

Makna Dukungan Sosial bagi Mahasiswa yang Mengalami Masalah Kesehatan Mental

Putri Rheisya Dwi Tami¹, Sri Nurhayati Selian²

Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Aceh, Kota Banda Aceh¹⁻²

*Email

putrirheisya19@gmail.com; seliansrinurhayati@gmail.com

Sejarah Artikel:

Diterima 13-10-2025
Disetujui 23-10-2025
Diterbitkan 25-10-2025

ABSTRACT

The background of this research stems from the increasing cases of stress, anxiety, and depression in college students caused by academic, social, and personal pressures. This study aims to understand in depth the meaning of social support for students experiencing mental health problems in the college environment. To understand this phenomenon, this study uses a qualitative approach with a phenomenological method that emphasizes the subjective experiences of individuals in interpreting the social support they receive. Data were collected through in-depth interviews with three students experiencing psychological distress, then analyzed thematically to discover the essence of their experiences. The results show that social support is interpreted as a form of care, empathy, and acceptance from those closest to them that provides a sense of security, comfort, and self-confidence for students. Social support is understood not only as physical or material assistance, but also as an emotional presence that helps students feel less alone and able to recover from difficulties. The forms of support found include emotional, informational, instrumental, appreciation, and spiritual support, with the main sources coming from family, peers, lecturers, and the campus environment. Social support functions as a buffering effect against stress, strengthens resilience, and improves students' psychological well-being. The results of this study are expected to serve as a reference for educational institutions in developing mentoring strategies that are empathetic, humanistic, and oriented towards students' mental health in a sustainable manner.

Keywords: Social Support, Mental Health, Student

ABSTRAK

Latar belakang penelitian ini berangkat dari meningkatnya kasus stres, kecemasan, dan depresi pada mahasiswa yang disebabkan oleh tekanan akademik, sosial, maupun pribadi. Penelitian ini bertujuan untuk memahami secara mendalam makna dukungan sosial bagi mahasiswa yang mengalami masalah kesehatan mental di lingkungan perguruan tinggi. Untuk memahami fenomena tersebut, penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode fenomenologis yang menekan pengalaman subjektif individu dalam memaknai dukungan sosial yang mereka terima. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam terhadap 3 siswa yang mengalami tekanan psikologis, kemudian dianalisis secara tematik untuk menemukan esensi pengalaman mereka. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dukungan sosial dimaknai sebagai bentuk kepedulian, empati, dan penerimaan dari orang-orang terdekat yang memberikan rasa aman, nyaman, dan kepercayaan diri bagi peserta didik. Dukungan sosial tidak hanya dipahami sebagai bantuan fisik atau materi, tetapi juga sebagai kehadiran emosional yang membantu

siswa merasa tidak sendirian dan mampu bangkit dari kesulitan. Bentuk dukungan yang ditemukan meliputi dukungan emosional, nasional, instrumental, penghargaan, dan spiritual, dengan sumber utama berasal dari keluarga, teman sebaya, dosen, serta lingkungan kampus. Dukungan sosial berfungsi sebagai pelindung terhadap stres (*buffering effect*), memperkuat resiliensi, dan meningkatkan kesejahteraan psikologis siswa. Hasil penelitian ini diharapkan menjadi referensi bagi institusi pendidikan dalam mengembangkan strategi pendampingan yang empatik, humanis, dan berorientasi pada kesehatan mental siswa secara berkelanjutan.

Katakunci: Dukungan Sosial, Kesehatan Mental, Mahasiswa

Bagaimana Cara Sitasi Artikel ini:

Putri Rheisya Dwitami, & Sri Nurhayati Selian. (2025). Makna Dukungan Sosial Bagi Mahasiswa Yang Mengalami Masalah Kesehatan Mental. Jejak Digital: Jurnal Ilmiah Multidisiplin, 1(6), 4164-4179. <https://doi.org/10.63822/g6fw8636>

PENDAHULUAN

Selian, Setianingsih dan Rahma (2025) mengatakan bahwa kesehatan mental mahasiswa menjadi isu penting yang mendapat perhatian luas dalam dunia pendidikan tinggi karena mahasiswa merupakan kelompok yang rentan mengalami tekanan psikologis. Tekanan akademik, tuntutan sosial, dan proses adaptasi terhadap lingkungan perkuliahan sering kali menimbulkan stres, kecemasan, bahkan depresi. Data dari World Health Organization Izzani & Surjaningrum (2023) menunjukkan bahwa sekitar 35% mahasiswa di dunia mengalami gangguan psikologis seperti stres berat, kecemasan, dan depresi. Di Indonesia, Kementerian Kesehatan Izzani & Surjaningrum (2023) melaporkan bahwa sekitar 17% mahasiswa mengalami gejala depresi ringan hingga sedang, sementara kelompok usia 17–29 tahun merupakan yang paling banyak menghadapi tekanan psikologis. Kondisi ini menegaskan perlunya faktor pelindung yang dapat membantu mahasiswa menjaga keseimbangan emosional, salah satunya adalah dukungan sosial. Dukungan sosial memberikan rasa diterima, dimengerti, serta diperhatikan, dan telah terbukti menurunkan risiko stres serta meningkatkan resiliensi mahasiswa dalam menghadapi tekanan akademik.

Berbagai penelitian sebelumnya telah menyoroti hubungan antara dukungan sosial dan kondisi psikologis mahasiswa. Misalnya, penelitian oleh Ansyah & Susanti (2023) menemukan adanya hubungan negatif yang signifikan antara dukungan sosial dan stres akademik mahasiswa Universitas Muhammadiyah Sidoarjo. Artinya, semakin tinggi dukungan sosial yang diterima, semakin rendah tingkat stres akademik. Penelitian (Brigjen Hasan Basri et al., 2023) juga menunjukkan bahwa dukungan sosial berperan penting dalam menurunkan tingkat homesickness mahasiswa rantau. Selain itu, penelitian (Setyorini et al., 2025) mengungkap bahwa dukungan sosial memiliki pengaruh signifikan terhadap kesehatan mental mahasiswa STIKES Mamba'ul 'Ulum Surakarta. Penelitian (Aini et al., 2022) turut menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara dukungan sosial dan kesehatan mental mahasiswa fisioterapi selama praktik klinik. Secara umum, hasil penelitian terdahulu memperlihatkan bahwa dukungan sosial berperan penting dalam membantu mahasiswa menghadapi tekanan psikologis dan meningkatkan kesejahteraan mental mereka.

Meskipun demikian, sebagian besar penelitian terdahulu menggunakan pendekatan kuantitatif yang berfokus pada hubungan antarvariabel, bukan pada makna subjektif dari pengalaman dukungan sosial itu sendiri. Artinya, penelitian-penelitian tersebut cenderung mengukur tingkat dukungan sosial secara statistik tanpa menggali bagaimana mahasiswa secara personal menafsirkan dan merasakan dukungan yang mereka terima. Padahal, pemaknaan terhadap dukungan sosial bersifat sangat individual dan dipengaruhi oleh konteks sosial dan budaya. Setiap mahasiswa dapat memiliki persepsi dan pengalaman yang berbeda dalam memahami bentuk kepedulian orang lain. Oleh karena itu, penelitian ini berupaya mengisi kesenjangan tersebut dengan menggunakan pendekatan kualitatif fenomenologis untuk memahami makna dukungan sosial dari perspektif mahasiswa yang mengalami masalah kesehatan mental.

Selain itu, meningkatnya kesadaran masyarakat terhadap isu kesehatan mental di kalangan mahasiswa juga mendorong pentingnya penelitian yang berfokus pada pengalaman personal individu dalam menerima dan memaknai dukungan sosial. Mahasiswa yang mengalami tekanan psikologis tidak hanya memerlukan intervensi medis atau profesional, tetapi juga dukungan dari lingkungan sosial yang memahami kondisi mereka secara empatik. Dalam konteks budaya kolektivistik seperti di Indonesia, hubungan interpersonal yang hangat dan rasa kebersamaan menjadi aspek penting dalam proses pemulihan mental. Oleh sebab itu, memahami bagaimana mahasiswa memaknai dukungan sosial yang mereka terima dapat membantu pihak kampus, tenaga konselor, dan keluarga dalam menciptakan strategi pendampingan

yang lebih efektif dan berorientasi pada kebutuhan emosional mahasiswa. Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya memiliki nilai ilmiah, tetapi juga relevansi sosial dalam upaya memperkuat sistem dukungan bagi kesejahteraan mental mahasiswa.

Berdasarkan uraian tersebut, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: *Bagaimana makna dukungan sosial bagi mahasiswa yang mengalami masalah kesehatan mental?* Penelitian ini berfokus untuk menggali bagaimana mahasiswa menafsirkan bentuk, sumber, serta dampak dukungan sosial yang mereka terima dalam menghadapi kondisi psikologis yang sulit.

Oleh karena itu, tujuan penelitian ini adalah untuk memahami secara mendalam makna dukungan sosial dari perspektif mahasiswa yang mengalami masalah kesehatan mental, mendeskripsikan bentuk-bentuk dukungan yang dianggap bermakna, serta menjelaskan bagaimana dukungan tersebut memengaruhi proses pemulihan dan kesejahteraan psikologis mahasiswa. Hasil penelitian diharapkan memberikan kontribusi teoretis dalam pengembangan ilmu psikologi sosial dan psikologi kesehatan, sekaligus manfaat praktis bagi universitas dalam menciptakan lingkungan akademik yang suportif terhadap kesehatan mental mahasiswa.

METODE PELAKSANAAN

Metodologi Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode fenomenologis. Pendekatan ini dipilih karena sesuai dengan tujuan penelitian yang berfokus untuk memahami secara mendalam makna dukungan sosial bagi mahasiswa yang mengalami masalah kesehatan mental. Melalui pendekatan fenomenologis, peneliti berupaya menggali pengalaman hidup partisipan berdasarkan sudut pandang mereka sendiri, bukan dari interpretasi peneliti. Menurut (Asrul & Muhamad Fadli, 2025), metode fenomenologi memungkinkan peneliti memahami makna subjektif dari pengalaman seseorang melalui proses refleksi mendalam, sehingga dapat mengungkap esensi pengalaman yang dialami. Pendekatan ini dinilai paling relevan untuk menjawab rumusan masalah yang berorientasi pada makna dan pemahaman mendalam, bukan pada pengukuran statistik atau hubungan antarvariabel.

Peneliti berperan sebagai instrumen utama dalam seluruh tahapan penelitian, mulai dari perencanaan, pengumpulan data, hingga analisis hasil. Peneliti berupaya menjaga objektivitas melalui proses *bracketing*, yaitu menunda prasangka pribadi agar interpretasi terhadap data berasal sepenuhnya dari pengalaman partisipan. Subjek penelitian terdiri dari 3 mahasiswa aktif yang mengalami masalah kesehatan mental, seperti stres berat, kecemasan, atau depresi ringan hingga sedang. Pemilihan partisipan dilakukan menggunakan teknik *purposive sampling*, yakni pemilihan informan secara sengaja berdasarkan kesesuaian dengan tujuan penelitian (Khalefa & Selian, 2021). Kriteria partisipan mencakup mahasiswa aktif minimal semester tiga, pernah mengalami tekanan psikologis yang memengaruhi aktivitas akademik, pernah menerima dukungan sosial dari orang-orang di sekitarnya seperti keluarga, teman, atau dosen, serta bersedia untuk memberikan informasi secara terbuka. Apabila peneliti menemui kesulitan dalam memperoleh partisipan, maka dilakukan *snowball sampling*, yaitu mencari partisipan lain berdasarkan rekomendasi dari informan sebelumnya. Jumlah partisipan yang diwawancarai menyesuaikan hingga data mencapai titik kejenuhan atau *data saturation*.

Pengumpulan Data

Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam, observasi, dan dokumentasi. Wawancara mendalam dilakukan secara semi-terstruktur agar peneliti dapat menggali pengalaman dan persepsi mahasiswa secara lebih bebas namun tetap terarah pada fokus penelitian. Observasi digunakan untuk memahami konteks sosial dan perilaku mahasiswa dalam situasi nyata, sedangkan dokumentasi meliputi pengumpulan data sekunder seperti catatan pribadi atau arsip yang berkaitan dengan pengalaman dukungan sosial. Setiap wawancara direkam dengan izin partisipan dan kemudian ditranskrip secara verbatim untuk menjaga keaslian data.

Analisis Data

Analisis data dilakukan menggunakan metode fenomenologis tematik. Proses analisis dimulai dengan membaca seluruh transkrip wawancara secara berulang untuk memperoleh pemahaman menyeluruh tentang pengalaman partisipan, kemudian mengidentifikasi pernyataan penting yang berkaitan dengan makna dukungan sosial. Pernyataan-pernyataan tersebut dikelompokkan menjadi tema-tema utama yang mencerminkan pengalaman dan pemaknaan partisipan. Dari tema-tema tersebut, peneliti menyusun deskripsi tekstural dan struktural yang menggambarkan konteks serta esensi pengalaman dukungan sosial. Melalui proses ini, diperoleh pemahaman yang utuh mengenai makna dukungan sosial bagi mahasiswa yang mengalami masalah kesehatan mental.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Makna Dukungan Sosial bagi Mahasiswa Mengalami Masalah Kesehatan Mental

Berdasarkan hasil wawancara dan observasi, ditemukan bahwa mahasiswa memaknai dukungan sosial sebagai bentuk kepedulian dan kehadiran emosional dari orang lain yang memberikan rasa aman, diterima, dan dimengerti. Dukungan sosial tidak hanya dipersepsikan sebagai bantuan materi atau solusi praktis, tetapi lebih pada perasaan bahwa ada seseorang yang bersedia mendengarkan tanpa menghakimi. Mahasiswa yang mengalami kecemasan dan tekanan akademik merasa bahwa keberadaan orang-orang yang mau mendengar menjadi faktor penting dalam membantu mereka mengurangi beban pikiran. Bentuk dukungan seperti sapaan sederhana, perhatian dari teman sebaya, serta komunikasi positif dari keluarga menjadi hal yang bermakna secara emosional. Hal ini sejalan dengan temuan penelitian (Aini et al., 2022) yang menjelaskan bahwa dukungan sosial memiliki peran signifikan dalam menjaga stabilitas emosi mahasiswa yang mengalami stres akibat beban akademik.

Mahasiswa juga menafsirkan dukungan sosial sebagai bentuk penguatan diri untuk bangkit dari tekanan mental yang mereka alami. Dukungan sosial memberi motivasi dan rasa berharga, terutama ketika mahasiswa menghadapi kegagalan akademik atau masalah pribadi. Dukungan yang diterima dari lingkungan sekitar, seperti teman dan keluarga, memberikan semangat untuk tetap melanjutkan studi dan mengelola kondisi emosional mereka. Pengalaman tersebut menunjukkan bahwa dukungan sosial berfungsi bukan hanya sebagai respons terhadap krisis, tetapi juga sebagai elemen penting dalam membangun ketahanan psikologis atau *resiliensi* mahasiswa. Sejalan dengan penelitian Ansyah dan Susanti (2023), mahasiswa yang memiliki tingkat dukungan sosial tinggi cenderung mampu mengatasi stres akademik dengan lebih efektif dibandingkan mereka yang merasa terisolasi.

Berdasarkan hasil temuan penelitian yang dilakukan terhadap mahasiswa, diperoleh gambaran bahwa dukungan sosial memiliki makna yang sangat penting dalam kehidupan mahasiswa yang mengalami masalah kesehatan mental. Mahasiswa yang menerima dukungan sosial mengungkapkan bahwa bentuk dukungan tersebut tidak hanya membantu mereka mengatasi tekanan akademik dan emosional, tetapi juga memberikan rasa aman, dihargai, dan diterima sebagai individu. Hal ini sejalan dengan pandangan (Maudhina et al., 2024) yang menyatakan bahwa dukungan sosial merupakan bentuk perhatian, penghargaan, dan bantuan nyata yang mampu mengurangi tekanan psikologis serta memperkuat ketahanan mental individu. Dalam konteks mahasiswa, dukungan ini

menciptakan kenyamanan emosional yang memungkinkan mereka untuk memandang permasalahan hidup secara lebih positif.

Temuan lapangan menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa memaknai dukungan sosial sebagai bentuk empati dan kepedulian yang membuat mereka merasa tidak sendirian dalam menghadapi kesulitan. Mahasiswa mengaku bahwa perhatian sederhana, seperti teman yang bersedia mendengarkan tanpa menghakimi, dosen yang memberikan motivasi saat mengalami penurunan semangat belajar, atau keluarga yang selalu memberikan doa dan dukungan moral, menjadi hal yang sangat berarti dalam menjaga stabilitas emosional mereka. Hal ini memperkuat teori Cobb (1976) (Fitriani et al., 2024), yang menyebutkan bahwa dukungan sosial memberikan persepsi akan adanya cinta, penghargaan, dan rasa memiliki, yang berfungsi sebagai penyangga terhadap tekanan psikologis.

Lebih jauh lagi, dukungan sosial bagi mahasiswa tidak hanya berfungsi sebagai *coping mechanism*, tetapi juga sebagai sumber makna hidup. Mahasiswa yang mengalami tekanan psikologis akibat tuntutan akademik, konflik sosial, maupun kesulitan ekonomi, menemukan kekuatan baru melalui interaksi positif dengan orang-orang di sekitarnya. Dukungan yang mereka terima menjadi pendorong untuk bangkit dan beradaptasi. Hal ini sesuai dengan temuan (Aini et al., 2022), yang menjelaskan bahwa dukungan sosial berpengaruh signifikan terhadap peningkatan kesehatan mental mahasiswa fisioterapi selama praktik klinik. Dukungan tersebut menumbuhkan rasa percaya diri, mengurangi kecemasan, dan memperkuat semangat untuk menyelesaikan tugas akademik dengan baik.

Hasil wawancara mendalam menunjukkan bahwa mahasiswa yang mengalami tekanan berat sering kali menjadikan dukungan sosial sebagai landasan untuk mengelola emosi dan memperbaiki cara pandang terhadap diri sendiri. Dukungan emosional, seperti pelukan, kata-kata penyemangat, atau sekadar kehadiran seseorang yang peduli, memiliki efek menenangkan yang besar. Sebagaimana dijelaskan oleh (An Al Rivaldi, 2024), dukungan emosional merupakan bentuk empati dan kasih sayang yang berperan penting dalam menurunkan stres, meningkatkan rasa aman, serta memperkuat kepercayaan diri individu. Dalam konteks ini, mahasiswa memaknai dukungan sosial sebagai proses yang memberikan rasa dimengerti, dihargai, dan diterima apa adanya sesuatu yang sering kali sulit mereka temukan ketika berjuang sendiri.

Selain dukungan emosional, dukungan informasional juga terbukti memiliki pengaruh signifikan terhadap pemulihan mental mahasiswa. Banyak partisipan menyebutkan bahwa saran, nasihat, atau arahan dari teman dan dosen membantu mereka melihat situasi secara lebih objektif. Misalnya, ketika menghadapi kesulitan akademik, mahasiswa merasa terbantu dengan nasihat dosen pembimbing atau diskusi bersama teman yang pernah mengalami situasi serupa. Hal ini selaras dengan pendapat (Maudhina et al., 2024), bahwa dukungan informasional membantu individu meningkatkan kemampuan berpikir rasional dan memperkuat pengambilan keputusan yang adaptif dalam situasi tertekan. Melalui interaksi ini, mahasiswa merasa lebih mampu menghadapi tantangan dan mengurangi ketidakpastian emosional.

Sementara itu, dukungan instrumental dan penghargaan (*appraisal support*) juga memainkan peranan penting. Beberapa mahasiswa mengungkapkan bahwa bantuan nyata dari keluarga dalam hal finansial atau dari teman dalam hal akademik menjadi bentuk dukungan yang memberi rasa aman dan mengurangi beban pikiran. Dukungan semacam ini memperkuat perasaan dihargai serta menumbuhkan keyakinan bahwa mereka mampu melewati kesulitan. (An Al Rivaldi, 2024) menegaskan bahwa dukungan penghargaan memberikan penguatan positif terhadap kemampuan individu, meningkatkan rasa percaya diri, dan memperkuat keseimbangan psikologis. Dalam penelitian ini, mahasiswa mengaku bahwa pujian, dorongan, dan pengakuan dari orang-orang di sekitar mereka membantu memulihkan motivasi serta membangun kembali semangat belajar yang sempat menurun.

Dari hasil observasi, terlihat pula bahwa dukungan sosial memberikan dampak langsung terhadap kemampuan mahasiswa dalam mengelola stres dan kecemasan. Mahasiswa yang memiliki jaringan sosial kuat tampak lebih terbuka dalam mengekspresikan perasaan, lebih mudah meminta bantuan, dan cenderung menggunakan strategi koping adaptif seperti refleksi diri dan berpikir positif. Sebaliknya, mahasiswa yang merasa tidak memiliki dukungan sosial menunjukkan tanda-tanda isolasi, kelelahan emosional, serta penurunan motivasi belajar. Hal ini sejalan dengan teori *Buffering Effect* Sarafino (2011) (Juniarly et al., 2022), yang menjelaskan bahwa dukungan sosial memiliki fungsi protektif yang dapat menurunkan dampak negatif stres dan memperkuat kesejahteraan emosional individu.

Dengan demikian, keberadaan dukungan sosial berperan sebagai pelindung terhadap munculnya gangguan mental yang lebih serius.

Lebih lanjut, mahasiswa yang menerima dukungan sosial secara konsisten juga menunjukkan perkembangan positif dalam hal *self-efficacy* dan *self-acceptance*. Dukungan dari keluarga dan teman membuat mereka lebih yakin terhadap kemampuan diri dan lebih menerima kondisi mental yang sedang mereka alami. Salah satu partisipan menyebutkan bahwa kehadiran orang tua yang selalu mendoakan serta teman yang setia mendengarkan membuatnya merasa lebih berharga dan tidak sendirian. Hal ini mendukung teori Taylor 1995 (Rachmawati et al., 2021), bahwa dukungan sosial memiliki efek langsung dalam meningkatkan kesejahteraan emosional dan efek penyangga terhadap stres. Dengan kata lain, dukungan sosial berperan penting dalam membentuk ketahanan psikologis (resiliensi) mahasiswa.

Dari keseluruhan temuan tersebut, dapat disimpulkan bahwa makna dukungan sosial bagi mahasiswa yang mengalami masalah kesehatan mental bersifat multidimensional dan sangat personal. Mahasiswa tidak hanya memaknai dukungan sosial sebagai bentuk bantuan eksternal, melainkan sebagai proses emosional yang membangun rasa kebersamaan, makna hidup, dan kepercayaan diri. Dukungan sosial menjadi sumber energi psikologis yang menumbuhkan harapan serta mendorong mahasiswa untuk terus berjuang menghadapi tekanan hidup. Sejalan dengan pandangan Hidayat & Darmawanti (2022), dukungan sosial bukan hanya membantu menurunkan tingkat stres, tetapi juga memperkuat motivasi belajar dan semangat beradaptasi terhadap dinamika kehidupan kampus. Dengan demikian, dapat ditegaskan bahwa dukungan sosial berperan besar sebagai faktor penentu kesehatan mental mahasiswa dan sebagai pilar utama dalam membangun kesejahteraan psikologis mereka di lingkungan akademik.

Pengalaman Mahasiswa yang Mengalami Masalah Kesehatan Mental

Hasil penelitian memperlihatkan bahwa pengalaman mahasiswa dalam menerima dukungan sosial dari lingkungan sekitar merupakan proses yang sarat makna dan memberikan dampak emosional yang mendalam terhadap kehidupan mereka. Mahasiswa yang mengalami masalah kesehatan mental, seperti stres akademik, kecemasan, dan perasaan tertekan akibat tuntutan kuliah, mengungkapkan bahwa dukungan sosial yang diterima dari keluarga, teman sebaya, maupun pihak kampus menjadi salah satu faktor utama yang membantu mereka bertahan dan bangkit dari kondisi psikologis yang sulit. Dalam konteks ini, dukungan sosial tidak hanya berperan sebagai sumber bantuan eksternal, tetapi juga menjadi pengalaman afektif yang menumbuhkan semangat hidup, rasa memiliki, dan motivasi baru dalam menjalani aktivitas perkuliahan. Sejalan dengan pendapat (Maudhina et al., 2024), dukungan sosial merupakan interaksi positif yang memberikan rasa dimengerti dan diperhatikan, sehingga memperkuat daya lenting individu untuk menghadapi tekanan psikologis.

Berdasarkan hasil wawancara mendalam, sebagian besar mahasiswa menyampaikan bahwa pengalaman menerima dukungan sosial dari lingkungan sekitar menjadi titik balik penting dalam perjalanan mereka menghadapi masalah kesehatan mental. Salah satu partisipan menggambarkan bahwa pada awalnya ia merasa sendirian dan tidak berdaya ketika menghadapi kecemasan berlebih menjelang ujian. Namun, setelah mendapatkan perhatian dari teman dekat dan dosen pembimbing yang memberikan waktu untuk mendengarkan serta memberikan nasihat tanpa menghakimi, partisipan tersebut mulai merasakan ketenangan dan keberanian untuk kembali fokus belajar. Pengalaman ini menggambarkan bahwa dukungan sosial memberikan efek terapeutik melalui penerimaan dan empati yang ditunjukkan oleh orang lain. Temuan ini sejalan dengan pandangan (An Al Rivaldi, 2024) bahwa dukungan sosial yang bersifat emosional mampu menciptakan perasaan aman dan kepercayaan diri yang pada akhirnya meningkatkan kondisi kesehatan mental individu.

Selain memberikan rasa aman, dukungan sosial yang diterima mahasiswa juga memberikan pengalaman emosional yang membangun kembali makna hidup dan motivasi. Beberapa partisipan menjelaskan bahwa dukungan dari lingkungan sekitar membuat mereka menyadari bahwa mereka tidak sendiri dan masih memiliki orang-orang yang peduli terhadap kesejahteraannya. Keluarga, khususnya orang tua, menjadi sumber utama dukungan moral dan spiritual yang memberikan ketenangan batin. Doa, nasihat, dan perhatian orang tua menjadi kekuatan yang menumbuhkan keyakinan bahwa setiap kesulitan dapat dilalui dengan sabar dan usaha. Salah satu partisipan bahkan menyebutkan bahwa nasihat ibunya untuk “tetap kuat dan percaya pada diri sendiri” menjadi motivasi besar baginya untuk kembali menjalani perkuliahan dengan semangat baru. Hal ini memperkuat temuan (Aini et al., 2022) bahwa

dukungan sosial keluarga memiliki pengaruh besar terhadap stabilitas emosional mahasiswa, terutama dalam situasi krisis psikologis.

Temuan penelitian juga menunjukkan bahwa dukungan sosial dari teman sebaya memainkan peran penting dalam pengalaman mahasiswa yang menghadapi masalah kesehatan mental. Teman sebaya berfungsi sebagai *safe space* di mana mahasiswa dapat mengekspresikan perasaan tanpa rasa takut akan penilaian negatif. Banyak mahasiswa menyatakan bahwa percakapan santai, candaan ringan, atau sekadar ajakan untuk beraktivitas bersama menjadi bentuk dukungan yang berarti dan efektif dalam menurunkan stres. Bentuk dukungan ini sejalan dengan teori Sarafino (2011) yang menyatakan bahwa interaksi sosial yang positif dengan teman sebaya dapat menurunkan beban psikologis dan memperkuat keseimbangan emosional. Dalam pengalaman para partisipan, teman sebaya bukan hanya tempat berbagi cerita, tetapi juga rekan yang membantu mereka mengembalikan rasa percaya diri serta memotivasi untuk bangkit dari kondisi psikologis yang menurun.

Selain teman dan keluarga, dukungan dari pihak kampus khususnya dosen dan tenaga konselor juga menjadi bagian penting dari pengalaman mahasiswa dalam menghadapi masalah mental. Dosen yang bersikap terbuka, sabar, dan menunjukkan empati dianggap sebagai figur yang menenangkan dan dapat dipercaya. Salah satu partisipan menceritakan bahwa ketika ia mengalami penurunan motivasi akibat kecemasan, dosennya memberi kesempatan untuk berdiskusi secara pribadi dan memberikan dorongan moral agar ia tidak menyerah pada keadaan. Pengalaman ini menunjukkan bahwa dukungan sosial yang berasal dari lingkungan akademik berperan sebagai validasi psikologis bagi mahasiswa bahwa mereka dihargai bukan hanya sebagai pelajar, tetapi juga sebagai individu yang memiliki emosi dan kebutuhan psikologis. Menurut (Setyorini et al., 2025), bentuk perhatian dan kebijakan empatik dari dosen serta lingkungan kampus yang suportif memiliki dampak positif terhadap pemulihan mental mahasiswa.

Lebih jauh, pengalaman mahasiswa yang menerima dukungan sosial dari lingkungan sekitar juga menunjukkan transformasi positif dalam cara mereka menafsirkan kesulitan hidup. Mahasiswa mengaku bahwa setelah mendapatkan dukungan, mereka lebih mampu menerima diri sendiri, melihat tantangan sebagai proses pembelajaran, dan membangun kembali motivasi untuk berprestasi. Sebagaimana dijelaskan oleh Hidayat & Darmawanti (2022), dukungan sosial berfungsi sebagai penguat psikologis yang menumbuhkan rasa optimisme serta meningkatkan kesejahteraan emosional individu. Dalam penelitian ini, dukungan sosial dihayati sebagai pengalaman yang membentuk kembali *sense of purpose* atau tujuan hidup mahasiswa. Mereka yang sebelumnya merasa kehilangan arah atau tidak bersemangat, kini menemukan alasan baru untuk berjuang karena merasa dicintai dan dihargai oleh lingkungan sekitarnya.

Dari keseluruhan pengalaman yang terungkap, dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial memiliki pengaruh mendalam terhadap proses pemulihan dan pembentukan motivasi baru bagi mahasiswa yang mengalami masalah kesehatan mental. Pengalaman menerima dukungan sosial bukan hanya memberikan kenyamanan emosional, tetapi juga menumbuhkan kesadaran diri bahwa mereka layak untuk mendapatkan bantuan dan dukungan. Hal ini menunjukkan bahwa hubungan interpersonal yang hangat dan penuh empati memiliki kekuatan besar dalam mengembalikan keseimbangan psikologis mahasiswa. Temuan ini sejalan dengan teori Rogers (1961) tentang *unconditional positive regard*, yang menegaskan bahwa penerimaan tanpa syarat dari orang lain merupakan aspek penting dalam pertumbuhan dan penyembuhan psikologis individu. Oleh karena itu, dapat ditegaskan bahwa pengalaman mahasiswa dalam menerima dukungan sosial merupakan bagian integral dari proses pemulihan mental dan pembentukan semangat baru untuk melanjutkan kehidupan akademik secara lebih sehat dan produktif.

Bentuk-Bentuk Dukungan Sosial Bagi Mahasiswa Yang Mengalami Masalah Kesehatan Mental

Hasil penelitian menunjukkan bahwa bentuk dukungan sosial yang diterima oleh mahasiswa yang mengalami masalah kesehatan mental bersifat kompleks dan multidimensi. Dukungan tersebut tidak hanya terbatas pada aspek material atau bantuan praktis, melainkan mencakup dukungan emosional, informasional, instrumental, penghargaan, dan spiritual. Setiap bentuk dukungan ini memiliki peranan yang berbeda dalam membantu mahasiswa menghadapi tekanan psikologis serta menumbuhkan keseimbangan emosional. Berdasarkan hasil wawancara mendalam dengan para partisipan, dukungan sosial yang diberikan oleh lingkungan sekitar, baik keluarga, teman sebaya, maupun dosen, menjadi unsur utama yang memperkuat ketahanan mental mahasiswa. Sejalan dengan pendapat (Maudhina et al.,

2024) dukungan sosial adalah suatu bentuk hubungan interpersonal yang menimbulkan perasaan dihargai, diperhatikan, dan diterima oleh orang lain, sehingga dapat menurunkan tingkat stres dan meningkatkan kesejahteraan mental.

Bentuk dukungan sosial yang paling dominan ditemukan dalam penelitian ini adalah dukungan emosional, yaitu perhatian, empati, dan penerimaan yang diberikan oleh orang-orang terdekat. Mahasiswa memaknai dukungan emosional sebagai wujud nyata dari kasih sayang dan kepedulian yang membantu mereka merasa tenang serta diterima tanpa syarat. Banyak partisipan menggambarkan bahwa dukungan emosional sering kali muncul melalui tindakan sederhana, seperti teman yang bersedia mendengarkan curahan hati, keluarga yang memberikan pelukan, atau dosen yang menanyakan kabar dengan penuh perhatian. Bentuk dukungan ini memberikan rasa aman secara psikologis dan mengurangi beban batin mahasiswa yang sedang mengalami kecemasan atau stres akademik. (An Al Rivaldi, 2024) menjelaskan bahwa dukungan emosional berperan sebagai penguat psikologis yang mampu menurunkan stres, memperbaiki suasana hati, dan meningkatkan rasa percaya diri. Dalam konteks ini, dukungan emosional menjadi pondasi utama bagi mahasiswa untuk memulihkan kondisi mental mereka dan kembali menemukan semangat belajar.

Selain dukungan emosional, dukungan informasional juga menjadi bentuk yang sangat signifikan dalam membantu mahasiswa menghadapi tekanan akademik dan permasalahan pribadi. Dukungan informasional mencakup pemberian saran, pandangan, atau arahan yang dapat membantu individu dalam membuat keputusan yang tepat saat berada dalam situasi sulit. Berdasarkan hasil penelitian, banyak mahasiswa mengaku merasa terbantu ketika dosen atau teman memberikan nasihat tentang cara mengatur waktu belajar, strategi menghadapi ujian, serta metode relaksasi untuk mengurangi stres. Dukungan informasional juga sering muncul dalam bentuk diskusi ringan yang membuka wawasan mahasiswa mengenai cara mengelola tekanan akademik dan emosional. Hal ini sejalan dengan pandangan (Maudhina et al., 2024) yang menyatakan bahwa dukungan informasional dapat meningkatkan kemampuan berpikir rasional dan memperkuat pengambilan keputusan adaptif pada individu yang mengalami tekanan psikologis. Dalam penelitian ini, mahasiswa yang mendapatkan dukungan informasional menunjukkan kemampuan koping yang lebih baik dibandingkan mereka yang tidak mendapatkan arahan dari lingkungan sekitar.

Bentuk dukungan berikutnya yang juga berperan penting adalah dukungan instrumental. Dukungan ini diwujudkan dalam bentuk bantuan nyata atau tindakan langsung yang membantu meringankan beban mahasiswa, baik dalam aspek akademik, finansial, maupun kebutuhan sehari-hari. Beberapa partisipan mengaku bahwa bantuan finansial dari keluarga, dukungan teman yang membantu menyelesaikan tugas kuliah, atau perhatian sederhana seperti menyediakan makanan ketika mereka sedang kelelahan, menjadi bentuk dukungan yang sangat bermakna. Dukungan instrumental tidak hanya meringankan kesulitan praktis, tetapi juga memperkuat rasa keterikatan sosial serta menciptakan perasaan dihargai dan diperhatikan. Temuan ini memperkuat hasil penelitian (Aini et al., 2022), yang menyebutkan bahwa dukungan instrumental dapat mengurangi beban eksternal yang memperburuk stres, serta meningkatkan kemampuan mahasiswa dalam menyeimbangkan tuntutan akademik dan kondisi psikologis. Dengan demikian, dukungan instrumental menjadi bentuk bantuan konkret yang berkontribusi langsung terhadap stabilitas emosi mahasiswa.

Selain dukungan emosional, informasional, dan instrumental, dukungan penghargaan (appraisal support) juga ditemukan memiliki peran penting dalam memperkuat kesehatan mental mahasiswa. Dukungan penghargaan ini diwujudkan dalam bentuk pujian, pengakuan, atau dorongan positif yang diberikan kepada mahasiswa atas usaha dan pencapaiannya, sekecil apa pun itu. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa yang mendapatkan apresiasi dari teman, dosen, atau keluarga merasa lebih termotivasi dan percaya diri dalam menghadapi tantangan akademik. Salah satu partisipan menuturkan bahwa meskipun nilainya belum memuaskan, ia merasa bersemangat kembali ketika dosennya mengatakan, "Kamu sudah berusaha dengan baik, teruskan semangatmu." Dukungan semacam ini menumbuhkan kepercayaan diri dan mengurangi perasaan gagal yang sering kali memperburuk kondisi psikologis. (An Al Rivaldi, 2024) menegaskan bahwa dukungan penghargaan dapat meningkatkan harga diri, memperkuat persepsi positif terhadap diri sendiri, serta menjadi faktor penguat dalam menghadapi tekanan psikologis. Oleh karena itu, dukungan penghargaan menjadi elemen penting dalam membangun motivasi intrinsik mahasiswa untuk terus berjuang.

Lebih lanjut, hasil penelitian juga menemukan adanya dukungan spiritual yang memiliki pengaruh signifikan terhadap pemulihan kondisi mental mahasiswa. Dukungan spiritual ini sering kali datang dari keluarga, teman, atau komunitas keagamaan di lingkungan kampus. Bentuk dukungannya meliputi doa bersama, ajakan untuk beribadah, pemberian nasihat keagamaan, hingga pengingat untuk mendekatkan diri kepada Tuhan ketika mengalami kesulitan. Mahasiswa yang menerima dukungan spiritual mengaku merasa lebih tenang, sabar, dan optimis dalam menghadapi masalah. Dukungan spiritual memberikan makna baru terhadap penderitaan yang dialami, di mana mahasiswa memandang tekanan yang mereka hadapi sebagai bagian dari proses pembelajaran hidup. Hal ini sesuai dengan temuan Hidayat & Darmawanti (2022) bahwa dukungan spiritual membantu individu menemukan kekuatan batin, menumbuhkan harapan, serta memberikan keseimbangan emosional yang berkelanjutan. Dalam konteks budaya Indonesia yang religius, bentuk dukungan spiritual ini menjadi aspek penting dalam memperkuat ketahanan psikologis mahasiswa.

Dari keseluruhan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa berbagai bentuk dukungan sosial yang diterima mahasiswa berfungsi saling melengkapi dan berperan besar dalam menjaga kesehatan mental. Dukungan emosional memberikan rasa diterima dan dipahami, dukungan informasional membantu mahasiswa menemukan solusi rasional, dukungan instrumental meringankan beban kehidupan sehari-hari, dukungan penghargaan meningkatkan rasa percaya diri dan semangat, sedangkan dukungan spiritual memperkuat ketenangan batin dan makna hidup. Kombinasi dari seluruh bentuk dukungan tersebut menciptakan lingkungan sosial yang suportif, yang berperan sebagai pelindung alami dari dampak negatif stres. Hal ini sesuai dengan teori *Buffering Hypothesis* yang dikemukakan oleh Sarafino (2011), bahwa dukungan sosial berfungsi sebagai perisai yang mengurangi dampak tekanan psikologis terhadap kesejahteraan individu. Dengan demikian, semakin beragam dan kuat bentuk dukungan sosial yang diterima mahasiswa, semakin besar pula kemampuan mereka untuk bertahan dan pulih dari tekanan psikologis yang dihadapi.

Proses Coping Mahasiswa Yang Mengalami Masalah Terhadap Tekanan Psikologis

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sumber-sumber dukungan sosial yang diterima oleh mahasiswa yang mengalami masalah kesehatan mental berasal dari berbagai lingkungan interpersonal, yaitu keluarga, teman sebaya, dosen atau tenaga pendidik, serta lingkungan kampus dan masyarakat sekitar. Setiap sumber dukungan memiliki peran dan karakteristik yang berbeda dalam membantu mahasiswa menghadapi tekanan psikologis, namun secara keseluruhan seluruhnya berkontribusi terhadap peningkatan kesejahteraan mental dan motivasi belajar mahasiswa. Temuan ini memperkuat pandangan (Maudhina et al., 2024) bahwa dukungan sosial tidak hanya bersumber dari satu pihak, melainkan merupakan hasil dari interaksi sosial yang luas antara individu dengan lingkungannya. Dengan kata lain, kesehatan mental mahasiswa sangat bergantung pada kualitas hubungan sosial yang mereka bangun di berbagai aspek kehidupan.

Sumber dukungan sosial yang paling utama dan dominan dalam penelitian ini adalah keluarga. Mahasiswa menganggap keluarga, terutama orang tua, sebagai tempat pertama yang memberikan dukungan emosional, moral, dan spiritual. Berdasarkan hasil wawancara, mayoritas partisipan mengaku bahwa perhatian, doa, dan motivasi dari keluarga membuat mereka merasa lebih tenang dalam menghadapi perkuliahan maupun masalah pribadi. Keluarga menjadi sumber kekuatan mental yang menumbuhkan rasa aman dan kepercayaan diri. Salah satu partisipan menceritakan bahwa ibunya selalu memberikan semangat setiap kali dirinya merasa putus asa dengan tugas kuliah, dan hal itu membuatnya merasa berharga serta mampu bertahan dalam situasi sulit. Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian Hidayat & Darmawanti (2022), yang menyatakan bahwa dukungan keluarga memiliki peran penting dalam menjaga kestabilan emosional mahasiswa serta menjadi pendorong utama dalam proses pemulihan mental. Dukungan keluarga tidak hanya berupa bantuan material, tetapi juga mencakup perhatian, nasihat, serta kehadiran emosional yang memberi rasa diterima tanpa syarat.

Sumber kedua yang sangat berpengaruh adalah teman sebaya, yang berperan sebagai tempat berbagi pengalaman dan sumber dukungan emosional utama di lingkungan kampus. Teman sebaya dianggap mampu memahami situasi dan tekanan yang dihadapi mahasiswa karena berada dalam kondisi yang relatif sama. Berdasarkan hasil penelitian, banyak partisipan menyebutkan bahwa dukungan dari teman sebaya berupa mendengarkan cerita, memberikan hiburan, atau membantu mengerjakan tugas, menjadi faktor penting yang menurunkan tingkat stres dan

memperkuat semangat belajar. Bentuk dukungan dari teman sering kali bersifat spontan dan tulus, seperti mengajak keluar untuk mengalihkan pikiran dari kecemasan atau memberikan kata-kata penyemangat saat menghadapi kegagalan akademik. Temuan ini sejalan dengan penelitian Ansyah & Susanti (2023), yang menemukan bahwa dukungan sosial dari teman sebaya memiliki hubungan negatif yang signifikan dengan tingkat stres akademik, di mana semakin tinggi dukungan yang diterima, semakin rendah tingkat stres yang dirasakan. Dalam konteks mahasiswa, teman sebaya berperan sebagai *support system* yang membantu mereka merasa diterima, dihargai, dan tidak sendirian dalam menghadapi tekanan psikologis.

Selain keluarga dan teman sebaya, sumber dukungan sosial lain yang juga penting berasal dari dosen dan tenaga pendidik. Berdasarkan hasil wawancara, mahasiswa merasa bahwa sikap empatik, keterbukaan, dan kepedulian dosen sangat membantu mereka dalam menjaga stabilitas mental. Dosen yang mau mendengarkan kesulitan mahasiswa, memberi arahan akademik dengan sabar, serta memberikan umpan balik yang positif mampu menciptakan suasana belajar yang kondusif dan menurunkan tingkat kecemasan. Salah satu partisipan menyebutkan bahwa ketika ia mengalami stres karena nilai ujian yang buruk, dosennya memberikan dorongan moral dengan mengatakan bahwa setiap mahasiswa memiliki potensi dan kesempatan untuk memperbaiki diri. Ucapan sederhana itu memberikan rasa lega dan membangkitkan semangat untuk kembali berusaha. Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian (Setyorini et al., 2025), yang menyatakan bahwa dukungan dari dosen berperan penting dalam membentuk lingkungan akademik yang suportif terhadap kesejahteraan mental mahasiswa. Dosen tidak hanya berfungsi sebagai pengajar, tetapi juga sebagai figur pendamping yang berperan dalam mendukung proses pertumbuhan psikologis mahasiswa.

Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa lingkungan kampus dan organisasi kemahasiswaan menjadi salah satu sumber dukungan sosial yang tidak kalah penting. Kegiatan kampus, seperti organisasi mahasiswa, unit kegiatan keagamaan, dan kegiatan sosial, menyediakan ruang bagi mahasiswa untuk mengekspresikan diri dan membangun relasi sosial yang positif. Partisipan mengaku bahwa keterlibatan dalam kegiatan kampus membantu mereka merasa lebih diterima, memiliki rasa tujuan, dan mengalihkan fokus dari beban psikologis. Misalnya, mahasiswa yang aktif dalam kegiatan sosial kampus merasa lebih bersemangat karena memiliki komunitas yang saling mendukung dan peduli. Lingkungan kampus yang inklusif juga berperan dalam menciptakan iklim akademik yang sehat dan menghargai keberagaman kondisi mental mahasiswa. Temuan ini memperkuat teori *Buffering Effect* yang dikemukakan oleh Sarafino (2011) (Juniarly et al., 2022), bahwa lingkungan sosial yang positif dapat melindungi individu dari dampak stres dan berfungsi sebagai penyangga terhadap tekanan psikologis yang dihadapi.

Selain itu, dukungan dari masyarakat dan komunitas religius juga ditemukan berpengaruh terhadap keseimbangan psikologis mahasiswa. Dukungan ini biasanya datang dari lingkungan sekitar tempat tinggal, tetangga, atau kelompok pengajian yang memberikan motivasi moral dan spiritual. Mahasiswa yang aktif dalam kegiatan keagamaan merasa bahwa komunitas tersebut memberi ketenangan batin dan rasa memiliki. Dukungan semacam ini menumbuhkan optimisme dan makna hidup yang baru, sebagaimana dijelaskan oleh (Hidayat & Darmawanti, 2022), bahwa keterlibatan sosial dan religiusitas dapat memperkuat daya tahan psikologis individu dalam menghadapi stres dan tekanan hidup. Dalam penelitian ini, mahasiswa yang memiliki keterikatan dengan komunitas sosial dan religius cenderung menunjukkan kemampuan adaptasi yang lebih baik serta memiliki semangat baru untuk memperbaiki diri.

Secara keseluruhan, temuan penelitian ini menegaskan bahwa sumber-sumber dukungan sosial memiliki peran yang saling melengkapi dalam membantu mahasiswa menjaga kesehatan mental. Keluarga memberikan fondasi emosional dan spiritual yang kuat, teman sebaya memberikan dukungan emosional dan rasa kebersamaan, dosen serta lingkungan kampus memberikan bimbingan dan validasi akademik, sementara komunitas sosial dan religius memperkuat keseimbangan spiritual dan sosial mahasiswa. Kombinasi dari seluruh sumber dukungan ini menciptakan jejaring sosial yang efektif dalam melindungi mahasiswa dari dampak negatif stres serta mendorong munculnya motivasi dan optimisme baru. Sejalan dengan hasil penelitian (Aini et al., 2022), keberadaan dukungan sosial yang kuat dari berbagai sumber berkontribusi secara signifikan terhadap peningkatan kesehatan mental mahasiswa dan membentuk lingkungan akademik yang lebih humanis serta suportif terhadap kesejahteraan psikologis mereka.

Dukungan Sosial Dimaknai Mahasiswa dalam Membantu Proses Pemulihan dan Penyesuaian Diri Mereka

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dukungan sosial dimaknai secara mendalam oleh mahasiswa sebagai faktor utama yang membantu proses pemulihan psikologis dan penyesuaian diri terhadap tekanan yang mereka alami selama masa perkuliahan. Dukungan sosial tidak hanya dianggap sebagai bentuk bantuan dari luar, tetapi juga sebagai kekuatan internal yang tumbuh dari rasa diterima, dipahami, dan dihargai oleh lingkungan sekitar. Mahasiswa yang mengalami masalah kesehatan mental, seperti stres akademik, kecemasan sosial, atau kelelahan emosional, mengungkapkan bahwa dukungan dari keluarga, teman sebaya, dan dosen membantu mereka melewati fase-fase sulit dan menumbuhkan kembali motivasi untuk bangkit. Temuan ini sejalan dengan pandangan (Maudhina et al., 2024) yang menyebutkan bahwa dukungan sosial mampu menumbuhkan rasa memiliki (*sense of belonging*), memperkuat ketahanan psikologis, serta mempercepat proses pemulihan dari tekanan emosional.

Dari hasil wawancara, mahasiswa menggambarkan bahwa pengalaman menerima dukungan sosial membawa perubahan besar dalam cara mereka menilai diri sendiri dan kehidupan. Mereka merasa bahwa kehadiran orang-orang yang peduli membuat mereka lebih berani terbuka dan menerima kondisi yang sedang dihadapi. Salah satu partisipan menyampaikan bahwa ketika ia mengalami stres berat akibat kegagalan akademik, kehadiran teman-temannya yang tetap memberikan semangat dan tidak menghakimi membuatnya perlahan menerima kenyataan dan mulai memperbaiki diri. Mahasiswa lain menuturkan bahwa dukungan dari orang tua yang penuh kasih dan doa yang tak henti menjadi sumber kekuatan spiritual yang menenangkan hati. Hal ini memperlihatkan bahwa dukungan sosial dimaknai sebagai bentuk penerimaan tanpa syarat yang memberi ruang bagi individu untuk memulihkan diri secara alami. Sebagaimana dikemukakan oleh (An Al Rivaldi, 2024), dukungan sosial mampu menurunkan tingkat kecemasan, memperbaiki kepercayaan diri, dan menumbuhkan pandangan positif terhadap diri sendiri, yang semuanya berperan penting dalam proses penyembuhan psikologis.

Proses pemulihan yang dialami mahasiswa tidak hanya berlangsung dalam ranah emosional, tetapi juga pada aspek kognitif dan perilaku. Dukungan sosial yang diberikan oleh lingkungan sekitar membantu mahasiswa membangun kembali pola pikir yang lebih adaptif dan realistis. Mahasiswa yang sebelumnya sering menyalahkan diri sendiri atas kegagalan mulai belajar untuk memahami bahwa setiap kesulitan adalah bagian dari proses belajar. Dukungan informasional dari dosen atau konselor kampus berperan penting dalam membimbing mahasiswa mengembangkan strategi coping yang sehat, seperti manajemen waktu, relaksasi diri, dan pengelolaan stres. Temuan ini mendukung pendapat (Maudhina et al., 2024), bahwa dukungan informasional membantu individu memperluas wawasan dan meningkatkan kemampuan adaptasi terhadap situasi yang penuh tekanan. Dengan adanya dukungan tersebut, mahasiswa menjadi lebih mampu menyesuaikan diri dengan tuntutan akademik dan sosial tanpa kehilangan keseimbangan emosional.

Selain membantu pemulihan, dukungan sosial juga dimaknai mahasiswa sebagai sarana untuk membangun *self-efficacy* dan kepercayaan diri dalam menghadapi tantangan baru. Mahasiswa yang merasa didukung secara emosional cenderung memiliki keyakinan yang lebih tinggi terhadap kemampuan diri. Mereka mulai berani berpartisipasi dalam kegiatan kampus, membuka diri dalam pergaulan sosial, dan mengembangkan pandangan hidup yang lebih optimis. Salah satu partisipan menceritakan bahwa setelah melalui masa depresi ringan, ia mulai pulih karena dorongan dan motivasi yang terus diberikan oleh sahabat dekatnya. Dorongan tersebut menumbuhkan tekad baru untuk bangkit dan memperbaiki nilai akademiknya. Temuan ini sejalan dengan penelitian (Aini et al., 2022) yang menyatakan bahwa dukungan sosial tidak hanya menurunkan tekanan psikologis, tetapi juga meningkatkan kepercayaan diri dan semangat berprestasi. Dengan demikian, dukungan sosial dapat dipahami sebagai kekuatan transformatif yang mendorong mahasiswa keluar dari kondisi krisis menuju penyesuaian diri yang lebih sehat.

Mahasiswa juga memaknai dukungan sosial sebagai ruang untuk membangun identitas diri yang lebih positif dan matang. Dalam proses pemulihan, mereka belajar mengenali batas kemampuan, mengelola emosi, serta menerima kekurangan diri tanpa merasa rendah diri. Dukungan dari lingkungan sekitar membantu mahasiswa menyadari bahwa mereka tidak harus menghadapi semua beban sendirian. Mereka belajar bahwa meminta bantuan bukanlah tanda kelemahan, melainkan bagian dari proses penyesuaian diri yang sehat. Temuan ini sejalan dengan teori *unconditional positive regard* dari Rogers 1961 (Rehanaisha, 2024), yang menjelaskan bahwa penerimaan tanpa syarat dari orang lain dapat menumbuhkan rasa aman psikologis yang memungkinkan individu untuk berkembang dan menyesuaikan

diri secara optimal. Dalam konteks mahasiswa, penerimaan dan empati dari lingkungan sekitar menjadi fondasi bagi terbentuknya keseimbangan antara kebutuhan emosional dan tuntutan akademik.

Selain memberikan kekuatan internal, dukungan sosial juga memunculkan perubahan dalam pola interaksi sosial mahasiswa. Mereka menjadi lebih terbuka terhadap hubungan interpersonal, lebih empatik terhadap orang lain yang mengalami kesulitan, dan lebih aktif dalam lingkungan sosial. Beberapa partisipan bahkan menyebutkan bahwa setelah mendapatkan dukungan sosial selama masa sulit, mereka ingin melakukan hal yang sama bagi teman-teman yang sedang berjuang. Hal ini menunjukkan adanya proses pembelajaran emosional di mana mahasiswa tidak hanya menerima manfaat dukungan sosial, tetapi juga menyalurkannya kembali sebagai bentuk solidaritas. Proses ini memperkuat nilai-nilai kebersamaan dan kepedulian sosial dalam komunitas akademik. Menurut (Setyorini et al., 2025), dukungan sosial yang bersifat timbal balik menciptakan lingkungan sosial yang sehat dan memperkuat jaringan interpersonal yang berperan dalam menjaga kesejahteraan mental mahasiswa.

Dari keseluruhan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial dimaknai mahasiswa bukan hanya sebagai bentuk bantuan eksternal, melainkan sebagai proses psikologis yang membantu pemulihan diri dan adaptasi terhadap lingkungan. Dukungan sosial memberikan ruang bagi mahasiswa untuk mengekspresikan emosi, membangun rasa percaya diri, dan mengembangkan mekanisme koping yang lebih adaptif. Dukungan dari keluarga, teman, dosen, serta lingkungan kampus secara bersama-sama menciptakan sistem sosial yang memperkuat daya lenting (*resilience*) dan menumbuhkan motivasi baru dalam diri mahasiswa. Temuan ini mendukung teori *Buffering Hypothesis* yang dikemukakan oleh Sarafino 2011 (Deborah & Immanuel, 2024), bahwa dukungan sosial berfungsi sebagai penyangga terhadap stres dengan cara meningkatkan kemampuan individu dalam beradaptasi terhadap tekanan hidup. Dengan demikian, dukungan sosial tidak hanya membantu mahasiswa keluar dari fase krisis mental, tetapi juga berperan dalam membentuk pribadi yang lebih tangguh, empatik, dan mampu menyesuaikan diri dengan dinamika kehidupan akademik maupun sosial secara sehat.

Konteks Sosial dan Budaya yang Memengaruhi Persepsi dan Pemaknaan Mahasiswa terhadap Dukungan Sosial yang Mereka Terima

Hasil penelitian menunjukkan bahwa konteks sosial dan budaya memiliki peran penting dalam membentuk cara mahasiswa memaknai dukungan sosial yang mereka terima. Dalam masyarakat Indonesia yang dikenal memiliki nilai-nilai kolektivistik dan religius yang kuat, dukungan sosial tidak hanya dipahami sebagai bantuan individual, tetapi juga sebagai bagian dari kewajiban moral dan hubungan sosial yang saling terkait. Mahasiswa memandang dukungan sosial sebagai manifestasi dari nilai kekeluargaan, kebersamaan, dan kepedulian yang melekat dalam budaya Indonesia. Nilai-nilai ini membentuk cara mereka memahami dan menafsirkan makna dukungan sosial, di mana hubungan antarindividu dianggap sebagai sumber kekuatan utama dalam menghadapi tekanan hidup. Sejalan dengan pandangan (Maudhina et al., 2024), dukungan sosial dalam budaya kolektivistik tidak hanya berfungsi sebagai strategi koping individu, tetapi juga sebagai ekspresi tanggung jawab sosial yang menumbuhkan rasa memiliki dan keterikatan terhadap kelompok.

Dalam konteks sosial mahasiswa, hasil wawancara menunjukkan bahwa rasa kebersamaan dan solidaritas menjadi faktor utama yang membentuk persepsi mereka terhadap dukungan sosial. Mahasiswa merasa lebih nyaman menerima dukungan dari teman sebaya atau komunitas kampus karena adanya kesamaan pengalaman dan kedekatan emosional. Dukungan yang diterima dari teman dianggap tulus dan tanpa pamrih, karena mereka berada dalam situasi yang sama—menghadapi tekanan akademik, kekhawatiran masa depan, dan dinamika sosial di lingkungan perkuliahan. Temuan ini selaras dengan penelitian (Ansyah & Susanti, 2023), yang menjelaskan bahwa dukungan sosial antar mahasiswa mampu menciptakan iklim sosial yang saling mendukung dan berpengaruh signifikan terhadap penurunan stres akademik. Dalam konteks ini, mahasiswa memaknai dukungan sosial sebagai bentuk kebersamaan yang menegaskan nilai empati dan kepedulian sosial, yang sangat dijunjung tinggi dalam budaya Indonesia.

Selain faktor kebersamaan, nilai-nilai kekeluargaan dan gotong royong juga sangat memengaruhi persepsi mahasiswa terhadap dukungan sosial. Berdasarkan hasil penelitian, sebagian besar mahasiswa mengaitkan dukungan sosial dengan nilai-nilai yang ditanamkan sejak kecil dalam keluarga, seperti saling membantu, berbagi, dan menghormati orang lain. Mahasiswa yang tumbuh dalam lingkungan keluarga yang hangat dan komunikatif cenderung

lebih terbuka dalam menerima serta memberikan dukungan sosial. Sebaliknya, mahasiswa yang berasal dari keluarga yang cenderung individualistik atau tertutup lebih sulit mengekspresikan kebutuhan emosionalnya. Temuan ini memperkuat pandangan (Hidayat & Darmawanti, 2022), bahwa lingkungan sosial dan nilai budaya berpengaruh terhadap cara individu membangun hubungan interpersonal dan memaknai dukungan sosial yang diterimanya. Dalam konteks budaya Indonesia, keluarga sering kali menjadi pusat utama dukungan emosional dan spiritual, yang memberikan dasar bagi mahasiswa untuk mengembangkan persepsi positif terhadap hubungan sosial di luar rumah.

Konteks budaya yang religius juga ditemukan berperan besar dalam membentuk makna dukungan sosial bagi mahasiswa. Dalam wawancara, banyak mahasiswa mengaitkan pengalaman menerima dukungan sosial dengan nilai-nilai keimanan dan spiritualitas. Mereka memandang dukungan dari orang lain sebagai bentuk kasih sayang Tuhan yang disalurkan melalui sesama manusia. Doa bersama, nasihat keagamaan, atau kegiatan rohani dianggap sebagai bentuk dukungan yang memberikan ketenangan batin dan harapan baru. Dukungan spiritual ini tidak hanya memperkuat hubungan sosial, tetapi juga memperdalam makna eksistensial mahasiswa dalam menghadapi kesulitan hidup. Sejalan dengan temuan (Nurul Aini et al., 2025) religiusitas berperan sebagai aspek penting dalam pembentukan kesejahteraan psikologis mahasiswa karena memberikan makna transendental terhadap penderitaan dan memperkuat kemampuan adaptasi terhadap tekanan. Dalam konteks ini, dukungan sosial dimaknai tidak hanya dalam dimensi manusiawi, tetapi juga spiritual, di mana penerimaan dan kepedulian dianggap sebagai bentuk ibadah dan kebaikan moral.

Selain nilai religius dan kekeluargaan, struktur sosial dan norma budaya lokal juga memengaruhi bagaimana mahasiswa menilai dan mengekspresikan dukungan sosial. Dalam masyarakat Aceh, misalnya, yang memiliki norma sosial kuat dan komunitas yang saling mengenal erat, mahasiswa sering kali merasa bahwa dukungan sosial muncul secara alami melalui interaksi sehari-hari. Masyarakat Aceh dikenal menjunjung tinggi solidaritas, tolong-menolong, dan rasa tanggung jawab sosial. Nilai ini tampak dalam sikap saling menjaga, memberi perhatian, serta dorongan untuk tidak membiarkan orang lain menghadapi kesulitan sendirian. Mahasiswa yang berasal dari budaya tersebut memaknai dukungan sosial sebagai wujud nyata dari nilai “meusyedara” atau persaudaraan sejati, di mana hubungan antarindividu tidak hanya sebatas teman, tetapi juga bagian dari keluarga besar. Hal ini menjelaskan mengapa mahasiswa di lingkungan sosial seperti ini lebih mudah untuk menerima dan memberikan dukungan sosial dibandingkan dengan individu yang berasal dari budaya yang lebih individualistik.

Lebih jauh lagi, konteks sosial-budaya juga berpengaruh terhadap cara mahasiswa mengekspresikan emosi dan mencari bantuan. Dalam budaya Timur yang menjunjung tinggi keharmonisan sosial, ekspresi emosi negatif sering kali dianggap kurang pantas untuk ditunjukkan secara terbuka. Oleh karena itu, dukungan sosial di lingkungan mahasiswa sering kali diberikan dalam bentuk nonverbal atau tindakan nyata, seperti menemani, membantu tugas, atau memberikan perhatian tanpa harus banyak bicara. Mahasiswa yang mengalami tekanan mental merasa dihargai ketika orang lain menunjukkan empati melalui tindakan sederhana, bukan sekadar ucapan. Temuan ini selaras dengan teori Sarafino (2011) (Juniarly et al., 2022) bahwa dalam budaya kolektivistik, dukungan sosial lebih sering diwujudkan melalui perilaku yang menekankan harmoni dan kebersamaan daripada ekspresi verbal yang eksplisit. Dengan demikian, konteks budaya berperan besar dalam menentukan bentuk, cara, dan makna dukungan sosial yang diterima mahasiswa.

Secara keseluruhan, hasil penelitian menegaskan bahwa konteks sosial dan budaya Indonesia membentuk persepsi mahasiswa terhadap dukungan sosial sebagai hubungan yang saling terikat dan bernilai moral tinggi. Nilai-nilai seperti kebersamaan, gotong royong, religiusitas, dan kekeluargaan memperkuat makna dukungan sosial sebagai bentuk kepedulian yang tulus dan tidak bersyarat. Mahasiswa tidak memandang dukungan sosial sebagai sekadar bantuan teknis, tetapi sebagai simbol kasih sayang dan solidaritas kemanusiaan. Dalam konteks ini, dukungan sosial berfungsi tidak hanya untuk memulihkan kondisi mental, tetapi juga untuk memperkuat identitas sosial dan spiritual mahasiswa. Temuan ini mendukung pandangan (Setyorini et al., 2025), bahwa pemaknaan dukungan sosial sangat dipengaruhi oleh sistem nilai dan norma sosial yang berlaku, sehingga pendekatan terhadap dukungan sosial perlu mempertimbangkan latar budaya dan sosial tempat mahasiswa berada. Dengan demikian, pemahaman terhadap konteks sosial-budaya menjadi kunci penting dalam menciptakan strategi pendampingan yang efektif dan relevan bagi mahasiswa yang mengalami masalah kesehatan mental di lingkungan akademik.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial memiliki peran yang sangat penting dan bermakna dalam menjaga serta memulihkan kesehatan mental mahasiswa. Mahasiswa yang mengalami tekanan psikologis seperti stres, kecemasan, dan depresi memaknai dukungan sosial sebagai bentuk kepedulian dan penerimaan yang membantu mereka merasa aman, dihargai, serta tidak sendirian dalam menghadapi kesulitan. Dukungan sosial dipandang bukan hanya sebagai bantuan eksternal, tetapi juga sebagai sumber kekuatan batin yang menumbuhkan kepercayaan diri dan motivasi untuk bangkit dari kondisi mental yang terpuruk.

Dukungan sosial yang diterima mahasiswa bersifat multidimensi, meliputi dukungan emosional, informasional, instrumental, penghargaan, dan spiritual. Dukungan emosional seperti perhatian dan empati terbukti menurunkan beban psikologis, sementara dukungan informasional dari teman atau dosen membantu mahasiswa mengembangkan strategi koping yang sehat. Dukungan instrumental berupa bantuan nyata, serta dukungan penghargaan yang menumbuhkan rasa berharga, turut memperkuat keseimbangan emosional mahasiswa. Di sisi lain, dukungan spiritual menjadi sumber ketenangan dan makna hidup yang baru dalam menghadapi tekanan.

Sumber dukungan sosial yang paling berpengaruh berasal dari keluarga, teman sebaya, dosen, serta lingkungan kampus yang suportif. Hubungan yang positif dengan lingkungan sosial tersebut mempercepat proses pemulihan dan meningkatkan kemampuan mahasiswa dalam menyesuaikan diri dengan tekanan akademik maupun pribadi. Selain itu, nilai-nilai budaya Indonesia yang bercorak kolektivistik, kekeluargaan, dan religius turut membentuk persepsi mahasiswa bahwa dukungan sosial merupakan wujud nyata solidaritas, tanggung jawab sosial, dan kepedulian moral.

Dengan demikian, dukungan sosial tidak hanya berfungsi sebagai pelindung terhadap stres dan gangguan psikologis, tetapi juga sebagai faktor penguat bagi kesejahteraan mental dan perkembangan pribadi mahasiswa. Lingkungan sosial yang empatik, terbuka, dan peduli menjadi fondasi penting dalam menciptakan keseimbangan psikologis serta mendukung kesehatan mental mahasiswa secara berkelanjutan.

DAFTAR PUSTAKA

- An Al Rivaldi. (2024). Analisis Faktor Penyebab Stres pada Mahasiswa dan Dampaknya terhadap Kesehatan Mental. *Detector: Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan*, 2(4), 11–18. <https://doi.org/10.55606/detector.v2i4.4378>
- Ansyah, E. H., & Susanti, P. N. (2023). Hubungan Dukungan Sosial dengan Stres Akademik Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Sidoarjo. *Jurnal Consulenza : Jurnal Bimbingan Konseling Dan Psikologi*, 6(2), 214–223. <https://doi.org/10.56013/jcbkp.v6i2.1996>
- Asrul, & Muhamad Fadli. (2025). Resistensi Guru Terhadap Pergantian Kurikulum: Studi Fenomenologi Pada Guru Sekolah Menengah Pertama 21 Ambon Propinsi Maluku". *Jurnal Pendidikan & Pengajaran (Jupe2)*, 3(1), 174–190. <https://doi.org/10.54832/jupe2.v3i1.560>
- Brigjen Hasan Basri, J. H., Tangi Kec Banjarmasin Utara Kode Pos, K., Pos, K., Selatan Indonesia, K., Amalia, R., Maulida, R., Mangkurat, L., Brigjen Hasan Basri, J., Banjarmasin Utara, K., & Selatan, K. (2023). Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Homesickness yang Dialami Mahasiswa Rantau. *Jurnal Pelayanan Bimbingan Dan Konsling Program Studi Bimbingan Dan Konsling FKIP Universitas Lambung Mangkurat*, 6(4), 193–203.

- Deborah, E., & Immanuel, A. S. (2024). Faktor Risiko dan Perbandingan Stres Akademik Mahasiswa Baru Sebelum dan Sesudah COVID-19. *Jurnal Ilmu Psikologi Dan Kesehatan*, 1(2), 37–50.
- Fitriani, Ramadhan, Y. A., & Imawati, D. (2024). Dukungan Sosial Terhadap Harga Diri Pada Dewasa Awal Yang Berpacaran. *PAIS UNDA: Parade Ilmiah Psikologi UNTAG Samarinda*, 2(1), 1–9.
- Hidayat, E., & Darmawanti, I. (2022). Hubungan antara Dukungan Sosial dengan Stres Akademik pada Mahasiswa di Masa Pandemi Covid-19. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(9), 166–178. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/48038>
- Izzani, F. M., & Surjaningrum, E. R. (2023). Narravite Review: Help-Seeking Behaviour Pada Mahasiswa Yang Mengalami Depresi Selama Pandemi Covid-19. *Mental (BRPKM) Tahun, X*, pp.
- Juniarly, A., Rachmawati, Prapto, I., & Syifa. (2022). *Perception of Husband's Empathy, Social Support, and Marriage Satisfaction in Dual Role Wives*. 13(2), 144–154.
- Khalefa, E. Y., & Selian, S. N. (2021). *Non-Random Sample Strategy in Qualitative Art-Related Studies*. 8(June), 35–49. <https://doi.org/10.24821/ijcas.v8i1.5184>.
- Maudhina, A. F., Majid, R., & Erawan, P. E. M. (2024). Gambaran Dukungan Sosial Terhadap Upaya Pencegahan Gangguan Kesehatan Mental Di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Halu Oleo Tahun 2023. *Jurnal INS*, 5(2), 79–84.
- Nurul Aini et al. (2025). Pengaruh Dukungan Sosial dalam Meningkatkan Kesehatan Mental Mahasiswa Fisioterapi Selama Praktik Klinik. *All Field of Science J-LAS*, 5(1), 166–173.
- Rachmawati, S., Hidayat, D. R., & Badrujaman, A. (2021). Self – Efficacy : Literatur Review. *Prosiding Seminar Nasional Bimbingan Dan Konseling Universitas Negeri Malang*, 90–99.
- Rehanaisha, R. (2024). Pendekatan Humanistik Dalam Bimbingan Konseling Untuk Meningkatkan Percaya Diri Siswa. *Jurnal Ilmu Bimbingan Dan Konseling*, 1(1), 1–6. <https://doi.org/10.70134/bikoling.v1i1.204>
- Selian, S. N., Setianingsih, E., & Rahma, L. (2025). *Antara Dunia Nyata dan Virtual : Studi Kasus Remaja dengan Gangguan Kesehatan Mental Akibat Kecanduan Gadget*. 4(1), 4775–4783.
- Setyorini, C., Andriani Noerlita Ningrum, Ahmad Zamani, & Novita Nurhidayati. (2025). Analisis Dukungan Sosial Dengan Kesehatan Mental Pada Mahasiswa Stikes Mamba'Ul 'Ulum Surakarta. *Intan Husada : Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 13(01), 150–158. <https://doi.org/10.52236/ih.v13i1.695>