

Hubungan Gaya Hidup Hedonis Dengan Tingkat Stres pada Mahasiswi Kedokteran

Albert Yohanes Axel Yoagnesto^{1*}, Mohammad Fanani¹, Lukman Aryoseto¹

1. Program Studi Kedokteran, Fakultas Kedokteran, Universitas Sebelas Maret, Surakarta, Indonesia

Korespondensi : ayoaxely@student.uns.ac.id

ABSTRAK

Pendahuluan: Perkembangan jaman menyebabkan perubahan kebiasaan dan gaya hidup terutama pada mahasiswi salah satunya adalah gaya hidup hedonisme. Mahasiswi yang mengikuti gaya hidup hedonis memerlukan uang yang banyak untuk mencukupi keinginannya, hal ini dapat menyebabkan pengeluaran mahasiswi lebih banyak padahal mahasiswi mayoritas belum bekerja. Tidak dapat mengikuti gaya hidup hedonis dapat memicu rasa takut dan tertekan yang jika dibiarkan dapat menyebabkan stres. Tujuan dari penelitian ini untuk menilai hubungan antara gaya hidup hedonis dan tingkat stress mahasiswi.

Metode: Penelitian ini merupakan penelitian observasional analitik dengan pendekatan studi *cross sectional* yang dilaksanakan di Program Studi Kedokteran Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret Surakarta. Sampel dari penelitian ini adalah 215 mahasiswi yang termasuk kedalam kriteria inklusi. Sampel diambil dengan teknik *probability sampling* jenis *simple random sampling*. Variable terikat adalah tingkat stress dan variable bebas adalah hedonism. Data gaya hidup hedonism diperoleh dari pengisian kuisioner skala gaya hidup hedonis dan data tingkat stress diperoleh dari pengisian kuisioner PSS-10 (*Perceived Stres Scale*). Data kemudian akan dihitung menggunakan software SPSS dan dianalisis menggunakan uji korelasi Spearman.

Hasil: Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara hedonism dengan tingkat stress dengan kekuatan korelasi yang rendah dan arah negative antara gaya hidup hedonisme dengan tingkat stress pada mahasiswi di Program Studi Kedokteran Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret Surakarta.

Kesimpulan : Tidak terdapat hubungan antara gaya hidup hedonisme dengan tingkat stress pada mahasiswi di Program Studi Kedokteran Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret Surakarta.

Kata Kunci: hedonism; mahasiswi ; stress

ABSTRACT

Introduction: *The times have caused changes in habits and lifestyles, especially for female students, one of which is the hedonistic lifestyle. Students who follow a hedonic lifestyle need a lot of money to fulfill their desires, this can cause students to spend more even though the majority of students are not yet working. Not being able to follow a hedonic lifestyle can trigger fear and depression which if left unchecked can lead to stress. The purpose of this study was to assess the relationship between hedonic lifestyle and stress levels of female students.*

Methods: *This research is an analytic observational study with a cross sectional study approach which was carried out at the Medical Study Program, Faculty of Medicine, Sebelas Maret University, Surakarta. The sample of this study was 215 female students who were included in the inclusion criteria. Samples were taken using a probability sampling technique of simple random sampling. The dependent variable is the level of stress and the independent variable is hedonism. Hedonism lifestyle data were obtained from filling out the hedonic lifestyle scale questionnaire and stress level data obtained from filling out the PSS-10 (Perceived Stress Scale) questionnaire. The data will then be calculated using SPSS software and analyzed using the Spearman correlation test.*

Results: *There is no significant relationship between hedonism and stress levels with a low correlation strength and a negative direction between hedonism lifestyle and stress levels in female students in the Medical Study Program, Faculty of Medicine, Sebelas Maret University, Surakarta.*

Conclusion: *There is no significant relationship between hedonism and stress levels with a low correlation strength and a negative direction between hedonism lifestyle and stress levels in female students in the Medical Study Program, Faculty of Medicine, Sebelas Maret University, Surakarta.*

Keywords: hedonism; female student; stress

PENDAHULUAN

Perkembangan jaman yang semakin maju diimbangi dengan teknologi, telah membawa perubahan pada kebiasaan dan gaya hidup masyarakat. Salah satunya bagi mahasiswa yang terkena dampak dari pesatnya perkembangan teknologi dan munculnya globalisasi, yang juga berperan memengaruhi nilai-nilai sosial dan gaya hidup mahasiswa (Ohy, Kawung, Zakarias, 2020). Mahasiswa dapat digolongkan dalam kelompok remaja masa akhir yang memiliki usia 18 hingga 22 tahun. Dalam usia ini remaja akan mengalami masa transisi menuju ke fase dewasa (Satria, M., 2017). Pada tahap ini, mahasiswa mulai dihadapkan dengan berbagai macam permasalahan, perubahan, dan tantangan sebagai bagian dalam mencari jati diri dan pengembangan perilaku yang disebabkan oleh perkembangan psikososial yang belum matang (Nurhasanah, and Bakar, 2019).

Perkembangan psikososial yang belum matang ditambah dengan pengaruh globalisasi mengakibatkan perubahan kebiasaan dan gaya hidup salah satunya adalah gaya hidup hedonisme. Menurut Jennyya hedonisme disebabkan oleh virus hedon dan sebutan untuk orang yang terinfeksi virus tersebut adalah hedonis. Hedonisme merupakan perilaku yang menyimpang yang menyukai kenikmatan, kesenangan, dan kemewahan diatas segalanya. Perilaku hedonisme sering dilakukan oleh remaja. Masa remaja dimulai saat seseorang beranjak masuk pada usia 10 hingga 13 tahun dan akan berakhir saat usia 18 hingga 22 tahun (Saputro, K., 2018).

Para remaja lebih sering membeli sesuatu sesuai dengan keinginan mereka bukan sesuai dengan hal yang mereka butuhkan yang pada akhirnya akan menimbulkan pembelian barang berlebih (Sulistyo, J. 2014). Sifat remaja yang tidak realistis, mudah terbujuk, boros dalam menggunakan uang dan selalu mengikuti modernisasi serta mengikuti kelompoknya menjadikan remaja salah satu target konsumen yang menjanjikan. Remaja dengan jenis kelamin perempuan memiliki kecenderungan untuk membeli barang berlebih dibandingkan laki-laki karena remaja perempuan lebih mengutamakan emosi mereka. Produk-produk di pasaran juga lebih banyak ditujukan pada remaja perempuan yang akan mendorong perilaku pembelian berlebih oleh perempuan (Yuliantari, and Herdiyanto, 2015). Mahasiswi yang bisa mengendalikan emosi dapat membuat pertimbangan dalam membeli sesuatu sedangkan yang tidak bisa mengendalikan emosi akan membeli barang-barang tanpa adanya pertimbangan. Kontrol diri erat kaitannya dengan pengendalian emosi dan dorongan dari dalam diri, jika dapat mengontrolnya dengan baik tentu akan berguna saat diperlukan pengambilan keputusan ketika kondisi sedang sulit seperti stress (Anggreini, R. dan Sulis, M. 2014).

Stres merupakan respons seseorang terhadap perubahan yang terjadi baik secara fisik maupun emosional yang menuntut seseorang untuk dapat menyesuaikan diri (Direktorat P2PTM. 2022). Stres merupakan masalah umum yang dapat terjadi. Di masa sekarang ini, stres sudah menjadi bagian dari kehidupan modern yang tidak bisa dihilangkan (Kupriyanov, R., & Zhdanov, R. 2014). Stres dapat menimpa siapa saja dan dimana saja, jika stres yang dialami sangat banyak dapat membahayakan setiap orang (Lin, S. H., & Huang, Y. C. 2014). Stres pada mahasiswa cukup tinggi prevalensinya, di Asia sebesar 39,6 – 61.3% mahasiswa mengalami stres. Di Indonesia sendiri tingkat stres pada mahasiswa cukup tinggi yaitu 36,7 – 71.6% (Gimon, Malonda, and Punuh, 2020). Dalam sebuah penelitian menyebutkan tingkat stres pada mahasiswa: 35,6% mahasiswa mengalami stres ringan, 57,4% mahasiswa mengalami stres sedang, dan 6,9% mahasiswa mengalami stres berat. Tingkat stres tertinggi dialami oleh mahasiswa berjenis kelamin perempuan dengan hasil 33,6% mengalami stres sedang dan 4,0% mengalami stres berat (Ambarwati, Pinilih, and Astuti, 2019).

Beberapa penelitian menyebutkan mahasiswa cenderung memiliki gaya hidup hedonisme, tidak hanya mahasiswa yang mapan maupun menengah ada juga mahasiswa yang ekonominya pas-pasan berupaya untuk mengikuti gaya hidup ini (Jennyya, Pratiknjo, and Rumampuk, 2021). Untuk mengikuti gaya hidup hedonis diperlukan uang dengan jumlah yang banyak (Mufidah and Wulansari,

2018.). Hal ini menyebabkan remaja mengeluarkan lebih banyak uang padahal mayoritas belum bekerja dan hanya mendapat uang saku dari orang tua (Jennyya, Pratiknjo, and Rumampuk, 2021). Hal ini dapat memicu rasa takut tidak dapat memenuhi gaya hidup hedonisnya yang terus terupdate setiap harinya. Ketakutan ini jika dialami terus menerus akan menimbulkan rasa gelisah, khawatir dan tertekan, yang jika dibiarkan akan menjadi stress (Yusnia and Budiyan, 2006).

Peneliti tertarik untuk melaksanakan penelitian terhadap hubungan hedonisme dengan tingkat stres mahasiswa di program studi kedokteran fakultas kedokteran Universitas Sebelas Maret Surakarta. Sehubungan dengan penelitian serupa belum pernah dilakukan sebelumnya maka penelitian ini penting untuk dilakukan agar kelak mahasiswa dapat melihat pengaruh buruk dari gaya hidup hedonisme terhadap kesehatan mental terutama tingkat stres, sehingga mereka bisa mengurangi gaya hidup hedonisme serta menghilangkan salah satu faktor resiko stres.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian observasional analitik dengan pendekatan studi cross sectional, penelitian analitik bertujuan untuk menilai adanya hubungan antara satu variabel dengan variabel yang lainnya. Sedangkan cross sectional study merupakan penelitian yang mempelajari hubungan antar variabel pada waktu yang sama dan tidak dilakukan tindak lanjut (Swarjana, 2015).

Penelitian ini dilaksanakan di Program Studi Kedokteran Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret Surakarta. Sampel dari penelitian ini adalah 215 mahasiswi yang termasuk kedalam kriteria inklusi sebagai berikut: 1) Mahasiswa aktif di program studi kedokteran fakultas kedokteran Universitas Sebelas Maret angkatan 2019, 2020, dan 2021, 2) Berjenis Kelamin Perempuan, 3) Berusia 18-22 tahun, 4) Bersedia menjadi subjek penelitian dan telah menyetujui informed consent. Sampel diambil dengan *probability sampling* yaitu teknik pengambilan sampel yang memberikan peluang atau kesempatan yang sama bagi setiap unsur atau anggota populasi untuk dipilih menjadi sampel (Sugiyono, 2017). Teknik sampling dalam penelitian ini menggunakan teknik simple random sampling, dimana pengambilan sampel dari populasi dilakukan secara acak tanpa memperhatikan tingkatan yang ada di dalam populasi (Sugiyono, 2017). Variable terikat adalah tingkat stress dan variable bebas adalah hedonism.

Pengambilan data sebelumnya sudah dinyatakan layak etik oleh komisi etik penelitian Kesehatan RSUD Dr. Moewardi dengan nomer *ethical clearance* 624/V/HREC/2022. Data gaya hidup hedonism diperoleh dari pengisian kuisioner skala gaya hidup hedonis dan data tingkat stress diperoleh dari pengisian kuisioner PSS-10 (*Perceived Stres Scale*). Data kemudian akan dianalisis menggunakan analisis data kuantitatif, yaitu data yang dapat diwujudkan dengan angka yang diperoleh dari sampel. Data yang diperoleh dari pengambilan sampel akan dilakukan pengujian dengan menggunakan uji Kolmogorov-Smirnov untuk mengetahui apakah data terdistribusi normal. Setelah itu diketahui data akan dianalisis menggunakan uji Spearman. Data akan diolah dengan menggunakan software Statistical Product and Service Solution (SPSS).

HASIL

Sampel dalam penelitian ini adalah mahasiswi Program Studi Kedokteran Universitas Sebelas Maret Surakarta. Pengambilan sampel dilakukan dari bulan Mei hingga Juni dengan responden mengisi kuisioner secara online. Jumlah populasi sebanyak 461 mahasiswi dan dibutuhkan sampel minimal 215 mahasiswi. Total subjek yang mengisi kuisioner adalah 216 mahasiswi dengan 1 mahasiswi tidak dilakukan analisis data karena tidak bersedia untuk menjadi responden. Total responden yang dilakukan analisis data sebanyak 215 mahasiswi. Distribusi karakteristik sampel ditampilkan pada tabel berikut

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

No	Usia	Frekuensi	Presentase
1	18	19	8,8%
2	19	68	31,6%
3	20	77	35,8%
4	21	42	19,5%
5	22	9	4,2%

Dari tabel 1. didapatkan jumlah sampel mahasiswi yang berusia 18 tahun sebanyak 19 mahasiswi (8,8%), usia 19 tahun sebanyak 68 mahasiswi (31,6%), usia 20 tahun sebanyak 77 mahasiswi (35,8%), usia 21 tahun sebanyak 42 mahasiswi (19,5%), dan usia 22 tahun sebanyak 9 mahasiswi (4,2%)

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Usia Responden Berdasarkan Tingkat Hedonisme Responden

	Usia	Tingkat hedonisme		
		Rendah	Sedang	Total
Usia (Tahun)	18	3	16	19
	19	6	62	68
	20	9	68	77
	21	6	36	42
	22	2	7	9
Total		26	189	215

Perhitungan secara statistik sesuai dengan tabel 2. terhadap variabel tingkat hedonisme pada mahasiswi di Program Studi Kedokteran Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret Surakarta menunjukkan mayoritas memiliki tingkat hedonisme sedang sebanyak 189 mahasiswi (87,9%) dan sebanyak 26 mahasiswi (12,1%) memiliki tingkat hedonisme yang rendah.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Usia Responden Berdasarkan Tingkat Stres Responden

	Usia	Tingkat stress		
		Rendah	Sedang	Total
Usia (Tahun)	18	2	17	19
	19	6	62	68
	20	8	69	77
	21	8	34	42
	22	2	7	9
Total		26	189	215

Berdasarkan tabel 3. dengan perhitungan statistik terhadap variabel tingkat stres pada mahasiswi di Program Studi Kedokteran Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret Surakarta menunjukkan bahwa mayoritas mengalami stress sedang sebanyak 189 mahasiswi (87,9%) dan sebanyak 26 mahasiswi dengan stres rendah (12,1%).

Tabel 4. Hasil uji normalitas data

	p
Hasil uji normalitas	0,012

Uji Normalitas dilakukan menggunakan uji normalitas kolmogorov-smirnov dan didapatkan hasil nilai p (normalitas) sebesar $0,012 < 0,05$ yang berarti data terdistribusi tidak normal.

Data Hasil Analisis

Tabel 5. Hasil uji spearman antara hedonisme dan tingkat stres

Hedonisme	r	-0,047
	p	0,49
	N	215

Berdasarkan data dari tabel 5. dapat diketahui bahwa nilai p value adalah 0,49 ($p > 0,05$) sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara hedonism dengan tingkat

stress pada mahasiswi di Program Studi Kedokteran Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret Surakarta. Hasil *correlation coefficient* antara hedonism dan tingkat stress sebesar 0,047 dengan arah negative sehingga dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi tingkat hedonisme maka semakin rendah tingkat stres walaupun tidak terlalu signifikan.

PEMBAHASAN

Usia

Karakteristik penelitian berdasarkan usia menunjukkan bahwa didapatkan responden mahasiswi dengan jumlah paling sedikit berusia 22 tahun (9 orang) dan paling banyak berusia 20 tahun (77 orang). Rentang usia responden dalam penelitian ini adalah antara 18-22 tahun. Usia 18-22 tahun termasuk dalam kategori kelompok remaja masa akhir (Satria, 2017). Setelah dilakukan analisis data didapatkan responden yang mengisi kuisisioner paling banyak berusia 20 tahun yaitu 77 (35,8%) mahasiswi, usia 19 tahun sebanyak 68 mahasiswi (31,6%), usia 21 tahun sebanyak 42 mahasiswi (19,5%), usia 18 tahun sebanyak 19 mahasiswi (8,8%), dan terendah berusia 22 tahun yaitu 9 mahasiswi (4,2%). Penelitian ini ditemukan mahasiswi dengan tingkat hedonisme tertinggi pada usia 19 dan 20 tahun dengan tingkat hedonisme sedang berjumlah 130 mahasiswi. Sedangkan pada tingkat stres didapatkan hasil tertinggi pada usia 19 dan 20 tahun dengan tingkat stres sedang berjumlah 131 mahasiswi.

Hedonisme

Responden dalam penelitian ini paling banyak mengalami hedonisme sedang yaitu sebanyak 189 mahasiswi (87,9%), lalu diikuti dengan hedonisme ringan sebanyak 26 mahasiswi (12,1%), tidak didapatkan mahasiswi yang mengalami hedonisme berat. Penelitian yang dilakukan oleh Prastika pada tahun 2018 mengatakan bahwa responden mayoritas memiliki gaya hidup hedonisme sedang yaitu sebanyak 98 responden (58%), dan responden yang memiliki gaya hidup hedonisme rendah sebanyak 72 responden (42%) (Prastika, 2018). Penelitian lain menyebutkan terdapat responden menjalani gaya hidup hedonisme paling banyak berada pada kategori sedang yaitu 94 responden (66,7%), dan responden yang menjalani gaya hidup hedonisme rendah sebanyak 47 responden (33,3%) (Shinta Arumsari, S., 2021). Alasan yang berbeda-beda mendasari mahasiswi menjalani gaya hidup hedonisme antara lain yakni faktor internal seperti sikap, pengalaman dan pengamatan, kepribadian, konsep diri, motif, dan persepsi. Selain itu faktor eksternal juga mempengaruhi seperti kelompok referensi, keluarga, kelas sosial, dan kebudayaan (Nadzir, 2015).

Tingkat Stres

Responden dalam penelitian ini paling banyak mengalami stres sedang yaitu sebanyak 189 mahasiswi (87,9%), lalu diikuti dengan stres ringan sebanyak 26 mahasiswi (12,1%), tidak didapatkan mahasiswi yang mengalami stres berat. Sebuah penelitian menyebutkan tingkat stres pada mahasiswa paling banyak mahasiswa mengalami stres sedang yaitu 57,4% mahasiswa, 35,6% mahasiswa mengalami stres ringan, dan paling sedikit mahasiswa mengalami stres berat yaitu sebanyak 6,9% (Ambarwati, Pinilih, and Astuti, 2019). Alasan yang berbeda-beda mendasari terjadinya stres dari berbagai tingkatan. Menurut Musabiq pada tahun 2018 terdapat empat sumber stress pada mahasiswa yaitu interpersonal (konflik dengan teman, orang tua, atau pacar), intrapersonal (kesulitan keuangan, perubahan kebiasaan makan atau tidur, dan kesehatan yang menurun), akademik (nilai ujian yang jelek, tugas yang banyak, dan materi pelajaran yang sulit), dan lingkungan (kurangnya waktu liburan, macet, dan lingkungan tempat tinggal yang tidak nyaman) (Musabiq and Karimah, 2018).

Hubungan Antara Hedonisme Dengan Tingkat Stres

Berdasarkan hasil penelitian ini, didapatkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara hedonisme dengan tingkat stres mahasiswi Program Studi Kedokteran Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret Surakarta ($p = 0,49$). Dimana ini tidak sejalan dengan penelitian Ita Yusnia Pada tahun 2006 yang hasilnya terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara gaya hidup hedonis dengan tingkat stress pada remaja yang ditandai dengan semakin remaja menjalani gaya hidup hedonis semakin tinggi pula tingkat stress mereka. Hal ini dapat terjadi dikarenakan stresor dengan jumlah yang sama akan memberikan reaksi yang berbeda-beda pada mahasiswi satu dengan mahasiswi lain (Jusuf, Paramata, and Abudi, 2012). Penyebab lain yang mempengaruhi adalah persepsi terhadap suatu situasi, cara yang digunakan dalam penanganan stress dengan cara mengubah pemahaman/persepsi terhadap masalah yang sedang dihadapi (Hidayat, 2017), kemampuan menyesuaikan diri juga dapat mempengaruhi, sejalan dengan penelitian yang dilakukan Suharsono dan Anwar pada tahun 2020. Penelitian lain mengemukakan bahwa stres mengacu pada karakteristik peristiwa yang dirasakan apakah peristiwa itu akan membahayakan kesejahteraan fisik dan psikologis seseorang atau tidak (Suharsono and Anwar, 2020; Ulum, 2016).

Berdasarkan penelitian Amanah pada tahun 2015 didapatkan bahwa gaya hidup hedonisme dapat dapat menghilangkan rasa stress, rasa bosan dengan rutinitas dan untuk menyenangkan diri sendiri (Amanah and Pelawi, 2015). Penelitian lain juga menyatakan hedonism dapat memperbaiki suasana hati, mengurangi depresi, sejenak melupakan masalah, menghilangkan stress dengan cara membeli barang atau menghabiskan uang mereka. Hal ini dapat memberikan kegembiraan dan kesenangan karena merasa waktu cepat berlalu sehingga mereka dapat melarikan diri dari stress dan mengurangi kecemasan (Nugroho and Idris, 2018). Hal ini didukung oleh pernyataan Simamora pada tahun 2014 bahwa mahasiswi menganggap gaya hidup hedonisme sebagai cara menghindari stress, meningkatkan harga diri, dan rasa percaya diri. Pada penelitian lain menyatakan dampak positif dari hedonisme ini mahasiswi merasa bahwa stress yang mereka rasakan menjadi berkurang dan merasa senang. Selain itu, dengan menerapkan gaya hidup hedonisme dapat meningkatkan eksistensinya dalam lingkungan sosial, serta dorongan untuk mendapatkan sesuatu yang menjadi keinginannya (Jennyya, Pratikno, and Rumampuk, 2021; Simamora, 2014).

Keterbatasan Penelitian

1. Tidak ditelitinya faktor-faktor lain yang dapat menyebabkan stres.
2. Sampel yang diteliti cenderung homogen
3. Penelitian ini hanya meneliti mahasiswa berjenis kelamin perempuan.

KESIMPULAN

Tidak terdapat hubungan antara gaya hidup hedonisme dengan tingkat stress pada mahasiswi di Program Studi Kedokteran Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret Surakarta.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada seluruh responden dan seluruh pihak yang telah membantu dalam penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Amanah, D. and Pelawi, S.P., 2015. Pengaruh promosi penjualan (sales promotion) dan belanja hedonis (hedonic shopping) terhadap impulsive buying produk Matahari Plaza Medan Fair. *Jurnal Quanomic*, 3(2), pp.10-18.

- Ambarwati, P.D., Pinilih, S.S. and Astuti, R.T., 2019. Gambaran tingkat stres mahasiswa. *Jurnal Keperawatan Jiwa (JKJ): Persatuan Perawat Nasional Indonesia*, 5(1), pp.40-47.
- Anggreini, R. dan Sulis, M. (2014). Hubungan antara kontrol diri dan perilaku konsumtif mahasiswi Universitas Esa Unggul. *Jurnal Psikologi*, 12(1).
- Direktorat P2PTM. 2022. *Apakah Stres itu?* - Direktorat P2PTM. [online] Available at: <<http://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/stres/apakah-stres-itu#:~:text=Stres%20adalah%20reaksi%20seseorang%20baik,lama%20dapat%20merusak%20kesehatannya%20kita.>> [Accessed 14 January 2022].
- Gimon, N.K., Malonda, N.S. and Punduh, M.I., 2020. Gambaran Stres Dan Body Image Pada Mahasiswa Semester VI Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas SAM Ratulangi Selama Masa Pandemi Covid-19. *KESMAS*, 9(6).
- Hf, T.H.S., Nurhasanah, N. and Bakar, A., 2019. Penerimaan diri remaja di panti asuhan LPI Markaz Al-Ishlah Banda Aceh. *JIMBK: Jurnal Ilmiah Mahasiswa Bimbingan & Konseling*, 4(1).
- Hidayat, M.Y., 2017. Pengaruh Kematangan Emosi Dan Kecerdasan Spiritual Terhadap Manajemen Stres Dalam Belajar Fisika Mahasiswa Jurusan Pendidikan Fisika Uin Alaudin Makassar. *Al-Kalam*, 9(2).
- Jennyya, V., Pratiknjo, M.H. and Rumampuk, S., 2021. Gaya Hidup Hedonisme di Kalangan Mahasiswa Universitas Sam Ratulangi. *Holistik, Journal Of Social and Culture*. ISSN: 1979-0481
- Jusuf, M.I., Paramata, N. and Abudi, R., 2012. Studi Epidemiologis Stres, Toleransi Stress Dan Stressor Psikososial Pada Pelajar Sekolah Lanjutan Atas Di Kota Gorontalo. *Jurnal Health and Sport*, 5(2).
- Kupriyanov, R., & Zhdanov, R. (2014). The eustres concept: Problems and out-looks. *World Journal of Medical Sciences*, 11(2), 179-185. doi: 10.5829/idosi.wjms. 2014.11.2.8433.
- Lin, S. H., & Huang, Y. C. (2014). Life stres and academic burnout. *Active Learning in Higher Education*, 15(1), 77-90. doi: 10.1177/1469787413514651
- Mufidah, E.F. and Wulansari, P.S.D., 2018. Gaya hidup hedonisme mahasiswa pascasarjana di media sosial. *JKI (Jurnal Konseling Indonesia)*, 3(2), pp.33-36.
- Musabiq, S. and Karimah, I., 2018. Gambaran stress dan dampaknya pada mahasiswa. *Insight: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 20(2), pp.75-83.
- Nadzir, Misbahun. (2015). Psychological Meaning of Money dengan Gaya Hidup Hedonis Remaja di Kota Malang. Makalah disajikan dalam Seminar Psikologi dan Kemanusiaan, Psychology Forum, UMM, Malang.
- Nugroho, B. and Idris, I., 2018. Pengaruh Dimensi Motivasi Belanja Hedonis Terhadap Pembelian Impulsif Online Pada Situs Marketplace Tokopedia. *Diponegoro Journal of Management*, 7(4), pp.438-448.
- Ohy, G., Kawung, E.J. and Zakarias, J.D., 2020. Perubahan Gaya Hidup Sosial Masyarakat Pedesaan Akibat Globalisasi Di Desa Rasi Kecamatan Ratahan Kabupaten Minahasa Tenggara. *Holistik, Journal Of Social and Culture*.
- 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
- Saputro, K., 2018. Memahami Ciri dan Tugas Perkembangan Masa Remaja. *Aplikasia: Jurnal Aplikasi Ilmu-ilmu Agama*, 17(1), p.25.

Yoagnesto *et, al.*, Hubungan Gaya Hidup Hedonis Dengan Tingkat Stres pada Mahasiswi Kedokteran

Satria, M., 2017. *Pengaruh Kekerasan Verbal Orang Tua terhadap Komunikasi Verbal Anak di Sma Muhammadiyah I Palembang.*[Skripsi] (Doctoral Dissertation, Uin Raden Fatah Palembang).

Shinta Arumsari, S., 2021. *Hubungan Gaya Hidup Hedonisme Dengan Status Mental Emosional Mahasiswa Tingkat Satu Prodi Sarjana Keperawatan Universitas Kusuma Husada Surakarta* (Doctoral dissertation, Universitas Kusuma Husada).

Simamora, J., 2014. *Perilaku Hedonisme di Kalangan Mahasiswa (Studi Deskriptif pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Sumatera Utara).*

Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R & D.* Bandung : Alfabeta

Suharsono, Y. and Anwar, Z., 2020. Analisis stres dan penyesuaian diri pada mahasiswa. *Jurnal Online Psikologi*, 8(1), pp.1-12.

Sulistyo, J. (2014). Hubungan antara konformitas terhadap teman sebaya dengan perilaku konsumtif pada remaja. *Skripsi.* Fakultas Psikologi Universitas Gajah Mada Yogyakarta.

Swarjana, I.K., 2015. *Metodologi Penelitian Kesehatan (Edisi Revisi), Kedua.* ed.Penerbit Andi, Yogyakarta.

Ulum, N., 2016. Hubungan antara tingkat stres dengan siklus menstruasi pada mahasiswi fisioterapi Universitas Hasanuddin. *Universitas Hasanuddin.*

Yuliantari, M.I. and Herdiyanto, Y.K., 2015. Hubungan konformitas dan harga diri dengan perilaku konsumtif pada remaja putri di kota Denpasar. *Jurnal Psikologi Udayana*, 2(1), pp.89-99.

Yusnia, I. and Budiyan, K., 2006. Hubungan Antara Gaya Hidup Hedonis Dengan Tingkat Stres Remaja. *Insight Jurnal Ilmiah Psikologi*, 4(1).