

HUBUNGAN ANTARA GAYA HIDUP DENGAN PRESTASI BELAJAR PADA MAHASISWA PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN PROGRAM A FK UGM YOGYAKARTA

Wiwit Widi Astuti, Tri Prabowo, Heny Suseani P.
Program Studi Ilmu Keperawatan, FK UGM, Yogyakarta

ABSTRACT

Background: The university and college setting with its rich human and programmatic resources offers a unique opportunity for students to enhancing positive lifestyle choices as well as engaging in negative risk-taking behaviours that will affected their academic performance. Several study indicated that some of academic difficulties faces by college students related to negative behaviours and unhealthy lifestyle.

Objectives: The purpose of this study was to investigate lifestyle among college students and the relationship between lifestyle and academic performance.

Methods: A cross-sectional study was carried out on a 128 nursing students Faculty of Medicine Gadjah Mada University. Lifestyle Questionnaire was used to measure students lifestyle and Grade Point Averages was used to measure student academic performance in this study.

Result: Lifestyle scores averages rated in a good level, and 60.16% students reported as a wellness person's. Student academic performance averages showed as Grade Point Averages rated in 3.15. The results showed that lifestyle was significant related to students academic performance ($r=0.177$, $p<0.05$). More specifically, only nutrition subscale was significant related to student academic performance ($r=0.307$, $p<0.01$) and there was no correlation between the other six subscale of lifestyle (physical activity, social and environmental, emotional awareness and sexuality, emotional management, intellectual, and values and beliefs) and student academic performance.

Conclusion: Student lifestyles related to academic performance, wellness level of student lifestyles associated with higher academic performance. There was no relationship between physical activity, social and environmental, emotional awareness and sexuality, emotional management, intellectual, and values and beliefs and student academic performance. Good nutrition associated with higher academic performance.

Keywords: lifestyle, academic performance, college students

PENDAHULUAN

Gaya hidup adalah cara hidup seseorang berdasarkan pola kebiasaan yang dapat diidentifikasi yang tercermin dalam pola perilaku dan kebiasaan hidup keseharian seperti rutinitas yang teratur dalam bekerja, waktu senggang, kehidupan sosial dan aktivitas sejenisnya termasuk nutrisi, olahraga dan perilaku seksual.^{1,2,3} Dalam kehidupan nyata, gaya hidup merupakan hasil dari kombinasi beberapa pilihan, kesempatan dan sumber daya. Kesempatan yang diperoleh seseorang dalam hidup bukan semata-mata sebuah kesempatan tetapi sebuah keberuntungan yang didapatkan seseorang berdasarkan situasi hidup mereka.⁴ Bagi mahasiswa, lingkungan kampus yang memiliki kekayaan sumber daya manusia dan program-program akademis maupun ekstrakurikuler yang beragam memberikan kesempatan unik bagi mereka untuk memilih gaya

hidup dan membentuk pola hidup jangka panjang yang akan mempengaruhi kehidupan mereka selanjutnya.⁵

Pilihan gaya hidup mahasiswa akan berpengaruh terhadap kesehatan dan seperti diketahui kesehatan seseorang akan mempengaruhi banyak hal bukan hanya kesehatan fisik semata. Kesehatan juga akan mempengaruhi prestasi belajar dan pencapaian hasil akademik yang bagus merupakan hal yang penting bagi mahasiswa karena merupakan salah satu faktor yang berpengaruh untuk masa depan mereka.⁶ Gaya hidup sehat berhubungan dengan prestasi belajar dan terkait dengan diet mahasiswa yang meliputi sedikitnya konsumsi makanan cepat saji dan jumlah makanan yang disisakan individu setiap harinya.⁷ Tingkat kesehatan gaya hidup mahasiswa juga berhubungan dengan prestasi belajar. Hal ini didukung dengan hasil

positif hubungan nutrisi, penggunaan alkohol dan obat-obatan serta olah raga dengan prestasi belajar.⁶

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana gaya hidup mahasiswa dan untuk mengetahui hubungan antara gaya hidup dengan prestasi belajar mahasiswa.

BAHAN DAN CARA PENELITIAN

Studi *cross-sectional* dilakukan pada 129 mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Program A Fakultas Kedokteran Universitas Gadjah Mada (PSIK Program A FK UGM), Yogyakarta. Sampel ditetapkan dengan cara *proportionate stratified random sampling*. Selanjutnya analisa dilakukan terhadap 128 subjek penelitian yang berhasil didapatkan. Penelitian dilakukan pada bulan Februari-Maret 2007.

Gaya hidup diukur menggunakan kuesioner gaya hidup, yang terdiri dari tujuh subskala yaitu aktivitas fisik, nutrisi, sosial dan lingkungan, penerimaan emosional dan seksual, manajemen emosi, intelektual dan nilai serta kepercayaan. Prestasi belajar diukur dengan Indeks Prestasi Kumulatif (IPK).

Melalui uji normalitas *Kolmogorov Smirnov*, data yang didapat diasumsikan tidak berdistribusi normal sehingga selanjutnya digunakan analisa statistik non-parametrik. Analisa statistik yang digunakan meliputi statistik deskriptif dan *Spearman Correlation Test*.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

a. Karakteristik Subjek

Responden terbagi menjadi tiga angkatan dan sebagian besar berasal dari angkatan 2005 yaitu sebanyak 45 (35.8%) diikuti oleh angkatan 2003 sebanyak 42 (32.8%) dan paling sedikit berasal dari angkatan 2004 yaitu sebanyak 41 (32.0%). Responden mayoritas adalah wanita (88.3%) sementara responden laki-laki (11.7%).

Mayoritas responden berumur 20 tahun (31.3%) diikuti 19 tahun (28.1%), 21 tahun (26.8%), 22 tahun (14%), 18 tahun (2.3%) dan paling sedikit berumur 24 tahun (0.8%). Rentang umur responden adalah 18 sampai 24 tahun. Pada rentang umur ini termasuk dalam periode dewasa muda. Periode ini merupakan periode transisi dari remaja ke awal kedewasaan dan mereka biasanya baru lulus dari sekolah menengah, mulai bekerja atau masuk ke perguruan tinggi, dan hidup mandiri.⁸

Mayoritas responden bertempat tinggal di pedesaan (38.3%), diikuti ibukota kabupaten (24.2%), pinggiran kota (19.5%) dan paling sedikit tinggal di ibukota provinsi (18.0%). Mayoritas pendapatan rata-rata keluarga responden berkisar antara Rp500 ribu - Rp2,5 juta (78.1%), diikuti Rp2,5 juta - Rp5 juta (14.1%) dan < Rp500 ribu (7.8%).

b. Gaya Hidup

Subskala nilai dan kepercayaan dan subskala manajemen emosi memiliki rata-rata skor tertinggi pada responden (masing-masing 86.13±12.47 dan 83.59±11.40). Sementara itu, rata-rata total gaya hidup responden adalah 503.98±4.86. Gambaran gaya hidup responden ditampilkan dalam Tabel 1.

Tabel1. Skór Rata-Rata Aktivitas Fisik, Nutrisi, Sosial dan Lingkungan, Penerimaan Emosional dan Seksual, Manajemen Emosi, Intelektual, Nilai dan Kepercayaan, dan Total Gaya Hidup Responden

Variabel	Mean (N=128)
Aktivitas fisik	50.00±15.06
Nutrisi	61.19±12.50
Sosial dan lingkungan	77.63±10.82
Penerimaan emosional dan seksual	75.04±13.60
Manajemen emosi	83.59±11.40
Intelektual	70.41±13.74
Nilai dan kepercayaan	86.13±12.47
Total gaya hidup	503.98±4.86

Rata-rata total gaya hidup menurut interpretasi skor total berada pada rentang baik yaitu skor total gaya hidup antara 500-700 dengan mayoritas responden berada pada level sejahtera (60.16%). Pada dasarnya direntang usia 18, 19 dan 20 tahun seseorang biasanya hanya sedikit mengalami masalah dengan kesehatannya dan relatif cukup sehat karena mereka mempunyai keyakinan yang sangat besar bahwa fungsi utama kesehatan mereka tergantung pada perilaku dan kebiasaan mereka sendiri. Meskipun, pada periode itu mereka baru pertama kali merasakan perasaan bebas dan mandiri sehingga belum sepenuhnya mampu menyadari dan menerima dirinya sendiri.⁹

Dalam kehidupan nyata, gaya hidup merupakan hasil dari kombinasi beberapa pilihan, kesempatan dan sumber daya. Kesempatan yang diperoleh seseorang dalam hidup bukan semata-mata sebuah kesempatan tetapi sebuah keberuntungan yang didapatkan seseorang berdasarkan situasi hidup mereka.⁴ Seperti halnya bagi mahasiswa, lingkungan kampus yang memiliki kekayaan sumber daya manusia dan program-program akademis maupun ekstrakurikuler yang beragam memberikan kesempatan yang unik bagi mereka untuk memilih gaya hidup dan membentuk pola hidup jangka panjang yang akan mempengaruhi kehidupan mereka selanjutnya.⁵

Pemilihan gaya hidup sendiri sangat bervariasi sesuai dengan kesempatan dan keterbatasan yang ada. Luasnya pilihan gaya hidup yang tersedia bagi seseorang tergantung dari fungsi pendidikan, hubungan dengan orang lain, sosialisasi, kepribadian, kemampuan fisik dan mental, faktor situasional dan tujuan hidup, serta kemampuan finansial dan hal-hal terkait materi yang lain.

Seseorang akan cenderung memilih gaya hidup sesuai dengan norma masyarakat, tingkatan sosial dan kemampuan finansialnya. Seseorang dengan tingkat pendapatan dan pendidikan yang tinggi memiliki lebih banyak pilihan gaya hidup dibanding orang dengan tingkat pendapatan dan pendidikan yang lebih rendah, namun hal ini tidak berarti bahwa orang dengan tingkat pengetahuan yang tinggi dan ketersediaan sumber daya selalu memilih gaya hidup dan perilaku hidup yang lebih sehat.⁴

Subskala nilai dan kepercayaan memiliki nilai rata-rata paling tinggi yaitu 86.13 ± 12.47 , ini berarti bahwa perilaku dan kebiasaan mahasiswa PSIK Program A FK UGM, Yogyakarta dalam dimensi spiritual yang meliputi ibadah, refleksi diri, memiliki tujuan hidup yang positif, dan kepuasan terhadap kehidupan spiritualnya berada pada tingkat sejahtera yaitu skor rata-rata subskala nilai dan kepercayaan antara 80 – 100. Keadaan ini tidak bisa dipisahkan dari pengaruh budaya, kebijakan politik dan sosial serta iklim religius di Indonesia karena Indonesia merupakan negara dengan penduduk mayoritas beragama Islam terbesar di dunia.¹⁰

Sementara itu, rata-rata subskala manajemen emosi dan penerimaan emosional memiliki nilai rata-rata yang cukup tinggi. Hal ini berarti bahwa perilaku dan kebiasaan mahasiswa PSIK Program A FK UGM, Yogyakarta pada dimensi emosional yaitu dalam manajemen emosi yang meliputi berpikir positif mengenai diri sendiri, cara mengekspresikan kemarahan, penggunaan obat-obatan dan alkohol, menetapkan tujuan yang realistis untuk diri sendiri, dan tanggung jawab terhadap setiap tindakannya serta dalam penerimaan emosional yang meliputi hubungan yang memuaskan dengan orang lain, menghargai pilihan orang lain untuk terlibat hubungan seksual dan orientasi seksual yang berbeda berada pada tingkat yang sangat baik. Hal ini terkait dengan nilai dan kepercayaan yang nilainya relatif tinggi. Spiritualitas yang tinggi mempengaruhi penghargaan seseorang terhadap dirinya sendiri yang meliputi rasa percaya diri dalam bidang intelektualitas, mengerti tentang diri sendiri, keberanian, manajemen emosi, penerimaan terhadap diri sendiri, rasa percaya diri dalam sosialisasi dan kemampuan memimpin.¹¹

Rata-rata subskala aktivitas fisik menurut interpretasi skor subskala berada pada level kurang yaitu skor di bawah 60 dan dari keseluruhan responden mayoritas berada pada level kurang (69.53%). Ini berarti kebiasaan dan perilaku mahasiswa PSIK Program A FK UGM, Yogyakarta dalam aktivitas fisik yang meliputi melakukan olahraga 20 – 30 menit sekurangnya tiga kali seminggu, melakukan peregangan sekurangnya 5

menit setiap hari, dan manajemen berat badan berada pada tingkat yang sangat kurang.

Seseorang harus melakukan olahraga sedang sekurangnya 30 menit setiap hari¹² karena olah raga telah diketahui dapat mengurangi tingkat energi, melepaskan tekanan, mencegah penyakit, mengurangi risiko penyakit jantung, manajemen stres, dan membantu seseorang untuk dapat tidur lebih nyenyak.¹³ Menurut studi pada mahasiswa diketahui bahwa hampir semua mahasiswa tidak melakukan latihan komplit sesuai dengan rekomendasi aktivitas fisik harian selama 30 menit.¹⁴ Menurut sebuah survei diketahui bahwa semakin tinggi tingkat pendidikan yang ditempuh, maka seseorang akan menjadi kurang aktif dalam berolah raga dan beraktivitas fisik.¹⁵

Rata-rata subskala nutrisi menurut interpretasi skor subskala juga hampir mendekati level kurang yaitu skor nutrisi di bawah 60 dengan jumlah responden pada level kurang sebanyak 36.72%. Hal ini berarti perilaku dan kebiasaan mahasiswa PSIK Program A FK UGM, Yogyakarta dalam nutrisi yang meliputi variasi makanan, perilaku diet, konsumsi kalori dan makanan berlemak berada pada tingkat yang kurang baik. Diet seseorang akan berubah begitu memasuki dunia kampus, seorang mahasiswa akan bergerak sepanjang hari, mengalami pergantian jadwal kuliah yang ketat sehingga akan semakin sulit bagi seorang mahasiswa untuk duduk tenang dan makan nutrisi yang seimbang. Diperkirakan 20%-30% mahasiswa mengalami gangguan makan dalam berbagai macam tipe.¹⁶ Penelitian lain terhadap mahasiswa menunjukkan bahwa hanya sedikit mahasiswa yang melaksanakan diet sesuai *dietary guidelines*.¹⁷

c. Prestasi Belajar

Gambaran prestasi belajar responden ditampilkan dalam Tabel 2. Angkatan 2003 memiliki rata-rata IPK yang paling tinggi yaitu 3.26 ± 0.38 , sementara angkatan 2004 dan 2005 memiliki nilai rata-rata IPK lebih rendah yaitu 3.13 ± 0.25 dan 3.06 ± 0.38 . Hal ini terkait dengan jumlah SKS yang telah diambil. Responden angkatan 2003 telah mengambil SKS yang lebih banyak dibanding angkatan 2004 dan 2005. Sesuai formula perhitungan IPK berikut ini:

$$IPK = \frac{\sum (\text{angka mutu} \times \text{SKS yang telah diambil})^{18}}{\sum \text{SKS yang telah diambil}}$$

Dapat dilihat bahwa jumlah SKS yang telah diambil akan mempengaruhi IPK, selain dipengaruhi juga oleh jumlah angka mutu yang diperoleh responden.

Tabel 2. Indeks Prestasi Kumulatif Rata-Rata Mahasiswa Responden Berdasar Angkatan

Angkatan	Persentase (n = 128)	Mean
2003	32.80	3.26±0.38
2004	32.00	3.13±0.25
2005	35.20	3.06±0.38
Total	100.00	3.15±0.35

d. Hubungan antara Gaya Hidup dan Prestasi Belajar

Pada responden didapatkan hubungan yang signifikan antara gaya hidup dengan prestasi belajar, terdapat hubungan yang signifikan antara subskala nutrisi dengan prestasi belajar sedangkan pada subskala yang lain tidak diperoleh hubungan yang signifikan.

Tabel 3. Hasil Analisis Koreksi Gaya Hidup dengan Prestasi Belajar Responden

Variabel	Prestasi Belajar	
	r _s	p
Aktivitas fisik	0.098	0.271
Nutrisi	0.307**	0.000
Sosial dan lingkungan	0.023	0.795
Penerimaan emosional dan seksual	0.138	0.120
Manajemen emosi	0.074	0.405
Intelektual	0.049	0.582
Nilai dan kepercayaan	0.070	0.433
Total gaya hidup	0.177*	0.045

*Spearman Correlation Test: *r signifikan pada level p<0.05; **r signifikan pada level p<0.01*

Hubungan skor total gaya dengan IPK memiliki $r_s=0.177$ dengan $p<0.05$. Harga tersebut bermakna bahwa terdapat hubungan yang signifikan dan searah dengan derajat hubungan sangat rendah antara skor total gaya hidup dengan IPK. Hal ini berarti kesejahteraan gaya hidup mahasiswa terkait dengan prestasi belajar. Hasil ini dapat terjadi karena pola gaya hidup personel dapat menciptakan "penghalang" yang dapat mempengaruhi prestasi mahasiswa sehingga berkurang jauh dari potensinya. Hal ini merupakan akibat perubahan jadwal yang ketat yang bisa menyebabkan seorang mahasiswa menghabiskan terlalu banyak waktu untuk belajar dan bekerja sehingga dapat mengganggu pola tidur, pola nutrisi, pola aktivitas fisik dan olah raga mereka dan tentu saja dapat meningkatkan tingkat stres karena perubahan dan tekanan yang mereka alami. Namun demikian hal ini harus diterima sebagai bagian dari menjadi seorang mahasiswa.¹⁹

Hasil ini sesuai dengan studi lain bahwa mahasiswa dengan tingkat kesejahteraan yang tinggi menunjukkan potensi akademik yang lebih baik.²⁰ Selain itu, penurunan skor kesejahteraan karena kegiatan akademik dan ekstrakurikuler dapat mengakibatkan mahasiswa mengalami kekurangan tidur, lebih sering sakit serta mengalami peningkatan stres.²¹

Hubungan skor subskala fisik dengan IPK didapatkan nilai $r_s=0.098$ dan $p=0.271$. Nilai ini menunjukkan derajat hubungan yang sangat rendah dan tidak signifikan yang berarti bahwa tidak ada kaitan antara frekuensi olah raga setiap minggu, peregangan yang dilakukan setiap hari dan manajemen berat badan dengan prestasi belajar. Hasil ini berbeda dengan studi lain, dimana diketahui bahwa mahasiswa dengan tingkat olah raga yang tinggi memiliki *Grade Point Average* (GPA) yang lebih tinggi dibandingkan mahasiswa dengan tingkat olah raga yang rendah.⁶ Perbedaan hasil ini bisa diakibatkan karena kecilnya jumlah sampel dalam penelitian ini dan ketidakseimbangan jumlah responden laki-laki dan wanita. Selain itu, gaya hidup yang sangat bervariasi menjadikan gaya hidup itu tidak sehat bagi seseorang namun bisa jadi sangat sehat bagi orang lain.²²

Skor subskala nutrisi dengan prestasi belajar didapatkan nilai $r_s=0.307$ dan $p<0.01$. Harga tersebut bermakna bahwa terdapat hubungan yang signifikan dan searah dengan derajat hubungan rendah antara skor subskala nutrisi dengan IPK. Hal ini menunjukkan bahwa variasi makanan, perilaku diet serta konsumsi kalori dan makanan berlemak seorang mahasiswa terkait dengan prestasi belajar. Hasil ini dapat terjadi karena diet mempengaruhi nilai tes kognitif. Menurut sebuah studi yang melibatkan beberapa tes untuk mengukur fungsi kognitif diketahui bahwa kadar gula darah yang rendah, yang terjadi saat tubuh tidak mendapatkan nutrisi secara adekuat dapat menurunkan kemampuan kognitif²³ karena kemampuan kognitif otak secara langsung berhubungan dengan kemampuan fisik tubuh dan *vicio versa*, sehingga saat individu tidak sehat maka individu tersebut tidak akan mampu mengerjakan tugas kognitif secara baik.²⁴ Selain itu, pasokan glukosa yang cukup dalam makanan diperlukan sebagai sumber energi karena kadar glukosa darah di bawah nilai yang kritis akan menimbulkan disfungsi otak sebab otak memiliki ketergantungan secara langsung terhadap pasokan glukosa.²⁵

Variasi nutrisi yang tersedia dalam berbagai macam kelompok makanan sangat penting bagi tubuh agar dapat berfungsi dengan baik. Sebuah studi menunjukkan bahwa seseorang memerlukan diet yang bervariasi yang meliputi nutrisi dari seluruh kelompok makanan karena tidak satu kelompok makananpun yang mampu memenuhi keseluruhan nutrisi yang dibutuhkan oleh tubuh.¹²

Hubungan skor subskala sosial dan lingkungan dengan IPK didapatkan nilai $r_s=0.023$ dan $p=0.795$. Nilai ini menunjukkan derajat hubungan yang sangat rendah dan tidak signifikan antara skor subskala sosial dan lingkungan dengan prestasi belajar yang berarti bahwa kebiasaan dan perilaku mahasiswa

dalam dimensi sosial dan lingkungan yang meliputi perasaan diterima oleh orang lain, partisipasi dalam kegiatan sosial, dan kemampuan menyelesaikan masalah dengan orang lain secara positif tidak mempengaruhi prestasi belajar. Hasil ini bisa terjadi akibat faktor sosial – religius di Indonesia dibandingkan dengan di barat. Aturan sosial utama di budaya Jawa adalah menghindari pertentangan dan konflik secara terbuka dengan orang lain dan saling membantu (gotong-royong) saat orang lain mengalami kesulitan¹⁰ sehingga saat diberi pertanyaan tentang "membantu orang lain yang membutuhkan" kebanyakan responden menjawab "sering". Berbeda dengan budaya di negara industri yang perkembangan ekonominya pesat dan menyebabkan berkembangnya paham individualistik yang mengurangi komunikasi serta hubungan antar individu maupun dengan komunitas.⁴

Hubungan skor subskala penerimaan emosional dan seksual dengan IPK didapatkan nilai $r_s = 0.138$ dan $p = 0.120$. Nilai ini menunjukkan derajat hubungan yang sangat rendah dan tidak signifikan antara skor subskala penerimaan emosional dan seksual dengan prestasi belajar yang berarti bahwa tidak ada kaitan antara perilaku dan kebiasaan mahasiswa dalam penerimaan emosional yang meliputi hubungan yang memuaskan dengan orang lain, menghargai pilihan orang lain untuk terlibat hubungan seksual dan orientasi seksual yang berbeda dengan prestasi belajar.

Hasil ini dapat terjadi karena pergolakan diri yang banyak mempengaruhi penerimaan emosional seseorang telah terjadi pada masa remaja sehingga pada masa dewasa muda (usia 18 – 24 tahun) biasanya seseorang telah mencapai kematangan emosional atau stabilitas emosional.²⁶ Selain itu, masa kuliah adalah masa seorang mahasiswa belajar dan bereksplorasi mengenai seksualitasnya sesuai dengan sistem nilai dan rencana masa depannya yang meliputi orientasi seksual, peran *gender* dan identitas *gender*.²⁷ Terjadinya perubahan sosial dalam beberapa komunitas mengenai seks membawa banyak perubahan radikal dalam perilaku seksual dan dalam sikap terhadap seks dan perilaku seks selama masa remaja dan dewasa muda. Meskipun perubahan yang terjadi tidak bersifat universal tetapi sudah sangat meluas sehingga dapat dianggap "khas" bagi remaja dan dewasa muda.²⁶

Hubungan skor subskala manajemen emosi dengan prestasi belajar (IPK) didapatkan nilai $r_s = 0.074$ dan $p = 0.405$. Nilai ini menunjukkan derajat hubungan yang sangat rendah dan tidak signifikan antara skor subskala manajemen emosi dengan prestasi belajar yang berarti bahwa perilaku dan kebiasaan mahasiswa dalam manajemen emosi yang meliputi berpikir positif mengenai diri sendiri, cara mengekspresikan kemarahan, penggunaan

obat-obatan dan alkohol, menetapkan tujuan yang realistis untuk diri sendiri, dan tanggung jawab terhadap setiap tindakannya tidak mempengaruhi prestasi belajar.

Hasil ini dapat terjadi karena ketidakseimbangan jumlah responden laki-laki dibandingkan responden wanita. Terdapat perbedaan manajemen emosi pada laki-laki dan wanita.²⁸ Beberapa cara manajemen emosi yang salah namun banyak dilakukan adalah dengan merokok, menggunakan obat-obatan atau alkohol. Prevalensi merokok, menggunakan obat-obatan atau alkohol berbeda antara laki-laki dan wanita.²⁸ Selain itu, terdapat juga perbedaan dalam mengekspresikan emosi pada laki-laki dan wanita. Laki-laki cenderung meledak-ledak dalam mengekspresikan emosinya misalnya dengan marah. Wanita cenderung untuk menunggu saat dan waktu yang tepat untuk mengungkapkan emosinya dengan cara tertawa atau menangis.²⁸

Hubungan skor subskala intelektual dengan IPK didapatkan $r_s = 0.049$ dan $p = 0.582$. Nilai ini menunjukkan derajat hubungan yang sangat rendah dan tidak signifikan antara skor subskala intelektual dengan prestasi belajar yang berarti bahwa perilaku dan kebiasaan mahasiswa dalam dimensi intelektual yang meliputi keingintahuan yang berkelanjutan, usaha untuk mendapatkan kesempatan belajar mengenai hal-hal baru, dan keaktifan dalam mendapatkan informasi-informasi terbaru tidak mempengaruhi prestasi belajar. Hal ini dapat terjadi karena mahasiswa merasa kurang puas karena kurangnya stimulasi intelektual yang diberikan oleh lingkungan kampus, seperti kurangnya fasilitas dan literatur, kurangnya area yang diberikan untuk mengembangkan kepribadian dan menerapkan kreativitas.²⁹

Hasil ini sesuai dengan studi lain yang menyatakan bahwa tidak ada hubungan signifikan antara kesejahteraan intelektual yaitu kebiasaan *self-directed* yang meliputi keingintahuan yang berkelanjutan, pengembangan pribadi, penerapan kreativitas, kemampuan berpikir secara kritis dan intuisi keterampilan dengan prestasi belajar.²⁹

Hubungan skor subskala nilai dan kepercayaan dengan IPK didapatkan $r_s = 0.0070$ dan $p = 0.433$. Nilai ini menunjukkan derajat hubungan yang sangat rendah dan tidak signifikan antara skor subskala nilai dan kepercayaan dengan prestasi belajar yang berarti bahwa perilaku dan kebiasaan mahasiswa dalam dimensi spiritual yang meliputi ibadah, refleksi diri, memiliki tujuan hidup yang positif, dan kepuasan terhadap kehidupan spiritualnya tidak terkait dengan prestasi belajar. Hasil ini dapat terjadi karena mahasiswa sebagai manusia dalam kelompok usia hampir dewasa atau baru saja dewasa biasanya sudah memiliki pandangan hidup yang didasarkan

pada agama dan telah dapat mengatasi keraguan dibidang kepercayaan atau agamanya. Namun di dunia Barat, orang dewasa muda tampaknya kurang memperhatikan masalah agama dibanding sewaktu mereka masih lebih muda dulu. Hal ini terlihat dari jaranganya orang pergi ke gereja atau sikap acuh kepada ibadah.²⁶ Berbeda dengan di Indonesia sebagai negara dengan mayoritas penduduk muslim terbesar di dunia dengan iklim religius yang sangat tinggi.¹⁰ Hal ini bisa dilihat dari tingginya tingkat spiritualitas responden dan mayoritas responden berada pada tingkat sejahtera spiritual.

Hasil ini tidak sesuai dengan sebuah studi lain dan diketahui bahwa mahasiswa dengan tingkat spiritual tinggi (membaca buku-buku tentang religi dan spiritualitas, rutin beribadah dan berdoa) atau *equanimity* tinggi (memiliki perasaan positif tentang hidup, merasa damai dan terfokus, melihat segala sesuatunya setiap hari, baik dan buruknya sebagai berkah) memiliki prestasi yang lebih baik dibandingkan mahasiswa dengan tingkat spiritual atau *equanimity* yang rendah.¹¹

KESIMPULAN DAN SARAN

Rata-rata gaya hidup mahasiswa PSIK Program A FK UGM, Yogyakarta berada pada level baik dengan mayoritas berada pada level sejahtera (60.16%). Rata-rata prestasi belajar ditunjukkan oleh IPK mahasiswa dengan nilai 3.15. Gaya hidup mahasiswa berhubungan dengan prestasi belajar, semakin sejahtera gaya hidup mahasiswa terkait dengan prestasi belajar yang semakin baik pula. Aktivitas fisik, sosial dan lingkungan, penerimaan emosional dan seksual, manajemen emosi, intelektual serta nilai dan kepercayaan mahasiswa tidak terkait dengan prestasi belajar. Semakin baik nutrisi mahasiswa terkait dengan prestasi belajar yang semakin baik pula.

Penelitian ini dapat menjadi pertimbangan bagi mahasiswa bahwa mereka harus mempraktikkan perilaku dan kebiasaan makan yang sehat serta gaya hidup sehat sehingga mereka dapat secara optimal menunjukkan kemampuan kognitifnya.

Penelitian ini dapat menjadi pertimbangan bagi institusi pendidikan bahwa sebuah institusi pendidikan tinggi seharusnya memiliki program edukasi mengenai gaya hidup bagi mahasiswanya sehingga dapat membantu mahasiswanya untuk membentuk perilaku dan kebiasaan hidup yang baik terutama pada perilaku dan kebiasaan makan serta gaya hidup. Jika mahasiswa dapat memanfaatkan program tersebut, berdasarkan penelitian ini mereka memiliki kemungkinan untuk meningkatkan prestasi belajarnya.

Pada penelitian ini faktor-faktor yang mempengaruhi gaya hidup maupun prestasi belajar tidak dikendalikan. Maka dalam penelitian

selanjutnya disarankan agar dilakukan penelitian mengenai hubungan gaya hidup dan prestasi belajar dengan lingkup yang lebih luas dengan mengendalikan faktor-faktor yang mempengaruhi gaya hidup dan prestasi belajar.

KEPUSTAKAAN

1. Luckmann, J. Saunders Manual of Nursing Care. WB Saunders Company. Philadelphia. 1997.
2. WHO. Health Promotion Glossary. World Health Organization. Geneva. 1998.
3. School of Nursing Ministry of Health Republic of Singapore. Community Health 3rd editions. PG Publishing. Singapore. 1990.
4. Lyons, R., & Langille, L. Healthy Lifestyle: Strengthening The Effectiveness of Lifestyle Approaches To Improve Health. 2000. from <http://www.phac-aspc.gc.ca/ph-sp/phdd/pdf/lifestyle.pdf>. Diakses pada 19 April 2006.
5. Mozier, B. The Present of Wellness. 1994. from <http://www.hettler.com/History/mosier.htm>. Diakses pada 24 November 2005.
6. Casiano, L.I. The Relationship Among living Situations, Healthy Lifestyle and College Academic Performance. 2004. from <http://clearinghouse.missouriwestern.edu/manuscripts/512.asp>. Diakses pada 19 April 2006.
7. Cook, K.A. The Relationship Between a Healthy Lifestyle And College Students' Grade Point Average. 2004. from <http://clearinghouse.missouriwestern.edu/manuscripts/488.asp>. Diakses pada 19 April 2006.
8. Sadock, B.J. & Sadock V.A. Kaplan & Sadock's Synopsis of Psychiatry: Behavioral Sciences, Clinical Psychiatry 9th editions. Lippincot - William & Wilkins Publishers. Philadelphia. 2003.
9. Snell W.E. & Loufek S. Psychological Tendencies Associated with College Students' Health. 2002. from <http://cstl-cla.semo.edu/snell/books/health/chap07.htm>. Diakses pada 19 April 2006.
10. Smet, B., Maes, L., De Clercq, L., Haryanti, K., & Winarno. R.D. The Health Behaviour in School-Aged Children study in Semarang, Indonesia: methodological Problem in cross-cultural research. Oxford Journals. 1999. from <http://heapro.oxfordjournals.org/cgi/content/full/14/1/7>. Diakses pada 19 April 2006.
11. The Templeton. Preliminary Findings on Spiritual Development and The College Experience: A Longitudinal Analysis. 2004. from http://www.youthandreligion.org/resources/ref_ed-attainment.pdf. Diakses pada 20 Maret 2007.
12. Departement of Health and Human Services & U.S. Departement of Agriculture. Nutrition and Your Healthy: Dietary Guidelines for American.

2000. from <http://www.health.gov/dietaryguide/lines/dga2000/document/buil.htm>. Diakses pada 19 April 2006.
13. American Heart Association. The benefits of daily physical activity. 2004., from <http://www.americanheart.org/presenter.jhtml?identifier=764>. Diakses pada 20 Maret 2007.
 14. Huang, T.K., Harris, K.J., Lee, R.E., Nazir, N., Born, W., & Kaur, H. Assessing overweight, obesity, diet and physical activity in college students. *Journal of American College Health*. 2003. from <http://her.oxfordjournals.org/cgi/reprint/14/3/339>. Diakses pada 20 Maret 2007.
 15. Canada Statistics. National Population Health Survey Lifestyle Behaviours. 1998. from <http://www.phac-aspc.gc.ca/ph-sp/phdd/pdf/report/stats/eng39-52.pdf>. Diakses pada 11 Oktober 2006.
 16. Litt, A.S. The College Students' Guide to Eating Well on Campus. 2000. from http://www.siu.edu/departements/coreints/public_html/2000.html. Diakses pada 3 Maret 2007.
 17. Anding, J.D., Suminski, R.R., & Boss, L. Dietary intake, body mass index, exercise, and alcohol: Are college women following the dietary guidelines for American. *Journal of American College Health*. 2001. from http://www.psych.yorku.ca/lalonde/documents/JBP_2001.pdf. Diakses pada 20 Maret 2007.
 18. FK UGM, Yogyakarta. Panduan Akademik Program Studi Ilmu Keperawatan 2005. Fakultas Kedokteran Universitas Gadjah Mada. Yogyakarta. 2005.
 19. Koch, N.S. & Wasson, K.W. The Transfer Students' Guide to the College Experience. 2005. from http://college.hmco.com/college_survival/koch/transfer_students_guide?ie/Healthy_lifestyle.html. Diakses pada 13 Februari 2006.
 20. September, S.J., Batts, E.A., Moore, K.K., & Hyde, S.A. College and University Wellness Programs: An assessment of current trends. 2001. from <http://www.psu.edu/dus/mentor/031219cg.htm>. Diakses pada 13 Oktober 2006.
 21. Nebgen, M. Holistic Wellness and College Residence Life. 2001. from <http://www.anselm.edu/internet/psych/theses/seniops2002/nebgen/webpage.html> Diakses pada 6 Oktober 2005.
 22. Costa, A.R. The Relationship Between Health and College Students' Grade Point. 2004. Average. from <http://clearinghouse.missouriwestern.edu/manuscripts/499.asp>. Diakses pada 13 Februari 2006.
 23. Morris, N. & Sarll, P. Drinking Glukose Improves Listening Span in Students Who Miss Breakfast. *Educational Research*. 2001. from <http://les.man.ac.uk/cric/Pdts/dp9.pdf>. Diakses pada 20 Maret 2007.
 24. Blom-Hoffman, J., & DuPaul, G. School-Based Health Promotion: The Effects of A Nutrition Educational Program. *School Psychology Review*, 2003;32:263 – 372.
 25. Mayes, P.A. Glukoneogenesis dan Pengendalian Kadar Glukosa Darah. In RK. Murray, DK. Granner, PA. Mayes & VW. Rodwell (Eds.), *Biokimia Harper ed.24*. EGC. Jakarta. 1999.
 26. Hurllock, E.B. Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan. Penerbit Erlangga. Jakarta, 1998.
 27. Gilbert, C.K. & Ward, E.C. Reaching beyond Academics in Acaademic Advising. *The Mentor: An Academic Advicing Journal*. 2003. from <http://www.psu.edu/dus/mentor/>. Diakses pada 13 Februari 2006.
 28. American College Health Association. National College Health Assessment: Reference Group Executive Summary: 2001. from <http://www.acha.org>. Diakses pada 20 Maret 2007.
 29. Nicklaus, H.E. Relationship of Wellness and Student Sense of Competence and Academic Achievement. *Dersertation Abstracts International*. 1991.