

LIFE STYLE: MAHASISWA UIN SYAHADA PADANGSIDIMPUAN TERHADAP KESEHATAN MENTAL

Nur Mawaddah Warohmah

Universitas Islam Negeri Syekh Ali Hasan Ahmad Addary Padangsidempuan
nurmawaddah21082000@gmail.com

Article History:

Received: Januari 9, 2025

Accepted: Januari 30, 2025

Published: Februari 9, 2025

Abstract. *This study aims to explore the lifestyle of UIN Syahada Padangsidempuan students and its relationship with their mental health. The method used was a survey of a randomly selected sample of students. The variables studied include diet, physical activity, sleep patterns, and social media usage. Data were analyzed using descriptive and inferential statistical techniques. The results showed that most students tend to have an unhealthy diet, lack of physical activity, and irregular sleep. In addition, excessive social media use was also found to be associated with higher levels of stress and anxiety. These findings indicate the need for interventions to improve students' understanding and behavior in maintaining their mental health.*

Keywords:

Lifestyle, University Students, Mental Health, UIN Syahada Padangsidempuan.

Abstrak. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi gaya hidup mahasiswa UIN Syahada Padangsidempuan dan hubungannya dengan kesehatan mental mereka. Metode yang digunakan adalah survei terhadap sampel mahasiswa yang dipilih secara acak. Variabel yang diteliti meliputi pola makan, aktivitas fisik, pola tidur, dan penggunaan media sosial. Data dianalisis menggunakan teknik statistik deskriptif dan inferensial. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa cenderung memiliki pola makan tidak sehat, kurang aktivitas fisik, dan tidur yang tidak teratur. Selain itu, penggunaan media sosial yang berlebihan juga ditemukan berhubungan dengan tingkat stres dan kecemasan yang lebih tinggi. Temuan ini mengindikasikan perlunya intervensi untuk meningkatkan pemahaman dan perilaku mahasiswa dalam menjaga kesehatan mental mereka.

A. PENDAHULUAN

Mahasiswa, sebagai individu yang berada dalam tahap pembelajaran dan pengembangan diri, seringkali dihadapkan pada tekanan untuk mencapai standar tinggi dalam prestasi akademik. Ketika harapan ini tidak terpenuhi atau diiringi oleh kecemasan performa, dampak negatif pada kesehatan mental mereka menjadi lebih terasa. Zaman sekarang ini gaya hidup (life style) masyarakat sangat dipengaruhi oleh perkembangannya ilmu pengetahuan dan teknologi yang sangat pesat. Dengan semakin meningkatnya *Interconnection*

network (internet) merupakan sistem global dari seluruh jaringan komputer yang saling terhubung lebih memudahkan pemakainya untuk bertransaksi secara online, mendapatkan informasi fashion, politik, dan lain-lain.

Menurut Ahmadi dan Hermawan internet adalah komunikasi jaringan komunikasi global yang menghubungkan seluruh komputer di dunia meskipun berbeda sistem operasi dan mesin. Internet memiliki fungsi yang sangat jelas yaitu sebagai tempat komunikasi di dunia maya seperti berbagai media sosial (medsos) yang sering dikunjungi seperti WhatsApp, Facebook, Instagram, Twitter, Line, dan sebagainya.(Hermawan & Hendrastomo, 2016). *Life Style* adalah suatu pola atau cara individu menunjukkan ke aktualisasian dirinya kepada lingkungan disekitarnya. Individu mampu menunjukkan kualitas dirinya dengan cara yang unik, yang menyimbolkan status dan peranan individu bagi lingkungan disekitarnya. Setiap individu bebas memilih gaya hidup seperti apa yang akan dijalaninya, baik itu gaya hidup yang mewah (*glamour*), gaya hidup hedonis, sederhana, gaya hidup sehat, dan sebagainya. Gaya hidup (*lifestyle*) adalah bagian dari kebutuhan sekunder manusia yang bisa berubah tergantung zaman atau keinginan seseorang untuk mengubah gaya hidupnya.(C, 2017)

Kesehatan mental merupakan bagian penting dalam kehidupan manusia. Kesehatan mental yang baik bukan hanya tentang menghindari penyakit mental, tetapi juga tentang kondisi mental yang berkembang. Siswa berada pada batas antara masa remaja akhir dan masa dewasa awal, yaitu masa keadaan mental yang tidak stabil, disertai konflik dan tuntutan serta perubahan suasana hati. Jika seseorang yang mengalami masa ini tidak dapat mengendalikan apa yang terjadi, hal tersebut dapat memicu masalah kesehatan mental yang mempengaruhi kesehatannya secara keseluruhan.(Aloysius & Salvia, 2021)

B. METODE PENELITIAN

Metode penulisan jurnal ini adalah jurnal konseptual atau jurnal renungan (bukan jurnal ilmiah), yaitu analisis pemikiran terhadap fenomena-fenomena problematis yang muncul. Bentuk penelitian yang digunakan dalam

penelitian ini adalah penelitian kualitatif dieksplorasi dan diperdalam dari suatu fenomena sosial atau suatu lingkungan sosial yang terdiri atas pelaku, kejadian, tempat, dan waktu Penelitian kualitatif dilakukan karena peneliti ingin mengeksplor fenomena-fenomena yang tidak dapat dikuantifikasikan. (Hermawan & Hendrastomo, 2016).

Brown dan Campione mengatakan penulis telah meneliti literatur tentang topik tersebut. Bahan-bahan yang dikumpulkan tentu saja merupakan hal-hal berbeda yang mendukung dan membantah gagasan yang penulis selidiki, namun sebuah jurnal konseptual dapat menggunakan bahan pendukung berupa hasil penelitian atau jurnal atau buku. Jurnal berbicara konseptual bukan sekedar kumpulan kutipan dari beberapa jurnal, tetapi melibatkan pemikiran kritis dalam penulisannya. (Haryono & Panuntun, 2019)

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

1. *Life Style*

Life style berasal dari kata "*lifestyle*" dalam bahasa Inggris. Kata "*lifestyle*" pertama kali diperkenalkan oleh psikolog Austria, Alfred Adler, dalam bukunya "*The Case of Miss R.*" pada tahun 1929. Adler menggunakan istilah ini untuk menggambarkan "cara hidup" atau "gaya hidup" seseorang, yang mencakup karakteristik dasar yang terbentuk pada masa kanak-kanak. (Andhani, 2019). Gaya hidup adalah pola hidup seseorang di dunia yang diekspresikan dalam aktifitas, minat dan opininya. Gaya hidup menunjukkan keseluruhan diri seseorang dalam berinteraksi dengan lingkungannya. Gaya hidup menggambarkan seluruh pola seseorang dalam beraksi dan berinteraksi di dunia. Gaya hidup (*life style*) adalah karakter konsumsi modern. Tindakan konsumsi secara aktif dilakukan konsumen untuk menunjukkan status sosial, selera yang baik atau sekedar untuk diketahui agar jangan dikatakan ketinggalan jaman, dan digunakan sebagai penunjuk posisi sosial dan gaya sosial konsumen yang mencari posisi mereka diantara konsumen lain. (Polak et al., 2015)

Gaya hidup juga berkomunikasi dengan cara yang mungkin tidak dipahami oleh seseorang yang tidak hidup di dunia modern (Chaney, 2011: 40-41). Gaya hidup juga bergantung pada bentuk budaya yang masing-masing merupakan gaya, adat istiadat, cara menggunakan sesuatu, tempat dan waktu, yang merupakan ciri khas individu atau kelompok dari. Gaya hidup menurut Engel, Blackwell dan Miniard dalam Jurnal Sari Listyorini, didefinisikan sebagai pola dimana orang hidup dan menggunakan uang dan waktunya. Gaya hidup adalah konsep yang lebih baru dan lebih mudah terukur dibandingkan dengan kepribadian. Dari beberapa penjelasan tersebut dapat disimpulkan bahwa gaya hidup lebih menggambarkan perilaku seseorang, bagaimana dia hidup, menggunakan uangnya dan memanfaatkan waktunya dalam kehidupan sehari-hari, yang sudah terbentuk sejak usia 4-5 tahun. Gaya hidup membedakan antara satu orang dengan orang lain. (Caliskan, 2016) Macam-macam Gaya Hidup Dalam dunia moderen gaya hidup membantu mendefinisikan sikap, nilai-nilai, dan menunjukkan kekayaan serta posisi sosial seseorang (Sa'diyah et al., 2022):

- a. Gaya Hidup Mandiri,
- b. Gaya Hidup Moderen,
- c. Gaya Hidup Sehat,
- d. Gaya Hidup Hedonis,
- e. Gaya Hidup Bebas,
- f. Gaya Hidup Hemat.

2. Kesehatan Mental

Menurut Karl Menninger Kesehatan mental merupakan penyesuaian individu terhadap lingkungan dan orang lain serta pengaruhnya dalam masyarakat. Dengan demikian, dapat mewujudkan kesuksesan dan kebahagiaan yang optimal, kemampuan memperbaiki akhlak, kecerdasan, dan perilaku yang baik merupakan aspek penting dalam mewujudkan mentalitas yang sehat. (GOOD, 2015) Kesehatan Mental menurut Al-Ghazali kesehatan mental berasal budaya timur, artinya menggunakan rasa

ketuhanan yang erat sehingga melahirkan kepribadian yang holistik. Konsep kesehatan mental Al-Ghazali didasarkan pada Al-Qur'an dan sunnah yang memiliki tujuan agar individu memiliki konsistensi iman, islam, dan mendapatkan ridho dari Allah SWT.

Tubuh manusia terdiri dari yang berwujud lahiriyah atau makhluk yang dapat disaksikan dengan indra, dan dari ruh dan jiwa berupa batiniyah atau Al-Khuluqu yang berarti akhlak. (karakter/perilaku) yang bisa dirasakan dengan hati nurani. Setiap dari kedua kondisi yang berbentuk tersebut, terkadang baik dan terkadang buruk. Yang dimaksud dengan ruh dan jiwa adalah suatu kesatuan, jadi Al-Khuluqu (akhlak/budi pekerti) adalah perumpamaan dari kondisi jiwa yang bersemayam di dalamnya. Dari keadaan jiwa inilah timbul berbagai perbuatan, jika perbuatan itu sesuai syariat maka baiklah perbuatannya dan apabila perbuatan itu keluar dari syariat maka buruklah perbuatannya. (GOOD, 2015)

Al-Ghazali menegaskan, keadaan mental seseorang sangat mempengaruhi kualitas hidup seseorang. Hanya keadaan pikiran yang baiklah yang dapat merasakan kebahagiaan, pertolongan dan menghadapi tantangan dan rintangan hidup. Agama mempengaruhi perkembangan mental anak sejak dini, jika remaja atau orang dewasa tidak memperdalam agamanya maka kebingungan dalam pikirannya dapat membawa mereka pada jalan yang salah. (Ghazali, 2016) Dalam firman Allah SWT dalam surah Ar-Rad ayat 28- 29

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ۗ الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ طُوبَىٰ لَهُمْ وَحُسْنُ مَآبٍ

Artinya: (Yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, bahwa hanya dengan mengingat Allah hati akan selalu tenteram. Orang-orang yang beriman dan beramal saleh, bagi mereka kebahagiaan dan tempat kembali yang baik.

Ayat ini menjelaskan bahwa agama sangat berperan penting sebagai pembimbing rohani khususnya bagi umat beriman, karena agama dapat

menenangkan batin seseorang ketika mengalami gejala batin. Tercapainya adaptasi antara diri sendiri dengan lingkungan sekitar serta hubungan dengan Tuhan merupakan tanda-tanda akal sehat, atau kesehatan mental, yaitu semacam keselarasan antara proses mental (tubuh dan jiwa). Orang baik memiliki kebiasaan positif, perkembangan fisik dan biologis yang baik, empati dan kepekaan sosial, kemampuan beradaptasi dengan lingkungan, religius dan bertakwa, serta keinginan untuk menjalani kehidupan yang bermakna dan memuaskan. untuk berbahagia dunia ini dan akhirat. (GOOD, 2015)

Faktor Penyebab Gangguan Kesehatan Mental Beberapa faktor yang dapat mempengaruhi kesehatan mental seseorang antara lain:

1. Peristiwa dalam hidup Pelecehan, stres berat, dan kekerasan dalam rumah tangga dapat berdampak besar pada kesehatan mental.
2. Gaya hidup yang tidak sehat, seperti pola makan yang buruk, kurang aktivitas fisik, dan kurang tidur, dapat meningkatkan risiko gangguan kesehatan mental.
3. Trauma masa lalu, seperti pelecehan atau kekerasan, dapat menyebabkan gangguan kesehatan mental seperti gangguan stres pasca trauma (PTSD). (Sa'diyah et al., 2022)

Secara keseluruhan, kesehatan mental dipengaruhi oleh interaksi kompleks antara faktor biologis, psikologis, sosial, dan kebiasaan hidup. Memahami faktor-faktor ini penting untuk mencegah dan mengatasi masalah kesehatan mental. Kesehatan mental mahasiswa UIN Syahada Padangsidempuan sangat dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk gaya hidup, tekanan akademik, dan dukungan sosial. Mahasiswa berada dalam fase transisi yang rentan, di mana tekanan untuk mencapai prestasi akademik dapat menyebabkan stres dan kecemasan. Ketidakmampuan untuk mengelola tekanan ini sering kali berujung pada gangguan kesehatan mental, seperti depresi dan kecemasan. (Wahidah et al., 2018) Selain itu, gaya hidup yang tidak sehat, termasuk pola makan yang buruk dan kurangnya aktivitas fisik, juga berkontribusi terhadap masalah kesehatan

mental. menekankan bahwa pola hidup yang tidak seimbang dapat meningkatkan risiko gangguan mental, yang menunjukkan pentingnya perhatian terhadap kebiasaan sehari-hari mahasiswa.

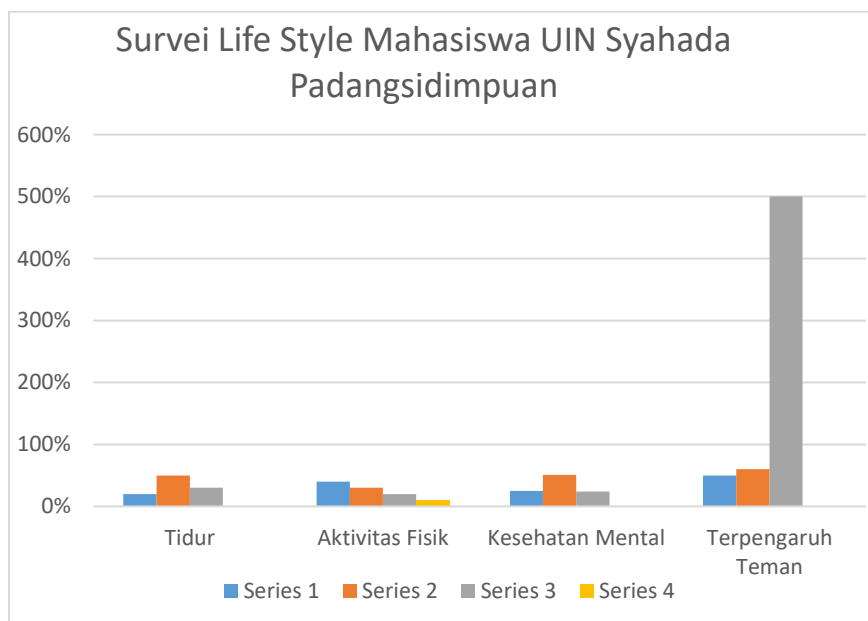
Penggunaan media sosial yang berlebihan juga menjadi faktor signifikan yang mempengaruhi kesehatan mental mahasiswa. Hermawan dan Hendrastomo (2016) menyatakan bahwa interaksi di media sosial dapat menciptakan perbandingan sosial yang negatif, yang pada gilirannya meningkatkan tingkat kecemasan dan stres. Mahasiswa sering merasa tertekan untuk memenuhi ekspektasi yang ditampilkan di platform media sosial, yang dapat memperburuk kondisi mental mereka. Oleh karena itu, penting untuk mengedukasi mahasiswa tentang penggunaan media sosial yang sehat dan seimbang, agar mereka dapat menghindari dampak negatif yang mungkin timbul.

Kesehatan mental yang baik tidak hanya melibatkan penghindaran penyakit mental, tetapi juga pengembangan kondisi mental yang positif. Agama dan nilai-nilai spiritual berperan penting dalam membentuk kesehatan mental yang holistik, membantu mahasiswa menemukan ketenangan dan tujuan dalam hidup mereka. Dengan memperdalam pemahaman tentang nilai-nilai spiritual, mahasiswa dapat lebih baik dalam menghadapi tantangan hidup dan menjaga kesehatan mental mereka. (Vierdiana, 2024)

Secara keseluruhan, penelitian ini menunjukkan bahwa kesehatan mental mahasiswa UIN Syahada Padangsidempuan dipengaruhi oleh interaksi kompleks antara gaya hidup, tekanan akademik, dan dukungan sosial. Upaya untuk meningkatkan kesehatan mental mahasiswa harus mencakup perhatian terhadap faktor-faktor ini serta pengembangan program intervensi yang efektif untuk mendukung kesejahteraan mental mereka.

3. Life Style Mahasiswa UIN Syhada Padangsidimpuan Yang Mempengaruhi Kesehatan Mental

Proses saling mempengaruhi melibatkan unsur-unsur yang baik dan benar, serta unsur-unsur lain yang dianggap salah dan buruk. Unsur-unsur yang lebih berpengaruh biasanya tergantung dari mentalitas pihak yang menerima. artinya, sampai sejauh manakah pihak penerima mampu menyaring unsur-unsur luar yang diterimanya melalui proses pengaruh mempengaruhi. Kehidupan sosial mahasiswa konsumtif tertinggi dalam pergaulan cenderung memilih dalam berteman adalah mahasiswa yang asli berdomisili di kota Padangsidimpuan dan hanya beberapa akrab kebanyakan mahasiswa dari luar kota atau kos. Sedangkan mahasiswa yang social konsumtifnya cenderung lebih banyak yaitu mahasiswa dari luar kota, sehingga mengakibatkan adanya perubahan mental terhadap mahasiswa itu sendiri. Berikut tabel mahasiswa yang bergaya hidup konsumtif tertinggi dalam bersosial. (Fitria Amalia Rochimah, 2020)



Hasil survei menunjukkan bahwa gaya hidup mahasiswa, termasuk pola tidur, aktivitas fisik, Kesehatan Fisik, dan Pengaruh Teman memiliki dampak signifikan terhadap kesehatan mental mereka. Upaya untuk

meningkatkan kualitas hidup mahasiswa harus mencakup perhatian terhadap faktor-faktor ini untuk mencegah gangguan mental yang lebih serius. (Zulaikah, 2022) Temuan ini menekankan perlunya intervensi yang efektif untuk meningkatkan pemahaman mahasiswa mengenai gaya hidup sehat dan dampaknya terhadap kesehatan mental. Program-program yang dirancang untuk mendorong pola makan yang lebih baik, aktivitas fisik yang cukup, dan kebiasaan tidur yang baik harus diprioritaskan. Dengan demikian, mahasiswa dapat lebih mampu mengelola stres dan meningkatkan kesejahteraan mental mereka.

Secara keseluruhan, hasil survei ini memberikan wawasan penting mengenai hubungan antara gaya hidup dan kesehatan mental mahasiswa UIN Syahada Padangsidempuan. Upaya untuk meningkatkan kualitas hidup mahasiswa harus mencakup perhatian terhadap faktor-faktor ini untuk mencegah gangguan mental yang lebih serius di masa depan. Gaya hidup mahasiswa UIN Syahada Padangsidempuan memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kesehatan mental mereka. Hasil survei menunjukkan bahwa banyak mahasiswa cenderung menjalani pola hidup yang tidak sehat, seperti kurangnya aktivitas fisik, pola tidur yang tidak teratur, dan kebiasaan makan yang buruk. Selain itu, penggunaan media sosial yang berlebihan juga ditemukan berhubungan dengan meningkatnya tingkat stres dan kecemasan di kalangan mahasiswa. Hal ini menunjukkan bahwa gaya hidup yang kurang seimbang dapat memperburuk kondisi mental mahasiswa, terutama dalam menghadapi tekanan akademik dan sosial.

Kehidupan sosial mahasiswa yang konsumtif, terutama di kalangan mereka yang berasal dari luar kota, juga berkontribusi terhadap perubahan mental yang signifikan. Mahasiswa yang lebih terpapar pada gaya hidup konsumtif seringkali merasa tertekan untuk memenuhi ekspektasi sosial, yang dapat menambah beban psikologis mereka. Oleh karena itu, penting bagi mahasiswa untuk menyaring pengaruh-pengaruh negatif yang datang dari lingkungan sosial dan media, serta mengembangkan pola hidup yang lebih sehat dan produktif.

Intervensi yang tepat diperlukan untuk meningkatkan kesadaran mahasiswa mengenai pentingnya gaya hidup sehat dan dampaknya terhadap kesehatan mental. Program-program edukasi yang menekankan pola makan yang baik, aktivitas fisik yang cukup, dan manajemen waktu yang efektif dapat membantu mahasiswa dalam mengelola stres dan meningkatkan kesejahteraan mental mereka. Dengan demikian, mahasiswa diharapkan dapat lebih baik dalam menghadapi tantangan akademik dan sosial yang mereka hadapi.

Secara keseluruhan, penelitian ini menegaskan bahwa perhatian terhadap gaya hidup mahasiswa sangat penting untuk mencegah gangguan kesehatan mental yang lebih serius. Upaya untuk menciptakan lingkungan yang mendukung gaya hidup sehat dan positif di kalangan mahasiswa perlu dilakukan, agar mereka dapat mencapai kesejahteraan mental yang optimal dan menjalani kehidupan yang lebih berkualitas. (Ismeirita, 2023)

D. KESIMPULAN

Penelitian ini mengeksplorasi hubungan antara gaya hidup mahasiswa UIN Syahada Padangsidempuan dan kesehatan mental mereka. Metode yang digunakan adalah survei dengan sampel mahasiswa yang dipilih secara acak, dan variabel yang diteliti mencakup pola makan, aktivitas fisik, pola tidur, serta penggunaan media sosial. Hasil analisis menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa memiliki pola makan yang tidak sehat, kurang berolahraga, dan mengalami gangguan tidur. Selain itu, penggunaan media sosial yang berlebihan berhubungan dengan peningkatan tingkat stres dan kecemasan di kalangan mahasiswa. Temuan ini menyoroti pentingnya gaya hidup sehat dalam menjaga kesehatan mental. Pola makan yang buruk dan kurangnya aktivitas fisik dapat memperburuk kondisi mental mahasiswa, yang sering kali sudah tertekan oleh tuntutan akademik. Penelitian ini juga menunjukkan bahwa mahasiswa yang aktif di media sosial cenderung mengalami lebih banyak masalah kesehatan mental, seperti kecemasan dan stres, yang dapat mengganggu kesejahteraan mereka secara keseluruhan.

Dari hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa ada kebutuhan mendesak untuk intervensi yang bertujuan meningkatkan kesadaran mahasiswa tentang pentingnya gaya hidup sehat. Program-program edukasi dan dukungan yang berfokus pada pola makan yang baik, aktivitas fisik yang cukup, dan penggunaan media sosial yang bijak perlu diperkenalkan. Hal ini penting untuk membantu mahasiswa mengelola stres dan meningkatkan kesehatan mental mereka. Secara keseluruhan, penelitian ini menegaskan bahwa gaya hidup mahasiswa memiliki dampak signifikan terhadap kesehatan mental mereka. Oleh karena itu, perhatian lebih perlu diberikan untuk menciptakan lingkungan yang mendukung gaya hidup sehat di kalangan mahasiswa, agar mereka dapat mencapai kesejahteraan mental yang lebih baik dan mengurangi risiko gangguan kesehatan mental di masa depan.

REFERENSI

- Aloysius, S., & Salvia, N. (2021). Analisis Kesehatan Mental Mahasiswa Perguruan Tinggi X Pada Awal Terjangkitnya Covid-19 di Indonesia. *Jurnal Citizenship Virtues*, 1(2), 83–97. <https://doi.org/10.37640/jcv.v1i2.962>
- Andhani, A. (2019). (2019). *Pengaruh Life Style, Merchandising, dan Store Atmosphere Terhadap Impluse Buying Pada Konsumen di K-Foodcourt Kudus*. 2(2), 12–44.
- Yudi Adhitya Dwitama Kabalmay (2015) GAYA HIDUP REMAJA PERKOTAAN (Studi Kasus pada Remaja di Kota Mojokerto) April 2015,
- Caliskan, Y. (2016) DAMPAK GAYA HIDUP MODEREN MAHASISWA DALAM PERSPEKTIF EKONOMI ISLAM (Studi Mahasiswa Jurusan Ekonomi Islam UIN Alauddin Makassar) May), 31–48.
- Fitria Amalia Rochimah. (2020). Dampak Kuliah Daring Terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa Ditinjau Dari Aspek Psikologi. *PsyArXiv Preprints*, 7. <https://psyarxiv.com/s5m9r/>
- Ghazali, B. (2016). 10. Kesehatan Mental 1 Ok. *Early Childhood Education Journal*, November 2019, 1–102. [https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response%0Ahttp://digilib.uinsby.ac.id/918/10/Daftar Pustaka.pdf](https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response%0Ahttp://digilib.uinsby.ac.id/918/10/Daftar%20Pustaka.pdf)

- GOOD, G. (2015). *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952. *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952., 1(April).
- Haryono, T., & Panuntun, D. F. (2019). Model Gaya Hidup Nazir Sebagai Refleksi Gaya Hidup Hedon Pengkotbah Pada Zaman Milenial. *Evangelikal: Jurnal Teologi Injili Dan Pembinaan Warga Jemaat*, 3(2), 175. <https://doi.org/10.46445/ejti.v3i2.146>
- Hermawan, H., & Hendrastomo, G. (2016). Traveling sebagai Gaya Hidup Mahasiswa Yogyakarta. *Jurnal Sosiologi*, 1–15.
- Ismeirita, I. (2023). Dampak Digitalisasi Ekonomi terhadap Gaya Hidup Generasi Z dan Milenial (Studi Kasus pada Mahasiswa Universitas Panca Sakti Bekasi). *Prosiding*, 6681(6), 675–681.
- Polak, R., Pojednic, R. M., & Phillips, E. M. (2015). Lifestyle Medicine Education. *American Journal of Lifestyle Medicine*, 9(5), 361–367. <https://doi.org/10.1177/1559827615580307>
- Sa'diyah, M., Naskiyah, N., & Rosyadi, A. R. (2022). Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial Dengan Kesehatan Mental Mahasiswa Dalam Pendidikan Agama Islam. *Edukasi Islami: Jurnal Pendidikan Islam*, 11(03), 713. <https://doi.org/10.30868/ei.v11i03.2802>
- Vierdiana, D. (2024). Analisis faktor-faktor yang mempengaruhi kesehatan mental di kalangan mahasiswa perguruan tinggi. *Jurnal Review Pendidikan Dan Pengajaran*, 7(1), 1553–1558.
- Wahidah, R., Imran, & Bahari, Y. (2018). Dampak Gaya Hidup Konsumtif Pada Kehidupan Sosial Dan Prestasi Mahasiswa. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Khatulistiwa (JPPK)*, 7(7), 1–8.
- Zulaikah, S. (2022). Pengaruh Gaya Hidup Terhadap Keputusan Pembelian Produk Kecantikan di Toko Online Shopee. *Skripsi IAIN Kediri*, 6(2), 19–39.