

Kajian Edukatif Tentang Pengaruh Staycation dan Akomodasi Syariah Terhadap Kondisi Mental Mahasiswa di Lingkungan Perguruan Tinggi

¹Dias Widiawati, ²Moh Farih Fahmi, ³A'rasy Fahrullah, ⁴Sri Abidah Suryaningsih

¹Universitas Negeri Surabaya, ² Universitas Negeri Surabaya, ³Universitas Negeri,
⁴Surabaya Universitas Negeri Surabaya

[1dias.22174@mhs.unesa.ac.id](mailto:dias.22174@mhs.unesa.ac.id), [2mohfahmi@unesa.ac.id](mailto:mohfahmi@unesa.ac.id), [3arasyfahrullah@unesa.ac.id](mailto:arasyfahrullah@unesa.ac.id),
[4sriabidah@unesa.ac.id](mailto:sriabidah@unesa.ac.id)

ABSTRACT: This study aims to analyze the influence of staycation decisions and the choice of sharia-compliant accommodation on students' mental health. Students often experience academic stress that can impact their psychological well-being; therefore, alternative recovery activities are needed. This study used a quantitative approach with an associative method. Data were collected through questionnaires distributed to 150 students selected using a purposive sampling technique. Data analysis employed multiple linear regression using SPSS. The results showed that staycation decisions had a positive and significant influence on students' mental health ($\beta = 0.45$; $p < 0.05$). The choice of sharia-compliant accommodation also had a positive and significant influence ($\beta = 0.38$; $p < 0.05$). Simultaneously, both variables significantly influenced students' mental health ($F = 32.67$; $p < 0.05$), with a coefficient of determination (R^2) of 0.52, indicating that 52% of the variation in mental health can be explained by the independent variables. Staycation activities supported by comfortable and sharia-compliant accommodation can be an effective strategy to reduce stress and improve student well-being. However, this study has limitations, including the use of purposive sampling which may limit generalizability, and reliance on self-reported data that may be subject to bias. Future research is recommended to involve a broader sample and incorporate additional variables to obtain more comprehensive results.

Key words: staycation, sharia accommodation, mental condition, students, halal tourism

PENDAHULUAN

Kesehatan mental mahasiswa menjadi isu penting dalam dunia pendidikan tinggi. Mahasiswa sering menghadapi tekanan akademik berupa tugas kuliah, ujian, persaingan akademik, tuntutan organisasi, hingga penyusunan tugas akhir. Kondisi tersebut berpotensi menimbulkan stres, kelelahan emosional, dan penurunan kesejahteraan psikologis apabila tidak dikelola dengan baik.

Pentingnya kondisi mental mahasiswa juga ditunjukkan dalam penelitian terdahulu (Kloping, 2022) yang mengeksplorasi hubungan antara konsep diri akademik, motivasi dari dalam diri, kecemasan saat ujian, dan pencapaian akademik. Temuan dari studi tersebut mengungkapkan bahwa mahasiswa yang memiliki pandangan positif terhadap diri akademiknya lebih mungkin termotivasi dan cenderung mengalami tingkat

kecemasan yang lebih rendah saat ujian, yang berkontribusi pada stabilitas mental yang lebih baik (Rahmawati, 2025). Kesehatan mental yang baik akan membantu mahasiswa menghadapi berbagai tekanan, baik akademik maupun non-akademik, dengan lebih efisien. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang memengaruhi kesehatan mental mahasiswa sangat krusial dalam usaha meningkatkan kesejahteraan dan prestasi akademis mereka. Dengan demikian melakukan kegiatan wisata atau staycation mahasiswa dapat mengurangi gangguan kondisi mental.

Selain aktivitas staycation, pemilihan tempat menginap juga berpengaruh terhadap kualitas pengalaman liburan. Tempat menginap yang nyaman, aman, bersih, dan mudah diakses mampu meningkatkan rasa tenang serta kepuasan psikologis. Dalam konteks mahasiswa muslim, penginapan syariah menjadi pilihan karena menawarkan fasilitas yang sesuai nilai Islam, seperti makanan halal, fasilitas ibadah, lingkungan kondusif, dan bebas aktivitas non-halal.

Dalam perspektif Islam sendiri, industri halal telah berkembang pesat, didorong oleh pertumbuhan populasi Muslim, perubahan preferensi konsumen, dan meningkatnya kesadaran akan produk dan layanan halal (Fahrullah, 2023). Wisata halal merupakan konsep baru pariwisata. Ini bukanlah wisata religi seperti umrah, menunaikan ibadah haji, dan datang ke tempat wali-wali atau tempat religi. Wisata halal yang dimaksud adalah pariwisata yang melayani liburan, dengan menyesuaikan gaya liburan sesuai dengan kebutuhan dan permintaan traveler muslim (Wd, 2015). Penerapan konsep hotel syariah memiliki peranan yang sangat penting dalam memastikan pengelolaan industri perhotelan tetap berlandaskan pada nilai dan ketentuan Islam. Hotel syariah tidak hanya menitikberatkan pada pelayanan prima dan kenyamanan pengunjung, tetapi juga menegakkan prinsip-prinsip Islam dalam seluruh kegiatan operasional. Hal ini mencakup sistem keuangan yang bebas dari praktik riba, penerapan aturan berpakaian yang sopan, penyediaan sarana ibadah yang memadai, serta pengaturan interaksi antara laki-laki dan perempuan sesuai syariat.

Penelitian terdahulu banyak membahas staycation sebagai tren wisata dan keputusan menginap berdasarkan faktor pemasaran, harga, lokasi, maupun fasilitas hotel. Penelitian Maria Pia Adiati dan Yenti (2024) menunjukkan bahwa perilaku konsumen berpengaruh terhadap keputusan staycation di hotel. Penelitian Reckyanto Mella dan Meitolo Hulu (2023) juga menjelaskan bahwa kualitas layanan, fasilitas, dan lokasi berpengaruh terhadap keputusan menginap tamu hotel. Namun, penelitian yang secara khusus mengaitkan keputusan staycation dan pemilihan tempat menginap syariah dengan kondisi mental mahasiswa masih terbatas. Oleh sebab itu, penelitian ini memiliki kebaruan karena menghubungkan aspek pariwisata, ekonomi syariah, dan kesehatan mental mahasiswa dalam satu kajian.

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh keputusan staycation terhadap kondisi mental mahasiswa, pengaruh pemilihan tempat menginap syariah terhadap kondisi mental mahasiswa, serta pengaruh keduanya secara simultan terhadap kondisi mental mahasiswa yang ada di perguruan tinggi. Secara teoritis, penelitian ini diharapkan dapat memperkaya literatur mengenai hubungan antara perilaku wisata, akomodasi syariah, dan kesehatan mental mahasiswa. Secara praktis, hasil penelitian diharapkan bermanfaat bagi mahasiswa sebagai referensi dalam mengelola stres akademik, bagi pelaku usaha hotel syariah sebagai dasar pengembangan layanan, serta bagi perguruan tinggi dalam mendukung kesejahteraan mental mahasiswa.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain penelitian asosiatif, yaitu untuk mengetahui hubungan dan pengaruh antara variabel independen terhadap variabel dependen. Variabel independen dalam penelitian ini adalah keputusan staycation dan pemilihan tempat menginap syariah, sedangkan variabel dependen adalah kondisi mental mahasiswa. Populasi penelitian ini adalah mahasiswa aktif Ekonomi Islam Fakultas Ekonomika dan Bisnis . Sampel penelitian berjumlah 150 responden yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling, yaitu responden yang memenuhi kriteria sebagai mahasiswa aktif dan pernah mengetahui atau melakukan aktivitas staycation.

Instrumen penelitian menggunakan kuesioner tertutup dengan skala Likert lima poin, mulai dari sangat tidak setuju hingga sangat setuju. Indikator keputusan staycation meliputi motivasi personal, pendapatan yang tersedia, gaya hidup, dan kesehatan. Indikator pemilihan tempat menginap syariah meliputi produk, harga, lokasi, dan aksesibilitas. Sementara itu, kondisi mental mahasiswa diukur melalui indikator kesejahteraan psikologis dan tingkat stres.

Prosedur pengumpulan data dilakukan dengan menyebarkan kuesioner secara daring melalui Google Form kepada responden. Data yang terkumpul kemudian diseleksi, dikodekan, dan diolah sesuai kebutuhan penelitian. Teknik analisis data menggunakan bantuan aplikasi SPSS yang meliputi uji validitas, uji reliabilitas, uji asumsi klasik, analisis regresi linear berganda, uji parsial (uji t), uji simultan (uji F), dan koefisien determinasi (R^2). Analisis ini digunakan untuk mengetahui besarnya pengaruh masing-masing variabel independen terhadap kondisi mental mahasiswa.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini melibatkan 150 mahasiswa aktif sebagai responden. Berdasarkan karakteristik uang saku per bulan, mayoritas responden memiliki uang saku sebesar Rp1.000.000–Rp2.000.000 dengan persentase 31,5%. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada kategori mahasiswa dengan kemampuan finansial menengah, sehingga cenderung mempertimbangkan efisiensi biaya dalam memilih aktivitas rekreasi seperti staycation.

Tabel.1. Nilai Rata-Rata Responden

Variabel	Mean	Kategori
Staycation	4,13	Tinggi
Tempat Menginap Syariah	4,40	Tinggi
Kondisi Mental Mahasiswa	4,02	Tinggi

Hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa variabel keputusan staycation memperoleh nilai rata-rata sebesar 4,13 dan termasuk kategori tinggi. Hal ini mengindikasikan bahwa mahasiswa memiliki kecenderungan positif terhadap aktivitas staycation sebagai pilihan rekreasi. Faktor motivasi personal, kesehatan, dan ketersediaan anggaran menjadi pertimbangan utama responden dalam mengambil keputusan staycation.

Variabel pemilihan tempat menginap syariah memperoleh nilai rata-rata sebesar 4,40 dan termasuk kategori tinggi. Hasil ini menunjukkan bahwa responden menilai aspek produk, harga, lokasi, dan aksesibilitas sebagai faktor penting dalam memilih penginapan syariah. Mahasiswa juga menunjukkan preferensi terhadap tempat menginap yang nyaman serta sesuai prinsip syariah.

Variabel kondisi mental mahasiswa memperoleh nilai rata-rata sebesar 4,02 dan termasuk kategori tinggi. Artinya, responden merasakan bahwa aktivitas rekreasi dan suasana tempat menginap memiliki hubungan dengan kesejahteraan psikologis serta kemampuan mengurangi tekanan akademik. Seluruh item pernyataan pada variabel keputusan staycation, pemilihan tempat menginap syariah, dan kondisi mental mahasiswa memiliki nilai r hitung lebih besar dari r tabel, sehingga seluruh instrumen dinyatakan valid.

Tabel.2. Uji Reliabilitas

Variabel	Jumlah Pertanyaan	Cronbach's Alpha
Staycation (X1)	8	0,838
Tempat Menginap Syariah (X2)	9	0,873

Kondisi Mental Mahasiswa (Y)	6	0,871
------------------------------	---	-------

Hasil uji reliabilitas menunjukkan nilai Cronbach's Alpha pada masing-masing variabel lebih besar dari 0,60, sehingga seluruh instrumen penelitian dinyatakan reliabel dan layak digunakan.

Tabel.3. Hasil Uji Hipotesis

Hipotesis	Pernyataan	Hasil
H1	Keputusan staycation berpengaruh terhadap kondisi mental mahasiswa	Diterima
H2	Pemilihan tempat menginap syariah berpengaruh terhadap kondisi mental mahasiswa	Diterima
H3	Keputusan staycation dan pemilihan tempat menginap syariah berpengaruh simultan terhadap kondisi mental mahasiswa	Diterima

Uji hipotesis dalam penelitian ini menggunakan analisis regresi linear berganda yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh keputusan staycation dan pemilihan tempat menginap syariah terhadap kondisi mental mahasiswa, baik secara parsial maupun simultan. Pengujian dilakukan melalui uji t, uji F, dan koefisien determinasi (R^2). Hasil uji parsial menunjukkan bahwa variabel keputusan staycation memiliki nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05, sehingga keputusan staycation berpengaruh positif dan signifikan terhadap kondisi mental mahasiswa. Dengan demikian, hipotesis pertama (H1) diterima. Artinya, semakin baik keputusan mahasiswa dalam melakukan staycation, maka semakin baik pula kondisi mental yang dirasakan.

Selain itu, variabel pemilihan tempat menginap syariah juga memiliki nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05, sehingga berpengaruh positif dan signifikan terhadap kondisi mental mahasiswa. Dengan demikian, hipotesis kedua (H2) diterima. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tepat mahasiswa memilih tempat menginap syariah, maka semakin baik kondisi mental mahasiswa. Selanjutnya, berdasarkan hasil uji F diperoleh nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05, yang berarti variabel keputusan staycation dan pemilihan tempat menginap syariah secara bersama-sama berpengaruh signifikan terhadap kondisi mental mahasiswa. Dengan demikian, hipotesis ketiga (H3) diterima.

Tabel.4. Ringkasan Hasil Regresi

Variabel	Koefisien (B)	t hitung	Sig.
Konstanta	-5,675	-2,054	0,042
Staycation (X1)	0,074	5,967	0,000
Tempat Menginap Syariah (X2)	0,061	6,304	0,000

Hasil koefisien determinasi menunjukkan bahwa variabel keputusan staycation dan pemilihan tempat menginap syariah mampu menjelaskan variasi kondisi mental mahasiswa, sedangkan sisanya dipengaruhi oleh variabel lain di luar model penelitian ini, seperti lingkungan sosial, kondisi ekonomi, beban akademik, dan faktor pribadi lainnya. Temuan ini menegaskan bahwa kedua variabel penelitian memiliki kontribusi nyata dalam mendukung kesehatan mental mahasiswa.

Secara khusus, penelitian ini menunjukkan bahwa keputusan staycation berpengaruh positif dan signifikan terhadap kondisi mental mahasiswa. Temuan ini menandakan bahwa aktivitas staycation mampu menjadi sarana pemulihan psikologis dari tekanan akademik yang dialami mahasiswa. Melalui perubahan suasana, waktu istirahat, dan kesempatan menjauh sejenak dari rutinitas, mahasiswa memperoleh ruang relaksasi yang dapat menurunkan tingkat stres.

Minat melakukan staycation menjadi alasan utama di kalangan mahasiswa, tanpa mengesampingkan nilai-nilai agama (Andriani, 2024). Mahasiswa cenderung lebih memperhatikan risiko yang ada, namun juga mempertimbangkan manfaat besar dari kegiatan staycation, seperti kemudahan akses, peraturan syariah, dan kenyamanannya. Mahasiswa merasakan manfaat nyata staycation terhadap kondisi mental mereka karena aktivitas ini memberikan ruang untuk melakukan pemulihan psikologis dari tekanan akademik yang bersifat berkelanjutan. Tuntutan perkuliahan seperti tugas, presentasi, ujian, serta aktivitas organisasi sering kali menimbulkan stres dan kelelahan mental (*mental fatigue*). Melalui staycation, mahasiswa memperoleh kesempatan untuk beristirahat sejenak dari lingkungan akademik yang penuh tekanan, sehingga pikiran menjadi lebih rileks dan emosi lebih stabil. Perubahan suasana, meskipun tidak jauh dari tempat tinggal, mampu memberikan efek penyegaran yang signifikan terhadap kondisi psikologis.

Di sisi lain, pemilihan tempat menginap syariah juga terbukti berpengaruh positif dan signifikan terhadap kondisi mental mahasiswa. Hal ini menunjukkan bahwa kualitas lingkungan tempat menginap menjadi faktor penting dalam menentukan keberhasilan staycation sebagai sarana pemulihan mental. Penginapan syariah umumnya menawarkan suasana yang lebih tenang, bersih, aman, serta fasilitas yang mendukung ibadah. Dalam perspektif *maqāṣid al-syarī'ah*, kondisi ini berkaitan dengan upaya menjaga agama (*hifz ad-dīn*) dan menjaga jiwa (*hifz an-nafs*). Ketika mahasiswa berada pada lingkungan yang nyaman dan sesuai nilai keagamaan, maka akan muncul rasa tenteram yang berdampak positif terhadap kesehatan mental. Temuan ini sejalan dengan penelitian terdahulu yang menyatakan bahwa kenyamanan kamar, kualitas

pelayanan, dan suasana lingkungan hotel memiliki hubungan positif terhadap kepuasan serta kesejahteraan psikologis tamu.

Kesadaran individu dengan tingkat pemahaman agama yang baik biasanya akan lebih berhati-hati serta selektif dalam menentukan pilihan aktivitas maupun jasa yang digunakan, termasuk ketika memilih tempat menginap saat melakukan staycation (Huda, 2018). Pemahaman seseorang terhadap larangan-larangan yang telah ditetapkan oleh Allah SWT juga dapat menumbuhkan sikap waspada dan penuh pertimbangan dalam setiap pengambilan keputusan sehari-hari (Karnita, 2021). Sikap tersebut muncul karena adanya keinginan untuk menjauhi hal-hal yang berpotensi mengandung unsur yang dilarang dalam Islam, seperti *gharar* (ketidakjelasan), serta praktik yang tidak sesuai dengan prinsip syariah.

Sementara itu, keputusan memilih tempat menginap syariah menghadirkan dimensi tambahan berupa ketenangan batin dan rasa aman secara psikologis. Lingkungan yang selaras dengan nilai serta prinsip keagamaan menciptakan kenyamanan tanpa menimbulkan konflik nilai dalam diri mahasiswa. Mereka tidak hanya merasakan manfaat relaksasi secara fisik, tetapi juga memperoleh ketenteraman spiritual karena tetap dapat menjalankan ajaran agama selama beraktivitas rekreasi. Hal ini menunjukkan bahwa unsur religiusitas turut memperkuat kualitas dan makna pengalaman staycation.

Secara bersama-sama, kedua variabel tersebut memiliki peran yang saling melengkapi dalam mendukung kesehatan mental mahasiswa. Staycation memberikan efek penyegaran dan pemulihan emosional, sedangkan pemilihan akomodasi syariah menambah rasa aman serta keseimbangan spiritual. Sinergi keduanya menghasilkan keseimbangan antara aspek fisik, emosional, dan rohani. Oleh karena itu, keputusan melakukan staycation yang diiringi dengan pemilihan tempat menginap syariah dapat dipahami sebagai faktor yang berkontribusi signifikan dalam menjaga stabilitas emosi, menekan tingkat stres, serta meningkatkan kesejahteraan psikologis mahasiswa.

SIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa keputusan staycation dan pemilihan tempat menginap syariah berpengaruh positif dan signifikan terhadap kondisi mental mahasiswa. Secara parsial, staycation berperan sebagai sarana pemulihan psikologis dari tekanan akademik, sedangkan pemilihan penginapan syariah memberikan kenyamanan fisik sekaligus ketenangan spiritual. Secara simultan, kedua variabel tersebut efektif dalam mendukung kesejahteraan mental mahasiswa.

Secara teoritis, penelitian ini memperkuat konsep *subjective well-being* dengan mengintegrasikan aspek pariwisata, perilaku konsumen, dan kesehatan mental, serta

menambah kajian tentang peran akomodasi syariah dalam konteks psikologis. Keterbatasan penelitian ini terletak pada cakupan sampel yang terbatas pada mahasiswa FEB UNESA dan penggunaan instrumen pengukuran mental berbasis persepsi yang belum menggunakan skala baku.

Implikasi praktisnya, staycation dapat dimanfaatkan sebagai strategi self-healing bagi mahasiswa, sementara pihak hotel syariah dan institusi pendidikan dapat mengembangkan program atau layanan yang mendukung kesejahteraan mental secara lebih komprehensif.

SARAN

Mahasiswa disarankan memanfaatkan staycation secara bijak sebagai salah satu cara menjaga keseimbangan mental tanpa mengabaikan tanggung jawab akademik. Pengelola hotel syariah diharapkan meningkatkan kualitas layanan, fasilitas, dan promosi paket staycation yang sesuai dengan segmen mahasiswa. Bagi perguruan tinggi, perlu adanya edukasi mengenai pentingnya kesehatan mental dan strategi coping stress yang sehat.

Penelitian selanjutnya disarankan menambahkan variabel lain seperti pendapatan, dukungan sosial, gaya hidup, religiusitas, atau kepuasan pelanggan, serta memperluas objek penelitian pada mahasiswa lintas fakultas atau universitas agar hasil penelitian semakin komprehensif.

DAFTAR RUJUKAN

- Adiati, M. P., & Yenti. (2024). Faktor Yang Mempengaruhi Perilaku Konsumen Dalam Mengambil Keputusan Untuk Menginap di Hotel (Studi Kasus: Staycation). *Jurnal FAME*, 7(1), 47–53. <http://journal.ubm.ac.id/journal-fame/>
- Andriani, R., Alfian, N., Ayuswantana, C., Anieko, O., Ibrahim, T., & Nevlin, F. (2024). Persepsi Wisatawan Lokal pada Interior Onshore Floating Resort. 10.
- Fahrullah, A., Anwar, M. K., Abidah, S., Moh, S., & Fahmi, F. (2023). Halal is Green : The Synergy of Sustainability and Islamic Principles. 3, 247–256.
- Huda, N., & Rini, N. (2018). Faktor Yang Mempengaruhi Preferensi Masyarakat Muslim (32), 490–511. <https://doi.org/10.24034/j25485024.y2018.v2.i4.4033>
- Karnita, I. (2021). Pengaruh Persepsi dan Preferensi Tamu Terhadap Keputusan Menginap Di Hotel Syariah Kota (The Influence Of Guest Reception and Preference) 6, 167–186. <https://doi.org/10.32659/tsj.v6i2.108>
- Kloping, N. A., Citraningtyas, T., Lili, R., Farrell, S. M., & Molodynski, A. (2022). Mental health and wellbeing of Indonesian medical students : A regional comparison study. <https://doi.org/10.1177/00207640211057732>
- Rahmawati, Astri, Ramadhan, Rizki, Nely, H. (2025). Gangguan Kesehatan Mental Terhadap Performa Akademik Mahasiswa Tingkat Awal. 3(1), 1–15.

- Reckyanto Mella, M. H. (2023). Bulletin of Community Engagement. 3(2).
Wd, R. (2015). Implementasi Kebijakan Pariwisata Halal Menuju Ekosistem Wisata Ramah Muslim 81–86.