

Faktor Penyebab dan Dampak Gaya Hidup Hedonis terhadap Perilaku Belajar Peserta Didik: Sebuah *Systematic Literature Review*

Widyawati^{1*}, Asniar Khumas², Dian Novita Siswanti³

^{1,2,3}Universitas Negeri Makassar, Indonesia

*widyawati.mustar95@gmail.com

Submit
5 Juli 2026

Review
8 Juli 2026

Publish
30 September 2026

Abstrak

Perkembangan teknologi digital dan media sosial telah membawa perubahan terhadap pola hidup peserta didik, salah satunya ditandai dengan meningkatnya kecenderungan gaya hidup hedonis. Fenomena tersebut menjadi perhatian dalam dunia pendidikan karena berpotensi memengaruhi perilaku belajar, pembentukan karakter, serta pencapaian akademik peserta didik. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi faktor-faktor penyebab gaya hidup hedonis serta menganalisis implikasinya terhadap perilaku belajar peserta didik berdasarkan hasil penelitian terdahulu. Penelitian menggunakan metode *Systematic Literature Review* (SLR) dengan mengacu pada pedoman *Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses* (PRISMA) 2020. Proses pencarian literatur dilakukan melalui Google Scholar, Scopus, ERIC, ScienceDirect, SpringerLink, dan Garuda menggunakan kata kunci yang relevan. Berdasarkan proses seleksi diperoleh sepuluh artikel ilmiah yang memenuhi kriteria inklusi dan dipublikasikan dalam rentang tahun 2016–2026. Hasil kajian menunjukkan bahwa gaya hidup hedonis dipengaruhi oleh faktor internal berupa konsep diri dan religiusitas serta faktor eksternal yang meliputi media sosial, teman sebaya, dan budaya digital. Selain itu, sintesis literatur mengindikasikan bahwa gaya hidup hedonis berpotensi memengaruhi perilaku belajar melalui penurunan kemampuan pengelolaan waktu, konsentrasi belajar, dan orientasi terhadap pencapaian akademik. Oleh karena itu, diperlukan penguatan pendidikan karakter, literasi digital, serta kolaborasi antara sekolah, keluarga, dan masyarakat sebagai upaya preventif untuk meminimalkan berkembangnya gaya hidup hedonis pada peserta didik.

Kata Kunci: Gaya Hidup Hedonis, Peserta Didik, Perilaku Belajar, Media Sosial, *Systematic Literature Review*

Abstract

The rapid development of digital technology and social media has significantly influenced students' lifestyles, including the increasing tendency toward a hedonistic lifestyle. This phenomenon has become an important issue in education because it may affect students' learning behavior, character development, and academic achievement. This study aims to identify the factors contributing to students' hedonistic lifestyle and analyze its implications for learning behavior based on previous empirical studies. This study employed a Systematic Literature Review (SLR) following the Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses (PRISMA) 2020 guidelines. Relevant literature was collected from Google Scholar, Scopus, ERIC, ScienceDirect, SpringerLink, and Garuda using appropriate keywords. A total of ten scientific articles published between 2016 and 2026 met the inclusion criteria and were analyzed. The findings indicate that a hedonistic lifestyle is influenced by internal factors, including self-concept and religiosity, as well as external factors such as social media exposure, peer influence, and digital culture. Furthermore, the synthesized literature suggests that a hedonistic lifestyle may negatively influence students' learning behavior by reducing time management skills, learning concentration, and academic orientation. Therefore, strengthening character education, digital literacy, and collaboration among schools, families, and communities is essential to prevent the development of hedonistic lifestyles among students and to support positive learning behavior.

Keywords: Hedonistic Lifestyle, Students, Learning Behavior, Social Media, *Systematic Literature Review*

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi informasi dan komunikasi telah membawa perubahan yang signifikan terhadap pola hidup peserta didik. Kemudahan dalam mengakses media sosial, meningkatnya budaya digital, serta derasnya arus informasi telah membentuk kecenderungan baru dalam gaya hidup generasi muda. Salah satu fenomena yang semakin mendapat perhatian dalam dunia pendidikan adalah berkembangnya gaya hidup hedonis, yaitu orientasi hidup yang menempatkan kesenangan, kepuasan sesaat, dan pemenuhan kebutuhan konsumtif sebagai tujuan utama. Kondisi tersebut tidak hanya memengaruhi cara peserta didik berinteraksi di lingkungan sosial, tetapi juga berpotensi memengaruhi sikap, kebiasaan, dan perilaku mereka dalam proses pembelajaran. Fenomena ini menjadi perhatian karena pendidikan pada hakikatnya bertujuan membentuk individu yang memiliki karakter, tanggung jawab, dan kemampuan mengelola diri secara optimal.

Gaya hidup hedonis pada peserta didik berkembang seiring dengan meningkatnya penggunaan media sosial sebagai ruang untuk membangun identitas diri dan memperoleh pengakuan sosial. Berbagai platform digital memungkinkan peserta didik terpapar pada konten yang menampilkan kemewahan, gaya hidup konsumtif, serta tren yang mendorong individu untuk mengikuti standar sosial tertentu. Penelitian oleh Indriani dan Nurmawati (2023) menunjukkan bahwa penggunaan media sosial berhubungan dengan kecenderungan gaya hidup hedonisme pada peserta didik sekolah menengah. Temuan tersebut mengindikasikan bahwa aktivitas media sosial dapat berkaitan dengan orientasi peserta didik terhadap kesenangan, gaya hidup modern, dan perilaku konsumtif, terutama apabila tidak diimbangi dengan kemampuan menyaring informasi dan pengendalian diri.

Selain dipengaruhi oleh media sosial, gaya hidup hedonis juga berkaitan dengan berbagai faktor psikologis dan lingkungan. Literatur menunjukkan bahwa konsep diri, religiusitas, harga diri, pengaruh teman sebaya, serta lingkungan sosial merupakan faktor yang dapat berperan dalam pembentukan kecenderungan gaya hidup hedonis. Penelitian Widyaningrum dan Hakim (2024) menemukan adanya hubungan yang signifikan antara konsep diri, religiusitas, dan gaya hidup hedonisme pada mahasiswa, sehingga mengindikasikan bahwa faktor internal individu berperan dalam membentuk orientasi hidup yang berpusat pada kesenangan. Sementara itu, tekanan kelompok sebaya, budaya konsumtif, dan paparan media digital juga menjadi faktor eksternal yang perlu diperhatikan dalam memahami perkembangan gaya hidup hedonis pada kalangan remaja dan peserta didik. Keragaman faktor tersebut menunjukkan bahwa gaya hidup hedonis merupakan fenomena multidimensional yang perlu dipahami melalui integrasi berbagai temuan penelitian.

Dalam konteks pendidikan, gaya hidup hedonis berpotensi memberikan konsekuensi terhadap perilaku belajar peserta didik. Orientasi yang lebih kuat pada pencarian kesenangan dan aktivitas konsumtif dapat berkaitan dengan kecenderungan mengalokasikan waktu dan perhatian pada aktivitas nonakademik. Kondisi tersebut berpotensi memengaruhi motivasi belajar, kedisiplinan, pengelolaan waktu, konsentrasi, serta pencapaian akademik. Berbagai penelitian mengenai penggunaan media sosial juga menunjukkan bahwa intensitas aktivitas digital yang tinggi berkaitan dengan fokus belajar dan prestasi akademik, terutama ketika penggunaan media sosial tidak disertai pengelolaan waktu yang baik. Meskipun demikian, hubungan antara gaya hidup hedonis dan perilaku belajar tidak dapat dipahami hanya melalui satu faktor, karena turut melibatkan karakteristik individu, lingkungan sosial, serta konteks pendidikan. Oleh karena itu, diperlukan pemahaman yang lebih sistematis mengenai bagaimana gaya hidup hedonis terbentuk dan bagaimana kecenderungan tersebut berkaitan dengan perilaku belajar peserta didik.

Meskipun penelitian mengenai gaya hidup hedonis telah banyak dilakukan, hasil penelusuran awal terhadap literatur menunjukkan bahwa kajian terdahulu masih cenderung bersifat parsial. Sebagian penelitian berfokus pada hubungan penggunaan media sosial dengan gaya hidup hedonis, sementara penelitian lainnya mengkaji faktor psikologis, pengaruh teman sebaya, atau perilaku konsumtif secara terpisah. Selain itu, sejumlah penelitian lebih banyak dilakukan pada mahasiswa atau kelompok remaja secara umum, sehingga pemahaman mengenai fenomena gaya hidup hedonis secara khusus pada peserta didik dalam konteks pendidikan masih belum terintegrasi secara memadai. Kajian terdahulu juga belum secara jelas memetakan keterkaitan antara berbagai faktor penyebab gaya hidup hedonis dan konsekuensinya terhadap perilaku belajar peserta didik dalam satu kerangka sintesis yang komprehensif.

Keterbatasan tersebut menunjukkan adanya *research gap* yang perlu dikaji lebih lanjut. Secara khusus, belum terpetakan secara komprehensif faktor-faktor penyebab yang paling sering diidentifikasi dalam literatur, pola dampak gaya hidup hedonis terhadap berbagai aspek perilaku belajar, serta persamaan dan perbedaan temuan penelitian berdasarkan karakteristik peserta didik dan konteks pendidikan. Berdasarkan penelusuran awal yang dilakukan dalam penelitian ini, belum ditemukan kajian *Systematic Literature Review* yang secara khusus dan komprehensif mengintegrasikan bukti empiris mengenai faktor penyebab serta dampak gaya hidup hedonis terhadap perilaku belajar peserta didik. Dengan demikian, penelitian terdahulu masih menyisakan kebutuhan akan sintesis yang tidak hanya mengidentifikasi faktor-faktor yang berkaitan dengan gaya hidup hedonis, tetapi juga menjelaskan konsekuensinya terhadap proses dan perilaku belajar dalam perspektif pendidikan.

Sebagai upaya untuk menjawab kesenjangan tersebut, penelitian ini menggunakan pendekatan *Systematic Literature Review* (SLR) untuk mengidentifikasi, menyeleksi, mengevaluasi kualitas, dan mensintesis artikel-artikel penelitian yang relevan mengenai gaya hidup hedonis pada peserta didik. Pendekatan ini digunakan untuk memetakan secara sistematis faktor-faktor penyebab, dampak terhadap perilaku belajar, serta pola temuan yang muncul dalam berbagai penelitian terdahulu. Melalui proses identifikasi dan seleksi literatur berdasarkan kriteria yang ditetapkan, evaluasi kualitas studi, serta sintesis terhadap hasil penelitian, kajian ini diharapkan mampu memberikan pemahaman yang lebih terstruktur mengenai hubungan antara gaya hidup hedonis dan perilaku belajar peserta didik. Dengan demikian, SLR tidak hanya digunakan untuk merangkum penelitian terdahulu, tetapi juga untuk mengintegrasikan bukti empiris yang masih tersebar dan mengidentifikasi arah penelitian yang perlu dikembangkan.

Kebaruhan penelitian ini terletak pada upaya menghasilkan sintesis komprehensif yang mengintegrasikan faktor-faktor penyebab dan dampak gaya hidup hedonis terhadap perilaku belajar peserta didik dalam perspektif pendidikan melalui pendekatan *Systematic Literature Review*. Berbeda dari kajian yang menempatkan faktor penyebab atau dampak secara terpisah, penelitian ini berupaya menghubungkan kedua aspek tersebut dalam satu kerangka konseptual yang lebih utuh. Sintesis yang dihasilkan diharapkan dapat memberikan kontribusi teoritis bagi pengembangan kajian psikologi pendidikan dan perilaku belajar, sekaligus menyediakan dasar empiris bagi perumusan rekomendasi penelitian dan praktik pendidikan. Secara praktis, hasil kajian ini diharapkan dapat menjadi pertimbangan bagi sekolah, pendidik, konselor, dan orang tua dalam merancang strategi pendidikan karakter, penguatan pengendalian diri, serta intervensi preventif yang relevan dengan perkembangan gaya hidup peserta didik.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk melakukan *Systematic Literature Review* terhadap penelitian-penelitian mengenai gaya hidup hedonis pada peserta didik dengan fokus pada tiga aspek utama, yaitu (1) mengidentifikasi faktor-faktor penyebab gaya hidup hedonis, (2) memetakan dampak gaya hidup hedonis terhadap perilaku belajar peserta didik, dan (3) mensintesis pola temuan penelitian untuk menghasilkan kerangka konseptual dan rekomendasi bagi pengembangan penelitian maupun praktik pendidikan. Hasil kajian ini diharapkan dapat memberikan gambaran yang lebih komprehensif mengenai fenomena gaya hidup hedonis serta implikasinya terhadap proses pembelajaran peserta didik.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode *Systematic Literature Review* (SLR), yaitu pendekatan penelitian yang dilakukan secara sistematis untuk mengidentifikasi, mengevaluasi, dan mensintesis hasil-hasil penelitian yang relevan terhadap suatu topik tertentu. Berbeda dengan *traditional literature review*, metode SLR menerapkan prosedur yang transparan dan terstruktur sehingga dapat membantu meminimalkan bias dalam proses pemilihan maupun analisis literatur (Page et al., 2021).

Pencarian literatur dilakukan pada enam basis data ilmiah, yaitu Google Scholar, Scopus, ERIC, ScienceDirect, SpringerLink, dan Garuda. Proses pencarian literatur dilaksanakan pada tanggal 20 Juni hingga 4 Juli 2026. Pencarian artikel menggunakan kombinasi kata kunci dalam bahasa Indonesia dan bahasa Inggris yang berkaitan dengan gaya hidup hedonis, peserta didik, dan perilaku belajar. Kata kunci yang digunakan meliputi "gaya hidup hedonis", "*hedonistic lifestyle*", "*hedonism*", "peserta didik", "*students*", "*learning behavior*", "*academic behavior*", "*learning motivation*", "*academic achievement*", dan "social media". Strategi pencarian

menggunakan operator Boolean AND dan OR untuk menggabungkan konsep utama penelitian. Berdasarkan catatan proses seleksi yang tersedia, sebanyak 20 artikel diperoleh pada tahap awal pencarian dan dipertimbangkan untuk proses seleksi lebih lanjut. Jumlah artikel yang diperoleh dari masing-masing basis data tidak terdokumentasi secara terpisah sehingga tidak dapat disajikan secara rinci.

Kriteria inklusi dalam penelitian ini meliputi: (1) artikel dipublikasikan pada jurnal ilmiah yang telah melalui proses *peer review*; (2) diterbitkan dalam rentang tahun 2016–2026; (3) membahas gaya hidup hedonis, perilaku belajar, atau faktor-faktor yang berkaitan dengan keduanya; (4) subjek penelitian merupakan peserta didik, remaja sekolah, atau mahasiswa sebagai bagian dari kelompok usia pendidikan; dan (5) artikel tersedia dalam teks lengkap (*full text*) dalam bahasa Indonesia maupun bahasa Inggris. Adapun kriteria eksklusi meliputi artikel prosiding, skripsi, tesis, disertasi, buku, artikel yang tidak melalui proses *peer review*, artikel duplikat, serta penelitian yang tidak memiliki keterkaitan langsung dengan fokus kajian.

Proses seleksi artikel dilakukan secara bersama oleh penulis penelitian dengan mengacu pada prinsip alur PRISMA 2020 (Page et al., 2021). Pada tahap awal, sebanyak 20 artikel diperoleh dan dipertimbangkan berdasarkan kesesuaian dengan topik penelitian. Selanjutnya, artikel diseleksi berdasarkan judul, abstrak, dan keterkaitan dengan fokus kajian mengenai gaya hidup hedonis, faktor penyebab, serta dampaknya terhadap perilaku belajar peserta didik. Artikel yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi kemudian dipilih untuk dianalisis lebih lanjut. Berdasarkan hasil seleksi, sebanyak 10 artikel digunakan dalam sintesis akhir. Rincian jumlah artikel pada setiap tahap PRISMA 2020 belum terdokumentasi secara terpisah, sehingga angka yang dapat dipastikan dalam penelitian ini adalah 20 artikel pada tahap awal dan 10 artikel pada sintesis akhir. Pemilihan artikel dilakukan berdasarkan kesesuaian dengan fokus penelitian, kriteria inklusi dan eksklusi, serta ketersediaan informasi hasil penelitian yang relevan. Keterbatasan ini dipertimbangkan dalam interpretasi hasil sintesis, karena perbedaan kualitas metodologis antarartikel belum dapat dievaluasi secara sistematis.

Data diekstraksi dari 10 artikel yang digunakan dalam sintesis akhir. Informasi yang dikumpulkan meliputi penulis, tahun publikasi, judul artikel, jurnal, desain penelitian, faktor-faktor yang berkaitan dengan gaya hidup hedonis, serta dampaknya terhadap perilaku belajar peserta didik. Analisis data dilakukan menggunakan pendekatan *thematic synthesis*. Tahapan analisis meliputi proses *coding*, pengelompokan kode menjadi kategori, serta penyusunan tema akhir. Pada tahap *coding*, hasil penelitian dari setiap artikel diidentifikasi dan diberi kode berdasarkan substansi temuan. Kode-kode yang memiliki kesamaan makna kemudian dikelompokkan menjadi kategori yang lebih luas. Selanjutnya, kategori yang memiliki keterkaitan konseptual disusun menjadi tema utama. Tema-tema tersebut dibandingkan antarartikel untuk mengidentifikasi persamaan dan perbedaan temuan. Berdasarkan hasil analisis, sintesis dikelompokkan ke dalam tiga fokus utama, yaitu faktor psikologis dan religiusitas, faktor sosial dan lingkungan digital, serta dampak gaya hidup hedonis terhadap perilaku belajar dan fungsi akademik peserta didik.

Hasil sintesis disajikan secara deskriptif dalam bentuk tabel ringkasan penelitian dan narasi yang mengintegrasikan temuan dari berbagai artikel. Proses seleksi artikel dilakukan secara bersama oleh penulis penelitian dengan melibatkan penulis lain. Seleksi dilakukan melalui pembahasan dan verifikasi kesesuaian artikel terhadap fokus penelitian serta kriteria inklusi dan eksklusi. Proses tersebut dilakukan untuk membantu meningkatkan ketepatan pemilihan artikel dan mengurangi kemungkinan bias dalam seleksi. Sebanyak 10 artikel digunakan dalam sintesis akhir dari 20 artikel yang diperoleh pada tahap awal. Namun, jumlah artikel pada setiap tahapan seleksi dan tingkat kesepakatan antarpencelaah tidak terdokumentasi secara terpisah. Oleh karena itu, informasi tersebut tidak disajikan dalam bentuk angka yang lebih rinci. Penelitian ini mengacu pada prinsip-prinsip sintesis literatur sistematis sebagaimana dikemukakan oleh Snyder (2019), Xiao dan Watson (2019), serta Okoli (2015), yang menekankan pentingnya proses identifikasi, seleksi, evaluasi kualitas, dan sintesis hasil penelitian secara sistematis dan transparan.

HASIL

Berdasarkan proses pencarian dan seleksi literatur yang dilakukan pada tanggal 20 Juni hingga 4 Juli 2026, diperoleh 20 artikel pada tahap awal pencarian. Selanjutnya, artikel diseleksi berdasarkan kesesuaian dengan fokus penelitian, yaitu gaya hidup hedonis, faktor-faktor yang

berkaitan dengan pembentukannya, serta dampaknya terhadap perilaku belajar peserta didik dan mahasiswa. Berdasarkan proses seleksi, sebanyak 10 artikel digunakan dalam sintesis akhir.

Proses seleksi melibatkan penulis penelitian bersama penulis lain melalui pemeriksaan kesesuaian artikel terhadap kriteria inklusi dan eksklusi. Namun, rincian jumlah artikel pada setiap tahapan PRISMA 2020, termasuk jumlah artikel setelah penghapusan duplikat, *screening*, dan penilaian teks lengkap, tidak terdokumentasi secara terpisah. Oleh karena itu, hasil seleksi dalam penelitian ini dilaporkan berdasarkan jumlah artikel awal dan jumlah artikel yang digunakan dalam sintesis akhir.

Karakteristik artikel yang dianalisis meliputi tahun publikasi, desain penelitian, subjek, serta fokus kajian. Seluruh artikel yang digunakan diterbitkan pada rentang tahun 2022–2026. Berdasarkan desain penelitian, terdapat enam penelitian kuantitatif, dua penelitian kuantitatif korelasional, dan dua penelitian kualitatif. Subjek penelitian terdiri atas peserta didik sekolah menengah, mahasiswa, dan remaja. Sebagian besar artikel membahas faktor-faktor yang berkaitan dengan gaya hidup hedonis, sedangkan beberapa artikel mengkaji implikasinya terhadap perilaku belajar dan prestasi akademik. Adapun artikel yang direview adalah sebagai berikut :

Table 1. Hasil Review

No.	Identitas Jurnal	Metode	Hasil Penelitian
1	Penulis: Indriani, L., & Nurmawati Tahun: 2023Judul Artikel: <i>Pengaruh Sosial Media terhadap Gaya Hidup Hedonisme Peserta Didik SMPN 33 Bekasi</i> Jurnal: <i>Jurnal Ilmiah Global Education</i>	Kuantitatif	Penggunaan media sosial berpengaruh terhadap meningkatnya kecenderungan gaya hidup hedonisme pada peserta didik SMP.
2	Penulis: Widyaningrum, T., & Hakim, S. N.Tahun: 2024Judul Artikel: <i>Hedonism Lifestyle in Students Reviewed from Self-Concept and Religiosity</i> Jurnal: <i>RAP (Riset Aktual Psikologi Universitas Negeri Padang)</i>	Kuantitatif Korelasional	Konsep diri dan religiusitas berhubungan signifikan dengan gaya hidup hedonis mahasiswa. Individu dengan religiusitas yang lebih baik cenderung memiliki tingkat hedonisme yang lebih rendah.
3	Penulis: Putri, A. A., Heriyanti, L., Safitra, L., & Swarga, A. B.Tahun: 2025Judul Artikel: <i>Social Construction of the Hedonist Lifestyle of FISIP Students in the Digital Era: A Comparative Study of UMB and KKU Thailand</i> Jurnal: <i>Jurnal Analisa Sosiologi</i>	Kualitatif Fenomenologi	Media sosial, tekanan teman sebaya, dan kebutuhan memperoleh pengakuan sosial menjadi faktor utama munculnya gaya hidup hedonis pada mahasiswa.
4	Penulis: Wulandari, F., dkk.Tahun: 2026Judul Artikel: <i>Pengaruh Pergaulan Teman Sebaya dan Literasi Ekonomi terhadap Gaya Hidup Hedonisme Mahasiswa</i> Jurnal: <i>Indonesian Multidisciplinary Education Journal</i>	Kuantitatif	Pergaulan teman sebaya berpengaruh positif terhadap gaya hidup hedonisme, sedangkan literasi ekonomi berkontribusi menekan kecenderungan tersebut.
5	Penulis: Yunita, N., & Afif, M.Tahun: 2026 Judul Artikel: <i>Internalisasi Nilai Qana'ah sebagai Upaya Mengurangi Gaya Hidup Hedonis pada Peserta Didik Madrasah Aliyah</i> Jurnal: <i>Tazkiyah: Jurnal Tarbiyah</i>	Kuantitatif	Internalisasi nilai <i>qana'ah</i> terbukti menurunkan kecenderungan gaya hidup hedonis pada peserta didik melalui penguatan nilai religius.
6	Penulis: Kemaruddin, K., Ummu, A. T., & Mustaqim, H.Tahun: 2022 Judul Artikel: <i>Pengaruh Motivasi Belajar dan Gaya Hidup Hedonisme terhadap Prestasi</i>	Kuantitatif	Motivasi belajar berpengaruh positif terhadap prestasi belajar, sedangkan gaya hidup

	<i>Belajar Mahasiswa Universitas Ibnu Sina Batam</i> Jurnal: <i>Jurnal Sains Sosio Humaniora</i>		hedonis berpengaruh negatif terhadap prestasi belajar mahasiswa.
7	Penulis: Chen, H., & Zeng, Z. J.Tahun: 2022 Judul Artikel: <i>Associations of Hedonic and Eudaimonic Orientations with Subjective Experience and Objective Functioning in Academic Settings: The Mediating Roles of Academic Behavioral Engagement and Procrastination</i> Jurnal: <i>Frontiers in Psychology</i>	Kuantitatif	Orientasi hedonik berhubungan dengan rendahnya <i>academic behavioral engagement</i> serta meningkatnya <i>academic procrastination</i> yang berdampak pada fungsi akademik mahasiswa.
8	Penulis: Putra Perdana, R., & Nur, D. M. M.Tahun: 2025 Judul Artikel: <i>Pengaruh Gaya Hidup Hedonisme terhadap Prestasi Akademik Mahasiswa</i> Jurnal: <i>JKI (Jurnal Konseling Indonesia)</i>	Kuantitatif	Gaya hidup hedonis berpengaruh negatif terhadap prestasi akademik mahasiswa. Semakin tinggi tingkat hedonisme, semakin rendah prestasi akademik.
9	Penulis: Wahyuningsih, N., Fadillah, N., Ismail, L., dkk.Tahun: 2025 Judul Artikel: <i>Fenomena Perubahan Gaya Hidup Hedonisme di Kalangan Remaja</i> Jurnal: <i>Harmoni</i>	Kualitatif	Perubahan gaya hidup hedonis pada remaja dipengaruhi oleh perkembangan media sosial, budaya digital, serta lingkungan pergaulan yang mendorong pencarian kesenangan dan pengakuan sosial.
10	Penulis: Rahmi Hernu, & Farah Aulia Tahun: 2023 Judul Artikel: <i>The Relationship between Conformity and Hedonic Lifestyle in Students</i> Jurnal: <i>In Trend : International Journal of Trends in Global Psychological Science and Education,</i>	Kuantitatif Korelasional	Konformitas memiliki hubungan positif dengan gaya hidup hedonis pada mahasiswa. Semakin tinggi konformitas terhadap kelompok sebaya, semakin tinggi kecenderungan gaya hidup hedonis.

Berdasarkan analisis terhadap 10 artikel, ditemukan dua tema utama, yaitu (1) faktor-faktor yang berkaitan dengan terbentuknya gaya hidup hedonis dan (2) dampak gaya hidup hedonis terhadap perilaku belajar dan fungsi akademik. Tema pertama mencakup faktor psikologis dan religiusitas serta faktor sosial dan lingkungan digital. Tema kedua mencakup keterlibatan akademik, perilaku menunda tugas, dan prestasi akademik.

Hasil sintesis menunjukkan bahwa gaya hidup hedonis pada peserta didik dan mahasiswa berkaitan dengan kombinasi faktor internal dan eksternal. Faktor internal meliputi konsep diri, religiusitas, serta nilai-nilai yang menjadi dasar pengendalian perilaku. Faktor eksternal meliputi media sosial, tekanan teman sebaya, konformitas, budaya digital, dan kebutuhan memperoleh pengakuan sosial.

Media sosial dan lingkungan teman sebaya merupakan faktor yang paling sering muncul dalam artikel yang dianalisis. Indriani dan Nurmawati (2023) menunjukkan bahwa penggunaan media sosial berkaitan dengan meningkatnya kecenderungan gaya hidup hedonis pada peserta didik SMP. Temuan tersebut sejalan dengan Putri et al. (2025) dan Wahyuningsih et al. (2025), yang mengidentifikasi media sosial, budaya digital, dan kebutuhan memperoleh pengakuan sosial sebagai faktor yang berkaitan dengan perkembangan gaya hidup hedonis pada mahasiswa dan remaja.

Faktor teman sebaya juga ditemukan dalam penelitian Wulandari et al. (2026) dan Hernu dan Farah (2023). Kedua penelitian tersebut menunjukkan bahwa pergaulan teman sebaya dan konformitas berkaitan dengan kecenderungan gaya hidup hedonis. Temuan ini mengindikasikan

bahwa lingkungan sosial memiliki peran penting dalam membentuk orientasi gaya hidup melalui proses penyesuaian diri terhadap norma kelompok, tren, dan standar sosial yang berkembang.

Selain faktor eksternal, faktor internal juga muncul dalam hasil sintesis. Widyaningrum dan Hakim (2024) menemukan hubungan antara konsep diri, religiusitas, dan gaya hidup hedonis pada mahasiswa. Sementara itu, Yunita dan Afif (2026) menunjukkan bahwa internalisasi nilai *qana'ah* berkaitan dengan penurunan kecenderungan gaya hidup hedonis pada peserta didik Madrasah Aliyah. Temuan tersebut menunjukkan bahwa nilai religius dan karakteristik psikologis individu dapat menjadi faktor yang berkaitan dengan kecenderungan gaya hidup hedonis.

Secara keseluruhan, tema pertama menunjukkan bahwa gaya hidup hedonis merupakan fenomena multidimensional. Perkembangannya tidak hanya berkaitan dengan dorongan untuk memperoleh kesenangan, tetapi juga dipengaruhi oleh interaksi antara karakteristik individu dan lingkungan sosial digital.

Tema kedua mencakup tiga aspek utama, yaitu keterlibatan akademik, perilaku menunda tugas, dan prestasi akademik. Tiga artikel dalam sintesis secara langsung membahas hubungan gaya hidup hedonis atau orientasi hedonik dengan aspek akademik.

Kemaruddin et al. (2022) menunjukkan bahwa motivasi belajar berkaitan positif dengan prestasi belajar, sedangkan gaya hidup hedonis berkaitan negatif dengan prestasi akademik mahasiswa. Chen dan Zeng (2022) menemukan bahwa orientasi hedonik berkaitan dengan rendahnya *academic behavioral engagement* dan meningkatnya *academic procrastination*. Selanjutnya, Perdana dan Nur (2025) melaporkan hubungan negatif antara gaya hidup hedonis dan prestasi akademik mahasiswa.

Ketiga penelitian tersebut menunjukkan pola yang sejalan, yaitu orientasi hedonik yang lebih kuat berkaitan dengan kurang optimalnya fungsi akademik. Namun, temuan tersebut perlu dipahami berdasarkan karakteristik desain penelitian masing-masing. Artikel yang dianalisis menggunakan pendekatan kuantitatif sehingga menunjukkan hubungan antarvariabel dalam konteks penelitian yang dikaji, tetapi belum cukup untuk memastikan hubungan sebab-akibat secara umum.

Secara keseluruhan, hasil sintesis menunjukkan bahwa gaya hidup hedonis berkaitan dengan faktor sosial dan psikologis serta aspek perilaku belajar. Meskipun jumlah artikel yang secara langsung menguji dampak terhadap perilaku belajar masih terbatas, temuan yang tersedia memberikan gambaran bahwa orientasi hedonik memiliki implikasi terhadap keterlibatan akademik, perilaku menunda tugas, dan prestasi akademik.

PEMBAHASAN

Faktor Penyebab Gaya Hidup Hedonis pada Peserta Didik dan Mahasiswa

Gaya hidup hedonis pada dasarnya merupakan pola hidup yang menempatkan kesenangan, kepuasan pribadi, dan pemenuhan keinginan sebagai orientasi utama dalam kehidupan sehari-hari. Dalam perspektif perilaku konsumen, gaya hidup mencerminkan pola aktivitas, minat, dan opini (*activities, interests, and opinions/AIO*) yang membentuk cara individu menggunakan waktu, uang, serta sumber daya lainnya (Kotler & Keller, 2016; Solomon, 2020). Sementara itu, Chaney (1996) menjelaskan bahwa gaya hidup berkembang sebagai bentuk ekspresi identitas individu yang dipengaruhi oleh perubahan budaya, perkembangan teknologi, dan interaksi sosial. Dengan demikian, gaya hidup hedonis tidak hanya berkaitan dengan perilaku konsumsi, tetapi juga mencerminkan orientasi nilai yang memengaruhi berbagai aspek kehidupan, termasuk dalam konteks pendidikan.

Hasil sintesis menunjukkan bahwa gaya hidup hedonis pada peserta didik dan mahasiswa tidak terbentuk secara tunggal, melainkan dipengaruhi oleh interaksi berbagai faktor internal dan eksternal. Faktor internal berkaitan dengan karakteristik psikologis individu, sedangkan faktor eksternal berasal dari lingkungan sosial yang terus berkembang seiring kemajuan teknologi digital. Temuan ini menunjukkan bahwa gaya hidup hedonis merupakan fenomena multidimensional yang dipengaruhi oleh kondisi pribadi sekaligus tekanan lingkungan.

Salah satu faktor eksternal yang paling dominan adalah penggunaan media sosial. Penelitian Indriani dan Nurmawati (2023) menunjukkan bahwa intensitas penggunaan media sosial berpengaruh terhadap meningkatnya kecenderungan gaya hidup hedonis pada peserta didik SMP. Media sosial tidak hanya menjadi sarana komunikasi, tetapi juga menjadi ruang untuk membangun identitas diri, memperoleh pengakuan sosial, dan mengikuti berbagai tren yang

berkembang. Kondisi tersebut mendorong peserta didik untuk menampilkan citra diri yang sesuai dengan standar sosial yang berkembang di dunia digital.

Temuan tersebut sejalan dengan penelitian Giunchiglia et al. (2018) yang menunjukkan bahwa intensitas penggunaan media sosial melalui perangkat seluler berkaitan dengan penurunan performa akademik mahasiswa. Penggunaan media sosial yang berlebihan berpotensi mengurangi waktu belajar, menurunkan konsentrasi, serta meningkatkan gangguan selama proses pembelajaran sehingga berdampak terhadap pencapaian akademik.

Temuan tersebut diperkuat oleh penelitian Putri et al. (2025) yang menunjukkan bahwa media sosial, tekanan teman sebaya, dan kebutuhan memperoleh pengakuan sosial merupakan faktor utama munculnya gaya hidup hedonis pada mahasiswa. Paparan terhadap konten yang menampilkan kemewahan, gaya hidup modern, dan simbol status sosial mendorong individu melakukan perbandingan sosial (*social comparison*), sehingga meningkatkan kecenderungan mengikuti pola hidup yang berorientasi pada kesenangan.

Fenomena tersebut sejalan dengan teori *social learning* yang menjelaskan bahwa individu mempelajari perilaku melalui proses observasi terhadap lingkungan sosialnya. Dalam era digital, media sosial menyediakan berbagai model perilaku yang mudah ditiru sehingga remaja cenderung menginternalisasi gaya hidup yang dianggap menarik, populer, dan bernilai tinggi. Ketika individu memperoleh penguatan sosial berupa perhatian, apresiasi, atau penerimaan dari lingkungan, kecenderungan untuk mempertahankan perilaku tersebut menjadi semakin kuat (Bandura, 1986).

Selain media sosial, lingkungan pergaulan juga memiliki kontribusi yang signifikan terhadap pembentukan gaya hidup hedonis. Penelitian Wulandari et al. (2026) menunjukkan bahwa pergaulan teman sebaya berpengaruh positif terhadap gaya hidup hedonisme, sedangkan literasi ekonomi berperan dalam menekan kecenderungan tersebut. Hasil ini menunjukkan bahwa kelompok sebaya memiliki pengaruh yang kuat terhadap pembentukan nilai dan perilaku peserta didik, terutama pada masa remaja ketika kebutuhan akan penerimaan sosial semakin meningkat.

Penelitian Hernu dan Farah (2023) juga menunjukkan bahwa konformitas berhubungan positif dengan gaya hidup hedonis pada mahasiswa. Individu yang memiliki tingkat konformitas tinggi cenderung menyesuaikan perilaku dengan kelompok sosialnya, termasuk dalam mengikuti gaya hidup yang dianggap modern, populer, atau bernilai tinggi. Oleh karena itu, konformitas menjadi salah satu mekanisme psikososial yang memperkuat berkembangnya gaya hidup hedonis.

Kelompok teman sebaya memiliki peranan penting dalam pembentukan identitas remaja. Santrock (2019) menjelaskan bahwa masa remaja ditandai oleh meningkatnya kebutuhan akan penerimaan sosial sehingga individu lebih mudah menyesuaikan sikap dan perilaku dengan kelompoknya. Kondisi tersebut menjadikan konformitas sebagai salah satu faktor yang berkontribusi terhadap berkembangnya gaya hidup hedonis ketika lingkungan pergaulan lebih mengutamakan simbol status, hiburan, dan konsumsi dibandingkan pencapaian akademik.

Di samping faktor eksternal, faktor internal juga memiliki peranan penting. Widyaningrum dan Hakim (2024) menemukan bahwa konsep diri dan religiusitas berhubungan signifikan dengan gaya hidup hedonis. Individu dengan konsep diri positif dan tingkat religiusitas yang tinggi cenderung memiliki kemampuan yang lebih baik dalam mengendalikan perilaku sehingga tidak mudah terpengaruh oleh budaya konsumtif maupun tekanan sosial.

Temuan tersebut sejalan dengan penelitian Yunita dan Afif (2026) yang menunjukkan bahwa internalisasi nilai *qana'ah* mampu menurunkan kecenderungan gaya hidup hedonis pada peserta didik Madrasah Aliyah. Nilai religius yang tertanam dalam diri peserta didik berfungsi sebagai faktor protektif yang membantu individu mengendalikan keinginan untuk mengejar kesenangan secara berlebihan. Dari perspektif psikologi perkembangan, religiusitas dapat berfungsi sebagai mekanisme pengendalian diri yang membantu individu dalam mengatur perilaku sesuai dengan nilai moral yang diyakini. Individu yang memiliki internalisasi nilai religius cenderung lebih mampu mengendalikan dorongan untuk mencari kepuasan sesaat serta lebih mempertimbangkan konsekuensi jangka panjang dari setiap tindakan yang dilakukan (King & Boyatzis, 2015). Oleh karena itu, penguatan nilai religius dapat menjadi salah satu strategi preventif dalam mengurangi kecenderungan gaya hidup hedonis pada peserta didik.

Secara keseluruhan, hasil sintesis menunjukkan bahwa media sosial, teman sebaya, konformitas, konsep diri, dan religiusitas merupakan determinan utama terbentuknya gaya hidup hedonis. Temuan ini memperlihatkan bahwa pencegahan gaya hidup hedonis tidak cukup dilakukan melalui pengendalian perilaku individu saja, tetapi juga memerlukan penguatan lingkungan pendidikan, keluarga, dan masyarakat

Dampak Gaya Hidup Hedonis terhadap Perilaku Belajar

Perilaku belajar merupakan serangkaian aktivitas yang dilakukan peserta didik secara sadar untuk memperoleh perubahan pengetahuan, keterampilan, maupun sikap melalui pengalaman belajar. Menurut Schunk (2012), perilaku belajar dipengaruhi oleh interaksi antara faktor kognitif, afektif, motivasional, dan lingkungan. Zimmerman (2002) juga menjelaskan bahwa keberhasilan belajar sangat dipengaruhi oleh kemampuan *self-regulated learning*, yaitu kemampuan individu dalam mengatur tujuan, strategi, waktu, serta evaluasi terhadap proses belajarnya. Oleh karena itu, berbagai faktor yang mengganggu pengelolaan diri berpotensi menurunkan kualitas perilaku belajar.

Berdasarkan hasil sintesis, gaya hidup hedonis tidak hanya memengaruhi perilaku sosial peserta didik, tetapi juga berdampak terhadap perilaku belajar dan pencapaian akademik. Meskipun jumlah penelitian yang secara langsung menguji hubungan tersebut masih terbatas, seluruh artikel yang membahas aspek akademik menunjukkan kecenderungan hasil yang konsisten, yaitu semakin tinggi orientasi hedonis seseorang maka semakin besar potensi terganggunya kualitas proses belajar.

Penelitian Kemaruddin et al. (2022) menunjukkan bahwa motivasi belajar berpengaruh positif terhadap prestasi belajar, sedangkan gaya hidup hedonis berpengaruh negatif terhadap prestasi akademik mahasiswa. Temuan tersebut menunjukkan bahwa orientasi hidup yang lebih menekankan kesenangan dibandingkan tanggung jawab akademik berpotensi menurunkan pencapaian belajar.

Hasil tersebut diperkuat oleh penelitian Chen dan Zeng (2022) yang menunjukkan bahwa orientasi hedonik berkaitan dengan rendahnya *academic behavioral engagement* serta meningkatnya *academic procrastination*. Individu yang memiliki orientasi hedonik cenderung kurang terlibat dalam aktivitas pembelajaran dan lebih sering menunda penyelesaian tugas akademik. Kondisi tersebut pada akhirnya memengaruhi fungsi akademik secara keseluruhan.

Temuan tersebut sejalan dengan pendapat Pintrich (2004) yang menyatakan bahwa keterlibatan akademik (*academic engagement*) merupakan salah satu indikator penting keberhasilan proses belajar. Peserta didik yang memiliki keterlibatan akademik tinggi cenderung menunjukkan perhatian, ketekunan, dan motivasi yang lebih besar dalam menyelesaikan tugas pembelajaran. Sebaliknya, rendahnya keterlibatan akademik sering kali diikuti oleh meningkatnya perilaku menunda pekerjaan akademik (*academic procrastination*) yang pada akhirnya berdampak terhadap pencapaian akademik.

Temuan serupa diperoleh Perdana dan Nur (2025) yang menemukan bahwa gaya hidup hedonis berpengaruh negatif terhadap prestasi akademik mahasiswa. Mahasiswa yang memiliki kecenderungan hedonisme tinggi cenderung lebih memprioritaskan aktivitas hiburan, rekreasi, dan pemenuhan kesenangan dibandingkan aktivitas akademik sehingga prestasi belajar menjadi kurang optimal.

Apabila disintesis secara keseluruhan, berbagai penelitian menunjukkan bahwa dampak gaya hidup hedonis terhadap perilaku belajar bersifat tidak langsung. Media sosial, konformitas, dan budaya digital mendorong terbentuknya gaya hidup hedonis, sedangkan gaya hidup tersebut kemudian memengaruhi pengelolaan waktu, konsentrasi belajar, keterlibatan akademik, dan prestasi belajar. Dengan demikian, hubungan antara gaya hidup hedonis dan perilaku belajar merupakan hubungan yang dipengaruhi oleh berbagai faktor psikologis maupun lingkungan.

Hasil sintesis dalam penelitian ini juga sejalan dengan pandangan Slameto (2015) yang menyatakan bahwa keberhasilan belajar dipengaruhi oleh faktor internal maupun faktor eksternal. Faktor internal meliputi motivasi, minat, kondisi psikologis, dan kemampuan mengendalikan diri, sedangkan faktor eksternal meliputi lingkungan keluarga, sekolah, teman sebaya, serta perkembangan teknologi. Dalam konteks penelitian ini, gaya hidup hedonis dapat dipahami sebagai faktor yang muncul melalui interaksi kedua kelompok faktor tersebut sehingga berdampak terhadap perilaku belajar peserta didik.

Hasil kajian ini mengindikasikan bahwa upaya pencegahan gaya hidup hedonis perlu dilakukan melalui pendekatan yang komprehensif, antara lain penguatan pendidikan karakter, peningkatan literasi digital, pembinaan konsep diri yang positif, penanaman nilai religius, serta pendampingan orang tua dan guru dalam mengembangkan perilaku belajar yang adaptif. Pendekatan tersebut diharapkan mampu membantu peserta didik memanfaatkan perkembangan teknologi secara bijaksana tanpa mengabaikan tanggung jawab akademiknya

Peran Teman Sebaya dan Konformitas

Selain media sosial, teman sebaya dan konformitas merupakan faktor sosial yang konsisten muncul dalam sintesis. Wulandari et al. (2026) menunjukkan bahwa pergaulan teman sebaya berkaitan positif dengan gaya hidup hedonisme mahasiswa. Temuan tersebut diperkuat oleh Hernu dan Farah (2023), yang menunjukkan hubungan positif antara konformitas dan gaya hidup hedonis pada mahasiswa.

Kedua penelitian tersebut menunjukkan bahwa kecenderungan gaya hidup hedonis dapat berkembang melalui proses penyesuaian terhadap norma dan harapan kelompok. Pada masa remaja dan dewasa awal, kebutuhan akan penerimaan sosial dan pembentukan identitas menjadi aspek penting dalam perkembangan individu. Santrock (2019) menjelaskan bahwa interaksi teman sebaya memiliki peran dalam perkembangan sosial dan pembentukan identitas remaja. Apabila diintegrasikan dengan temuan mengenai media sosial, teman sebaya dapat memperkuat pengaruh lingkungan digital melalui proses validasi sosial. Konten gaya hidup yang ditampilkan di media sosial dapat menjadi bahan perbandingan dalam kelompok pertemanan, sedangkan norma kelompok dapat mendorong individu untuk mengikuti tren yang dianggap populer. Dengan demikian, media sosial dan teman sebaya dapat dipahami sebagai faktor yang saling berkaitan dalam membentuk orientasi gaya hidup.

Namun, perlu dibedakan antara hubungan dan pengaruh sebab-akibat. Hasil sintesis menunjukkan adanya hubungan atau kontribusi faktor sosial terhadap gaya hidup hedonis dalam beberapa penelitian, tetapi belum cukup untuk menyatakan bahwa teman sebaya atau konformitas secara pasti menyebabkan gaya hidup hedonis pada seluruh peserta didik.

Peran Konsep Diri dan Religiusitas

Faktor internal juga menunjukkan peran penting dalam hasil sintesis. Widyaningrum dan Hakim (2024) menemukan hubungan signifikan antara konsep diri, religiusitas, dan gaya hidup hedonis pada mahasiswa. Temuan ini menunjukkan bahwa karakteristik psikologis individu berkaitan dengan cara individu memandang dirinya, menetapkan nilai, dan mengarahkan perilaku.

Yunita dan Afif (2026) juga menunjukkan bahwa internalisasi nilai *qana'ah* berkaitan dengan penurunan kecenderungan gaya hidup hedonis pada peserta didik Madrasah Aliyah. Jika kedua temuan tersebut dibandingkan, konsep diri dan religiusitas dapat dipahami sebagai faktor internal yang berkaitan dengan orientasi perilaku dan pengendalian terhadap keinginan.

Dalam konteks pendidikan, temuan tersebut memiliki implikasi bahwa upaya pencegahan gaya hidup hedonis tidak cukup dilakukan melalui pembatasan penggunaan media sosial atau pengawasan pergaulan. Penguatan konsep diri, internalisasi nilai, dan pengembangan kemampuan pengendalian diri juga perlu menjadi bagian dari strategi pendidikan.

Meskipun demikian, hasil sintesis belum dapat menyimpulkan bahwa religiusitas selalu menurunkan gaya hidup hedonis pada semua peserta didik. Temuan mengenai *qana'ah* dan religiusitas perlu dipahami dalam konteks karakteristik subjek, pendekatan penelitian, serta bentuk internalisasi nilai yang digunakan dalam masing-masing studi.

Dampak Gaya Hidup Hedonis terhadap Perilaku Belajar dan Fungsi Akademik

Perilaku belajar merupakan serangkaian aktivitas yang dilakukan peserta didik untuk memperoleh pengetahuan, keterampilan, dan perubahan sikap melalui pengalaman belajar. Schunk (2012) menjelaskan bahwa perilaku belajar dipengaruhi oleh interaksi faktor kognitif, afektif, motivasional, dan lingkungan. Zimmerman (2002) juga menekankan pentingnya *self-regulated learning*, yaitu kemampuan individu dalam mengatur tujuan, strategi, waktu, dan evaluasi proses belajar. Berdasarkan hasil sintesis, gaya hidup hedonis berkaitan dengan tiga aspek utama fungsi akademik, yaitu keterlibatan akademik, perilaku menunda tugas, dan prestasi

akademik. Temuan ini menunjukkan bahwa orientasi hedonik memiliki implikasi terhadap perilaku belajar, meskipun bukti yang tersedia masih terbatas pada beberapa penelitian.

Keterlibatan Akademik dan Prokrastinasi

Chen dan Zeng (2022) menunjukkan bahwa orientasi hedonik berkaitan dengan rendahnya *academic behavioral engagement* dan meningkatnya *academic procrastination*. Temuan ini menunjukkan bahwa orientasi terhadap kesenangan dapat berjalan bersama dengan kecenderungan kurang terlibat dalam aktivitas akademik dan menunda penyelesaian tugas. Jika dikaitkan dengan teori *self-regulated learning* Zimmerman (2002), keterlibatan akademik dan pengelolaan waktu merupakan bagian penting dalam proses belajar. Peserta didik yang mengalami kesulitan mengatur waktu dan memprioritaskan tugas akademik dapat menghadapi hambatan dalam menyelesaikan tanggung jawab belajar.

Namun, hubungan tersebut perlu dipahami secara hati-hati. Orientasi hedonik tidak selalu berarti rendahnya motivasi belajar, dan keterlibatan akademik tidak hanya dipengaruhi oleh gaya hidup. Faktor lain seperti beban akademik, dukungan sosial, motivasi, kondisi psikologis, serta lingkungan belajar juga dapat berperan. Oleh karena itu, gaya hidup hedonis lebih tepat dipahami sebagai salah satu faktor yang berkaitan dengan perilaku belajar, bukan satu-satunya penyebab.

Prestasi Akademik

Kemaruddin et al. (2022) menunjukkan bahwa motivasi belajar berkaitan positif dengan prestasi belajar, sedangkan gaya hidup hedonis berkaitan negatif dengan prestasi akademik mahasiswa. Temuan serupa diperoleh Perdana dan Nur (2025), yang menunjukkan hubungan negatif antara gaya hidup hedonis dan prestasi akademik. Kedua penelitian tersebut memperlihatkan pola temuan yang sejalan, yaitu kecenderungan gaya hidup hedonis yang lebih tinggi berkaitan dengan pencapaian akademik yang lebih rendah. Salah satu kemungkinan penjelasan adalah bahwa orientasi yang kuat pada aktivitas nonakademik dapat berkaitan dengan pengelolaan waktu, prioritas belajar, dan keterlibatan akademik.

Namun, hasil sintesis tidak dapat memastikan bahwa gaya hidup hedonis secara langsung menyebabkan penurunan prestasi akademik. Hal ini disebabkan oleh keterbatasan desain penelitian yang tersedia serta kemungkinan adanya faktor lain yang turut memengaruhi pencapaian akademik. Dengan demikian, hubungan antara gaya hidup hedonis dan prestasi akademik perlu dipahami sebagai hubungan yang kompleks dan kontekstual.

Implikasi Pendidikan

Kerangka konseptual tersebut menunjukkan bahwa gaya hidup hedonis perlu dipahami melalui pendekatan yang tidak hanya berfokus pada perilaku konsumtif, tetapi juga pada konteks perkembangan individu dan lingkungan pendidikan. Media sosial dan teman sebaya dapat menjadi faktor yang memperkuat orientasi hedonik, sedangkan konsep diri, religiusitas, dan pengendalian diri dapat menjadi faktor yang mendukung pengelolaan perilaku. Dalam praktik pendidikan, hasil kajian ini mengindikasikan perlunya strategi yang bersifat preventif dan komprehensif. Sekolah dan pendidik dapat mengembangkan program literasi digital, pendidikan karakter, penguatan pengendalian diri, serta keterampilan pengelolaan waktu. Konselor sekolah juga dapat memberikan pendampingan yang berfokus pada pembentukan konsep diri positif, pengambilan keputusan, dan pengembangan kebiasaan belajar adaptif.

Bagi orang tua, pendampingan penggunaan media sosial dan penguatan komunikasi mengenai nilai, tanggung jawab, serta prioritas belajar dapat menjadi bagian dari upaya preventif. Pendekatan tersebut perlu dilakukan secara dialogis dan tidak semata-mata melalui pembatasan perilaku, agar peserta didik mampu mengembangkan kemampuan mengelola diri secara mandiri. Secara keseluruhan, hasil sintesis menunjukkan bahwa gaya hidup hedonis merupakan fenomena multidimensional yang berkaitan dengan interaksi faktor sosial, digital, psikologis, dan religiusitas. Implikasi terhadap perilaku belajar menunjukkan pentingnya pendekatan pendidikan yang mengintegrasikan literasi digital, penguatan karakter, pengembangan pengendalian diri, dan dukungan lingkungan belajar. Meskipun demikian, kajian ini memiliki keterbatasan berupa jumlah artikel yang relatif terbatas, dominasi penelitian kuantitatif, serta belum dilakukannya penilaian kualitas metodologis secara formal. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya perlu mengembangkan kajian dengan jumlah artikel yang lebih luas, desain

longitudinal atau eksperimental, serta analisis yang lebih mendalam mengenai mekanisme hubungan antara gaya hidup hedonis dan perilaku belajar peserta didik.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil *Systematic Literature Review* terhadap sepuluh artikel ilmiah yang dipublikasikan pada periode 2022–2026, kajian ini berhasil mengidentifikasi sejumlah faktor utama yang berkaitan dengan terbentuknya gaya hidup hedonis pada peserta didik. Faktor tersebut mencakup faktor eksternal, seperti penggunaan media sosial, pengaruh teman sebaya, konformitas, dan perkembangan budaya digital, serta faktor internal, seperti konsep diri, religiusitas, dan orientasi nilai. Di antara faktor-faktor tersebut, media sosial dan lingkungan teman sebaya merupakan tema yang paling sering muncul dalam literatur karena berkaitan dengan paparan gaya hidup konsumtif, kebutuhan akan pengakuan sosial, perbandingan sosial, dan tekanan untuk mengikuti tren.

Hasil sintesis juga menunjukkan bahwa gaya hidup hedonis berpotensi memberikan dampak negatif terhadap perilaku belajar dan capaian akademik peserta didik. Dampak tersebut terutama terlihat melalui kecenderungan rendahnya keterlibatan akademik, meningkatnya perilaku menunda tugas, kurang optimalnya pengelolaan waktu, serta menurunnya perhatian terhadap prioritas belajar. Meskipun demikian, bukti empiris yang menguji hubungan langsung antara gaya hidup hedonis dan perilaku belajar masih relatif terbatas. Oleh karena itu, hubungan tersebut perlu dipahami secara hati-hati karena kemungkinan dipengaruhi oleh mekanisme lain, seperti pengendalian diri, motivasi belajar, pengelolaan waktu, dan keterlibatan akademik.

Secara keseluruhan, kajian ini memberikan gambaran yang lebih komprehensif mengenai determinan dan implikasi gaya hidup hedonis pada peserta didik. Gaya hidup hedonis tidak hanya berkaitan dengan kecenderungan konsumtif dan pencarian kesenangan, tetapi juga berhubungan dengan pola penggunaan media digital, relasi teman sebaya, pembentukan konsep diri, serta orientasi peserta didik terhadap aktivitas akademik. Temuan ini menunjukkan pentingnya pendekatan preventif dan edukatif yang melibatkan sekolah, keluarga, dan lingkungan sosial melalui penguatan literasi digital, literasi keuangan, pengendalian diri, konsep diri positif, serta nilai moral dan religius.

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan. Pertama, jumlah artikel yang dianalisis relatif terbatas, yaitu sepuluh artikel, sehingga cakupan temuan belum dapat menggambarkan seluruh penelitian mengenai gaya hidup hedonis dan perilaku belajar peserta didik. Kedua, artikel yang disintesis berasal dari rentang tahun publikasi tertentu, yaitu 2022–2026, sehingga perkembangan temuan di luar periode tersebut belum terakomodasi. Ketiga, kajian ini dibatasi pada artikel berbahasa Indonesia dan Inggris. Keempat, terdapat variasi desain penelitian, karakteristik subjek, jenjang pendidikan, serta fokus variabel pada artikel yang dianalisis. Variasi tersebut menyebabkan hasil sintesis belum dapat digeneralisasi secara luas dan belum memungkinkan dilakukannya perbandingan besaran pengaruh secara langsung. Selain itu, kajian ini belum melakukan penilaian kualitas metodologis secara formal terhadap seluruh artikel yang disertakan.

SARAN

Bagi sekolah, hasil kajian ini dapat dijadikan pertimbangan dalam merancang program pendidikan dan pencegahan yang berkaitan dengan gaya hidup hedonis. Program tersebut sebaiknya mengintegrasikan pendidikan karakter, literasi digital, literasi keuangan, pengendalian diri, dan keterampilan pengelolaan waktu. Sekolah juga perlu mengembangkan layanan bimbingan dan konseling yang membantu peserta didik memahami pengaruh media sosial dan teman sebaya terhadap pilihan perilaku, serta membangun prioritas belajar yang lebih adaptif.

Bagi guru, penguatan nilai tanggung jawab, kesederhanaan, pengelolaan penggunaan teknologi, dan perilaku belajar yang positif dapat diintegrasikan ke dalam proses pembelajaran. Guru juga diharapkan memberikan pendampingan yang tidak bersifat menghakimi, tetapi membantu peserta didik mengevaluasi kebiasaan penggunaan media sosial, pengelolaan waktu, dan pengambilan keputusan. Keteladanan dalam penggunaan teknologi secara produktif juga penting untuk mendukung pembentukan perilaku belajar yang seimbang.

Bagi orang tua, diperlukan pendampingan yang konsisten terhadap penggunaan media sosial, kebiasaan konsumsi, dan pengelolaan keuangan peserta didik. Pendampingan sebaiknya

dilakukan melalui komunikasi terbuka, pemberian batasan yang realistis, serta pembiasaan tanggung jawab dan pengendalian diri. Orang tua juga perlu membantu peserta didik menyeimbangkan aktivitas hiburan, interaksi sosial, penggunaan teknologi, dan tanggung jawab akademik.

Bagi peneliti selanjutnya, penelitian empiris perlu dilakukan untuk menguji secara lebih spesifik hubungan antara gaya hidup hedonis dan perilaku belajar pada berbagai jenjang pendidikan. Penelitian mendatang disarankan menggunakan desain longitudinal atau penelitian dengan pendekatan *mixed methods* agar dapat menjelaskan perubahan perilaku dan pengalaman peserta didik secara lebih mendalam. Mengingat keterbatasan jumlah artikel dan variasi desain dalam kajian ini, penelitian berikutnya juga perlu memperluas sumber basis data, rentang tahun publikasi, serta bahasa artikel yang digunakan.

Selain itu, penelitian selanjutnya dapat menguji peran *self-control*, *fear of missing out* (FoMO), literasi digital, literasi keuangan, *academic engagement*, prokrastinasi akademik, motivasi belajar, dan dukungan keluarga sebagai mediator atau moderator. Penilaian kualitas metodologis artikel juga perlu dilakukan secara sistematis agar sintesis yang dihasilkan memiliki dasar evidensi yang lebih kuat. Dengan demikian, penelitian selanjutnya diharapkan mampu memberikan pemahaman yang lebih akurat mengenai mekanisme hubungan antara gaya hidup hedonis dan perilaku belajar serta menghasilkan rekomendasi intervensi yang lebih tepat bagi peserta didik.

DAFTAR PUSTAKA

- Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. Prentice-Hall.
- Chaney, D. (1996). *Lifestyles*. Routledge.
- Chen, H., & Zeng, Z. (2022). Associations of hedonic and eudaimonic orientations with subjective experience and objective functioning in academic settings: The mediating roles of academic behavioral engagement and procrastination. *Frontiers in Psychology, 13*, Article 932324. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.932324>
- Giunchiglia, F., Zeni, M., Gobbi, E., Bignotti, E., & Bison, I. (2018). Mobile social media usage and academic performance. *Computers in Human Behavior, 82*, 177–185. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2017.12.041>
- Indriani, L., & Nurawati. (2023). Pengaruh sosial media terhadap gaya hidup hedonisme peserta didik SMPN 33 Bekasi. *Jurnal Ilmiah Global Education, 4*(4), 2581–2586. <https://doi.org/10.55681/jige.v4i4.1386>
- Kemaruddin, K., Ummu, A. T., & Mustaqim, H. (2022). Pengaruh motivasi belajar dan gaya hidup hedonisme terhadap prestasi belajar mahasiswa Universitas Ibnu Sina Batam. *Jurnal Sains Sosio Humaniora, 6*(1), 357–370. <https://doi.org/10.22437/jssh.v6i1.19490>
- King, P. E., & Boyatzis, C. J. (2015). Religious and spiritual development. Dalam M. E. Lamb & R. M. Lerner (Eds.), *Handbook of child psychology and developmental science* (7th ed., Vol. 3, pp. 975–1021). John Wiley & Sons. <https://doi.org/10.1002/9781118963418.childpsy320>
- Kotler, P., & Keller, K. L. (2016). *Marketing management* (15th ed.). Pearson Education.
- Okoli, C. (2015). A guide to conducting a standalone systematic literature review. *Communications of the Association for Information Systems, 37*(1), 879–910. <https://doi.org/10.17705/1CAIS.03743>
- Page, M. J., McKenzie, J. E., Bossuyt, P. M., Boutron, I., Hoffmann, T. C., Mulrow, C. D., Shamseer, L., Tetzlaff, J. M., Akl, E. A., Brennan, S. E., Chou, R., Glanville, J., Grimshaw, J. M., Hróbjartsson, A., Lalu, M. M., Li, T., Loder, E. W., Mayo-Wilson, E., McDonald, S., ... Moher, D. (2021). The PRISMA 2020 statement: An updated guideline for reporting systematic reviews. *BMJ, 372*, n71. <https://doi.org/10.1136/bmj.n71>
- Pintrich, P. R. (2004). A conceptual framework for assessing motivation and self-regulated learning in college students. *Educational Psychology Review, 16*(4), 385–407. <https://doi.org/10.1007/s10648-004-0006-x>
- Putra Perdana, R., & Nur, D. M. M. (2025). Pengaruh gaya hidup hedonisme terhadap prestasi akademik mahasiswa. *JKI (Jurnal Konseling Indonesia), 10*(2), 70–78. <https://doi.org/10.21067/jki.v10i2.11808>

- Putri, A. A., Heriyanti, L., Safitra, L., & Swarga, A. B. (2025). Social construction of the hedonist lifestyle of FISIP students in the digital era: A comparative study of UMB and KKKU Thailand. *Jurnal Analisa Sosiologi*. <https://jurnal.uns.ac.id/jas/article/view/101925>
- Rahmi Hernu, & Aulia, F. (2023). The relationship between conformity and hedonic lifestyle in students. In *Trend: International Journal of Trends in Global Psychological Science and Education*.
- Santrock, J. W. (2019). *Life-span development* (17th ed.). McGraw-Hill Education.
- Schunk, D. H. (2012). *Learning theories: An educational perspective* (6th ed.). Pearson Education.
- Slameto. (2015). *Belajar dan faktor-faktor yang mempengaruhinya* (Edisi revisi). Rineka Cipta.
- Snyder, H. (2019). Literature review as a research methodology: An overview and guidelines. *Journal of Business Research*, 104, 333–339. <https://doi.org/10.1016/j.jbusres.2019.07.039>
- Solomon, M. R. (2020). *Consumer behavior: Buying, having, and being* (13th ed.). Pearson.
- Wahyuningsih, N., Fadillah, N., Ismail, L., dkk. (2025). Fenomena perubahan gaya hidup hedonisme di kalangan remaja. *Harmoni*.
- Widyaningrum, T., & Hakim, S. N. (2024). Hedonism lifestyle in students reviewed from self-concept and religiosity. *RAP (Riset Aktual Psikologi Universitas Negeri Padang)*, 15(2). <https://doi.org/10.24036/rapun.v15i2.124249>
- Wulandari, F., dkk. (2026). Pengaruh pergaulan teman sebaya dan literasi ekonomi terhadap gaya hidup hedonisme mahasiswa. *Indonesian Multidisciplinary Education Journal*.
- Xiao, Y., & Watson, M. (2019). Guidance on conducting a systematic literature review. *Journal of Planning Education and Research*, 39(1), 93–112. <https://doi.org/10.1177/0739456X17723971>
- Yunita, N., & Afif, M. (2026). Internalisasi nilai *qana'ah* sebagai upaya mengurangi gaya hidup hedonis pada peserta didik Madrasah Aliyah. *Tazkiya: Jurnal Tarbiyah*.
- Zimmerman, B. J. (2002). Becoming a self-regulated learner: An overview. *Theory Into Practice*, 41(2), 64–70. https://doi.org/10.1207/s15430421tip4102_2