

PENGALAMAN MAHASISWA TENTANG DUKUNGAN LINGKUNGAN TERHADAP KESEHATAN MENTAL MAHASISWA

Nasichah, Maharani Selvina, Robiah Al-Adawiyah, Nadhifa Qotrunnada

UIN Syarif Hidayatullah Jakarta

nasichah@uin.jkt.ac.id maharani.selvina24@mhs.uinjkt.ac.id robiah.al-adawiyah24@mhs.uinjkt.ac.id nadhifa.qotrunnada24@mhs.uinjkt.ac.id

Abstrak

Penelitian ini membahas tentang pengalaman mahasiswa terhadap dukungan lingkungan dalam menjaga kesehatan mental selama menjalani perkuliahan. Penelitian dilakukan karena kesehatan mental mahasiswa menjadi salah satu isu penting yang dipengaruhi oleh lingkungan sosial, tugas akademik, dan aktivitas organisasi. Metode penelitian yang digunakan adalah metode kualitatif deskriptif dengan teknik pengumpulan data melalui wawancara semi terstruktur. Penelitian ini melibatkan dua narasumber mahasiswa yang diwawancarai oleh Nadhifa Qotrunnada dan Maharani Selvina, dan penyusunan materi sekaligus pembuatan jurnal yang di buat oleh Robiah Al- Adawiyah. Hasil penelitian menunjukkan bahwa lingkungan pertemanan memiliki pengaruh besar terhadap kesehatan mental mahasiswa. Lingkungan yang suportif dapat membantu mahasiswa merasa nyaman dan termotivasi dalam menjalani perkuliahan, sedangkan lingkungan toxic, konflik kelompok, dan tugas akademik yang menumpuk dapat menyebabkan stres dan tekanan mental. Selain itu, dukungan keluarga, teman, dan lingkungan sosial sangat membantu mahasiswa dalam menghadapi tekanan selama kuliah. Mahasiswa juga berharap kampus lebih peduli terhadap kesehatan mental dengan menyediakan layanan konseling, fasilitas pengaduan, serta lingkungan akademik yang lebih nyaman dan aman.

Kata Kunci: kesehatan mental, mahasiswa, dukungan lingkungan, stres akademik, wawancara

PENDAHULUAN

Kesehatan mental mahasiswa merupakan salah satu aspek penting dalam dunia pendidikan tinggi. Mahasiswa tidak hanya dituntut untuk mampu menyelesaikan tugas akademik, tetapi juga harus dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial, organisasi, serta berbagai tekanan selama menjalani perkuliahan. Lingkungan sekitar menjadi faktor yang sangat memengaruhi kondisi psikologis mahasiswa, baik dalam bentuk dukungan positif maupun tekanan sosial.¹

¹ Zakiah Daradjat, *Kesehatan Mental* (Jakarta: Gunung Agung, 2016), hlm. 15.

Dukungan lingkungan seperti teman, keluarga, dan kampus dapat membantu mahasiswa menghadapi stres akademik serta meningkatkan rasa nyaman selama kuliah. Sebaliknya, lingkungan yang toxic, konflik kelompok, dan kurangnya kepedulian terhadap kesehatan mental dapat menyebabkan tekanan emosional yang berdampak pada semangat belajar mahasiswa.²

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan terhadap dua narasumber mahasiswa, ditemukan bahwa lingkungan pertemanan, tugas akademik, serta aktivitas organisasi memiliki pengaruh besar terhadap kesehatan mental mahasiswa. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengalaman mahasiswa mengenai dukungan lingkungan terhadap kesehatan mental selama menjalani perkuliahan.

Sebagaimana firman Allah SWT dalam Al-Qur'an:

فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا (٥) إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا (٦)

Artinya: "Karena sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan. Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan."

Ayat ini menjelaskan bahwa setiap kesulitan yang dialami manusia, termasuk tekanan mental dan masalah dalam kehidupan perkuliahan, akan selalu disertai kemudahan dari Allah SWT. Ayat ini dapat menjadi penguat bagi mahasiswa agar tetap semangat menghadapi tekanan akademik maupun sosial.

Sebagaimana Hadits Rasulullah S.A.W, Bersabda pada pembahasan kali ini yaitu;

مَنْ تَقَسَّ عَنْ مُؤْمِنٍ كُزْبَةً مِنْ كُزْبِ الدُّنْيَا تَقَسَّ اللَّهُ عَنْهُ كُزْبَةً مِنْ كُزْبِ يَوْمِ الْقِيَامَةِ

Artinya: "Barang siapa yang melepaskan satu kesusahan seorang mukmin dari kesusahan-kesusahan dunia, maka Allah akan melepaskan satu kesusahannya dari kesusahan-kesusahan pada hari kiamat." (HR. Muslim No. 2699).³

Hadis ini berkaitan dengan dukungan lingkungan terhadap kesehatan mental mahasiswa karena mengajarkan pentingnya membantu dan meringankan beban orang lain. Dalam kehidupan perkuliahan, mahasiswa sering menghadapi berbagai tekanan, seperti tugas akademik, masalah keuangan, maupun persoalan pribadi. Dukungan dari keluarga, teman, dan lingkungan kampus dapat membantu mengurangi beban tersebut sehingga mahasiswa merasa

² Syamsu Yusuf, *Kesehatan Mental Perspektif Psikologis dan Agama* (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2018), hlm. 42.

³ Muslim bin Al-Hajjaj, *Shahih Muslim*, Kitab Al-Birr wa Ash-Shilah wa Al-Adab, Hadis No. 2699.

lebih tenang dan mampu menjaga kesehatan mentalnya. Oleh karena itu, perilaku saling membantu dan memberikan dukungan sebagaimana diajarkan dalam hadis ini memiliki peran penting dalam menciptakan lingkungan yang positif bagi kesehatan mental mahasiswa.

Rumusan Masalah

Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan, ditemukan adanya perbedaan pengalaman mahasiswa dalam menghadapi tekanan selama perkuliahan. Oleh karena itu, penelitian ini difokuskan untuk mengetahui bagaimana pengalaman mahasiswa terkait dukungan lingkungan terhadap kesehatan mental selama menjalani perkuliahan.

1. Bagaimana pengalaman mahasiswa selama menjalani perkuliahan?
2. Faktor apa saja yang memengaruhi kesehatan mental mahasiswa?
3. Bagaimana bentuk dukungan lingkungan terhadap kesehatan mental mahasiswa?
4. Apa harapan mahasiswa terhadap kampus terkait kesehatan mental mahasiswa?

Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dan memahami pengalaman mahasiswa terkait dukungan lingkungan terhadap kesehatan mental selama menjalani perkuliahan. Penelitian ini juga bertujuan untuk menggambarkan berbagai faktor yang memengaruhi kondisi mental mahasiswa, baik dari lingkungan pertemanan, tugas akademik, kegiatan organisasi, maupun dukungan sosial dari keluarga dan kampus.

Selain itu, penelitian ini dilakukan untuk mengetahui bagaimana bentuk dukungan lingkungan yang dirasakan mahasiswa dalam menghadapi tekanan selama kuliah serta bagaimana pengaruhnya terhadap kenyamanan dan semangat belajar mahasiswa. Penelitian ini juga bertujuan untuk mengetahui harapan mahasiswa terhadap kampus dalam meningkatkan kepedulian terhadap kesehatan mental, seperti penyediaan layanan konseling, fasilitas pengaduan, dan lingkungan akademik yang lebih aman serta suportif bagi mahasiswa.

Tinjauan Pustaka

A. Pengertian Kesehatan Mental

Kesehatan mental adalah kondisi ketika seseorang mampu mengelola emosi, menghadapi tekanan hidup, serta menjalankan aktivitas sehari-hari dengan baik. Mahasiswa yang memiliki

kesehatan mental yang baik akan lebih mudah beradaptasi dengan lingkungan dan tekanan akademik.⁴

Menurut World Health Organization, kesehatan mental merupakan kondisi sejahtera ketika seseorang mampu menyadari potensi dirinya, menghadapi tekanan hidup secara normal, bekerja secara produktif, dan berkontribusi terhadap lingkungannya.⁵

B. Dukungan Lingkungan terhadap Mahasiswa

Lingkungan sosial memiliki pengaruh besar terhadap perkembangan emosional mahasiswa. Dukungan dari teman, keluarga, dosen, dan lingkungan kampus dapat membantu mahasiswa merasa aman, nyaman, dan dihargai. Sebaliknya, lingkungan yang tidak sehat dapat menyebabkan stres dan menurunkan motivasi belajar.⁶

C. Faktor Penyebab Stres Mahasiswa

Beberapa faktor yang menyebabkan stres mahasiswa antara lain:

Tugas akademik yang menumpuk, konflik dalam kerja kelompok, tekanan organisasi, lingkungan pertemanan yang toxic, dan kurangnya dukungan sosial dan emosional⁷

Kerangka Berpikir

Penelitian ini berangkat dari pemahaman bahwa kesehatan mental mahasiswa dipengaruhi oleh lingkungan di sekitarnya, baik lingkungan akademik maupun sosial. Dalam kehidupan perkuliahan, mahasiswa menghadapi berbagai tuntutan seperti tugas akademik, kerja kelompok, kegiatan organisasi, serta proses penyesuaian diri dengan lingkungan baru. Kondisi tersebut dapat memberikan dampak terhadap kesehatan mental mahasiswa, baik secara positif maupun negatif.

Lingkungan yang suportif seperti teman yang baik, keluarga yang mendukung, dan kampus yang peduli dapat membantu mahasiswa merasa nyaman, aman, serta mampu menghadapi tekanan selama kuliah. Sebaliknya, lingkungan yang tidak sehat, konflik kelompok, tugas yang menumpuk, serta kurangnya perhatian terhadap kondisi psikologis mahasiswa dapat menyebabkan stres, tekanan emosional, dan menurunnya motivasi belajar.

Berdasarkan hasil wawancara, diketahui bahwa dukungan lingkungan memiliki pengaruh besar terhadap kondisi mental mahasiswa. Mahasiswa yang mendapatkan dukungan sosial

⁴ Ibid., hlm. 28.

⁵ World Health Organization (WHO) Zakiah Daradjat, *Kesehatan Mental*, hlm. 37.

⁶ Zakiah Daradjat, *Kesehatan Mental*, hlm. 37.

⁷ Syamsu Yusuf, *Kesehatan Mental Perspektif Psikologis dan Agama*, hlm. 53.

cenderung lebih mampu menghadapi tekanan akademik maupun organisasi. Oleh karena itu, penelitian ini difokuskan untuk mengetahui bagaimana pengalaman mahasiswa terkait dukungan lingkungan terhadap kesehatan mental selama menjalani perkuliahan, serta mengetahui bentuk dukungan yang dibutuhkan mahasiswa agar tercipta lingkungan kampus yang lebih nyaman dan mendukung kesehatan mental.

Penelitian Sebelumnya (literasi Riview)

Penelitian mengenai kesehatan mental mahasiswa dan dukungan lingkungan telah banyak dilakukan karena kesehatan mental menjadi salah satu aspek penting yang memengaruhi keberhasilan mahasiswa dalam menjalani pendidikan tinggi. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa dukungan dari keluarga, teman sebaya, maupun lingkungan kampus memiliki hubungan yang erat dengan kondisi psikologis mahasiswa.

Penelitian yang dilakukan oleh Setyorini dkk. (2025) mengenai hubungan dukungan sosial dengan kesehatan mental mahasiswa menunjukkan bahwa mahasiswa yang mendapatkan dukungan sosial yang tinggi memiliki tingkat kesehatan mental yang lebih baik dibandingkan dengan mahasiswa yang memperoleh dukungan sosial yang rendah. Dukungan sosial yang diberikan dalam bentuk perhatian, motivasi, bantuan, dan penghargaan dapat membantu mahasiswa mengatasi tekanan akademik maupun masalah pribadi yang dihadapi selama masa perkuliahan.⁸

Selanjutnya, penelitian oleh Mamonto, Imron, dan Fatmawati (2025) menemukan bahwa dukungan sosial memiliki hubungan positif dengan kesehatan mental mahasiswa. Mahasiswa yang merasa mendapatkan dukungan dari orang-orang di sekitarnya cenderung memiliki tingkat stres yang lebih rendah, lebih mampu mengelola emosi, serta memiliki kesejahteraan psikologis yang lebih baik. Penelitian ini juga menjelaskan bahwa dukungan sosial dapat menjadi faktor pelindung yang membantu mahasiswa menghadapi berbagai tantangan dalam kehidupan akademik maupun sosial.⁹

Penelitian lain yang dilakukan oleh Multahada dkk. (2025) menunjukkan bahwa kesehatan mental mahasiswa dipengaruhi oleh beberapa faktor, salah satunya adalah dukungan sosial. Hasil penelitian tersebut menjelaskan bahwa mahasiswa yang memiliki hubungan yang baik

⁸ Catur Setyorini, Andriani Noerlita Ningrum, Ahmad Zamani, dan Novita Nurhidayati, "Analisis Dukungan Sosial dengan Kesehatan Mental pada Mahasiswa STIKES Mamba'ul 'Ulum Surakarta", *Intan Husada: Jurnal Ilmiah Keperawatan*, Vol. 13, No. 1, 2025.

⁹ Devira Mamonto, Ali Imron, dan Veni Fatmawati, "The Relationship Between Social Support, Physical Activity and Mental Health in University Students", *Jurnal Keperawatan dan Fisioterapi*, 2025.

dengan keluarga dan lingkungan sosial cenderung memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang lebih tinggi. Dukungan yang diberikan oleh lingkungan sekitar membuat mahasiswa merasa dihargai, diterima, dan memiliki tempat untuk berbagi ketika menghadapi kesulitan.¹⁰

Berdasarkan beberapa penelitian tersebut, dapat disimpulkan bahwa dukungan lingkungan merupakan faktor penting dalam menjaga kesehatan mental mahasiswa. Namun, sebagian besar penelitian sebelumnya lebih berfokus pada hubungan antara dukungan sosial dan kesehatan mental secara kuantitatif. Oleh karena itu, penelitian ini berupaya menggali pengalaman mahasiswa secara langsung mengenai bentuk-bentuk dukungan lingkungan yang mereka rasakan serta bagaimana dukungan tersebut memengaruhi kesehatan mental mereka dalam kehidupan sehari-hari.

Teori (Landasan Teoritis)

1. Teori Kesehatan mental

Kesehatan mental merupakan kondisi ketika individu mampu mengelola emosi, menghadapi tekanan hidup, serta menjalankan aktivitas sehari-hari secara baik dan produktif. Menurut World Health Organization (WHO), kesehatan mental adalah keadaan sejahtera ketika seseorang menyadari potensi dirinya, mampu menghadapi tekanan hidup yang normal, bekerja secara produktif, serta mampu berkontribusi terhadap lingkungannya.¹¹ Dalam kehidupan mahasiswa, kesehatan mental menjadi hal penting karena mahasiswa menghadapi berbagai tuntutan akademik, sosial, maupun organisasi yang dapat memengaruhi kondisi psikologis mereka.

Zakiah Daradjat menjelaskan bahwa kesehatan mental tidak hanya berkaitan dengan terhindarnya seseorang dari gangguan jiwa, tetapi juga kemampuan individu dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan, mengatasi masalah, serta menciptakan hubungan sosial yang baik.¹² Mahasiswa yang memiliki kesehatan mental yang baik cenderung lebih mampu mengelola stres, beradaptasi dengan lingkungan kampus, dan mempertahankan semangat belajar.

¹⁰ Erna Multahada dkk., "The Beyond the Surface: A Screening-Based Analysis of Family Health, Psychological Well-Being, and Social Support in Student Mental Health", *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi*, 2025.

¹¹ World Health Organization, "Mental Health: Strengthening Our Response," WHO, 2022.

¹² Zakiah Daradjat, *Kesehatan Mental* (Jakarta: Gunung Agung, 2016), hlm. 13.

2. Teori Dukungan Sosial

Dukungan sosial merupakan bentuk perhatian, bantuan, penghargaan, maupun kenyamanan yang diberikan oleh orang lain kepada individu. Dukungan sosial dapat berasal dari keluarga, teman, dosen, maupun lingkungan sekitar. Menurut Sarafino dan Smith, dukungan sosial adalah kenyamanan, perhatian, penghargaan, atau bantuan yang diterima seseorang dari individu atau kelompok lain.¹³

Dalam kehidupan mahasiswa, dukungan sosial memiliki pengaruh besar terhadap kesehatan mental. Lingkungan yang suportif dapat membantu mahasiswa menghadapi tekanan akademik, meningkatkan rasa percaya diri, serta mengurangi stres selama menjalani perkuliahan. Sebaliknya, lingkungan yang toxic dan tidak mendukung dapat menyebabkan tekanan emosional dan menurunkan motivasi belajar mahasiswa.

3. Teori Stres Akademik

Stres akademik merupakan tekanan yang dialami mahasiswa akibat tuntutan akademik yang melebihi kemampuan individu dalam mengahadapinya. Menurut Barseli dan Ifdil, stres akademik adalah kondisi tekanan yang muncul akibat tuntutan akademik seperti tugas kuliah, ujian, target nilai, serta tanggung jawab organisasi yang menyebabkan ketegangan fisik maupun psikologis pada mahasiswa.¹⁴

Faktor penyebab stres akademik antara lain tugas yang menumpuk, konflik kerja kelompok, tekanan organisasi, kurangnya manajemen waktu, dan lingkungan sosial yang tidak sehat. Jika tidak dikelola dengan baik, stres akademik dapat berdampak pada kecemasan, kelelahan emosional, menurunnya motivasi belajar, hingga terganggunya kesehatan mental mahasiswa. Oleh karena itu, dukungan lingkungan yang positif sangat diperlukan agar mahasiswa mampu menghadapi tekanan akademik secara lebih baik.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif deskriptif karena bertujuan memahami pengalaman mahasiswa secara mendalam mengenai dukungan lingkungan terhadap kesehatan mental.

¹³ Edward P. Sarafino dan Timothy W. Smith, *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions*, 7th ed. (New York: Wiley, 2011), hlm. 81.

¹⁴ Mufadhal Barseli dan Ifdil, "Konsep Stres Akademik Siswa," *Jurnal Konseling dan Pendidikan* 5, no. 3 (2017): 143.

Data dikumpulkan melalui wawancara semi terstruktur dengan mahasiswa yang berada di kampus dan tinggal di lingkungan asrama kampus.

Narasumber 1: Syifa dan Pewawancara: Nadhifa

Narasumber 2: Teman Asrama Kampus dan Pewawancara: Maharani

Data dianalisis melalui tahapan: Mengumpulkan hasil wawancara, menyusun data sesuai tema, menganalisis jawaban narasumber, dan menarik kesimpulan penelitian

Temuan Penelitian (Hasil Penelitian)

Hasil Wawancara Narasumber 1 (Syifa)

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan oleh Nadifa kepada Syifa, diketahui bahwa pengalaman kuliah awalnya terasa cukup berat karena Syifa harus merelakan jurusan impiannya setelah mengalami beberapa kali penolakan. Namun, setelah berpindah kelas, ia merasa lebih nyaman karena mendapatkan lingkungan pertemanan yang lebih baik dan suportif.

Menurut Syifa, faktor yang paling memengaruhi kesehatan mental mahasiswa adalah teman dan lingkungan sekitar. Lingkungan yang positif dapat membantu mahasiswa merasa nyaman, sedangkan lingkungan toxic dapat membuat mahasiswa merasa tertekan dan malas bersosialisasi.

Syifa juga pernah mengalami stres pada semester awal akibat kerja kelompok yang tidak seimbang. Ia merasa terbebani karena harus mengerjakan sebagian besar tugas kelompok sendiri, mulai dari makalah hingga presentasi.

Ketika menghadapi masalah, Syifa mengaku lebih mengandalkan dirinya sendiri karena merasa hanya diri sendirilah yang benar-benar memahami kondisinya.

Selain itu, Syifa menilai bahwa kampus masih kurang peduli terhadap kesehatan mental mahasiswa. Menurutnya, beberapa laporan mahasiswa sering kali tidak ditanggapi secara serius oleh pihak kampus. Oleh karena itu, ia berharap kampus menyediakan layanan pengaduan atau call center kesehatan mental agar mahasiswa merasa aman dan didengar.

Hasil Wawancara Narasumber 2 (Teman Asrama Kampus)

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan oleh Maharani kepada teman asrama kampusnya, diketahui bahwa pengalaman kuliah memberikan banyak wawasan baru serta membantu meningkatkan kemampuan berpikir kritis melalui diskusi di kelas.

Menurut narasumber, faktor yang paling memengaruhi kesehatan mental mahasiswa adalah tugas yang menumpuk. Walaupun tugas dapat melatih tanggung jawab dan manajemen waktu, tugas yang terlalu banyak tetap dapat menyebabkan stres.

Narasumber mengaku tidak terlalu mengalami tekanan dalam bidang akademik, tetapi lebih sering merasa stres dalam kegiatan organisasi karena banyaknya tanggung jawab yang harus diselesaikan.

Dalam menghadapi masalah, narasumber merasa keluarga dan teman-teman asrama menjadi pihak yang paling mendukung selama menjalani perkuliahan.

Menurut narasumber, lingkungan kampus sudah cukup peduli terhadap kesehatan mental mahasiswa karena adanya berbagai kegiatan kampus yang dapat membantu mahasiswa beristirahat sejenak dari tekanan akademik.

Narasumber berharap dosen tidak hanya memberikan tugas, tetapi juga tetap aktif menjelaskan materi pembelajaran agar mahasiswa lebih mudah memahami materi. Selain itu, pengaturan program kerja organisasi diharapkan dapat diperbaiki agar tidak saling bertabrakan dan membebani mahasiswa.

Pembahasan

Hasil wawancara menunjukkan bahwa lingkungan sosial memiliki pengaruh besar terhadap kesehatan mental mahasiswa. Lingkungan yang suportif dapat membantu mahasiswa menghadapi tekanan akademik dan meningkatkan kenyamanan selama kuliah.¹⁵

Sebaliknya, konflik kelompok, lingkungan toxic, dan tanggung jawab organisasi yang berlebihan dapat menjadi penyebab stres mahasiswa. Selain itu, tugas akademik yang terlalu banyak juga menjadi faktor utama yang memengaruhi kondisi mental mahasiswa.¹⁶

Dukungan keluarga, teman, dan lingkungan sosial terbukti sangat membantu mahasiswa menghadapi tekanan selama menjalani perkuliahan. Oleh karena itu, kampus perlu meningkatkan perhatian terhadap kesehatan mental mahasiswa melalui layanan konseling, fasilitas pengaduan, serta lingkungan akademik yang lebih suportif.¹⁷

1. Pentingnya Dukungan Lingkungan bagi Kesehatan Mental Mahasiswa

Masa perkuliahan merupakan periode transisi dari remaja menuju dewasa yang ditandai dengan berbagai perubahan dan tuntutan baru. Pada masa ini mahasiswa dituntut untuk mampu

¹⁵ Lexy J. Moleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif* (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2019), hlm. 6.

¹⁶ Sugiyono, *Metode Penelitian Kualitatif* (Bandung: Alfabeta, 2020), hlm. 114.

¹⁷ Zakiah Daradjat, *Kesehatan Mental*, hlm. 64.

beradaptasi dengan lingkungan akademik, mengatur waktu secara mandiri, menjalin hubungan sosial yang lebih luas, serta mempersiapkan diri menghadapi dunia kerja. Berbagai tuntutan tersebut dapat menjadi sumber tekanan yang berpotensi memengaruhi kesehatan mental mahasiswa.

Dalam kondisi tersebut, dukungan lingkungan menjadi salah satu faktor penting yang membantu mahasiswa menghadapi berbagai tantangan. Dukungan lingkungan dapat berupa perhatian, bantuan, motivasi, penerimaan, maupun kesempatan untuk berbagi pengalaman. Kehadiran lingkungan yang mendukung membuat mahasiswa merasa tidak sendirian dalam menghadapi masalah sehingga dapat mengurangi tingkat stres dan kecemasan.

2. Dukungan Keluarga sebagai Sumber Kekuatan Emosional

Keluarga merupakan lingkungan pertama yang berperan dalam perkembangan individu. Bagi mahasiswa, keluarga menjadi sumber dukungan emosional yang sangat penting. Bentuk dukungan keluarga dapat berupa perhatian terhadap kondisi mahasiswa, memberikan semangat ketika menghadapi kesulitan, membantu memenuhi kebutuhan pendidikan, serta memberikan nasihat ketika diperlukan.

Mahasiswa yang memperoleh dukungan keluarga umumnya merasa lebih percaya diri dan memiliki motivasi yang lebih tinggi dalam menjalani perkuliahan. Sebaliknya, kurangnya dukungan keluarga dapat menyebabkan mahasiswa merasa tertekan, kurang termotivasi, dan kesulitan menghadapi berbagai tantangan akademik maupun sosial.

Selain itu, komunikasi yang baik antara mahasiswa dan keluarga juga berperan dalam menjaga kesehatan mental. Ketika mahasiswa dapat menceritakan masalah yang dihadapi dan mendapatkan respons yang positif dari keluarga, mereka cenderung merasa lebih tenang dan mampu menemukan solusi atas permasalahan yang dihadapi.

3. Peran Teman Sebaya dalam Mendukung Kesehatan Mental

Teman sebaya merupakan lingkungan yang paling dekat dengan kehidupan mahasiswa sehari-hari. Interaksi yang intens dengan teman membuat mereka menjadi salah satu sumber dukungan yang penting. Dukungan teman sebaya dapat berupa mendengarkan keluhan, membantu menyelesaikan tugas, memberikan motivasi, atau sekadar menemani ketika menghadapi masa-masa sulit.

Keberadaan teman yang suportif dapat membantu mahasiswa mengurangi perasaan kesepian dan meningkatkan rasa memiliki terhadap lingkungan sosial. Mahasiswa yang

memiliki hubungan pertemanan yang baik biasanya lebih mudah beradaptasi dengan kehidupan kampus dan memiliki kondisi psikologis yang lebih stabil.

Sebaliknya, hubungan sosial yang buruk, konflik dengan teman, atau pengalaman dikucilkan dapat memberikan dampak negatif terhadap kesehatan mental mahasiswa. Oleh karena itu, penting bagi mahasiswa untuk membangun hubungan yang sehat dan saling mendukung dengan teman-temannya.

4. Dukungan Lingkungan Kampus terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa

Lingkungan kampus juga memiliki peran yang besar dalam mendukung kesehatan mental mahasiswa. Kampus tidak hanya berfungsi sebagai tempat belajar, tetapi juga sebagai lingkungan sosial tempat mahasiswa menghabiskan sebagian besar waktunya.

Dukungan kampus dapat diwujudkan melalui penyediaan layanan konseling, kegiatan pengembangan diri, organisasi kemahasiswaan, serta kebijakan yang memperhatikan kesejahteraan mahasiswa. Dosen yang terbuka terhadap komunikasi dan mampu memahami kondisi mahasiswa juga dapat menjadi sumber dukungan yang berarti.

Lingkungan kampus yang nyaman, aman, dan inklusif dapat membantu mahasiswa merasa diterima serta meningkatkan kesejahteraan psikologis mereka. Sebaliknya, lingkungan kampus yang penuh tekanan dan kurang memberikan dukungan dapat meningkatkan risiko stres, kecemasan, bahkan burnout pada mahasiswa.

5. Pengaruh Dukungan Lingkungan terhadap Kehidupan Mahasiswa

Dukungan lingkungan yang baik memberikan berbagai dampak positif bagi mahasiswa. Mahasiswa menjadi lebih percaya diri, mampu mengelola stres dengan lebih baik, memiliki motivasi belajar yang tinggi, serta mampu membangun hubungan sosial yang sehat. Selain itu, dukungan lingkungan juga membantu mahasiswa meningkatkan kemampuan dalam menyelesaikan masalah dan mengambil keputusan.

Sebaliknya, kurangnya dukungan lingkungan dapat menyebabkan mahasiswa mengalami tekanan psikologis yang lebih besar. Kondisi tersebut dapat berdampak pada menurunnya prestasi akademik, rendahnya motivasi belajar, gangguan emosional, hingga masalah kesehatan mental yang lebih serius.

Oleh karena itu, kesehatan mental mahasiswa tidak hanya menjadi tanggung jawab individu, tetapi juga memerlukan dukungan dari berbagai pihak, termasuk keluarga, teman, dan institusi pendidikan.

Refleksi (Diskusi Kritis)

Berdasarkan hasil pembahasan, dapat dipahami bahwa kesehatan mental mahasiswa sangat dipengaruhi oleh kualitas lingkungan di sekitarnya. Dukungan dari keluarga, teman sebaya, dan lingkungan kampus memberikan kontribusi yang besar dalam membantu mahasiswa menghadapi berbagai tantangan selama masa perkuliahan.

Penelitian ini memberikan pemahaman bahwa mahasiswa tidak hanya membutuhkan kemampuan akademik untuk berhasil dalam pendidikan tinggi, tetapi juga membutuhkan lingkungan yang mendukung kesehatan mental mereka. Dukungan yang sederhana seperti mendengarkan keluhan, memberikan motivasi, menunjukkan empati, dan menciptakan suasana yang nyaman dapat memberikan dampak yang sangat besar terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa.

Sebagai mahasiswa, penulis menyadari bahwa menjaga kesehatan mental bukan hanya dilakukan dengan mengelola diri sendiri, tetapi juga dengan membangun hubungan yang positif dengan lingkungan sekitar. Selain itu, setiap individu juga memiliki tanggung jawab untuk menjadi bagian dari lingkungan yang suportif bagi orang lain.

Dengan terciptanya lingkungan yang peduli, terbuka, dan saling mendukung, mahasiswa dapat menjalani kehidupan perkuliahan dengan lebih sehat, produktif, dan mampu mengembangkan potensi diri secara optimal.

KESIMPULAN

Penelitian ini berangkat dari pemahaman bahwa kesehatan mental mahasiswa dipengaruhi oleh lingkungan di sekitarnya, baik lingkungan akademik maupun sosial. Dalam kehidupan perkuliahan, mahasiswa menghadapi berbagai tuntutan seperti tugas akademik, kerja kelompok, kegiatan organisasi, serta proses penyesuaian diri dengan lingkungan baru. Kondisi tersebut dapat memberikan dampak terhadap kesehatan mental mahasiswa, baik secara positif maupun negatif.

Lingkungan yang suportif seperti teman yang baik, keluarga yang mendukung, dan kampus yang peduli dapat membantu mahasiswa merasa nyaman, aman, serta mampu menghadapi tekanan selama kuliah. Sebaliknya, lingkungan yang tidak sehat, konflik kelompok, tugas yang menumpuk, serta kurangnya perhatian terhadap kondisi psikologis mahasiswa dapat menyebabkan stres, tekanan emosional, dan menurunnya motivasi belajar.

Berdasarkan hasil wawancara, diketahui bahwa dukungan lingkungan memiliki pengaruh besar terhadap kondisi mental mahasiswa. Mahasiswa yang mendapatkan dukungan sosial cenderung lebih mampu menghadapi tekanan akademik maupun organisasi. Oleh karena itu, penelitian ini difokuskan untuk mengetahui bagaimana pengalaman mahasiswa terkait dukungan lingkungan terhadap kesehatan mental selama menjalani perkuliahan, serta mengetahui bentuk dukungan yang dibutuhkan mahasiswa agar tercipta lingkungan kampus yang lebih nyaman dan mendukung kesehatan mental.

DAFTAR PUSTAKA

- Barseli, Mufadhal, dan Ifdil. "Konsep Stres Akademik Siswa." *Jurnal Konseling dan Pendidikan* 5, no. 3 (2017).
- Daradjat, Zakiah. *Kesehatan Mental*. Jakarta: Gunung Agung, 2016.
- Mamonto, Devira, Ali Imron, dan Veni Fatmawati. "The Relationship Between Social Support, Physical Activity and Mental Health in University Students." *Jurnal Keperawatan dan Fisioterapi*, 2025.
- Multahada, Erna, dkk. "The Beyond the Surface: A Screening-Based Analysis of Family Health, Psychological Well-Being, and Social Support in Student Mental Health." *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi*, 2025.
- Muslim bin Al-Hajjaj, *Shahih Muslim*, Kitab Al-Birr wa Ash-Shilah wa Al-Adab, Hadis No. 2699.
- Moleong, Lexy J. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: Remaja Rosdakarya, 2019.
- Sarafino, Edward P., dan Timothy W. Smith. *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions*. 7th ed. New York: Wiley, 2011.
- Setyorini, Catur, Andriani Noerlita Ningrum, Ahmad Zamani, dan Novita Nurhidayati. "Analisis Dukungan Sosial dengan Kesehatan Mental pada Mahasiswa STIKES Mamba'ul 'Ulum Surakarta." *Intan Husada: Jurnal Ilmiah Keperawatan* 13, no. 1 (2025).
- Sugiyono. *Metode Penelitian Kualitatif*. Bandung: Alfabeta, 2020.
- World Health Organization. "Mental Health: Strengthening Our Response." WHO, 2022.
- Yusuf, Syamsu. *Kesehatan Mental Perspektif Psikologis dan Agama*. Bandung: Remaja Rosdakarya, 2018.