

## **MAKNA GAYA HIDUP MODERN TERHADAP GAYA KESEHATAN MENTAL MAHASISWA**

**Nasichah, Anggi Zaharani, Najla Putri Sobariah, Raisa Indah Ramadhani**

UIN Syarif Hidayatullah Jakarta

[nasichah@uinjkt.ac.id](mailto:nasichah@uinjkt.ac.id), [anggi.zaharani24@mhs.uinjkt.ac.id](mailto:anggi.zaharani24@mhs.uinjkt.ac.id), [najla.putri24@mhs.uinjkt.ac.id](mailto:najla.putri24@mhs.uinjkt.ac.id),  
[raisa.indah24@mhs.uinjkt.ac.id](mailto:raisa.indah24@mhs.uinjkt.ac.id)

### **Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui makna gaya hidup modern terhadap kesehatan mental mahasiswa Generasi Z. Metode yang digunakan adalah penelitian kualitatif dengan teknik wawancara kepada sejumlah responden mahasiswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa gaya hidup modern, khususnya penggunaan media sosial, memiliki dampak positif dan negatif terhadap kesehatan mental mahasiswa. Dampak positif meliputi peningkatan akses informasi, kepercayaan diri, wawasan, serta kesadaran dalam menjaga kesehatan mental. Sementara dampak negatif meliputi stres, kecemasan, kecanduan gadget, gangguan pola tidur, dan rasa insecure akibat perbandingan sosial. Temuan ini menunjukkan bahwa intensitas dan pola penggunaan media sosial sangat mempengaruhi kondisi psikologis mahasiswa. Oleh karena itu, penggunaan media sosial secara bijak, pengelolaan waktu, dan kesadaran diri sangat diperlukan untuk menjaga kesehatan mental di era modern. Penelitian ini menegaskan bahwa gaya hidup modern dapat menjadi faktor pendukung maupun penghambat kesehatan mental tergantung pada bagaimana individu mengelolanya.

Kata kunci: gaya hidup modern, kesehatan mental, mahasiswa,, media sosial.

### **PENDAHULUAN**

Perkembangan teknologi dan arus globalisasi telah membawa perubahan yang cukup besar dalam pola kehidupan masyarakat. Hal ini sangat terasa di kalangan mahasiswa yang sehari-harinya tidak lepas dari penggunaan teknologi digital. Berbagai aktivitas seperti belajar, berkomunikasi, hingga mencari hiburan kini dilakukan secara daring. Perubahan tersebut secara perlahan membentuk kebiasaan baru dalam menjalani kehidupan sehari-hari yang kemudian dikenal sebagai gaya hidup modern. Gaya hidup ini tidak hanya memberikan kemudahan, tetapi juga mempengaruhi cara mahasiswa mengatur waktu, berinteraksi dengan lingkungan, serta menjalani rutinitas yang semakin padat.

Dalam kehidupan mahasiswa, gaya hidup modern sering kali terlihat dari tingginya intensitas penggunaan media sosial, kebiasaan multitasking, serta pola aktivitas yang

cenderung tidak teratur. Kehidupan yang serba cepat membuat mahasiswa terbiasa melakukan banyak hal dalam waktu bersamaan tanpa memperhatikan kondisi diri. Di sisi lain, media sosial juga menampilkan berbagai gambaran kehidupan yang tampak ideal, mulai dari pencapaian akademik hingga gaya hidup yang menarik. Kondisi ini dapat memunculkan dorongan untuk menyesuaikan diri dengan standar yang ada, sehingga tanpa disadari mahasiswa mulai membandingkan dirinya dengan orang lain.

Keadaan tersebut memiliki kaitan dengan kesehatan mental mahasiswa. Kesehatan mental tidak hanya berkaitan dengan tidak adanya gangguan, tetapi juga mencakup kemampuan individu dalam mengelola emosi, menghadapi tekanan, serta tetap menjalankan aktivitas secara wajar. World Health Organization menyebutkan bahwa kesehatan mental merupakan kondisi sejahtera yang memungkinkan individu mampu menghadapi tekanan hidup dan berfungsi secara efektif dalam kehidupan sehari-hari<sup>1</sup>. Dalam kenyataannya, tuntutan akademik, tekanan sosial, serta paparan media digital yang terus menerus dapat menjadi beban tersendiri bagi mahasiswa.

Beberapa penelitian di Indonesia menunjukkan bahwa penggunaan media sosial yang tinggi memiliki kaitan dengan kondisi kesehatan mental mahasiswa. Intensitas penggunaan yang berlebihan dapat meningkatkan kecemasan, stres, bahkan memicu gejala depresi, terutama ketika individu tidak mampu mengontrol penggunaannya<sup>2</sup>. Selain itu, kebiasaan overthinking yang muncul akibat paparan informasi dan interaksi di media sosial juga dapat memperburuk kondisi mental mahasiswa<sup>3</sup>. Hal ini menunjukkan bahwa gaya hidup modern, khususnya yang berkaitan dengan penggunaan teknologi digital, memiliki pengaruh terhadap kesejahteraan psikologis.

Berdasarkan kondisi tersebut, penting untuk memahami bagaimana gaya hidup modern dijalani oleh mahasiswa serta bagaimana pengaruhnya terhadap kesehatan mental mereka. Pemahaman ini diperlukan agar mahasiswa tidak hanya mampu mengikuti perkembangan zaman, tetapi juga dapat menjaga keseimbangan dalam menjalani kehidupan sehari-hari.

---

<sup>1</sup> World Health Organization, Mental Health, WHO Mental Health Overview

<sup>2</sup> N. Sari dan D. Rahmawati, "Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial dengan Kesehatan Mental Mahasiswa," *Jurnal Edukasi Islami* 11, no. 2 (2022).

<sup>3</sup> A. R. Putri dan T. Hidayat, "Dampak Overthinking dan Media Sosial terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa," *Jurnal Medika Nusantara* (2023)

## **KERANGKA BERPIKIR**

Perkembangan zaman yang ditandai dengan kemajuan teknologi dan arus globalisasi telah melahirkan pola kehidupan baru yang sering disebut sebagai gaya hidup modern. Dalam konteks mahasiswa, gaya hidup ini tampak pada meningkatnya penggunaan media sosial, kebiasaan multitasking, pola tidur yang tidak teratur, serta kecenderungan mengikuti tren yang berkembang secara cepat. Perubahan tersebut tidak hanya mempengaruhi cara mahasiswa berinteraksi, tetapi juga cara mereka memaknai kehidupan sehari-hari.

Gaya hidup modern pada dasarnya menawarkan kemudahan dan kepraktisan. Akses informasi menjadi lebih cepat, komunikasi lebih efisien, dan berbagai kebutuhan dapat dipenuhi secara instan. Namun di sisi lain, kondisi ini juga memunculkan tekanan baru. Mahasiswa dituntut untuk selalu “terhubung”, produktif, dan mampu menyesuaikan diri dengan standar sosial yang sering kali tidak realistis, terutama yang terbentuk melalui media digital.

Tekanan tersebut kemudian berkaitan erat dengan kondisi kesehatan mental. Ketika tuntutan gaya hidup modern tidak diimbangi dengan kemampuan mengelola diri, mahasiswa rentan mengalami stres, kecemasan, bahkan kelelahan emosional. Sebaliknya, jika mahasiswa mampu menyikapi gaya hidup modern secara bijak, misalnya dengan mengatur waktu, membatasi penggunaan media sosial, dan menjaga keseimbangan aktivitas, maka gaya hidup tersebut justru dapat mendukung kesejahteraan mental.

Dalam hal ini, penting untuk melihat bahwa dampak gaya hidup modern terhadap kesehatan mental tidak bersifat tunggal, melainkan dipengaruhi oleh cara individu meresponnya. Setiap mahasiswa memiliki mekanisme penyesuaian diri yang berbeda dalam menghadapi tekanan, sehingga hasil akhirnya pun bisa beragam, ada yang merasa terbebani, ada pula yang justru berkembang.

Berdasarkan uraian tersebut, dapat dipahami bahwa gaya hidup modern memiliki hubungan yang signifikan dengan kesehatan mental mahasiswa. Gaya hidup modern bertindak sebagai faktor yang mempengaruhi, sementara kesehatan mental menjadi kondisi yang dipengaruhi, dengan kemampuan individu dalam mengelola stres sebagai faktor penentu yang memperkuat atau memperlemah hubungan tersebut.

## **PENELITIAN SEBELUMNYA (LITERATURE REVIEW)**

Penelitian mengenai pengaruh media sosial terhadap kondisi psikologis telah banyak dilakukan di Indonesia. Salah satunya dilakukan oleh Fitriansyah yang meneliti efek komunikasi massa melalui media sosial terhadap perilaku remaja. Dalam penelitiannya, Fitriansyah menjelaskan bahwa media sosial tidak hanya berfungsi sebagai sarana komunikasi, tetapi juga memiliki peran dalam membentuk pola perilaku dan cara berpikir individu. Paparan informasi yang terus-menerus dapat mempengaruhi emosi serta cara individu merespons lingkungan sosialnya. Hal ini menunjukkan bahwa penggunaan media sosial sebagai bagian dari gaya hidup modern memiliki potensi untuk mempengaruhi kondisi mental, terutama ketika individu tidak mampu mengontrol intensitas penggunaannya<sup>4</sup>.

Penelitian lain yang dilakukan oleh Mandas dan Silfiyah membahas fenomena fear of missing out (FoMO) pada generasi Z yang aktif menggunakan media sosial. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa individu yang memiliki tingkat FoMO tinggi cenderung merasa cemas ketika tidak terhubung dengan aktivitas di media sosial. Mereka juga lebih sering membandingkan diri dengan orang lain, yang pada akhirnya dapat menurunkan rasa percaya diri dan kepuasan terhadap diri sendiri. Kondisi ini menggambarkan bahwa gaya hidup modern yang sangat bergantung pada media sosial dapat memunculkan tekanan psikologis yang tidak selalu disadari oleh penggunanya<sup>5</sup>.

Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Al Yasin dan rekan-rekannya melalui pendekatan systematic review menunjukkan bahwa penggunaan media sosial memiliki hubungan dengan kesehatan mental, khususnya pada remaja dan mahasiswa. Dalam penelitiannya dijelaskan bahwa penggunaan media sosial yang berlebihan dapat memicu stres, kecemasan, hingga kelelahan mental. Hal ini disebabkan oleh tingginya paparan informasi serta interaksi sosial yang terjadi secara terus-menerus di ruang digital. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa gaya hidup modern yang ditandai dengan ketergantungan pada teknologi digital dapat memberikan dampak nyata terhadap kesejahteraan psikologis individu<sup>6</sup>.

Berdasarkan beberapa penelitian tersebut, dapat dipahami bahwa gaya hidup modern yang erat kaitannya dengan penggunaan media sosial memiliki hubungan dengan kondisi

---

<sup>4</sup> F. Fitriansyah, "Efek Komunikasi Massa pada Khalayak (Studi Deskriptif Penggunaan Media Sosial dalam Membentuk Perilaku Remaja)," *Cakrawala: Jurnal Humaniora* 18, no. 2 (2018): 171-178.

<sup>5</sup> A. L. Mandas dan K. Silfiyah, "Social Self-Esteem dan Fear of Missing Out pada Generasi Z Pengguna Media Sosial," *Jurnal Sinestesia* 12, no. 1 (2022): 19-27.

<sup>6</sup> R. Al Yasin dkk., "Pengaruh Sosial Media terhadap Kesehatan Mental dan Fisik Remaja: A Systematic Review," *Jurnal Kesehatan Tambusai* 3, no. 2 (2022): 83-90.

kehatan mental, khususnya pada mahasiswa. Namun, sebagian besar penelitian sebelumnya lebih menekankan pada pengaruh atau hubungan secara umum. Oleh karena itu, penelitian ini mencoba melihat dari sudut pandang yang berbeda, yaitu bagaimana mahasiswa memaknai gaya hidup modern tersebut serta bagaimana pengalaman tersebut dirasakan dalam kehidupan sehari-hari, khususnya yang berkaitan dengan kondisi mental yang mereka alami.

## **TEORI (LANDASAN TEORITIS)**

### **Teori Modernisasi**

Modernisasi merupakan proses perubahan sosial yang ditandai oleh kemajuan teknologi, berkembangnya pola pikir rasional, serta meningkatnya urbanisasi. Dalam perspektif teori modernisasi, agama kerap dianggap mengalami penurunan pengaruh akibat dominasi ilmu pengetahuan, munculnya individualisme, dan berkembangnya sekularisasi. Pandangan ini berangkat dari anggapan bahwa modernitas identik dengan kemajuan material dan duniawi yang sering dipertentangkan dengan nilai-nilai spiritual tradisional<sup>7</sup>.

Menurut pandangan historis, modernisasi sering disamakan dengan westernisasi atau Amerikanisasi, yaitu proses meniru pola kehidupan masyarakat Barat yang dianggap sebagai contoh ideal. Dalam pengertian relatif, modernisasi dipahami sebagai usaha untuk mencapai standar yang dinilai modern, baik menurut masyarakat umum maupun pemerintah. Sementara itu, definisi analitis lebih menekankan pada ciri-ciri khusus masyarakat modern yang ingin diterapkan pada masyarakat tradisional atau pra-modern<sup>8</sup>.

### **Teori Gaya Hidup**

Teori gaya hidup menjelaskan bahwa setiap individu memiliki pola hidup yang berbeda-beda sehingga tingkat risiko yang dimiliki seseorang juga tidak sama dengan orang lain. Teori ini dikembangkan oleh Michael J. Hindelang, Michael R. Gottfredson, dan James Garofalo pada tahun 1978. Teori tersebut membahas mengenai pola aktivitas atau rutinitas yang dijalankan individu dalam kehidupan sehari-hari. Perbedaan gaya hidup dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti usia, jenis kelamin, tingkat pendidikan, status pernikahan, pendapatan keluarga, serta ras, yang semuanya berkaitan dengan aktivitas rutin seseorang<sup>9</sup>.

---

<sup>7</sup> A. A. Kurniawan, "Teori Modernisasi dan Kritiknya dalam Studi Agama Menurut Perspektif Katolik," *Prosiding Penelitian dan Pengabdian Keagamaan* 1 (2024): 123.

<sup>8</sup> Ellya Rosana, "Modernisasi dan Perubahan Sosial," *Jurnal TAPIS* 7, no. 12 (2011): 33.

<sup>9</sup> W. D. Putri, A. Fontanella, dan D. Handayani, "Pengaruh Penggunaan Financial Technology, Gaya Hidup dan Pendapatan Orang Tua terhadap Perilaku Keuangan Mahasiswa," *Akuntansi dan Manajemen* 18, no. 1 (2023): 55.

Menurut Chaney, teori gaya hidup menjelaskan tentang ciri-ciri kehidupan modern atau modernitas yang berkembang dalam masyarakat. Teori ini juga menggambarkan berbagai pola tindakan, kebiasaan, dan cara hidup yang dilakukan oleh individu, yang kemudian menjadi pembeda antara satu orang dengan orang lainnya dalam kehidupan sosial<sup>10</sup>.

### **Teori Stres & Coping**

Teori stres dan coping (penanggulangan) adalah konsep psikologi yang menjelaskan bagaimana seseorang menilai situasi menekan dan upaya yang mereka lakukan untuk mengatasinya. Teori paling populer dicetuskan oleh Richard Lazarus dan Susan Folkman, yang menyatakan bahwa stres muncul dari ketidaksesuaian antara tuntutan lingkungan dan kemampuan seseorang.

Stres merupakan fenomena yang biasa terjadi dalam kehidupan. Bahkan, di abad modern ini stres menjadi gejala penyakit terbesar<sup>11</sup>. Apabila tidak dihadapi dengan baik, stres dapat memberikan dampak negatif bagi seseorang yang mengalaminya. Beberapa strategi yang mungkin dilakukan saat seseorang menghadapi stres agar mengurangi atau menahan efek stres adalah dengan coping stres, harapan terhadap self-efficacy, ketabahan hati atau daya tahan psikologis, optimisme, dukungan sosial, dan identitas etnik<sup>12</sup>.

Coping sendiri bermakna sebagai apa yang dilakukan seseorang untuk menguasai situasi yang dinilai sebagai suatu tantangan, luka atau ancaman. Lazarus mendefinisikan coping sebagai perubahan kognitif dan usaha perilaku secara konstan untuk mengatur permintaan dari luar atau permintaan internal individu yang dianggap sebagai beban atau melebihi sumber daya seseorang<sup>13</sup>.

### **Teori Kesehatan Mental**

Teori kesehatan mental adalah kerangka kerja psikologis untuk memahami kesejahteraan emosional, pikiran, dan perilaku manusia. Kesehatan mental sendiri itu adalah terhindarnya orang dari gejala-gejala gangguan jiwa (Neurose) dan gejala penyakit jiwa (psychose). Definisi ini banyak sambutan dari kalangan Psikiatri (Kedokteran Jiwa) karena titik tekan dari definisi tersebut terletak pada bebasnya jiwa dari hal-hal yang menyebabkan

---

<sup>10</sup> A. I. Lazuardi, *Gaya Hidup Penggunaan Vape (Studi Deskriptif pada Mahasiswa Universitas Airlangga Kampus B)* (Disertasi, Universitas Airlangga, 2017): 45.

<sup>11</sup> Aliah B. Purwakania Hasan, *Pengantar Psikologi Kesehatan Islam*, (Jakarta: Rajawali Pers, 2008), 84

<sup>12</sup> Jeffrey S. N. Evid et al, *Psikologi Abnormal*, (Jakarta: Erlangga, 2003), 144

<sup>13</sup> Richard S. Lazarus dan Susan Folkman *Stress, Appraisal, and Coping* (New York: Springer Publishing Company, 1984), 144

seseorang menjadi tidak sehat jiwa/mental (mardh aql) maupun sakit jiwa/mental (mardh aql) pada setiap orang secara individu maupun kelompok<sup>14</sup>.

Clifford Whittingham Beers adalah tokoh fenomenal yang melahirkan sejarah baru kesehatan mental karena mampu melakukan perubahan dalam menangani para penderita gangguan mental yang selama ini terkesan misunderstanding terhadap persoalan kesehatan mental. Beers telah melahirkan pola baru bagaimana selayaknya seorang penderita diperlakukan sehingga layanan kesehatan mental cenderung bersifat duniawi.

## **TEMUAN PENELITIAN (HASIL DAN PEMBAHASAN)**

### **Hasil**

Dari hasil wawancara, seluruh responden itu sepakat bahwa media sosial itu mempengaruhi suasana hati mereka dan dari beberapa responden juga mengatakan bahwa terkadang pola tidur mereka itu tidak seimbang karena kecanduan dengan gaya hidup modern saat ini, salah satu responden mengaku bahwa ‘Saya menggunakan media sosial itu 20 jam dalam sehari’.

Akibat gaya hidup yang modern ini pula menyebabkan beberapa responden itu merasa cemas atau insecure terhadap orang lain yang mereka lihat di media sosial dan itu akan mengakibatkan kesehatan mental yang buruk. Salah satu responden mengucapkan ‘Dengan tidak selalu membandingkan diri kita dan orang lain, yaitu tetap menjaga diri sendiri dengan versi terbaik (menjadi apa adanya). Karena hal ini, sangat penting untuk dilakukan supaya kita bisa tetap menjaga kesehatan mental zaman sekarang ini. selain itu tetap produktif dalam menggunakan media sosial, ambil yang positifnya/manfaatnya yang baik.

Dari beberapa responden mengatakan bahwa dampak positif dari gaya hidup modern terhadap kesehatan mental itu adalah:

1. Dapat membuat kita itu lebih percaya diri
2. Akses informasi bisa lebih mudah diterima
3. Banyak nya ilmu yang dapat diterima melalui media sosial
4. Dapat meningkatkan kesadaran diri untuk menjaga kesehatan mental melalui informasi yang didapatkan dari media sosial
5. Memudahkan berkonsultasi jika kita sedang mengalami kecemasan atau gangguan mental

---

<sup>14</sup> Zakiah Daradjat, (1986), Kesehatan Mental, Jakarta: Gunung Agung

Dan juga ada dampak negatifnya dari gaya hidup modern ini:

1. Memunculkan rasa stres yang berlebihan
2. Kecanduan gadget
3. Dapat membuat diri kita sendiri itu insecure terhadap orang lain
4. Menjadi orang yang introvert

Salah satu responden mengungkapkan sarannya untuk para mahasiswa yang lain agar tetap menjaga kesehatan mental di era modern ini ‘ Dengan perkembangan zaman modern saat ini, dalam media sosial mahasiswa/i harus bijak dan tidak berlebihan ketika menggunakannya. Salah satunya bisa menjaga kesehatan mental dengan tidak selalu mengikuti trend dengan tujuan agar tidak ketinggalan zaman, tapi sesuaikan dengan gaya hidup kita karena hal itu bisa menjaga kesehatan mental kita dengan baik.

Dari seluruh hasil wawancara, dapat disimpulkan bahwa gaya hidup modern itu sangat berpengaruh terhadap kesehatan mental apalagi gen z saat ini kalau saja mereka menggunakannya tidak sangat baik. Media sosial itu tidak salah tapi, cara penggunaannya dan siapa yang menggunakannya yang salah apalagi zaman sekarang ini perkembangan gadget itu sangat<sup>2</sup> pesat. Dari sudut pandang mahasiswa/i juga beranggapan bahwa jika sekarang media sosial atau gaya hidup tidak modern seperti saat ini mereka tidak akan bisa berkomunikasi dengan banyak orang diluar<sup>2</sup> sana dan mereka tidak akan bisa mengikuti tren<sup>2</sup> saat ini.

## PEMBAHASAN

Generasi Z merupakan kelompok pengguna media sosial paling dominan, termasuk mahasiswa yang berada pada fase transisi menuju dewasa awal. Pada fase ini, individu menghadapi berbagai tuntutan akademik, sosial, dan personal yang dapat mempengaruhi kondisi psikologis mereka. Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa penggunaan media sosial dapat memberikan dampak ganda terhadap kesehatan mental, baik positif maupun negatif, tergantung pada pola dan intensitas penggunaannya<sup>15</sup>. Di satu sisi, media sosial dapat

---

<sup>15</sup> Karim, F., Oyewande, A. A., Abdalla, L. F., Ehsanullah, R. C., & Khan, S. (2020). Social media use and its connection to mental health: a systematic review. *Cureus*, 12(6). <https://doi.org/10.7759/cureus.8627>

meningkatkan dukungan sosial dan rasa keterhubungan, namun di sisi lain juga berpotensi memicu kecemasan, perbandingan sosial, dan stres psikologis<sup>16</sup>.

Kesehatan mental sendiri dipahami sebagai suatu kondisi kesejahteraan yang memungkinkan individu berfungsi secara optimal dalam aspek emosional, psikologis, dan sosial. Konsep ini tidak hanya menekankan ketiadaan gangguan mental, tetapi juga keberfungsian positif individu dalam kehidupan sehari-hari. Lebih lanjut, kesehatan mental yang positif berkaitan erat dengan kemampuan individu dalam mengelola stres, membangun relasi sosial yang sehat, serta mempertahankan makna hidup. Pada mahasiswa Generasi Z, kesehatan mental menjadi isu penting karena berkaitan langsung dengan keberhasilan akademik, penyesuaian diri, dan kualitas hidup di era digital<sup>17</sup>.

Makna gaya hidup modern terhadap kesehatan mental mahasiswa terlihat dari tingginya tuntutan akademis yang sering beriringan dengan kebiasaan gaya hidup hedonis dan paparan digital. Hal ini memicu kecenderungan seperti kecemasan, stres akademik, hingga depresi. Penelitian akademis menunjukkan bahwa menjaga kesehatan mental adalah pilar utama dalam menghadapi dinamika kehidupan modern saat ini. Berikut adalah beberapa poin utama mengenai hubungan tersebut<sup>18</sup>:

1. Stres Akademik dan Hedonisme: Pola hidup yang berorientasi pada kesenangan (hedonisme) seringkali memicu masalah psikologis, memperburuk stres, dan menurunkan kesejahteraan mental mahasiswa secara keseluruhan.
2. Pengaruh Media Sosial dan Lingkungan: Kehidupan modern tidak lepas dari penggunaan media sosial yang berlebihan, yang jika tidak diimbangi dengan literasi digital dan manajemen waktu, dapat menyebabkan kesepian hingga gangguan kecemasan.

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<sup>19</sup>. Kesehatan mental

---

<sup>16</sup> Kitsantas, T., Chirinos, D. S., Hiller, S. E., & Kitsantas, A. (2015). An examination of Greek college students' perceptions of positive and negative effects of social networking use. In *Social Networking and Education: Global Perspectives* (pp. 129-143). Cham: Springer International Publishing. <https://doi.org/10.1007/978-3-319-17716-89>

<sup>17</sup> Keyes, C. L. M. (2002). The mental health continuum: From languishing to flourishing in life. *Journal of Health and Social Behavior*, 43(2), 207-222. <https://doi.org/10.2307/3090197>

<sup>18</sup> Melinda Lian Budiman, (2026) Peran Gaya Hidup Sehat Terhadap Kesehatan Mental Generasi Z, CENDEKIA: Jurnal Ilmu Pengetahuan, Vol.06 No.02

<sup>19</sup> Tsamra, D. I., & Zahra, S. N. (2023). Hubungan Tingkat Stress Mahasiswa dengan Pola Hidup Tidak Sehat. *Jurnal Pendidikan Kesehatan*, 12(2), 173-181.

mahasiswa sebagai variabel terikat dapat diukur melalui beberapa indikator. Penelitian yang dilakukan oleh Lorestani et al. (2023)<sup>20</sup>, 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 neurotisme (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 stres berlebihan menjadi tanda jelas adanya gangguan kesehatan mental<sup>21</sup>.

Beberapa Peneliti gaya hidup mengemukakan tujuan penelitiannya<sup>22</sup>:

1. 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.
2. Felipe Caamaco-Navarrete, Esteban Saavedra-Vallejos, Iris Paola Guzmán-Guzmán, Carlos Arriagada-Hernández, Gerardo Fuentes-Vilugryn, Lorena Jara-Tomckowiack, Roberto Lagos-Hernández, Paola Fuentes-Merino, Cristian Alvarez, dan Pedro Delgado-Floody (2024).

---

<sup>20</sup> Lorestani, F., Zarghami, M. H., & Shatirian 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.

<sup>21</sup> 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.

<sup>22</sup> Didit Darmawan, (2025), Pengaruh Stres Akademik dan Gaya Hidup Terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa, *Jurnal of Innovative and Creativity*, Vol.5 No.3

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.

### **REFLEKSI (DISKUSI KRITIS)**

Berdasarkan temuan penelitian, gaya hidup modern memiliki pengaruh yang sangat signifikan terhadap kesehatan mental mahasiswa, khususnya Generasi Z yang sangat dekat dengan perkembangan teknologi dan media sosial. Hasil wawancara menunjukkan bahwa media sosial dapat memberikan manfaat seperti kemudahan akses informasi, peningkatan kepercayaan diri, serta dukungan psikologis melalui edukasi kesehatan mental. Namun, penggunaan yang berlebihan juga memunculkan berbagai dampak negatif, seperti kecanduan gadget, pola tidur tidak teratur, stres, kecemasan, hingga rasa insecure akibat perbandingan sosial.

Secara kritis, penelitian ini berhasil menggambarkan realitas kehidupan mahasiswa di era digital, namun masih terdapat beberapa keterbatasan. Pertama, data yang diperoleh lebih banyak bersifat subjektif karena bergantung pada pengalaman pribadi responden, sehingga generalisasi hasil menjadi terbatas. Kedua, penelitian lebih menekankan pada penggunaan media sosial sebagai representasi gaya hidup modern, padahal gaya hidup modern juga mencakup aspek lain seperti pola konsumsi, aktivitas fisik, dan manajemen waktu. Ketiga, terdapat kecenderungan bahwa media sosial diposisikan sebagai faktor utama, padahal kondisi kesehatan mental juga dipengaruhi oleh faktor lingkungan, ekonomi, keluarga, dan tekanan akademik.

Dari sudut pandang akademik, penelitian ini relevan dengan berbagai studi sebelumnya yang menunjukkan bahwa intensitas penggunaan media sosial tanpa kontrol dapat meningkatkan risiko gangguan psikologis. Meski demikian, media sosial bukan sepenuhnya penyebab utama, melainkan alat yang dampaknya bergantung pada cara penggunaan individu. Oleh karena itu, literasi digital, kontrol diri, dan kemampuan manajemen waktu menjadi kunci utama dalam menjaga kesehatan mental di tengah gaya hidup modern.

Secara keseluruhan, penelitian ini memberikan pemahaman bahwa modernisasi tidak selalu berdampak buruk, tetapi memerlukan kebijaksanaan dalam menyikapinya. Mahasiswa perlu membangun pola hidup seimbang agar dapat memanfaatkan perkembangan zaman secara positif tanpa mengorbankan kesehatan mental mereka. Penelitian ini juga membuka peluang bagi studi lanjutan dengan pendekatan yang lebih luas dan mendalam terkait faktor-faktor lain yang mempengaruhi kesehatan mental mahasiswa.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian, gaya hidup modern memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kesehatan mental mahasiswa Generasi Z. Penggunaan media sosial sebagai bagian dari gaya hidup modern memberikan dampak positif berupa kemudahan akses informasi, peningkatan wawasan, dukungan sosial, serta kesadaran terhadap pentingnya kesehatan mental. Namun, disisi lain, penggunaan yang berlebihan juga menimbulkan dampak negatif seperti stres, kecemasan, gangguan pola tidur, kecanduan gadget, dan rasa insecure akibat perbandingan sosial.

Dengan demikian, gaya hidup modern tidak sepenuhnya berdampak buruk maupun baik, melainkan bergantung pada pola penggunaan, kontrol diri, dan kemampuan mahasiswa dalam mengelola teknologi secara bijaksana. Mahasiswa perlu memiliki literasi digital yang baik, menjaga keseimbangan hidup, serta membatasi penggunaan media sosial agar kesehatan mental tetap terjaga di tengah perkembangan zaman yang semakin modern. Penelitian ini menegaskan bahwa pengelolaan gaya hidup yang sehat menjadi faktor penting dalam mendukung kesejahteraan psikologis mahasiswa.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Al Yasin, R., dkk. (2022). "Pengaruh Sosial Media terhadap Kesehatan Mental dan Fisik Remaja: A Systematic Review." *Jurnal Kesehatan Tambusai*.
- Daradjat, Z. (1986). *Kesehatan Mental*. Jakarta: Gunung Agung.
- Darmawan, D. (2025). "Pengaruh Stres Akademik dan Gaya Hidup terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa." *Journal of Innovative and Creativity*, 5(3).
- Fitriansyah, F. (2018). "Efek Komunikasi Massa pada Khalayak (Studi Deskriptif Penggunaan Media Sosial dalam Membentuk Perilaku Remaja)." *Cakrawala: Jurnal Humaniora*.
- Hasan, A. B. P. (2008). *Pengantar Psikologi Kesehatan Islam*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Kurniawan, A. A. (2024). "Teori Modernisasi dan Kritiknya dalam Studi Agama Menurut Perspektif Katolik." *Prosiding Penelitian dan Pengabdian Keagamaan*, 1, 122–129.

- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer Publishing Company.
- Lazuardi, A. I. (2017). *Gaya Hidup Penggunaan Vape (Studi Deskriptif pada Mahasiswa Universitas Airlangga Kampus B)*. Skripsi. Universitas Airlangga.
- Mandas, A. L., & Silfiyah, K. (2022). "Social Self-Esteem dan Fear of Missing Out pada Generasi Z Pengguna Media Sosial." *Jurnal Sinestesia*.
- Nevid, J. S., dkk. (2003). *Psikologi Abnormal*. Jakarta: Erlangga.
- Putri, A. R., & Hidayat, T. (2023). "Dampak Overthinking dan Media Sosial terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa." *Jurnal Medika Nusantara*.
- Putri, W. D., Fontanella, A., & Handayani, D. (2023). "Pengaruh Penggunaan Financial Technology, Gaya Hidup dan Pendapatan Orang Tua terhadap Perilaku Keuangan Mahasiswa." *Akuntansi dan Manajemen*, 18(1), 51–72.
- Rosana, E. (2011). "Modernisasi dan Perubahan Sosial." *Jurnal TAPIS*, 7(12), 33–47.
- Sari, N., & Rahmawati, D. (2022). "Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial dengan Kesehatan Mental Mahasiswa." *Jurnal Edukasi Islami*, 11(2).
- World Health Organization. (2022). *Mental Health*. Diakses pada 14 Mei 2026