



PENGARUH KEBIASAAN MEMBACA BUKU TERHADAP KESEHATAN MENTAL MAHASISWA DI FAKULTAS TEKNIK UNIMED

THE EFFECT OF BOOK READING HABITS ON STUDENTS' MENTAL HEALTH AT THE FACULTY OF ENGINEERING, UNIMED

Ade Anggraini¹, Christina Elseria Rahelta², Marta Aulia Simangunsong³, Teguh Arif Mediansyah⁴, Zulkaidah Harahap⁵, Syairal Fahmy Dalimunthe⁶

^{1,2,3,4,5,6} Pendidikan Teknologi Informatika dan Komputer, Fakultas Teknik, Universitas Negeri Medan

E-mail: marta.ucong07@gmail.com

Article history :

Received : 05-12-2024

Revised : 07-12-2024

Accepted : 09-12-2024

Published: 11-12-2024

Abstract

This study aims to explore the effect of book reading habits on the mental health of students at the Faculty of Engineering, State University of Medan (UNIMED). The study used a qualitative descriptive approach, with data collected through interviews and essay surveys of 51 students from the 2020–2024 intake. The results showed that book reading habits have a positive impact on students' mental health, such as reducing stress levels, increasing focus, and improving mood. The findings also indicated that academic pressure, social problems, and family expectations are the main factors that affect students' mental health. Strategies to overcome these pressures include engaging in leisure activities, social support, and maintaining a healthy lifestyle, including reading books as a form of self-care. This study highlights the importance of institutional support, such as the provision of counseling services, to improve students' mental health.

Keywords: *Mental health, reading books, healthy lifestyle.*

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi pengaruh kebiasaan membaca buku terhadap kesehatan mental mahasiswa di Fakultas Teknik Universitas Negeri Medan (UNIMED). Penelitian menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif, dengan data yang dikumpulkan melalui wawancara dan survei esai terhadap 51 mahasiswa angkatan 2020–2024. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kebiasaan membaca buku memberikan dampak positif terhadap kesehatan mental mahasiswa, seperti menurunkan tingkat stres, meningkatkan fokus, dan memperbaiki suasana hati. Temuan juga mengindikasikan bahwa tekanan akademik, masalah sosial, dan ekspektasi keluarga menjadi faktor utama yang memengaruhi kesehatan mental mahasiswa. Strategi untuk mengatasi tekanan ini meliputi keterlibatan dalam aktivitas santai, dukungan sosial, dan menjaga pola hidup sehat, termasuk membaca buku sebagai salah satu bentuk self-care. Studi ini menyoroti pentingnya dukungan institusional, seperti penyediaan layanan konseling, untuk meningkatkan kesehatan mental mahasiswa.

Kata Kunci: *Kesehatan mental, membaca buku, pola hidup sehat.*

PENDAHULUAN

Membaca adalah suatu kegiatan memahami tulisan yang bertujuan untuk menambah wawasan seseorang, maka dengan kata lain membaca dapat membuat seseorang dari yang tidak tahu menjadi tahu terhadap suatu pesan, informasi, dan ide dari apa yang sudah dibaca. Membaca merupakan kegiatan melihat tulisan bacaan dan poses memahami isi teks baik secara lisan atau



dalam hati (WIKIPEDIA 2024a). Melibatkan diri dalam kebiasaan membaca buku merupakan salah satu kegiatan yang membawa banyak manfaat positif. Selain memperluas pengetahuan dan pemahaman, aktivitas ini juga berkontribusi pada pengembangan keterampilan emosional serta mendukung kesejahteraan psikologis. Membaca mampu melatih daya pikir, memperkuat fokus, dan memperluas perbendaharaan kata. Lebih dari itu, kegiatan membaca juga terbukti dapat memberikan efek menenangkan yang membantu meredakan ketegangan dan stres. Kebiasaan membaca buku merupakan salah satu kebiasaan yang baik (Rio 2022). Kebiasaan membaca juga membawa pengaruh terhadap kesehatan mental, dapat mengurangi depresi, menurunkan tingkat stress (Makarim n.d.). Kesehatan mental adalah kondisi seseorang yang menyadari kemampuannya dan dapat menghadapi masalah sehari-hari secara normal (WIKIPEDIA 2024b). Kesehatan mental merupakan aspek utama dalam menentukan kesehatan seorang individu. Kesehatan mental penting karena berkontribusi terhadap kesejahteraan secara menyeluruh individu dan untuk kesehatan tubuh. Kesehatan mental merupakan komponen esensial dalam mendukung kesehatan dan kesejahteraan individu secara keseluruhan (UNICEF n.d.). Kesehatan mental menjadi salah satu hal yang sangat penting diperhatikan, terutama bagi kalangan mahasiswa. Kesehatan mental dianggap sangat penting karena berpengaruh terhadap proses perkuliahan yang ditempuh oleh mahasiswa. Aloysius, dkk dalam jurnalnya memaparkan bahwa memiliki kesehatan mental yang baik tidak hanya terhindar dari penyakit mental tetapi juga memiliki keadaan mental yang sejahtera (Suryanto Aloysius and Nada Salvia 2021).

Dalam proses perkembangan menuju kedewasaan, mahasiswa kerap menghadapi berbagai tantangan, baik dari segi akademik maupun sosial. Tidak hanya mengalami transisi dari remaja akhir ke dewasa awal (Rahmadani and Mukti 2020), memasuki dunia perkuliahan juga menuntut mahasiswa baru untuk mampu menyesuaikan diri dengan berbagai tuntutan yang berkaitan dengan aspek perilaku, kognitif, dan afektif yang berasal dari lingkungan sekitar mereka. Tahun pertama perkuliahan telah disepakati oleh para ahli sebagai masa yang sulit untuk mahasiswa baru (Lee, Ang, and Dipolog-Ubanan 2019). Tantangan akademik yang dialami berupa tuntutan tugas dalam jangka waktu yang singkat, dan tantangan sosial yaitu ekspektasi orang tua atas diri mahasiswa yang harus dicapai.

Tantangan-tantangan ini menjadi salah satu tekanan yang harus dihadapi oleh mahasiswa dan dapat meningkatkan risiko gangguan kesehatan mental, seperti stres, kecemasan, dan burnout, yang apabila tidak dikelola dengan baik dapat dapat mempengaruhi (menyerang) kesejahteraan emosional, produktivitas, serta berdampak pada performa akademik dan kualitas hidup mereka. Kesehatan mental penting bagi mahasiswa untuk dapat menyelesaikan tugas-tugasnya di perkuliahan dengan baik, terutama tugas akademiknya (Sari and Susmiatin 2023).

Salah satu gejala yang menunjukkan ketidakstabilan kesehatan mental mahasiswa ini adalah kecemasan yang terus menerus. Kecemasan dapat ditandai dengan sakit kepala, sulit tidur, gelisah, gugup, mudah merasa lelah, gugup, putus asa, pusing, mudah merasa kacau, dan mudah marah kepada orang lain. Setiap mahasiswa yang memiliki kecemasan dapat menurun kemampuan akademisnya karena kecemasan tersebut dapat mengganggu dan menurunkan kinerja memori. Mahasiswa yang memiliki kecemasan dapat menurunkan kemampuan akademisnya karena kecemasan tersebut dapat mengganggu dan menurunkan kinerja memori.



METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan pendekatan kualitatif. Penelitian ini dilakukan di lingkungan Fakultas Teknik Universitas Negeri Medan pada tanggal 3 Desember 2024. Populasi penelitian ini adalah mahasiswa Fakultas Teknik dengan sampel penelitian sebanyak 51 orang mahasiswa Fakultas Teknik dengan rentan angkatan tahun 2020 sampai 2024. Penelitian menggunakan metode wawancara langsung dan penyebaran pertanyaan esai melalui google formulir. Pertanyaan wawancara terdiri dari 10 pertanyaan analisis mendalam secara individu tentang pentingnya kesehatan mental, tantangan dalam menjaga kesehatan mental dan hal yang mempengaruhi kesehatan mental akan diketahui secara mendalam dari situasi personal subjek penelitian ini.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Kesehatan Mental Mahasiswa

Kesehatan mental merupakan elemen penting yang berperan besar dalam menentukan kualitas hidup dan keberhasilan akademik mahasiswa. Berdasarkan hasil wawancara dengan mahasiswa Fakultas Teknik Universitas Negeri Medan (UNIMED), terungkap bahwa kesehatan mental menjadi prioritas utama karena banyaknya tantangan yang mereka hadapi, seperti tekanan dalam perkuliahan, masalah sosial, dan hambatan ekonomi. Mahasiswa menyadari bahwa memiliki kesehatan mental yang baik memungkinkan mereka lebih fokus dan produktif selama menjalani perkuliahan. Sebaliknya, gangguan mental dapat berdampak buruk, tidak hanya pada prestasi akademik tetapi juga pada kondisi fisik mereka. Tekanan akademik menjadi salah satu sumber stres terbesar bagi mahasiswa Fakultas Teknik UNIMED. Sistem perkuliahan berbasis blok yang mengharuskan mahasiswa menyelesaikan banyak tugas dalam waktu yang singkat sering kali membuat mereka kewalahan. Minimnya kemampuan dalam mengelola waktu memperparah kondisi ini, sehingga mereka mengalami gangguan tidur, kehilangan nafsu makan, serta sulit berkonsentrasi. Dalam beberapa kasus, mahasiswa merasa tidak memiliki cukup waktu untuk beristirahat atau mengatur kembali prioritas mereka. Selain tekanan akademik, masalah sosial dan keluarga juga menjadi faktor signifikan yang memengaruhi kesehatan mental mahasiswa. Beberapa mahasiswa membawa persoalan keluarga ke dunia perkuliahan, yang menambah beban pikiran mereka. Tuntutan dari keluarga yang menginginkan kesempurnaan prestasi akademik menciptakan tekanan psikologis yang berat. Di sisi lain, hubungan pertemanan yang tidak sehat atau "toxic" sering kali membuat mahasiswa terjebak dalam situasi yang tidak nyaman, terutama bagi mereka yang sulit menolak permintaan teman.

2. Pengaruh Membaca Buku

Penelitian ini menganalisis tentang pengelolaan kesehatan mental mahasiswa fakultas Teknik Universitas Negeri Medan (UNIMED). Berdasarkan analisis terhadap hasil wawancara yang telah dilakukan, maka ditemukan bahwasanya mayoritas mahasiswa Teknik mengalami gejala gangguan mental mengalami stress dalam jangka waktu panjang dimana ini berpengaruh terhadap konsentrasi mahasiswa pada saat proses pembelajaran di kelas berlangsung

Kegiatan membaca buku menjadi aktivitas yang sangat penting, terutama bagi mahasiswa Fakultas Teknik UNIMED yang sering menghadapi tekanan akademik dan rutinitas yang padat. Dari hasil wawancara, ditemukan bahwa membaca buku memiliki dampak positif terhadap



kesehatan mental mereka. Sebagian besar mahasiswa mengungkapkan bahwa membaca buku, terutama yang bersifat non-akademik seperti novel, buku motivasi, atau karya sastra, memberikan rasa rileks sekaligus membantu mengelola stres. Membaca juga menjadi cara efektif untuk mengisi waktu luang dengan kegiatan yang produktif, sekaligus sebagai media hiburan yang bermanfaat. Membaca buku dapat membawa dampak positif bagi kesehatan mental. Membaca buku baik untuk latihan otak dan pikiran, menjaga otak agar selalu menjalankan fungsinya secara sempurna. Dengan membaca buku, juga dapat berpengaruh pada tingkat konsentrasi yang baik. Orang yang rajin membaca buku biasanya mempunyai kemampuan tingkat konsentrasi yang baik dan dapat mengambil keputusan yang baik dan tepat. Pengaruh membaca buku dapat berkontribusi memberikan ketenangan, sangat mungkin tubuh dapat menjadi rileks saat membaca buku. Apalagi dengan membaca buku rohani/spiritual juga bisa menurunkan tekanan darah sekaligus menenangkan hati (Prasetya Utama n.d.).

Membaca buku juga memungkinkan mahasiswa untuk memperluas wawasan dan memahami sudut pandang yang beragam. Membaca buku penting dalam mengembangkan pengetahuan akademik individu (Baturraden 2024). Melalui cerita dan pengalaman dalam buku, mahasiswa dapat lebih mudah memahami dan memaknai pengalaman hidup mereka sendiri, karena mereka dapat mengkritik pengalaman mereka dengan baik tanpa langsung menganggapnya sebagai beban yang besar. Dalam penelitiannya, Fira dkk, juga membuktikan bahwa kebiasaan membaca dapat membantu meningkatkan cara berpikir kritis individu (Safira Nur Rahma, Fira Deyanti, and Mahmudah Fitriyah 2024). Hal ini berkontribusi pada kesehatan mental mereka dengan meningkatkan empati dan membantu mereka menemukan solusi untuk menghadapi permasalahan pribadi. Literatur psikologi mendukung temuan ini, bahwa cerita dalam buku dapat menjadi alat refleksi yang berdampak positif pada kondisi emosional pembaca.

Selain manfaat emosional, membaca juga membantu meningkatkan fokus dan konsentrasi. Dari hasil wawancara dengan mahasiswa, mereka mengungkapkan bahwa mereka merasa lebih mampu untuk tetap tenang dan berkonsentrasi dalam menghadapi tugas-tugas akademik setelah membaca. Aktivitas ini memaksa otak untuk fokus pada alur cerita, yang akhirnya membantu mahasiswa mengalihkan perhatian dari kecemasan atau pikiran negatif. Oleh karena itu, membaca buku dapat dianggap sebagai salah satu strategi manajemen stres yang mudah dilakukan. Membaca buku dapat juga dapat mengurangi atau bahkan meredakan stress. Buku novel atau cerita fiksi yang ditulis dengan rangkaian alur cerita yang menarik dan indah dapat membantu otak untuk sejenak melupakan beban pikiran yang ada sehingga stress dapat berkurang. Kebiasaan membaca buku juga berpengaruh dalam mengembangkan pola tidur yang sehat dan membantu mendapatkan tidur nyenyak dan bangun dengan tubuh yang segar dipagi hari. Beberapa mahasiswa juga melakukan kebiasaan ini, dan mereka juga mengakui akan dampak dari kebiasaan membaca buku ini. Perasaan menjadi semakin baik dan lega, karena mendapat asupan sehat setelah memproses informasi baru yang diperoleh dari buku yang dibacanya dan juga mendapat kualitas tidur yang baik.

Namun, beberapa mahasiswa tidak merasakan manfaat yang sama akibat minimnya kebiasaan membaca. Wawancara menunjukkan bahwa mereka yang jarang membaca cenderung melaporkan tingkat stres lebih tinggi dan merasa kesulitan menemukan cara sehat untuk mengelola emosi. Hal ini menyoroti adanya hubungan erat antara intensitas membaca dan



kesehatan mental. Kebiasaan membaca secara konsisten tampaknya menjadi salah satu kunci untuk menjaga keseimbangan emosional mahasiswa.

Jenis buku yang dibaca juga memengaruhi manfaat yang dirasakan. Responden yang membaca buku motivasi atau self-help melaporkan adanya manfaat praktis dalam mengatasi kecemasan dan tekanan. Sementara itu, mahasiswa yang lebih sering membaca novel atau karya sastra mendapatkan pengalaman emosional yang memperkaya dan memungkinkan mereka melepaskan diri dari kenyataan sejenak. Dengan membaca kedua jenis buku tersebut secara seimbang, mahasiswa dapat memperoleh manfaat terapeutik yang maksimal. Selain itu, membaca juga berkontribusi pada peningkatan rasa percaya diri. Berdasarkan wawancara, mahasiswa merasa lebih percaya diri dalam berinteraksi dengan orang lain setelah membaca buku. Pengetahuan yang mereka dapatkan dari buku menjadi bahan diskusi yang menarik dalam percakapan, sehingga membantu mereka menjalin hubungan sosial yang lebih baik. Aktivitas membaca bahkan memotivasi beberapa mahasiswa untuk membentuk komunitas atau klub membaca yang memberikan ruang bagi mereka untuk berbagi pengalaman dan dukungan emosional.

Hasil wawancara juga menunjukkan bahwa kebiasaan membaca membantu mengembangkan keterampilan berpikir kritis. Mahasiswa sering merenungkan isi buku yang mereka baca dan mencoba menerapkannya dalam kehidupan nyata. Proses ini meningkatkan kemampuan mereka untuk menghadapi tantangan dengan lebih matang. Dengan kata lain, membaca buku tidak hanya meningkatkan wawasan tetapi juga membantu mahasiswa mengasah ketangguhan mental mereka. Manfaat lain dari membaca adalah meningkatkan kualitas tidur. Beberapa mahasiswa menyatakan bahwa mereka terbiasa membaca buku sebelum tidur untuk menenangkan pikiran. Aktivitas ini dianggap lebih efektif dibandingkan menggunakan perangkat elektronik, yang seringkali justru membuat sulit tidur. Membaca sebelum tidur membantu mahasiswa merasa lebih rileks, sehingga mereka dapat tidur dengan nyenyak. Kebiasaan ini berkontribusi pada kesehatan mental secara keseluruhan.

Meskipun demikian, ada beberapa tantangan yang menghambat mahasiswa untuk membaca secara rutin, seperti keterbatasan waktu dan akses terhadap buku yang menarik. Namun, mahasiswa yang memanfaatkan teknologi seperti e-book atau audiobook berhasil mengatasi hambatan ini dan tetap merasakan manfaat membaca. Hal ini menunjukkan bahwa adaptasi terhadap teknologi dapat menjadi solusi untuk meningkatkan kebiasaan membaca di kalangan mahasiswa.

Secara keseluruhan, wawancara ini menunjukkan bahwa membaca buku memberikan dampak positif yang signifikan terhadap kesehatan mental mahasiswa. Kebiasaan membaca tidak hanya membantu mengelola stres tetapi juga meningkatkan keterampilan berpikir kritis, fokus, dan kualitas tidur. Oleh karena itu, diperlukan upaya untuk mendorong kebiasaan membaca di kalangan mahasiswa melalui program kampus, komunitas membaca, atau pengadaan buku yang memadai. Dengan menjadikan membaca sebagai bagian dari rutinitas, mahasiswa dapat meningkatkan kesejahteraan mental mereka secara berkelanjutan.



3. Strategi Mahasiswa Menghadapi Tekanan

Mahasiswa Fakultas Teknik UNIMED memiliki berbagai cara untuk mengatasi stres yang mereka alami. Salah satu strategi yang sering dilakukan adalah terlibat dalam kegiatan sederhana yang menyenangkan, seperti menonton film, mendengarkan musik, atau makan di tempat favorit. Aktivitas ini, yang sering disebut sebagai "healing," membantu mereka mengalihkan perhatian dari tekanan sehari-hari. Selain itu, banyak mahasiswa memilih untuk berbagi cerita dengan teman atau anggota keluarga yang mereka percayai. Dukungan emosional ini tidak hanya memberikan rasa lega, tetapi juga membantu mereka melihat masalah dengan sudut pandang yang lebih positif.

Dukungan sosial dari lingkungan sekitar memiliki peranan yang sangat penting dalam membantu mahasiswa menghadapi tekanan. Dengan berbicara kepada orang yang dipercaya, mahasiswa dapat melepaskan beban emosional mereka. Meski demikian, beberapa mahasiswa mengungkapkan bahwa sulit menemukan orang yang benar-benar memahami kondisi mereka. Selain dukungan sosial, aktivitas spiritual seperti beribadah dan berdoa juga menjadi pilihan untuk menenangkan pikiran, yang menunjukkan bahwa keseimbangan antara aspek emosional dan spiritual sama pentingnya dalam menjaga kesehatan mental. Kesehatan fisik juga memiliki kaitan erat dengan kesehatan mental. Mahasiswa yang menjaga pola makan sehat, rutin berolahraga, dan cukup tidur cenderung memiliki kondisi mental yang lebih stabil. Sebaliknya, kebiasaan buruk seperti begadang atau pola makan yang tidak teratur dapat memperburuk kondisi mental mereka, sehingga mereka merasa kurang mampu menghadapi tekanan perkuliahan. Hal ini menegaskan pentingnya menjaga kesehatan fisik sebagai bagian dari upaya meningkatkan kesejahteraan mental.

Kebutuhan untuk meningkatkan keterampilan manajemen waktu menjadi sorotan utama dari wawancara ini. Ketidakmampuan dalam mengatur jadwal sering kali menjadi penyebab utama stres akibat penumpukan tugas. Oleh karena itu, pelatihan atau workshop yang diselenggarakan oleh kampus dapat menjadi solusi efektif untuk membantu mahasiswa merancang jadwal dengan lebih baik. Dengan kemampuan manajemen waktu yang baik, mahasiswa dapat mengurangi tingkat stres sekaligus meningkatkan produktivitas dalam menyelesaikan tugas-tugas akademik.

Sebagai langkah untuk meningkatkan kesehatan mental kami mengusulkan berbagai cara, seperti mengelola waktu secara efektif, mencari dukungan sosial, dan melakukan aktivitas yang menyenangkan. Kampus juga diharapkan menyediakan fasilitas seperti layanan konseling, ruang relaksasi, dan program kesehatan, termasuk kegiatan olahraga bersama. Selain itu, edukasi tentang pentingnya pola makan sehat dan istirahat yang cukup perlu ditingkatkan, karena hal tersebut mendukung keseimbangan antara kesehatan mental dan fisik.

Hasil wawancara ini menunjukkan bahwa isu kesehatan mental mahasiswa Fakultas Teknik UNIMED adalah masalah yang kompleks, dipengaruhi oleh berbagai faktor, dan memerlukan perhatian serius. Meski mahasiswa telah berusaha untuk mengelola stres mereka, dukungan yang lebih besar dari lingkungan kampus dan keluarga sangat diperlukan untuk menciptakan ekosistem yang mendukung kesejahteraan mental. Dengan dukungan tersebut, mahasiswa dapat lebih fokus pada pembelajaran dan mampu mencapai potensi terbaik mereka di bidang akademik dan kehidupan secara keseluruhan.



4. Pentingnya Pola Hidup Sehat

Pola hidup sehat adalah fondasi penting untuk mempertahankan kesehatan fisik dan mental yang optimal, terutama di kalangan mahasiswa. Berdasarkan hasil wawancara, sebagian besar mahasiswa yang secara rutin mengadopsi kebiasaan membaca buku melaporkan merasa lebih tenang dan mampu mengurangi tingkat stres yang mereka alami. Ini menunjukkan bahwa salah satu elemen dari pola hidup sehat, yaitu kegiatan yang mendukung kesehatan mental seperti membaca, dapat memberikan dampak positif dalam mengelola tekanan akademik. Kebiasaan gaya hidup sehat dapat meningkatkan kesehatan mental dan kesejahteraan setiap individu serta dapat mencegah dan mengobati kondisi kesehatan mental termasuk kecemasan, depresi, gangguan spectrum bipolar, gangguan stress pascatrauma, dan gangguan psikotik (Association n.d.). Hasil wawancara juga menunjukkan bahwa kesehatan mental para mahasiswa berpengaruh terhadap kesehatan fisik mereka, karena ketika banyaknya tuntutan tugas yang menerjang membuat mereka cenderung tidak semangat dan imun tubuh yang menurun. Keadaan ini menyebabkan tubuh rentan diserang penyakit, seperti demam, meriang, asam lambung naik. Pola hidup sehat tercermin pada individu yang peduli terhadap kondisi tubuhnya, rutin berolahraga, mengonsumsi makanan bergizi, dan mendapatkan istirahat yang cukup. Kebiasaan ini berkontribusi pada peningkatan kondisi kesehatan seseorang, yang pada gilirannya dapat meningkatkan kualitas hidup mereka (Prasepty, 2017). Dengan mengadopsi pola hidup yang sehat dapat memiliki kondisi kesehatan baik mental dan fisik yang stabil. Menurut penelitian, menjaga kesehatan mental sendiri sangatlah penting karena dapat mendukung lancarnya segala kegiatan sehari-hari dan menghindarkan dari penyakit tertentu (Kusumastuti 2022).

Pola hidup sehat berperan dalam mempersiapkan individu menghadapi tantangan yang lebih besar, seperti ujian atau tugas akhir. Kondisi kesehatan sangat berpengaruh besar terhadap prestasi akademik mahasiswa. Dengan kesehatan mental dan fisik yang baik dengan mengadopsi pola hidup sehat, dapat meningkatkan konsentrasi yang baik untuk mahasiswa ketika menghadapi ujian dan tugas akhir (Ulfah 2023). Mahasiswa yang meluangkan waktu untuk membaca buku atau melakukan kegiatan santai lainnya mengaku bahwa mereka merasa lebih siap dan tidak mudah tertekan dibandingkan mereka yang mengabaikan aspek-aspek ini. Ini menunjukkan bahwa membaca tidak hanya sebagai kegiatan bermanfaat dalam meningkatkan pengetahuan tetapi juga sebagai bentuk self-care yang sangat diperlukan.

Pengaruh pola hidup sehat terhadap kesehatan mental mahasiswa sangat signifikan. Melalui wawancara, terlihat bahwa mahasiswa yang menjaga keseimbangan hidup dengan baik, antara belajar dan aktivitas relaksasi, cenderung memiliki ketahanan yang lebih baik dalam menghadapi stres. Mengatur waktu untuk aktivitas menyenangkan, menjaga kualitas tidur, dan melakukan kegiatan fisik ringan merupakan langkah yang mendukung pola hidup sehat secara holistik. Berdasarkan data wawancara, banyak mahasiswa yang mengindikasikan bahwa menjaga pola hidup sehat, termasuk tidur cukup dan makan dengan gizi seimbang, turut mendukung produktivitas mereka. Mengabaikan aspek-aspek ini hanya akan mengarah pada kelelahan fisik dan mental, yang pada akhirnya berpotensi mengurangi performa akademik. Ini menjadikan penting bagi mahasiswa untuk memprioritaskan kegiatan yang mendukung kesehatan secara keseluruhan.



Pentingnya pola hidup sehat di kalangan mahasiswa bukan hanya untuk kesejahteraan pribadi tetapi juga untuk pencapaian akademik yang lebih baik. Dengan mengintegrasikan kebiasaan sehat seperti membaca, tidur yang cukup, dan berolahraga, mahasiswa dapat meningkatkan ketahanan mental mereka dan menghadapi tantangan dengan lebih percaya diri. Oleh karena itu, setiap individu dan lembaga pendidikan sebaiknya mendukung penerapan pola hidup sehat demi masa depan yang lebih produktif dan bahagia.

KESIMPULAN

Penelitian ini menyoroti bahwa kebiasaan membaca buku memberikan dampak positif yang signifikan terhadap kesehatan mental mahasiswa Fakultas Teknik Universitas Negeri Medan. Aktivitas membaca tidak hanya memperluas wawasan dan meningkatkan keterampilan berpikir, tetapi juga membantu mengelola stres, mengurangi kecemasan, dan memperbaiki suasana hati. Tekanan akademik, ekspektasi keluarga, dan masalah sosial menjadi faktor utama yang memengaruhi kesehatan mental mahasiswa. Kebiasaan membaca buku, sebagai bagian dari pola hidup sehat, membantu mahasiswa mengatasi tekanan tersebut, meningkatkan fokus, dan mendukung prestasi akademik mereka. Selain itu, strategi lain seperti dukungan sosial, aktivitas spiritual, dan menjaga kesehatan fisik turut berperan dalam menjaga keseimbangan mental mahasiswa.

Penelitian ini menegaskan pentingnya peran institusi pendidikan dalam menyediakan layanan konseling, ruang relaksasi, dan program pelatihan manajemen stres untuk mendukung kesehatan mental mahasiswa. Dukungan dari keluarga dan teman juga diperlukan untuk menciptakan lingkungan yang kondusif. Secara keseluruhan, menjaga kesehatan mental mahasiswa melalui kebiasaan membaca, pola hidup sehat, dan dukungan sosial dapat meningkatkan kualitas hidup serta keberhasilan akademik mereka.

DAFTAR PUSTAKA

- Association, American Psichiatry. "Lifestyle to Support Mental Health." <https://www.psychiatry.org/patients-families/lifestyle-to-support-mental-health>.
- Azzahra, Putri. "IMLEMENTASI NILAI PANCASILA DALAM PEMAHAMAN MAHASISWA (Implementation of Pancasila Values in Student)."
- Baturraden, Kemituglor. 2024. "Membaca Buku Sebagai Pengantar Keilmuan." *KEMUTUG LOR*. <https://www.kemituglor-baturraden.desa.id/membaca-buku-sebagai-pengantar-keilmuan-peran-pentingnya-literasi-akademik-di-kemitug-lor/>.
- Kusumastuti, Ria Apriani. 2022. "3 Pola Hidup Sehat Untuk Jaga Kesehatan Mental." *KOMPAS*. <https://health.kompas.com/read/2022/07/22/133300468/3-pola-hidup-sehat-untuk-jaga-kesehatan-mental>.
- Lee, Kam-Fong, Chin-Siang Ang, and Genevieve Dipolog-Ubanan. 2019. "'My First Year in The University': Students' Expectations, Perceptions and Experiences." *Journal of Social Science Research* 14: 3134–45. doi:10.24297/jssr.v14i0.8006.
- Makarim, dr. Fadhli Rizal. "Manfaat Membaca Buku Bagi Kesehatan Mental." *halodoc.com*: 1. <https://www.halodoc.com/artikel/manfaat-membaca-buku-bagi-kesehatan->



mental?srsId=AfmBOort2p_jXXzxbIn3mDFLU9b0iDW6F_MDB1L0txfusxULdwN5c89s

- Prasepty, W. (2017). Pengembangan Instrumen Tes Kebugaran Jasmani Untuk Anak Tk Usia 4-6 Tahun. In *Journal Of Physical Education And Sports*, 6(2), 205–210.
- Prasetya Utama, M. Kes. “MANFAAT MEMBACA BUKU.” <https://lombokbaratkab.go.id/manfaat-membaca-buku/>.
- Rahmadani, Anisa, and Yuliana Rahmawati Mukti. 2020. “Adaptasi Akademik, Sosial, Personal, Dan Institusional : Studi College Adjustment Terhadap Mahasiswa Tingkat Pertama.” *Jurnal Konseling dan Pendidikan* 8(3): 159. doi:10.29210/145700.
- Ratu Rantilia, M.Psi. 2022. “Apa Itu Kesehatan Mental?” <https://itjen.kemdikbud.go.id/covid19/2022/01/13/apa-itu-kesehatan-mental/>.
- Safira Nur Rahma, Fira Deyanti, and Mahmudah Fitriyah. 2024. “Peran Membaca Dalam Meningkatkan Kemampuan Berpikir Kritis Di Kalangan Mahasiswa.” *Dharma Acariya Nusantara: Jurnal Pendidikan, Bahasa dan Budaya* 2(1): 100–108. doi:10.47861/jdan.v2i1.750.
- Saputra, Reynaldi Dwi. 2023. “Krisis Kesehatan Mental Di Kalangan Mahasiswa.” *Kompasiana*. https://www.kompasiana.com/reynaldidwisaputra0309/649ccbfe08a8b546787c8852/mengamati-kesehatan-mental-di-dunia-pendidikan?page=all&page_images=1.
- Sehari-hari, Kehidupan, Marshandha Della Ardhani, Irma Utaminingsih, and Izzati Ardana. 2022. “Jurnal Gema Keadilan (ISSN: 0852-0011) Volume 9 Edisi II, November 2022.” 9(November).
- Ulfah, Ulfah. 2023. “Pengaruh Kesehatan Mental Terhadap Prestasi Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir In Proceedings of Annual Guidance and Counseling Academic Forum.” : 23–28.
- UNICEF. “Kesehatan Mental Dan Kesejahteraan Hidup.” *Visit Unicef Global*. <https://www.unicef.org/indonesia/id/kesehatan-mental>.
- WIKIPEDIA. 2024. “Membaca.” *Ensiklopedia bebas WIKIPEDIA*. <https://id.wikipedia.org/wiki/Membaca>.