

Pengaruh Kondisi Sosial Ekonomi Terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa Perantau Di UIN Syarif Hidayatullah Jakarta

The Influence of Socioeconomic Conditions on the Mental Health of Migrant Students at UIN Syarif Hidayatullah Jakarta

Nasichah, Nova Aprilia maulani, Artika Elfarianti, Muhammad Febriansyah

Program Studi Bimbingan Penyuluhan Islam, Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta

ARTICLE INFO

Article history:

Received 20 June 2026

Revised 20 June 2026

Accepted 25 June 2026

Available online 03 July 2026

Keywords

socioeconomic conditions, mental health, migrant students, social support.



This is an open access article under the [CC BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.
Copyright © 2025 by Author. Published by Yayasan Daarul Huda

ABSTRACT

This study is motivated by the increasing prevalence of mental health issues among migrant students who must adapt to a new environment while coping with economic pressures during their studies. Unstable socioeconomic conditions are suspected to influence the levels of stress, anxiety, and psychological well-being of migrant students at UIN Syarif Hidayatullah Jakarta. This study aims to examine the influence of socioeconomic conditions on the mental health of migrant students. The research employs a qualitative approach, with data collected through in-depth interviews with migrant students as the primary data source. The collected data were analyzed using descriptive analysis to understand students' experiences, economic challenges, and their impact on psychological well-being. The findings indicate that socioeconomic conditions have a significant influence on the mental health of migrant students. Students experiencing financial constraints tend to face higher levels of psychological distress, including academic stress, anxiety, and difficulties in meeting their daily living needs. In addition, limited social

support and high academic demands further exacerbate their mental health conditions. Conversely, students who receive adequate financial and social support are generally better able to adapt and maintain emotional stability.

ABSTRAK

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh meningkatnya permasalahan kesehatan mental pada mahasiswa perantau yang harus beradaptasi dengan lingkungan baru serta menghadapi tekanan ekonomi selama menempuh pendidikan. Kondisi sosial ekonomi yang kurang stabil diduga berpengaruh terhadap tingkat stres, kecemasan, dan kesejahteraan psikologis mahasiswa di UIN Syarif Hidayatullah Jakarta. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh kondisi sosial ekonomi terhadap kesehatan mental mahasiswa perantau. Metode penelitian yang digunakan adalah pendekatan kualitatif dengan teknik pengumpulan data melalui wawancara mendalam kepada mahasiswa perantau sebagai sumber data utama. Data yang diperoleh dianalisis menggunakan teknik analisis deskriptif untuk memahami pengalaman, tekanan ekonomi, serta dampaknya terhadap kondisi psikologis mahasiswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kondisi sosial ekonomi memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kesehatan mental mahasiswa perantau. Mahasiswa dengan keterbatasan ekonomi cenderung mengalami tekanan psikologis lebih tinggi, seperti stres akademik, kecemasan, dan kesulitan dalam memenuhi kebutuhan hidup sehari-hari. Selain itu, kurangnya dukungan sosial dan tingginya tuntutan akademik turut memperburuk kondisi mental mahasiswa. Sebaliknya, mahasiswa yang memiliki dukungan ekonomi dan sosial yang baik cenderung lebih mampu beradaptasi dan menjaga kestabilan emosionalnya.

PENDAHULUAN

Hidup sebagai mahasiswa yang merantau adalah tahap penting yang mengharuskan seseorang untuk bisa menyesuaikan diri dengan lingkungan yang baru dan juga mengatur berbagai kebutuhan hidup secara mandiri. Selain harus mencapai keberhasilan dalam studi, tantangan nyata yang sering menjadi beban tambahan bagi mahasiswa yang merantau adalah perubahan dalam kondisi sosial dan ekonomi. Kondisi sosial ekonomi ini tidak hanya menunjukkan pendapatan orang tua atau kemampuan keuangan dalam memenuhi kebutuhan

dasar seperti makanan dan tempat tinggal, tetapi juga meliputi cara mahasiswa mengatur keuangan pribadi, menyesuaikan gaya hidup, serta berinteraksi di lingkungan sosial kampus. Saat keadaan ekonomi keluarga tidak stabil atau ada ketidakpastian dalam keuangan, hal ini diduga sangat memengaruhi peningkatan stres, kecemasan, dan penurunan kesejahteraan psikologis mahasiswa. Kami mengajukan pertanyaan tentang bagaimana keadaan sosial ekonomi memengaruhi kesehatan mental mahasiswa perantau di UIN Syarif Hidayatullah Jakarta. Pertanyaan ini kemudian kami jadikan sebagai rumusan masalah.

Kesehatan mental adalah keadaan yang baik di mana seseorang bisa mengatur emosi, menghadapi stres hidup, berpikir dengan cara yang realistis, dan melakukan aktivitas sehari-hari dengan produktif. Bagi mahasiswa yang berasal dari luar daerah di UIN Syarif Hidayatullah Jakarta, kestabilan mental sering kali teruji oleh berbagai masalah keuangan, proses penyesuaian dengan lingkungan kuliah, tuntutan gaya hidup sosial, dan kurangnya dukungan emosional langsung dari keluarga yang jauh. Terlalu banyak tekanan ekonomi terbukti membuat mahasiswa lebih rentan terhadap masalah psikologis seperti kecemasan, berpikir berlebihan, kelelahan emosional, dan bahkan penurunan motivasi belajar, yang pada akhirnya mengganggu kegiatan akademik mereka.

Selain itu, fenomena yang muncul menunjukkan bahwa tekanan mental tidak hanya dialami oleh mahasiswa yang memiliki kondisi ekonomi yang kurang, tetapi juga bisa terjadi pada mahasiswa dengan situasi ekonomi yang cukup stabil, terutama saat mereka merasa kehilangan kendali atas perencanaan keuangan mereka. Ini menunjukkan bahwa cara pandang terhadap keadaan ekonomi dan kemampuan seseorang dalam mengelola sumber daya yang dimiliki sangat penting untuk memahami kesehatan mental mahasiswa. Berdasarkan hal ini, penelitian ini menjadi penting untuk dilakukan agar kita bisa lebih memahami bagaimana kondisi sosial ekonomi mempengaruhi kesehatan mental mahasiswa perantau, terutama di lingkungan UIN Syarif Hidayatullah Jakarta.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini menjadi penting untuk dilakukan guna memahami secara lebih mendalam bagaimana kondisi sosial ekonomi memengaruhi kesehatan mental mahasiswa perantau, khususnya di lingkungan UIN Syarif Hidayatullah Jakarta. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan kebijakan kampus, seperti penyediaan layanan konseling, edukasi literasi keuangan, serta dukungan sosial yang lebih inklusif, guna meningkatkan kesejahteraan mental mahasiswa secara menyeluruh.

METODE PENELITIAN

Dalam jurnal ini, Metode penelitian yang digunakan adalah pendekatan kualitatif dengan teknik pengumpulan data melalui wawancara mendalam kepada mahasiswa perantau sebagai sumber data utama. Pendekatan kualitatif dengan metode wawancara ini dipilih karena dinilai mampu menjelaskan hubungan antara kondisi ekonomi dan kondisi psikologis secara lebih mendalam melalui eksplorasi pengalaman langsung yang dialami oleh mahasiswa perantau. Melalui wawancara mendalam, peneliti dapat memahami bagaimana tekanan ekonomi dirasakan secara subjektif oleh setiap individu, bagaimana mahasiswa memaknai kondisi finansial mereka, serta bagaimana mereka membangun strategi untuk menjaga kesehatan mental selama menjalani kehidupan kuliah jauh dari keluarga.

HASIL PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan melalui wawancara mendalam terhadap tiga mahasiswa perantau di UIN Syarif Hidayatullah Jakarta, yaitu Qoulan dari Fakultas Sains dan Teknologi, Aprilita Sri Lestari dari Fakultas Hukum Syariah, dan Naila Nur Azizah dari Fakultas Dakwah dan

Ilmu Komunikasi. Fokus penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh kondisi sosial ekonomi terhadap kesehatan mental mahasiswa perantau selama menjalani kehidupan perkuliahan jauh dari keluarga. Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan, ditemukan bahwa kondisi sosial ekonomi memiliki pengaruh yang cukup besar terhadap kesehatan mental mahasiswa. Pengaruh tersebut muncul dalam bentuk tekanan finansial, kecemasan terhadap kebutuhan hidup, tekanan sosial di lingkungan kampus, hingga perubahan kondisi emosional mahasiswa dalam menjalani aktivitas akademik maupun kehidupan sehari-hari.

Pengaruh Kondisi Sosial Ekonomi terhadap Kehidupan Kuliah Mahasiswa Perantau

Hasil wawancara menunjukkan bahwa kondisi ekonomi keluarga mempengaruhi cara mahasiswa menjalani kehidupan kuliah, khususnya dalam pengelolaan kebutuhan sehari-hari, pengambilan keputusan finansial, dan pola hidup selama merantau. Qoulun, mahasiswa Fakultas Sains dan Teknologi, menjelaskan bahwa kondisi ekonomi keluarganya tergolong stabil dan mampu memenuhi kebutuhan kuliah dengan baik. Informan mengaku tidak pernah mengalami kesulitan besar terkait kebutuhan dasar selama kuliah karena keluarga selalu memberikan dukungan finansial yang cukup. Namun demikian, sejak kecil dirinya telah dibiasakan mandiri dalam mengatur uang sehingga memiliki kebiasaan membuat budgeting secara rinci, mencatat seluruh pengeluaran, dan menyusun prioritas kebutuhan bulanan. Informan menjelaskan bahwa pengaruh kondisi ekonomi keluarga terhadap dirinya bukan dalam bentuk tekanan karena kekurangan uang, melainkan membentuk pola pikir yang disiplin dan bertanggung jawab terhadap pengeluaran pribadi. Qoulun juga memiliki side hustle yang membantu menambah pemasukan dan meningkatkan rasa aman secara finansial selama merantau.

Sementara itu, Aprilita Sri Lestari dari Fakultas Hukum Syariah mengalami kondisi ekonomi yang lebih terbatas. Informan menjelaskan bahwa penghasilan orang tua yang hanya berasal dari gaji setara UMR Jakarta harus mencukupi kebutuhan seluruh anggota keluarga. Kondisi tersebut membuat informan harus hidup hemat dan berhati-hati dalam menggunakan uang selama menjalani kehidupan sebagai mahasiswa perantau. Aprilita mengungkapkan bahwa dirinya sering merasa tidak enak ketika harus meminta uang tambahan kepada orang tua karena memahami kondisi ekonomi keluarga yang terbatas. Informan juga mengaku harus membatasi beberapa kebutuhan pribadi dan sosial demi memastikan kebutuhan utama selama kuliah tetap terpenuhi. Hal tersebut menunjukkan bahwa keterbatasan ekonomi membuat mahasiswa memiliki beban pikiran tambahan selama menjalani perkuliahan.

Berbeda dengan dua informan sebelumnya, Naila Nur Azizah dari Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi menjelaskan bahwa pengalaman hidup mandiri sejak lama membuat dirinya lebih terbiasa menghadapi kondisi ekonomi yang terbatas. Informan mengaku telah merantau sejak sekitar enam tahun lalu sehingga terbiasa hidup sederhana dan memahami kondisi keluarga. Naila menjelaskan bahwa dirinya selalu berusaha membagi pengeluaran berdasarkan prioritas kebutuhan, seperti kebutuhan utama, tabungan darurat, dan kebutuhan pribadi. Informan juga mengaku terbiasa hidup secukupnya dan tidak terlalu memaksakan diri mengikuti gaya hidup orang lain. Pengalaman hidup mandiri tersebut membuat informan lebih mudah beradaptasi dengan tekanan ekonomi selama menjalani kehidupan kuliah.

Tekanan Finansial sebagai Sumber Stres Mahasiswa

Hasil penelitian menunjukkan bahwa biaya kuliah dan kebutuhan sehari-hari menjadi salah satu sumber stres utama bagi mahasiswa perantau. Namun, bentuk tekanan yang dirasakan masing-masing informan berbeda tergantung kondisi ekonomi dan cara individu memandang keuangan. Qoulun menjelaskan bahwa dirinya tidak merasa stres karena kekurangan uang, tetapi lebih merasa tertekan ketika terjadi perubahan terhadap financial planning yang telah disusun sebelumnya. Informan memiliki kebiasaan mencatat seluruh pengeluaran, bahkan pengeluaran

kecil sekalipun. Oleh karena itu, ketika muncul pengeluaran mendadak seperti kebutuhan akademik tambahan atau kerusakan barang elektronik, informan merasa harus menyusun ulang seluruh budgeting bulanan yang telah dibuat. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa tekanan mental dapat muncul bukan hanya karena keterbatasan ekonomi, tetapi juga akibat adanya perubahan terhadap rasa aman dan kontrol finansial yang dimiliki individu.

Berbeda dengan Qoulun, Aprilita mengungkapkan bahwa tekanan ekonomi sering menjadi sumber stres dalam kehidupan sehari-hari. Informan mengaku sering merasa cemas ketika uang bulanan mulai menipis sementara kebutuhan kuliah masih banyak, seperti biaya transportasi, print tugas, makan sehari-hari, dan kebutuhan akademik lainnya. Selain itu, informan juga merasa takut jika sewaktu-waktu muncul kebutuhan mendadak karena kondisi ekonomi keluarga tidak selalu stabil. Situasi tersebut membuat Aprilita sering mengalami overthinking, terutama menjelang akhir bulan ketika pengeluaran semakin meningkat.

Sementara itu, Naila menjelaskan bahwa dirinya juga pernah mengalami kecemasan ketika kebutuhan sedang banyak dan muncul pengeluaran yang tidak direncanakan. Namun, informan berusaha mengatasi kondisi tersebut dengan menyusun ulang pengeluaran dan membagi uang berdasarkan prioritas kebutuhan. Informan juga menjelaskan bahwa dirinya terbiasa hidup sederhana sehingga lebih mudah mengontrol pengeluaran selama merantau.

Dampak Kondisi Sosial Ekonomi terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa

Berdasarkan hasil wawancara, ditemukan bahwa tekanan ekonomi memiliki dampak langsung terhadap kondisi psikologis mahasiswa perantau. Dampak tersebut muncul dalam bentuk kecemasan, stres, overthinking, rasa takut, kelelahan mental, hingga perubahan motivasi belajar. Qoulun menjelaskan bahwa ketika mengalami tekanan ekonomi, dirinya cenderung menjadi lebih banyak berpikir dan langsung mengevaluasi kembali pengeluaran yang dimiliki. Informan mengaku tidak mudah panik karena merasa memiliki kontrol terhadap keuangan pribadi, tetapi di dalam pikirannya tetap terjadi proses perhitungan dan penyusunan ulang budgeting secara terus-menerus.

Aprilita mengungkapkan bahwa tekanan ekonomi membuat dirinya merasa cemas, takut, dan sulit tidur karena memikirkan kebutuhan hidup serta kondisi orang tua di rumah. Informan juga merasa sedih ketika melihat orang tua bekerja keras sementara dirinya belum mampu membantu banyak secara finansial. Tekanan ekonomi tersebut membuat pikiran terasa penuh dan terkadang menyebabkan motivasi belajar menurun.

Sementara itu, Naila menjelaskan bahwa tekanan ekonomi sering membuat dirinya overthinking terkait kecukupan uang hingga akhir bulan. Informan mengaku terkadang menjadi lebih pendiam dan merasa lelah secara mental ketika menghadapi banyak kebutuhan sekaligus. Namun, dirinya berusaha menjaga kondisi mental dengan cara berpikir positif, berbicara dengan orang terpercaya, dan menyibukkan diri dengan kegiatan yang bermanfaat. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tekanan ekonomi tidak hanya berdampak pada kondisi finansial mahasiswa, tetapi juga mempengaruhi kestabilan emosi dan kesehatan mental mahasiswa perantau secara keseluruhan.

Pengaruh Lingkungan Sosial terhadap Kondisi Mental Mahasiswa

Selain faktor ekonomi, hasil wawancara juga menunjukkan bahwa lingkungan sosial memiliki pengaruh terhadap rasa percaya diri dan kondisi mental mahasiswa. Qoulun mengungkapkan bahwa dirinya tidak terlalu terpengaruh oleh gaya hidup lingkungan pertemanan karena merasa nyaman dengan prinsip hidup sederhana dan pengelolaan keuangan yang dimiliki. Informan lebih memilih menggunakan uang sesuai kebutuhan dibanding mengikuti gaya hidup tertentu demi terlihat setara dengan orang lain. Berbeda dengan Qoulun, Aprilita mengaku pernah merasa minder ketika melihat teman-teman dengan kondisi ekonomi

lebih baik mampu mengikuti gaya hidup tertentu atau membeli barang yang belum mampu dirinya beli. Kondisi tersebut membuat informan terkadang membatasi diri dalam pergaulan sosial dan memilih tidak mengikuti kegiatan tertentu demi menghemat pengeluaran. Sementara itu, Naila menjelaskan bahwa lingkungan sosial cukup mempengaruhi kondisi mental mahasiswa. Informan pernah berada dalam lingkungan pertemanan yang dianggap kurang sehat sehingga membuat dirinya merasa lelah secara mental dan merasa harus mengikuti standar hidup tertentu. Oleh karena itu, informan memilih berteman dengan lingkungan yang memberikan pengaruh positif dan mendukung dirinya untuk tetap hidup sederhana.

Bentuk Dukungan dan Solusi dalam Mengurangi Tekanan Ekonomi Mahasiswa

Berdasarkan hasil wawancara, seluruh informan sepakat bahwa dukungan finansial dan dukungan emosional sama-sama penting dalam membantu mahasiswa menghadapi tekanan ekonomi selama merantau. Qoulun menilai bahwa edukasi financial literacy menjadi salah satu solusi penting untuk membantu mahasiswa mengurangi tekanan mental akibat masalah ekonomi. Menurut informan, banyak mahasiswa sebenarnya memiliki uang yang cukup, tetapi belum memahami cara mengelola keuangan dengan baik sehingga mudah mengalami stres.

Aprilita berpendapat bahwa kampus perlu memperluas akses beasiswa, menyediakan layanan konseling yang mudah diakses, serta membuka kesempatan kerja part time bagi mahasiswa. Informan juga menekankan pentingnya lingkungan kampus yang tidak memandang seseorang berdasarkan kondisi ekonominya. Sementara itu, Naila menjelaskan bahwa dukungan yang paling membantu mahasiswa perantau sebenarnya sederhana, yaitu didengarkan tanpa dihakimi dan memiliki lingkungan yang nyaman untuk bercerita. Menurut informan, mahasiswa perantau tidak hanya mengalami kelelahan fisik, tetapi juga kelelahan mental karena harus menjalani kehidupan secara mandiri jauh dari keluarga. Secara umum, hasil penelitian menunjukkan bahwa kemampuan financial literacy, dukungan sosial, lingkungan pertemanan yang suportif, serta akses terhadap bantuan finansial dan layanan konseling menjadi faktor penting dalam membantu mahasiswa menjaga kesehatan mental selama menghadapi tekanan ekonomi.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh melalui wawancara dengan Qoulun dari Fakultas Sains dan Teknologi, Aprilita Sri Lestari dari Fakultas Hukum Syariah, dan Naila Nur Azizah dari Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi, dapat diketahui bahwa kondisi sosial ekonomi memiliki hubungan yang sangat erat dengan kesehatan mental mahasiswa perantau di UIN Syarif Hidayatullah Jakarta. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tekanan ekonomi tidak hanya dialami oleh mahasiswa yang mengalami kekurangan finansial, tetapi juga dapat muncul pada mahasiswa yang memiliki kondisi ekonomi cukup stabil. Pada Qoulun, tekanan mental muncul akibat adanya perubahan terhadap financial planning yang telah disusun dengan detail. Hal ini menunjukkan bahwa kesehatan mental mahasiswa tidak hanya dipengaruhi oleh besar kecilnya pendapatan, tetapi juga dipengaruhi oleh rasa aman, kontrol, dan kestabilan finansial yang dimiliki individu. Sementara itu, pada Aprilita Sri Lestari, tekanan ekonomi muncul secara lebih nyata akibat keterbatasan ekonomi keluarga. Kondisi tersebut menyebabkan munculnya rasa cemas, takut, stres, dan overthinking terkait kebutuhan hidup serta biaya kuliah. Tekanan ekonomi juga mempengaruhi motivasi belajar dan kondisi emosional informan selama menjalani kehidupan sebagai mahasiswa perantau. Pada Naila Nur Azizah, pengalaman hidup mandiri sejak lama membentuk kemampuan adaptasi yang lebih baik terhadap tekanan ekonomi. Informan menunjukkan bahwa pola hidup sederhana, kemampuan menentukan prioritas kebutuhan, serta sikap menerima keadaan menjadi faktor penting dalam menjaga kesehatan mental.

Hasil penelitian memperlihatkan bahwa kondisi sosial ekonomi mempengaruhi kesehatan mental mahasiswa melalui beberapa aspek, yaitu rasa aman finansial, tekanan sosial, beban tanggung jawab terhadap keluarga, serta kecemasan terhadap kebutuhan hidup di masa depan. Mahasiswa yang memiliki keterampilan pengelolaan keuangan yang baik cenderung lebih mampu mengontrol stres dibandingkan mahasiswa yang belum mampu mengatur pengeluaran secara efektif. Kebiasaan membuat budgeting, mencatat pengeluaran, menentukan prioritas kebutuhan, dan memiliki tabungan darurat menjadi bentuk coping strategy yang membantu mahasiswa merasa lebih memiliki kontrol terhadap kehidupannya. Selain itu, penelitian ini juga menunjukkan bahwa tekanan ekonomi dapat memunculkan rasa minder dalam lingkungan sosial kampus. Mahasiswa dengan kondisi ekonomi terbatas cenderung merasa tertinggal ketika berada di lingkungan dengan gaya hidup yang lebih tinggi. Kondisi tersebut dapat mempengaruhi rasa percaya diri dan hubungan sosial mahasiswa selama menjalani kehidupan kampus.

Hasil penelitian ini sejalan dengan berbagai penelitian sebelumnya yang menjelaskan bahwa tekanan ekonomi memiliki hubungan erat dengan kesehatan mental mahasiswa, terutama mahasiswa perantau. Tekanan finansial dapat meningkatkan risiko stres, kecemasan, kelelahan emosional, dan penurunan motivasi belajar. Namun, penelitian ini juga menemukan hal baru bahwa tekanan ekonomi tidak selalu muncul akibat kekurangan finansial secara langsung. Pada beberapa mahasiswa, tekanan justru muncul akibat keinginan mempertahankan stabilitas finansial dan kontrol terhadap perencanaan keuangan pribadi. Temuan ini menunjukkan bahwa kondisi psikologis mahasiswa dipengaruhi tidak hanya oleh jumlah pendapatan, tetapi juga oleh cara individu memandang dan mengelola kondisi ekonominya.

Penelitian ini memberikan kontribusi baru dengan menunjukkan bahwa mahasiswa perantau memiliki pengalaman tekanan ekonomi yang beragam tergantung latar belakang ekonomi, pengalaman hidup, kemampuan financial literacy, dan lingkungan sosial yang dimiliki. Penelitian ini juga menunjukkan bahwa financial literacy memiliki peran penting dalam membantu mahasiswa menjaga kesehatan mental. Mahasiswa yang mampu mengatur keuangan dengan baik cenderung lebih siap menghadapi tekanan ekonomi dibandingkan mahasiswa yang belum memiliki keterampilan pengelolaan finansial. Selain itu, penelitian ini memperlihatkan bahwa dukungan sosial memiliki pengaruh besar terhadap kondisi mental mahasiswa. Lingkungan yang suportif, tidak menghakimi, dan memberikan ruang aman untuk bercerita dapat membantu mahasiswa merasa lebih tenang dan mampu menghadapi tekanan hidup selama merantau.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kampus perlu memberikan perhatian lebih terhadap kondisi sosial ekonomi mahasiswa perantau. Bentuk perhatian tersebut tidak hanya melalui bantuan finansial seperti beasiswa atau keringanan UKT, tetapi juga melalui edukasi financial literacy, layanan konseling psikologis, dan penyediaan lingkungan kampus yang lebih inklusif. Selain itu, penelitian ini juga menunjukkan pentingnya membangun kesadaran bahwa kesehatan mental mahasiswa tidak hanya dipengaruhi oleh faktor akademik, tetapi juga oleh kondisi ekonomi dan dukungan sosial yang dimiliki mahasiswa selama menjalani kehidupan perkuliahan di perantauan.

SIMPULAN

Berdasarkan penelitian dan pembahasan yang sudah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa keadaan sosial ekonomi memiliki pengaruh yang besar terhadap kesehatan mental mahasiswa yang merantau di UIN Syarif Hidayatullah Jakarta. Dampak ini tidak hanya terjadi secara langsung melalui tekanan keuangan, tetapi juga secara tidak langsung melalui cara

pandangan seseorang tentang rasa aman dalam hal ekonomi, kemampuan mengelola uang, serta perubahan dalam lingkungan sosial yang dihadapi selama kuliah.

Tekanan ekonomi ternyata menjadi salah satu penyebab utama yang dapat menyebabkan masalah psikologis seperti stres, kecemasan, berpikir berlebihan, kelelahan emosional, dan bahkan menurunnya semangat untuk belajar. Mahasiswa yang memiliki kondisi ekonomi yang kurang mampu biasanya merasakan tekanan yang lebih besar karena kesulitan dalam memenuhi kebutuhan hidup sehari-hari. Namun, penelitian ini juga menunjukkan bahwa stres mental tidak hanya dialami oleh mahasiswa yang memiliki keterbatasan ekonomi, tetapi juga bisa terjadi pada mahasiswa yang keadaan ekonominya cukup stabil, terutama saat seseorang merasa kehilangan kontrol atas perencanaan dan pengelolaan keuangannya. Ini menunjukkan bahwa hal-hal yang bersifat pribadi, seperti perasaan aman secara finansial dan kemampuan mengendalikan diri, menjadi faktor penting dalam menentukan keadaan kesehatan mental.

Selain faktor ekonomi, lingkungan sosial di kampus juga berperan penting dalam membentuk keadaan psikologis mahasiswa. Perbedaan cara hidup dan tekanan dari lingkungan sosial bisa menimbulkan rasa kurang percaya diri dan mempengaruhi keyakinan diri mahasiswa, terutama bagi mereka yang datang dari latar belakang ekonomi yang terbatas. Sebaliknya, lingkungan yang mendukung, terbuka, dan tidak menghakimi bisa menjadi faktor yang melindungi, membantu mahasiswa menjaga kesehatan mental mereka.

Penelitian ini menunjukkan bahwa pemahaman tentang keuangan dan cara menghadapi masalah adalah dua hal penting yang dapat membantu mengurangi pengaruh tekanan ekonomi terhadap kesehatan mental. Mahasiswa yang bisa mengatur keuangan, menentukan kebutuhan yang penting, dan menerapkan gaya hidup sederhana biasanya lebih baik dalam mengatasi stres dan menjaga keseimbangan emosi. Selain itu, dukungan dari keluarga, teman, dan lingkungan kampus ternyata merupakan sumber kekuatan mental yang sangat penting untuk membantu mahasiswa mengatasi stres dalam hidup mereka selama merantau.

Secara keseluruhan, penelitian ini menunjukkan bahwa kesehatan mental mahasiswa perantau dipengaruhi oleh berbagai hal yang saling berhubungan, seperti keadaan sosial ekonomi, faktor psikologis dari individu itu sendiri, dan lingkungan sosial di sekitarnya. Karena itu, usaha untuk meningkatkan kesejahteraan mental mahasiswa tidak bisa hanya berfokus pada hal akademik saja, tetapi juga harus mencakup dukungan dalam aspek ekonomi, peningkatan pemahaman tentang keuangan, penyediaan layanan konseling, serta menciptakan lingkungan kampus yang lebih inklusif dan mendukung. Dengan cara yang menyeluruh ini, diharapkan mahasiswa yang merantau bisa menjalani kehidupan kuliah dengan lebih sehat, bisa menyesuaikan diri, dan lebih produktif.

REFERENSI

- Abraham Maslow. 1943. A Theory of Human Motivation. *Psychological Review*, Vol. 50 No. 4, hlm. 370–396
- Richard Lazarus dan Susan Folkman. 1984. *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer Publishing Company.
- World Health Organization. 2022. *Mental Health: Strengthening Our Response*. Geneva: WHO.
- John W. Santrock. 2018. *Life-Span Development*. New York: McGraw-Hill Education.
- Sugiyono. 2019. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Lexy J. Moleong. 2018. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Burhan Bungin. 2017. *Penelitian Kualitatif: Komunikasi, Ekonomi, Kebijakan Publik, dan Ilmu Sosial Lainnya*. Jakarta: Kencana.
- Jonathan Sarwono. 2015. *Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif*. Yogyakarta: Graha Ilmu.

- Djam'an Satori dan Aan Komariah. 2017. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: Alfabeta.
- Sarlito Wirawan Sarwono. 2016. *Psikologi Remaja*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Desmita. 2017. *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2021. *Pentingnya Menjaga Kesehatan Mental Mahasiswa*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Badan Pusat Statistik. 2023. *Indikator Kesejahteraan Rakyat Indonesia*. Jakarta: BPS.
- Kementerian Pendidikan Tinggi, Sains, dan Teknologi Republik Indonesia. 2022. *Kehidupan Mahasiswa Perantau dan Adaptasi Sosial di Perguruan Tinggi*. Jakarta: Kemendiktisaintek.
- Emzir. 2016. *Metodologi Penelitian Kualitatif: Analisis Data*. Jakarta: Rajawali Pers.
- M. Djunaidi Ghony dan Fauzan Almanshur. 2017. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.