

PENGARUH GAYA HIDUP TIDAK SEHAT DAN TINGKAT STRES TERHADAP KESEHATAN MENTAL PADA MAHASISWI DI KOTA MEDAN

Hikmah Putri Zariah Hasibuan¹, Lisa Monisca², Laurena Ginting³, Vina Gabriella Saragih⁴

Program Studi Pendidikan Tata Boga, Universitas Negeri Medan, Indonesia^{1,2,3,4}

Email : hikmahputrizariahhasibuan@gmail.com¹, lisaomonisca@gmail.com²,
laurenaginting2087@gmail.com³, vintageby@unimed.ac.id⁴

ABSTRAK

Kesehatan mental merupakan aspek penting dalam kehidupan mahasiswa, khususnya bagi mahasiswa yang menghadapi berbagai tekanan akademik dan sosial. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh gaya hidup tidak sehat dan tingkat stres terhadap kesehatan mental pada mahasiswa Fakultas Teknik Universitas Negeri Medan. Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif dengan metode survei. Jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 70 responden yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Data dikumpulkan melalui kuesioner yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya. Analisis data dilakukan dengan regresi linier berganda menggunakan program SPSS. Hasil penelitian menunjukkan bahwa (1) gaya hidup tidak sehat berpengaruh negatif dan signifikan terhadap kesehatan mental mahasiswa ($\text{sig} = 0,014 < 0,05$), (2) tingkat stres berpengaruh negatif dan signifikan terhadap kesehatan mental mahasiswa ($\text{sig} = 0,000 < 0,05$), dan (3) gaya hidup tidak sehat dan tingkat stres secara simultan berpengaruh signifikan terhadap kesehatan mental ($\text{sig} = 0,000 < 0,05$). Nilai koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,487 menunjukkan bahwa 48,7% variasi kesehatan mental dipengaruhi oleh kedua variabel tersebut, sedangkan sisanya 51,3% dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian ini. Hasil ini menegaskan pentingnya penerapan gaya hidup sehat dan pengelolaan stres di kalangan mahasiswa untuk menjaga keseimbangan mental serta mendukung prestasi akademik.

Kata Kunci: *Gaya Hidup Tidak Sehat, Tingkat Stres, Kesehatan Mental, Mahasiswa, Universitas Negeri Medan*

ABSTRACT

Mental health is an essential aspect of students' lives, particularly among female students who face various academic and social pressures. This study aims to determine the effect of unhealthy lifestyle and stress level on the mental health of female students in the Faculty of Engineering, Universitas Negeri Medan. This research employs a quantitative approach with a survey method. The sample consisted of 70 respondents selected using purposive sampling techniques. Data were collected through a questionnaire that had been tested for validity and reliability. The data were analyzed using multiple linear regression with SPSS software. The results showed that (1) an unhealthy lifestyle has a negative and significant effect on female students' mental health ($\text{sig} = 0.014 < 0.05$), (2) stress level has a negative and significant effect on mental health ($\text{sig} = 0.000 < 0.05$), and (3) unhealthy lifestyle and stress level simultaneously have a significant effect on mental health ($\text{sig} = 0.000 < 0.05$). The coefficient of determination (R^2) of 0.487 indicates that 48.7% of the variation in mental health is influenced by these two variables, while the remaining 51.3% is affected by other factors not examined in this study. These findings emphasize the importance of adopting a healthy lifestyle and managing stress among female students to maintain mental balance and support academic achievement.

Keywords: *Unhealthy Lifestyle, Stress Level, Mental Health, Female Students, Universitas Negeri Medan*

PENDAHULUAN

Kesehatan mental atau *mental health* merupakan pondasi utama yang menentukan kualitas hidup dan kesejahteraan seorang individu secara menyeluruh. Bagi kelompok usia dewasa muda, khususnya mahasiswa yang sedang berada dalam fase transisi krusial menuju kedewasaan, stabilitas psikologis menjadi aset yang sangat berharga namun sering kali terabaikan (Fitriani et al., 2025; Sahrani & Hungsie, 2025). Masa perkuliahan bukan hanya tentang pencapaian akademik, melainkan juga periode adaptasi terhadap tanggung jawab baru, pencarian jati diri, dan manajemen emosi yang kompleks. Data global menunjukkan tren yang mengkhawatirkan di mana sebagian besar remaja dan dewasa muda di seluruh dunia rentan mengalami gangguan psikologis. Gangguan seperti stres berkepanjangan, kecemasan berlebih atau *anxiety*, hingga depresi kini semakin lumrah ditemukan di lingkungan kampus (Dalimunthe et al., 2025; Putra et al., 2024). Kondisi kesehatan mental yang terganggu ini tidak hanya berdampak pada suasana hati, tetapi secara langsung dapat menghambat fungsi kognitif, menurunkan produktivitas belajar, serta merusak interaksi sosial. Oleh karena itu, menjaga kesehatan mental mahasiswa bukan lagi sekadar isu pelengkap, melainkan kebutuhan mendesak yang harus menjadi prioritas dalam sistem pendidikan tinggi demi mencetak generasi penerus yang tangguh dan sehat secara holistik.

Idealnya, masa mahasiswa digambarkan sebagai periode emas untuk eksplorasi diri dan pengembangan intelektual yang penuh semangat. Namun, terdapat kesenjangan yang nyata antara harapan ideal tersebut dengan realitas yang dihadapi di lapangan, khususnya bagi mahasiswa (Komariah et al., 2022; Kuswidayati et al., 2025; Melliani et al., 2023). Mahasiswa sering kali dihadapkan pada ekspektasi ganda, baik untuk berprestasi secara akademik maupun mematuhi norma sosial yang menuntut kesempurnaan perilaku. Tekanan multidimensi ini, yang mencakup beban akademik yang berat, dinamika hubungan sosial, serta fluktuasi emosional, menempatkan mereka pada posisi yang sangat rentan terhadap guncangan psikologis (Muhyatun, 2023; Sarfika et al., 2024). Alih-alih menikmati proses belajar, banyak mahasiswa justru merasa terperangkap dalam siklus kelelahan mental atau *burnout*. Kerentanan ini semakin diperparah oleh kurangnya mekanisme pertahanan diri dan minimnya akses terhadap layanan dukungan psikologis yang memadai di lingkungan kampus (Aini et al., 2023). Ketidakmampuan dalam mengelola tekanan ini sering kali berujung pada penurunan performa akademik dan penarikan diri dari lingkungan sosial, yang justru semakin memperburuk kondisi mental mereka.

Salah satu kontributor utama yang memperparah krisis kesehatan mental di kalangan mahasiswa adalah adopsi gaya hidup yang tidak sehat. Di tengah padatnya jadwal kuliah dan tuntutan tugas, banyak mahasiswa yang mengabaikan kebutuhan dasar fisik mereka. Pola makan yang tidak teratur, ketergantungan pada makanan cepat saji atau *junk food*, serta konsumsi kafein yang berlebihan demi begadang mengerjakan tugas telah menjadi norma yang salah kaprah (Sugeha et al., 2023). Selain itu, minimnya aktivitas fisik atau gaya hidup sedenter (*sedentary lifestyle*) serta gangguan pola tidur akibat manajemen waktu yang buruk turut memperlemah ketahanan tubuh dan pikiran. Fenomena ini diperburuk dengan kebiasaan penggunaan gawai atau *gadget* yang tidak terkontrol. Paparan layar yang berlebihan atau *screen time* yang tinggi tidak hanya mengganggu ritme sirkadian tubuh, tetapi juga sering kali memicu kecemasan sosial akibat paparan media sosial yang intens. Akumulasi dari kebiasaan-kebiasaan buruk ini secara fisiologis memengaruhi keseimbangan hormon dalam tubuh, yang pada akhirnya bermuara pada ketidakstabilan emosi dan peningkatan risiko gangguan mental.

Selain faktor fisik dan gaya hidup, tingkat stres psikologis memegang peranan dominan dalam menentukan kesehatan mental seseorang. Stres pada mahasiswa bukanlah hal yang sepele; ia bersumber dari akumulasi tuntutan akademik yang tinggi, seperti tengat waktu tugas

yang ketat, ujian yang sulit, hingga tekanan untuk mempertahankan indeks prestasi (Novianti & Alfian, 2022; Qisthi et al., 2024). Belum lagi ditambah dengan ekspektasi keluarga yang tinggi, masalah finansial, serta dinamika hubungan interpersonal dengan teman sebaya atau pasangan. Jika stres ini tidak dikelola dengan mekanisme coping (*coping mechanism*) yang efektif, ia akan bermetamorfosis menjadi gangguan yang lebih serius seperti kecemasan kronis, emosi yang meledak-ledak, hingga gejala depresi. Mahasiswa, secara spesifik, sering kali memiliki kecenderungan untuk meminternalisasi masalah dan memiliki kepekaan emosional yang lebih tinggi dibandingkan mahasiswa laki-laki, sehingga respons mereka terhadap stresor cenderung lebih intens. Beban emosional yang tidak tersalurkan ini menjadi bom waktu yang dapat meledak sewaktu-waktu dan merusak kesejahteraan psikologis mereka.

Interaksi antara gaya hidup tidak sehat dan tingkat stres menciptakan sebuah lingkaran setan yang sulit diputus. Stres yang tinggi sering kali memicu perilaku gaya hidup yang buruk, seperti makan berlebihan sebagai pelarian (*emotional eating*) atau penggunaan gawai berlebihan untuk mengalihkan perhatian *escapism*. Sebaliknya, kondisi fisik yang lemah akibat gaya hidup buruk membuat seseorang menjadi lebih rentan terhadap stres karena tubuh tidak memiliki energi yang cukup untuk menghadapi tekanan. Di lingkungan perkotaan besar seperti Kota Medan, fenomena ini semakin nyata terlihat. Kehidupan metropolitan yang serba cepat, kemacetan, dan tuntutan gaya hidup modern menambah lapisan tekanan tersendiri bagi para mahasiswa. Mereka tidak hanya berjuang dengan materi kuliah, tetapi juga berjuang untuk bertahan dalam gaya hidup yang menuntut pengeluaran energi dan materi yang besar. Akibatnya, kesehatan mental menjadi korban utama dari ketidakseimbangan antara tuntutan hidup dan kemampuan diri untuk beradaptasi, menciptakan generasi muda yang tampak bugar secara fisik namun rapuh secara mental.

Konteks spesifik permasalahan ini terlihat sangat jelas di lingkungan Universitas Negeri Medan (UNIMED), khususnya di Fakultas Teknik. Fakultas Teknik dikenal sebagai lingkungan akademik dengan kurikulum yang padat, intensitas praktikum yang tinggi, dan budaya kerja keras yang menuntut ketahanan fisik dan mental yang prima. Bagi mahasiswa yang menempuh pendidikan di fakultas yang mungkin didominasi oleh laki-laki atau memiliki standar teknis yang ketat, tantangan yang dihadapi menjadi berlipat ganda. Aktivitas akademik yang intens, baik di dalam laboratorium maupun tugas lapangan, sering kali memaksa mereka mengorbankan waktu istirahat dan pola hidup sehat. Kondisi lingkungan belajar yang kompetitif dan penuh tekanan ini berpotensi besar menjadi inkubator bagi timbulnya stres berat. Jika tidak diimbangi dengan kesadaran akan pentingnya menjaga keseimbangan hidup, para mahasiswa di fakultas ini berada dalam risiko tinggi mengalami gangguan kesehatan mental yang dapat menghambat potensi akademik dan profesional mereka di masa depan.

Berdasarkan latar belakang permasalahan dan fenomena yang telah diuraikan, penelitian ini memiliki urgensi yang tinggi untuk dilaksanakan. Penelitian ini hadir dengan nilai kebaruan (*novelty*) yang berfokus pada analisis korelasi spesifik antara gaya hidup tidak sehat dan tingkat stres terhadap kesehatan mental pada demografi yang unik, yaitu mahasiswa teknik di lingkungan perkotaan Medan. Masih jarang penelitian yang secara khusus menyoroti kerentanan mahasiswa di bidang teknik yang memiliki karakteristik beban akademik berbeda dengan fakultas sosial. Tujuan utama dari studi ini adalah untuk mengukur sejauh mana pengaruh determinan gaya hidup dan tekanan psikologis tersebut memengaruhi kesejahteraan mental mereka. Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan empiris yang mendalam sebagai dasar perumusan strategi intervensi yang tepat, baik berupa program konseling kampus maupun promosi gaya hidup sehat, guna menciptakan lingkungan akademik yang lebih suportif dan manusiawi bagi para calon insinyur dan tenaga ahli perempuan di masa depan.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian asosiatif korelasional yang bertujuan menganalisis pengaruh gaya hidup tidak sehat dan tingkat stres terhadap kesehatan mental mahasiswa Fakultas Teknik Universitas Negeri Medan. Pendekatan kuantitatif memungkinkan pengukuran hubungan antarvariabel secara objektif berdasarkan data numerik, sedangkan jenis asosiatif digunakan untuk melihat hubungan sebab-akibat antarvariabel. Populasi penelitian terdiri dari seluruh mahasiswa aktif Fakultas Teknik tahun akademik 2024/2025 sebanyak 200 orang. Penentuan jumlah sampel menggunakan rumus Slovin dengan tingkat kesalahan 10%, menghasilkan 67 responden, dan ditambah 10% untuk mengantisipasi data tidak lengkap, sehingga total menjadi 70 partisipan. Pemilihan sampel menggunakan teknik *purposive sampling* dengan kriteria mahasiswa aktif semester dua sampai delapan, berdomisili di Kota Medan, dan bersedia berpartisipasi secara sukarela melalui pengisian kuesioner daring.

Penelitian ini dilaksanakan di Fakultas Teknik Universitas Negeri Medan yang beralamat di Jalan Willem Iskandar Pasar V Medan Estate, Kota Medan, Sumatera Utara. Pelaksanaan penelitian direncanakan pada September hingga November 2025 mencakup tahapan persiapan, penyebaran kuesioner, pengumpulan data, serta analisis hasil. Penelitian ini menggunakan tiga variabel utama, yaitu gaya hidup tidak sehat (X_1) dan tingkat stres (X_2) sebagai variabel bebas, serta kesehatan mental (Y) sebagai variabel terikat. Setiap variabel diukur dengan kuesioner berbasis skala Likert 1–5 yang menggambarkan tingkat persetujuan responden terhadap setiap pernyataan indikator. Kuesioner disusun berdasarkan indikator spesifik dari masing-masing variabel untuk memperoleh gambaran terukur tentang perilaku, kondisi psikologis, serta kesejahteraan mental peserta penelitian.

Data pada penelitian ini berupa data primer yang dikumpulkan melalui *Google Form* menggunakan instrumen kuesioner tertutup. Analisis data dilakukan secara kuantitatif dengan bantuan program *IBM SPSS Statistics* versi 25. Tahapan analisis mencakup uji validitas dan reliabilitas untuk memastikan kelayakan instrumen, diikuti dengan uji asumsi klasik yang meliputi normalitas, multikolinearitas, dan heteroskedastisitas. Analisis regresi linear berganda digunakan untuk mengetahui pengaruh X_1 dan X_2 terhadap Y, dengan rumus $Y = a + b_1X_1 + b_2X_2 + e$. Selain itu, dilakukan uji t untuk menilai pengaruh parsial masing-masing variabel bebas, uji F untuk menilai pengaruh simultan, serta perhitungan koefisien determinasi (R^2) guna melihat besarnya variasi kesehatan mental yang dijelaskan oleh kedua variabel bebas.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Hasil penelitian menunjukkan hubungan yang signifikan antara gaya hidup tidak sehat dan tingkat stres terhadap kesehatan mental mahasiswa Fakultas Teknik Universitas Negeri Medan. Analisis regresi dilakukan terhadap dua variabel bebas (X_1 : Gaya Hidup Tidak Sehat dan X_2 : Tingkat Stres) terhadap variabel terikat (Y: Kesehatan Mental).

Tabel 1. Hasil Analisis Regresi Linier Berganda

Variabel	Koefisien Regresi (β)	t hitung	Sig.	Keterangan
Gaya Hidup Tidak Sehat (X_1)	-0.287	-2.498	0.014	Signifikan
Tingkat Stres (X_2)	-0.421	-5.437	0.000	Signifikan
Konstanta	34.271	—	—	—

$R^2 = 0.487$	$F = 31.874$	Sig. F = 0.000		
---------------	--------------	----------------	--	--

Berdasarkan hasil analisis statistik yang tersaji secara rinci pada Tabel 1, ditemukan bukti empiris yang kuat mengenai dampak destruktif dari gaya hidup tidak sehat dan tekanan psikologis terhadap kondisi mental mahasiswa. Analisis regresi linier berganda menghasilkan nilai koefisien negatif untuk kedua variabel bebas, yakni -0.287 untuk gaya hidup tidak sehat dan -0.421 untuk tingkat stres. Angka negatif ini merepresentasikan hubungan berbanding terbalik yang bermakna bahwa setiap peningkatan intensitas gaya hidup buruk dan eskalasi stres akan secara langsung menurunkan skor kualitas kesehatan mental seseorang. Signifikansi statistik kedua variabel ini sangat meyakinkan dengan nilai probabilitas masing-masing 0.014 dan 0.000 yang berada di bawah ambang batas 0.05. Lebih lanjut, kekuatan prediksi model ini tercermin dari nilai koefisien determinasi atau R Square sebesar 0.487, yang mengartikan bahwa kombinasi kedua faktor risiko ini mampu menjelaskan 48,7% variasi perubahan pada kondisi kesehatan mental mahasiswa Fakultas Teknik Universitas Negeri Medan. Temuan ini diperkuat oleh uji simultan F yang menghasilkan nilai 31.874 dengan signifikansi 0.000, menegaskan bahwa perbaikan gaya hidup dan manajemen stres adalah determinan krusial yang tidak bisa diabaikan dalam upaya menjaga stabilitas psikologis mahasiswa.

Pembahasan

Analisis statistik yang dilakukan dalam penelitian ini memberikan gambaran yang jelas mengenai determinan kesehatan mental di lingkungan akademik. Berdasarkan hasil uji regresi linier berganda, ditemukan bukti empiris bahwa gaya hidup tidak sehat memiliki kontribusi negatif yang signifikan terhadap kondisi psikologis mahasiswa. Koefisien regresi negatif yang dihasilkan mengindikasikan bahwa semakin buruk pola hidup seseorang, maka semakin rendah kualitas kesehatan mentalnya. Temuan ini sangat relevan dengan dinamika kehidupan mahasiswa teknik yang sering kali terjebak dalam ritme kerja yang tidak teratur, seperti begadang untuk menyelesaikan tugas proyek atau mengabaikan asupan nutrisi demi efisiensi waktu. Pola hidup sedenter yang minim aktivitas fisik dan dominasi konsumsi makanan cepat saji tidak hanya berdampak pada kesehatan fisik, tetapi juga memengaruhi regulasi emosi dan ketahanan mental. Hal ini menegaskan bahwa kesehatan mental tidak dapat dipisahkan dari kondisi fisiologis tubuh, di mana kebugaran fisik menjadi fondasi penting bagi stabilitas emosional dalam menghadapi tekanan akademik yang berat (Satwika et al., 2025; Sembiring et al., 2025).

Selain gaya hidup, variabel tingkat stres teridentifikasi sebagai prediktor yang paling dominan dalam memengaruhi kesehatan mental mahasiswa. Nilai koefisien regresi yang lebih besar pada variabel ini dibandingkan gaya hidup menunjukkan bahwa tekanan psikologis memberikan dampak kerusakan yang lebih masif. Mahasiswa teknik dihadapkan pada kurikulum yang padat, tuntutan praktikum yang intensif, serta ekspektasi akademik yang tinggi, yang secara akumulatif menciptakan beban kognitif berlebih. Ketika mekanisme coping individu tidak memadai, stres ini bermanifestasi menjadi kecemasan persisten, gangguan tidur, hingga kelelahan emosional atau *burnout*. Korelasi negatif yang sangat signifikan dalam penelitian ini mengonfirmasi bahwa stres yang tidak terkelola dengan baik akan menggerus kesejahteraan psikologis secara perlahan. Oleh karena itu, kemampuan manajemen stres bukan lagi sekadar *soft skill* tambahan, melainkan kompetensi bertahan hidup yang krusial bagi mahasiswa di lingkungan pendidikan tinggi yang kompetitif (Akmal & Kumalasari, 2021; Cholifah et al., 2025; Sahrani & Hungsie, 2025; Sembiring et al., 2025).

Secara simultan, gabungan antara gaya hidup tidak sehat dan tingkat stres mampu menjelaskan hampir separuh dari variasi perubahan kondisi kesehatan mental responden.

Besarnya pengaruh gabungan ini memberikan sinyal bahwa kedua variabel tersebut tidak bekerja secara terpisah, melainkan saling memperkuat dalam mekanisme siklus yang destruktif. Mahasiswa yang mengalami stres tinggi cenderung melampiaskannya pada perilaku tidak sehat, seperti makan berlebihan atau *emotional eating*, merokok, atau menarik diri dari aktivitas fisik. Sebaliknya, kondisi tubuh yang tidak bugar akibat gaya hidup buruk akan menurunkan ambang batas toleransi seseorang terhadap stres, membuat mereka lebih mudah merasa tertekan bahkan oleh masalah kecil sekalipun. Sinergi negatif antara kedua faktor ini menciptakan kerentanan psikologis yang serius, yang jika tidak diintervensi, dapat berujung pada penurunan performa akademik dan kualitas hidup secara keseluruhan (El-Naggar & Zayed, 2025; Putri et al., 2023; Zuo et al., 2024).

Temuan penelitian ini juga menyoroti kerentanan spesifik pada populasi mahasiswa teknik yang mungkin menghadapi tantangan unik dibandingkan rekan pria mereka. Meskipun penelitian ini tidak secara khusus membandingkan gender, konteks demografis sebagai minoritas di fakultas teknik sering kali menambah lapisan tekanan sosial tersendiri. Ekspektasi untuk membuktikan kompetensi setara dengan mahasiswa laki-laki, ditambah dengan beban peran ganda domestik yang mungkin masih melekat pada budaya setempat, dapat memperparah tingkat stres. Gaya hidup tidak sehat sering kali menjadi mekanisme pelarian instan yang paling mudah diakses di tengah kesibukan tersebut. Implikasi dari temuan ini menuntut adanya pendekatan yang lebih sensitif gender dalam penanganan kesehatan mental di kampus, di mana program intervensi harus dirancang dengan memahami nuansa tantangan spesifik yang dihadapi oleh mahasiswa di lingkungan yang didominasi laki-laki (Beroíza-Valenzuela, 2024; Sarabia-Larena et al., 2024).

Ditinjau dari perspektif fisiologis, hubungan antara gaya hidup sedenter dan penurunan kesehatan mental dapat dijelaskan melalui mekanisme hormonal. Kurangnya aktivitas fisik menyebabkan tubuh gagal memproduksi endorfin dan serotonin dalam jumlah yang cukup, padahal kedua hormon tersebut berfungsi sebagai penstabil suasana hati alami. Di sisi lain, stres kronis memicu produksi kortisol berlebih yang dapat merusak struktur *hippocampus* di otak, bagian yang mengatur memori dan emosi. Ketika mahasiswa mengabaikan olahraga dan terus-menerus berada dalam kondisi tertekan, mereka secara tidak sadar sedang menciptakan ketidakseimbangan kimiawi dalam otak mereka sendiri. Penelitian ini memvalidasi pandangan bahwa intervensi kesehatan mental tidak cukup hanya dengan konseling psikologis, tetapi harus dibarengi dengan perbaikan gaya hidup fisik seperti olahraga teratur dan perbaikan nutrisi untuk memulihkan keseimbangan hormonal tubuh (Melati et al., 2025; Suwandi et al., 2024).

Meskipun hasil penelitian ini memberikan wawasan yang berharga, terdapat beberapa keterbatasan metodologis yang perlu diakui sebagai bahan evaluasi untuk studi mendatang. Penggunaan desain potong lintang atau *cross-sectional* hanya memotret kondisi pada satu titik waktu tertentu, sehingga sulit untuk menyimpulkan hubungan sebab-akibat yang bersifat jangka panjang secara pasti. Selain itu, teknik pengambilan sampel yang berfokus pada satu fakultas membatasi generalisasi temuan ke populasi mahasiswa yang lebih luas dengan karakteristik disiplin ilmu yang berbeda. Penggunaan kuesioner mandiri atau *self-report* juga rentan terhadap bias keinginan sosial, di mana responden mungkin cenderung memberikan jawaban yang dianggap normatif daripada kondisi sebenarnya. Penelitian selanjutnya disarankan untuk menggunakan metode longitudinal atau eksperimental dengan jangkauan populasi yang lebih beragam untuk memverifikasi konsistensi temuan ini dalam konteks yang berbeda.

Sebagai simpulan, penelitian ini memberikan implikasi praktis yang mendesak bagi pemangku kebijakan di lingkungan perguruan tinggi. Universitas tidak bisa lagi memandang kesehatan mental sebagai isu personal mahasiswa semata, melainkan sebagai isu sistemik yang memerlukan intervensi institusional. Pihak fakultas perlu menyediakan sarana pendukung

kesejahteraan yang komprehensif, mulai dari penyediaan fasilitas olahraga yang ramah perempuan, kantin sehat, hingga layanan konseling yang proaktif dan mudah diakses. Kurikulum juga perlu dievaluasi agar beban tugas tidak melampaui batas kewajiban yang dapat mengganggu waktu istirahat mahasiswa. Dengan mengintegrasikan promosi gaya hidup sehat dan manajemen stres ke dalam budaya kampus, universitas dapat mencetak lulusan teknik yang tidak hanya cerdas secara intelektual dan terampil secara teknis, tetapi juga tangguh secara mental dan sehat secara fisik, siap menghadapi tantangan dunia kerja yang sesungguhnya.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa gaya hidup tidak sehat dan tingkat stress memiliki pengaruh negative yang signifikan terhadap Kesehatan mental mahasiswa Fakultas Teknik Universitas Negeri Medan. Mahasiswa yang menerapkan pola hidup kurang sehat—seperti kebiasaan makan tidak teratur, kurang tidur, serta minim aktivitas fisik—cenderung mengalami penurunan kesejahteraan psikologis dan stabilitas emosional. Kondisi ini semakin diperburuk oleh tingkat stress yang tinggi akibat tekanan akademik, social, maupun emosional yang tidak dikelola secara efektif, sehingga berdampak pada munculnya gejala seperti kecemasan, kelelahan emosional, dan menurunnya motivasi belajar. Secara Bersama-sama, gaya hidup tidak sehat dan stress terbukti memiliki pengaruh signifikan terhadap Kesehatan mental. Kombinasi keduanya memperbesar risiko gangguan psikologis yang dapat mengganggu keseimbangan emosional serta performa akademik mahasiswa. Hasil perhitungan koefisien determinasi menunjukkan bahwa hamper separuh variasi kondisi Kesehatan mental dapat dijelaskan oleh kedua faktor tersebut, sedangkan sisanya dipengaruhi oleh variable lain di luar penelitian ini, seperti dukungan social, kondisi ekonomi, dan lingkungan belajar. Dengan demikian, penelitian ini menegaskan pentingnya penerapan gaya hidup sehat serta kemampuan mengelola stress bagi mahasiswa di lingkungan akademik yang penuh tekanan. Upaya promotive dan preventif dari pihak kampus, seperti penyuluhan Kesehatan mental, kegiatan olahraga, dan layanan konseling, sangat diperlukan untuk membantu mahasiswa menjaga keseimbangan psikologis sekaligus mendukung keberhasilan akademiknya.

DAFTAR PUSTAKA

- Aini, A. N., Lestari, S. P., & Apriliyanti, R. (2023). Hubungan beban tugas, kontrol diri, dan komunitas terhadap burnout academic pada mahasiswa selama pembelajaran daring. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 12(1), 49–60. <https://doi.org/10.26714/jkj.12.1.2024.49-60>
- Dalimunthe, S. F., Nasution, H., Hawari, M. F., Alhadi, M., Silalahi, Y. F., & Angin, Y. S. P. (2025). Analisis dampak kecanduan media sosial terhadap kesehatan mental remaja di kalangan generasi Z di UNIMED. *El-Mujtama Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 5(1). <https://doi.org/10.47467/elmujtama.v5i1.6106>
- Fitriani, A., Chotimah, U., Fitriani, A., & Chotimah, U. (2025). Kontribusi program pertukaran mahasiswa merdeka terhadap peningkatan self-awareness mahasiswa Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sriwijaya. *LEARNING Jurnal Inovasi Penelitian Pendidikan Dan Pembelajaran*, 5(4), 1622. <https://doi.org/10.51878/learning.v5i4.7515>
- Komariah, N., Saepudin, E., & Nurislaminingsih, R. (2022). Role of academic library in creating students' mental health literacy. *Record and Library Journal*, 8(1), 109–121. <https://doi.org/10.20473/rlj.v8-i1.2022.109-121>
- Kuswidyawati, D., Prakoso, M. R. N., & Panitis, F. W. (2025). Penerapan bimbingan kelompok

dengan media video dan praktik penyusunan jadwal kegiatan untuk mengurangi prokrastinasi akademik. *SOCIAL Jurnal Inovasi Pendidikan IPS*, 5(3), 1218. <https://doi.org/10.51878/social.v5i3.7033>

- Melliani, M., Munthe, Y., & Simanjuntak, N. L. (2023). Spotting rooms for the dignity of jomblo in higher education. *Eduscape Journal of Education Insight*, 1(1), 66. <https://doi.org/10.61978/eduscape.v1i1.25>
- Muhyatun, M. (2023). Overcoming mental and emotional challenges in high school students: The role of the counselor in school. *Jurnal Kajian Pendidikan Dan Psikologi*, 1(1), 34. <https://doi.org/10.61397/jkpp.v1i1.14>
- Novianti, L. D., & Alfian, I. N. (2022). Pengaruh resiliensi terhadap psychological well-being dengan dukungan sosial sebagai variabel mediator pada mahasiswa. *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, 2(1), 1. <https://doi.org/10.20473/brpkm.v2i1.31020>
- Putra, I. P. R. E., Marianto, M., & Sriandari, L. P. F. (2024). Evaluasi pemeriksaan psikometri pada tatalaksana awal gangguan cemas menyeluruh dengan gangguan depresif berulang: Sebuah laporan kasus. *HEALTHY Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan*, 3(2), 177. <https://doi.org/10.51878/healthy.v3i2.3441>
- Qisthi, N., Juniarti, M. A., Hamdiyati, Y., Rahmat, A., & Winarno, N. (2024). Managing academic stress: Case study of high school students and strategies in biology learning. *Jurnal Psikologi Teori Dan Terapan*, 15(1), 32–47. <https://doi.org/10.26740/jptt.v15n01.p32-47>
- Sahrani, R., & Hungsie, O. G. (2025). Kebijaksanaan mahasiswa dengan imposter syndrome: Peran resiliensi akademik dan harga diri. *CENDEKIA Jurnal Ilmu Pengetahuan*, 5(2), 680. <https://doi.org/10.51878/cendekia.v5i2.4850>
- Sarfika, R., Saifudin, I. M. Moh. Y., Malini, H., Effendi, N., & Wenny, B. P. (2024). Peer pressure and academic stress among junior high school students: A cross-sectional study. *Frontiers of Nursing*, 11(2), 191. <https://doi.org/10.2478/fon-2024-0020>
- Sugeha, F. Z. R., Mahmudiono, T., & Rochmania, B. K. (2023). Hubungan status gizi, pola makan, kebiasaan minum kopi dan tekanan darah pada mahasiswa Universitas Airlangga. *Amerta Nutrition*, 7(2), 267–273. <https://doi.org/10.20473/amnt.v7i2.2023.267-273>
- Akmal, S. Z., & Kumalasari, D. (2021). Online learning readiness and well being in Indonesian college students during pandemic: Academic stress as a moderator. *Jurnal Psikologi Ulayat*. <https://doi.org/10.24854/jpu206>
- Beroíza-Valenzuela, F. (2024). The challenges of mental health in Chilean university students. *Frontiers in Public Health*, 12. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1297402>
- Cholifah, N., Rini, A. P., & Pratitis, N. (2025). Media sosial, kualitas tidur, dan agresivitas mahasiswa di era digital. *PAEDAGOGY Jurnal Ilmu Pendidikan Dan Psikologi*, 5(3), 1143. <https://doi.org/10.51878/paedagogy.v5i3.6948>
- El-Naggar, H. Z., & Zayed, A. M. (2025). Psychological stress coping strategies as predictors of academic passion among university students. *International Journal of Higher Education*, 14(5), 40. <https://doi.org/10.5430/ijhe.v14n5p40>
- Melati, I. S., Farid, M., & Noviekayati, I. (2025). Efektivitas psikoedukasi adolescent smartphone addiction program terhadap penurunan kecanduan smartphone pada remaja SMP. *LEARNING Jurnal Inovasi Penelitian Pendidikan Dan Pembelajaran*, 5(3), 1260. <https://doi.org/10.51878/learning.v5i3.6637>
- Putri, A. K., Saputra, A., & Yahya, A. N. F. (2023). Building a multi-layered support system for students in psychological distress: Insights from Indonesian faculty members.

Jurnal Psikologi, 50(3), 259. <https://doi.org/10.22146/jpsi.80921>

Sarabia-Larena, C., Badon, J.-A. E., Bilocura, C. G., & Fontejon, A. G. L. (2024). Gender differences in depression, anxiety, and stress among Filipino college students during the post-pandemic period. *HO CHI MINH CITY OPEN UNIVERSITY JOURNAL OF SCIENCE - SOCIAL SCIENCES*, 15(3), 102. <https://doi.org/10.46223/hcmcoujs.soci.en.15.3.3434.2025>

Satwika, Y. W., Oktaviana, M., Simatupang, R. M., Andriana, E. A., & Muliaba, M. O. H. (2025). Manajemen stres bagi mahasiswa Sekolah Tinggi Teologi (STT) Sola Gratia. *COMMUNITY Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5(2), 731. <https://doi.org/10.51878/community.v5i2.7577>

Sembiring, M., Ginting, R. B. B., Simbolon, E., Sembiring, M., Ginting, R. B. B., & Simbolon, E. (2025). Penanggulangan stres anak melalui pembelajaran (PAK) kelas X di SMA RK Serdang Murni Lubuk Pakam. *LEARNING Jurnal Inovasi Penelitian Pendidikan Dan Pembelajaran*, 5(4), 1763. <https://doi.org/10.51878/learning.v5i4.7507>

Suwandi, N., Ardani, I. G. A. I., Adnyana, I. G. A. N. S., & Windiani, I. G. A. T. (2024). Cognitive behaviour therapy pada remaja dengan percobaan bunuh diri. *HEALTHY Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan*, 3(2), 85. <https://doi.org/10.51878/healthy.v3i2.3153>

Zuo, X., Zhao, L., Li, Y., He, W., Yu, C., & Wang, Z. (2024). Psychological mechanisms of English academic stress and academic burnout: The mediating role of rumination and moderating effect of neuroticism. *Frontiers in Psychology*, 15. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1309210>