

## **HUBUNGAN GAYA HIDUP DENGAN PRESTASI BELAJAR MAHASISWA SEMESTER VI INSTITUT TORAJA RAYA INDONESIA TAHUN 2024**

**Catherina Bannepadang<sup>1</sup>, Agustina Marna<sup>2</sup>, Fenny Dewi Pranita<sup>3</sup>**

Institut Toraja Raya Indonesia

[catherinaedy@gmail.com](mailto:catherinaedy@gmail.com)

---

Gaya hidup merupakan pola tingkah laku sehari-hari segolongan manusia dalam masyarakat. Prestasi belajar merupakan hasil dari proses belajar mahasiswa yang diperoleh selama masa perkuliahan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan gaya hidup dengan prestasi belajar. Penelitian ini dilakukan di Institut Toraja Raya Indonesia pada bulan April sampai bulan Juni 2024.

Desain penelitian ini yaitu deskriptif analitik melalui pendekatan *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa S1 Keperawatan semester VI berjumlah 64 orang dengan teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*. Instrumen pengumpulan data menggunakan kuesioner dengan skala *likert*. Pengolahan data menggunakan program SPSS versi 25.

Distribusi frekuensi menunjukkan mayoritas responden dengan gaya hidup baik sebanyak 54 orang (84.4%), mayoritas responden dengan prestasi belajar meningkat sebanyak 44 orang (68.8%). Hasil penelitian ini berdasarkan uji *fisher Exact Test* diperoleh bahwa tidak ada hubungan yang bermakna antara hubungan gaya hidup dengan prestasi belajar pada mahasiswa, dengan nilai ( $p=0,263$ ).

Kesimpulan penelitian ini menunjukkan bahwa tidak ada hubungan yang bermakna antara gaya hidup dengan prestasi belajar. Berdasarkan penelitian ini diharapkan untuk lebih mendukung mahasiswa dalam mengelola gaya hidup yang lebih baik.

**Kata Kunci : Gaya Hidup, Prestasi Belajar Mahasiswa Semester VI**  
**Kepustakaan : 32 ( Tahun 2015-2023)**

---

**Abstract**

Lifestyle is a pattern of daily behavior of a group of people in society. Learning achievement is the result of the student's learning process obtained during the lecture period. This study aims to determine the relationship between lifestyle and learning achievement. This study was conducted at the Toraja Raya Indonesia Institute from April to June 2024.

The design of this study is descriptive analytical through a cross-sectional approach. The population in this study were all 64 semester VI Nursing undergraduate students with a sampling technique using a purposive sampling technique. The data collection instrument used a questionnaire with a Likert scale. Data processing used the SPSS version 25 program.

The frequency distribution shows that the majority of respondents with a good lifestyle were 54 people (84.4%), the majority of respondents with increasing learning achievement were 44 people (68.8%). The results of this study based on the Fisher Exact Test showed that there was no significant relationship between the relationship between lifestyle and learning achievement in students, with a value ( $p = 0.263$ ).

The conclusion of this study shows that there is no significant relationship between lifestyle and learning achievement. Based on this research, it is expected to further support students in managing a better lifestyle.

**Keywords** : Lifestyle, Student Learning Achievement Semester VI

**Bibliography:** 32 (Year 2015-2023)

---

\*Correspondent Author : Yahya Handayani  
Email : [yahyahandayani76@gmail.com](mailto:yahyahandayani76@gmail.com)

## PENDAHULUAN

Era modernisasi dan globalisasi saat ini telah menunjukkan perkembangan zaman yang semakin pesat sehingga secara tidak langsung membuat manusia juga mengikuti arus kecepatan perkembangan zaman (Safri, 2020). Pengaruh arus globalisasi begitu cepat merasuk ke dalam masyarakat terutama di kalangan mahasiswa. Pengaruh globalisasi terhadap generasi muda begitu kuat, karena para generasi muda termasuk segmen pasar yang berpotensi, terutama untuk produk seperti pakaian, sepatu, aksesoris dan gadget. Alasan kalangan mahasiswa merupakan segmen pasar yang berpotensi karena sifat mereka masih mudah terpengaruh oleh teman-temannya dan trend yang ada (Arbaini, 2017).

Mahasiswa perlu beradaptasi dengan perubahan yang terjadi terutama dalam hal pergaulan. Hal ini memiliki efek mengubah pemikiran, sikap dan penampilan. Salah satu hal yang cukup mengesankan bagi seorang mahasiswa adalah penampilan luarnya. Perubahan pada penampilan mahasiswa bisa bermacam-macam, seperti ketika menggunakan merek yang berbeda setiap hari, mengupload barang-barang branded yang sedang dibicarakan ke media sosial untuk memberitahu orang lain, serta berfoto dan video di tempat umum yang sedang trend (Fitriani, 2020).

Gaya hidup merupakan fungsi dari karakteristik pribadi yang terbentuk melalui interaksi sosial. Secara sederhana gaya hidup dapat juga diartikan sebagai pola hidup seseorang, meliputi kegiatan harian, minat, sikap dan harapan (Pratiwi, 2019). Salah satu faktor internal yang mempengaruhi perilaku konsumtif masyarakat adalah gaya hidup tersebut dianggap mampu menunjukkan status sosial atau mendapatkan prestise (Windayani, 2020). Gaya hidup merupakan salah satu faktor internal yang mempengaruhi nilai prestasi akademik yang dicapai. Gaya hidup mahasiswa dapat dilihat dari aktivitas rutin yang dilakukan, dimana mahasiswa dapat menentukan prioritas untuk memenuhi kebutuhan dalam kegiatan sehari-hari (Maria Ulfah dkk., 2022).

Gaya hidup dapat menurunkan prestasi belajar dikarenakan waktu yang dimiliki mahasiswa lebih banyak digunakan untuk nongkrong bersama teman dan bersenang-senang (Kamarudin, dkk 2022).

Prestasi belajar menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) adalah hasil atau sesuatu yang telah dikerjakan melalui beberapa proses. Sedangkan belajar merupakan perubahan tingkah laku dan pengalaman untuk memperoleh ilmu pengetahuan atau kepandaian. Tinggi rendahnya prestasi belajar yang dicapai seseorang dalam belajar dipengaruhi beberapa faktor, dimana faktor tersebut saling berhubungan satu dan lainnya. Rendahnya prestasi belajar yang disebabkan beberapa faktor seperti gaya hidup, motivasi, minat dan lingkungan sosial akan berdampak terhadap nilai Indeks Prestasi Kumulatif (IPK) yang kurang memuaskan (Silvia, 2021).

Prestasi atau IPK yang didapatkan mahasiswa, mampu mempengaruhi kedudukan mahasiswa di masyarakat spesifiknya dalam hal kemudahan mencari pekerjaan ketika telah lulus dari perkuliahan. Biasanya, fresh graduate ataupun lulusan dengan prestasi terbaik akan lebih mudah dalam memperoleh pekerjaan. Mahasiswa yang lulus ukom telah dianggap

memiliki pengetahuan, keterampilan dan sikap yang sesuai dengan standar kompetensi kerja ketiga aspek tersebut telah didapat dalam proses belajar mengajar di perguruan tinggi. Hal ini berarti bahwa semakin baik prestasi yang diperoleh mahasiswa dalam proses tersebut maka akan berbanding lurus ke hasil uji kompetensi. Prestasi akademik tersebut diukur melalui IPK sehingga semakin tinggi IPK seharusnya peluang lulus ukom itu akan semakin besar (Jarman, 2022).

Data statistik yang dikumpulkan dari 6 organisasi internasional yaitu Organization for Economic Cooperation and Development (OECD), Programme for International Student Assessment (PISA), United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization (UNESCO), Economist Intelligence (EIU), Trends in International Mathematic and Science Study (TIMSS), Progress in International Reading Literacy Study (PIRLS) yang dikeluarkan World Top 20 Education Poll pendidikan Indonesia menduduki peringkat ke-67 dari 203 negara, dan menurut World Population Review pada tahun 2021, Indonesia menduduki peringkat ke -54 dari 78 negara. Jumlah mahasiswa di Indonesia sebanyak 9,32 juta orang (Kemendikbud Ristek. 2023).

Menurut data dari Badan Pusat Statistik tahun 2021, terdapat 337,759 mahasiswa yang berkuliah di Sulawesi Selatan. Hal tersebut meningkat jika dibandingkan pada tahun 2020, yaitu hanya terdapat 329,548 mahasiswa yang berkuliah di Sulawesi Selatan (Badan Pusat Statistik, 2022). Dari data tersebut diketahui bahwa jumlah mahasiswa yang berkuliah di Sulawesi Selatan pada tahun 2021 meningkat 0,98% dibandingkan pada tahun 2020.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Al-Nakeeb pada tahun 2014 tentang *Clustering of lifestyle factors in Spanish University students: the relationship between smoking, alcohol consumption, physical activity and diet quality* di Universitas Qatar menunjukkan bahwa 42.2% mahasiswa berada pada Cluster 3 high risk factor. Cluster ini memiliki gaya hidup yang buruk pada asupan makanan yang berlebih, konsumsi tertinggi makanan tidak sehat, dan aktivitas fisik rendah.

Penelitian lain yang dilakukan Neti pada tahun 2021, tentang Gaya Hidup Sehat Mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan di Bandung, ditemukan prevalensi gaya hidup buruk pada mahasiswa jurusan Kesehatan, termasuk keperawatan sebanyak 57%. Hal ini ditinjau dari pola makan yang tidak teratur, kualitas tidur yang terganggu dan penggunaan waktu luang mahasiswa.

Berdasarkan hasil penelitian Wiwik pada tahun 2019 tentang pengaruh gaya hidup terhadap hasil belajar mahasiswa program studi pendidikan ekonomi Universitas Muhammadiyah Bengkulu ditemukan hasil bahwa apabila mahasiswa tidak mengedepankan gaya hidup maka hasil belajar akan baik. Sedangkan apabila mahasiswa mengedepankan gaya hidup dibandingkan dengan kuliahnya, maka kecenderungan hasil belajar mahasiswa akan menurun. Hal ini dapat dilihat dari mahasiswa yang penggunaan uangnya tidak sesuai dengan kebutuhan sebenarnya. Keinginan mahasiswa dalam mengisi waktunya akan berpengaruh pada hasil belajar.

Menurut Hasil penelitian Muh. Yusuf pada tahun 2018 tentang Gaya Hidup Mahasiswa di Kelurahan Samata, Kecamatan Somba Opu, Kabupaten

Gowa, Sulawesi Selatan, didapatkan bahwa sebagian besar gaya hidup mahasiswa Kelurahan Samata ini memiliki gaya hidup modern, hal ini dikarenakan mereka berperenampilan sesuai zaman sekarang mulai dari gaya rambut gondrong, memakai kawat gigi, soflens dan cara berpakaian menggunakan jeans.

Berdasarkan hasil penelitian Sirajuddin, dkk pada tahun 2022 tentang Perbandingan prestasi belajar berdasarkan gaya belajar pada mahasiswa di Universitas Negeri Makassar ditemukan hasil bahwa mahasiswa dengan gaya belajar visual memperoleh IPK rata-rata yaitu 3,82.

Berdasarkan survey awal pada mahasiswa semester VI Institut Toraja Raya Indonesia, ditemukan bahwa jumlah mahasiswa semester VI Prodi S1 Keperawatan adalah 64 orang. Berdasarkan hasil wawancara awal terhadap 12 mahasiswa menyatakan bahwa prestasi mereka sering menurun ditandai dengan IPK semester V menurun ketika lebih mengutamakan menghabiskan waktu untuk jalan-jalan bersama teman-teman, mempunyai waktu istirahat yang kurang cukup dan bermain game bersama teman-teman luar kampus dibandingkan dengan mengerjakan tugas dari dosen.

Hubungan antar gaya hidup dengan prestasi belajar mahasiswa telah menjadi subjek penelitian yang menarik bagi para ilmuwan dan pendidik. Gaya hidup, termasuk pola makan yang baik, tidur yang cukup dan olahraga teratur, dapat meningkatkan konsentrasi, memori dan kemampuan belajar. Oleh karena itu, penting bagi mahasiswa untuk memperhatikan gaya hidup mereka agar dapat mencapai potensi akademis yang maksimal.

Berdasarkan uraian di atas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Hubungan Gaya Hidup dengan Prestasi Belajar Mahasiswa Semester VI Institut Toraja Raya Indonesia Tahun 2024”.

## METODE PENELITIAN

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah jenis penelitian deskriptif analitik dengan pendekatan *cross-sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa S1 Keperawatan semester VI Institut Toraja Raya Indonesia tahun 2024 dengan jumlah 64 mahasiswa. Sampel dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa Institut Toraja Raya Indonesia program studi S1 Keperawatan semester VI dengan jumlah 64 mahasiswa.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### A. Hasil Penelitian

#### 1. Karakteristik Responden

Karakteristik responden berdasarkan kategori jenis kelamin

##### Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

| Jenis Kelamin | Frekuensi | (%)  |
|---------------|-----------|------|
| Laki-laki     | 4         | 6.3  |
| Perempuan     | 60        | 93.8 |
| Total         | 64        | 100  |

(Sumber: data primer, 2024)

Berdasarkan tabel 5.2 di atas didapatkan mayoritas jenis kelamin responden yaitu perempuan sebanyak 60 (93.8%) responden.

## 2. Distribusi responden berdasarkan gaya hidup mahasiswa S1 Keperawatan semester VI Institut Toraja Raya Indonesia Kabupaten Toraja Utara.

**Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Motivasi Gaya Hidup Mahasiswa S1 Keperawatan Semester VI ITRI Tahun 2024**

|             | Gaya Hidup   | Frekuensi | (%)        |
|-------------|--------------|-----------|------------|
| S<br>u<br>m | Baik         | 54        | 84.4       |
|             | Buruk        | 10        | 15.6       |
|             | <b>Total</b> | <b>44</b> | <b>100</b> |

(Sumber: data primer, 2024)

Tabel di atas menunjukkan bahwa mayoritas responden dengan gaya hidup baik yaitu 54 responden (84.4%) dan 10 responden (15.6%) dengan gaya hidup buruk.

## 3. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan IPS semester IV dan V tentang prestasi belajar mahasiswa S1 Keperawatan semester VI

**Tabel 5.6**

**Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Prestasi Belajar Mahasiswa Semester VI**

|                  | Prestasi Belajar | Frekuensi | (%)         |
|------------------|------------------|-----------|-------------|
| S<br>u<br>m<br>b | Meningkat        | 44        | 68.8        |
|                  | Menurun          | 20        | 31.3        |
|                  | <b>Total</b>     | <b>64</b> | <b>100%</b> |

Sumber: data primer, 2024)

Tabel di atas menunjukkan bahwa responden yang memiliki prestasi belajar meningkat sebanyak 44 orang (68.8%) dan 20 responden (31.3) memiliki prestasi belajar menurun

## 4. Analisa Bivariat

### a. Hubungan gaya hidup dengan prestasi belajar mahasiswa semester VI

**Tabel 5.8**

**Hubungan gaya hidup dengan prestasi belajar mahasiswa semester VI**

| mahasiswa semester VI |                        |      |         |      |       |     |         |
|-----------------------|------------------------|------|---------|------|-------|-----|---------|
| Gaya Hidup            | Prestasi Belajar (IPS) |      |         |      |       |     | p-value |
|                       | Meningkat              |      | Menurun |      | Total |     |         |
|                       | N                      | (%)  | n       | (%)  | n     | (%) |         |
| Baik                  | 39                     | 60.9 | 15      | 23.4 | 54    | 4.4 | 0,263   |
| Buruk                 | 5                      | 7.8  | 5       | 7.8  | 10    | 5.6 |         |
| Total                 | 44                     | 68.8 | 20      | 31.3 | 64    | 100 |         |

(Sumber: data primer, 2024)

Tabel di atas menunjukkan bahwa responden dengan gaya hidup baik berjumlah 54 orang (84.4%), dimana yang memiliki prestasi belajar meningkat sebanyak 39 responden (60,9%) dan 15 responden (23.4%) memiliki prestasi menurun. Responden dengan gaya hidup buruk berjumlah 10 orang (15.6%) dimana yang memiliki prestasi belajar meningkat sebanyak 5 responden (7.8%), 5 responden (7,8%) memiliki prestasi belajar yang menurun.

Setelah dilakukan uji statistik fisher diperoleh nilai  $p=0,263$  dimana nilai  $p > \alpha (0.05)$  yang berarti bahwa tidak ada hubungan yang bermakna antara gaya hidup dengan prestasi belajar pada mahasiswa S1 Keperawatan semester VI Institut Toraja Raya Indonesia atau Ha ditolak. Dimana nilai Odd Ratio yaitu 2.600 yang artinya bahwa gaya hidup yang baik mempunyai peluang 2.6 kali mempengaruhi prestasi belajar yang meningkat pada mahasiswa semester VI program studi S1 keperawatan Institut Toraja Raya Indonesia Tahun 2024.

## **B. Pembahasan**

### **1. Gaya Hidup**

Responden yang memiliki gaya hidup baik sebanyak 54 responden (84.4%), hal ini terjadi karena adanya kesadaran akan gaya hidup yang baik dan komitmen secara pribadi untuk menjaga gaya hidup yang lebih baik. Contoh gaya hidup yang baik seperti menghindari makanan yang cepat saji, lebih memilih penampilan yang sederhana, selalu memikirkan terlebih dahulu uang yang akan digunakan untuk membeli barang-barang. Gaya hidup merupakan aktivitas dan rutinitas yang biasa dilakukan oleh seseorang disetiap hari (Carl, 2020). 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, kepribadian, dan kemampuan fisik dan mental, faktor-faktor situasional dan tujuan hidup, serta kemampuan finansial dan hal-hal terkait materi yang lain.

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Neti tentang gaya hidup bagi mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan di Bandung pada tahun 2021 ditemukan bahwa dari 69 responden yang memiliki gaya hidup baik sebanyak 56% responden dan 13% responden yang memiliki gaya hidup buruk. Gaya hidup termasuk faktor yang berpengaruh pada seseorang untuk memuaskan kebutuhannya dan sikap yang mempengaruhi kehidupan seseorang. Gaya hidup dapat membentuk cerminan seseorang pengguna maupun peserta yang tampil melalui gaya hidup lebih sering bersenggolan dengan berbagai penampilan seseorang. Gaya hidup memiliki tujuan untuk dapat membentuk citra diri yang dibanggakan bagi pengguna maupun partisipannya.

Responden yang memiliki gaya hidup buruk sebanyak 10 orang (15,6%), hal ini disebabkan karena pengaruh lingkungan pergaulan dan tekanan teman sebaya sehingga mendorong kebiasaan yang buruk. Mereka juga cenderung didominasi oleh keinginan duniawi dan kesenangan material. Gaya hidup mempengaruhi perilaku seseorang pada akhirnya menentukan pola konsumsi seseorang, gaya hidup seseorang dapat berubah dari waktu ke waktu.

Menurut teori Pohan et al (2022), faktor-faktor yang mempengaruhi gaya hidup seseorang yaitu salah satunya berasal dari lingkungan. Dimana gaya hidup dianggap sebagai identitas dan pengakuan sosial yang jelas terlihat dari perilakunya yang selalu mengikuti perkembangan zaman sebagai pemenuhan kebutuhan sehari-hari. Setiap individu berhak dan bebas memilih gaya hidup mana yang dijalaninya, baik itu gaya hidup

mewah, gaya hidup hedonis atau gaya hidup untuk mencari kesenangan saja, gaya hidup sehat, gaya hidup sederhana dan sebagainya.

## 2. Prestasi Belajar

Responden yang memiliki prestasi belajar meningkat sebanyak 44 orang (68.8%), hal ini disebabkan karena mahasiswa dapat mengatur waktu dengan efisien untuk belajar dan memiliki motivasi tinggi, serta minat untuk mencapai prestasi belajar yang baik.

Sejalan dengan teori Rosyid (2019) bahwa banyak faktor yang mempengaruhi prestasi belajar yaitu faktor internal adalah faktor yang datangnya dari diri mahasiswa berupa faktor fisiologis (kesehatan dan keadaan tubuh), psikologis (minat, bakat, inteligensi, emosi, kelelahan dan cara belajar). Sedangkan faktor eksternal adalah faktor yang datangnya dari luar diri mahasiswa yang dipengaruhi oleh lingkungan keluarga, lingkungan sekolah, lingkungan masyarakat dan lingkungan alam.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Riama pada tahun 2020 terkait dengan pola perilaku hidup sehat dengan prestasi belajar mahasiswa keperawatan, Yakni dari beberapa responden memiliki indeks prestasi belajar meningkat. Pengumpulan data dengan kuesioner gaya hidup, dan data prestasi belajar mahasiswa berupa indeks prestasi semester. Hasil penelitian bahwa dari 179 responden gaya hidup yang sehat sebanyak 107 orang (59.8%) dan prestasi belajar meningkat sebanyak 157 orang (87.7%). Analisa data menggunakan uji statistik uji Mann-Whitney U diperoleh p-value lebih besar dari  $\alpha$  ( $0,944 > 0,05$ ) dan dapat disimpulkan tidak ada hubungan pola perilaku hidup sehat dengan prestasi belajar.

Responden yang memiliki prestasi belajar menurun sebanyak 20 orang (31.3%) hal ini disebabkan karena kurangnya waktu yang dikelola dengan baik untuk belajar dan mengerjakan tugas serta adanya masalah pribadi seperti konflik dalam hubungan, masalah keuangan atau masalah kesehatan, faktor kebosanan, pembelajaran yang semakin sulit sehingga dapat mempengaruhi prestasi belajar menurun.

## 3. Hubungan Gaya Hidup Dengan Prestasi Belajar Pada Mahasiswa

Responden dengan gaya hidup baik sebanyak 54 responden (84.4%), dimana yang memiliki prestasi belajar meningkat 39 responden (60.9%) hal ini terjadi dikarenakan mahasiswa mayoritas memilih menghabiskan waktu untuk belajar di rumah dengan mengerjakan tugas dibandingkan keluar untuk jalan-jalan. Mahasiswa juga memiliki motivasi yang tinggi untuk meningkatkan prestasinya. Terdapat 15 responden (23.4%) memiliki prestasi belajar menurun, hal ini terjadi karena mahasiswa tidak sepenuhnya mengikuti pembelajaran. Hal ini bisa disebabkan karena mahasiswa tidak minat atau tidak tertarik dengan materi yang diajarkan dan adanya gangguan lingkungan kampus yang tidak kondusif, seperti kebisingan, atau ketidaknyamanan fisik sehingga dapat mengganggu konsentrasi mahasiswa saat mengikuti pembelajaran.

Sedangkan responden dengan gaya hidup buruk sebanyak 10 responden (15.6%), dimana yang memiliki prestasi belajar meningkat sebanyak 5 responden (7.8%) hal ini karena adanya faktor internal dari mahasiswa yaitu kecerdasan intelektual yang mengacu pada kemampuan seseorang untuk memahami dan menggunakan pengetahuan secara logis dan abstrak. Hal ini mencakup kemampuan kognitif seperti pemecahan masalah, analisis, pemahaman konsep dan kemampuan berpikir kritis. Selain kecerdasan intelektual, faktor internal lainnya yaitu kecerdasan emosional yang mengacu pada kemampuan mahasiswa untuk mengenali, memahami, mengelola dan mengekspresikan emosi dengan baik. Terdapat 5 responden (7.8%) memiliki prestasi belajar menurun, hal ini terjadi karena kurangnya minat mahasiswa dalam mempelajari pelajaran yang diberikan dan kurangnya motivasi belajar. Motivasi yang rendah dapat mengurangi semangat mahasiswa untuk belajar, hal ini dapat menghambat kemampuan mahasiswa dalam belajar. Tanpa usaha dan kerja keras yang cukup prestasi belajar mahasiswa akan cenderung menurun.

Sejalan dengan teori Nadziruddin, susanti dan Dhestirati (2020) salah satu faktor penting dalam pencapaian prestasi adalah faktor internal karena sumber terkaya untuk bahan belajar berasal dari dalam diri sendiri. Sehingga dapat dikatakan bahwa faktor penting yang melatarbelakangi pencapaian prestasi belajar bagi mahasiswa. Faktor internal dapat berupa kemampuan intelegensi, bakat, minat dan motivasi. Gaya hidup hanya sebagai faktor penunjang terhadap keberhasilan tetapi bukan faktor penentu keberhasilan seseorang karena banyak hal yang mempengaruhi prestasi belajar seseorang (Sari, 2019).

Menurut teori Siagian (2015) bahwa semangat belajar dari mahasiswa adalah salah satu hal yang paling penting untuk dalam proses pembelajaran, karena dengan adanya semangat yang tinggi materi yang disampaikan dapat dipahami dengan baik. Semangat tidak hanya dimiliki oleh mahasiswa tetapi harus dimiliki juga oleh dosen karena semangat pendidik dalam mengajar sangat berhubungan erat dengan minat belajar mahasiswa. Penelitian yang dilakukan oleh Mohammad Heidari tentang hubungan gaya hidup dengan prestasi belajar pada tahun 2019 bahwa untuk meningkatkan prestasi belajar mahasiswa, selain kemampuan kognitif persepsi, gaya hidup juga harus diperhatikan. Oleh karena itu, disarankan untuk memasukkan Pendidikan gaya hidup dalam kurikulum mahasiswa keperawatan sehingga dapat meningkatkan gaya hidup mahasiswa. Hasil penelitian mengatakan mahasiswa dengan IPK dibawah 14 (55.55%) dan juga pada kisaran 14 hingga 16 (47.16%) memiliki gaya hidup yang buruk sedangkan 40.81% dari mereka yang memiliki IPK pada kisaran 16-18 memiliki gaya hidup yang buruk.

Berdasarkan uji Fisher's exact test di peroleh nilai  $p=0.263$  dimana nilai  $p > \alpha$  (0.05) yang berarti tidak ada hubungan yang bermakna antara gaya hidup dengan prestasi belajar mahasiswa semester VI di Institut Toraja Raya Indonesia atau  $H_a$  ditolak dan  $H_o$  diterima.

Berdasarkan situasi yang terjadi mayoritas mahasiswa mengatakan bahwa mereka mempunyai gaya hidup buruk dengan prestasi belajar yang

menurun tetapi setelah dilihat dari nilai prestasi belajar ternyata mayoritas nilai mahasiswa banyak yang meningkat dan memiliki gaya hidup yang baik, oleh karena itu tidak ada hubungan gaya hidup dengan prestasi belajar mahasiswa. Tidak adanya hubungan gaya hidup dengan prestasi belajar dalam penelitian ini dapat juga di pengaruhi oleh faktor lain, baik faktor internal maupun faktor eksternal.

Menurut teori Agustin (2018) prestasi akademik bersifat relatif, yaitu berubah setiap saat, adanya faktor internal dan eksternal yang dapat mempengaruhi tinggi rendahnya prestasi akademik. Djaali (2016) mengatakan bahwa faktor internal yaitu sikap termasuk salah satu hal yang dapat mempengaruhi keberhasilan mahasiswa dalam pembelajaran.

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Khairunnisa, Febriana Sabrina dan Safri tentang hubungan gaya hidup dengan prestasi belajar mahasiswa keperawatan Universitas Riau pada tahun 2020 ditemukan bahwa gaya hidup mahasiswa sebagian besar adalah gaya hidup baik sebanyak 78 orang (53.42%) sedangkan gaya hidup buruk berjumlah 68 orang (46.58%). Gambaran IPS mahasiswa mayoritas memiliki IPS meningkat dengan berjumlah 104 orang (71.23%) dan mahasiswa dengan IPS menurun berjumlah 42 orang (28.77%). Cara mengumpulkan data dengan menggunakan kuesioner, dan melihat perbandingan indeks prestasi belajar dari semester sebelumnya dengan menggunakan uji chi-square sebagai Analisa data. Dari hasil uji tersebut didapatkan bahwa nilai  $p=0,371$  yang berarti tidak ada hubungan yang signifikan antara gaya hidup dengan prestasi belajar mahasiswa. Prestasi belajar tidak hanya di pengaruhi oleh gaya hidup melainkan dari berbagai faktor pendukung yang melatarbelakanginya seperti proses belajar, suasana belajar, dukungan orang tua dan lain sebagainya.

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang dilakukan di Institut Toraja Raya Indonesia Kabupaten Toraja Utara tahun 2024, maka diperoleh Kesimpulan sebagai berikut :

1. Distribusi responden berdasarkan gaya hidup menunjukkan bahwa mayoritas gaya hidup baik yaitu 54 responden (84.4%) dan 10 responden (15.6%) dengan gaya hidup buruk.
2. Distribusi responden berdasarkan prestasi belajar menunjukkan bahwa mayoritas prestasi belajar meningkat sebanyak 44 responden (68.8%) dan 20 responden (31.3) memiliki prestasi belajar menurun.
3. Tidak ada hubungan antara gaya hidup dengan prestasi belajar mahasiswa semester VI Institut Toraja Raya Indonesia tahun 2024 dengan nilai  $p\text{-value} = 0.263 > \alpha (0.05)$ .

## DAFTAR PUSTAKA

- Aldi Ilhamsyah, d. (2023). Hubungan Antara Pola Hidup Sehat Terhadap Prestasi Belajar Pada Mahasiswa Program Studi Kesehatan Masyarakat di Universitas Indonesia Maju. Jurnal Masyarakat Sehat Indonesia. Retrieved from <https://journal.ympai.org/index.php/jmsi/article/view/42>
- Al-Nakeeb. (2015). An Investigation Into the Lifestyle, Health Habits and Risk Factors of Young Adults, . International Journal of Environmental Research and Public Health, 4380-4394.
- Arbaini. (2017). Gaya Hidup Shopaholic Pada Mahasiswa (Studi Pada Mahasiswa Fisip Universitas Riau Yang Kecanduan Berbelanja Pakaian).Pekan Baru, 4.
- Avci. (2016). Personal Health Responsibility. TAF Preventive Medicine Bulletin, 259-266.
- Aziz, H. (2017). Metode Penelitian Keperawatan dan Teknik Analisis. Jakarta: Salemba Medika.
- Cahyono. (2019). Peran Mahasiswa Di Masyarakat. Jurnal Pengabdian Masyarakat Setiabudhi, 34-35. Retrieved from <https://doi.org/10.4000/adlfi.2398>
- Calder. (2021). Nutrition and Immunity:Lesson for COVID-19. Nutrition and Diabetes, 1-8.
- Carl. (2020). Competencies for a Healthy Physically Active Lifestyle-Reflections on the Model Of Physical Activity-Related Health Competence. Journal of Physical Activity and Health, 17, 688-697.
- Djaramah. (2018). Prestasi Belajar dan Kompetensi Guru. Surabaya: Usaha Nasional.
- Darmayanti, d. (2020). Pengaruh Pelatihan Manajemen Stres Terhadap Kebahagiaan Santri di Pesantren. Gadjah Mada Journal of Professional Psychology, 128-139.
- Fitriani, H. &. (2020). Peran Konformitas Sebagai Mediator Hubungan Harga diri dan perilaku konsumtif Pada Mahasiswa, 6, 48-59.
- Handayani. (2017). Ilmiah Manajemen dan Bisnis. Analisis Penerapan Metode Discussion Dan Role playing untuk Meningkatkan Prestasi Belajar Mahasiswa, 18-31
- Heidari, M. (2019). Hubungan Gaya Hidup dengan Prestasi Akademik Pada Mahasiswa Keperawatan. Retrieved from <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5427337/>
- Kamaruddin. (2022). Pengaruh Motivasi Belajar dan Gaya Hidup Hedonisme Terhadap Prestasi Belajar Mahasiswa Universitas Ibnu Sdi Batam. Jurnal Sains Sosio Humaniora, 6. Retrieved from [https://www.Researchgate.net/publication/367070598\\_Pengaruh\\_Motivasi\\_Belajar\\_dan\\_Gaya\\_Hidup\\_Hedonisme\\_Terhadap\\_Prestasi\\_Belajar\\_Mahasiswa\\_Universitas\\_Ibnu\\_Sdi\\_Batam](https://www.Researchgate.net/publication/367070598_Pengaruh_Motivasi_Belajar_dan_Gaya_Hidup_Hedonisme_Terhadap_Prestasi_Belajar_Mahasiswa_Universitas_Ibnu_Sdi_Batam)
- Khairunnisa. (2015). Hubungan Gaya Hidup dengan Prestasi Akademik Mahasiswa Keperawatan Universitas Riau. Retrieved from <https://jom.unri.ac.id/index.php/JOMPSIK/article/view/8283>

- Kartika, I. I. (2017). Buku Ajar Dasar-Dasar Riset Keperawatan Dan Pengolahan Data Statistik. Jakarta: Cv.Trans Info Media.
- Kurniawan. (2021). Pengertian Mahasiswa Menurut Para Ahli Beserta Peran dan Fungsinya.
- Maria Ulfa, d. (2022). Pengaruh Modernitas dan Gaya Hidup terhadap Perilaku Konsumsi Mahasiswa. Jurnal Pendidikan Ekonomi, 14.
- Masina. (2017). Differences in Health Promoting Lifesyle Profile Among Croatian Medical Students According to Gender and Year of Study, 56, 84-91.
- Muh.Yusuf. (2018). Gaya Hidup Mahasiswa di Kelurahan Samata, Kecamatan Somba Opu, Kabupaten Gowa Sulawesi Selatan. Retrieved from <http://repositori.uin-alauddin.ac.id/14064/1/MUH%20YUSUf.pdf>
- Nadzir. (2015). Psychological Meaning Of Money Dengan Gaya Hidup Hedonis Remaja Di Kota Malang.
- Nanda. (2017). Hubungan Kebiasaan Belajar dan Keaktifan Berorganisasi Terhadap Prestasi Belajar Mahasiswa Ketiga Fakultas Kedokteran Universitas Lampung.
- Neti. (2021). Gaya Hidup Sehat Mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan di Bandung. Jurnal Ilmu Kesehatan Immanuel. Retrieved from [https://www.researchgate.net/publication/348689526\\_Gaya\\_Hidup\\_Sehat\\_Mahasiswa\\_Sekolah\\_Tinggi\\_Ilmu\\_Kesehatan\\_di\\_Bandung](https://www.researchgate.net/publication/348689526_Gaya_Hidup_Sehat_Mahasiswa_Sekolah_Tinggi_Ilmu_Kesehatan_di_Bandung)
- Notoatmodjo. (2017). Metode Penelitian Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta.
- Notoatmodjo. (2018).Buku Ajar Metodologi Penelitian Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Nurmawanti. (2016). Evaluasi Pendidikan Islam. Bandung: Citapustaka Media.
- Papilaya, d. (2016). Identifikasi Gaya Belajar Mahasiswa FKIP Universitas Pattimura. Jurnal Psikologi, 15, 56-63.
- Petimar, d. (2019). Adherence To The World Cancer Research Fund/American Institute For Cancer Research 2018 Recommendations For Cancer Prevention And Risk Of Colorectal Cancer. Cancer Epidemiology Biomarkers And Prevention, 1469-1479.
- Pratiwi. (2019). Hubungan Gaya Hidup Hedonis Dengan Perilaku Konsumtif Produk Skincare pada Mahasiswa Universitas Medan .
- Priansa, D. J. (2017). Perilaku Konsumen. Bandung: CV ALFABETA.
- Putri. (2015). Hubungan Motivasi Menjadi perawat dengan Prestasi Akademik Mahasiswa. Keperawatan dan Kesehatan AKPER YPIBMAJALENGKA.
- Riadi, M. (2020). Pengertian dan Jenis-jenis Variabel Penelitian.
- Safri. (2020). Analisi Perilaku Konsumsi Terhadap Gaya Hidup Mahasiswa Bidikmisi Fakultas Ekonomi Dan Bisnis Islam UIN SMH Banten.
- Saragih. (2015). Hubungan Antara Kecerdasan Emosional Dengan Prestasi Akademik Pada Mahasiswa Aktifis Organisasi Kemahasiswaan Di lingkungan Universitas Udayanan.
- Sari. (2019). Hubungan Kecerdasan Emosional Dengan Prestasi Akademik Mahasiswa Psikolog Tingkat Satu Gunadarma.
- Silvia, P. (2021). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Prestasi Belajar Mahasiswa, XV.

- Sirajuddin Masna, d. (2022). Perbandingan Prestasi Belajar Berdasarkan Gaya Belajar Pada Mahasiswa di Universitas Negeri Makassar. Retrieved from <https://ojs.unm.ac.id/pir/article/view/31639>
- Slameto. (2015). Belajar Dana Faktor-Faktor Yang Mempengaruhinya. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sodik, S. &. (2015). Dasar Metodologi Penelitian. Yogyakarta: Literasi Media Publishing.
- Sugiyono. (2017). Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D. Bandung: Alfabeta.
- Syafnidawaty. (2020). Apa Itu Populasi dan Sampel Dalam Penelitian Universitas Raharja.
- Tedeschi, d. (2017). The Posttraumatic Growth Inventory:A Revision Integrating Existential and Spritual Change. *Journal of Traumatic*, 11-18.
- Widyatmoko. (2014). Pengaruh Keaktifan Mahasiswa dalam Organisasi dan Prestasi Belajar Terhadap Kesiapan Kerja Mahasiswa Jurusan Pendidikan Ekonomi Universitas Negeri Yogyakarta.
- Windayani, A. (2020). Peran Konformitas Dan Gaya Hidup Brand Minded Terhadap Perilaku Konsumtif Mahasiswa Di Kota Denpasar, 96.
- Wiwik. (2019). Pengaruh Gaya Hidup Terhadap Hasil Belajar Mahasiswa Program Studi Pendidikan Ekonomi Universitas Muhammadiyah Bengkulu. Retrieved from <https://repo.umb.ac.id/items/show/947>