TAUTAN
Jurnal Ilmu-Ilmu Sosial dan Humaniora

Published by Yayasan Yetti Afrida Center

Vol. 1 No. 1 Oktober 2026 | Pages 29–42
https://yettiafridacenter.com/tautan
This Article is licensed under a CC BY-SA 4.0 International License

Kesejahteraan Psikologis dan Dukungan Sosial: Analisis Hubungan antara Lingkungan Keluarga, Interaksi Sosial, dan Kesehatan Mental Mahasiswa

Ahmad Abas Musofa

UIN Fatmawati Sukarno Bengkulu, Indonesia

Email: abas@mail.uinfasbengkulu.ac.id

Abstract

Purpose: *This article examines the relationships among the quality of the family environment, social support, patterns of interaction, and university students' psychological well-being. It focuses on support mechanisms that may protect mental health while recognizing that students do not all share the same experiences.*

Design/Methodology: *This study employs a conceptual literature review with a thematic synthesis of theories of psychological well-being, social support, family systems, social connectedness, and student adjustment. The article does not claim to present primary survey data, interviews, or causal testing.*

Findings: *The literature indicates that warm family communication, emotional and instrumental support, a sense of belonging in friendships, and access to campus assistance are associated with psychological adjustment. Conversely, relational conflict, stigma, isolation, and achievement-related pressure may increase vulnerability.*

Practical Implications: *Higher education institutions should develop community-based support, mental health literacy, peer support, and confidential referrals to professional services. Families should strengthen supportive communication and respect students' autonomy.*

Originality/Value: *The article proposes a Family–Connectedness–Support–Adjustment framework to distinguish relationship quality, forms of assistance, and students' capacity to cope with academic pressures.*

Keywords: *psychological well-being; social support; family; social interaction; university student mental health; academic adjustment*

Received: 04/09/2026 Accepted: 11/09/2026 Published: 12/10/2026

A. INTRODUCTION (PENDAHULUAN)

Peralihan dari sekolah menuju perguruan tinggi mempertemukan mahasiswa dengan tuntutan yang berbeda: pengambilan keputusan secara lebih mandiri, ritme tugas yang kompleks, pergaulan baru, dan penataan hubungan dengan keluarga. Bagi sebagian mahasiswa, transisi ini memperluas identitas dan kemampuan beradaptasi; bagi yang lain, perubahan yang sama menimbulkan kesepian, keraguan diri, atau rasa tertekan. Oleh karena itu, kesehatan mental mahasiswa perlu ditelaah sebagai hasil hubungan antara sumber daya personal dan lingkungan sosial, bukan semata kelemahan individu (Arnett, 2000; Conley et al., 2014).

Kesejahteraan psikologis tidak identik dengan ketiadaan gejala gangguan mental. Ryff (1989) menggambarkannya melalui penerimaan diri, relasi positif, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi. Seorang mahasiswa dapat mengalami

This Article is licensed under a CC BY-SA 4.0 International License

tekanan ujian tetapi tetap merasa memiliki arah dan dukungan; sebaliknya, mahasiswa dengan capaian akademik tinggi belum tentu memperoleh rasa aman secara emosional. Pembedaan ini penting agar intervensi kampus tidak terbatas pada penanganan masalah setelah kondisi memburuk.

Keluarga tetap berperan sekalipun mahasiswa memasuki usia dewasa awal. Dukungan orang tua dapat memberikan rasa aman dan akses bantuan, tetapi kontrol yang berlebihan atau komunikasi yang merendahkan bisa memperumit kemandirian. Hubungan keluarga juga bervariasi berdasarkan kondisi ekonomi, jarak tempat tinggal, struktur pengasuhan, dan norma budaya. Karena itu, istilah keluarga harmonis tidak cukup digunakan sebagai label; indikator yang lebih berguna mencakup rasa dihargai, komunikasi yang responsif, dan penyelesaian konflik secara tidak merusak.

Di luar keluarga, relasi teman sebaya, organisasi mahasiswa, dan interaksi dengan dosen menjadi konteks sosial yang turut membentuk rasa memiliki. Dukungan sosial dapat muncul dalam bentuk mendengarkan masalah, memberikan informasi akademik, menemani kegiatan, ataupun membantu kebutuhan praktis. Tidak semua interaksi otomatis suportif: kelompok pertemanan juga dapat menjadi sumber persaingan, perundungan, atau tuntutan konformitas. Oleh sebab itu, kualitas dan kesesuaian bantuan lebih penting daripada sekadar jumlah kontak sosial (Cohen & Wills, 1985).

Data lintas negara tentang kesehatan mental mahasiswa menunjukkan bahwa kesulitan emosional merupakan isu penting di pendidikan tinggi, meskipun prevalensi berubah menurut alat ukur dan populasi. Auerbach et al. (2018) melaporkan tantangan kesehatan mental pada responden mahasiswa tahun pertama di sejumlah negara. Angka dari studi internasional tidak boleh dipakai sebagai estimasi langsung untuk kampus di Bengkulu atau Indonesia. Kajian lokal diperlukan untuk memahami lingkungan keluarga, agama, budaya tolong-menolong, serta akses layanan yang berbeda.

Artikel ini mengajukan pertanyaan mengenai bagaimana lingkungan keluarga dan interaksi sosial berkaitan dengan kesejahteraan psikologis mahasiswa; melalui bentuk dukungan apa hubungan itu dapat bekerja; serta bagaimana universitas dapat merancang lingkungan yang lebih mendukung. Tujuannya menyusun kerangka konseptual berbasis literatur sebagai dasar pengembangan layanan mahasiswa dan penelitian lapangan selanjutnya. Kajian tidak menyimpulkan hubungan sebab-akibat pada populasi tertentu tanpa data empiris.

B. LITERATURE REVIEW (TINJAUAN PUSTAKA)

1. Dimensi Kesejahteraan Psikologis

Model kesejahteraan psikologis Ryff (1989) membantu menghindari definisi yang terlalu sempit. Penerimaan diri menunjuk kemampuan menilai kekuatan dan keterbatasan dengan realistis; otonomi berhubungan dengan pengambilan keputusan; penguasaan lingkungan

This Article is licensed under a CC BY-SA 4.0 International License

berkaitan dengan mengelola tuntutan keseharian. Relasi positif, tujuan hidup, serta pertumbuhan pribadi memberi ruang bagi penilaian mengenai kualitas pengalaman mahasiswa di luar indeks prestasi.

Perspektif kesejahteraan subjektif menekankan evaluasi hidup dan pengalaman afektif, sedangkan kesejahteraan psikologis cenderung menekankan fungsi dan perkembangan diri. Keduanya relevan, tetapi tidak dapat dipertukarkan sepenuhnya (Diener et al., 1999). Dalam riset, indikator kepuasan hidup, kecemasan, stres, dan tujuan hidup perlu dibedakan agar hasil tidak mencampurkan konstruk dengan makna berbeda. Perhatian pada ketepatan konsep akan meningkatkan mutu rekomendasi kebijakan kampus.

2. Dukungan Sosial: Persepsi dan Bantuan Nyata

Dukungan sosial dapat berupa bantuan emosional, instrumental, informasional, dan penghargaan. Sarason et al. (1983) memperlihatkan pentingnya penilaian individu atas dukungan yang tersedia, sedangkan Zimet et al. (1988) mengembangkan ukuran persepsi dukungan dari keluarga, teman, dan orang yang dianggap penting. Dukungan yang dipersepsikan tidak selalu sama dengan bantuan yang benar-benar diberikan; seseorang mungkin mempunyai banyak teman tetapi tetap tidak yakin dapat meminta pertolongan ketika membutuhkan.

Hipotesis penyangga stres menjelaskan bahwa dukungan sosial dapat mengurangi dampak pengalaman menekan pada kondisi tertentu (Cohen & Wills, 1985). Mekanismenya dapat berupa penilaian ulang masalah, pembagian beban, serta meningkatnya rasa mampu menghadapi situasi. Namun, dukungan juga bisa kurang tepat apabila bantuan tidak sesuai kebutuhan, memberi nasihat yang menghakimi, atau justru melemahkan otonomi penerima. Penelitian perlu memperhatikan kesesuaian antara kebutuhan, waktu, dan bentuk bantuan.

3. Lingkungan Keluarga dan Sistem Relasional

Pendekatan sistem keluarga memandang individu berada dalam pola hubungan yang saling memengaruhi. Ketika anggota keluarga dapat menyampaikan perbedaan pendapat tanpa ancaman, mahasiswa lebih mungkin memiliki ruang yang aman untuk membicarakan kesulitan. Konflik tidak selalu merusak: cara mengelola konflik, batas tanggung jawab, dan kemampuan memperbaiki hubungan merupakan unsur yang menentukan. Pendekatan ekologis Bronfenbrenner (1979) mengingatkan bahwa keluarga berinteraksi dengan kampus, pekerjaan, serta kondisi ekonomi yang lebih luas.

Mahasiswa perantau dapat mempertahankan kedekatan melalui komunikasi daring. Tetapi frekuensi panggilan tidak menjamin kualitas dukungan apabila percakapan hanya memeriksa nilai dan kewajiban tanpa mendengar pengalaman pribadi. Pada keluarga dengan sumber daya terbatas, dukungan dapat tampil sebagai usaha praktis yang besar walaupun ekspresi emosi tidak selalu verbal. Penilaian terhadap keluarga sebaiknya memperhatikan konteks budaya dan menghindari standar komunikasi tunggal.

This Article is licensed under a CC BY-SA 4.0 International License

4. Interaksi Sosial, Rasa Memiliki, dan Penyesuaian

Baumeister dan Leary (1995) mengemukakan kebutuhan manusia akan keterhubungan sosial yang stabil dan bermakna. Di lingkungan perguruan tinggi, rasa diterima dapat tumbuh melalui kelompok belajar, kegiatan kemahasiswaan, komunitas keagamaan, atau interaksi informal dengan tenaga pendidik. Relasi yang sehat memberi peluang mendapat umpan balik dan meminta bantuan tanpa takut dipermalukan. Sebaliknya, ketidakcocokan kelompok dan diskriminasi dapat memperbesar risiko keterasingan.

Penyesuaian akademik tidak hanya terdiri atas kemampuan belajar. Baker dan Siryk (1984) menunjukkan dimensi penyesuaian akademik, sosial, personal-emosional, serta keterikatan pada institusi. Mahasiswa mungkin menguasai materi kuliah tetapi kesulitan membangun relasi, atau memiliki pertemanan kuat namun terbebani tuntutan keluarga. Pembedaan domain ini mendorong pendekatan intervensi yang lebih sesuai dengan kesulitan yang dialami.

C. METHOD (METODE PENELITIAN)

Artikel menggunakan studi pustaka konseptual dengan analisis tematik interpretatif. Literatur mencakup teori psikologi kesejahteraan, dukungan sosial, transisi dewasa awal, lingkungan keluarga, rasa memiliki, serta penelitian mengenai mahasiswa dan akses layanan kesehatan mental. Sumber yang digunakan berupa artikel akademik dan buku teoretis yang dapat dilacak. Tidak ada pengumpulan data primer, pemilihan sampel mahasiswa, wawancara, atau penghitungan statistik yang diklaim sebagai hasil penelitian penulis.

Prosedur analisis terdiri atas empat langkah. Pertama, menetapkan definisi operasional yang membedakan kesehatan mental, kesejahteraan psikologis, dan dukungan sosial. Kedua, mengelompokkan literatur menurut relasi keluarga, interaksi teman sebaya, tekanan akademik, mekanisme perlindungan, dan keterbatasan layanan. Ketiga, membandingkan temuan yang menguatkan maupun membatasi asumsi manfaat dukungan. Keempat, membangun kerangka sintesis dan mengusulkan indikator yang dapat diteliti secara empiris.

Dalam menilai bukti, artikel membedakan korelasi dari kausalitas. Temuan bahwa dukungan sosial berkaitan dengan kesehatan mental tidak secara otomatis menunjukkan dukungan selalu menyebabkan perubahan psikologis; kondisi mental seseorang juga dapat memengaruhi kemampuannya mencari hubungan. Hasil studi internasional dibahas berdasarkan populasi asalnya, bukan diperlakukan sebagai data universitas tertentu. Keterbatasan pendekatan ini adalah tidak mampu menentukan besaran pengaruh atau variasi lokal tanpa studi lapangan.

Kepekaan etika juga diperlukan dalam kajian dan penelitian lanjutan. Data mengenai pengalaman keluarga, tekanan mental, dan konflik pribadi merupakan informasi sensitif. Bila kerangka ini diubah menjadi survei atau wawancara, partisipan harus memperoleh penjelasan

This Article is licensed under a CC BY-SA 4.0 International License

tujuan, persetujuan sukarela, pengamanan data, serta prosedur rujukan apabila diperlukan. Pertanyaan akademik tidak boleh digunakan sebagai diagnosis klinis.

D. RESULTS AND DISCUSSION (HASIL DAN PEMBAHASAN)

1. Komunikasi Keluarga sebagai Dasar Rasa Aman

Lingkungan keluarga yang responsif memberi kesempatan mahasiswa mengungkapkan kesalahan tanpa selalu menghadapi penghukuman. Respons berupa mendengarkan, mengklarifikasi masalah, dan membantu mempertimbangkan pilihan dapat memperkuat rasa aman dalam menghadapi tugas. Keluarga juga menjadi sumber ingatan dan kontinuitas identitas ketika mahasiswa memasuki kelompok sosial baru. Namun, peran ini bergantung pada sejarah relasi, sehingga tidak tepat menganggap setiap keluarga tersedia sebagai sumber dukungan.

Komunikasi yang berorientasi pada hasil akademik semata dapat membuat mahasiswa menyembunyikan kesulitan karena takut mengecewakan orang tua. Tekanan semacam itu dapat lebih rumit jika pembiayaan pendidikan bergantung pada pengorbanan besar keluarga. Pengakuan atas tanggung jawab orang tua tetap penting, tetapi hubungan suportif memberi ruang membahas keterbatasan dan mencari solusi realistis. Pendampingan keluarga perlu memisahkan evaluasi perilaku dari penilaian harga diri seseorang.

2. Otonomi, Harapan Akademik, dan Dukungan Keluarga

Memasuki dewasa awal, mahasiswa belajar mengelola waktu, keuangan, pilihan jurusan, dan orientasi karier. Bantuan orang tua bermanfaat bila memperkuat kompetensi untuk mengambil keputusan, bukan menggantikan seluruh keputusan tersebut. Dukungan yang terlalu mengontrol berpotensi menciptakan ketegangan antara kebutuhan kemandirian dan ketakutan kehilangan hubungan. Dalam kerangka Ryan dan Deci (2000), otonomi, kompetensi, dan keterhubungan merupakan kebutuhan psikologis yang penting bagi motivasi dan fungsi adaptif.

Perbedaan pendapat antargenerasi mengenai gaya hidup, pekerjaan, atau pergaulan tidak harus ditafsirkan sebagai kerusakan keluarga. Perselisihan dapat dikelola melalui kesepakatan tentang komunikasi, pengambilan keputusan, dan batas privasi. Di sisi lain, kasus kekerasan atau penolakan serius membutuhkan penanganan yang berbeda dari konflik biasa. Rekomendasi komunikasi keluarga tidak boleh digunakan untuk menuntut mahasiswa bertahan dalam hubungan yang membahayakan keselamatan.

3. Dukungan Teman Sebaya dan Pengalaman Diterima

Teman sebaya sering menjadi sumber pertama ketika mahasiswa menghadapi kebingungan tugas, kesulitan beradaptasi di kos, atau konflik organisasi. Mereka memahami ritme perkuliahan secara langsung dan dapat menormalisasi proses belajar yang penuh percobaan. Kehadiran seorang teman yang bersedia mendengar tanpa menyebarkan cerita

This Article is licensed under a CC BY-SA 4.0 International License

dapat membantu mencegah rasa terisolasi. Akan tetapi, kemampuan teman untuk memberi bantuan mempunyai batas; masalah berat memerlukan rujukan kepada tenaga yang kompeten.

Kualitas pertemanan dapat dilihat dari timbal balik, penghormatan batas pribadi, kemampuan menyelesaikan perbedaan, dan kesediaan membantu tanpa mempermalukan. Ukuran jumlah pengikut media sosial atau keikutsertaan dalam banyak organisasi tidak cukup untuk menggambarkan dukungan yang nyata. Beberapa mahasiswa justru memperoleh rasa aman dari relasi terbatas tetapi mendalam. Dalam program kampus, pengembangan komunitas kecil yang inklusif dapat lebih bermakna daripada mengejar jumlah kegiatan semata.

4. Kesepian, Perbandingan Sosial, dan Interaksi Digital

Media digital memperluas kesempatan mempertahankan kontak dengan keluarga serta teman lama. Di sisi lain, interaksi singkat tidak selalu menggantikan kehadiran sosial yang mendalam. Mahasiswa dapat berkomunikasi setiap hari tetapi merasa tidak dipahami atau tidak memiliki tempat meminta pertolongan. Pemahaman tentang kesepian perlu membedakan jumlah interaksi dengan kesenjangan antara hubungan yang diinginkan dan yang dialami. Hawkley dan Cacioppo (2010) menekankan hubungan kesepian dengan proses sosial serta kesehatan.

Perbandingan sosial di platform digital dapat menambah tekanan ketika pengguna terus melihat pencapaian akademik, gaya hidup, atau kondisi ekonomi rekan sebaya yang telah diseleksi untuk ditampilkan. Dampaknya tidak seragam; media juga menyediakan komunitas dukungan dan akses informasi. Karena itu, literasi digital perlu menekankan konteks representasi, pembatasan notifikasi, dan pengenalan tanda ketika aktivitas daring mulai mengganggu tidur atau kuliah, tanpa menyatakan setiap penggunaan media sosial berbahaya.

5. Tekanan Ekonomi dan Ketimpangan Akses Dukungan

Latar ekonomi memengaruhi kemampuan memperoleh tempat tinggal yang layak, perangkat belajar, transportasi, dan waktu untuk mengerjakan tugas. Mahasiswa yang harus bekerja sambil kuliah mungkin memiliki jam interaksi sosial lebih sedikit, tetapi kondisi tersebut tidak berarti mereka kurang berkomitmen. Bantuan keluarga juga memiliki bentuk berbeda sesuai sumber daya. Pendekatan dukungan sosial yang adil perlu menghargai bantuan nonmateri sambil mengakui bahwa kesulitan ekonomi tidak dapat diselesaikan hanya dengan motivasi verbal.

Kampus memiliki peran melalui informasi beasiswa yang mudah diakses, jadwal layanan yang ramah mahasiswa bekerja, bantuan kebutuhan dasar, dan prosedur administrasi yang tidak mempermalukan penerima. Jika akses bantuan rumit atau terlalu menonjolkan identitas penerima, mahasiswa dapat menghindarinya karena stigma. Oleh karena itu, desain layanan menjadi bagian dari lingkungan sosial yang dapat melindungi kesejahteraan psikologis, bukan hanya pelengkap kebijakan akademik.

This Article is licensed under a CC BY-SA 4.0 International License

6. Tekanan Prestasi, Perfeksionisme, dan Relasi dengan Dosen

Penilaian akademik memberi informasi mengenai kemajuan belajar, tetapi juga dapat menjadi sumber kecemasan bila mahasiswa menganggap satu nilai sebagai ukuran menyeluruh harga diri. Perfeksionisme yang kaku membuat kegagalan kecil terasa sebagai bukti ketidakmampuan pribadi. Pendekatan pengajaran yang menyediakan umpan balik formatif, kesempatan memperbaiki, dan penjelasan kriteria penilaian dapat menolong mahasiswa melihat prestasi sebagai proses perkembangan. Dosen tidak perlu menjalankan peran terapis untuk membangun suasana belajar yang menghormati manusia.

Relasi dosen–mahasiswa memengaruhi keberanian bertanya serta mengakui ketidakpahaman. Umpan balik yang spesifik dan berfokus pada tugas lebih konstruktif daripada label yang menyerang karakter. Kampus juga perlu menjaga saluran pengaduan yang aman ketika terjadi tindakan merendahkan, diskriminasi, atau penyalahgunaan kekuasaan. Kesejahteraan mahasiswa tidak cukup ditangani melalui konseling individual apabila sumber tekanan melekat pada praktik kelembagaan.

7. Stigma dan Hambatan Mencari Pertolongan

Mahasiswa kadang menghindari layanan kesehatan mental karena khawatir dianggap lemah, dipermalukan, atau informasi pribadinya diketahui teman dan keluarga. Gulliver et al. (2010) mengulas hambatan pencarian bantuan pada kaum muda, termasuk stigma dan rendahnya pemahaman tentang layanan. Kampus perlu menjelaskan perbedaan pendampingan akademik, konseling, dan penanganan klinis agar mahasiswa tahu kapan dan ke mana mencari bantuan. Informasi rujukan sebaiknya disampaikan berulang, bukan hanya saat orientasi mahasiswa baru.

Program literasi kesehatan mental harus berhati-hati agar tidak mengubah pengalaman biasa menjadi diagnosis atau mendorong pelabelan terhadap teman. Fokus pendidikan adalah mengenali tanda kebutuhan bantuan, merespons secara empatik, mengetahui keterbatasan diri, dan menghubungkan orang dengan tenaga profesional ketika perlu. Kerahasiaan, persetujuan, dan ketersediaan layanan yang benar-benar dapat diakses lebih penting daripada kampanye yang hanya menghasilkan slogan.

8. Variasi Budaya, Agama, dan Pola Dukungan

Dalam konteks Indonesia, relasi keluarga dapat melibatkan penghormatan terhadap orang tua, kewajiban timbal balik, dan kedekatan komunitas keagamaan. Nilai-nilai ini dapat menyediakan dukungan sekaligus menimbulkan ketegangan bila ekspresi masalah dipandang sebagai tindakan tidak tahu berterima kasih. Pengalaman sosial mahasiswa berbeda menurut bahasa, lokasi, struktur keluarga, dan organisasi yang diikuti. Kerangka intervensi perlu menghormati pilihan partisipan tanpa berasumsi bahwa satu bentuk dukungan cocok bagi semua.

This Article is licensed under a CC BY-SA 4.0 International License

Ruang spiritual dan komunitas dapat berperan sebagai sumber makna dan kebersamaan bagi mahasiswa yang memilihnya. Namun, pendekatan spiritual tidak menggantikan kebutuhan penanganan klinis ketika diperlukan. Program universitas yang inklusif memberi berbagai pintu masuk untuk mencari pertolongan, termasuk dukungan teman sebaya, konseling, dosen pembimbing, dan fasilitas kesehatan. Pilihan layanan harus menghormati keyakinan dan otonomi mahasiswa.

9. Kerangka Keluarga–Keterhubungan–Dukungan–Penyesuaian

Sintesis kajian ini menghasilkan empat komponen analitis. Keluarga menggambarkan kualitas komunikasi, batas, dan sumber daya rumah tangga; keterhubungan menunjuk rasa memiliki dalam jaringan teman serta kampus; dukungan meliputi bantuan yang dipersepsikan dan diterima; sedangkan penyesuaian menggambarkan kemampuan mengelola tuntutan akademik, sosial, dan personal. Hubungan antarkomponen bersifat timbal balik, bukan satu arah yang telah dibuktikan secara statistik.

Sebagai contoh, mahasiswa dengan keluarga responsif mungkin lebih berani meminta bantuan teman, tetapi dukungan teman juga dapat membantu mahasiswa yang tidak memperoleh hubungan keluarga yang aman. Faktor ekonomi, pengalaman diskriminasi, dan akses layanan dapat memengaruhi seluruh proses. Model ini menghindari kesimpulan bahwa mahasiswa dengan kesulitan mental pasti berasal dari keluarga bermasalah. Tidak ada satu faktor sosial yang cukup untuk menjelaskan seluruh variasi pengalaman kesehatan mental.

10. Implikasi Rancangan Program Pencegahan

Program penguatan kesejahteraan dapat dirancang berlapis: orientasi kampus yang membangun rasa memiliki, pelatihan teman sebaya untuk mendengar dan merujuk, peningkatan kompetensi dosen pembimbing dalam komunikasi suportif, dan akses konseling profesional. Pendekatan berlapis memberi peluang bagi mahasiswa untuk memilih bantuan sesuai kebutuhannya. Evaluasi tidak cukup menghitung jumlah peserta seminar, tetapi perlu mengamati akses, keamanan pengalaman, serta kemampuan layanan menindaklanjuti masalah.

Upaya pencegahan juga dapat diintegrasikan dengan kegiatan akademik sehari-hari: kelompok belajar kolaboratif, konsultasi tugas yang jelas, jadwal ujian yang terkoordinasi, dan informasi beasiswa yang transparan. Semuanya mengurangi hambatan yang tidak perlu tanpa menghilangkan standar akademik. Keberhasilan pendekatan perlu diuji menggunakan indikator yang disepakati dan memperhatikan kerahasiaan mahasiswa.

11. Arah Penelitian Empiris pada Mahasiswa

Penelitian berikutnya dapat menggunakan survei untuk mengukur persepsi dukungan sosial melalui instrumen yang telah diadaptasi secara valid, lalu menguji hubungan dengan dimensi kesejahteraan psikologis dan penyesuaian kampus. Desain potong lintang berguna untuk melihat pola keterkaitan tetapi tidak menetapkan sebab-akibat. Studi longitudinal dapat

This Article is licensed under a CC BY-SA 4.0 International License

memeriksa perubahan relasi dan kesejahteraan sepanjang semester. Wawancara mendalam membantu menjelaskan alasan bantuan tertentu diterima atau ditolak.

Unit analisis dan kriteria sampel harus ditentukan secara transparan. Perbedaan mahasiswa tahun pertama dan tingkat akhir, perantau dan bukan perantau, serta mereka yang bekerja dan tidak bekerja dapat menjadi variabel penting. Peneliti perlu menghindari mengumpulkan informasi sensitif melebihi kebutuhan penelitian. Apabila survei memunculkan tanda bahaya, prosedur rujukan harus disiapkan sejak awal, bukan setelah temuan dilaporkan.

12. Peran Keamanan Psikologis dalam Kegiatan Akademik

Keamanan psikologis merupakan pengalaman merasa cukup aman untuk menyampaikan pertanyaan, ketidaksepakatan, dan kesalahan tanpa takut dipermalukan. Dalam perkuliahan, lingkungan semacam ini memungkinkan mahasiswa mengaku belum memahami materi, mengajukan bantuan, dan mencoba strategi belajar baru. Keamanan tidak berarti menghapus evaluasi atau standar; justru standar yang transparan lebih mudah dicapai ketika mahasiswa memahami bahwa kesalahan dapat dibahas secara konstruktif. Relasi dosen dan mahasiswa menjadi penting karena terdapat perbedaan wewenang dalam penilaian. Apabila komentar pengajar menyerang identitas mahasiswa, dampaknya dapat meluas dari satu mata kuliah menjadi keraguan untuk berpartisipasi di lingkungan kampus.

Pengembangan keamanan psikologis memerlukan praktik kecil yang konsisten, misalnya penyampaian aturan diskusi yang menghormati perbedaan, kesempatan konsultasi tanpa mempermalukan peserta, serta penanganan keluhan secara imparsial. Pemimpin organisasi kemahasiswaan juga mempunyai peran dalam membangun iklim yang tidak menormalisasi perundungan terhadap anggota baru. Praktik ini dapat dikaji dengan observasi dinamika kelompok, wawancara pengalaman mahasiswa, dan pengukuran persepsi rasa aman. Akan tetapi, persepsi aman tetap perlu dibedakan dari kenyataan adanya perlindungan formal terhadap kekerasan dan diskriminasi. Kerangka kelembagaan yang baik menggabungkan budaya interaksi yang suportif dengan prosedur akuntabilitas yang jelas.

13. Jenis Dukungan Sosial dan Kecocokan terhadap Kebutuhan

Dukungan emosional, seperti mendengarkan dan memvalidasi pengalaman, dapat membantu mahasiswa mengelola perasaan tertekan. Dukungan informasional membantu memahami pilihan beasiswa, peraturan akademik, atau layanan. Dukungan instrumental mencakup bantuan yang langsung mengurangi hambatan praktis, sedangkan dukungan penghargaan memperkuat rasa mampu. Pemisahan ini penting sebab mahasiswa yang kesulitan membayar biaya tempat tinggal tidak cukup dibantu melalui nasihat agar lebih bersemangat. Begitu pula, mahasiswa yang mengalami kesedihan tidak selalu membutuhkan daftar solusi sebelum sempat menceritakan pengalaman. Kualitas bantuan dinilai dari apakah bentuknya sesuai dengan kebutuhan dan persetujuan penerima, bukan hanya niat baik pemberi.

This Article is licensed under a CC BY-SA 4.0 International License

Kecocokan dukungan juga berubah sepanjang waktu. Pada masa orientasi, mahasiswa mungkin lebih membutuhkan informasi navigasi kampus dan jaringan pertemanan; menjelang penyelesaian tugas akhir, kebutuhan dapat beralih pada bimbingan yang konsisten, penjadwalan, dan kejelasan umpan balik. Mahasiswa yang tinggal jauh dari rumah bisa membutuhkan bentuk kehadiran keluarga yang berbeda dari mahasiswa yang tinggal bersama orang tua. Evaluasi layanan seharusnya menanyakan tidak hanya apakah bantuan tersedia, tetapi juga apakah bantuan mudah ditemukan, dapat dipercaya, menghormati privasi, serta diberikan dengan tepat waktu. Prinsip tersebut berkaitan dengan penekanan dukungan sosial pada kualitas relasi dan persepsi ketersediaan bantuan (Lakey & Orehek, 2011).

14. Hubungan antara Keterhubungan Sosial dan Perawatan Diri

Relasi suportif dapat membantu membangun kebiasaan sehari-hari yang lebih stabil. Teman belajar dapat mengingatkan jadwal, sementara anggota keluarga dapat memberi ruang istirahat dan menghindari tuntutan komunikasi yang mengganggu waktu tidur. Namun, relasi sosial pun bisa menambah kelelahan apabila mahasiswa merasa harus terus tersedia dalam grup percakapan atau menerima undangan aktivitas tanpa jeda. Keterhubungan yang sehat menyediakan kesempatan untuk hadir dan untuk menetapkan batas. Dalam kajian kesejahteraan, praktik perawatan diri tidak boleh direduksi menjadi tanggung jawab personal yang mengabaikan tekanan jadwal, beban finansial, ataupun kualitas lingkungan tempat tinggal.

Mahasiswa yang mengalami tekanan berulang mungkin kesulitan mempertahankan pola makan, tidur, atau aktivitas yang mendukung fungsi akademik. Dukungan keluarga dan teman dapat membantu dengan menyediakan bantuan praktis serta mengurangi rasa bersalah ketika mahasiswa membutuhkan waktu pemulihan. Meski demikian, tidak semua keluhan dapat diatasi melalui perubahan rutinitas. Gejala berkepanjangan, gangguan fungsi yang bermakna, dan risiko keselamatan memerlukan penilaian sesuai kompetensi tenaga profesional. Karena itu, program universitas harus menyatukan informasi kebiasaan sehat dengan akses layanan kesehatan yang jelas, dan tidak menggantikan bantuan klinis dengan instruksi mengatur waktu semata.

15. Kelompok Rentan dan Prinsip Kesetaraan Akses

Rasa memiliki di kampus tidak selalu dibentuk secara merata. Mahasiswa disabilitas, perantau, mahasiswa yang bekerja, peserta yang memiliki tanggungan keluarga, atau mereka yang mengalami hambatan bahasa dapat menghadapi persoalan akses berbeda. Jadwal pertemuan yang sama untuk semua orang belum tentu adil bila sebagian peserta harus bekerja atau menempuh perjalanan jauh. Layanan yang inklusif perlu mempertimbangkan cara pendaftaran yang mudah, komunikasi multisaluran, ruang fisik yang dapat digunakan beragam peserta, dan pilihan pendampingan daring maupun tatap muka. Langkah-langkah tersebut dapat memperkuat kesempatan mendapatkan dukungan tanpa menyimpulkan kelompok tertentu selalu memiliki masalah kesehatan mental.

This Article is licensed under a CC BY-SA 4.0 International License

Secara metodologis, evaluasi kesejahteraan mahasiswa perlu memeriksa siapa yang tidak terjangkau oleh survei dan program. Responden yang paling aktif pada kegiatan kampus mungkin berbeda dari mahasiswa yang merasa terisolasi; hasil survei sukarela karenanya rentan terhadap bias partisipasi. Peneliti dapat memperbaiki pengambilan sampel melalui stratifikasi yang dibenarkan, saluran rekrutmen yang bervariasi, serta analisis nonrespons. Keterwakilan bukan hanya masalah angka: instrumen dan cara wawancara juga perlu dapat dipahami oleh peserta dengan pengalaman sosial berbeda. Perlindungan privasi penting agar mahasiswa tidak merasa diwajibkan membuka pengalaman keluarga atau kondisi emosional kepada institusi.

16. Fungsi Dosen Pembimbing Akademik dan Sistem Rujukan

Dosen pembimbing akademik memiliki posisi strategis karena dapat mengenali perubahan kehadiran, keterlambatan tugas, atau hambatan studi yang dilaporkan mahasiswa. Namun, informasi tersebut tidak dapat digunakan untuk mengasumsikan diagnosis psikologis. Peran dosen adalah mendengarkan masalah akademik, membantu merancang pilihan yang berada dalam kewenangannya, serta menjelaskan jalur layanan yang sesuai. Prosedur rujukan yang efektif membutuhkan daftar kontak mutakhir, aturan perlindungan kerahasiaan, informasi keadaan darurat, dan kesepakatan tentang kapan intervensi pihak lain diperlukan. Pelatihan dasar komunikasi suportif dapat membantu dosen menghindari nasihat yang meremehkan pengalaman mahasiswa.

Penguatan sistem rujukan juga melibatkan koordinasi antara program studi, bagian kemahasiswaan, unit konseling, dan fasilitas kesehatan. Koordinasi tersebut harus menerapkan prinsip pembatasan informasi: tidak semua pihak yang membantu berhak mengetahui riwayat pribadi mahasiswa. Mahasiswa perlu diberi penjelasan mengenai cara layanan bekerja, kemungkinan biaya, waktu tunggu, serta batas kerahasiaan. Dari perspektif akuntabilitas, kampus dapat mengevaluasi jumlah permintaan, waktu respons, kepuasan terhadap proses, serta kesinambungan tindak lanjut, tanpa memublikasikan identitas individu. Intervensi yang dipercaya lebih mungkin dipakai sebelum masalah berkembang menjadi krisis.

17. Peran Komunitas Mahasiswa dan Kepemimpinan Organisasi

Organisasi mahasiswa dapat menjadi ruang bertumbuh melalui kerja sama, latihan tanggung jawab, dan pengembangan identitas. Pengalaman memimpin kegiatan memberikan kesempatan menerima dukungan serta mengasah kemampuan menghadapi perbedaan. Namun, organisasi yang menormalisasi senioritas merendahkan, beban kegiatan berlebihan, atau tekanan untuk selalu hadir dapat mengganggu kesejahteraan anggota. Karena itu, keberhasilan organisasi tidak semata diukur dari banyaknya acara, tetapi juga dari keamanan proses, pembagian kerja yang wajar, dan kemampuan menangani konflik. Pendampingan kemahasiswaan sebaiknya memfasilitasi pembelajaran etika kepemimpinan dan tidak menoleransi praktik penghinaan sebagai bagian dari tradisi organisasi.

This Article is licensed under a CC BY-SA 4.0 International License

Kelompok belajar, unit minat bakat, dan komunitas kegiatan sosial dapat membuka pertemanan lintas kelas dan program studi. Bagi mahasiswa baru, kegiatan berskala kecil sering memberi kesempatan berbicara yang lebih merata dibanding pertemuan besar. Pengelola perlu menyediakan jalur keikutsertaan yang tidak mahal dan tidak selalu mengandalkan kemampuan tampil di depan umum. Kampus dapat mengevaluasi apakah mahasiswa yang tidak bergabung dengan organisasi tetap memiliki kesempatan membangun jaringan sosial. Kesetaraan partisipasi penting karena kebutuhan keterhubungan bersifat luas dan tidak hanya dimiliki peserta yang ekstrover atau memiliki waktu luang.

18. Desain Pengukuran dan Interpretasi Hasil Penelitian

Instrumen penelitian idealnya memisahkan dukungan keluarga, dukungan teman, rasa memiliki, kesejahteraan psikologis, dan kesulitan kesehatan mental sebagai konstruk yang berlainan. Multidimensional Scale of Perceived Social Support dapat menjadi salah satu rujukan pengukuran dukungan yang dipersepsikan (Zimet et al., 1988), sedangkan karya Ryff (1989) mendasari pengukuran fungsi kesejahteraan. Namun, penerjemahan instrumen ke dalam bahasa Indonesia memerlukan pengujian kesesuaian makna, validitas, dan reliabilitas pada populasi sasaran. Peneliti tidak boleh menyimpulkan pengaruh kausal hanya dari korelasi survei satu waktu, sekalipun hubungan antarskor dinyatakan signifikan secara statistik.

Analisis yang lebih kuat juga perlu mempertimbangkan faktor pembaur seperti tahap semester, kondisi ekonomi, beban pekerjaan, tempat tinggal, dan riwayat pengalaman sosial. Peneliti dapat menggunakan wawancara untuk mengetahui alasan dukungan tertentu terasa menolong atau sebaliknya menimbulkan beban. Hasil kuantitatif dan kualitatif perlu diintegrasikan secara transparan, termasuk ketika keduanya tidak menunjukkan cerita yang sama. Secara etis, penyajian hasil kelompok kecil perlu mencegah identifikasi tidak langsung melalui kombinasi atribut. Fokus akhirnya bukan melabeli mahasiswa tertentu, melainkan memahami kondisi yang dapat diubah melalui kebijakan yang bertanggung jawab.

Tabel 1. Matriks Dukungan dan Penyesuaian Mahasiswa

Dimensi	Potensi dukungan	Aspek yang perlu diwaspadai
Keluarga	Komunikasi aman; bantuan praktis	Kontrol berlebih; konflik
Teman sebaya	Rasa memiliki; bantuan belajar	Eksklusi; tekanan kelompok
Kampus	Bimbingan; layanan rujukan	Stigma; akses terbatas
Interaksi digital	Kontak jarak jauh; informasi	Perbandingan sosial; kesepian

Sumber: sintesis konseptual penulis berdasarkan Ryff (1989), Cohen dan Wills (1985), serta Baker dan Siryk (1984).

E. CONCLUSION (KESIMPULAN)

Kesejahteraan psikologis mahasiswa berkaitan dengan kualitas hubungan keluarga, rasa memiliki dalam interaksi sosial, serta ketersediaan dukungan yang tepat. Keluarga dapat menyediakan rasa aman dan bantuan, sedangkan teman sebaya dan lingkungan kampus membuka kesempatan beradaptasi secara sosial serta akademik. Namun, hubungan tersebut

This Article is licensed under a CC BY-SA 4.0 International License

dipengaruhi kondisi ekonomi, pengalaman hidup, budaya, karakter bantuan, dan kemampuan institusi memberi layanan. Kuantitas interaksi semata tidak cukup menggambarkan kesehatan relasional.

Kerangka Keluarga–Keterhubungan–Dukungan–Penyesuaian menawarkan peta konsep untuk membedakan sumber dukungan, kualitas hubungan, serta mekanisme penyesuaian. Manfaat praktisnya adalah mendorong kebijakan kampus yang tidak hanya berpusat pada individu: komunikasi suportif, pendampingan teman sebaya, pengajaran yang menghormati mahasiswa, akses bantuan ekonomi, dan layanan profesional perlu saling melengkapi. Pilihan bantuan sebaiknya menjaga privasi serta otonomi mahasiswa.

Keterbatasan artikel terletak pada pendekatannya sebagai studi pustaka konseptual dan belum adanya pengujian pada mahasiswa di satu kampus tertentu. Penelitian lanjutan sebaiknya menguji hubungan antarkonstruk dengan alat ukur yang sesuai konteks Indonesia dan desain yang memperhatikan perubahan waktu. Temuan kajian tidak boleh dijadikan diagnosis individu atau klaim bahwa sebuah faktor tunggal menyebabkan masalah kesehatan mental.

F. BIBLIOGRAPHY (DAFTAR PUSTAKA)

Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. American Psychologist, 55(5), 469–480. https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.5.469

Auerbach, R. P., Mortier, P., Bruffaerts, R., Alonso, J., Benjet, C., Cuijpers, P., et al. (2018). WHO World Mental Health Surveys International College Student Project: Prevalence and distribution of mental disorders. Journal of Abnormal Psychology, 127(7), 623–638. https://doi.org/10.1037/abn0000362

Baker, R. W., & Siryk, B. (1984). Measuring adjustment to college. Journal of Counseling Psychology, 31(2), 179–189. https://doi.org/10.1037/0022-0167.31.2.179

Baumeister, R. F., & Leary, M. R. (1995). The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. Psychological Bulletin, 117(3), 497–529. https://doi.org/10.1037/0033-2909.117.3.497

Bronfenbrenner, U. (1979). The ecology of human development: Experiments by nature and design. Harvard University Press.

Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. Psychological Bulletin, 98(2), 310–357. https://doi.org/10.1037/0033-2909.98.2.310

Conley, C. S., Kirsch, A. C., Dickson, D. A., & Bryant, F. B. (2014). Negotiating the transition to college: Developmental trajectories and gender differences in psychological functioning, cognitive-affective strategies, and social well-being. Emerging Adulthood, 2(3), 195–210. https://doi.org/10.1177/2167696814521808

Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. Psychological Bulletin, 125(2), 276–302. https://doi.org/10.1037/0033-2909.125.2.276

Gulliver, A., Griffiths, K. M., & Christensen, H. (2010). Perceived barriers and facilitators to mental health help-seeking in young people: A systematic review. BMC Psychiatry, 10, 113. https://doi.org/10.1186/1471-244X-10-113

This Article is licensed under a CC BY-SA 4.0 International License

Hawkley, L. C., & Cacioppo, J. T. (2010). Loneliness matters: A theoretical and empirical review of consequences and mechanisms. Annals of Behavioral Medicine, 40(2), 218–227. https://doi.org/10.1007/s12160-010-9210-8

House, J. S. (1981). Work stress and social support. Addison-Wesley.

Keyes, C. L. M. (2002). The mental health continuum: From languishing to flourishing in life. Journal of Health and Social Behavior, 43(2), 207–222. https://doi.org/10.2307/3090197

Lakey, B., & Orehek, E. (2011). Relational regulation theory: A new approach to explain the link between perceived social support and mental health. Psychological Review, 118(3), 482–495. https://doi.org/10.1037/a0023477

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. American Psychologist, 55(1), 68–78. https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.68

Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. Journal of Personality and Social Psychology, 57(6), 1069–1081. https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069

Sarason, I. G., Levine, H. M., Basham, R. B., & Sarason, B. R. (1983). Assessing social support: The Social Support Questionnaire. Journal of Personality and Social Psychology, 44(1), 127–139. https://doi.org/10.1037/0022-3514.44.1.127

Thoits, P. A. (2011). Mechanisms linking social ties and support to physical and mental health. Journal of Health and Social Behavior, 52(2), 145–161. https://doi.org/10.1177/0022146510395592

Zimet, G. D., Dahlem, N. W., Zimet, S. G., & Farley, G. K. (1988). The Multidimensional Scale of Perceived Social Support. Journal of Personality Assessment, 52(1), 30–41. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa5201_2

This Article is licensed under a CC BY-SA 4.0 International License