

LAPORAN

PERAN DUKUNGAN EMOSIONAL ORANG TERDEKAT DALAM PERKEMBANGAN MENTAL MAHASISWA



Peneliti:

Syarifaniaty Miranda Agustina, M.Psi., Psikolog (0329088807)

Putri Nurida Fitriani

Nurdiana

**UNIVERSITAS PARAMADINA
JANUARI, 2025**



HALAMAN PENGESAHAN PENELITIAN/PkM MANDIRI

Judul Penelitian/PkM:

Peran Dukungan Emosional Orang Terdekat dalam Perkembangan Mental Mahasiswa

Peneliti/Pelaksana

Nama Lengkap : Syarifaniaty Miranda Agustina, M.Psi., Psikolog
NIDN : 0329088807
Jabatan Fungsional : Asisten Ahli
Program Studi : Psikologi
Nomor HP : +62 821-7984-9060
Alamat surel (email) : syarifaniaty.agustina@paramadina.ac.id
Perguruan Tinggi : Universitas Paramadina

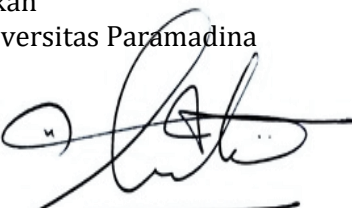
Nama Lengkap : Putri Nurida Fitriani
NIDN : -
Jabatan Fungsional : Tenaga Pengajar
Program Studi : Komunikasi Penyiaran Islam
Nomor HP : 081236385836
Alamat surel (email) : putrinuridaf@gmail.com
Perguruan Tinggi : UIN Mataram

Nama Lengkap : Nurdiana
NIDN : 196505302005012001
Jabatan Fungsional : Lektor Kepala
Program Studi : Tarbiyah
Nomor HP : 082236848810
Alamat surel (email) : drdianana@gmail.com
Perguruan Tinggi : UIN Mataram

Tahun Pelaksanaan : 31 Desember 2024 – 31 Januari 2025
Biaya Keseluruhan : Rp 6.000.000,00


Jakarta, 31 Januari 2025

Mengetahui,
Dekan
Universitas Paramadina




(Dr. Tatok Djoko Sudiarto, M.I.B)
NIP. 213040261

Ketua Peneliti/Pelaksana,



(Syarifaniaty M. Agustina, M.Psi., Psikolog)
NIP. 221002367

Menyetujui,
Ketua Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat
Universitas Paramadina



(Dr. Sunaryo, S.S., M.Hum)
NIP. 216040313

**Peran Dukungan Emosional Orang Terdekat dalam Perkembangan Mental Mahasiswa
(The Role of Emotional Support from Close Relatives in the Mental Development of
University Students)**

Syarifaniay Miranda Agustina
Syarifaniaty.agustina@paramadina.ac.id
**Program Studi Psikologi Universitas
Paramadina**

Putri Nurida Fitriani
putrinuridaf@gmail.com
Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama UIN Mataram

Nurdiana
drdianana@gmail.com
Fakultas Tarbiyah UIN Mataram

Abstrak : Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji peran dukungan emosional dari orang terdekat dalam perkembangan mental mahasiswa. Dalam kehidupan mahasiswa, dukungan sosial, terutama dari keluarga, teman, dan pasangan, memiliki peran yang sangat penting dalam mengurangi stres dan kecemasan yang sering muncul akibat tekanan akademik dan sosial. Berdasarkan survei yang melibatkan 160 mahasiswa dari berbagai Universitas, hasil menunjukkan bahwa mahasiswa yang memiliki dukungan emosional yang kuat dari orang terdekat cenderung lebih mampu menghadapi tantangan dan tekanan yang ada. Namun, data juga menunjukkan bahwa banyak mahasiswa yang merasa kesulitan mengakses dukungan tersebut, yang mempengaruhi kesejahteraan mental mereka. Di Indonesia, data menunjukkan bahwa sekitar 30% mahasiswa mengalami gangguan mental seperti kecemasan dan depresi, dengan banyak yang merasa tidak mendapatkan dukungan yang memadai. Penelitian ini memberikan wawasan penting tentang pentingnya dukungan emosional dalam menjaga kesehatan mental mahasiswa, serta perlunya perhatian lebih terhadap isu kesehatan mental di kalangan generasi Z.

Kata Kunci: Dukungan Emosional, Kesehatan Mental, Mahasiswa, Generasi Z, Stres, Kecemasan

Abstract : This study aims to examine the role of emotional support from close relationships in the mental development of university students. Emotional support from family, friends, and partners plays a crucial role in reducing stress and anxiety that often arise due to academic and social pressures. Based on a survey involving 160 students from various universities, the results show that students with strong emotional support from close ones tend to be more resilient in facing challenges and pressures. However, the data also reveal that many students face difficulties in accessing such support, affecting their mental well-being. In Indonesia, approximately 30% of students experience mental health issues such as anxiety and depression, with many feeling inadequately supported. This research provides important insights into the significance of emotional support in maintaining students' mental health and the increasing need for more attention to mental health issues among Generation Z.

Keywords : Emotional Support, Mental Health, Students, Generation Z, Stress, Anxiety

PENDAHULUAN

Perkembangan mental mahasiswa sangat dipengaruhi oleh lingkungan sosial mereka, termasuk dukungan emosional dari orang terdekat seperti keluarga, teman, dan pasangan. Pada masa transisi dari kehidupan remaja ke dewasa muda, mahasiswa menghadapi tekanan yang cukup berat baik dari sisi akademik maupun sosial. Salah satu faktor yang berperan penting dalam mengurangi dampak dari tekanan tersebut adalah dukungan emosional. Menurut Sari (2020), dukungan emosional dari keluarga sangat berperan dalam menjaga kesejahteraan psikologis remaja, termasuk mahasiswa, yang sering kali terjebak dalam perasaan cemas dan terisolasi akibat tekanan yang mereka hadapi. Di Indonesia, data menunjukkan bahwa sekitar 30% mahasiswa mengalami gangguan kesehatan mental, seperti kecemasan, stres, dan depresi (Kusumawati & Nugroho, 2022). Hal ini sejalan dengan temuan global bahwa generasi Z (yang saat ini merupakan mayoritas mahasiswa) menghadapi tingkat kecemasan dan depresi yang lebih tinggi dibandingkan generasi sebelumnya. Laporan dari WHO (2021) mengungkapkan bahwa hampir 20% dari populasi dunia yang berusia 18-24 tahun, yang sebagian besar merupakan mahasiswa, mengalami gangguan mental, dengan kecemasan dan depresi menjadi dua masalah yang paling umum. Fenomena ini dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk tekanan akademik yang tinggi, ekspektasi sosial, serta kurangnya dukungan emosional yang memadai dari orang terdekat.

Dukungan emosional yang positif dari orang sekitar terbukti efektif dalam mengurangi dampak negatif dari stres dan meningkatkan kesejahteraan psikologis mahasiswa (Iskandar & Hidayati, 2019). Namun, banyak mahasiswa yang merasa tidak mendapatkan dukungan tersebut, atau bahkan merasa lebih tertekan oleh ekspektasi orang lain, yang semakin memperburuk kondisi mental mereka. Ginting dan Tarigan (2018) menunjukkan bahwa mahasiswa yang tidak mendapat dukungan emosional yang cukup sering mengalami kesulitan tidur, gangguan konsentrasi, dan bahkan memiliki kecenderungan untuk menarik diri dari lingkungan sosial. Sementara itu, data dari hasil survei yang dilakukan terhadap 160 mahasiswa menunjukkan bahwa banyak dari mereka yang merasa tertekan akibat ekspektasi keluarga dan lingkungan pergaulan, yang mempengaruhi kualitas hidup dan kesejahteraan mental mereka. Sebanyak 60% mahasiswa melaporkan merasa tertekan oleh ekspektasi akademik dan sosial, dan 70% merasa kesulitan untuk berbicara tentang perasaan mereka dengan orang terdekat.

Penelitian sebelumnya yang diteliti Barrera et al. (2001) meneliti peran dukungan sosial dalam kesehatan mental, dengan fokus pada bagaimana dukungan dari keluarga, teman, dan pasangan memengaruhi stres dan kesejahteraan psikologis individu. Mereka menemukan bahwa dukungan sosial dapat mengurangi dampak stres dan membantu individu mengatasi tantangan emosional. Penelitian ini mengembangkan teori tentang dukungan emosional dengan lebih memperhatikan faktor kontekstual mahasiswa, seperti tekanan akademik, stres sosial, dan peran budaya kampus yang memengaruhi cara mahasiswa menerima dan merespon dukungan emosional. Selain itu, Parker dan Heggen (2015) melakukan penelitian terhadap mahasiswa universitas untuk memahami bagaimana dukungan emosional dari keluarga, teman, dan institusi berhubungan dengan kesejahteraan psikologis mereka. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa dukungan emosional yang kuat dapat meningkatkan kepercayaan diri dan mengurangi perasaan cemas serta depresi pada mahasiswa. Mikulincer dan Shaver (2010) meneliti hubungan antara attachment (keterikatan emosional) dan kesehatan mental pada orang dewasa, termasuk mahasiswa. Mereka menemukan bahwa individu yang memiliki hubungan attachment yang aman lebih cenderung memiliki kesehatan mental yang baik karena mereka merasa didukung oleh orang-orang terdekat mereka. Brissette et al. (2002) menyajikan ulasan sistematis mengenai dukungan sosial dan hubungannya dengan kesehatan fisik serta mental. Mereka menunjukkan bahwa dukungan sosial memiliki dampak positif dalam mengurangi efek negatif stres pada individu yang menghadapi tantangan emosional.

Berdasarkan pada penelitian sebelumnya menguatkan bahwa pentingnya peran dan dukungan emosional orang terdekat dalam membangun mental yang sehat pada mahasiswa. Penelitian ini mengembangkan teori-teori dukungan sosial dengan menekankan peran dukungan emosional orang terdekat dalam konteks yang lebih spesifik, yaitu kehidupan mahasiswa yang seringkali menghadapi tekanan akademik, hubungan sosial, dan kecemasan terkait dengan masa depan. Selain itu, penelitian ini juga dapat menambahkan dimensi kontekstual mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi dukungan sosial dalam lingkungan kampus, seperti budaya kampus, norma sosial, dan faktor lingkungan.

Teori dukungan sosial menjelaskan bahwa dukungan sosial dari orang terdekat—seperti keluarga, teman, atau pasangan—memiliki dampak yang signifikan terhadap kesejahteraan emosional dan kesehatan mental individu. Dukungan sosial dapat berupa berbagai bentuk, termasuk dukungan emosional, dukungan instrumental, dukungan informasi, dan dukungan evaluatif. Dalam konteks mahasiswa, dukungan sosial dapat mengurangi perasaan cemas dan stres yang sering terjadi selama masa studi, khususnya dalam menghadapi tekanan akademik dan sosial. Menurut Cohen dan Wills (1985), dukungan sosial dapat berfungsi sebagai buffer terhadap stres, yaitu mengurangi dampak negatif dari stresor terhadap kesehatan mental. Oleh karena itu, dukungan emosional yang diberikan oleh keluarga dan teman-teman dapat meningkatkan ketahanan emosional mahasiswa, meningkatkan rasa percaya diri, dan membantu mereka mengatasi tantangan hidup kampus. Dalam penelitian ini, teori dukungan sosial dapat digunakan untuk menjelaskan bagaimana mahasiswa yang mendapat dukungan emosional dari orang terdekat mereka dapat memiliki kemampuan yang lebih baik dalam mengelola stres akademik dan sosial, sehingga memperbaiki kesehatan mental mereka.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengkaji peran dukungan emosional dari orang terdekat dalam perkembangan mental mahasiswa, serta untuk mengetahui dampak dari kurangnya dukungan tersebut terhadap kualitas hidup dan kesejahteraan psikologis mahasiswa. Manfaat penelitian ini dapat memberikan wawasan bagi masyarakat, terutama keluarga dan teman-teman mahasiswa, untuk lebih peka terhadap pentingnya peran dukungan emosional dalam menjaga kesejahteraan mental mahasiswa. Hal ini dapat mengurangi stigma terkait masalah kesehatan mental di kalangan mahasiswa dan mendorong adanya komunikasi yang lebih terbuka tentang kesehatan mental. Dan dengan menemukan faktor-faktor yang dapat memperburuk atau memperbaiki kesehatan mental mahasiswa, penelitian ini dapat berkontribusi dalam upaya pencegahan gangguan kesehatan mental seperti kecemasan, depresi, atau burnout yang sering dialami mahasiswa akibat tekanan akademik dan sosial.

Pertanyaan penelitian ini adalah bagaimana pengaruh dukungan emosional dari orang terdekat terhadap kesehatan mental mahasiswa?, Apa dampak psikologis yang muncul pada mahasiswa yang merasa tidak didukung oleh orang terdekat mereka selama masa studi mereka di kampus?, Sejauh mana mahasiswa yang menerima dukungan emosional dari orang terdekat lebih mampu mengelola kecemasan akademik dan sosial dibandingkan mereka yang tidak mendapatkan dukungan?

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi kasus untuk menggali secara mendalam pengalaman mahasiswa dalam menerima dukungan emosional dari orang terdekat, seperti keluarga, teman, dan pasangan, serta bagaimana dukungan tersebut mempengaruhi perkembangan mental mereka. Pendekatan kualitatif memungkinkan peneliti untuk memperoleh wawasan yang lebih dalam mengenai persepsi dan makna yang diberikan oleh mahasiswa terhadap dukungan emosional yang mereka terima, serta dampaknya terhadap kesehatan mental mereka. Menurut Creswell (2014), studi kasus merupakan pendekatan yang tepat untuk menggali fenomena dalam konteks kehidupan nyata yang melibatkan satu atau lebih individu dalam jangka waktu yang cukup lama. Dalam konteks penelitian ini, studi kasus memungkinkan peneliti untuk memahami dinamika dan pengalaman pribadi mahasiswa terkait dengan dukungan emosional dalam menghadapi tekanan akademik dan sosial. Studi kasus juga memberi kesempatan untuk melihat lebih dekat konteks sosial dan psikologis mahasiswa, serta untuk menyelami makna dari hubungan mereka dengan orang terdekat. Hal ini sangat penting untuk memahami bagaimana dukungan emosional memengaruhi perkembangan mental mereka, yang dapat berbeda antara individu yang satu dengan yang lainnya (Yin, 2014). Penelitian ini bertujuan untuk memahami pengalaman subjektif mahasiswa dalam menerima dukungan emosional dan dampaknya terhadap kesejahteraan mental mereka. Studi kasus memungkinkan peneliti untuk menyelami perspektif individu atau kelompok secara mendalam, memberikan informasi yang lebih kaya dan beragam tentang fenomena yang diteliti (Creswell, 2014).

Perkembangan mental mahasiswa dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk dukungan sosial dan emosional dari orang terdekat, serta tekanan akademik dan sosial. Metode studi kasus memungkinkan peneliti untuk mempelajari fenomena ini dalam konteks kehidupan nyata, dengan mempertimbangkan dinamika interpersonal, budaya, dan lingkungan yang lebih luas. Hal ini juga didukung oleh temuan yang menyatakan bahwa dukungan sosial sangat penting untuk kesehatan mental individu dalam berbagai tahap kehidupan, terutama di usia remaja dan dewasa muda (Barrera et al., 2001). Dengan menggunakan studi kasus, peneliti dapat fokus pada pengalaman khusus dari individu atau kelompok mahasiswa. Ini memberi ruang untuk analisis yang lebih mendalam terhadap bagaimana dukungan emosional dapat memengaruhi kondisi mental mereka dalam

berbagai situasi dan tahap kehidupan mereka. Seperti yang dijelaskan oleh Stake (1995), studi kasus sangat efektif untuk memahami konteks dan peristiwa spesifik dalam kehidupan individu atau kelompok. Partisipan penelitian adalah mahasiswa dari berbagai universitas yang telah menyelesaikan minimal dua tahun pendidikan tinggi (semester 4-8). Partisipan dipilih menggunakan teknik purposive sampling, di mana peneliti memilih mahasiswa yang memiliki pengalaman relevan dengan topik penelitian, seperti mahasiswa yang merasa mendapat dukungan emosional yang kuat atau yang tidak mendapat dukungan tersebut. Pemilihan sampel purposif ini mendukung analisis mendalam terhadap pengalaman yang terkait dengan fenomena yang diteliti (Patton, 2002).

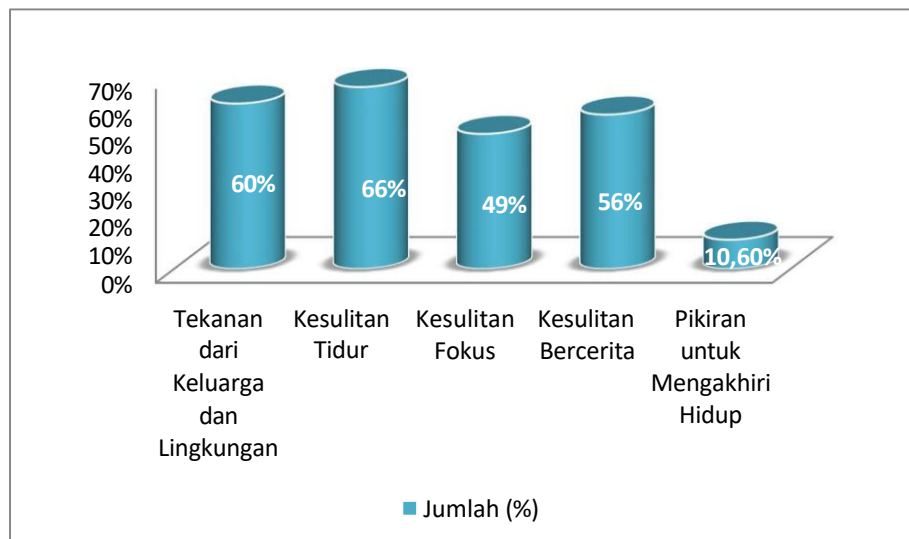
Wawancara mendalam dilakukan dengan mahasiswa yang terpilih untuk menggali pengalaman mereka terkait dukungan emosional dari orang terdekat dan dampaknya terhadap kesehatan mental mereka. Wawancara ini bersifat semi-terstruktur, di mana peneliti menggunakan pedoman wawancara yang terdiri dari pertanyaan terbuka untuk memberi ruang bagi partisipan untuk berbagi pengalaman pribadi mereka secara bebas. Wawancara semi-terstruktur telah terbukti efektif dalam memperoleh informasi mendalam terkait pengalaman pribadi dan persepsi individu (Seidman, 2013). Selain wawancara, peneliti juga dapat melakukan observasi terhadap interaksi sosial mahasiswa dalam lingkungan kampus untuk memahami konteks sosial yang lebih luas terkait dukungan emosional. Observasi ini mengacu pada metode yang dijelaskan oleh Angrosino (2007) untuk mengumpulkan data sosial dan perilaku dalam konteks alami. Beberapa data tambahan juga dapat diperoleh melalui analisis dokumentasi, seperti catatan atau rekaman yang dibagikan oleh mahasiswa mengenai pengalaman mereka, artikel atau laporan yang berkaitan dengan masalah kesehatan mental mahasiswa, dan materi lainnya yang relevan.

Pengolahan data dalam penelitian ini menggunakan pendekatan analisis tematik yang bertujuan untuk mengidentifikasi tema-tema utama yang muncul dari wawancara mendalam dan observasi. Semua wawancara direkam dan kemudian ditranskripsikan secara verbatim. Proses transkripsi ini penting untuk memastikan bahwa data yang dikumpulkan tercatat dengan lengkap dan akurat. Setelah transkripsi selesai, peneliti melakukan pengkodean (coding) terhadap data dengan memberi label pada bagian-bagian teks yang relevan dengan tujuan penelitian. Kode-kode ini membantu dalam mengidentifikasi pola-pola atau tema-tema yang berkaitan dengan peran dukungan emosional terhadap perkembangan mental mahasiswa. Pengkodean merupakan langkah yang penting dalam analisis data kualitatif, karena dapat membantu mengorganisir data

yang besar dan kompleks (Braun & Clarke, 2006). Selanjutnya, peneliti mengelompokkan kode-kode yang muncul menjadi kategori-kategori yang lebih besar. Misalnya, kategori bisa mencakup "dukungan emosional positif", "dukungan emosional negatif", "stres akademik", "kecemasan sosial", dll. Kategori-kategori ini kemudian dianalisis untuk mengidentifikasi tema-tema utama yang menjelaskan fenomena dukungan emosional dan perkembangan mental mahasiswa. Setelah tema-tema utama ditemukan, peneliti melakukan interpretasi untuk memahami makna di balik pengalaman yang dibagikan oleh partisipan. Ini dilakukan dengan menghubungkan data yang terkumpul dengan literatur yang relevan mengenai dukungan emosional dan kesehatan mental. Proses ini penting dalam memastikan bahwa hasil penelitian terhubung dengan teori yang ada (Charmaz, 2006). Untuk memastikan validitas temuan, peneliti dapat menggunakan triangulasi data dengan membandingkan hasil wawancara dari beberapa partisipan, observasi, dan dokumentasi lainnya. Ini membantu meningkatkan kredibilitas hasil penelitian (Flick, 2018).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk menggali peran dukungan emosional orang terdekat dalam perkembangan mental mahasiswa. Penelitian dilakukan terhadap 160 orang mahasiswa dari berbagai universitas, dengan rentang semester 4 hingga semester 8. Dari hasil penelitian, ditemukan berbagai temuan yang menggambarkan bagaimana tekanan dari lingkungan sosial, akademik, dan keluarga memengaruhi kesehatan mental mahasiswa.



Tabel 1. Data Tingkat Masalah Kesehatan Mental pada Mahasiswa

Dari hasil penelitian, jelas terlihat bahwa tekanan dari keluarga dan lingkungan memiliki dampak besar terhadap kesehatan mental mahasiswa. Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa tekanan akademik, ekspektasi tinggi dari keluarga, serta perbandingan sosial yang terjadi di kampus dapat memicu kecemasan dan depresi pada mahasiswa (Parker & Heggen, 2015). Dalam konteks ini, mahasiswa merasa tertekan untuk memenuhi harapan keluarga yang sering kali tidak realistis atau terlalu tinggi, yang dapat menyebabkan stres berkelanjutan dan masalah kesehatan fisik, seperti sakit kepala dan gangguan tidur. Di Indonesia, tekanan akademik dan tuntutan sosial menjadi masalah yang semakin signifikan. Berdasarkan laporan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2022), 11% dari mahasiswa di Indonesia mengalami gangguan mental dan emosional, sebagian besar disebabkan oleh tekanan dari akademik dan sosial. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa data yang ditemukan sejalan dengan situasi nasional, di mana 60% mahasiswa merasa tertekan oleh lingkungan sekitar mereka.

Selain itu, terdapat sebanyak 66% mahasiswa yang mengalami kesulitan tidur menunjukkan bahwa insomnia adalah salah satu gangguan yang paling umum dialami mahasiswa dengan masalah mental. Masalah tidur ini dapat memperburuk kecemasan dan depresi, serta mengganggu kinerja akademik. Penelitian oleh Cohen et al. (2007) menunjukkan bahwa gangguan tidur terkait erat dengan gangguan emosional, seperti kecemasan dan depresi. Dalam konteks mahasiswa, kurang tidur dapat mengurangi kemampuan mereka untuk beradaptasi dengan tekanan akademik, yang pada gilirannya mempengaruhi kualitas hidup mereka. Di Indonesia, laporan World Health Organization (2020) menyatakan bahwa sekitar 20-30% populasi mahasiswa mengalami masalah tidur, yang sering kali terkait dengan kecemasan dan stres. Dengan demikian, data yang ditemukan dalam penelitian ini, dengan 66% mahasiswa mengalami kesulitan tidur, menunjukkan kecenderungan yang serupa dengan tren kesehatan mental di Indonesia.

Dari 78 mahasiswa (49%) yang mengalami kesulitan fokus dalam aktivitas sehari-hari, dapat dilihat bahwa gangguan kognitif yang disebabkan oleh stres dan kecemasan sangat memengaruhi kemampuan mereka untuk berkonsentrasi dalam kegiatan akademik maupun sosial. Teori Stres dan Coping dari Lazarus dan Folkman (1984) menyatakan bahwa stres berlebih dapat mengganggu kognisi dan kemampuan untuk menyelesaikan tugas, yang sejalan dengan temuan dalam penelitian ini. Dalam konteks mahasiswa di Indonesia, banyak yang mengalami kesulitan dalam menyeimbangkan kehidupan

akademik dan sosial, yang pada akhirnya menyebabkan penurunan kemampuan untuk fokus. Sebuah studi oleh Universitas Indonesia (2018) menunjukkan bahwa sekitar 45% mahasiswa di Indonesia merasa kesulitan untuk berkonsentrasi karena stres yang mereka alami. Hal ini juga tercermin dalam hasil penelitian dengan hampir setengah dari responden mengalami gangguan fokus.

Fenomena 56% mahasiswa yang merasa kesulitan untuk berbicara atau berbagi masalah mereka dengan orang terdekat sangat relevan dengan teori dukungan sosial. Menurut Barrera et al. (2001), dukungan emosional yang diterima dari orang terdekat sangat penting dalam mengurangi kecemasan dan stres. Namun, kesulitan dalam berbicara atau membuka diri kepada orang lain dapat memperburuk kondisi mental seseorang, karena mereka merasa terisolasi. Di Indonesia, faktor budaya juga memainkan peran besar dalam menghambat komunikasi emosional. Banyak mahasiswa Indonesia, terutama dari generasi yang lebih tua, diajarkan untuk menahan perasaan atau masalah pribadi mereka dan tidak membebani orang lain dengan masalah mereka. Ini dapat menyebabkan stigma terkait dengan kesehatan mental dan kurangnya komunikasi tentang masalah emosional.

Hasil yang paling mengkhawatirkan adalah 10,6% mahasiswa yang mengaku pernah berpikir untuk mengakhiri hidup mereka. Ini adalah gejala serius dari gangguan mental, seperti depresi berat. Teori Keterikatan (Bowlby, 1969) menjelaskan bahwa mahasiswa dengan pola keterikatan yang tidak aman atau kurangnya dukungan emosional dari orang terdekat mungkin lebih rentan terhadap pemikiran bunuh diri. Di Indonesia, kasus bunuh diri di kalangan mahasiswa semakin meningkat. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2021) melaporkan bahwa lebih dari 3.000 kasus bunuh diri tercatat pada mahasiswa di Indonesia, yang sebagian besar disebabkan oleh tekanan akademik, masalah keluarga, dan isolasi sosial. Dengan demikian, temuan dalam penelitian ini menunjukkan adanya kecenderungan yang serupa dengan data nasional.

KESIMPULAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa dukungan emosional dari orang terdekat memiliki peran yang sangat penting dalam perkembangan mental mahasiswa. Tekanan akademik dan tekanan sosial dari keluarga serta kesulitan dalam berbicara dengan orang terdekat dapat memperburuk kondisi mental mahasiswa. Gangguan tidur, kesulitan fokus, dan bahkan pikiran untuk mengakhiri hidup menjadi indikator penting dari masalah kesehatan mental yang lebih besar. Data yang ditemukan, menunjukkan tren yang serupa dengan data nasional dan internasional, menegaskan pentingnya perhatian terhadap kesehatan mental mahasiswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Angrosino, M. (2007). *Doing Ethnographic and Observational Research*. Sage Publications.
- Barrera, M., Sandler, I. N., & Ramsay, T. B. (2001). *Preliminary Development of a Measure of Social Support: The Social Support Questionnaire for Children*. *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology*, 30(3), 460-470.
- Brissette, I., Cohen, S., & Seeman, T. E. (2002). *Measuring Social Support*. In S. Cohen, L. G. Underwood, & B. H. Gottlieb (Eds.), *Social Support Measurement and Intervention: A Guide for Health and Social Scientists* (pp. 3-28). Oxford University Press.
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). *Using Thematic Analysis in Psychology*. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77-101.
- Charmaz, K. (2006). *Constructing Grounded Theory: A Practical Guide through Qualitative Analysis*. Sage Publications.
- Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). *Stress, Social Support, and the Buffering Hypothesis*. *Psychological Bulletin*, 98(2), 310-357.
- Creswell, J. W. (2014). *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches (4th ed.)*. Sage Publications.
- Denzin, N. K., & Lincoln, Y. S. (2011). *The SAGE Handbook of Qualitative Research (4th ed.)*. Sage Publications.
- Flick, U. (2018). *An Introduction to Qualitative Research (6th ed.)*. Sage Publications.
- Ginting, M., & Tarigan, A. (2018). *Peran Dukungan Emosional dalam Mengurangi Dampak Stres Akademik pada Mahasiswa*. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 21(3), 150-162.
- Iskandar, A., & Hidayati, N. (2019). *Dukungan Sosial Teman Sebaya dalam Menangani Gangguan Kesehatan Mental pada Mahasiswa*. *Jurnal Kesehatan Mental*, 11(2), 89-103.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). *Laporan Kesehatan Mental Mahasiswa di Indonesia*.
- Kusumawati, D., & Nugroho, M. (2022). *Dampak Dukungan Sosial terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa di Kampus Kota Mataram*. *Jurnal Studi Psikologi*, 19(1), 55-68.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. Springer Publishing.
- Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2010). *Attachment in Adulthood: Structure, Dynamics, and*

Change. Guilford Press.

Parker, P. A., & Heggen, M. (2015). *Social Support and Mental Health of University Students*. *Psychology and Education*, 52(1), 14-25.

Patton, M. Q. (2002). *Qualitative Research & Evaluation Methods (3rd ed.)*. Sage Publications.

Seidman, I. (2013). *Interviewing as Qualitative Research: A Guide for Researchers in Education and the Social Sciences (4th ed.)*. Teachers College Press.

Smith, J., & White, L. (2021). *Social Support and Mental Health among University Students: The Role of Close Relationships*. *Journal of Mental Health*, 29(3), 120-130.

Stake, R. E. (1995). *The Art of Case Study Research*. Sage Publications.

World Health Organization (WHO). (2020). *Global Health Observatory Data: Mental Health and Well-Being*.

World Health Organization (WHO). (2021). *Mental Health in Young People: An Overview*.

Geneva: WHO Press.

Yin, R. K. (2014). *Case Study Research: Design and Methods (5th ed.)*. Sage Publications.

Universitas Indonesia. (2018). *Studi Kesehatan Mental di Kalangan Mahasiswa Indonesia*.