

Pengaruh Stres Akademik Dan Gaya Hidup Terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa

Didit Darmawan¹, Wahyudi², Landeva Kharisma Al Azmi³

Universitas Sunan Giri Surabaya

dr.diditdarmawan@gmail.com¹, yudiy2416@gmail.com², devalandeva25@gmail.com³

Published: December, 2025

ABSTRAK

Kesehatan mental mahasiswa merupakan aspek penting yang menentukan keberhasilan akademik sekaligus kesejahteraan hidup. Masa perkuliahan sering kali diwarnai oleh dua faktor utama yang saling terkait, yaitu stress akademik dan gaya hidup. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh stres akademik dan gaya hidup terhadap kesehatan mental mahasiswa. Penelitian ini menggunakan metode pendekatan studi literatur yang mencakup kajian teoritis, referensi, dan berbagai literatur ilmiah yang relevan dan dianalisis secara deskriptif. Hasil Penelitian ini menunjukkan bahwa stres akademik dan gaya hidup memiliki pengaruh signifikan terhadap kesehatan mental mahasiswa. stres akademik yang tinggi akibat beban tugas, tuntutan prestasi, serta tekanan waktu terbukti meningkatkan risiko munculnya gejala kecemasan, stres berlebihan, hingga depresi pada mahasiswa. Sementara itu, gaya hidup yang tidak sehat, seperti kurang tidur, pola makan yang buruk, minim aktivitas fisik, dan rendahnya kemampuan manajemen waktu, turut memperburuk kondisi kesehatan mental. Kombinasi gaya hidup sehat dan kemampuan mengelola stres akademik berperan penting dalam menjaga kesehatan mental mahasiswa, sehingga diperlukan upaya edukatif dan pembiasaan pola hidup sehat dari pihak kampus maupun mahasiswa.

Kata Kunci: Studi Literatur, Stres Akademik, Gaya Hidup, Kesehatan Mental, Mahasiswa.

ABSTRACT

Student mental health is an important aspect that determines academic success and well-being. College life is often marked by two main interrelated factors, namely academic stress and lifestyle. This study aims to determine the effect of academic stress and lifestyle on student mental health. This study uses a literature review approach that includes theoretical studies, references, and various relevant scientific literature analyzed descriptively. The results of this study indicate that academic stress and lifestyle have a significant effect on students' mental health. High academic stress due to heavy workloads, performance demands, and time pressure has been shown to increase the risk of anxiety, excessive stress, and depression in students. Meanwhile, unhealthy lifestyles, such as lack of sleep, poor diet, minimal physical activity, and poor time management skills, also exacerbate mental health conditions. The combination of a healthy lifestyle and the ability to manage academic stress plays an important role in maintaining students' mental health, so educational efforts and the habit of healthy living patterns are needed from both the campus and students.

Keywords: Literature Study, Academic Stress, Lifestyle, Mental Health, Students.

© The Author(s). 2021 Open Access This article is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License, which permits use, sharing, adaptation, distribution and reproduction in any medium or format, as long as you give appropriate credit to the original author(s) and the source, provide a link to the Creative Commons licence, and indicate if changes were made. The images or other third party material in this article are included in the article's Creative Commons licence, unless indicated otherwise in a credit line to the material. To view a copy of this licence, visit <http://creativecommons.org/licenses/by/4.0>

PENDAHULUAN

Kalangan mahasiswa saat ini menunjukkan adanya peningkatan masalah kesehatan mental yang cukup signifikan. Tuntutan akademik seperti beban tugas, jadwal perkuliahan yang padat, serta tekanan dalam mencapai prestasi seringkali memunculkan stres akademik yang berdampak pada kondisi psikologis mahasiswa. Tuntutan akademik ini tidak lepas dari proses pembelajaran yang diterapkan, di mana Mardikaningsih (2014) menjelaskan bahwa variasi metode pembelajaran dapat mempengaruhi daya serap dan tekanan psikologis mahasiswa. Selain itu, gaya hidup mahasiswa yang cenderung kurang sehat, misalnya pola tidur tidak teratur, konsumsi makanan cepat saji, kurangnya aktivitas fisik, hingga kebiasaan penggunaan gawai berlebihan, turut memperburuk kondisi kesehatan mental (Singh & Kumar, 2024). Fenomena ini semakin nyata terlihat dari meningkatnya keluhan mahasiswa terkait kecemasan, kelelahan, hingga depresi yang mulai menjadi isu serius di lingkungan perguruan tinggi. Hal tersebut menunjukkan bahwa gaya hidup dan stres akademik merupakan faktor penting yang perlu diperhatikan dalam memahami kesehatan mental mahasiswa di era modern (Barbayannis et al., 2022).

Sebagai individu dalam pendidikan tinggi, mahasiswa diharapkan menunjukkan dedikasi dan semangat belajar tinggi untuk menguasai bidang studi serta meraih pencapaian terbaik (Tahirjon, 2022). Mahasiswa tergolong dalam generasi penerus bangsa Indonesia yang diharapkan berkontribusi terhadap pembangunan dan kemajuan nasional (Allo et al., 2025). Pada masa muda ketika seseorang belum sepenuhnya dewasa ini terjadi karena sedang mengalami pencarian jati diri sehingga lebih mudah terpengaruhi oleh hal baik maupun buruk (Jenny et al., 2021).

Kesehatan mental mahasiswa merupakan aspek penting yang menentukan keberhasilan akademik sekaligus kesejahteraan hidup (Fitriyah & Darmawan, 2024). Masa perkuliahan sering kali diwarnai oleh dua faktor utama yang saling terkait, yaitu stress akademik dan gaya hidup (Tsamra & Zahra, 2023). Stress akademik muncul dari beban tugas, tuntutan prestasi, hingga tekanan sosial, sedangkan gaya hidup tercermin dalam pola tidur, aktivitas fisik, pola makan, serta penggunaan teknologi digital. Kombinasi keduanya berpotensi besar memengaruhi kondisi mental mahasiswa (Yulina et al., 2025). Jika tidak dikelola dengan baik, stress akademik yang tinggi dan gaya hidup yang tidak sehat dapat menurunkan motivasi belajar, mengganggu konsentrasi, bahkan memicu gangguan psikologis (Yanti et al., 2013). Sebaliknya, penerapan gaya hidup sehat serta kemampuan manajemen stress yang efektif mampu meningkatkan daya tahan mental, memperbaiki kualitas hidup, dan mendukung pencapaian akademik mahasiswa (Rahmi et al., 2025). Kesehatan mental mahasiswa sebagai variabel terikat dapat diukur melalui beberapa indikator. Penelitian yang dilakukan oleh Lorestani et al. (2023), dikembangkan suatu instrumen untuk mengukur indikator kesehatan mental berbasis Teori Respon Butir (IRT). Hasil analisis menunjukkan bahwa kesehatan mental dapat digambarkan melalui empat dimensi utama, yaitu neurotisisme (neuroticism), yang mencerminkan kecemasan, agresivitas, dan kerentanan emosional; kompetensi pribadi (personal capability), yang berkaitan dengan kemampuan individu dalam menjalankan aktivitas sehari-hari secara mandiri; fungsi sosial (social functioning), yang mencakup kapasitas untuk menjalin interaksi dan hubungan sosial; serta keluhan fisik (physical complaints), seperti kelelahan, pusing, dan berbagai gejala jasmani lainnya. Keempat dimensi ini memiliki reliabilitas yang baik dan memberikan gambaran komprehensif mengenai kondisi kesehatan mental pada individu. Dari sisi emosional, gejala seperti kecemasan, depresi, dan stress berlebihan menjadi tanda jelas adanya gangguan kesehatan mental (Slimmen et al., 2022). Dari sisi fisik, kesehatan mental tercermin melalui gejala kelelahan, sakit kepala, dan gangguan tidur (Wang et al., 2025). Dari sisi akademik, menurunnya konsentrasi belajar dan melemahnya motivasi akademik merupakan indikator signifikan dari kondisi mental mahasiswa (Pérez-Jorge et al., 2025). Selain itu, kesejahteraan psikologis yang lebih luas, seperti rasa bahagia, kemampuan mengontrol emosi, dan tingkat resiliensi, dapat menjadi ukuran menyeluruh dari stabilitas kesehatan mental mahasiswa (Salazar-Granizo et al., 2024). Kesejahteraan emosional ini dipengaruhi pula oleh jenis motivasi yang dimiliki, di mana motivasi intrinsik dan ekstrinsik dapat menciptakan kualitas kesejahteraan yang berbeda (Vitrianingsih & Issalillah, 2021).

Stres akademik merupakan bentuk stress yang muncul akibat tekanan dan tuntutan dalam kegiatan akademik (Azizah et al., 2023). Seperti ujian, tugas, atau ketidakpastian mengenai kelulusan. Namun, Issalillah dan Khayru (2021) menemukan bahwa stress ini tidak hanya menjadi hambatan, tetapi juga dapat memengaruhi motivasi berprestasi mahasiswa. Stres akademik umumnya dipicu oleh beban studi yang tinggi, keterbatasan kemampuan manajemen waktu, serta kekhawatiran mengenai prospek karier setelah menyelesaikan pendidikan. Stres akademik merupakan salah satu faktor yang dapat mendorong individu untuk melakukan penundaan dalam menyelesaikan tugas-tugas akademik. Mahasiswa yang cenderung menunda tugas sering kali berada dalam kondisi tertekan, dan tekanan tersebut dapat memicu munculnya stress (Sidqi et al., 2025). Penelitian di Yogyakarta menunjukkan adanya hubungan yang sangat signifikan antara stress akademik dengan Kesehatan mental mahasiswa (Hazlinda & Salim,

2023). Stres akademik mencakup volume tugas, tuntutan pencapaian nilai, jadwal evaluasi yang padat, dan ekspektasi sosial yang berdampak pada kondisi psikologis. Faktor persaingan antarmahasiswa turut menjadi sumber tekanan, karena mahasiswa tidak hanya berusaha mencapai indeks prestasi yang tinggi, tetapi juga berusaha memperoleh peluang karier yang lebih baik setelah lulus (Kudus et al., 2022; Fuadi et al., 2023). Tekanan evaluasi akademik yang terkait dengan stres ini juga mencerminkan pentingnya pemahaman mendasar terhadap prinsip evaluasi pendidikan dalam mengukur dampaknya secara komprehensif (Hutomo et al., 2012). Penelitian menunjukkan bahwa stres akademis dapat mempengaruhi pola tidur mahasiswa (Syawalani et al., 2025). Penelitian Selian et al. (2020), skala stress akademik (Academic Stress Scale) dioperasionalisasikan melalui tiga sub-konstruk, yaitu stres fisik, stres psikososial, dan stres psikologis, yang masing-masing mencerminkan dimensi berbeda dari pengalaman tekanan akademik mahasiswa. Pengukuran stres akademik dapat dilakukan melalui instrumen yang mengevaluasi beberapa dimensi stres akademik, termasuk beban studi berlebihan, kekurangan metodologi pengajaran dosen, iklim sosial negatif, tekanan ujian, dan kurangnya pemantauan kinerja (Perrella et al., 2024). Stres akademik umumnya diidentifikasi melalui beban tugas yang berlebihan dan harus diselesaikan dalam waktu terbatas, serta tekanan penilaian akademik yang dapat meningkatkan ketegangan psikologis pada mahasiswa (Pérez-Jorge et al., 2025). Selain itu kekhawatiran akan masa depan, khususnya mengenai karier setelah lulus, turut memperberat kondisi psikologis mahasiswa (Slimmen et al., 2022). Dampak lain yang sering muncul dari stres akademik adalah gangguan tidur, seperti insomnia atau kualitas tidur yang buruk (Wang et al., 2025).

Stres sebagai hubungan antara seseorang dan lingkungan mereka yang mereka anggap melelahkan atau di luar sumber daya mereka, mengganggu kenyamanan mereka. lingkungan memainkan peran penting dalam prestasi akademik mahasiswa, faktor lingkungan dapat membawa tantangan yang merupakan stres bagi mahasiswa (Darmawan & Djaelani, 2022). Gaya hidup mahasiswa turut berperan besar dalam membentuk kondisi kesehatan mental mahasiswa (Rahman, 2023). Penelitian longitudinal di Universitas Chimborazo, Ekuador juga menunjukkan bahwa meskipun tingkat stres akademik menurun, setelah perkuliahan tatap muka kembali dilaksanakan, kualitas gaya hidup mahasiswa justru memburuk (Salazar-Granizo et al., 2024). Gaya hidup sehat membantu mahasiswa mempertahankan kondisi fisik, mental, akademik, dan sosial yang optimal (Atina, 2021). Dengan demikian, gaya hidup sehat harus dipandang sebagai kebutuhan fundamental, bukan sekadar preferensi pribadi (Kasingku, 2023). Fenomena di atas menunjukkan bahwa stress akademik yang tinggi dan gaya hidup yang kurang sehat saling berkaitan erat dalam memengaruhi kesehatan mental mahasiswa. Jika tidak ditangani, kondisi ini dapat berdampak pada penurunan prestasi akademik, kualitas sosial, hingga menghambat perkembangan karier di masa depan. Gaya hidup melalui beberapa aspek seperti aktivitas fisik, pola tidur, kebiasaan makanan, dan screen time (Caamaco-Navarrete et al., 2024). Pola tidur dan kebiasaan makanan menjadi bagian dari gaya hidup positif, serta aktivitas fisik atau olahraga rutin mendukung kondisi mental yang lebih stabil (Caamaco-Navarrete et al., 2024). Sebaliknya, penggunaan gawai atau keterpaparan digital yang berlebihan dapat menjadi indikator gaya hidup yang tidak sehat karena berdampak pada pola tidur dan interaksi sosial mahasiswa serta dapat menjadi kebiasaan buruk lainnya seperti merokok atau konsumsi alkohol juga memberi kontribusi negatif terhadap kesehatan mental mahasiswa (de Almeida et al., 2025). Pendekatan ini dapat diperluas berdasarkan teori *Therapeutic Lifestyle Changes* (TLCs) dari Walsh (2011), yang mengidentifikasi tujuh indikator gaya hidup sebagai penentu kesehatan mental, yaitu olahraga, pola makan dan nutrisi, interaksi dengan alam, hubungan interpersonal, rekreasi, relaksasi dan pengelolaan stres, praktik kegiatan dalam agama dan spiritual, serta kontribusi sosial. Aktivitas fisik yang teratur, nutrisi seimbang, dan manajemen stres merupakan contoh praktik TLC yang terbukti mendukung stabilitas kondisi mental pada mahasiswa. Integrasi kedua

pendekatan ini memungkinkan pengukuran gaya hidup mahasiswa yang lebih komprehensif dan relevan dengan kesehatan mental mereka.

Penelitian ini diarahkan untuk mengetahui pengaruh stres akademik dan gaya hidup terhadap kesehatan mental mahasiswa, serta menghasilkan kesimpulan teoritis guna dapat memberikan pemahaman lebih mendalam mengenai faktor-faktor yang berperan dalam kesehatan mental mahasiswa.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi literatur untuk mengkaji pengaruh stres akademik dan gaya hidup terhadap kesehatan mental mahasiswa. Kajian literatur ini mencakup kajian teoritis, referensi, dan berbagai literatur ilmiah yang relevan berdasarkan keterkaitan dengan topik penelitian, kualitas akademik, dan kesesuaian dengan kerangka teoritis yang digunakan. Fokus penelitian terletak pada tiga variabel: stres akademik dan gaya hidup sebagai variabel bebas, serta kesehatan mental mahasiswa sebagai variabel terikat. Analisis data dilakukan secara kualitatif-deskriptif untuk menjelaskan hubungan antarvariabel, dengan tujuan memberikan pemahaman yang lebih mendalam mengenai faktor-faktor yang memengaruhi kesehatan mental mahasiswa..

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

Kesehatan mental mahasiswa dipengaruhi oleh interaksi berbagai faktor, salah satunya gaya hidup dan stress akademik yang mereka hadapi. Gaya hidup sehat, seperti olahraga teratur, pola tidur yang cukup, dan konsumsi makanan bergizi, terbukti berkontribusi positif terhadap kesehatan psikologis mahasiswa, sedangkan kebiasaan tidak sehat memperburuk stres dan kecemasan. Studi di Indonesia menemukan bahwa mahasiswa dengan pola hidup tidak sehat (Putri, 2024) cenderung memiliki tingkat stres lebih tinggi dan rentan mengalami depresi ringan hingga sedang. Di sisi lain, stress akademik yang muncul akibat beban tugas, jadwal padat, dan tuntutan prestasi juga terbukti menjadi prediktor signifikan dari gangguan mental. Penelitian terbaru menunjukkan bahwa tekanan akademik berkorelasi kuat dengan meningkatnya tingkat kecemasan dan berkurangnya kualitas tidur mahasiswa, yang akhirnya berdampak negatif pada kesejahteraan psikologis mereka (AlHamlan et al., 2025). Dengan demikian, dapat ditegaskan bahwa keseimbangan gaya hidup sehat dan manajemen tekanan akademik merupakan kunci dalam menjaga kesehatan mental mahasiswa.

A. Variabel Stres Akademik

1. Eva Yulina, Yunita, Ira Kesuma Dewi, dan Doli Rains Gama Samudera Lubis (2025)

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara stres akademik dengan Kesehatan mental mahasiswa di Universitas Medan Area. Metode yang digunakan Adalah kuantitatif. Populasi penelitian ini adalah seluruh mahasiswa Universitas Medan Area semester 5 hingga 7 pada tahun akademik 2025, kurang lebih 1.200 mahasiswa dengan sampel 200 mahasiswa. Teknik pengumpulan data menggunakan kuesioner. Teknik analisis data menggunakan uji korelasi Pearson. Hasil penelitian menunjukkan keterkaitan signifikan antara stres akademik dan kesehatan mental mahasiswa di Universitas Medan Area.

2. Pamela Cyrdova Olivera, Patricia Gasser Gordillo, Hernón Naranjo Mejía, Isabel La Fuente Tabora, Alberto Grajeda Chacyn dan Alberto Sanjinés Unzueta (2023)

Penelitian ini bertujuan untuk menguji korelasi dan nilai prediktif stres akademik terhadap kesehatan mental pada mahasiswa sarjana. Penelitian ini menggunakan desain *ex post facto* karena data mengenai tingkat stres akademik dan kesehatan mental mahasiswa dikumpulkan setelah mereka mengalami situasi tersebut. Oleh karena itu, partisipan tidak dimasukkan secara

acak ke dalam kelompok eksperimen atau kontrol, tetapi kondisi mereka diamati dan diukur menggunakan instrumen yang sesuai untuk penelitian ini. Sampel representatif dari 1.265 mahasiswa sarjana dari universitas swasta di Bolivia. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah kuesioner. Analisis data yang digunakan yaitu teknik statistik dan ekonometrika: korelasi Pearson, analisis Regresi Linier Berganda Hirarkis (HMLR), dan model probabilitas dengan sampel perwakilan dari 1.265 mahasiswa sarjana dari universitas swasta di Bolivia. Hasil penelitian ini menemukan bahwa stres akademik memiliki peran penting sebagai prediktor kesehatan mental pada mahasiswa. Tingginya tingkat stres akademik secara signifikan meningkatkan kemungkinan penurunan kondisi kesehatan mental.

3. Dede Fitriani dan Isak Iskandar (2025)

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara stres akademik dan kesehatan mental pada mahasiswa yang mengikuti perkuliahan daring. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif deskriptif dengan populasi mahasiswa UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten minimal semester 2. Sampel diambil secara purposive sebanyak 200 responden mahasiswa dari berbagai program studi. Teknik pengumpulan data dengan cara kuesioner dan dianalisis statistik deskriptif dan uji korelasi Pearson untuk mengidentifikasi hubungan antara kedua variabel. Hasil penelitian menunjukkan adanya korelasi negatif antara tingkat stres akademik dan kesehatan mental mahasiswa. Temuan ini menekankan pentingnya strategi manajemen stres dan dukungan institusional dalam mendukung kesejahteraan mental mahasiswa dalam lingkungan pembelajaran daring.

4. Diana Fitria Salsabila, Ila Nurlaila Hidayat, dan Zulmi Ramdani (2022)

Penelitian dengan pendekatan kuantitatif korelasional ini bermaksud untuk mengeksplorasi peran stres akademik dan *perceived social support* dalam memprediksi kesehatan mental remaja akhir. Sampel sebanyak 255 mahasiswa Universitas Kota Bandung dipilih dengan teknik *accidental sampling*. Data dikumpulkan melalui kuesioner berupa skala psikologis yang disebar melalui media online. Uji t, uji F dan analisis regresi linier berganda sebagai rangkaian analisis yang terbukti stres akademik dan *perceived social support* menjadi prediktor bagi tinggi rendahnya kesehatan mental remaja akhir.

5. Roni Santoni, Puput Indah Lestari, dan Cylon Febiara (2024)

Penelitian kuantitatif regresional ini membahas kesehatan mental remaja di Bengkulu selatan yang dilihat dari faktor motivasi belajar dan stress akademik. Sampel 102 remaja Bengkulu Selatan dipilih secara *random sampling* dan data dihimpun dari penyebaran angket dan dianalisis menggunakan SPSS 26. Kontribusi positif dan signifikan antara motivasi belajar dan stress akademik terhadap kesehatan mental pada remaja di Bengkulu Selatan terlihat pada temuan penelitian.

6. Azizatunnisah dan Ratna Yunita Setiyani Subardjo (2024)

Pembahasan penelitian berfokus pada kesehatan mental bagi mahasiswa perguruan tinggi di Indonesia yang ditinjau dari stres akademis. Penelitian ini merupakan kuantitatif deskriptif dan inferensial dengan metode korelasi sederhana yang melibatkan 100 responden pilihan secara teknik *sampling insidental*. Pengumpulan data dilakukan dengan survei online. Rangkaian analisis meliputi uji asumsi klasik, uji korelasi person, dan uji hipotesis. Terbukti negatif signifikan korelasi antara stres akademik dengan kesehatan mental mahasiswa.

7. Nur Hayati dan Risna Meliyani (2025)

Penelitian kuantitatif ini berfokus pada topik stres akademik dan kesehatan mental di lingkungan kampus Universitas Islam Negeri Sulthan Thaha Saifuddin Jambi untuk memahami keterkaitan antar variabel. Populasi merupakan mahasiswa tingkat akhir yang berjumlah 1143 orang dan

diambil secara non random sampling 296 responden. Data dikumpulkan secara primer dan sekunder. Teknik yang dilakukan dalam pengolahan data adalah editing coding entry, deaning dan tabulating Data dianalisis secara univariat dan bivariat dengan menggunakan uji statistik chi-square. Hasil penelitian ini menunjukkan ada hubungan antara stress akademik dengan kesehatan mental mahasiswa tingkat akhir.

8. Rozina Akter dan Dhiman Barua (2025)

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi hubungan antara kesehatan mental dan tekanan akademik. Metode penelitian menggunakan kuantitatif dengan populasi dalam penelitian ini dilakukan pada mahasiswa dari enam universitas swasta yang berlokasi di Dhaka dan Chattogram di Bangladesh. Teknik pengambilan data menggunakan kuesioner dan sampel sebanyak 297 mahasiswa. SPSS versi 23 digunakan untuk analisis statistik. Model Regresi Berganda digunakan untuk menganalisis data. Hasil studi ini menemukan korelasi signifikan positif antara stres akademik dan kesehatan mental.

9. Mahwish Fatima Kashif, Rabia Tabassum, dan Sumaira Bibi (2024)

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengeksplorasi efek stres akademik terhadap kesehatan mental mahasiswa sarjana. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan teknik pengambilan sampel adalah random sampling Populasi untuk penelitian ini adalah semua mahasiswa sarjana Universitas Lahore. Sampel terpilih terdiri dari 528 mahasiswa. Teknik pengumpulan data menggunakan kuesioner. Data dianalisis menggunakan SPSS versi 25. Analisis data meliputi uji-t sampel independen, ANOVA, dan analisis regresi berganda. Hasil penelitian menunjukkan bahwa stres akademik memiliki pengaruh signifikan terhadap kesehatan mental mahasiswa sarjana Lahore.

10. Deborah Tolani Joseph, Oluwatosin Funke Joseph, Johnson Oluwaseyi Ayoola, dan Ejura Yetunde Salihu (2025)

Penelitian ini bertujuan mengetahui dampak stres akademik terhadap kesehatan mental mahasiswa teknik di Universitas Nigeria. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan teknik pengambilan sampel adalah random sampling Populasi penelitian ini terdiri dari mahasiswa teknik sarjana universitas di Nigeria dengan sampel sebanyak 500 mahasiswa. Teknik pengumpulan data melalui survei. Survei didistribusikan secara langsung dan daring. Data dianalisis menggunakan SPSS versi 20, dan statistik deskriptif serta uji-T dilakukan. Hasil penelitian menemukan bahwa mahasiswa teknik di Nigeria mengalami stres akademik tinggi yang dipicu faktor lingkungan, tuntutan kuliah, dan masalah ekonomi. Stres ini berdampak pada kesehatan mental, ditandai kecemasan, gangguan tidur, dan kesulitan konsentrasi.

B. Variabel Gaya Hidup

1. Yan Wang, Jiayu Zhang, Lihua Huang, Xiaonan Li, dan Yanyan Zhong (2025)

Permasalahan kesehatan mental di kalangan mahasiswa di China sebagai topik kajian yang memperhatikan faktor pilihan gaya hidup sehat. Penelitian kuantitatif ini melibatkan mahasiswa di sebuah universitas yang berlokasi di Wuhan sebanyak 1826 mahasiswa menggunakan metode duster sampling Kuesioner dilakukan untuk memperoleh data dan dianalisis secara uji chi-square dan regresi logistik biner. Temuan bahwa gaya hidup yang sehat berdampak positif terhadap kesehatan mental mahasiswa.

2. Shahad Nasret Abdown dan Hassan Ali Hussein (2022)

Fokus kajian pada perguruan tinggi keperawatan di Universitas Baghdad yaitu korelasi antara perilaku gaya hidup dan kesehatan mental. Penelitian kuantitatif ini menggunakan cara kuesioner

dan alat bantu SPSS untuk menganalisis yang melibatkan sebanyak 171 mahasiswa. Hasil penelitian ini menemukan bahwa perilaku gaya hidup mempengaruhi Kesehatan mental mahasiswa di perguruan tinggi keperawatan di universitas Baghdad.

3. Zarizi Ab Rahman, Salmi Razali, Mohd Sazili Shahibi, Mohd Nazrul Mohd Amin, Azlan Ahmad Kamal, Sali Rahadi Asih, Haaris Hakimi Rashidi, dan Mohd Izwan Bin Shahril (2025)
Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi prediktor gaya hidup sehat terhadap kesehatan mental. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan populasi terdiri dari mahasiswa sarjana Universiti Teknologi MARA, Malaysia. Teknik yang digunakan simple random sampling dengan sampel sebanyak 180 mahasiswa sarjana. Analisis yang digunakan adalah analisis univariat, bivariat, dan multivariat (regresi logistik) dari perolehan data kuesioner. Hasil penelitian menunjukkan bahwa komponen gaya hidup sehat yang paling signifikan pada mahasiswa adalah penyalahgunaan zat, kualitas tidur, aktivitas fisik, dan pola makan sehat. Temuan ini mengindikasikan bahwa faktor-faktor gaya hidup tersebut memiliki kontribusi yang besar terhadap kesehatan mental.
4. Felipe Caamaco-Navarrete, Esteban Saavedra-Vallejos, Iris Paola Guzmón-Guzmán, Carlos Arriagada-Hernández, Gerardo Fuentes-Vilugryn, Lorena Jara-Tomckowiack, Roberto Lagos-Hernández, Paola Fuentes-Merino, Cristian Alvarez, dan Pedro Delgado-Floody (2024)
Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara kesehatan mental dengan gaya hidup diantara mahasiswa Chile. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif yang dihimpun dari kuesioner. Populasi dari penelitian ini sebanyak 486 mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan, Universidad Autynoma de Chile dengan sampel 211 mahasiswa (128 perempuan, 83 laki-laki). Teknik analisis asosiasi (Odds Ratio/OR) digunakan di penelitian. Penelitian ini menunjukkan bahwa gaya hidup yang tidak sehat berdampak negatif terhadap kesehatan mental mahasiswa.
5. Ali Rahimi, Mohammad Faisal Wardak, dan Nasar Ahmad Shayan Albert Yohanes (2024)
Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi hubungan antara gaya hidup dan kesehatan mental di antara mahasiswa di Universitas Herat di Afghanistan. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan teknik pengambilan sampel stratified random sampling Populasi penelitian ini adalah Seluruh mahasiswa Universitas Herat, Afghanistan dengan sampel sebanyak 677 mahasiswa. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah kuesioner. Teknik analisis data menggunakan uji chi-square dan regresi logistik Hasil penelitian menunjukkan bahwa gaya hidup mahasiswa memiliki hubungan yang signifikan dengan kesehatan mental. mahasiswa.
6. Raquel Simxes de Almeida, Andreia Rodrigues, Sofia Tavares, Joro F. Barreto, Antynio Marques, dan Maria Joro Trigueiro (2025)
Faktor gaya hidup dan tingkat kesehatan mental dikalangan mahasiswa pendidikan tinggi merupakan topik penelitian berjenis kuantitatif yang dikumpulkan dengan cara kuesioner. Populasi dalam penelitian ini sebanyak 21.000 mahasiswa Politeknik Porto dengan sampel sebanyak 745 mahasiswa ditentukan dengan kalkulator RAOSOFT. Hasil analisis statistik menunjukkan bahwa mahasiswa umumnya menunjukkan gaya hidup positif, mereka juga mengalami tingkat depresi, kecemasan, dan stres yang ringan, mendekati ambang batas sedang. Ini menyoroti pentingnya intervensi terarah yang menangani kesehatan mental dan mempromosikan pilihan gaya hidup sehat di lingkungan pendidikan.
7. Silfia Dini Pratiwi dan Ratna Djuwita (2022)
Penelitian kuantitatif ini membahas keterkaitan gaya hidup dengan kesehatan mental remaja di Indonesia berdasarkan GSHS tahun 2015. Populasi merupakan seluruh remaja sekolah berusia 11-18 tahun di Indonesia pada tahun 2015 dengan melalui teknik two-stage duster sampling sampel

- sebanyak 75 sekolah dari 3 wilayah di Indonesia meliputi Sumatra, JawaBali, Luar Sumatra Jawa-Bali dalam 26 provinsi dan 68 kabupaten/kota di Indonesia. Penelitian menggunakan analisis multivariat regresi Cox dan asosiasi besar yang dinyatakan dengan Rasio Prevalensi (PR) dengan Interval Kepercayaan 95%. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan gaya hidup dengan kesehatan mental remaja di indonesia tahun 2015.
8. Usmani Haryati, Teguh Andibowo, Laras Ayu Putri Budiarti, dan Vanisa Purida (2025)
Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui gaya hidup digital berdampak pada kesehatan mental dan interaksi sosial remaja. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan teknik purposivesampling Populasi dalam penelitian ini adalah remaja berusia 13-18 tahun dengan sampel ditentukan sebanyak 30 orang. Data dianalisis menggunakan regresi linier dan korelasi setelah dikumpulkan melalui kuesioner. Hasil penelitian menunjukkan bahwa gaya hidup digital berdampak besar pada kesehatan mental remaja.
 9. Tiara Ash Syafa, Misrah Misrah (2024)
Penelitian kuantitatif ini berfokus mengkaji gaya hidup sedentari dengan kesehatan mental pada remaja yang dikumpulkan secara kuesioner (angket). Populasi dalam penelitian ini yakni remaja di desa Sei Rotan kecamatan percut sei tuan, deli serdang dengan sampel penelitian ini sebanyak 60 responden yang dipilih secara non probability sampling dengan metode accidental sampling untuk penentuan sampel penelitian. Data dianalisis secara sederhana menurut Korelasi Pearson atau Spearman. Hasil penelitian ini menegaskan bahwa gaya hidup sedentari memiliki pengaruh nyata terhadap kesehatan mental remaja. Remaja dengan aktivitas fisik yang rendah lebih rentan mengalami gangguan psikologis seperti stres, depresi, dan kecemasan. remaja.
 10. Krista L. Ward, Koen Kallop, Sergio Tony Fernando, dan Monica Smith (2023)
Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kesehatan Mental dan Perilaku Gaya Hidup Mahasiswa dalam Program Doktor Chiropractic Populasi dalam penelitian ini sebanyak 198 mahasiswa lulusan program Doctor of Chiropractic (DCP) tahun 2015–2016 dengan Sampel 137 mahasiswa. Data dianalisis dengan statistik deskriptif, uji t berpasangan, uji tanda, dan uji chi-kuadrat McNemar. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan signifikan pada kesehatan mental serta perbaikan perilaku gaya hidup seperti pola makan, aktivitas fisik, dan kualitas tidur mahasiswa dari awal hingga akhir program Doctor of Chiropractic.

Tabel 1. Studi Tentang Pengaruh Gaya Hidup dan Tekanan Akademik Terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa

Peneliti	Lokasi yang Diteliti	Fokus Penelitian	Temuan Utama
Variabel Stres Akademik			
Eva Yulina, Yunita, Ira Kesuma Dewi, dan Doli Rains Gama Samudera Lubis (2025)	Universitas Medan Area	Hubungan stres akademik dengan kesehatan mental mahasiswa Universitas Medan Area	Hasil penelitian menunjukkan keterkaitan signifikan antara stres akademik dan kesehatan mental mahasiswa di Universitas Medan Area.

Peneliti	Lokasi yang Diteliti	Fokus Penelitian	Temuan Utama
Pamela Cyrdova Olivera, Patricia Gasser Gordillo, Hernón Naranjo Mejía, Isabel La Fuente Taborga, dan Alberto Grajeda Chacyn dan Alberto Sanjinés Unzueta (2023)	Universitas Swasta di Bolivia	Stres akademik sebagai prediktor kesehatan mental pada mahasiswa	Hasil Penelitian ini menemukan bahwa stres akademik memiliki peran penting sebagai prediktor kesehatan mental pada mahasiswa. Tingginya tingkat stres akademik secara signifikan meningkatkan kemungkinan penurunan kondisi kesehatan mental.
Dede Fitriani dan Isak Iskandar (2025)	UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten	Hubungan antara stress akademik dan kesehatan mental dalam perkuliahan daring	Hasil penelitian menunjukkan adanya korelasi negatif antara tingkat stres akademik dan kesehatan mental mahasiswa.
Diana Fitria Salsabila, Ila Nurlaila Hidayat, dan Zulmi Ramdani (2022)	Universitas di Kota Bandung	Peran stres akademik dan perceived social support dalam memprediksi kesehatan mental remaja akhir di Kota Bandung	Hasil penelitian menyimpulkan stres akademik dan perceived social support menjadi prediktor bagi tinggi rendahnya kesehatan mental remaja akhir.
Roni Santoni, Puput Indah Lestari, dan Cylen Febiara (2024)	Bengkulu Selatan	Motivasi belajar, stress akademik dan kesehatan mental remaja Roni	Hasil penelitian ini menunjukkan terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara motivasi belajar dan stress akademik terhadap kesehatan mental pada remaja di Bengkulu selatan.
Azizatunnisah dan Ratna Yunita Setiyani Subardjo (2024)	Perguruan Tinggi di Indonesia	Stres akademik dan kesehatan mental mahasiswa	Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan negatif yang signifikan antara stres akademik dengan kesehatan mental mahasiswa
Nur Hayati dan Risna Meliyani (2025)	Universitas Islam Negeri Sulthan Thaha Saifuddin Jambi	Hubungan stres akademik dengan kesehatan mental	Hasil penelitian ini menunjukkan ada hubungan antara stress

Peneliti	Lokasi yang Diteliti	Fokus Penelitian	Temuan Utama
		pada mahasiswa di Universitas Islam Negeri Sulthan Thaha Saifuddin Jambi	akademik dengan kesehatan mental mahasiswa tingkat akhir di UIN Sulthan Thaha Saifuddin Jambi.
Rozina Akter dan Dhiman Barua (2025)	Universitas swasta yang berlokasi Di Dhaka dan Chattogram di Bangladesh	Stres akademik dan kesehatan mental mahasiswa: wawasan dari mahasiswa Universitas Swasta di Bangladesh	Hasil studi ini menemukan korelasi signifikan positif antara stres akademik dan kesehatan mental.
Mahvish Fatima Kashif, Rabia Tabassum, dan Sumaira Bibi (2024)	Universitas Lahore	Dampak stres akademik terhadap masalah kesehatan mental pada mahasiswa	Hasil penelitian menunjukkan bahwa stres akademik memiliki pengaruh signifikan terhadap kesehatan mental mahasiswa sarjana Lahore.
Deborah Tolani Joseph, Oluwatosin Funke Joseph, Johnson Oluwaseyi Ayoola, dan Ejura Yetunde Salihu (2025)	Universitas di Nigeria	Dampak stres akademik terhadap kesehatan mental mahasiswa teknik di Universitas Nigeria	Hasil penelitian menemukan bahwa stres akademik berpengaruh terhadap Kesehatan mental mahasiswa.
Variabel Gaya Hidup			
Yan Wang, Jiayu Zhang, Lihua Huang, Xiaonan Li, dan Yanyan Zhong (2025)	Universitas di Wuhan, China	Hubungan antara pilihan gaya hidup sehat dan kesehatan mental pada siswa: sebuah studi cross sectional	Penelitian menemukan bahwa gaya hidup yang sehat berdampak positif terhadap Kesehatan mental mahasiswa.
Shahad Nasret Abdoun dan Hassan Ali Hussein (2022)	Universitas di Baghdad, Irak	Perilaku gaya hidup dan kesehatan mental di kalangan	Hasil penelitian ini menemukan bahwa perilaku gaya hidup mempengaruhi kesehatan

Peneliti	Lokasi yang Diteliti	Fokus Penelitian	Temuan Utama
		mahasiswa keperawatan Universitas Baghdad.	mental mahasiswa di perguruan tinggi keperawatan di universitas Baghdad.
Zarizi Ab Rahman, Salmi Razali, Mohd Sazili Shahibi, Mohd Nazrul Mohd Amin, Azlan Ahmad Kamal, Sali Rahadi Asih, Haaris Hakimi Rashidi, dan Mohd Izwan Bin Shahril (2025)	Universiti Teknologi MARA, Malaysia	Komponen gaya hidup sehat dan kesehatan mental pada mahasiswa S1.	Hasil penelitian menunjukkan bahwa gaya hidup memiliki kontribusi besar terhadap kesehatan mental.
Felipe Caamaco-Navarrete, Esteban Saavedra-Vallejos, Iris Paola Guzmón-Guzmán, Carlos Arriagada-Hernández, Gerardo Fuentes-Vilugryn, Lorena Jara-Tomckowiack, Roberto Lagos-Hernández, Paola Fuentes-Merino, Cristian Alvarez, dan Pedro Delgado-Floody (2024)	Universidad Autynoma de Chile	Gaya hidup tidak sehat berkontribusi pada kesehatan mental negatif dan kualitas hidup buruk pada mahasiswa muda.	Penelitian ini menunjukkan bahwa gaya hidup yang tidak sehat berdampak negative terhadap kesehatan mental mahasiswa.
Ali Rahimi, Mohammad Faisal Wardak, dan Nasar Ahmad Shayan Albert	Universitas Herat di Afghanistan	Menilai hubungan antara faktor gaya hidup dan hasil kesehatan mental	Hasil penelitian menunjukkan bahwa gaya hidup mahasiswa memiliki hubungan yang signifikan dengan

Peneliti	Lokasi yang Diteliti	Fokus Penelitian	Temuan Utama
Yohanes (2024)		di kalangan mahasiswa Universitas Afghanistan.	kesehatan mental.
Raquel Simxes de Almeida, Andreia Rodrigues, Sofia Tavares, Joro F. Barreto, Antynio Marques, dan Maria Joro Trigueiro (2025)	Politeknik Porto, Portugal	Faktor kesehatan mental dan gaya hidup di kalangan mahasiswa pendidikan tinggi: sebuah studi cross sectional.	Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa Polytechnic of Porto memiliki gaya hidup baik, namun mengalami depresi, kecemasan, dan stres ringan mendekati kategori moderat serta depresi menjadi prediktor utama kesehatan mental.
Silfia Dini Pratiwi dan Ratna Djuwita (2022)	Wilayah di Indonesia	Hubungan gaya hidup dengan kesehatan mental remaja di Indonesia (analisis data Gldal Schod-Based Student Health Survey Indonesia 2015)	Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan gaya hidup dengan kesehatan mental remaja di indonesia tahun 2015.
Usmani Haryati, Teguh Andibowo, Laras Ayu Putri Budiarti, dan Vanisa Purida (2025)	Kebakkramat	Pengaruh gaya hidup digital terhadap kesehatan mental dan interaksi sosial remaja di Surakarta	Hasil penelitian menunjukkan bahwa gaya hidup digital berdampak besar pada kesehatan mental remaja.
Tiara Ash Syafa dan Misrah Misrah (2024)	Deli Serdang	Pengaruh sedentary lifestyle terhadap kesehatan mental pada remaja	Hasil penelitian ini menegaskan bahwa gaya hidup sedentari memiliki pengaruh nyata terhadap kesehatan mental remaja.
Krista L. Ward, Koen Kallop, Sergio Tony Fernando, dan Monica Smith	Georgia, Amerika Serikat.	Perilaku kesehatan mental dan gaya hidup mahasiswa program doktor	Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan signifikan pada kesehatan mental serta perbaikan perilaku

Peneliti	Lokasi yang Diteliti	Fokus Penelitian	Temuan Utama
(2023)		dirpratic	gaya hidup seperti pola makan, aktivitas fisik, dan kualitas tidur mahasiswa dari awal hingga akhir program doctor of dirpratic

PEMBAHASAN

Kesehatan mental mahasiswa sangat penting karena berpengaruh pada keberhasilan akademik dan kualitas hidup. Stres akademik yang tinggi serta gaya hidup yang kurang sehat, seperti pola tidur buruk dan minim aktivitas fisik, dapat memperburuk kondisi psikologis. Oleh karena itu, memahami hubungan keduanya menjadi kunci dalam menjaga dan meningkatkan kesehatan mental mahasiswa. Beberapa studi, seperti penelitian yang dilakukan oleh Fitriani dan Iskandar (2025) menemukan pentingnya strategi manajemen stres dan dukungan institusional dalam mendukung kesejahteraan mental mahasiswa. Penelitian oleh Kashif et al. (2024) menegaskan bahwa stres akademik memiliki pengaruh signifikan terhadap kesehatan mental. Penelitian oleh Zahwa dan Hanif (2024) menemukan bahwa stres akademik memberikan dampak negatif yang signifikan terhadap kondisi fisik, emosional, dan mental mahasiswa, seperti gangguan tidur, pola makan yang tidak stabil, kecemasan, hingga gejala depresi. Penelitian yang dilakukan oleh Wang et al. (2025) menemukan bahwa gaya hidup yang sehat berdampak positif terhadap Kesehatan mental mahasiswa. Penelitian yang dilakukan oleh Rahimi et al. (2024) juga menemukan bahwa gaya hidup mahasiswa memiliki hubungan yang signifikan dengan kesehatan mental. Penelitian oleh Caamaco-Navarrete et al. (2024) menemukan bahwa gaya hidup yang tidak sehat berdampak negatif terhadap kesehatan mental mahasiswa. Hal ini sejalan dengan Khayru (2025) yang menyatakan bahwa di era digital, kerentanan psikologis dan tekanan sosial turut memperburuk kondisi kesehatan mental. Serta hasil penelitian yang dilakukan oleh Herbert (2022) menunjukkan bahwa aktivitas fisik, kesehatan mental, dan kesejahteraan memiliki hubungan positif yang secara efektif dapat mengurangi masalah kesehatan mental seperti depresi dan stres.

Hasil temuan dari berbagai literatur menunjukkan bahwa, mahasiswa yang memiliki kemampuan mengelola stres, menjaga pola tidur, menjaga pola makan, melakukan aktivitas fisik, dan penggunaan media digital yang baik cenderung berkontribusi positif untuk Kesehatan mental. Dengan demikian, literatur menunjukkan bahwa stres akademik dan gaya hidup sangat berpengaruh terhadap Kesehatan mental mahasiswa. Sementara itu, stres akademik yang tinggi akibat beban tugas, tuntutan prestasi, gaya hidup yang tidak sehat, seperti kurang tidur, pola makan yang buruk, minim aktivitas fisik, dan rendahnya kemampuan manajemen waktu, turut memperburuk kondisi kesehatan mental mahasiswa.

Teori-teori yang relevan mengenai pengaruh stress akademik dan gaya hidup terhadap kesehatan mental mahasiswa. Menurut Lazarus dan Folkman (1984) dalam *Stress, Appraisal, and Coping* menjelaskan bahwa stres terjadi ketika individu menilai tuntutan akademik atau lingkungan melampaui kapasitas sumber daya dan kemampuan yang dimilikinya. Hal ini menjelaskan bahwa stres akademik dapat menjadi faktor utama penurunan kesehatan mental mahasiswa apabila tidak diimbangi dengan strategi coping yang baik. Dalam hal ini, Darmawan (2007) menyatakan bahwa strategi belajar yang baik dapat berfungsi sebagai salah satu cara untuk mengelola stres akademik. Menurut Wiramihardja (2005), stres adalah kondisi ketegangan yang memengaruhi emosi, proses berpikir, dan kondisi seseorang. Stres yang berlebihan dapat mengganggu kemampuan individu dalam mengambil keputusan serta menurunkan

kesehatan mental. Menurut Bandura (2004) menekankan bahwa perilaku gaya hidup (misalnya olahraga, tidur, diet, penggunaan teknologi) terbentuk dari interaksi antara kognisi, perilaku, dan lingkungan (*reciprocal determinism*). Gaya hidup yang sehat akan meningkatkan *self-efficacy*, mengurangi stres, dan berpengaruh positif terhadap kesehatan mental. Menurut Toffler (1980), gaya hidup mencerminkan adaptasi individu terhadap perubahan sosial, ekonomi, dan teknologi. Adaptasi yang tidak seimbang dapat memicu tekanan psikologis dan berdampak pada kesehatan mental.

Penelitian ini mengungkap bahwa stres akademik dan gaya hidup berpengaruh signifikan terhadap kesehatan mental mahasiswa. Implikasinya, temuan ini menegaskan pentingnya peran kampus dalam menciptakan lingkungan akademik yang seimbang serta mendorong mahasiswa untuk menerapkan pola hidup sehat. Secara teoretis, penelitian ini juga memberikan kontribusi bagi kajian psikologi pendidikan dan kesehatan, khususnya dalam memahami faktor-faktor yang memengaruhi kesejahteraan mental mahasiswa.

KE S I M P U L A N

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa stres akademik dan gaya hidup memiliki pengaruh signifikan terhadap kesehatan mental mahasiswa. Stres akademik yang tinggi akibat beban tugas, tuntutan prestasi, serta tekanan waktu terbukti meningkatkan risiko munculnya gejala kecemasan, stres berlebihan, hingga depresi pada mahasiswa. Sementara itu, gaya hidup yang tidak sehat, seperti kurang tidur, pola makan yang buruk, minim aktivitas fisik, dan rendahnya kemampuan manajemen waktu, turut memperburuk kondisi kesehatan mental. Sebaliknya, mahasiswa dengan gaya hidup sehat cenderung memiliki ketahanan psikologis yang lebih baik dalam menghadapi tekanan akademik. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa kombinasi gaya hidup sehat dan kemampuan mengelola stres akademik merupakan faktor penting untuk menjaga stabilitas kesehatan mental mahasiswa. Oleh karena itu, diperlukan intervensi dari pihak kampus maupun mahasiswa sendiri berupa edukasi manajemen stres, penguatan kegiatan positif, serta pembiasaan pola hidup sehat agar kesehatan mental mahasiswa dapat terjaga dengan optimal.

DAFTAR PUSTAKA

- Ab Rahman, Z., Razali, S., Shahibi, M. S., Amin, M. N. M., Kamal, A. A., Asih, S. R., Rashidi, H. H., & Shahril, M. I. B. (2025). Healthy Lifestyle Components and Mental Health among Undergraduate Students. *Unnes Journal of Public Health*, 14(1), 79-92.
- Abdown, S. N., & Hussein, H. A. (2022). Lifestyle Behavior and Mental Health Among Nursing Collegians at Baghdad University. *International Journal of Health Sciences*, 6(S2), 15209-15216.
- Akter, R., & Barua, D. (2025). Academic Stress and Students' Mental Health: Insights from Private University Students in Bangladesh. *Society & Sustainability*, 7(1), 23-31.
- AlHamlan, A. W., AlDhafiri, D. A., AlHajri, N. A., AlHouli, A. H., AlHubaidah, S. M., AlJassar, A. M., Al Mutairi, N. N., AlRabhiyah, A. S., Al-Sultan, A. T., & Qasem, W. (2025). The Impact of Academic Stress on the Lifestyle of University Students in Kuwait. *BMC Public Health*, 25(1), 23-38.
- Allo, M. B. A., Langi, I. L., Pamungkas, A., & Nurhasaroh, S. (2025). Pengaruh Gaya Hidup Digital terhadap Kesehatan Fisik Generasi Z di Kota Makassar. *JIMS: Jurnal Ilmiah Mahasiswa*, 2(2), 81-90.
- Atina, V. Z. (2021). *A Guide to Survive in the Corona Virus Pandemic and the Society 5.0 Era*. Deepublish, Yogyakarta.
- Azizah, A. H., Warsini, S., & Yulindari, K. P. (2023). Hubungan Stres Akademik dengan

Kecenderungan Depresi Mahasiswa Ilmu Keperawatan Universitas Gadjah Mada pada Masa Transisi Pandemi Covid-19. *Jurnal Keperawatan Klinis dan Komunitas (Clinical and Community Nursing Journal)*, 7(2), 114-123.

- Azizatunnisah, A., & Subardjo, R. Y. S. (2024). Hubungan antara Stres Akademik dan Kesehatan Mental pada Mahasiswa. *EduNovasi: Journal of Basic Educational Studies*, 4(3), 2041-2054.
- Bandura, A. (2004). Health Promotion by Social Cognitive Means. *Health Education & Behavior*, 31(2), 143-164.
- Barbayannis, G., Bandari, M., Zheng, X., Baquerizo, H., Pecor, K. W., & Ming, X. (2022). Academic Stress and Mental Well-Being in College Students: Correlations, Affected Groups, and COVID-19. *Frontiers in Psychology*, 13(1), 88-100.
- Caamaco-Navarrete, F., Saavedra-Vallejos, E., Guzmón-Guzmán, I. P., Arriagada-Hernández, C., Fuentes-Vilugryn, G., Jara-Tomckowiack, L., Lagos-Hernandez, R., Merino, P. L., Alvarez, C., & Delgado-Floody, P. (2024). Unhealthy Lifestyle Contributes to Negative Mental Health and Poor Quality of Life in Young University Students. *Healthcare*, 12(22), 1-14.
- Chu, T., Liu, X., Takayanagi, S., Matsushita, T., & Kishimoto, H. (2023). Association Between Mental Health and Academic Performance Among University Undergraduates: The Interacting Role of Lifestyle Behaviors. *International Journal of Methods in Psychiatric Research*, 32(1), e1938.
- Darmawan, D. (2007). *Strategi Belajar*. Metromedia, Surabaya.
- Darmawan, D., & Djaelani, M. (2022). Hubungan Stres dan Strategi Coping bagi Mahasiswa Fakultas Teknik di Masa Pandemi Covid-19. *Ekonomi, Keuangan, Investasi dan Syariah*, 3(3), 1-8.
- Fatima, M., Tabassum, R., & Bibi, S. (2024). Effect of Academic Stress on Mental Health Issues among University Student. *Journal of Social Sciences Development*, 3(2), 170-183.
- Fitriani, D., & Iskandar, I. (2025). Hubungan antara Stress Akademik dan Kesehatan Mental dalam Perkuliahan Daring. *Jurnal Intelek Insan Cendikia*, 2(5), 8838-8842.
- Fitriyah, E. I., & Darmawan, D. (2024). The Influence of Mental Health, Study Habits and Achievement Motivation on Students' Success at MTsN 4 Surabaya. *Educa: Jurnal Pendidikan Islam*, 8(1), 154-166.
- Fuadi, A., Suprpti, F., Pranawukir, I., & Taupiq, T. (2023). Strategi Konseling Individual untuk Mengatasi Stres Akademik pada Mahasiswa. *Journal on Education*, 6(1), 2987-2995.
- Haryati, U., Andibowo, T., Budiarti, L. A. P., & Purida, V. (2025). Pengaruh Gaya Hidup Digital Terhadap Kesehatan Mental dan Interaksi Sosial Remaja di Surakarta. *Elementary School: Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran keSD-an*, 12(2), 867-872.
- Hayati, N., & Meliyani, R. (2025). Hubungan Stres Akademik dengan Kesehatan Mental pada Mahasiswa di Universitas Islam Negeri Sulthan Thaha Saifuddin Jambi. *Jurnal Kesehatan Medika Saintika*, 16(1), 368-374.
- Hazlinda, M., & Salim, A. (2023). Hubungan antara Tekanan Akademik dengan Kecemasan Masa Depan pada Mahasiswa. *Jurnal Riset dan Inovasi Pembelajaran*, 3(3), 265-273.
- Herbert, C. (2022). Enhancing Mental Health, Well-Being and Active Lifestyles of University Students by Means of Physical Activity and Exercise Research Programs. *Frontiers in Public Health*, 10, 1-14.
- Hutomo, S., D. Akhmal., D. Darmawan., & Y. Yuliana. (2012). *Dasar-Dasar Evaluasi Pendidikan*. Addar Press, Jakarta.
- Issalillah, F., & Khayru, R. K. (2021). Stress and Reference Group Contribution to Achievement Motivation of Student. *Studi Ilmu Sosial Indonesia Manajemen*, 1(1), 13-28.
- Jennyya, V., Pratiknjo, M. H., & Rumampuk, S. (2021). Gaya Hidup Hedonisme di Kalangan Mahasiswa Universitas Sam Ratulangi. *HOLISTIK, Journal of Social and Culture*, 14(3), 1-16.
- Joseph, D. T., Joseph, O. F., Ayoola, J. O., & Salihu, E. Y. (2025). Perceived Impact of Academic

Stress on the Mental Health of Engineering Students in Nigerian Universities. *Asian Journal of Advanced Research and Reports*, 19(2), 178-188.

- Kashif, M. F., Tabassum, R., & Bibi, S. (2024). Effects of Academic Stress on Mental Health Issues among University Students. *Journal of Social Sciences Development*, 3(2), 170-182.
- Kasingku, J. D. (2023). The Role of Healthy Food to Improve the Physical and Spiritual Health of Students. *JUPE : Jurnal Pendidikan Mandala*, 8(3), 853–859.
- Khayru, R. K. (2025). Psychological Vulnerability, Social Pressures, and Mental Health in the Digital Era Among Adolescents and University Students. *Journal of Science, Technology and Society (SICO)*, 6(1), 51–64.
- Kinkie, E. A., Sabbilla, A., & Subroto, U. (2025). Pengaruh Stres Akademik terhadap Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa Semester Akhir yang Terlambat Lulus. *Akademik: Jurnal Mahasiswa Humanis*, 5(1), 331-341.
- Kudus, W. A., Napilah, S. N., Utami, N., Faizal, A. A., Handayani, A., Ratiah, & Arief, M. N. (2022). Implementasi Pendekatan Humanistik pada Kondisi Mental Mahasiswa Semester Akhir di Universitas Sultan Ageng Tirtayasa. *Jurnal Pendidikan dan Konseling* 4(6), 10427–10435.
- Lazarus, R. S. & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping* Springer Publishing Company: New York, NY, USA.
- Lorestani, F., Zarghami, M. H., & Shatrian Mohamadi, F. (2023). Designing Mental Health Indicators of Veterans Questionnaire Based on the Item Response Theory. *Iranian Journal of War and Public Health*, 15(4), 405-413.
- Mardikaningsih, R. (2014). Metode Pembelajaran dan Variasi Penerapannya. *Jurnal Ilmiah Manajemen Pendidikan Indonesia*, 1(1), 43-54.
- Olivera, P. C., Gordillo, P. G., Mejia, H. N., Taborga, I. L. F., Chacyn, A. G., & Unzueta, A. S. (2023). Academic Stress as a Predictor of Mental Health in University Students. *Cogent Education*, 10(2), 1-19.
- Pérez-Jorge, D., Boutaba-Alehyar, M., González-Contreras, A. I., & Rodríguez-Jiménez, M. C. (2025). Examining the Effects of Academic Stress on Student Well-Being in Higher Education. *Humanities and Social Sciences Communications*, 12(1), 1-13.
- Perrella, L., Lodi, E., & Patrizi, P. (2024). Adaptation and Validation of the Academic Stress Scale in the Italian Context: Latent Structure, Reliability, and Concurrent Validity. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*, 14, 782–807.
- Pratiwi, S. D., & Djuwita, R. (2022). Hubungan Gaya Hidup dengan Kesehatan Mental Remaja di Indonesia (Analisis Data Global School-Based Student Health Survey Indonesia 2015). *Jurnal Epidemiologi Kesehatan Komunitas*, 7(1), 382-393.
- Rahimi, A., Wardak, M. F., & Shayan, N. A. (2024). Assessing the Relationship between Lifestyle Factors and Mental Health Outcomes among Afghan University Students. *Journal of Affective Disorders Reports*, 17(1) 100-117.
- Rahman, D. (2023). Analisis Gaya Hidup Sehat Mahasiswa Olahraga. *Jurnal Patriot*, 5(3), 239-246.
- Rahmi, A., Hasibuan, N. S., Purba, N. G., Manurung, S. R., & Thohiri, R. (2025). Hubungan Stres Akademik dan Kualitas Tidur pada Mahasiswa: Penelitian. *Jurnal Pengabdian Masyarakat dan Riset Pendidikan*, 3(4), 2017-2024.
- Rohmah, N. R., & Mahrus, M. (2024). Mengidentifikasi Faktor-faktor Penyebab Stres Akademik pada Mahasiswa dan Strategi Pengelolaannya. *JIE M: Journal of Islamic Education and Management*, 5(1), 36-43.
- Salazar-Granizo, Y. E., Hueso-Montoro, C., & Caparros-Gonzalez, R. A. (2024). Lifestyles and Academic Stress among Health Sciences Students at the National University of Chimborazo,

- Ecuador: A Longitudinal Study. *Frontiers in Public Health*, 12(1), 144-169.
- Salsabila, D. F., Hidayat, I. N., & Ramdani, Z. (2022). Peran Stres Akademik dan Perceived Social Support dalam Memprediksi Kesehatan Mental Remaja Akhir di Kota Bandung. *Gadjah Mada Journal of Professional Psychology (GamaJPP)*, 8(2), 173-190.
- Santoni, R., Lestari, P. I., & Febiara, C. (2024). Motivasi Belajar, Stress Akademik dan Kesehatan Mental Remaja. *ISTISYFA: Journal of Islamic Guidance and Counseling* 2(3), 399-409.
- Selian, S. N., Hutagalung, F. D., & Rosli, N. A. (202). Academic Stress, Coping and Social Cultural Adaptation of Psychological Well Being among Indonesian Postgraduate Students. *Pertanika Journals Social Sciences & Humanities*, 28(4), 2505-2527.
- Setyowati, R., Fitriani, A., Anggarani, F. K., Priyatama, A. N., Karyanta, N. A., & Setyanto, A. T. (2023). Pendampingan Regulasi Emosi dalam Mengatasi Stress Akademik sebagai Usaha Peningkatan Kesehatan Mental Mahasiswa. *SEMAR (Jurnal Ilmu Pengetahuan, Teknologi, dan Seni bagi Masyarakat)*, 12(2), 222-229.
- Sidqi, M. H., Nurdiansah, I. D., & Darmawan, D. (2025). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik Mahasiswa: Kejenuhan Akademik, Kecanduan Media Sosial, dan Stress Akademik. *Fondatia: Jurnal Pendidikan Dasar*, 9(2), 437-460.
- Simxes de Almeida, R., Rodrigues, A., Tavares, S., Barreto, J. F., Marques, A., & Trigueiro, M. J. (2025). Mental Health and Lifestyle Factors among Higher Education Students: A Cross-Sectional Study. *Behavioral Sciences*, 15(3), 253.
- Singh, A., & Kumar, P. (2024). Student Stress and Mental Health Crisis: Higher Education Institutional Perspective. In *Student Stress in Higher Education*, 2(1), 218-229.
- Slimmen, S., Timmermans, O., Mikolajczak-Degrauwe, K., & Oenema, A. (2022). How Stress-Related Factors Affect Mental Wellbeing of University Students: A Cross-Sectional Study. *PLOS ONE*, 17(6), 1-16.
- Sotaquiró, L., Backhaus, I., Sotaquiró, P., Pinilla-Roncancio, M., González-Urbe, C., Bernal, R., Galeano, J. J., Mejia, N., Torre, G. L., Trujillo-Maza, E. M., Suárez, D. E., Duperly, J., & Varela, A. R. (2022). Social Capital and Lifestyle Impacts on Mental Health in University Students in Colombia: An Observational Study. *Frontiers in Public Health*, 10, 1-14.
- Surprenant, R., Bezeau, D., Tiraboschi, G. A., Garon-Carrier, G., Cabot, I., Brodeur, M., & Fitzpatrick, C. (2025). Associations Between Youth Lifestyle Habits, Sociodemographic Characteristics, and Health Status With Positive Mental Health: A Gender-Based Analysis in a Sample of Canadian Postsecondary Students. *Preventive Medicine Reports*, 51, 1-8.
- Syafa, T. A., & Misrah, M. (2024). Pengaruh Sedentary Lifestyle terhadap Kesehatan Mental pada Remaja. *SCHOULID: Indonesian Journal of School Counseling* 9(1), 174-185.
- Syawalani, A. S., Sihura, S. S. G., & Rizal, A. (2025). Hubungan Stress Akademik, Kecemasan dan Lingkungan Belajar dengan Severitas Insomnia pada Mahasiswa Program Studi Sarjana Keperawatan di Universitas Indonesia Maju Tahun 2024. *Jurnal Intelek Insan Cendekia*, 2(5), 10686-10699.
- Tahirjon, T. (2022). The Concept of Spirituality and Patriotism in the Mind of Students. *European International Journal of Multidisciplinary Research and Management Studies*, 2(10), 299-304.
- Toffler, A. (1980). *The Third Wave*. Bantam Books, New York.
- Tsamra, D. I., & Zahra, S. N. (2023). Hubungan Tingkat Stress Mahasiswa dengan Pola Hidup Tidak Sehat. *Jurnal Pendidikan Kesehatan*, 12(2), 173-181.
- Vitrianingsih, Y., & Issalillah, F. (2021). Voluntary Motivation and Emotional Well-being: Exploring Differences Based on Internal and External Drives. *Journal of Social Science Studies*, 1(1), 147-152.
- Walsh, R. (2011). Lifestyle and Mental Health. *American Psychologist*, 66(7), 579-592.

- Wang, Y., Zhang, J., Huang, L., Li, X., & Zhong, Y. (2025). Association between Healthy Lifestyle Choices and Mental Health Problems among College Students in China: A Cross-Sectional Study. *BMC Public Health*, 25(1), 1-10.
- Ward, K. L., Kallop, K., Fernando, S. T., & Smith, M. (2023). Mental Health and Lifestyle Behaviors of Students in a Doctor of Chiropractic Program. *Journal of Chiropractic Education*, 37(1), 1-6.
- Wiramihardja, S. A. (2005). *Pengantar Psikologi Abnormal*. Refika Aditama, Bandung.
- Yanti, Y., Yuliana, Y., Darmawan, D., & Sinambela, E. A. (2013). *Psikologi Pendidikan*. Spektrum Nusa Press, Jakarta.
- Yulina, E., Dewi, I. K., & Lubis, D. M. G. S. (2025). The Relationship between Academic Stress and Mental Health of Medan Area University Students. *Journal of Comprehensive Science (JCS)*, 4(7), 2284-2291.
- Zahwa, F. K., & Hanif, M. M. (2024). Strategi Efektif Mengatasi Stres Akademik melalui Manajemen Waktu untuk Meningkatkan Kesehatan Mental Mahasiswa. *Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi (JIPP)*, 2(4), 142-148.