

## ABSTRAK

### **Hubungan Stres Akademik dengan Gaya Hidup Sehat pada Mahasiswa Serta Tinjaunnya Menurut Islam**

Mahasiswa memiliki tuntutan tugas dan beban belajar yang lebih berat daripada masa SMA. Hal tersebut dapat menimbulkan stres akademik. Gaya hidup sehat holistik seperti menerapkan pola makan yang sehat, aktivitas fisik, menjalin hubungan yang baik dengan lingkungan sekitar, dan menerapkan manajemen stres dapat menghambat atau meredakan reaksi stres. Penelitian stres akademik dengan gaya hidup sehat di Indonesia belum banyak yang menggunakan konsep gaya hidup sehat tersebut. Penelitian ini, bertujuan untuk mengetahui signifikansi hubungan antara stres akademik dengan gaya hidup sehat pada mahasiswa serta perspektif mengenai hal tersebut dalam Islam. Partisipan penelitian berjumlah 195 mahasiswa, dengan rentang usia 18-25 tahun yang berdomisili di kota-kota besar di Indonesia. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode pengambilan data *convenience sampling*. Alat ukur yang digunakan yaitu *Student-Life Stress Inventory* untuk mengukur stres akademik dan *Health Promoting Lifestyle Profile II* untuk mengukur gaya hidup sehat. Hasil penelitian dengan uji korelasi *spearman* menunjukkan bahwa terdapat korelasi yang negatif dan signifikan pada empat dimensi gaya hidup sehat yaitu *spiritual growth* ( $r=0.289$ ,  $p < .001$ ), *interpersonal relationship* ( $r=0.221$ ,  $p < .001$ ), *nutrition* ( $r=0.162$ ,  $p < 0.012$ ) dan *stress management* ( $r=0.243$ ,  $p < .001$ ) dengan stres akademik dan tidak berkorelasi pada dimensi *physical activity* dan *health responsibility*. Dengan demikian, semakin baik individu dalam *spiritual growth*, *interpersonal relationship*, *nutrition* dan *stress management*, semakin rendah stres akademik yang dialami. Dalam pandangan Islam, individu yang dapat mengelola permasalahan yang terjadi pada dirinya, maka senantiasa mereka menerapkan gaya hidup yang sehat dan dapat menjaga kebersihan serta kesehatan jasmani dan rohaninya.

**Kata Kunci:** Stres akademik, gaya hidup sehat, mahasiswa, tinjauan dalam Islam

## *ABSTRACT*

### **The Relationship of Academic Stress with Healthy Lifestyle in University Students and It's Islamic Perspective**

University students have demanding tasks and learning loads that are heavier than in high school. This can cause academic stress. A holistic healthy lifestyle such as adopting a healthy diet, physical activity, establishing good relationships with the surrounding environment, and implementing stress management can inhibit or reduce stress reactions. Research on academic stress with a healthy lifestyle in Indonesia has not used the concept of a holistic healthy lifestyle. The purpose of this study was to determine the significance of the relationship between a academic stress with healthy lifetyle on university students and it's Islamic perspective. The research participants were 195 students, with an age range of 18-25 years who live in big cities in Indonesia. This study used a quantitative approach with convenience sampling data collection method. The results of the research using the Spearman correlation test showed that there was a negative and significant correlation in the four dimensions of a healthy lifestyle, spiritual growth ( $r=0.289$ ,  $p < .001$ ), interpersonal relationships ( $r=0.221$ ,  $p < .001$ ), nutrition ( $r=0.162$ ,  $p 0.012$ ) and stress management ( $r=0.243$ ,  $p < .001$ ) with academic stress and not correlated with the dimensions of physical activity and health responsibility. Thus, the better individuals in spiritual growth, interpersonal relationships, nutrition and stress management, the lower the academic stress experienced. In the view of Islam, individuals who can manage the problems that occur to themselves, then the individuals always apply a healthy lifestyle and can maintain cleanliness and physical and spiritual health occur.

**Keywords:** Akademik stress, healthy lifestyle, university students, review in Islam