



Pengaruh Budaya Organisasi, Dukungan Sosial, dan Strategi Coping terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa: Analisis Regresi pada Anggota Himpunan Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Bandung

Ayesa Aulia Sofwa¹, Sanita Putri Yaperta², Siska Amelia³, Sofa Parihah Nurashiah⁴
Program Studi Manajemen, Fakultas Ekonomi dan Bisnis, Universitas Muhammadiyah Bandung,
Kota Bandung, Indonesia^{1,2,3,4}

*Email ayesasasa123@gmail.com, sanitayvrt@gmail.com, siskaaa.melia2803@gmail.co4m,
sofa.parihah.n@umbandung.ac.id

Diterima: 10-07-2026 | Disetujui: 16-07-2026 | Diterbitkan: 18-07-2026

ABSTRACT

Student organizations provide a strategic space for leadership development, yet an unhealthy organizational culture can become a source of psychological pressure for its members. This study examines the influence of organizational culture, social support, and coping strategies on the mental health of active members of student associations (himpunan mahasiswa) at Universitas Muhammadiyah Bandung, using a quantitative regression approach. An explanatory survey design guided the study, with active members recruited through proportionate stratified random sampling and a minimum sample size determined by the Slovin formula. Data were collected using a twenty-item Likert-scale questionnaire and analyzed through multiple linear regression following validity, reliability, and classical assumption testing. Owing to a response rate below the calculated minimum sample, the findings are presented descriptively and interpreted as preliminary evidence rather than a fully validated regression model. The results indicate that a supportive organizational culture, marked by strong communal values and low hierarchical pressure, is descriptively associated with better emotional regulation and self-care among members, while ambiguity in task division corresponds with a lower tendency to seek collective problem-solving. These findings contribute empirical insight toward building healthier and more supportive organizational climates in higher education and provide a foundation for future confirmatory research with a larger sample.

Keywords: organizational culture; mental health; social support; coping strategies; multiple linear regression; student association.

ABSTRAK

Organisasi kemahasiswaan menawarkan ruang strategis bagi pengembangan kepemimpinan, tetapi budaya organisasi yang kurang sehat dapat berubah menjadi sumber tekanan psikologis bagi anggotanya. Penelitian ini menganalisis pengaruh budaya organisasi, dukungan sosial, dan strategi coping terhadap kesehatan mental anggota aktif himpunan mahasiswa di Universitas Muhammadiyah Bandung melalui pendekatan regresi kuantitatif. Desain survei eksplanatori memandu penelitian ini, dengan anggota aktif dijamin melalui proportionate stratified random sampling dan ukuran sampel minimum ditentukan memakai rumus Slovin. Pengumpulan data mengandalkan kuesioner berskala Likert sebanyak dua puluh item, yang dianalisis melalui regresi linear berganda setelah melalui uji validitas, reliabilitas, dan uji asumsi klasik. Karena tingkat respons berada di bawah ambang sampel minimum

yang disyaratkan, hasil penelitian ini disajikan secara deskriptif dan dimaknai sebagai bukti awal (preliminary evidence), bukan model regresi yang telah tervalidasi penuh secara statistik. Temuan menunjukkan bahwa budaya organisasi yang suportif, ditandai kuatnya nilai kebersamaan dan rendahnya tekanan hierarkis, secara deskriptif berasosiasi dengan kemampuan regulasi emosi dan self-care yang lebih baik pada anggota, sementara ketidakjelasan pembagian tugas berasosiasi dengan rendahnya kecenderungan mencari penyelesaian masalah secara kolektif. Temuan ini menyumbang wawasan empiris bagi pembentukan iklim organisasi yang lebih sehat dan suportif di lingkungan perguruan tinggi, sekaligus menjadi landasan bagi penelitian konfirmatori lanjutan dengan ukuran sampel yang lebih besar.

Kata kunci: budaya organisasi; kesehatan mental; dukungan sosial; strategi coping; regresi linear berganda; himpunan mahasiswa.

Bagaimana Cara Sitasi Artikel ini:

Sofwa, A. A., Yaperta, S. P. ., Amelia, S., & Nurasih, S. P. . (2026). Pengaruh Budaya Organisasi, Dukungan Sosial, dan Strategi Coping terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa: Analisis Regresi pada Anggota Himpunan Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Bandung. Ekopedia: Jurnal Ilmiah Ekonomi, 2(3), 5259-5271. <https://doi.org/10.63822/g86v6v96>

PENDAHULUAN

Organisasi kemahasiswaan menempati posisi penting bagi mahasiswa yang ingin mengasah kepemimpinan, kerja sama tim, tanggung jawab, dan keterampilan komunikasi. Himpunan mahasiswa, sebagai salah satu bentuk organisasi yang paling banyak diikuti, berfungsi sebagai wadah aspirasi sekaligus ruang pengembangan diri dan pelatihan kepemimpinan. Di balik manfaat tersebut, aktivitas organisasi menyimpan potensi tekanan psikologis manakala budaya yang terbentuk terlalu menuntut, minim komunikasi, atau tidak memberi ruang bagi keseimbangan antara kehidupan akademik dan nonakademik.

Dalam kajian perilaku organisasi, budaya organisasi merujuk pada sistem nilai, keyakinan, norma, simbol, dan pola perilaku yang dianut bersama oleh anggota organisasi (Robbins & Judge, 2017). Budaya ini turut membentuk cara anggota berinteraksi, cara keputusan diambil, cara konflik diselesaikan, serta cara individu merespons tekanan peran. Pada organisasi mahasiswa, budaya yang suportif berpotensi menjadi faktor pelindung yang menumbuhkan rasa aman, kebersamaan, dan dukungan sosial. Sebaliknya, budaya yang kaku, hierarkis, dan sarat tekanan cenderung memicu stres serta menggerus kesehatan mental anggotanya.

Kesehatan mental mahasiswa kini menjadi perhatian yang semakin mendesak dalam dunia pendidikan tinggi. Berada pada fase perkembangan yang rentan, mahasiswa menghadapi tekanan akademik, tuntutan sosial, dan beban keorganisasian secara bersamaan. Riset terbaru memperlihatkan bahwa kelelahan emosional, kecemasan, dan bahkan perilaku bunuh diri tetap menjadi isu nyata di kalangan mahasiswa Indonesia, sehingga kondisi psikologis mereka layak mendapat perhatian serius dari institusi pendidikan (Karel & Reagen, 2022). Pada mahasiswa yang aktif berorganisasi, tekanan tersebut berpeluang meningkat karena mereka harus menjalankan lebih dari satu peran sekaligus, yang pada gilirannya dapat memunculkan kelelahan emosional, gangguan konsentrasi, rasa cemas, hingga penurunan kinerja akademik.

Temuan penelitian terdahulu memperlihatkan hasil yang tidak selalu sejalan satu sama lain. Sebagian riset menunjukkan bahwa keaktifan berorganisasi justru menjadi faktor protektif karena mahasiswa memperoleh dukungan sosial, rasa memiliki (*sense of belonging*), dan ruang untuk mengekspresikan diri, sebagaimana tercermin dari kontribusi positif keaktifan organisasi terhadap capaian akademik mahasiswa (Meirani et al., 2022). Di sisi lain, penelitian mengenai budaya organisasi kampus menyoroti bahwa budaya hierarkis dan tekanan akademik kerap memicu stres serta kelelahan psikologis pada mahasiswa yang terlibat di dalamnya (Putra & Selian, 2026). Perbedaan arah temuan ini mengisyaratkan bahwa hubungan antara keaktifan berorganisasi dan kesehatan mental bersifat kontekstual, sangat bergantung pada kualitas budaya organisasi, pola dukungan sosial yang tersedia, serta strategi coping yang dimiliki tiap individu.

Isu dukungan sosial dan strategi coping juga banyak diteliti dalam konteks stres akademik mahasiswa, meski hasilnya belum sepenuhnya konsisten. Sebagian studi menemukan bahwa dukungan sosial teman sebaya berkontribusi menurunkan stres akademik melalui strategi coping yang berorientasi pada penyelesaian masalah (Lestari & Purnamasari, 2022), sementara studi lain pada populasi mahasiswa rantau justru tidak menemukan korelasi signifikan antara dukungan sosial dan stres akademik, sehingga menyarankan perlunya menelaah faktor lain yang turut berperan (Nugroho & Soetjiningasih, 2023). Ketidakkonsistenan semacam ini memperkuat urgensi untuk menguji ulang hubungan antarvariabel tersebut secara kuantitatif pada konteks organisasi kemahasiswaan yang lebih spesifik.

Universitas Muhammadiyah Bandung, sebagai perguruan tinggi dengan beragam organisasi kemahasiswaan, tidak lepas dari dinamika budaya organisasi di dalam himpunan mahasiswanya. Himpunan mahasiswa menjadi ruang strategis untuk belajar kepemimpinan, namun juga dapat menuntut kedisiplinan tinggi, komitmen besar, dan pengorbanan waktu yang tidak sedikit. Mengukur secara empiris bagaimana budaya organisasi, dukungan sosial, dan strategi coping berpengaruh terhadap kesehatan mental anggota himpunan mahasiswa menjadi relevan dengan bidang perilaku organisasi, karena membahas keterkaitan antara individu, kelompok, dan struktur organisasi dalam membentuk perilaku serta kesejahteraan anggotanya.

Penelitian ini menempuh jalur analisis regresi kuantitatif, berbeda dari sebagian kajian terdahulu yang cenderung mengeksplorasi fenomena serupa melalui pendekatan kualitatif. Pemilihan pendekatan ini didasarkan pada pertimbangan bahwa hubungan antara budaya organisasi, dukungan sosial, strategi coping, dan kesehatan mental pada dasarnya bersifat terukur dan dapat dirumuskan sebagai hipotesis pengaruh antarvariabel. Melalui instrumen yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya, pengaruh tersebut diuji secara statistik menggunakan analisis regresi linear berganda, sehingga melengkapi kekayaan kajian kualitatif yang sudah ada sebelumnya dengan bukti yang lebih terukur mengenai kekuatan dan arah hubungan antarvariabel.

Bertolak dari uraian tersebut, penelitian ini bertujuan menganalisis besarnya pengaruh budaya organisasi terhadap kesehatan mental mahasiswa, baik secara langsung maupun bersama-sama dengan dukungan sosial dan strategi coping, pada himpunan mahasiswa Universitas Muhammadiyah Bandung melalui analisis regresi linear berganda. Hasil penelitian diharapkan menyumbang kontribusi akademik berupa model regresi antarvariabel yang teruji secara statistik, sekaligus menjadi masukan praktis bagi pengurus organisasi maupun pihak universitas dalam membangun lingkungan organisasi yang lebih sehat dan suportif.

Hipotesis Penelitian

H1: Budaya organisasi berpengaruh positif dan signifikan terhadap kesehatan mental mahasiswa anggota himpunan mahasiswa Universitas Muhammadiyah Bandung.

H2: Dukungan sosial berpengaruh positif dan signifikan terhadap kesehatan mental mahasiswa anggota himpunan mahasiswa Universitas Muhammadiyah Bandung.

H3: Strategi coping berpengaruh positif dan signifikan terhadap kesehatan mental mahasiswa anggota himpunan mahasiswa Universitas Muhammadiyah Bandung.

H4: Budaya organisasi berpengaruh positif dan signifikan terhadap dukungan sosial dalam lingkungan himpunan mahasiswa.

H5: Budaya organisasi, dukungan sosial, dan strategi coping secara simultan berpengaruh signifikan terhadap kesehatan mental mahasiswa anggota himpunan mahasiswa Universitas Muhammadiyah Bandung.

TINJAUAN PUSTAKA

Budaya Organisasi

Robbins dan Judge (2017) memaknai budaya organisasi sebagai sistem makna bersama yang dianut oleh anggota organisasi dan membedakan satu organisasi dengan organisasi lainnya. Schein (2010) melengkapi pandangan tersebut dengan menjelaskan budaya organisasi sebagai pola asumsi dasar yang ditemukan, diciptakan, atau dikembangkan oleh suatu kelompok ketika belajar mengatasi masalah adaptasi eksternal dan integrasi internal. Dalam konteks organisasi mahasiswa, budaya organisasi tampak dari cara berkomunikasi, cara pengambilan keputusan berlangsung, pembagian tugas, hubungan antaranggota, serta nilai-nilai yang dijunjung bersama.

Budaya organisasi yang sehat biasanya ditandai komunikasi terbuka, sikap saling menghargai, kerja sama tim, kepemimpinan suportif, dan keterbukaan terhadap pendapat anggota. Sebaliknya, budaya yang kurang sehat kerap muncul dalam bentuk senioritas berlebihan, tekanan tinggi, minimnya penghargaan, serta relasi yang terlalu formal dan hierarkis. Riset mengenai budaya organisasi kampus menegaskan bahwa nilai, norma, dan pola interaksi di dalam organisasi turut membentuk kesejahteraan psikologis mahasiswa, dan bahwa budaya hierarkis maupun tekanan akademik yang berlebihan cenderung memicu stres serta kelelahan psikologis (Putra & Selian, 2026). Penelitian ini memposisikan budaya organisasi sebagai variabel bebas yang diukur melalui indikator komunikasi organisasi, keterbukaan kepemimpinan, kejelasan pembagian peran, serta nilai kebersamaan yang dianut anggota.

Kesehatan Mental Mahasiswa

Kesehatan mental mahasiswa menggambarkan kondisi kesejahteraan psikologis yang memungkinkan mahasiswa berfungsi optimal dalam kehidupan akademik, sosial, dan personal. World Health Organization (2013) mendefinisikan kesehatan mental sebagai kondisi sejahtera yang memungkinkan individu menyadari kemampuannya, menghadapi tekanan hidup yang wajar, bekerja secara produktif, dan memberi kontribusi bagi lingkungannya.

Mahasiswa yang aktif berorganisasi menghadapi tantangan tersendiri dalam menjaga kesehatan mental, sebab mereka perlu menyeimbangkan tuntutan akademik, organisasi, dan kehidupan pribadi secara bersamaan. Kajian terbaru memperlihatkan bahwa stres akademik yang berkepanjangan berkaitan dengan berbagai gejala psikologis, mulai dari kecemasan hingga risiko perilaku bunuh diri pada mahasiswa (Karel & Reagan, 2022), sehingga topik ini layak menerima perhatian khusus dalam konteks organisasi kemahasiswaan. Penelitian ini memposisikan kesehatan mental mahasiswa sebagai variabel terikat yang diukur melalui indikator tingkat stres, kecemasan, kelelahan emosional, serta kenyamanan psikologis selama menjalankan aktivitas organisasi.

Dukungan Sosial

House (1981) menguraikan dukungan sosial sebagai gabungan dukungan emosional, penghargaan, instrumental, dan informasional yang diterima individu dari lingkungan sosialnya. Dalam organisasi mahasiswa, dukungan sosial dapat bersumber dari sesama anggota, senior, maupun pengurus, dan berperan sebagai faktor protektif yang membantu individu menghadapi tekanan peran. Studi mengenai dukungan sosial teman sebaya menunjukkan kaitannya dengan penurunan stres akademik melalui strategi coping yang

berorientasi masalah (Lestari & Purnamasari, 2022), meski riset lain pada populasi mahasiswa rantau tidak selalu menemukan korelasi yang signifikan antara keduanya (Nugroho & Soetjiningsih, 2023), sehingga peran dukungan sosial tampak sangat bergantung pada konteks populasi yang diteliti. Penelitian ini menempatkan dukungan sosial sebagai variabel bebas sekaligus variabel yang diduga turut memediasi hubungan antara budaya organisasi dan kesehatan mental mahasiswa.

Strategi Coping

Stres merujuk pada respons individu terhadap tuntutan atau tekanan yang dirasakan melampaui kemampuannya untuk mengatasi. Dalam organisasi mahasiswa, stres dapat lahir dari jadwal kegiatan yang padat, tugas yang menumpuk, konflik peran, tuntutan prestasi, maupun relasi interpersonal yang kurang sehat. Coping menjadi proses yang ditempuh individu untuk mengelola tuntutan tersebut, misalnya melalui manajemen waktu, komunikasi dengan sesama anggota, atau penataan ulang prioritas kegiatan. Penelitian ini memposisikan strategi coping sebagai variabel bebas yang turut memengaruhi kesehatan mental mahasiswa, dengan asumsi bahwa strategi coping yang efektif memperkuat hubungan positif antara budaya organisasi yang suportif dan kesehatan mental mahasiswa yang lebih baik.

Teori Legitimasi dan Dukungan Sosial

Suchman (1995) memaknai legitimasi sebagai persepsi atau asumsi bahwa tindakan suatu entitas dipandang diinginkan, pantas, atau sesuai dengan sistem norma, nilai, dan keyakinan sosial yang berlaku. Dalam organisasi, legitimasi budaya dan dukungan sosial sangat menentukan tingkat kenyamanan anggota. Anggota organisasi cenderung bertahan dan merasa betah apabila nilai serta norma yang berlaku dipandang adil, wajar, dan manusiawi. Kerangka teori ini melandasi asumsi bahwa budaya organisasi yang legitimate, ditopang dukungan sosial yang memadai, berkontribusi positif terhadap kesehatan mental anggotanya.

Penelitian Terdahulu

No.	Peneliti/Tahun	Judul Penelitian	Fokus/Temuan Utama	Relevansi dengan Penelitian
1	Susanto (2019)	Peran Budaya Organisasi Terhadap Kesehatan Mental pada Mahasiswa	Budaya organisasi yang suportif berkaitan dengan kondisi kesehatan mental mahasiswa yang lebih baik.	Menjadi landasan empiris utama hubungan budaya organisasi dan kesehatan mental.
2	Sujud: Jurnal Agama, Sosial dan Budaya (2025)	Peran Budaya Organisasi terhadap Kesehatan Mental pada Mahasiswa	Nilai, norma, dan pola interaksi organisasi membentuk kesejahteraan psikologis; budaya hierarkis dan tekanan akademik memicu stres.	Memperkuat argumen bahwa budaya organisasi berperan ganda sebagai faktor pelindung sekaligus faktor risiko.

3	Lestari & Purnamasari (2022)	Dukungan Sosial Teman Sebaya dan Problem Focused Coping dengan Stres Akademik pada Mahasiswa	Dukungan sosial teman sebaya dan strategi coping berorientasi masalah berkaitan dengan penurunan stres akademik.	Mendukung penempatan dukungan sosial dan strategi coping sebagai variabel bebas dalam penelitian ini.
3	Nugroho (2022)	Social Support and Academic Stress for Overseas Students	Tidak ditemukan korelasi signifikan antara dukungan sosial dan stres akademik pada mahasiswa rantau.	Menunjukkan perlunya menguji ulang peran dukungan sosial pada konteks populasi berbeda, termasuk anggota himpunan mahasiswa.
4	Karel & Reagen (2022)	Stres Akademik dengan Perilaku Bunuh Diri pada Mahasiswa	Stres akademik berkepanjangan berkaitan dengan gejala psikologis serius pada mahasiswa.	Menegaskan urgensi kajian kesehatan mental mahasiswa sebagai isu yang serius dan mendesak.
5	Meirani, Selviani, & Mardiana (2022)	Pengaruh Keaktifan Berorganisasi Terhadap Prestasi Belajar Mahasiswa	Keaktifan berorganisasi dapat berkontribusi positif terhadap capaian akademik mahasiswa.	Memberikan konteks bahwa keaktifan organisasi tidak selalu berdampak negatif, sejalan dengan asumsi budaya organisasi sebagai faktor protektif.
6	Susanto (2019)	Peran Budaya Organisasi Terhadap Kesehatan Mental pada Mahasiswa	Budaya organisasi yang suportif berkaitan dengan kondisi kesehatan mental mahasiswa yang lebih baik.	Menjadi landasan empiris utama hubungan budaya organisasi dan kesehatan mental.

Secara umum, penelitian terdahulu memperlihatkan bahwa hubungan antara keaktifan organisasi, budaya organisasi, dukungan sosial, dan kesehatan mental mahasiswa masih menyisakan perdebatan, baik dari sisi arah pengaruh maupun signifikansinya. Sebagian besar kajian yang menyentuh budaya organisasi dan kesehatan mental mahasiswa juga masih mengandalkan pendekatan kualitatif atau eksploratif, sementara pengujian pengaruh antarvariabel melalui analisis regresi kuantitatif dengan melibatkan

dukungan sosial dan strategi coping sekaligus, khususnya pada konteks himpunan mahasiswa Universitas Muhammadiyah Bandung, masih tergolong terbatas. Kekosongan inilah yang menjadi dasar kebaruan (*novelty*) penelitian ini.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menerapkan pendekatan kuantitatif dengan desain survei eksplanatori (explanatory survey) dan analisis regresi linear berganda, guna mengukur dan menjelaskan pengaruh budaya organisasi, dukungan sosial, dan strategi coping terhadap kesehatan mental mahasiswa pada himpunan mahasiswa Universitas Muhammadiyah Bandung. Pendekatan ini dipilih karena memungkinkan pengukuran variabel penelitian secara objektif, sistematis, dan terstruktur, sehingga hasilnya dapat dianalisis melalui teknik statistik serta digeneralisasikan pada populasi yang diteliti (Sugiyono, 2019).

Penelitian berlangsung di lingkungan himpunan mahasiswa Universitas Muhammadiyah Bandung, dengan populasi mencakup seluruh mahasiswa aktif yang tergabung dalam himpunan mahasiswa, baik selaku pengurus maupun anggota biasa. Sampel penelitian ditentukan melalui teknik proportionate stratified random sampling agar setiap kelompok dalam populasi memperoleh peluang yang proporsional untuk terpilih sebagai responden. Pengumpulan data mengandalkan kuesioner tertutup berskala Likert 1–5 yang terdiri atas dua puluh pernyataan, disusun berdasarkan indikator dari masing-masing variabel penelitian, yaitu budaya organisasi, dukungan sosial, strategi coping, dan kesehatan mental.

Jumlah sampel penelitian ditentukan menggunakan rumus Slovin, mengingat jumlah populasi telah diketahui secara pasti. Rumus ini banyak dipakai dalam penelitian kuantitatif untuk menetapkan ukuran sampel yang representatif berdasarkan jumlah populasi, dengan mempertimbangkan tingkat kesalahan (margin of error) yang ditetapkan peneliti. Rumus Slovin yang digunakan mengikuti persamaan berikut:

$$n = N / [1 + N(e)^2]$$

Keterangan:

n = jumlah sampel penelitian

N = jumlah populasi

e = tingkat kesalahan (margin of error) yang ditetapkan sebesar 10% (e = 0,10)

Populasi penelitian mencakup seluruh mahasiswa aktif anggota himpunan mahasiswa Universitas Muhammadiyah Bandung, yang tercatat berjumlah 58 orang. Berdasarkan rumus Slovin dengan tingkat kesalahan 10%, perhitungan ukuran sampel minimum adalah sebagai berikut:

$$n = 58 / [1 + 58(0,10)^2]$$

$$n = 58 / [1 + 58(0,01)]$$

$$n = 58 / 1,58$$

$$n = 36,7 \approx 37 \text{ responden}$$

Dengan demikian, ukuran sampel minimum yang disyaratkan dalam penelitian ini adalah 37 responden. Jumlah sampel minimum hasil perhitungan tersebut selanjutnya disesuaikan dengan proporsi masing-masing kelompok atau angkatan pada tahap pengumpulan data di lapangan. Data yang telah terkumpul kemudian direncanakan untuk diuji validitas dan reliabilitasnya, dilanjutkan dengan uji asumsi

klasik (normalitas, multikolinearitas, dan heteroskedastisitas), sebelum diuji melalui analisis regresi linear berganda menggunakan uji t (parsial) dan uji F (simultan).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kuesioner dalam penelitian ini didistribusikan kepada seluruh anggota aktif Himpunan Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Bandung dan berhasil memperoleh sebanyak 30 responden. Jumlah tersebut berada di bawah jumlah sampel minimum yang disyaratkan berdasarkan perhitungan Slovin (37 responden), sehingga tingkat respons (response rate) penelitian ini adalah sekitar 51,7% dari total populasi (30 dari 58 anggota). Kondisi ini disebabkan oleh keterbatasan waktu pengumpulan data serta partisipasi anggota yang bersifat sukarela. Sebagai konsekuensinya, hasil pada bagian ini disajikan dalam bentuk analisis deskriptif atas jawaban responden, dan dimaknai sebagai gambaran awal (preliminary) mengenai kecenderungan budaya organisasi serta kesejahteraan psikologis mahasiswa, bukan sebagai model regresi yang telah teruji signifikansinya secara statistik. Pengujian hipotesis H1–H5 secara inferensial disarankan untuk dilanjutkan pada penelitian berikutnya dengan jumlah responden yang memenuhi syarat minimum.

Profil Responden

Berdasarkan jenis kelamin, responden didominasi oleh perempuan sebanyak 18 orang (60,0%), sedangkan responden laki-laki berjumlah 12 orang (40,0%). Berdasarkan usia, mayoritas responden berada pada rentang 19–21 tahun, dengan responden berusia 20 tahun sebagai kelompok terbanyak (12 orang atau 40,0%), diikuti usia 21 tahun (6 orang, 20,0%) dan 19 tahun (5 orang, 16,7%). Berdasarkan semester, responden paling banyak berada pada semester 6 (13 orang, 43,3%), diikuti semester 4 (10 orang, 33,3%). Berdasarkan lama bergabung dalam himpunan, mayoritas responden (22 orang, 73,3%) baru bergabung kurang dari 1 tahun, yang mengindikasikan bahwa persepsi mengenai budaya organisasi dan kesejahteraan psikologis dalam penelitian ini lebih banyak merepresentasikan pengalaman anggota baru dan perlu dimaknai secara hati-hati saat digeneralisasikan pada anggota senior.

Deskripsi Data Variabel Budaya Organisasi (X)

Tabel 1. Deskripsi Data Variabel Budaya Organisasi (X)

No	Pernyataan Kuesioner	Dominan Setuju/ Sangat Setuju	Interpretasi Ringkas
1	Pimpinan himpunan terbuka menerima masukan dan kritik dari anggota	22 (73,3%)	Keterbukaan pimpinan terhadap kritik tergolong baik.
2	Komunikasi antara pengurus dan anggota berlangsung secara terbuka dan dua arah	19 (63,3%)	Pola komunikasi organisasi cukup terbuka.
3	Pembagian tugas dan tanggung jawab disampaikan secara jelas	16 (53,3%)	Skor terendah pada dimensi ini; kejelasan pembagian tugas masih perlu diperkuat.

No	Pernyataan Kuesioner	Dominan Setuju/ Sangat Setuju	Interpretasi Ringkas
4	Menjunjung tinggi nilai kebersamaan dan kekeluargaan antaranggota	24 (80,0%)	Skor tertinggi keseluruhan; nilai kekeluargaan sangat terinternalisasi.
5	Tidak merasakan senioritas yang berlebihan dalam interaksi organisasi	21 (70,0%)	Relasi senior-junior tergolong sehat.
6	Mendapatkan dukungan emosional (semangat, perhatian) dari sesama anggota	20 (66,7%)	Dukungan sosial antaranggota cukup baik.
7	Sesama anggota maupun senior bersedia membantu ketika menghadapi kesulitan	20 (66,7%)	Kolaborasi dan gotong royong tergolong baik.
8	Memperoleh informasi kegiatan organisasi secara memadai dari pengurus	21 (70,0%)	Keterbukaan informasi berjalan cukup baik.
9	Kontribusi dan usaha mendapatkan penghargaan/pengakuan dari anggota lain	21 (70,0%)	Apresiasi terhadap kontribusi anggota cukup baik.

Sumber: Data Primer Diolah, 2026

Secara keseluruhan, indikator budaya organisasi dengan capaian tertinggi adalah nilai kebersamaan dan kekeluargaan antaranggota (80,0%), yang menunjukkan bahwa iklim kekeluargaan menjadi ciri dominan budaya organisasi pada himpunan ini. Sebaliknya, indikator kejelasan pembagian tugas dan tanggung jawab memperoleh persentase terendah (53,3%), yang mengindikasikan bahwa aspek struktural-administratif organisasi masih memerlukan penguatan dibandingkan aspek relasional-emosionalnya.

Deskripsi Data Variabel Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa (Y)

Tabel 2. Deskripsi Data Variabel Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa (Y)

No	Pernyataan Kuesioner	Dominan Setuju/ Sangat Setuju	Interpretasi Ringkas
1	Memiliki tempat untuk bercerita atau berkeluh kesah terkait tekanan organisasi	17 (56,7%)	Dukungan sosial-emosional cukup, namun belum merata.
2	Mampu mengatur waktu antara kegiatan organisasi, akademik, dan pribadi	22 (73,3%)	Manajemen waktu mahasiswa tergolong baik.
3	Cenderung mendiskusikan masalah organisasi dengan orang lain untuk mencari solusi	14 (46,7%)	Skor terendah keseluruhan; strategi coping melalui diskusi belum optimal.
4	Berusaha menyelesaikan masalah organisasi secara langsung dibandingkan menghindarinya	18 (60,0%)	Kecenderungan problem-focused coping cukup baik.

No	Pernyataan Kuesioner	Dominan Setuju/ Sangat Setuju	Interpretasi Ringkas
5	Mampu mengendalikan emosi ketika menghadapi tekanan atau konflik dalam organisasi	25 (83,3%)	Skor tertinggi; regulasi emosi tergolong sangat baik.
6	Mengambil waktu istirahat atau jeda ketika merasa lelah akibat kegiatan organisasi	25 (83,3%)	Skor tertinggi; kesadaran self-care tergolong sangat baik.
7	Jarang merasa cemas berlebihan akibat tuntutan kegiatan himpunan	19 (63,3%)	Tingkat kecemasan tergolong terkendali.
8	Tidak mudah mengalami kelelahan emosional meskipun aktif dalam kegiatan organisasi	18 (60,0%)	Ketahanan terhadap burnout cukup baik.
9	Tetap mampu berkonsentrasi menyelesaikan tugas akademik di tengah kesibukan organisasi	19 (63,3%)	Konsentrasi akademik di tengah kesibukan organisasi cukup terjaga.
10	Merasa nyaman secara psikologis ketika menjalankan aktivitas di himpunan	19 (63,3%)	Kenyamanan psikologis tergolong cukup baik.
11	Keterlibatan dalam organisasi tidak mengganggu kesejahteraan mental secara keseluruhan	18 (60,0%)	Keterlibatan organisasi dinilai tidak signifikan mengganggu kesejahteraan mental.

Sumber: Data Primer Diolah, 2026

Pada variabel kesejahteraan psikologis, indikator dengan capaian tertinggi adalah kemampuan mengendalikan emosi saat menghadapi tekanan (83,3%) dan kemampuan mengambil waktu istirahat saat lelah (83,3%), yang menunjukkan bahwa mahasiswa dalam himpunan ini memiliki kapasitas regulasi diri dan self-care yang cukup kuat. Sebaliknya, indikator kecenderungan mendiskusikan masalah organisasi dengan orang lain memperoleh persentase terendah (46,7%), yang mengindikasikan bahwa strategi coping berbasis dukungan sosial belum menjadi kebiasaan dominan; mahasiswa tampak lebih mengandalkan regulasi emosi internal dibandingkan mencari dukungan eksternal ketika menghadapi tekanan organisasi.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan keterkaitan deskriptif antara budaya organisasi dan kesejahteraan psikologis mahasiswa dalam Himpunan Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Bandung. Budaya organisasi yang ditandai dengan kuatnya nilai kebersamaan dan kekeluargaan (80,0%) serta rendahnya senioritas berlebihan (70,0%) tampak berasosiasi dengan capaian tinggi pada indikator regulasi emosi (83,3%) dan pengambilan waktu istirahat (83,3%) pada variabel kesejahteraan psikologis. Pola ini sejalan dengan gagasan bahwa iklim organisasi yang suportif dan kekeluargaan berperan sebagai sumber daya psikologis (psychological resource) yang membantu individu mengelola tekanan peran ganda antara aktivitas organisasi dan akademik, sebagaimana ditemukan pada konteks organisasi kampus lain (Putra & Selian, 2026).

Meskipun demikian, penelitian ini juga mengidentifikasi celah yang perlu mendapat perhatian, yaitu rendahnya kejelasan pembagian tugas (53,3%) pada dimensi budaya organisasi yang beririsan dengan

Pengaruh Budaya Organisasi, Dukungan Sosial, dan Strategi Coping terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa: Analisis Regresi pada Anggota Himpunan Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Bandung
(Sofwa, et al.)

rendahnya kecenderungan mendiskusikan masalah organisasi dengan orang lain (46,7%) pada dimensi kesejahteraan psikologis. Kondisi ini mengindikasikan bahwa ketidakjelasan struktural dalam pembagian peran berpotensi mendorong mahasiswa memendam permasalahan organisasi secara individual alih-alih mencari solusi secara kolektif, sehingga berisiko menumpuk beban psikologis dalam jangka panjang. Temuan ini konsisten dengan argumen bahwa dukungan sosial teman sebaya dan strategi coping yang berorientasi pada penyelesaian masalah berkaitan dengan penurunan stres akademik (Lestari & Purnamasari, 2022), sekaligus menegaskan bahwa peran dukungan sosial memang bergantung pada konteks populasi yang diteliti, sebagaimana ditunjukkan pada populasi mahasiswa rantau yang tidak selalu menemukan korelasi signifikan antara keduanya (Nugroho & Soetjningsih, 2023).

Secara keseluruhan, temuan ini memperkuat pandangan bahwa budaya organisasi tidak hanya berfungsi sebagai kerangka kerja administratif, tetapi juga sebagai determinan penting bagi kesejahteraan psikologis anggotanya, sejalan dengan kerangka teori legitimasi yang menekankan bahwa norma dan nilai yang dipandang adil dan manusiawi akan meningkatkan kenyamanan anggota untuk bertahan dalam organisasi (Suchman, 1995). Oleh karena itu, pengurus Himpunan Mahasiswa disarankan untuk memperjelas pembagian tugas dan tanggung jawab serta membuka ruang diskusi kolektif atas permasalahan organisasi, sehingga budaya kekeluargaan yang sudah terbangun dapat diiringi dengan struktur organisasi yang lebih tertata guna mendukung kesejahteraan psikologis mahasiswa secara berkelanjutan.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa budaya organisasi yang positif berkontribusi terhadap terciptanya kesejahteraan psikologis mahasiswa yang aktif dalam Himpunan Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Bandung. Budaya organisasi yang ditandai dengan nilai kebersamaan, kekeluargaan, komunikasi yang terbuka, serta minimnya senioritas tampak menciptakan lingkungan yang mendukung kesehatan mental anggota. Hal tersebut tercermin dari tingginya kemampuan mahasiswa dalam mengendalikan emosi, menjaga keseimbangan aktivitas organisasi dan akademik, serta menerapkan perilaku self-care ketika menghadapi tekanan.

Di sisi lain, penelitian ini juga menunjukkan masih terdapat beberapa aspek yang perlu diperbaiki, terutama terkait kejelasan pembagian tugas dan rendahnya kecenderungan mahasiswa untuk mendiskusikan permasalahan organisasi dengan anggota lain. Kondisi ini menunjukkan bahwa meskipun hubungan sosial dalam organisasi sudah cukup baik, sistem kerja dan komunikasi terkait pembagian peran masih perlu ditingkatkan agar tidak menimbulkan beban psikologis bagi anggota.

Karena keterbatasan jumlah responden, kesimpulan di atas bersifat deskriptif dan belum dapat digeneralisasikan secara statistik pada seluruh populasi anggota Himpunan Mahasiswa. Secara keseluruhan, penelitian ini menegaskan bahwa budaya organisasi yang sehat, didukung oleh hubungan sosial yang baik dan strategi coping yang adaptif, merupakan faktor yang diduga penting dalam menjaga kesehatan mental mahasiswa. Oleh karena itu, pengurus himpunan mahasiswa diharapkan dapat memperkuat budaya organisasi yang suportif, memperjelas pembagian tugas, serta mendorong terciptanya ruang komunikasi yang terbuka agar kesejahteraan psikologis anggota dapat terus terjaga, sementara penelitian lanjutan

dengan sampel yang memadai tetap diperlukan untuk menguji kelima hipotesis penelitian ini secara inferensial.

DAFTAR PUSTAKA

- House, J. S. (1981). Work stress and social support. Addison-Wesley Publishing Company.
- Karel, T. H., & Reagan, M. (2022). Stres akademik dengan perilaku bunuh diri pada mahasiswa. Klabat Journal of Nursing, 4(1), 68–73.
- Lestari, B. S., & Purnamasari, A. (2022). Dukungan sosial teman sebaya dan problem focused coping dengan stres akademik pada mahasiswa. Jurnal Psikologi Terapan dan Pendidikan, 4(1), 15–23. <https://doi.org/10.26555/jptp.v4i1.23351>
- Meirani, M., Selviani, A., & Mardiana, M. (2022). Pengaruh keaktifan berorganisasi terhadap prestasi belajar mahasiswa FKIP Program Studi Pendidikan Ekonomi di Universitas Muhammadiyah Bengkulu. Jurnal Pendidikan dan Konseling (JPDK), 4(3), 2129–2136. <https://doi.org/10.31004/jpdk.v4i3.5042>
- Nugroho, M. A., & Soetjningsih, C. H. (2023). Social support and academic stress for overseas students: Case study of students from outside Java Island. Psikostudia: Jurnal Psikologi, 12(3), 362–368. <https://doi.org/10.30872/psikostudia.v12i3.11121>
- Putra, A. F., & Selian, S. N. (2026). Peran budaya organisasi terhadap kesehatan mental pada mahasiswa. Sujud: Jurnal Agama, Sosial dan Budaya, 2(1), 847–862. <https://doi.org/10.63822/9sqth338>
- Robbins, S. P., & Judge, T. A. (2017). Organizational behavior (17th ed.). Pearson Education.
- Schein, E. H. (2010). Organizational culture and leadership (4th ed.). Jossey-Bass.
- Suchman, M. C. (1995). Managing legitimacy: Strategic and institutional approaches. Academy of Management Review, 20(3), 571–610. <https://doi.org/10.2307/258788>
- Sugiyono. (2019). Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D. Alfabeta.
- World Health Organization. (2013). Mental health action plan 2013–2020. WHO Press.