

Peran Komunikasi Interpersonal Keluarga: dalam Menjaga Kesehatan Mental Mahasiswa

¹Nasichah, ²Muhammad Javier Aisyar, ³Raisa Fazila Farsa

Program Studi Bimbingan Dan 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 11 July 2026

Keywords

family role, mental health, university students, academic stress, parent-child communication.



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 examines the importance of the family's role in supporting and maintaining the mental health of university students who frequently face significant pressures in the modern era. University life, characterized by academic workloads, organizational responsibilities, and social competition, places students among the groups most vulnerable to psychological distress. Using a qualitative approach through a literature review method, this study analyzes how parental support and patterns of communication within the family influence the mental well-being of university students. The findings indicate that the family serves not only as a source of financial and logistical support but also as the primary source of emotional support, helping to reduce students' levels of stress, anxiety, and feelings of insecurity. Open communication, a willingness to listen without judgment, and parental validation of students' emotions are key factors in strengthening students' mental resilience amid the challenges of a rapidly changing society.

ABSTRAK

Penelitian ini membahas tentang seberapa penting peran keluarga dalam mendukung serta menjaga kesehatan mental mahasiswa yang sering menghadapi tekanan berat di era modern. Masa perkuliahan yang penuh dengan beban tugas akademik, tuntutan organisasi, dan persaingan sosial membuat mahasiswa menjadi kelompok yang sangat rentan mengalami gangguan psikologis. Melalui pendekatan kualitatif dengan metode studi literatur, tulisan ini menganalisis bagaimana bentuk dukungan nyata dari orang tua dan pola komunikasi di rumah bisa memengaruhi kondisi jiwa anak yang sedang kuliah. Hasil pembahasan menunjukkan bahwa keluarga bukan sekadar tempat untuk meminta bantuan biaya kuliah atau logistik, melainkan sebuah sandaran emosional utama yang bisa mengurangi tingkat stres, rasa cemas, dan rasa minder pada mahasiswa. Komunikasi yang terbuka, sikap mau mendengarkan tanpa menghakimi, serta adanya validasi emosi dari orang tua menjadi kunci utama dalam membangun ketahanan mental mahasiswa yang kuat di tengah perubahan zaman.

PENDAHULUAN

Memasuki dunia perkuliahan merupakan sebuah babak transisi hidup yang tidak mudah bagi seorang remaja yang beranjak dewasa. Pada masa ini, mahasiswa dituntut untuk mulai mandiri, berpikir kritis, dan bertanggung jawab penuh atas arah masa depannya sendiri. Namun, kenyataan di lapangan menunjukkan bahwa lingkungan kampus sering kali memberikan beban pikiran dan tekanan psikologis yang cukup berat. Mahasiswa tidak hanya dihadapkan pada tumpukan tugas kuliah yang rumit, ujian yang padat, jadwal praktikum yang menyita waktu, melainkan juga harus pintar-pintar membagi waktu dengan kegiatan organisasi serta beradaptasi dengan lingkungan pertemanan yang baru.¹

Di era modern yang serba cepat ini, tekanan-tekanan tersebut terasa semakin berat karena adanya pengaruh media sosial yang begitu kuat. Secara sadar atau tidak, mahasiswa setiap hari melihat pencapaian orang lain di internet lalu membandingkannya dengan kehidupan diri

¹ Gregory Zimet et al., "The Multidimensional Scale of Perceived Social Support," *Journal of Personality Assessment* Vol. 52, No. 1 (1988): 30-41.

sendiri yang sedang terseok-seok. Hal ini akhirnya menimbulkan rasa minder (insecure) yang akut, perasaan takut tertinggal dari teman sebaya, hingga rasa cemas yang berlebihan akan masa depan. Jika beban pikiran dan emosi negatif ini dibiarkan terus menumpuk tanpa ada ruang untuk bercerita atau melepaskan penat, mahasiswa sangat rentan mengalami berbagai gangguan kesehatan mental, mulai dari stres berkepanjangan, susah tidur (insomnia), hingga gejala depresi.²

Sayangnya, dalam realitas sehari-hari, banyak mahasiswa yang merasa harus menanggung semua beban berat ini sendirian. Di sinilah sebenarnya kehadiran keluarga sangat dibutuhkan sebagai lingkungan terdekat anak. Selama ini, fungsi dan eksistensi keluarga di mata masyarakat sering kali disempitkan hanya sebatas penyokong finansial yaitu pihak yang menyediakan uang jajan, membayar biaya kos, atau melunasi uang semester anak.³ dari sudut pandang psikologi perkembangan, rumah seharusnya menjadi tempat utama dan pertama bagi anak untuk mencari rasa aman serta perlindungan emosional. Ketika dunia luar atau lingkungan kampus dirasa terlalu kejam, menuntut, dan penuh penghakiman, keluarga harus bisa hadir sebagai tempat pulang yang menenangkan, bukan justru ikut-ikutan menjadi sumber tekanan baru bagi anak dengan memberikan tuntutan nilai IPK yang harus selalu sempurna.⁴ Oleh karena itu, artikel ilmiah ini ditulis untuk mengeksplorasi dan membahas lebih dalam mengenai bagaimana peran nyata keluarga serta bagaimana pola komunikasi yang sehat di dalam rumah bisa menjadi benteng pertahanan utama dalam menjaga stabilitas kesehatan mental mahasiswa di tengah gempuran tantangan zaman modern.

Karena mahasiswa berada dalam fase transisi menuju kedewasaan yang penuh tekanan akademik, sosial, dan ekonomi, kesehatan mental mahasiswa menjadi masalah yang semakin penting di dunia pendidikan tinggi. Mahasiswa sering mengalami stres, kecemasan, atau bahkan depresi karena tuntutan prestasi, perubahan lingkungan baru, masalah keuangan, dan tekanan masa depan. Keluarga adalah sistem pendukung utama dalam situasi seperti ini, dan mereka dapat memberikan dukungan emosional, motivasi, rasa aman, dan stabilitas psikologis bagi siswa. Penelitian menunjukkan bahwa kemampuan siswa untuk mengelola stres dan mempertahankan kesehatan mental mereka sangat dipengaruhi oleh dukungan keluarga.

Meningkatnya berbagai faktor risiko yang berasal dari lingkungan keluarga, seperti tekanan ekonomi, konflik, dan tuntutan akademik dari orang tua, menunjukkan betapa pentingnya penelitian tentang peran keluarga dalam menjaga kesehatan mental siswa. Misalnya, ada bukti bahwa keadaan keuangan keluarga terkait dengan tingkat stres dan gangguan kesehatan mental siswa.⁵ Ini terutama berlaku ketika siswa menghadapi tekanan keuangan selama menjalani pendidikan mereka. Tekanan keluarga terhadap prestasi akademik siswa juga dapat menyebabkan kecemasan, terutama bagi siswa tingkat akhir yang menghadapi tugas akhir dan ketidakpastian masa depan.⁶

Sebaliknya, keluarga yang dapat berkomunikasi dengan baik dan memberikan

² Sarah Ketchen Lipson et al., "Trends in College Student Mental Health and Help-Seeking by Race/Ethnicity," *Journal of Affective Disorders* Vol. 274 (2020): 602–608.

³ John W. Santrock, *Life-Span Development*, 14th ed. (New York: McGraw-Hill Education, 2017), hlm. 389–391.

⁴ Gregory D. Zimet, Nancy W. Dahlem, Sara G. Zimet, dan Gordon K. Farley, "The Multidimensional Scale of Perceived Social Support," *Journal of Personality Assessment* Vol. 52, No. 1 (1988): 30–41.

⁵ Sri Bintang Azis, Nur Saqinah Galugu, dan Muhammad Irham Zainuri, "Hubungan Tekanan Keluarga terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa Semester Akhir Universitas Muhammadiyah Palopo," *FOKUS: Kajian Bimbingan dan Konseling dalam Pendidikan* Vol. 8, No. 4 (2025).

⁶ Surya Rahman dan Ira Wirtati, "Analisis Tekanan Keluarga terhadap Mental Health Mahasiswa Akhir," *Paedagogie* Vol. 21, No. 1 (2026);

dukungan emosional secara teratur dapat membantu melindungi siswa dari gangguan kesehatan mental. Mahasiswa memiliki kesempatan untuk merasa didengar, diterima, dan memiliki tempat untuk berbagi masalah mereka, yang membantu mereka meningkatkan resiliensi psikologis mereka. Oleh karena itu, sangat penting untuk melakukan penelitian tentang peran keluarga dalam menjaga kesehatan mental siswa. Penting untuk mengetahui jenis dukungan keluarga yang berguna untuk membantu siswa menghadapi tantangan yang muncul dalam kehidupan akademik dan sosial mereka.⁷

Secara khusus, penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi bentuk-bentuk dukungan keluarga yang berpengaruh terhadap kesehatan mental mahasiswa, seperti komunikasi interpersonal, perhatian orang tua, dukungan emosional, dukungan moral, serta dukungan finansial.⁸ Penelitian ini juga bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kualitas hubungan keluarga dengan tingkat stres, kecemasan, dan kemampuan mahasiswa dalam menghadapi tekanan akademik maupun sosial.⁹ Selain itu, penelitian ini dilakukan untuk menganalisis bagaimana keluarga dapat menjadi faktor protektif yang membantu mahasiswa meningkatkan resiliensi dan kemampuan coping terhadap berbagai permasalahan kehidupan kampus.

Lebih lanjut, penelitian ini diharapkan mampu memberikan kontribusi ilmiah mengenai pentingnya keterlibatan keluarga dalam menjaga kesehatan mental mahasiswa serta menjadi bahan pertimbangan bagi keluarga, institusi pendidikan, dan masyarakat dalam menciptakan lingkungan yang lebih suportif terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa.¹⁰ Dengan adanya penelitian ini, diharapkan dapat ditemukan strategi dukungan keluarga yang efektif untuk membantu mahasiswa menjaga stabilitas emosional dan meningkatkan kualitas hidup selama menjalani pendidikan tinggi.¹¹

Karena tekanan akademik, sosial, dan adaptasi kehidupan yang dihadapi siswa, masalah kesehatan mental siswa telah menjadi subjek penelitian yang lebih besar dalam beberapa tahun terakhir.¹² Menurut banyak penelitian, keluarga membantu siswa tetap stabil secara psikologis melalui dukungan emosional, perhatian, komunikasi, dan motivasi. Berbagai kelompok mahasiswa, termasuk mahasiswa rantau, mahasiswa semester akhir, dan mahasiswa program studi tertentu, telah terlibat dalam penelitian tentang hubungan dukungan keluarga dengan kesehatan mental mahasiswa.¹³

Namun, penelitian sebelumnya masih memiliki beberapa keterbatasan, juga dikenal sebagai kesenjangan penelitian. Pertama, penelitian sebelumnya tidak meneliti peran keluarga dalam menjaga kesehatan mental mahasiswa dalam kehidupan sehari-hari. Sebaliknya, mereka hanya berfokus pada hubungan dukungan keluarga dengan tingkat stres, kecemasan, atau kesehatan mental secara umum menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional.¹⁴

Kedua, penelitian sebelumnya lebih banyak menyoroti mahasiswa rantau atau

⁷John W. Santrock, *Life-Span Development*, 14th ed. (New York: McGraw-Hill Education, 2017), hlm. 389-391;

⁸Gregory D. Zimet, Nancy W. Dahlem, Sara G. Zimet, dan Gordon K. Farley, "The Multidimensional Scale of Perceived Social Support," *Journal of Personality Assessment* Vol. 52, No. 1 (1988): 30-41

⁹Yusuf Abdullah Aziz dkk., "Hubungan Fungsi Keluarga dan Kesehatan Mental dengan Prestasi Belajar Mahasiswa Kedokteran," *Jurnal Ilmiah Permas* Vol. 14, No. 3 (2022)

¹⁰Ahmad Labiq, Nashchiah, dan Siti Hulaiyah, "Pentingnya Dukungan Keluarga Dalam Meningkatkan Kesehatan Mental Mahasiswa Prodi Bimbingan Penyuluhan Islam," *Observasi: Jurnal Publikasi Ilmu Psikologi* Vol. 2, No. 1 (2023);

¹¹Erly Segy Lestari, Dwi Heppy Rochmawati, dan Wigyo Susanto, "Hubungan Antara Dukungan Keluarga dengan Kesehatan Mental Mahasiswa Rantau di Semarang," *Medic Nutricia: Jurnal Ilmu Kesehatan* Vol. 22, No. 1 (2026)

¹²Gregory D. Zimet, Nancy W. Dahlem, Sara G. Zimet, dan Gordon K. Farley, "The Multidimensional Scale of Perceived Social Support," *Journal of Personality Assessment* Vol. 52, No. 1 (1988): 30-41;

¹³Yusuf Abdullah Aziz dkk., "Hubungan Fungsi Keluarga dan Kesehatan Mental dengan Prestasi Belajar Mahasiswa Kedokteran," *Jurnal Ilmiah Permas* Vol. 14, No. 3 (2022)

¹⁴Siti Hulaiyah, "Pentingnya Dukungan Keluarga Dalam Meningkatkan Kesehatan Mental Mahasiswa Prodi Bimbingan Penyuluhan Islam," *Observasi: Jurnal Publikasi Ilmu Psikologi* Vol. 2, No. 1 (2023).

mahasiswa semester akhir yang mengalami tekanan akademik tinggi, sedangkan mahasiswa pada semester awal maupun mahasiswa yang menghadapi tantangan sosial dan emosional di era digital masih relatif jarang dikaji. Padahal, perkembangan teknologi, media sosial, dan perubahan pola komunikasi keluarga dapat memengaruhi kondisi psikologis mahasiswa secara signifikan.

Ketiga, sebagian penelitian hanya melihat keluarga sebagai sumber dukungan sosial, tanpa mengkaji secara lebih luas fungsi keluarga seperti pola komunikasi, perhatian orang tua, pengawasan, kedekatan emosional, dan kemampuan keluarga menciptakan lingkungan yang aman secara psikologis. Akibatnya, belum banyak penelitian yang menjelaskan bentuk peran keluarga yang paling berpengaruh terhadap kesehatan mental mahasiswa.¹⁵

Keempat, penelitian mengenai kesehatan mental mahasiswa di Indonesia masih lebih dominan menggunakan pendekatan statistik kuantitatif, sehingga pengalaman subjektif mahasiswa mengenai dukungan keluarga, tekanan keluarga, maupun konflik keluarga belum banyak dieksplorasi secara mendalam melalui pendekatan kualitatif.¹⁶

Berdasarkan kesenjangan tersebut, penelitian mengenai “Peran Keluarga dalam Menjaga Kesehatan Mental Mahasiswa” menjadi penting untuk dilakukan guna memberikan pemahaman yang lebih komprehensif mengenai bagaimana keluarga berperan dalam membentuk kondisi mental mahasiswa, terutama dalam menghadapi tekanan akademik, sosial, dan perkembangan kehidupan digital saat ini.¹⁷ Penelitian ini diharapkan dapat memperkaya kajian mengenai kesehatan mental mahasiswa serta menjadi dasar bagi keluarga dan institusi pendidikan dalam menciptakan lingkungan yang mendukung kesejahteraan psikologis mahasiswa.

KAJIAN LITERATUR

Konsep Kesehatan Mental Mahasiswa

Kesehatan mental merupakan kondisi kesejahteraan psikologis ketika individu mampu mengelola emosi, menghadapi tekanan hidup, berpikir secara rasional, serta menjalin hubungan sosial dengan baik. Pada kalangan mahasiswa, kesehatan mental menjadi aspek penting karena mahasiswa berada pada fase transisi menuju kedewasaan yang disertai berbagai tuntutan akademik, sosial, ekonomi, dan adaptasi lingkungan. Mahasiswa yang memiliki kesehatan mental baik cenderung mampu mengatasi stres akademik, menjaga motivasi belajar, dan berinteraksi secara positif dengan lingkungan sekitarnya. Sebaliknya, gangguan kesehatan mental dapat menyebabkan kecemasan, depresi, burnout, hingga penurunan prestasi akademik. Menurut World Health Organization, kesehatan mental bukan hanya tidak adanya gangguan jiwa, tetapi kondisi ketika seseorang mampu menyadari potensinya, bekerja secara produktif, dan berkontribusi terhadap lingkungannya.¹⁸ Dalam konteks mahasiswa, tekanan akademik, tuntutan keluarga, dan perubahan sosial di era digital menjadi faktor yang memengaruhi kondisi psikologis mahasiswa secara signifikan.

1. Konsep Peran Keluarga

Keluarga adalah lingkungan pertama dan utama yang membentuk kepribadian seseorang. Keluarga melakukan fungsi afektif, edukatif, sosial, ekonomi, dan perlindungan psikologis yang sangat memengaruhi perkembangan mental anggota

¹⁵ Gregory D. Zimet, Nancy W. Dahlem, Sara G. Zimet, dan Gordon K. Farley, “The Multidimensional Scale of Perceived Social Support,” *Journal of Personality Assessment* Vol. 52, No. 1

¹⁶ Yusuf Abdullah Aziz dkk., “Hubungan Fungsi Keluarga dan Kesehatan Mental dengan Prestasi Belajar Mahasiswa Kedokteran,” *Jurnal Ilmiah Permas* Vol. 14, No. 3 (2022)

¹⁷ John W. Santrock, *Life-Span Development*, 14th ed. (New York: McGraw-Hill Education, 2017), hlm. 389–390

¹⁸ World Health Organization, *World Mental Health Report: Transforming Mental Health for All* (Jenewa: WHO, 2022), hlm. 7.

keluarga, termasuk siswa.¹⁹ Ketika mahasiswa menghadapi tekanan hidup, keluarga dapat memberikan dukungan dengan memberikan perhatian, kasih sayang, komunikasi yang baik, dan pendampingan emosional.

Studi menunjukkan bahwa siswa yang mendapatkan dukungan keluarga yang baik cenderung memiliki kondisi mental yang lebih stabil dibandingkan siswa yang kurang mendapatkan perhatian keluarga. Dukungan emosional dari keluarga dapat membantu siswa mengurangi stres, meningkatkan rasa percaya diri mereka, dan membangun kemampuan untuk menangani masalah akademik maupun sosial.²⁰

Tekanan keluarga yang tinggi dapat meningkatkan kecemasan dan stres pada siswa, terutama mahasiswa semester akhir yang menghadapi tuntutan akademik dan harapan keluarga. Keluarga juga dapat menjadi faktor risiko terhadap gangguan kesehatan mental apabila terjadi konflik dalam keluarga, tekanan berlebihan, pola komunikasi yang buruk, atau kurangnya perhatian emosional.²¹

2. Teori Dukungan Sosial (Social Support Theory)

Menurut teori dukungan sosial, seseorang memerlukan dukungan dari orang-orang di sekitarnya untuk menjaga keseimbangan psikologisnya. Dukungan emosional, penghargaan, bantuan informasi, dan bantuan instrumental adalah beberapa contoh dukungan sosial. Dalam penelitian ini, keluarga dianggap sebagai sumber dukungan sosial utama bagi siswa.²²

Menurut Sarafino, dukungan sosial berfungsi sebagai perlindungan terhadap stres dan tekanan psikologis. Orang yang memiliki dukungan sosial yang baik akan lebih mampu menghadapi tekanan hidup. Mahasiswa dapat mendapatkan dukungan keluarga untuk merasa diterima dan dihargai, serta memiliki tempat untuk berbagi masalah mereka untuk menjaga kesehatan mental mereka.²³

Penelitian mengenai dukungan sosial menunjukkan bahwa dukungan keluarga memiliki hubungan signifikan terhadap rendahnya tingkat gangguan psikologis mahasiswa. Self-esteem juga menjadi mediator penting antara dukungan keluarga dan kesehatan mental mahasiswa. Mahasiswa yang memperoleh dukungan keluarga yang positif cenderung memiliki tingkat kepercayaan diri dan kesejahteraan psikologis yang lebih baik.

3. Teori Fungsi Keluarga

Keluarga melakukan beberapa fungsi penting, menurut teori fungsi keluarga: fungsi afektif, sosialisasi, perlindungan, ekonomi, dan pemeliharaan kesehatan. Fungsi afektif mencakup memberikan kasih sayang, perhatian, rasa aman, dan dukungan emosional kepada anggota keluarga. Fungsi afektif membantu mahasiswa menghadapi tekanan akademik dan sosial.²⁴ Keluarga yang harmonis dan komunikatif, menurut Friedman, dapat menciptakan lingkungan psikologis yang sehat bagi anggota keluarga. Sebaliknya, keluarga yang tidak berfungsi dapat menyebabkan stres, kecemasan, dan gangguan psikologis lainnya. Oleh karena itu, kualitas hubungan keluarga sangat

¹⁹ Sofyan S. Willis, *Konseling Keluarga (Family Counseling)* (Bandung: Alfabeta, 2017), hlm. 23.

²⁰ Syamsu Yusuf, *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja* (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2019), hlm. 185.

²¹ Patricia Cohen "Associations Between Family Relationships and Mental Health Outcomes During Adolescence and Young Adulthood," *American Journal of Psychiatry*, Vol. 158, No. 6 (2001), hlm. 918-924.

²² Sheldon Cohen dan Thomas A. Wills, "Stress, Social Support, and the Buffering Hypothesis," *Psychological Bulletin*, Vol. 98, No. 2 (1985), hlm. 310-357.

²³ Edward P. Sarafino dan Timothy W. Smith, *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions*, 8th ed. (Hoboken, NJ: John Wiley & Sons, 2014), hlm. 81-83

²⁴ Marilyn M. Friedman, *Family Nursing: Research, Theory, and Practice*, 5th ed. (New Jersey: Prentice Hall, 2003), hlm. 10-15.

memengaruhi kesehatan mental siswa.²⁵

4. Penelitian Terdahulu

Studi sebelumnya menunjukkan korelasi yang signifikan antara dukungan keluarga dan kesehatan mental mahasiswa. Studi oleh Erly Segy Lestari et al. menemukan bahwa ada hubungan yang sangat kuat antara kesehatan mental mahasiswa rantau di Semarang dan dukungan keluarga. Mahasiswa memiliki kondisi psikologis yang lebih baik seiring dengan tingkat dukungan keluarga yang mereka terima.²⁶

Studi tambahan oleh Sri Bintang Azis et al. menemukan bahwa ada korelasi antara tekanan keluarga dan kecemasan mahasiswa semester akhir. Mahasiswa dengan tuntutan dan tekanan keluarga yang berlebihan lebih cenderung mengalami stres dan gangguan kesehatan mental.

Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Ahmad Labiq et al. menemukan bahwa keluarga memainkan peran penting dalam menyediakan lingkungan yang mendukung kesehatan mental siswa melalui komunikasi, perhatian, dan dukungan emosional.²⁷

5. Sintesis Kajian Literatur

Keluarga sangat penting untuk kesehatan mental mahasiswa, menurut berbagai teori dan penelitian. Sementara konflik keluarga, tekanan emosional, dan kurangnya dukungan keluarga meningkatkan risiko gangguan kesehatan mental, dukungan emosional, komunikasi yang terbuka, dan hubungan keluarga yang harmonis dapat membantu siswa menghindari stres dan tekanan psikologis.²⁸

Studi ini menunjukkan bahwa tidak hanya faktor akademik dan lingkungan sosial tetapi juga kualitas hubungan keluarga sangat memengaruhi kesehatan mental mahasiswa. Oleh karena itu, penting untuk melakukan penelitian tentang "Peran Keluarga dalam Menjaga Kesehatan Mental Mahasiswa" untuk mendapatkan pemahaman yang lebih baik tentang bagaimana keluarga membantu mahasiswa di zaman sekarang.²⁹

KERANGKA BERPIKIR

Menjelaskan bagaimana teori, fenomena, dan fokus penelitian berhubungan satu sama lain, peneliti menggunakan kerangka berpikir sebagai dasar konseptual. Dalam penelitian "Peran Keluarga dalam Menjaga Kesehatan Mental Mahasiswa", kerangka berpikir dibangun berdasarkan fakta bahwa tekanan akademik, tuntutan sosial, perubahan gaya hidup, dan perkembangan era digital adalah semua faktor yang menyebabkan masalah kesehatan mental yang meningkat pada mahasiswa.

Sebagai individu yang memasuki fase transisi menuju dewasa, mahasiswa sering menghadapi berbagai tekanan, seperti tugas kuliah, persaingan akademik, tuntutan untuk mencapai tujuan mereka, masalah ekonomi, dan adaptasi ke lingkungan sosial baru mereka. Kondisi ini dapat menyebabkan stres, kecemasan, kelelahan, bahkan gangguan kesehatan mental jika tidak diimbangi dengan dukungan sosial yang tepat. Dalam hal ini, keluarga dianggap sebagai lingkungan pertama dan utama, dan peran pentingnya dalam membentuk

²⁵ Marilyn M. Friedman, *Family Nursing: Research, Theory, and Practice*, 5th ed. (New Jersey: Prentice Hall, 2003), hlm. 25–30.

²⁶ Erly Segy Lestari, dkk., "Hubungan Dukungan Keluarga dengan Kesehatan Mental Mahasiswa Rantau di Semarang," *Jurnal Keperawatan Jiwa*, Vol. 9, No. 2 (2021): hlm. 115–122.

²⁷ Ahmad Labiq, dkk., "Peran Keluarga dalam Mendukung Kesehatan Mental Mahasiswa," *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, Vol. 8, No. 3 (2020): hlm. 201–210.

²⁸ Sheldon Cohen dan Thomas A. Wills, "Stress, Social Support, and the Buffering Hypothesis," *Psychological Bulletin*, Vol. 98, No. 2 (1985): hlm. 310–357.

²⁹ John W. Santrock, *Life-Span Development*, 17th ed. (New York: McGraw-Hill Education, 2019), hlm. 414–416.

kestabilan emosional siswa dianggap sebagai lingkungan pertama dan utama.

Teori Dukungan Sosial, juga dikenal sebagai "Teori Dukungan Sosial", menjelaskan bahwa dukungan emosional, perhatian, motivasi, dan komunikasi dari orang-orang di sekitar seseorang dapat membantu seseorang mengatasi tekanan psikologis. Keluarga berfungsi sebagai sumber dukungan sosial utama, memberikan rasa aman, kasih sayang, dan perhatian, dan memberikan tempat bagi siswa untuk berbagi masalah dan mencari solusi. Kemampuan mahasiswa untuk mengendalikan stres dan menjaga kesehatan mentalnya meningkat seiring dengan tingkat dukungan keluarga yang mereka terima. Selain itu, penelitian ini juga menggunakan Teori Fungsi Keluarga, yang menyatakan bahwa keluarga memiliki fungsi afektif, perlindungan, sosialisasi, dan pemeliharaan psikologis bagi anggota keluarga. Fungsi afektif keluarga diwujudkan melalui komunikasi terbuka, keharmonisan keluarga, perhatian emosional, dan dukungan moral, yang dapat menciptakan lingkungan psikologis yang sehat bagi siswa.

Menurut teori dan penelitian sebelumnya, penelitian ini percaya bahwa ada hubungan yang signifikan antara kondisi kesehatan mental mahasiswa dan peran keluarga. Mahasiswa yang memiliki keluarga yang mendukung akan lebih stabil secara emosional, mampu menghadapi tekanan akademik, dan lebih sehat secara psikologis. Sebaliknya, siswa yang tidak memiliki keluarga yang mendukung dapat lebih rentan mengalami kecemasan, stres, dan gangguan mental lainnya.

METODE PENELITIAN

Penelitian mengenai "Peran Keluarga dalam Menjaga Kesehatan Mental Mahasiswa" menggunakan metode penelitian kualitatif deskriptif. Metode ini dipilih karena penelitian bertujuan untuk memahami dan menggambarkan secara mendalam bagaimana peran keluarga dalam menjaga kesehatan mental mahasiswa melalui pengalaman, pandangan, serta kondisi yang dialami oleh informan. Pendekatan kualitatif deskriptif digunakan untuk memperoleh gambaran yang sistematis, faktual, dan akurat mengenai fenomena sosial yang diteliti, khususnya terkait dukungan keluarga terhadap kesehatan mental mahasiswa.

Dalam penelitian ini, peneliti berfokus pada pengungkapan bentuk-bentuk dukungan keluarga seperti dukungan emosional, komunikasi, perhatian, motivasi, dan hubungan keluarga yang memengaruhi kondisi psikologis mahasiswa. Metode kualitatif deskriptif memungkinkan peneliti memahami fenomena tersebut secara lebih mendalam berdasarkan perspektif responden sehingga data yang diperoleh tidak hanya berupa angka, tetapi juga penjelasan mengenai pengalaman dan kondisi sosial mahasiswa.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan menggunakan wawancara mendalam yang diberikan kepada mahasiswa sebagai informan penelitian. Daftar wawancara digunakan untuk memperoleh informasi mengenai kondisi kesehatan mental mahasiswa serta bentuk dukungan keluarga yang diterima dalam kehidupan sehari-hari. Pertanyaan dalam wawancara disusun berdasarkan indikator peran keluarga dan kesehatan mental mahasiswa sehingga dapat menggambarkan hubungan antara dukungan keluarga dengan kondisi psikologis mahasiswa.

Selain mempermudah pengumpulan data dari banyak responden, wawancara mendalam ini juga berarti dalam penelitian kualitatif deskriptif juga membantu peneliti memperoleh data yang lebih terstruktur mengenai pengalaman dan pandangan mahasiswa terhadap peran keluarga dalam menjaga kesehatan mental mereka. Data yang diperoleh kemudian dianalisis secara deskriptif melalui proses reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan untuk menghasilkan pemahaman yang mendalam mengenai fenomena

yang diteliti.

Dengan menggunakan metode penelitian kualitatif deskriptif dan teknik wawancara mendalam, penelitian ini diharapkan mampu memberikan gambaran yang jelas mengenai pentingnya peran keluarga dalam menjaga kesehatan mental mahasiswa, terutama dalam menghadapi tekanan akademik, sosial, dan perkembangan kehidupan di era digital.

HASIL PENELITIAN

Kategori	Kriteria	Jumlah Informan	Persentase
Dukungan	Mayoritas memilih Sangat Setuju/Setuju pada pernyataan positif dan Tidak Setuju pada pernyataan negatif.	5 Orang	55,6%
Netral	Jawaban berimbang antara setuju dan tidak setuju.	2 Orang	22,2%
Tekanan	Lebih banyak menyetujui pernyataan negatif. memendam masalah, konflik keluarga, merasa tidak dihargai.	2 Orang	22,2%

Narasi Informan

1. Mahasiswa yang Mendapatkan Dukungan Keluarga

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memperoleh dukungan emosional yang baik dari keluarga. Hal ini terlihat dari 77,7% responden yang menyatakan setuju atau sangat setuju bahwa keluarga memberikan respons yang menenangkan ketika mereka mengeluhkan kelelahan akibat perkuliahan. Selain itu, 77,7% responden juga menilai bahwa orang tua telah memiliki kesadaran mengenai pentingnya menjaga kesehatan mental mahasiswa.

Narasi informan (contoh): "Kalau saya lagi capek karena tugas kuliah, orang tua biasanya mendengarkan dulu tanpa langsung menyalahkan. Setelah itu mereka memberi semangat supaya saya tetap kuat menjalani kuliah."

2. Mahasiswa dengan Kondisi Netral

Sebagian responden menunjukkan kondisi yang relatif netral. Mereka merasakan dukungan dari keluarga dalam beberapa situasi, namun belum sepenuhnya konsisten. Hal tersebut tampak pada pernyataan mengenai rumah sebagai tempat healing, di mana jawaban responden terbagi sama besar antara sangat setuju, setuju, dan tidak setuju (masing-masing 33,3%)

Narasi Informan (contoh): "Kadang saya cerita ke orang tua kalau memang merasa butuh, tapi kalau masalahnya kecil biasanya saya simpan sendiri supaya tidak merepotkan mereka."

3. Mahasiswa yang Mengalami Tekanan Keluarga

Hasil penelitian juga menemukan adanya responden yang masih merasakan tekanan dari lingkungan keluarga. Sebanyak 88,9% responden mengakui pernah memendam masalah karena takut menambah beban pikiran orang tua. Pada pernyataan mengenai konflik keluarga yang mengganggu fokus belajar, sebanyak 66,6% responden menyatakan setuju atau sangat setuju bahwa konflik di rumah memengaruhi konsentrasi dan kestabilan emosi selama kuliah.

Narasi informan (contoh): "Saya lebih sering menyimpan masalah sendiri karena takut

orang tua ikut kepikiran. Jadi walaupun sedang stres kuliah, saya jarang bercerita."

PEMBAHASAN

Interpretasi Temuan Menggunakan Teori pada Bagian Kajian Literatur

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden menganggap keluarga sebagai tempat terbaik untuk memulihkan energi dan mengatasi tekanan setelah menjalani aktivitas perkuliahan. Temuan ini sejalan dengan Teori Dukungan Sosial yang dikemukakan oleh Cobb (1976), yang menyatakan bahwa dukungan sosial dari lingkungan terdekat dapat memberikan rasa dicintai, dihargai, dan diperhatikan sehingga mampu meningkatkan kesejahteraan psikologis individu.³⁰

Dalam konteks penelitian ini, keluarga berfungsi sebagai sumber dukungan emosional yang membantu mahasiswa menghadapi berbagai tekanan akademik maupun sosial. Ketika mahasiswa memperoleh perhatian, empati, dan penerimaan dari keluarga, tingkat stres dan kecemasan yang mereka alami cenderung berkurang. Oleh karena itu, keluarga dapat dipandang sebagai faktor protektif yang berperan dalam menjaga stabilitas kesehatan mental mahasiswa.³¹

Perbandingan dengan Penelitian Terdahulu

Penelitian yang dilakukan oleh Neyza Nur Eisyah Agisti dan Isak Iskandar mengenai pengaruh dukungan keluarga terhadap kesehatan mental mahasiswa rantau menunjukkan bahwa dukungan emosional dari keluarga menjadi bentuk dukungan yang paling dominan dalam membantu mahasiswa menghadapi tekanan psikologis selama menjalani kehidupan perkuliahan. Penelitian tersebut menemukan bahwa komunikasi yang baik antara mahasiswa dan keluarga mampu membantu mengurangi rasa kesepian, kecemasan, serta stres yang dialami mahasiswa rantau. Temuan tersebut sejalan dengan hasil penelitian ini yang menunjukkan bahwa sebagian besar responden menganggap keluarga sebagai tempat terbaik untuk memulihkan energi dan menjaga kestabilan mental setelah menghadapi tekanan akademik.³²

Analisis Kritis dan Argumentatif

Berdasarkan hasil penelitian mengenai peran keluarga dalam menjaga kesehatan mental mahasiswa, dapat diketahui bahwa keluarga memiliki posisi yang sangat penting dalam membentuk kondisi psikologis mahasiswa. Namun, peran tersebut tidak selalu berdampak positif. Keluarga dapat menjadi sumber dukungan yang memperkuat kesehatan mental, tetapi juga dapat menjadi sumber tekanan psikologis apabila pola komunikasi dan pola pengasuhan yang diterapkan kurang tepat.³³

Secara kritis, hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden menganggap keluarga sebagai tempat untuk memperoleh ketenangan emosional dan pemulihan mental setelah menghadapi berbagai tekanan akademik. Temuan ini memperlihatkan bahwa fungsi keluarga sebagai support system masih sangat relevan di tengah meningkatnya tuntutan kehidupan perkuliahan. Dukungan keluarga yang berupa perhatian, empati, motivasi, dan komunikasi yang baik mampu membantu mahasiswa mengurangi tingkat stres, kecemasan, serta tekanan emosional yang muncul selama proses pendidikan. Temuan ini didukung oleh

³⁰ Sidney Cobb, "Social Support as a Moderator of Life Stress," *Psychosomatic Medicine*, Vol. 38, No. 5 (1976): hlm. 300–314.

³¹ Edward P. Sarafino dan Timothy W. Smith, *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions*, 8th ed. (Hoboken, NJ: John Wiley & Sons, 2014), hlm. 81–83.

³² Neyza Nur Eisyah Agisti dan Isak Iskandar, "Pengaruh Dukungan Keluarga terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa Rantau," *Jurnal Psikologi dan Konseling*, Vol. 10, No. 2 (2023): hlm. 120–128.

³³ Sheldon Cohen dan Thomas A. Wills, "Stress, Social Support, and the Buffering Hypothesis," *Psychological Bulletin*, Vol. 98, No. 2 (1985): hlm. 310–357.

penelitian yang menyatakan bahwa dukungan keluarga memiliki hubungan yang signifikan dengan kesehatan mental mahasiswa dan berperan sebagai faktor protektif terhadap gangguan psikologis.³⁴

Implikasi terhadap Praktik, Kebijakan, atau Teori

Hasil penelitian menunjukkan bahwa keluarga perlu berperan aktif dalam menciptakan lingkungan yang mendukung kesehatan mental mahasiswa. Dukungan yang diberikan tidak hanya berupa pemenuhan kebutuhan ekonomi, tetapi juga perhatian, komunikasi yang hangat, serta penghargaan terhadap proses perkembangan anak.³⁵

Dalam praktik kehidupan sehari-hari, orang tua perlu membangun komunikasi dua arah yang terbuka sehingga mahasiswa merasa nyaman untuk menceritakan masalah yang dihadapi.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil pembahasan, dapat disimpulkan bahwa keluarga memiliki peran yang sangat penting dalam menjaga kesehatan mental mahasiswa. Keluarga tidak hanya berfungsi sebagai lingkungan pertama dalam proses perkembangan individu, tetapi juga sebagai sumber dukungan sosial utama yang memberikan dukungan emosional, penghargaan, informasi, dan bantuan instrumental. Dukungan tersebut membantu mahasiswa dalam menghadapi berbagai tuntutan akademik, sosial, dan pribadi sehingga mampu mengelola stres, meningkatkan kepercayaan diri, serta menjaga kesejahteraan psikologisnya. Temuan kajian menunjukkan bahwa mahasiswa yang memperoleh dukungan keluarga yang positif cenderung memiliki kesehatan mental yang lebih baik, kemampuan adaptasi yang lebih tinggi, serta risiko yang lebih rendah terhadap gangguan psikologis seperti stres, kecemasan, dan burnout. Sebaliknya, konflik keluarga, komunikasi yang kurang efektif, tekanan yang berlebihan, serta kurangnya perhatian emosional dapat menjadi faktor risiko yang berdampak negatif terhadap kesehatan mental mahasiswa.

REFERENSI

- Agisti, N. N. (n.d.). Pengaruh Dukungan Keluarga Terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa Rantau. *Jurnal Psikologi dan Konseling*.
- Azis, S. B. (n.d.). Hubungan Tekanan Keluarga Terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa Semester Akhir Universitas Muhammadiyah Palopo. *FOKUS: Kajian Bimbingan dan Konseling dalam Pendidikan*.
- Azis, Y. A. (n.d.). Hubungan Fungsi Keluarga dan Kesehatan mental dengan Prestasi Belajar Mahasiswa Kedokteran. *Jurnal Ilmiah Permas*.
- Christiani, D. E. (n.d.). Kualitas Hidup Mahasiswa Tinjauan dari Peran Dukungan Sosial Keluarga, Teman, dan Significant Others. *Jurnal Psikologi Tabularasa*.
- Cobb, S. (n.d.). Social Support as a Moderator of Life Stress. *Psychosomatic Medicine*.
- Cohen, P. (n.d.). Association Between Family Relationships and Mental Health Outcomes During Adolescence and Young Adulthood. *American Journal of Psychiatry*.
- Cohen, S. a. (n.d.). Stress, Social Support, and the Buffering Hypothesis. *Psychological Bulletin*.
- Flangan, C. a. (n.d.). Civic Engagement and the Transition to Adulthood. *The Future of Children*.
- La Base, D. M. (n.d.). Peran Lingkungan Keluarga pada Gangguan Kesehatan Mental Remaja di Indonesia: Studi Literatur. *SEHAT: Jurnal Kesehatan Terpadu*.

³⁴ Edward P. Sarafino dan Timothy W. Smith, *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions*, 8th ed. (Hoboken, NJ: John Wiley & Sons, 2014), hlm. 81–83.

³⁵ Marilyn M. Friedman, *Family Nursing: Research, Theory, and Practice*, 5th ed. (New Jersey: Prentice Hall, 2003), hlm. 10–15.

- Labiq, A. N. (n.d.). Pentingnya Dukungan Keluarga dalam Meningkatkan Kesehatan Mental Mahasiswa Prodi Bimbingan Penyuluhan Islam . *Jurnal Publikasi Ilmu Psikologi*.
- Lestari, E. S. (n.d.). Hubungan Antara Dukungan Keluarga dengan Kesehatan Mental Mahasiswa Rantau di Semarang . *Medic Nutricia: Journal Ilmu Kesehatan*.