahwa sebagian besar subjek berusia 19 tahun yaitu sebanyak 66 responden. Usia responden berada pada tahap perkembangan remaja akhir. Masa remaja akhir merupakan masa di mana

individu akan mengalami perubahan fisik, sikap, emosi, dan perilaku yang cenderung konsumtif (Sukari *et al.*, 2013). Kecenderungan remaja berperilaku konsumtif dikarenakan semakin banyaknya sarana dan prasarana yang ada seperti mall, cafe, pusat perbelanjaan, tempat makan yang selalu mengalami peningkatan yang signifikan (Sukani, et al, 2013).

Remaja yang telah terjebak seringkali menghabiskan uang hanya untuk membeli berbagai jenis barang yang hanya berdasarkan keinginan mereka saja namun bukan suatu kebutuhan mereka (Maulana, 2013). Remaja berorientasi untuk selalu mengikuti keinginannya agar dapat terlihat *cool* dan memotivasi diri mereka agar dapat memiliki sesuatu yang bukan suatu keharusan (Parma dalam Anggraini, 2017).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin (n=141)

Jenis kelamin	Ke-	F(n)	%
Perempuan	126		89.4
Laki-laki	15		10.6
Total	141		100.0

Berdasarkan tabel 2. dapat diketahui bahwa jenis kelamin responden didominasi oleh perempuan 126 responden (89.4%). Hal ini sejalan dengan Ambarwati (2017) menunjukkan bahwa mayoritas responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 56 orang dan jenis kelamin laki-laki sebanyak 33 orang. Menurut Santrock (2013) menyebutkan bahwa identitas gender melibatkan kesadaran, pemahaman, pengetahuan, dan penerimaan sebagai laki-laki atau perempuan.

Remaja perempuan cenderung lebih menunjukkan gejala masalah mental dari pada laki-laki, perempuan menunjukkan gejala depresi, stres, kecemasan kecemasan dan keinginan bunuh diri yang lebih tinggi sedangkan laki laki cenderung lebih menunjukkan tindakan kekerasan. Alasannya adalah terdapat perbedaan hormonal dan perbedaan stresor psikososial bagi wanita dan laki-laki (Pilgrim, 2012).

Perempuan akan lebih emosional dalam membeli sebuah produk yang mereka rasa akan dapat memberikan perasaan lebih baik apabila mereka sedang merasa kurang semangat, dan perempuan juga akan selalu mengikuti trend terbaru, berbeda halnya dengan laki-laki yang lebih rasional dalam membeli suatu produk untuk kebutuhan mereka (Kirgizm 2014).

Purwanti (2012) yang mengatakan bahwa remaja putri menjadi lebih update terhadap apa yang menjadi perkembangan trend dan juga IPTEK seperti style fashion, gadget, gaya rambut, bahasa pergaulan, dan masih banyak lagi gaya hidup lainnya, sehingga akan menyebabkan perilaku hedonisme muncul tanpa disadari oleh pelakunya. Budaya ini menyebabkan mereka semakin ingin lebih dikenal atau menjadi labelling dari berbagai pihak untuk mempertahankan citra mereka di masyarakat, dimana mereka akan mempertahankan label tersebut demi cap sosial yang mereka dapatkan agar tetap eksis di kalangan komunitasnya (Goffman dalam Sutrisno, 2015).

Tabel 3. Gambaran Gaya Hidup Hedonisme (n=141)

Gaya hidup Hedonisme	F (n)	(%)
Rendah (31-61)	47	33.3
Sedang (62-92)	94	66.7
Tinggi (93-124)	0	0
Total	141	100.0

Dari tabel 3. diketahui bahwa hasil distribusi frekuensi responden berdasarkan gaya hidup hedonisme yaitu lebih banyak pada kategori sedang (62-92) terdapat 94 responden (66.7%). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Prastika (2018) bahwa responden yang memiliki gaya hidup hedonisme dengan kategori sedang sebanyak 98 responden (58%), dan kategori rendah sebanyak 72 responden (42%) mengalami gaya hidup hedonisme.

Perubahan arus globalisasi di Indonesia yang begitu pesat menyebabkan adanya perubahan-perubahan dari berbagai

aspek kehidupan seperti mode, informasi dan gaya hidup, hal tersebut berdampak pada munculnya berbagai gaya hidup di dalam masyarakat, sehingga menyebabkan remaja akan mudah terpengaruh dan akan berorientasi memiliki keinginan untuk mencoba hal-hal baru (Tiara, 2015).

Gaya hidup merupakan pola dari sikap, cara dan tindakan yang dimiliki individu mencakup tujuan, konsep diri, perasaan terhadap orang lain dan sikap terhadap dunia yang diungkapkan dalam aktivitas, minat dan pendapat. Gaya hidup merupakan hasil interaksi dari faktor keturunan, pola asuh, lingkungan dan daya kreatif yang dimiliki individu (Prastika 2018). Individu dengan gaya hidup hedonisme cenderung memiliki nilai kenikmatan didalam dirinya sendiri, harta benda, dan hiburan. Konsisten dengan nilai-nilai yang dimiliki pada setiap individu akan mengakibatkan individu itu cenderung terlibat dalam kegiatan sehari-hari yang akan menekankan konsumsi dan kenikmatan. Gaya hidup hedonisme dapat dipengaruhi oleh faktor sosial yang merupakan kebutuhan untuk berkomunikasi dengan individu yang memiliki hobi atau kepentingan yang sama, untuk bersosialisasi dan berhubungan dengan diri sendiri khususnya kelompok sosial. Faktor sosial dalam masyarakat ini untuk meningkatkan harga diri dan status sosial serta individu akan berusaha untuk mencoba mendapatkan penerimaan dan persetujuan dari orang lain. (Kazakeviciute dan Banyte, 2012).

Tabel 4. Gambaran Status Mental Emosional Depresi (n=141)

Depresi	F (n)	(%)
Normal (0-4)	21	14.9
Ringan (5-6)	27	19.1
Sedang (7-10)	75	53.2
Parah (11-13)	15	10.6
Parah Sangat (>14)	3	2.1
Total	141	100

Berdasarkan tabel 4. dapat diketahui bahwa hasil distribusi frekuensi responden

berdasarkan status mental emosional depresi didapatkan hasil yaitu lebih banyak dalam kategori depresi sedang (7- 10) sebanyak 75 responden (53.2%).

Tabel 5. Gambaran Status Mental Emosional Ansietas (n=141)

Ansietas	F (n)	(%)
Normal (0-3)	21	14.9
Ringan (3-5)	42	29.8
Sedang (6-7)	46	32.6
Parah (8-9)	19	13.5
Parah Sangat (>10)	13	9.2
Total	141	100

Berdasarkan tabel 5. dapat diketahui bahwa hasil distribusi frekuensi responden berdasarkan status mental emosional ansietas didapatkan hasil yaitu lebih banyak dalam kategori ansietas sedang (6-7) sebanyak 46 responden (32.6%).

Tabel 6. Gambaran Status Mental Emosional Stress (n=141)

Ansietas	F (n)	(%)
Normal (0-7)	55	39.0
Ringan (8-9)	44	31.2
Sedang (10-12)	33	23.4
Parah (13-16)	6	4.3
Parah Sangat (>17)	3	2.1
Total	141	100

Berdasarkan tabel 6. dapat diketahui bahwa hasil distribusi frekuensi responden berdasarkan status mental emosional stress didapatkan hasil yaitu lebih banyak dalam kategori stress normal (0-7) sebanyak 55 responden (39.0%).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan dapat diketahui bahwa frekuensi responden berdasarkan status mental emosional dibagi kedalam 3 bagian yaitu depresi, ansietas, dan stress sesuai tabel 4,5,6. Hal ini sejalan dengan Penelitian yang dilakukan oleh Kurniawa (2020) yang mengatakan bahwa tingkat depresi dengan kategori ringan sejumlah 25 responden (18%), depresi sedang 13 responden (9%), dan depresi parah 4 responden (3%), masalah ansietas dengan kategori ringan sejumlah 25 responden (18%), ansietas

sedang sejumlah 48 responden (34%), ansietas parah sejumlah 16 responden (11%), dan ansietas sangat parah sejumlah 5 responden (4%) dan dengan jumlah stres tertinggi ada pada kategori stres ringan sejumlah 19 responden (13%), stressedang sejumlah 6 responden (4%), dan stres parah sejumlah 3 responden (2%).

Gangguan mental emosional pada mahasiswa tingkat satu diantaranya depresi dibuktikan dengan hasil kuesioner bahwa mahasiswa sering tidak kuat untuk melakukan suatu kegiatan, sering merasa sedih dan tertekan, merasa tidak berharga sebagai seorang manusia dan sering merasa bahwa hidupnya tidak bermanfaat. Gangguan mental emosional yang kedua yaitu ansietas dimana dibuktikan dengan hasil kuesioner bahwa mereka merasa mudah panik, tangan gemetar, dan sering ketakutan tanpa alasan yang jelas. Gangguan mental yang ketiga yaitu stress dimana dari hasil kuesioner didapatkan bahwa mahasiswa tingkat satu mudah marah, mudah tersinggung, dan sulit untuk bersabar. Gangguan mental emosional merupakan keadaan dimana seorang individu mengalami suatu perubahan emosional yang dapat berkembang menjadi keadaan patologis. Jika terus berlanjut maka perubahan emosional tersebut perlu diantisipasi agar kesehatan jiwa tetap terjaga. Adapun masalah gangguan mental emosi yaitu meliputi masalah depresi, ansietas dan stress dimana respon adaptif ini dipengaruhi oleh perbedaan individual atau proses psikologis yang disebabkan oleh pengaruh dari orang sekitar atau lingkungan, situasi atau bahkan tuntutan lingkungan yang dirasa menekan kondisi fisik dan psikis seseorang. Gejala gangguan mental emosional dapat mempengaruhi fungsi kehidupan sehari-hari mahasiswa, baik dalam fungsi sosial, akademik maupun fisik (Prasetyo, 2019). Adapun beberapa faktor yang mempengaruhi status mental emosional seseorang yaitu meliputi faktor karakteristik dan perilaku individu,

keadaan sosial, ekonomi, dan lingkungan yang terdiri dari gaya hidup, sosio kultural serta psikoedukatif (Vidiawati, 2018).

2. Analisa Bivariat

Tabel 7. Analisa Hubungan Gaya Hidup Hedonisme Dengan Status Mental Emosional Mahasiswa Tingkat Satu (n=141)

Keterangan		<i>r</i>	<i>P value</i>
Gaya Hidup	Depresi	1.000	0.000
Hedonisme	Ansietas	1.000	0.000
	Stress	1.000	0.002

Berdasarkan tabel 7 diketahui bahwa hasil status mental depresi dan stress menggunakan uji korelasi spearman nilai p-value sebesar 0.000 ($p < 0.05$) dan untuk hasil status mental ansietas yaitu nilai p-value sebesar 0.002 ($p < 0.05$) maka hal ini berarti H_0 ditolak dan H_a diterima, yang berarti terdapat hubungan antara gaya hidup hedonisme dengan status mental emosional (depresi, stress dan ansietas) mahasiswa tingkat satu Prodi Sarjana Keperawatan Universitas Kusuma Husada Surakarta. Nilai korelasi antar variabel atau hasil *r* sebesar 1,000 yang berarti dalam kategori sangat kuat. Menurut Dahlan (2014) kekuatan korelasi secara statistik ditentukan berdasarkan nilai koefisien korelasinya, jika hasil koefisien korelasi atau nilai *r* berada diantara angka 0,8 – 1,00 maka dapat dikatakan korelasi sangat kuat. Berdasarkan pernyataan tersebut peneliti beropini bahwa terdapat korelasi yang sangat kuat antara gaya hidup hedonisme dengan status mental emosional mahasiswa tingkat satu prodi Sarjana Keperawatan Universitas Kusuma Husada Surakarta.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Anjelita (2017) yang menyatakan bahwa adanya hubungan antara regulasi emosi dengan gaya hidup hedonisme pada komunitas dengan nilai taraf signifikansi 0,000 ($p < 0,05$) dengan kekuatan koefisien korelasi yaitu $r = -0,363$ yang berarti bahwa semakin tinggi regulasi emosi maka gaya hidup hedonisme pada komunitas *x* akan

menurun, sebaliknya jika regulasi emosi pada komunitas x rendah maka gaya hidup hedonise pada komunitas x akan meningkat.

Gaya hidup hedonisme sendiri memiliki sifat dan karakteristik perilaku atau budaya yang menginginkan keseluruhan kehidupannya penuh dengan kesenangan-kesenangan yang bisa diraskan dan memuaskan keinginannya, sehingga tujuan akhir sari kehidupan ini adalah kesenangan. Gambaran mengenai gaya hidup hedonisme memiliki ciri-ciri meliputi mengerahkan aktivitas untuk mencapai kenikmatan hidup, sehingga besar perhatiannya ditujukan keluar rumah, merasa mudah berteman walaupun memilih-milih, menjadi pusat perhatian, saat waktu luang hanya untuk bermain dan kebanyakan anggota kelompok adalah orang yang berada (Anjelita, 2017).

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Anggraini (2017) yang mengatakan bahwa terdapat hubungan antara kontrol diri dengan gaya hidup hedonis pada remaja akhir di Surabaya dengan nilai signifikansi pada uji korelasi skor sebesar 0,00. Dimana agar dapat mencegah perilaku gaya hidup hedonis diperlukan pengelolaan emosi serta bagaimana individu dapat mengontrol dirinya secara baik dan jika individu tersebut tidak dapat mengelolah emosi dan kurang dalam mengontrol dirinya, hal tersebut akan membuat perilaku gaya hidup hedonis semakin tinggi. Seseorang yang mengikuti gaya hidup hedonisme merasa terancam karena perubahan dan tuntutan yang tinggi sehingga dapat mengalami stress dan masalah emosional, tuntutan dan tingkat perubahan yang begitu cepat dalam kehidupan dapat menimbulkan tekanan yang tidak terduga dan jika di biarkan dapat berpengaruh terhadap kondisi psikis seseorang (Athota, 2014).

KESIMPULAN

1. Karakteristik responden berdasarkan usia menunjukkan mayoritas mahasiswa tingkat satu berusia 19 tahun

(69,5%) dan mayoritas berjenis kelamin perempuan yakni sebanyak 126 responden (89,4%).

2. Gaya hidup hedonisme pada mahasiswa tingkat satu tergolong dalam kategori rendah sebanyak 47 responden (33,3%), dan kategori sedang sebanyak 94 responden (66,7%).
3. Status mental emosional mahasiswa tingkat satu dibagi berdasarkan 3 bagian yaitu depresi, ansietas dan stress. Hasil yang didapat bahwa status mental emosional mahasiswa tingkat satu masuk kedalam kategori depresi sedang sebanyak 75 responden (53,2%), ansietas sedang sebanyak 46 responden (32,6), dan stress normal sebanyak 55 responden (39,9%).
4. Terdapat hubungan yang sangat kuat antara gaya hidup hedonisme dengan status mental emosional mahasiswa tingkat satu dibuktikan dengan hubungan gaya hidup hedonisme dengan status mental emosional depresi nilai p-value sebesar 0.000 ($p < 0.05$)

SARAN

Penelitian ini diharapkan bagi peneliti dapat memberikan informasi terkait dengan gaya hidup hedonisme dengan status mental emosional pada mahasiswa dan terkait dengan gaya hidup hedonisme dengan status mental emosional pada mahasiswa, disarankan bagi universitas sehingga universitas dapat melakukan tindakan-tindakan yang dapat digunakan untuk mengurangi gaya hidup hedonisme serta dapat mencegah terjadinya gangguan mental emosional pada mahasiswa. Serta diharapkan dapat digunakan sebagai sumber informasi terkait dengan gaya hidup hedonisme dengan status mental emosional pada mahasiswa bagi peneliti lain.

DAFTAR PUSTAKA

American College Health Association. (2015). *National college health Assessment. Spring 2014 Reference Group Executive Summary*. Hanover, MD.

- Anggrain, L. (2017). Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Gaya Hidup Hedonis Pada Remaja Di Surabaya. *Jurnal Psikologi Pendidikan Dan Perkembangan Tahun 2017*, Vol. 6
- Anjelita, A. C. (2017). Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan Gaya Hidup Hedonis Pada Komunitas x di Semarang. *skripsi*. Uniesitas Kristen Satya Wacana
- Athota, S. (2014). *How Approach And Avoidance Constructs Of Personality And Trait Emotional Intelligence Predict Core Human Values. Learning And Individual Differences*, 51-58
- Daradjat, Zakiyah. (2012). *Kesehatan Mental*. Jakarta: Gunung Agung.
- Effendi, Yudy. (2012). *Rahasia meraih hidup supersukses*. Jakarta: Agro-media Pustaka.
- Damar A. (2012). Motivasi Berprestasi Pada Mahasiswa yang Berkuliah Dengan Jurusan Pilihan Orangtua. *Skripsi strata satu*, Fakultas Psikologi Universitas Gunadarma.
- Hunt, J., & Eisenberg, D. (2010). Mental health problems and help-seeking behavior among college students. *Journal of Adolescent Health*, vol. 46, no.1, hal. 3-10.
- Kemendes RI. (2013). Riset Kesehatan Dasar; RISKESDAS. Jakarta: Balitbang Kemendes RI
- Kirgiz, A. (2014). Hedonism, A consumer Disease Of The Modern Age: Gender And Hedonic Shopping In Turkey. *Journal Global Media*, vol. 4, no. 8, hal. 200-212.
- Kompas. (2011). Inilah lima wajah mahasiswa indonesia. Dikutip dari <http://edukasi.kompas.com>
- Mardiana, Y. & Zelfino. (2014). *Hubungan antara Tingkat Stress Lansia dan Kejadian Hipertensi pada Lansia di RW 01 Kunciran Tngerang*. Jakarta: Universitas Esa Unggul.
- Maulidia, A. 2012. Gambaran Tingkat Depresi Pada Mahasiswa Program Sarjana Yang Melakukan Konseling Di Badan Konseling Universitas Indonesia. *Skripsi*. Jakarta: Universitas Indonesia.
- Mubasyiroh, R., Yunita, I., & Putri, S. (2017). Determinan Gejala Mental Emosional Pelajar SMP-SMA di Indonesia Tahun 2015. *Buletin Penelitian Kesehatan*, vol. 45, no. 2, hal. 103-112. National Alliance On Mental Illness. Mental Health Conditions. 2016. Diakses pada tanggal 14 Januari 2021. Diunduh dari: <https://www.nami.org/LearnMore/Mental-Health-Conditions>.
- Putri Dewi Ambarwati. (2019). *Gambaran Tingkat Stres Mahasiswa*. Mediapsi. Vol. 5, No. 2
- Prasetio, C. E. (2019). *Gangguan Mental Emosional Dan Kesenangan Pada Mahasiswa Baru*
- Prastika, Erlina. (2018). Pengaruh Gaya Hidup Hedonisme Terhadap Kecurangan Akademik Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling*. Universitas Negeri Yogyakarta, vol. 4, no, 6
- Purwanti. P. A. (2016). *Gaya Hidup Hedonisme Di Kalangan Remaja Putri (Studi Kasus Komunitas Warung Bumi Ayu, Jalan Gunung Agung, Kota Denpasar)*
- Potter, P. A., & Perry, A. G. (2010). *Fundamental Keperawatan: Konsep, Proses, dan Praktik Volume 1 Edisi 7*. Jakarta: Selemba Medika.
- Rani, Yeny Chintya. (2016). Pengaruh gaya hidup hedonisme terhadap prestasi belajar mahasiswa. *Skripsi*. Bandung: Universitas Pasunda
- Rianton. (2013). Hubungan antara konformitas kelompok teman sebaya dengan gaya hidup hedonis pada mahasiswa Kab. Dhamasraya di Yogyakarta. *Jurnal Psikologi Universitas Ahmad Dahlan*, vol. 2, no.1, hal. 115.
- Ruberman, L. (2014). *Challenges in the transition to college: The perspective of the therapist back home*.

- American Journal of Psychotherapy*, vol. 68, no. 1, hal. 103-115.
- Setiadi. (2013). Konsep dan praktek penulisan riset keperawatan (Ed.2) Yogyakarta: Graha Ilmu Siswoyo,
- Dwi, et al. (2012). Ilmu Pendidikan. Yogyakarta: UNY Press
- Sugiyono. 2017. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta, CV. Suryabrata,
- Sumadi. (2012). Psikologi Kepribadian. Jakarta: Raja Grafindo Persada
- Susilowati, T.G., & Hasanat, U.N. 2011. Pengaruh Terapi Menulis Pengalaman Emosional Terhadap Penurunan Depresi Pada Mahasiswa Tahun Pertama. *Jurnal Psikologi*. Vol. 38, No. 1, Juni 2011: hal. 92-107.
- Tejosusilo, E. (2017). *Hedonisme dan gaya hidup konsumtif yang dapat merusak keuangan anda*. Dikutip dari <http://Finansialku.com>