

**HUBUNGAN GAYA HIDUP DENGAN KESEHATAN MENTAL
GENERASI Z DI UNIVERSITAS dr. SOEBANDI JEMBER**

SKRIPSI



**Oleh:
Muhammad Faqih Ubaidillah Shaddam
NIM 21102154**

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULSTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS dr. SOEBANDI
2025**

HUBUNGAN GAYA HIDUP DENGAN KESEHATAN MENTAL GENERASI Z DI UNIVERSITAS dr. SOEBANDI JEMBER

M. Faqih Ubaidillah Shaddam¹, M. Elyas Arif Budiman²

^{1,2}Program Studi S1 Ilmu Keperawatan, Universitas dr. Soebandi

Email Koresponden: 21102154@uds.ac.id

Received:

Accepted:

Published:

Abstrak

Latar Belakang: Kesehatan mental remaja, khususnya generasi Z, menjadi perhatian di tengah perubahan sosial dan teknologi. Salah satu faktor yang memengaruhi kesehatan mental adalah gaya hidup. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara gaya hidup dengan kesehatan mental generasi Z.

Metode: Penelitian ini menggunakan pendekatan *cross-sectional* dengan desain korelasional. Populasi dalam penelitian ini adalah Mahasiswa S1 Keperawatan Angkatan 2021 Universitas dr. Soebandi. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa keperawatan angkatan 2021 di Universitas dr. Soebandi Jember berjumlah 243 mahasiswa. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 151 responden dengan metode *cluster sampling*. Gaya hidup diukur dengan kuesioner skala likert dan kesehatan mental diukur menggunakan SRQ-2 (*Self rating Questionnaire*). Analisis univariat dengan distribusi frekuensi dan persentase, analisis bivariat dengan *Rank Spearman Rho* dan koefisien korelasi.

Hasil: Gaya hidup responden sebagian besar (58,3%) adalah gaya hidup yang tinggi, kesehatan mental responden (60,9%) adalah terindikasi kesehatan mental. Hasil analisis *Rank Spearman Rho* didapatkan $p\text{-Value } (0,00) \leq (\alpha) (0,05)$ artinya H_a diterima dan H_0 ditolak dengan nilai koefisien korelasi sebesar -0,344 artinya hubungan rendah.

Kesimpulan: Terdapat hubungan yang rendah antara gaya hidup dengan kesehatan mental pada generasi Z. Semakin tinggi gaya hidup maka semakin rendah kesehatan mental pada generasi Z. Mahasiswa disarankan menerapkan gaya hidup seimbang, seperti tidur cukup, mengelola stres, dan mengurangi penggunaan media sosial untuk menjaga kesehatan mental.

Kata Kunci: Gaya Hidup, Kesehatan Mental, Generasi Z

Abstract

Introduction: *The mental health of adolescents, especially generation Z, is a concern amidst social and technological changes. One of the factors that influence mental health is lifestyle. This study aims to determine the relationship between lifestyle and mental health of generation Z.*

Methods: *This study used a cross-sectional approach with a correlational design. The population in this study were 243 nursing students from the 2021 intake at Dr. Soebandi University, Jember. The sample in this study consisted of 151 respondents using a cluster sampling method. Lifestyle was measured using a Likert scale questionnaire and mental health was measured using the SRQ-2 (Self-rating Questionnaire). Univariate analysis used frequency distribution and percentage, while bivariate analysis used Spearman's Rho Rank and correlation coefficient.*

Result: *Most respondents' lifestyle (58.3%) is a high lifestyle, mental health of respondents (60.9%) is indicated mental health. The results of the Rank Spearman Rho analysis obtained p Value $(0.00) \leq (\alpha) (0.05)$ means that H_a is accepted and H_0 is rejected with a correlation coefficient value of -0.344 meaning a low relationship.*

Conclusion: *There is a low relationship between lifestyle and mental health in generation Z. The higher the lifestyle, the lower the mental health in generation Z. Students are advised to adopt a balanced lifestyle, such as getting enough sleep, managing stress, and reducing the use of social media to maintain mental health.*

Keywords: *Lifestyle, Mental Health, Generation Z*

PENDAHULUAN

Masalah kesehatan mental remaja, terutama gen Z, semakin menjadi perhatian penting. Remaja ialah golongan yang menunjukkan kemajuan pesat di aspek fisik serta mental. Namun, mereka juga dihadapkan berbagai tantangan yang bisa berdampak pada kesehatan mental mereka, seperti masalah sosial, budaya, dan moralitas. Satu elemen penting ikut memengaruhi kesehatan mental adalah gaya hidup. Penelitian menunjukkan bahwa perilaku kesehatan dan gaya hidup, termasuk disiplin, kontrol emosi, dan interaksi sosial berpengaruh signifikan terhadap kesehatan mental mereka (Aisyaroh et al., 2022). Dengan berbagai perubahan dalam gaya hidup, tekanan sosial, dan kemajuan teknologi, kesehatan mental menjadi fokus utama di jaman sekarang. (Ilham, 2023).

Data UNICEF (Dalam Hyman, 2008), Secara global, > 1 dari remaja berusia 10–19 tahun mengidap gangguan mental yang terdiagnosis. Di Indonesia, Survei (I-NAMHS, 2022) survei awal mengukur skala gangguan mental di remaja usia 10–17 tahun menguraikan > 1 dari 3 remaja menghadapi kesehatan mental. Dilain itu, 1 dari 20 remaja mengidap gangguan mental kurun waktu 10 bulan terakhir. Angka ini mencerminkan 15,5 juta remaja ialah masalah kesehatan mental serta 2,45 juta rangan gangguan mental terdiagnosis. Kategori ini mengacu diagnosis dari kriteria DSM-5 (*Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*, Edisi Ke 5), yang jadi acuan Indonesia. Hasil studi pendahuluan mahasiswa di Universitas dr. Soebandi Jember didapatkan 7 dari 10 (70%) diantaranya 7 memiliki gaya hidup yang tinggi, mengikuti *trend* dan terindikasi masalah kesehatan mental dikarenakan tidak bisa memenuhi keinginannya dan 3 lainnya memiliki gaya hidup yang rendah dikarenakan tidak melakukan hal yang tidak perlu atau tidak harus mengikuti *trend*.

Kesehatan mental disebabkan beragam pemicu, termasuk kebiasaan harian yang dapat diubah. Informasi terkait sejauh mana gaya hidup berperan munculnya gejala depresi serta gangguan mental masih minim. Pemicu ini berasal dari lingkungan sosial, orang sekitarnya, maupun aspek internal. Ketidaksiapan menghadapi perubahan kerap berasal dari psikologis internalnya (M. S. Ningrum dkk., 2022). Aspek yang memengaruhi kondisi mental mencakup karakter serta sikap pribadi, kondisi sosial-ekonomi, serta lingkungan meliputi gaya hidup, budaya, serta edukasi psikologis (Vidiawati, 2018). Mahasiswa bergaul bersama teman bergaya hidup mewah, terdorong untuk menyesuaikan diri agar diterima kelompoknya (Mubarq & Aisyah, 2021).

Satu pendekatan menjaga kestabilan mental ialah mempraktikkan *mindfulness*, yakni keterampilan tetap sadar serta hadir di tiap pengalaman. Ini bermanfaat bagi kesehatan mental serta fisik, membantu individu lebih fokus serta mampu mengelola emosi negative (Bimbingan & Islam, 2020).

METODE

Studi ini menerapkan metode kuantitatif korelasional dengan teknik *Cross-Sectional*. Studi ini dilakukan di Universitas dr. Soebandi Jember pada bulan Mei 2025. Pengambilan data dilakukan satu kali selama 15 hari. Populasi studi ini ialah mahasiswa keperawatan angkatan 2021 Universitas dr. Soebandi Jember berjumlah 243. Sampel studi ini sejumlah 151 partisipan. Pemilihan *sampling* yakni teknik *probability sampling* memakai *cluster sampling*. Instrumen studi ini ialah kuesioner skala gaya hidup serta kesehatan mental SRQ-20(*Self rating Questionare*) yang sudah valid dan reliabel. Selama proses penelitian kuesioner dibagikan melalui google formulir kepada responden berdasarkan kuesioner tentang skala gaya hidup dan kesehatan mental SRQ (*Self Rating Questionare*),seusai data terkumpul lalu olah data memakai SPSS versi 22. Studi ini telah mendapat izin etik No.930/KEPK/UDS/III/2025. Penelitian ini menggunakan analisis *Spearman-Rho* untuk mengetahui variabel gaya hidup dan kesehatan mental berkorelasi. Dasar pengambilan keputusan adalah didapatkan hasil hipotesis penelitian diterima atau hubungan ma uji dilanjutkan mencari koefisien korelasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

Tabel 1. Karakteristik Responden Berdasarkan Umur Pada Generasi Z Di Universitas dr. Soebandi Jember

Umur (TH)	Jumlah (f)	Presentase (%)
19	1	0,7%
21	3	2,0%
22	34	22,5%
23	104	68,9%
24	9	6,0%
Jumlah	151	100,0%

Sumber data primer, Juni 2025

Tabel 1. Menguraikan umur partisipan sebagian besar 23 tahun (68,9%) .

Tabel 2. Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin Pada Generasi Z Di Universitas dr. Soebandi Jember

Jenis Kelamin (JK)	Jumlah (f)	Presentase (%)
Laki-laki	38	25,2%
Prempuan	113	74,8%
Jumlah	151	100,0%

Sumber data primer, Juni 2025

Tabel 2. Menguraikan gender partisipan sebagian besar perempuan (74,8%).

Tabel 3. Karakteristik Responden Berdasarkan Gaya Hidup Pada Generasi Z Di Universitas dr. Soebandi Jember

Gaya Hidup	Jumlah (f)	Presentase (%)
Rendah	25	16,6%
Sedang	38	25,2%
Tinggi	88	58,3%
Jumlah	151	100,0%

Sumber data primer, Juni 2025

Tabel 3. Menguraikan gaya hidup partisipan sebagian besar tinggi (58,3%).

Tabel 4. Karakteristik Responden Berdasarkan Kesehatan Mental Pada Generasi Z Di Universitas dr. Soebandi Jember

Kesehatan Mental	Jumlah (f)	Presentasi (%)
Normal	59	39,1%
Terindikasi Masalah Kesehatan Mental	92	60,9%
Jumlah	151	100,0%

Sumber data primer, Juni 2025

Tabel 4. Menguraikan kesehatan mental partisipan sebagian besar terindikasi bermasalah (60,9%)

Tabel 5. Tabulasi Silang Antara Gaya Hidup Dengan Kesehatan Mental Pada Generasi Z Di Universitas dr. Soebandi Jember

No	Gaya Hidup	Kesehatan Mental		Kesehatan Mental		Total	Presentase (%)
		Normal	%	Terindikasi Masalah	%		
1.	Rendah	23	92,0%	2	8,0%	25	100,0%
2.	Sedang	27	71,1%	11	28,9%	38	100,0%
3.	Tinggi	42	47,7%	42	52,3%	88	100,0%
Total		92	60,9%	59	39,1%	151	100,0%
<i>Spearman Rho</i>					0,000		
Koefisien Korelasi					-0,344		

Sumber data primer, Juni 2025

Tabel 4. Menguraikan 25 partisipan gaya hidupnya rendah, (92,0%) kesehatan mentalnya normal, serta 38 partisipan gaya hidupnya sedang, (71,1%) kesehatannya normal, 88 partisipan bergaya hidup tinggi, (52,3%) terindikasi masalah kesehatan mental. Uji *Rank Spearman Rho* menguraikan p value $(0,00) \leq (\alpha) (0,05)$ H_a diterima artinya ada hubungan gaya hidup dengan kesehatan mental nilai korelasinya -0,344 berarti hubungan rendah antara gaya hidup dengan kesehatan mental. Tanda negatif (-) pada nilai korelasi yakni makin tinggi gaya hidup, makin rendah kesehatan mentalnya.

PEMBAHASAN

Gaya Hidup Pada Generasi Z

Hasil studi menguraikan sebagian besar partisipan gaya hidupnya tinggi. Penelitian ini sejalan dengan penelitian Ariska responden terbanyak mengalami gaya hidup tinggi (Ariska, Nur, 2022). Penelitian ini didukung oleh teori Kotler & Armstrong yaitu gaya hidup dipengaruhi oleh usia dan jenis kelamin (Kotler & Armstrong, 2020). Pada penelitian ini usia responden sebagian besar berumur 23 tahun. Pada usia ini, banyak individu yang sedang aktif mencari atau membentuk identitas diri melalui pilihan gaya hidup—misalnya, memilih jenis hiburan, gaya berpakaian, komunitas sosial, atau bahkan pandangan politik.(Zatrahadi, 2025). Pada studi ini gender partisipan sebagian besar perempuan. Jenis kelamin perempuan berhubungan dengan gaya hidup karena faktor-faktor psikososial, budaya, dan konsumsi yang membentuk pola aktivitas, minat, dan opini yang khas.(Rani & Naqiyah, 2022).

Hasil studi menguraikan gaya hidup individu dipicu oleh usia dan jenis kelamin. Pada usia 23 tahun seperti mayoritas responden penelitian ini, banyak orang sedang aktif mencari jati diri, misalnya dalam menentukan cara berpakaian, hiburan yang disukai, komunitas yang diikuti, atau pandangan politik mereka. Pada usia ini juga, mereka mulai menata masa depan dan berusaha mandiri, sehingga pola hidupnya semakin jelas dibandingkan usia yang lebih muda. Selain itu, sebagian besar responden adalah perempuan. Perempuan cenderung memiliki gaya hidup yang lebih beragam karena faktor psikologis dan budaya, seperti dalam hal belanja, perawatan diri, atau kegiatan sosial. Hal ini menunjukkan bahwa usia dan jenis kelamin saling berkaitan dalam membentuk gaya hidup seseorang, karena pada masa dewasa awal, mereka mulai menentukan pilihan hidupnya sesuai dengan minat, kebutuhan, dan tuntutan lingkungannya.

Kesehatan Mental Pada Generasi Z

Hasil studi menguraikan sebagian besar partisipan Terindikasi masalah kesehatan mental. Penelitian ini sejalan dengan penelitian Tekla responden terbanyak terindikasi masalah kesehatan mental (Farneubun, Tekla, 2024). Satu pemicu yang mengakibatkan kesehatan mental ialah gaya hidup. Ketika seseorang memiliki gaya hidup tinggi, hal itu membuat kesehatan mentalnya menjadi buruk karena mereka sering memaksakan diri untuk memenuhi keinginan dan tuntutan hidup. Pada penelitian ini usia responden sebagian besar berumur 23 tahun. Pada usia ini, banyak orang mulai mandiri, mencari pekerjaan, dan menata masa depan, sehingga merasa tertekan. Mereka juga sering membandingkan diri dengan teman sebayanya, yang membuat mereka cemas, takut gagal, atau kurang percaya diri. (Santrock, 2022). Pada studi ini sebagian besar partisipan bergender perempuan. perempuan memiliki risiko lebih tinggi mengalami gangguan kesehatan mental daripada laki-laki sebab pemicu biologis, psikologis, serta sosial budaya (Albert, 2022).

Hasil studi ini menguraikan partisipan mengalami masalah kesehatan mental, terutama yang berusia 23 tahun dan berjenis kelamin perempuan. Pada usia 23 tahun, banyak orang sedang berusaha mandiri, mencari pekerjaan, dan menata masa depan, sehingga mereka mudah merasa tertekan, cemas, atau takut gagal. Mereka juga sering membandingkan diri dengan teman sebayanya, misalnya dalam hal pekerjaan atau pencapaian hidup, sehingga rasa percaya diri mereka bisa menurun. dilain itu, perempuan berpotensi lebih tinggi menghadapi masalah kesehatan mental daripada laki-laki. Pemicunya ialah biologis, seperti perubahan hormon, serta faktor psikologis dan sosial budaya, misalnya tuntutan untuk selalu tampil baik, bersikap sopan, atau menjaga penampilan. Masalah kesehatan mental pada mereka juga dipengaruhi oleh gaya hidup yang tinggi. Ketika seseorang memaksakan diri untuk memenuhi keinginan dan tuntutan hidup yang berlebihan, hal itu justru menambah beban pikiran dan membuat kesehatan mentalnya semakin buruk. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa usia dewasa awal, jenis kelamin, dan gaya hidup saling berkaitan dalam memengaruhi kondisi kesehatan mental seseorang.

Hubungan Gaya Hidup Dengan Kesehatan Mental Pada Generasi Z

Analisis statistik didapatkan bahwa dari 88 responden dengan gaya hidup tinggi terindikasi masalah kesehatan mental. Hasil uji *Rank Spearman Rho* menunjukkan bahwa $p \text{ value } (0,00) \leq (\alpha) (0,05)$ H_a diterima, ada hubungan gaya hidup dengan kesehatan mental yakni nilai korelasinya $-0,344$ berarti hubungannya rendah dapat diartikan keseluruhan ada hubungan rendah gaya hidup dengan kesehatan mental. Tanda negatif (-) di nilai korelasi berarti semakin tinggi gaya hidup, maka semakin rendah kesehatan mental.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Ariska yang menunjukkan responden terbanyak mengalami gaya hidup tinggi (Ariska, Nur, 2022). Penelitian ini sejalan dengan penelitian Tekla responden terbanyak terindikasi masalah kesehatan mental (Farneubun, Tekla, 2024). Penelitian ini juga didukung oleh teori Kotler & Armstrong yang menyatakan bahwa gaya hidup dipengaruhi oleh usia dan jenis kelamin (Kotler & Armstrong, 2020). Pada penelitian ini, usia responden sebagian besar berumur 23 tahun. Pada usia ini, banyak individu yang sedang aktif mencari atau membentuk identitas diri melalui pilihan gaya hidup, misalnya memilih jenis hiburan, gaya berpakaian, komunitas sosial, atau bahkan pandangan politik (Zatrahadi, 2025). Dilain itu, sebagian besar partisipan bergender perempuan. Jenis kelamin perempuan berhubungan dengan gaya hidup karena faktor-faktor psikososial, budaya, dan konsumsi yang membentuk pola aktivitas, minat, dan opini yang khas (Rani & Naqiyah, 2022). Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Tekla yang menunjukkan responden terbanyak terindikasi masalah kesehatan mental (Farneubun, Tekla, 2024). Satu pemicu yang mengakibatkan kesehatan mental ialah gaya hidup. Ketika seseorang gaya hidupnya tinggi, hal itu membuat kesehatan mentalnya menjadi buruk karena mereka sering memaksakan diri untuk memenuhi keinginan dan tuntutan hidup. Pada penelitian ini, usia responden sebagian besar berumur 23 tahun. Pada usia ini, banyak orang mulai mandiri, mencari pekerjaan, dan menata masa depan, sehingga merasa tertekan. Mereka juga sering membandingkan diri dengan teman sebayanya, yang

membuat mereka cemas, takut gagal, atau kurang percaya diri (Santrock, 2022). Dilain itu, sebagian besar partisipan bergender perempuan, di mana perempuan memiliki risiko lebih tinggi mengalami gangguan kesehatan mental daripada laki-laki sebab pemicu biologis, psikologis, serta sosial budaya (Albert, 2022).

Hasil studi menguraikan gaya hidup seseorang dipengaruhi oleh usia dan jenis kelamin. Pada usia 23 tahun seperti mayoritas responden penelitian ini, banyak orang sedang aktif mencari jati diri, misalnya dalam menentukan cara berpakaian, hiburan yang disukai, komunitas yang diikuti, atau pandangan politik mereka. Pada usia ini juga, mereka mulai menata masa depan dan berusaha mandiri, sehingga pola hidupnya semakin jelas dibandingkan usia yang lebih muda. Selain itu, sebagian besar responden adalah perempuan. Perempuan cenderung memiliki gaya hidup yang lebih beragam karena faktor psikologis dan budaya, seperti dalam hal belanja, perawatan diri, atau kegiatan sosial. Hal ini menunjukkan bahwa usia dan jenis kelamin saling berkaitan dalam membentuk gaya hidup seseorang, karena pada masa dewasa awal, mereka mulai menentukan pilihan hidupnya sesuai dengan minat, kebutuhan, dan tuntutan lingkungannya. Studi ini juga menguraikan partisipan mengalami masalah kesehatan mental, terutama yang berusia 23 tahun dan berjenis kelamin perempuan. Pada usia 23 tahun, banyak orang sedang berusaha mandiri, mencari pekerjaan, dan menata masa depan, sehingga mereka mudah merasa tertekan, cemas, atau takut gagal. Mereka juga sering membandingkan diri dengan teman sebayanya, misalnya dalam hal pekerjaan atau pencapaian hidup, sehingga rasa percaya diri mereka bisa menurun. Selain itu, Perempuan berpotensi lebih tinggi menghadapi masalah kesehatan mental daripada laki-laki. Pemicunya ialah biologis, seperti perubahan hormon, serta faktor psikologis dan sosial budaya, misalnya tuntutan untuk selalu tampil baik, bersikap sopan, atau menjaga penampilan. Masalah kesehatan mental pada mereka juga dipengaruhi oleh gaya hidup yang tinggi. Ketika seseorang memaksakan diri untuk memenuhi keinginan dan tuntutan hidup yang berlebihan, hal itu justru menambah beban pikiran dan membuat kesehatan mentalnya semakin buruk. Dengan demikian, dapat disimpulkan

bahwa usia dewasa awal, jenis kelamin, dan gaya hidup saling berkaitan dalam memengaruhi kondisi kesehatan mental seseorang.

KESIMPULAN

Peneliti menyimpulkan bahwa:

Hasil studi menguraikan sebagian besar partisipan Gen Z menghadapi gaya hidup tinggi, serta terindikasi memiliki masalah kesehatan mental. Selain itu, ditemukan adanya hubungan yang rendah antara gaya hidup dan kesehatan mental, di makin tinggi gaya hidup, makin rendah tingkat kesehatan mentalnya. Temuan ini menunjukkan bahwa gaya hidup berperan dalam memengaruhi kondisi psikologis Generasi Z.

Saran studi ini yakni:

1. Bagi mahasiswa di Universitas dr. Soebandi Jember, dapat lebih bijak dalam menjalani gaya hidup sehari-hari agar tidak menimbulkan tekanan atau masalah pada kesehatan mental mereka. Mahasiswa perlu menyeimbangkan antara kebutuhan, keinginan, dan kemampuan diri sehingga terhindar dari stres akibat gaya hidup yang berlebihan.
2. Bagi pihak kampus, dapat menyediakan program atau kegiatan yang mendukung kesehatan mental mahasiswa, seperti seminar manajemen stres, konseling rutin, atau pelatihan pengelolaan gaya hidup sehat.
3. Bagi studi kemudian, mengkaji variabel lain berhubungan dengan kesehatan mental, seperti faktor ekonomi, dukungan sosial, atau lingkungan keluarga, serta memakai metode studi berbeda supaya hasilnya bervariasi serta mendalam.

KETERBATASAN PENELITIAN

Terdapat beragam keterbatasan selama proses pelaksanaan studi ini, hingga mengakibatkan studi kurang berjalan optimal:

1. Pengawasan Pengisian Kuesioner

Sebab data dilakukan daring melalui Google Form, peneliti tidak berkesempatan memantau langsung pengisian kuesioner. Ini menimbulkan potensi partisipan tidak membaca pertanyaan secara saksama

2. Minimnya Klarifikasi Jawaban

Tidak adanya tatap muka langsung antara peneliti dan responden menyebabkan keterbatasan dalam menindaklanjuti jawaban yang tidak konsisten, ambigu, atau terindikasi keliru. Peneliti hanya dapat menerima jawaban sebagaimana yang tertulis di Google Form.

3. Responden Tidak Merata

Beberapa responden mengalami kendala dalam akses internet atau perangkat, sehingga tidak semua yang ditargetkan dapat berpartisipasi. Hal ini menyebabkan jumlah sampel tidak sepenuhnya merata dalam setiap kelompok atau kelas yang dijadikan klaster.

ACKNOWLEDGEMENTS

Terimakasih kepada:

1. Institusi yakni Universitas dr. Soebandi Jember.
2. Lokasi studi yakni Universitas dr. Soebandi Jember.
3. Asisten studi yang membantu studi ini.