



Bagaimana Cara Sitasi Artikel ini:

Rabbani, F., Hufad, A., & Achdiani, . Y. (2026). Kesehatan Mental Mahasiswa dalam Perspektif Sosiologi: Analisis Tekanan Sosial dan Akademik. *Jurnal Ilmu Sosial Dan Humaniora*, 2(2), 1357-1363. <https://doi.org/10.63822/gxzzd411>

## PENDAHULUAN

Kesehatan mental mahasiswa menjadi isu yang semakin relevan dalam konteks pendidikan tinggi, seiring dengan meningkatnya tuntutan akademik dan kompleksitas dinamika sosial. Mahasiswa tidak hanya dituntut untuk mencapai prestasi akademik yang tinggi, tetapi juga mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial yang beragam. Kondisi ini sering kali menimbulkan tekanan yang berdampak pada munculnya stres, kecemasan, hingga kelelahan emosional (burnout).

Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa tekanan akademik dan sosial memiliki hubungan yang signifikan dengan kondisi kesehatan mental mahasiswa. Beban akademik, tekanan untuk berhasil, serta kekhawatiran terhadap masa depan merupakan faktor utama yang memicu stres pada mahasiswa (Rebecca Beiter, 2015). Selain itu, tekanan sosial, seperti ekspektasi keluarga dan perbandingan sosial di lingkungan pertemanan, turut memperburuk kondisi psikologis mahasiswa (Megan C Pascoe, 2020). Dalam perspektif sosiologi, kondisi ini dipahami sebagai hasil interaksi antara individu dengan struktur sosial yang membentuk norma, nilai, dan ekspektasi tertentu.

Meskipun berbagai penelitian telah membahas kesehatan mental mahasiswa, sebagian besar masih berfokus pada aspek psikologis individu dan belum secara mendalam mengkaji keterkaitannya dengan struktur sosial secara komprehensif. Oleh karena itu, diperlukan kajian yang menempatkan kesehatan mental mahasiswa dalam kerangka sosiologis untuk memahami bagaimana tekanan sosial dan akademik saling berinteraksi dalam membentuk pengalaman mental mahasiswa.

Berdasarkan uraian tersebut, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: (1) bagaimana pengaruh tekanan akademik terhadap kesehatan mental mahasiswa, (2) bagaimana tekanan sosial memengaruhi kondisi mental mahasiswa, dan (3) bagaimana perspektif sosiologi menjelaskan keterkaitan antara kedua tekanan tersebut.

Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis kesehatan mental mahasiswa dalam perspektif sosiologi, khususnya dalam kaitannya dengan tekanan sosial dan akademik, serta memberikan pemahaman yang lebih komprehensif mengenai faktor-faktor yang memengaruhinya.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode deskriptif untuk memahami secara mendalam kondisi kesehatan mental mahasiswa dalam perspektif sosiologi, khususnya terkait tekanan sosial dan akademik. Data penelitian diperoleh melalui teknik wawancara mendalam (in-depth interview) terhadap sejumlah mahasiswa yang dipilih secara purposive, dengan mempertimbangkan kriteria tertentu yang relevan dengan tujuan penelitian.

Selain wawancara, data pendukung juga diperoleh melalui studi literatur dari berbagai sumber, seperti jurnal ilmiah, buku, dan laporan penelitian yang berkaitan dengan topik yang dikaji. Teknik wawancara dilakukan secara semi-terstruktur agar peneliti tetap memiliki panduan pertanyaan, namun tetap memberi ruang bagi informan untuk menyampaikan pengalaman dan pandangannya secara lebih luas.

Data yang telah dikumpulkan kemudian dianalisis menggunakan teknik analisis deskriptif-kualitatif melalui tahapan reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Proses ini dilakukan dengan mengelompokkan temuan berdasarkan tema-tema tertentu, seperti tekanan akademik dan tekanan sosial, serta menginterpretasikannya dalam kerangka perspektif sosiologi.

Melalui metode ini, penelitian diharapkan mampu memberikan pemahaman yang komprehensif

mengenai bagaimana tekanan sosial dan akademik memengaruhi kesehatan mental mahasiswa.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan, diperoleh gambaran mengenai kondisi kesehatan mental mahasiswa serta faktor-faktor yang memengaruhinya dalam konteks kehidupan perkuliahan. Analisis ini tidak hanya melihat aspek psikologis individu, tetapi juga menempatkan pengalaman tersebut dalam kerangka sosial, di mana interaksi, lingkungan, dan tuntutan struktural turut membentuk kondisi mental mahasiswa. Pembahasan meliputi profil partisipan, pemahaman kesehatan mental, tekanan akademik, peran lingkungan sosial, perbandingan sosial, serta strategi coping yang digunakan.

### Profil dan Aktivitas Sosial Mahasiswa

Salsa Nuzhul Azzura merupakan mahasiswa Program Studi Pendidikan Sosiologi angkatan 2025 di Universitas Pendidikan Indonesia yang menunjukkan karakter sebagai individu aktif dan terbuka dalam interaksi sosial. Keterlibatan dalam berbagai kegiatan kampus mencerminkan adanya upaya untuk beradaptasi dan berpartisipasi dalam ruang sosial yang lebih luas di lingkungan perguruan tinggi.

Partisipasi dalam organisasi kemahasiswaan dan kegiatan volunteer tidak hanya memberikan pengalaman praktis, tetapi juga menjadi bagian dari proses sosialisasi yang membentuk keterampilan komunikasi, kerja sama, dan kemampuan beradaptasi. Dalam perspektif sosiologi, keterlibatan ini dapat dipahami sebagai bentuk integrasi individu ke dalam sistem sosial kampus, yang berperan dalam membentuk identitas dan peran sosial mahasiswa. Hal ini sejalan dengan konsep student involvement yang menekankan pentingnya partisipasi aktif mahasiswa dalam mendukung perkembangan personal dan akademik (Astin, 1999).

### Pemahaman Kesehatan Mental dan Kesadaran Diri

Dalam aspek kesehatan mental, Salsa mengungkapkan bahwa pemahamannya terhadap kondisi psikologis yang dialami belum sepenuhnya komprehensif. Meskipun demikian, terdapat upaya reflektif dalam merespons kondisi emosional, terutama ketika menghadapi tekanan.

Salsa cenderung memberikan ruang bagi dirinya untuk merasakan emosi sebagai bentuk pengenalan diri. Pendekatan ini menunjukkan adanya kesadaran diri (self-awareness) yang berkembang sebagai bagian dari kecerdasan emosional. Kemampuan mengenali emosi diri menjadi aspek penting dalam pengelolaan emosi dan menjaga keseimbangan mental (Goleman, 1995). Dalam perspektif sosiologi, kesadaran diri ini juga dipengaruhi oleh interaksi sosial yang membentuk cara individu memahami dirinya melalui pengalaman dan lingkungan sekitar.

### Tekanan Akademik dalam Kehidupan Perkuliahan

Tekanan akademik menjadi faktor dominan yang memengaruhi kondisi psikologis Salsa. Tuntutan untuk mempertahankan capaian akademik, khususnya nilai dan Indeks Prestasi Kumulatif (IPK), serta banyaknya tugas dengan tenggat waktu yang berdekatan menjadi sumber utama stres yang dialami.

Selain itu, dinamika kerja kelompok yang kurang optimal turut memperbesar beban akademik. Ketidakseimbangan kontribusi antaranggota kelompok mencerminkan adanya permasalahan dalam

interaksi sosial di dalam kelompok belajar. Dalam konteks sosiologi, kondisi ini dapat dipahami sebagai bagian dari dinamika relasi sosial yang memengaruhi pengalaman individu dalam sistem pendidikan.

Tekanan akademik yang dialami tidak hanya bersumber dari tuntutan institusi, tetapi juga dipengaruhi oleh budaya kompetisi yang berkembang di lingkungan kampus. Mahasiswa dihadapkan pada standar pencapaian tertentu yang secara tidak langsung membentuk tekanan kolektif. Hal ini sejalan dengan temuan bahwa beban akademik dan manajemen waktu merupakan sumber utama stres pada mahasiswa (Ranjita Misra, 2000).

### **Peran Lingkungan Sosial dan Dukungan Teman Sebaya**

Lingkungan sosial memiliki peran yang signifikan dalam membentuk kondisi mental mahasiswa. Salsa menilai bahwa keberadaan teman sebaya yang suportif memberikan dampak positif berupa rasa nyaman, kebahagiaan, serta motivasi dalam menjalani aktivitas sehari-hari.

Dalam perspektif sosiologi, lingkungan pertemanan dapat dipahami sebagai bagian dari struktur sosial yang berfungsi sebagai sistem dukungan. Interaksi yang terjalin tidak hanya bersifat emosional, tetapi juga mencerminkan hubungan timbal balik yang memperkuat solidaritas sosial. Dukungan sosial ini berperan sebagai faktor protektif yang mampu mengurangi dampak negatif dari tekanan yang dialami individu (Sheldon Cohen, 1985).

### **Perbandingan Sosial dan Ekspektasi Diri**

Salsa juga mengalami perbandingan sosial yang berdampak pada munculnya perasaan kurang percaya diri. Pengamatan terhadap pencapaian orang lain seringkali memicu evaluasi diri yang cenderung negatif.

Dalam perspektif sosiologi, perbandingan sosial tidak hanya merupakan proses individual, tetapi juga hasil dari interaksi dalam lingkungan yang memiliki standar tertentu mengenai keberhasilan. Mahasiswa cenderung menilai dirinya berdasarkan pencapaian orang lain yang terlihat dalam lingkungan sosialnya. Fenomena ini sejalan dengan teori perbandingan sosial yang menyatakan bahwa individu melakukan evaluasi diri melalui perbandingan dengan orang lain (Festinger, 1954). Jika tidak dikelola dengan baik, kondisi ini dapat memperkuat tekanan psikologis serta menurunkan kepercayaan diri.

### **Strategi Coping dalam Menghadapi Tekanan**

Dalam menghadapi tekanan yang dialami, Salsa menerapkan strategi coping yang bersifat adaptif. Strategi tersebut meliputi penyusunan skala prioritas dalam menyelesaikan tugas, pengelolaan waktu secara lebih terstruktur, serta peningkatan keterlibatan dalam proses pembelajaran.

Selain itu, refleksi diri juga menjadi bagian penting dalam memahami kondisi pribadi dan mengelola emosi. Dalam konteks ini, strategi coping yang digunakan mencakup problem-focused coping melalui pengelolaan tugas dan waktu, serta emotion-focused coping melalui penerimaan dan pengelolaan emosi (Richard S Lazarus, 1984).

Dari perspektif sosiologi, strategi coping tidak hanya dipengaruhi oleh faktor individu, tetapi juga oleh pengalaman sosial dan lingkungan yang membentuk cara individu dalam merespons tekanan.

#### **Sintesis Pembahasan**

Secara keseluruhan, kondisi kesehatan mental mahasiswa dipengaruhi oleh interaksi antara faktor internal dan eksternal. Tekanan akademik, ekspektasi diri, serta budaya kompetisi dalam lingkungan

kampus menjadi sumber utama tekanan, sementara dukungan sosial dari lingkungan pertemanan berperan sebagai faktor penyeimbang.

Dengan demikian, kesehatan mental mahasiswa tidak dapat dipahami hanya sebagai persoalan individu, tetapi juga sebagai fenomena sosial yang dipengaruhi oleh struktur, interaksi, dan dinamika lingkungan. Oleh karena itu, kemampuan pengelolaan diri perlu didukung oleh lingkungan sosial yang kondusif guna menjaga keseimbangan mental mahasiswa dalam kehidupan perkuliahan.

## KESIMPULAN

Kesimpulan penelitian ini menunjukkan bahwa kesehatan mental mahasiswa merupakan hasil dari interaksi antara tekanan akademik dan tekanan sosial yang terjadi dalam lingkungan perkuliahan. Tekanan akademik seperti beban tugas, tuntutan nilai, dan persaingan, serta tekanan sosial seperti ekspektasi keluarga dan perbandingan dengan teman sebaya, berkontribusi terhadap munculnya stres dan gangguan psikologis. Dalam perspektif sosiologi, kondisi tersebut tidak hanya dipengaruhi oleh faktor individu, tetapi juga oleh struktur dan dinamika sosial yang membentuk pengalaman mahasiswa. Namun, keberadaan dukungan sosial dan kemampuan coping yang baik, seperti manajemen waktu dan refleksi diri, dapat membantu mahasiswa dalam menjaga keseimbangan mental. Oleh karena itu, diperlukan peran institusi pendidikan dan lingkungan sosial dalam menciptakan suasana yang kondusif guna mendukung kesehatan mental mahasiswa.

## DAFTAR PUSTAKA

- Association, A. C. (2022). Diambil kembali dari National college health assessment III: Undergraduate student reference group executive summary.: <https://www.acha.org>
- Astin, A. W. (1999). Student involvement: A developmental theory for higher education. *Journal of College Student Development*, 518–529.
- Durkheim, É. (1951). *Suicide: A study in sociology* (J. A. Spaulding & G. Simpson, Trans. Free Press.
- Festinger, L. (1954). A theory of social comparison processes. *Human Relations*, 117–140. doi:<https://doi.org/10.1177/001872675400700202>
- Goffman, E. (1959). *The presentation of self in everyday life*. Anchor Books.
- Goleman, D. (1995). *Emotional intelligence: Why it can matter more than IQ*. Bantam Books.
- Megan C Pascoe, S. E. (2020). The impact of stress on students in secondary school and higher education. *International Journal of Adolescence and Youth*, 104–112. doi:<https://doi.org/10.1080/02673843.2019.1596823>
- Organization, W. H. (2022). *Mental health and well-being*. Diambil kembali dari World Health Organization: <https://www.who.int>
- Putwain, D. W. (2007). Researching academic stress and anxiety in students: Some methodological considerations. *British Educational Research Journal*, 207–219.
- Ranjita Misra, M. M. (2000). College students' academic stress and its relation to their anxiety, time management, and leisure satisfaction. *American Journal of Health Studies*, 41–51.

- Rebecca Beiter, R. N. (2015). The prevalence and correlates of depression, anxiety, and stress in a sample of college students. *Journal of Affective Disorders*, 90–96. doi: <https://doi.org/10.1016/j.jad.2014.10.054>
- Richard S Lazarus, S. F. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer.
- Sheldon Cohen, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 310–357. doi: <https://doi.org/10.1037/0033-2909.98.2.310>
- Thoits, P. A. (2010). Stress and health: Major findings and policy implications. *Journal of Health and Social Behavior*. doi: <https://doi.org/10.1177/0022146510383499>
- Wilks, S. E. (2008). Resilience amid academic stress: The moderating impact of social support among social work students. *Advances in Social Work*, 106–125.