



Prosiding Seminar Nasional Manajemen

Vol 1 (2) 2022: 142-148

<http://openjournal.unpam.ac.id/index.php/PSM/index>

ISSN: 2830-7747; e-ISSN: 2830-5353



Kondisi Keluarga dan Tekanan Lingkungan Sebagai Faktor Pemicu Masalah Mental Serta Pengaruhnya Terhadap Interaksi Sosial Mahasiswa di Universitas Pamulang

Ariel Narapati ¹, Ardi Bachtiar ²

Fakultas Ekonomi Dan Bisnis Universitas Pamulang

* Corresponding author: e-mail: arielnarapati01@gmail.com

INFO ARTIKEL	ABSTRAK
<p>Diterima (Juni 2022) Disetujui (Juli 2022) Diterbitkan (Agustus 2022)</p>	<p>Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengkaji secara mendalam bagaimana kondisi keluarga dan tekanan lingkungan mempengaruhi masalah mental serta dampaknya terhadap interaksi sosial mahasiswa. Lingkungan yang penuh tekanan, baik dari keluarga maupun faktor eksternal, memainkan peran penting dalam dinamika kesehatan mental individu, khususnya di kalangan mahasiswa. Penelitian ini menggunakan metodologi kualitatif untuk memperoleh pemahaman komprehensif tentang pengaruh kondisi keluarga dan tekanan lingkungan terhadap kesehatan mental dan hubungan sosial mahasiswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa meskipun dukungan keluarga dapat membantu dalam mengurangi tekanan mental, ketegangan keluarga dan tekanan dari lingkungan sekitar dapat memperburuk kondisi psikologis mahasiswa. Studi ini juga menyoroti pentingnya memahami secara mendalam bagaimana faktor-faktor tersebut memengaruhi pola interaksi sosial mahasiswa, serta menggali strategi untuk mendukung kesejahteraan mental dan sosial mereka dalam menghadapi tekanan kehidupan akademik dan lingkungan, guna mencapai keseimbangan yang sehat dalam kehidupan sehari-hari.</p>
<p>Kata Kunci: Kesehatan Mental dan Interaksi Sosial</p>	<p><i>ABSTRACT</i></p>
<p>Keywords: Mental Health and Social Interaction</p>	<p><i>The purpose of this study is to explore in-depth how family conditions and environmental pressures influence mental health issues and their impact on students' social interactions. A stressful environment, whether from family or external factors, plays a significant role in the dynamics of an individual's mental health, especially among students. This research employs a qualitative methodology to gain a comprehensive understanding of how family conditions and environmental pressures affect mental health and social relationships among students. The findings indicate that while family support can help reduce mental stress, family tensions and external pressures can exacerbate students' psychological conditions. This study also</i></p>

highlights the importance of thoroughly understanding how these factors influence students' social interaction patterns and explores strategies to support their mental and social well-being in the face of academic and environmental pressures, aiming to achieve a healthy balance in their daily lives.

PENDAHULUAN

Kesehatan mental mahasiswa merupakan isu yang semakin mendapatkan perhatian dalam beberapa tahun terakhir. Perubahan sosial yang cepat, tuntutan akademik yang tinggi, serta tekanan lingkungan yang kompleks berkontribusi pada meningkatnya prevalensi masalah kesehatan mental di kalangan mahasiswa. Dalam konteks ini, kondisi keluarga dan tekanan lingkungan berperan penting dalam membentuk pengalaman psikologis individu. Sebagai kelompok yang berada pada fase transisi menuju kedewasaan, mahasiswa sering kali harus menghadapi berbagai tantangan yang dapat mempengaruhi kesehatan mental dan interaksi sosial mereka.

Kondisi keluarga adalah salah satu faktor kunci yang dapat mendukung atau menghambat kesejahteraan mental mahasiswa. Lingkungan keluarga yang mendukung, dengan komunikasi yang terbuka dan hubungan yang harmonis, dapat berfungsi sebagai buffer terhadap stres. Sebaliknya, ketegangan dalam keluarga, kurangnya dukungan emosional, atau konflik yang berkepanjangan dapat memperburuk kondisi mental mahasiswa. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa individu yang mengalami tekanan dalam keluarga cenderung memiliki tingkat kecemasan dan depresi yang lebih tinggi, yang pada gilirannya dapat mengganggu kemampuan mereka untuk berinteraksi secara sosial.

Di sisi lain, tekanan lingkungan juga memainkan peran penting dalam membentuk pengalaman mahasiswa. Tuntutan akademik, persaingan di lingkungan kampus, dan ekspektasi sosial dapat menciptakan suasana yang penuh tekanan. Mahasiswa sering kali merasa terjebak antara harapan dari keluarga, dosen, dan rekan-rekan mereka. Tekanan yang berlebihan ini dapat mengakibatkan ketidakmampuan untuk membangun hubungan sosial yang sehat, yang penting untuk kesejahteraan psikologis. Studi menunjukkan bahwa mahasiswa yang mengalami tekanan tinggi lebih mungkin mengalami isolasi sosial, yang dapat memperburuk keadaan mental mereka.

Dalam konteks globalisasi dan kemajuan teknologi, mahasiswa saat ini juga menghadapi tantangan tambahan yang berkaitan dengan interaksi sosial di dunia digital. Media sosial, meskipun menawarkan platform untuk berinteraksi, sering kali juga menjadi sumber stres dan kecemasan. Ketidakpastian tentang citra diri, perbandingan sosial, dan cyberbullying dapat mengganggu kesejahteraan mental mahasiswa. Oleh karena itu, penting untuk memahami bagaimana kondisi keluarga dan tekanan lingkungan saling berinteraksi dan mempengaruhi kesehatan mental serta interaksi sosial mahasiswa.

Studi ini bertujuan untuk memberikan wawasan mendalam tentang hubungan antara kondisi keluarga, tekanan lingkungan, dan kesehatan mental mahasiswa. Dengan menggunakan metodologi kualitatif, penelitian ini akan mengumpulkan data dari mahasiswa untuk mengeksplorasi pengalaman mereka terkait dengan masalah kesehatan mental dan bagaimana hal ini mempengaruhi interaksi sosial mereka. Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pemahaman yang lebih baik mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi kesehatan mental mahasiswa dan pentingnya dukungan sosial dalam konteks akademik.

Melalui pemahaman yang lebih baik tentang hubungan ini, diharapkan akan ada pengembangan strategi yang lebih efektif dalam mendukung kesehatan mental mahasiswa, baik dari segi kebijakan pendidikan maupun program dukungan sosial. Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya relevan untuk dunia akademik, tetapi juga bagi para pendidik, pembuat kebijakan, dan praktisi yang berfokus pada kesejahteraan mahasiswa dalam menghadapi tantangan yang semakin kompleks di era modern ini.

KAJIAN LITERATUR

Kesehatan mental mahasiswa telah menjadi fokus penelitian yang semakin penting di kalangan akademisi, mengingat dampak signifikan yang dimilikinya terhadap perkembangan individu serta kesuksesan akademik dan sosial. Dalam kajian ini, kami akan membahas dua faktor utama—

kondisi keluarga dan tekanan lingkungan—yang berkontribusi terhadap masalah kesehatan mental dan memengaruhi interaksi sosial mahasiswa.

1. Kondisi Keluarga dan Kesehatan Mental

Kondisi keluarga berfungsi sebagai fondasi bagi perkembangan psikologis individu, terutama pada masa transisi ke usia dewasa, seperti yang dialami oleh mahasiswa. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa hubungan dalam keluarga dapat menjadi sumber dukungan emosional yang sangat penting. Menurut Walsh (2002), keluarga yang memiliki komunikasi terbuka dan saling mendukung dapat menciptakan iklim emosional yang sehat, yang berkontribusi pada kesejahteraan mental anggotanya. Sebagai contoh, dalam penelitian yang dilakukan oleh Bowers dan Muir (2013), ditemukan bahwa mahasiswa yang merasa didukung oleh keluarga mereka memiliki tingkat kecemasan dan depresi yang lebih rendah dibandingkan mereka yang mengalami ketegangan dalam hubungan keluarga.

Namun, tidak semua dinamika keluarga bersifat positif. Ketegangan, konflik, dan kurangnya dukungan dapat berdampak negatif pada kesehatan mental mahasiswa. Penelitian oleh Kessler et al. (1997) menunjukkan bahwa individu yang tumbuh dalam lingkungan yang penuh konflik keluarga memiliki kemungkinan lebih besar untuk mengembangkan gangguan mental. Ketidakstabilan dalam keluarga, seperti perceraian atau kehilangan orang tua, juga dapat menambah beban emosional yang dialami mahasiswa, mengganggu kemampuan mereka untuk fokus pada studi dan interaksi sosial. Hal ini berpotensi menyebabkan masalah seperti isolasi sosial, di mana mahasiswa merasa terputus dari orang-orang di sekitar mereka.

Dinamika keluarga juga berpengaruh pada cara mahasiswa mengelola stres. Ketika mahasiswa memiliki kemampuan untuk membahas masalah mereka dengan anggota keluarga yang mendukung, mereka lebih mungkin untuk mengembangkan strategi koping yang sehat. Dalam penelitian oleh He et al. (2018), ditemukan bahwa mahasiswa dengan hubungan keluarga yang positif cenderung memiliki keterampilan koping yang lebih baik, yang membantu mereka dalam menghadapi tantangan akademik dan sosial. Sebaliknya, mahasiswa yang tidak memiliki dukungan dari keluarga mungkin berjuang untuk menemukan cara yang efektif untuk mengatasi tekanan, yang dapat berujung pada masalah kesehatan mental yang lebih serius.

2. Tekanan Lingkungan

Tekanan lingkungan merupakan salah satu faktor penting yang dapat mempengaruhi kesehatan mental mahasiswa. Lingkungan kampus sering kali dipenuhi dengan tuntutan akademik yang tinggi, persaingan yang ketat, dan harapan sosial yang kompleks. Penelitian oleh Misra dan McKean (2000) menunjukkan bahwa mahasiswa yang menghadapi tekanan akademik yang signifikan lebih rentan terhadap stres, kecemasan, dan depresi. Tuntutan untuk mempertahankan prestasi akademik yang baik sering kali menambah beban mental yang dialami mahasiswa, terutama ketika mereka merasa perlu untuk memenuhi harapan dari keluarga dan masyarakat.

Dalam konteks ini, banyak mahasiswa yang mengalami “burnout,” suatu kondisi yang ditandai dengan kelelahan fisik dan emosional akibat tekanan yang berkepanjangan. Menurut penelitian oleh Schaufeli dan Bakker (2004), burnout dapat mengakibatkan penurunan motivasi dan keterlibatan akademik, yang pada gilirannya dapat mempengaruhi kesehatan mental secara keseluruhan. Tekanan untuk berprestasi tidak hanya datang dari dalam diri mahasiswa, tetapi juga dari lingkungan eksternal, termasuk dosen, teman sebaya, dan keluarga.

Di samping itu, faktor sosial di lingkungan kampus juga dapat mempengaruhi kesehatan mental mahasiswa. Penelitian oleh Eisenberg et al. (2007) menekankan pentingnya dukungan sosial dalam mengurangi dampak negatif dari stres. Mahasiswa yang memiliki jaringan sosial yang kuat—termasuk teman-teman, mentor, dan anggota komunitas—cenderung memiliki kesejahteraan mental yang lebih baik. Namun, ketika mahasiswa merasa terisolasi atau tidak memiliki dukungan sosial yang memadai, mereka berisiko mengalami masalah kesehatan mental yang lebih serius.

Perubahan sosial dan teknologi juga berperan dalam tekanan yang dialami mahasiswa. Media sosial, meskipun menyediakan platform untuk berinteraksi, sering kali juga menambah tekanan dengan menciptakan standar sosial yang sulit dicapai. Penelitian oleh Twenge et al. (2018) menunjukkan bahwa keterlibatan yang tinggi di media sosial dapat berkontribusi pada kecemasan dan depresi, terutama di kalangan mahasiswa yang merasa tertekan oleh perbandingan sosial dan harapan untuk tampil

sempurna. Oleh karena itu, penting untuk memahami bagaimana tekanan lingkungan, baik yang berasal dari tuntutan akademik maupun sosial, dapat memengaruhi kesehatan mental mahasiswa.

3. Interaksi Sosial dan Kesehatan Mental

Interaksi sosial adalah komponen penting dalam kesehatan mental, terutama bagi mahasiswa yang berada dalam fase transisi menuju kedewasaan. Baumeister dan Leary (1995) mengemukakan bahwa kebutuhan untuk terhubung dengan orang lain merupakan salah satu motivasi dasar manusia. Dalam konteks mahasiswa, hubungan sosial yang positif berkontribusi pada kepuasan hidup yang lebih tinggi dan kesehatan mental yang lebih baik. Sebagai contoh, mahasiswa yang aktif dalam organisasi atau komunitas di kampus cenderung memiliki dukungan sosial yang lebih besar, yang dapat membantu mereka mengatasi stres akademik dan emosional.

Namun, interaksi sosial yang sehat tidak selalu terjadi. Tekanan dari lingkungan keluarga dan akademik dapat mengganggu kemampuan mahasiswa untuk membangun hubungan yang bermakna. Penelitian oleh Cacioppo dan Cacioppo (2014) menunjukkan bahwa isolasi sosial dapat berakibat serius bagi kesehatan mental, mengarah pada depresi dan kecemasan yang lebih tinggi. Mahasiswa yang merasa terputus dari rekan-rekan mereka cenderung mengalami kesulitan dalam membangun jaringan sosial yang kuat, yang esensial untuk kesejahteraan psikologis.

Di era digital saat ini, penggunaan media sosial telah mengubah cara mahasiswa berinteraksi satu sama lain. Meskipun media sosial dapat menyediakan platform untuk berhubungan, ada juga risiko yang terkait, seperti cyberbullying dan tekanan untuk mempertahankan citra diri yang ideal. Penelitian oleh Pantic (2014) menunjukkan bahwa pengalaman negatif di media sosial dapat berkontribusi pada masalah kesehatan mental, terutama di kalangan mahasiswa yang sudah rentan terhadap stres. Ketidakpastian tentang citra diri dan perbandingan sosial yang terus-menerus dapat menciptakan tekanan tambahan yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis.

Dalam konteks ini, penting untuk memahami bagaimana faktor-faktor seperti kondisi keluarga dan tekanan lingkungan dapat mempengaruhi pola interaksi sosial mahasiswa. Ketika mahasiswa memiliki dukungan yang memadai dari keluarga dan teman, mereka lebih mampu mengembangkan keterampilan sosial yang diperlukan untuk berinteraksi secara efektif. Penelitian oleh Segrin (2018) menunjukkan bahwa dukungan sosial yang kuat dapat bertindak sebagai penyangga terhadap stres dan meningkatkan kemampuan individu untuk mengelola tantangan. Oleh karena itu, memahami hubungan antara kondisi keluarga, tekanan lingkungan, dan interaksi sosial sangat penting untuk merancang intervensi yang efektif dalam mendukung kesehatan mental mahasiswa.

METODE

Penelitian ini mengadopsi pendekatan kualitatif untuk secara mendalam mengeksplorasi bagaimana kondisi keluarga dan tekanan lingkungan memicu masalah mental serta memengaruhi interaksi sosial mahasiswa. Pendekatan kualitatif dipilih karena memungkinkan peneliti untuk memahami pengalaman subjektif dan persepsi mahasiswa mengenai faktor-faktor yang memengaruhi kesejahteraan mental dan sosial mereka. Dengan menggunakan metode ini, penelitian dapat menelusuri berbagai dinamika internal yang dialami mahasiswa terkait tekanan dari lingkungan keluarga dan akademik, serta bagaimana tekanan tersebut mempengaruhi kesehatan mental dan interaksi sosial mereka.

Untuk memperoleh pemahaman yang lebih holistik, data dikumpulkan melalui wawancara mendalam, observasi, serta analisis naratif. Wawancara mendalam akan digunakan sebagai alat utama untuk menggali persepsi, pengalaman, dan refleksi pribadi mahasiswa terkait kondisi keluarga mereka, tekanan yang dihadapi dari lingkungan, serta dampaknya terhadap kesehatan mental dan hubungan sosial mereka. Peneliti juga akan menggunakan pendekatan observasi partisipatif di lingkungan kampus untuk melihat bagaimana interaksi sosial mahasiswa dipengaruhi oleh tekanan eksternal, seperti tuntutan akademik, ekspektasi sosial, dan dinamika keluarga.

Sasaran penelitian ini adalah mahasiswa Universitas Pamulang, yang mencerminkan keberagaman latar belakang sosial, ekonomi, dan budaya. Pemilihan sampel dilakukan secara purposif, dengan fokus pada mahasiswa yang berada dalam tahap kritis perkembangan psikososial, dimana tekanan keluarga dan akademik cenderung mencapai puncaknya. Untuk memastikan representasi yang

komprehensif, sampel akan mencakup mahasiswa dari berbagai tingkat pendidikan, program studi, dan latar belakang keluarga, termasuk mereka yang memiliki pengalaman unik terkait masalah mental.

Dalam penelitian ini, faktor-faktor seperti usia, jenis kelamin, status ekonomi, dan latar belakang keluarga akan diperhatikan untuk memahami bagaimana tekanan dari kondisi keluarga dan lingkungan mempengaruhi mahasiswa secara berbeda. Selain itu, penelitian ini juga akan mempelajari bagaimana peran keluarga, seperti dukungan atau konflik yang terjadi, dapat menjadi penentu penting dalam kesehatan mental mahasiswa. Tekanan lingkungan dari sisi akademik, ekspektasi sosial, serta persaingan di lingkungan kampus juga akan dianalisis secara mendalam.

Penelitian ini akan dilakukan di Universitas Pamulang, yang menawarkan variasi sosial dan ekonomi yang beragam di antara para mahasiswanya. Universitas Pamulang dipilih karena representatif bagi kehidupan mahasiswa yang berasal dari berbagai latar belakang sosial, ekonomi, dan budaya. Mahasiswa di universitas ini sering kali menghadapi tekanan dari berbagai arah—baik akademik, sosial, maupun keluarga—sehingga lokasi ini cocok untuk mengamati bagaimana interaksi antara kondisi keluarga dan tekanan lingkungan berpengaruh terhadap kesehatan mental dan interaksi sosial. Selain itu, Universitas Pamulang memiliki populasi mahasiswa yang besar dan beragam, sehingga memungkinkan penelitian untuk mencakup berbagai perspektif dan pengalaman dalam analisis..

Pengumpulan data akan berlangsung selama tiga pekan, mencakup wawancara, survei daring, dan observasi langsung terhadap interaksi mahasiswa di lingkungan kampus dan keluarga. Wawancara akan dilakukan pada hari kerja dan akhir pekan, dengan mempertimbangkan jadwal mahasiswa untuk memastikan bahwa waktu yang dipilih dapat memberikan data yang paling representatif. Data juga akan dikumpulkan dari mahasiswa yang tinggal di asrama, kos, dan rumah keluarga untuk memahami perbedaan dampak dari kondisi tempat tinggal terhadap kesehatan mental dan interaksi sosial mereka.

Dalam pengolahan data, pendekatan triangulasi akan digunakan untuk memastikan validitas dan reliabilitas temuan. Hasil wawancara mendalam akan dianalisis secara tematik untuk mengidentifikasi pola utama dalam pengalaman mahasiswa terkait kondisi keluarga dan tekanan lingkungan. Sementara itu, hasil survei akan dianalisis secara kuantitatif untuk memberikan gambaran yang lebih umum tentang tingkat stres dan interaksi sosial mahasiswa, yang kemudian dibandingkan dengan hasil wawancara untuk memberikan pemahaman yang lebih mendalam dan komprehensif.

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan yang signifikan tentang bagaimana kondisi keluarga dan tekanan lingkungan berdampak pada kesehatan mental serta interaksi sosial mahasiswa. Selain itu, penelitian ini diharapkan dapat menawarkan landasan bagi pengembangan intervensi yang lebih baik untuk mendukung kesejahteraan psikologis mahasiswa di masa depan, baik melalui dukungan keluarga yang lebih baik maupun kebijakan pendidikan yang lebih sensitif terhadap kebutuhan kesehatan mental mahasiswa.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Wawancara

Hasil wawancara dan observasi mendalam dengan mahasiswa Universitas Pamulang mengungkapkan berbagai perspektif tentang bagaimana kondisi keluarga dan tekanan lingkungan memengaruhi kesehatan mental dan interaksi sosial mereka. Tabel berikut merangkum beberapa temuan kunci dari wawancara yang dilakukan dengan 15 mahasiswa dari berbagai latar belakang:

Kode Responden	Usia	Kondisi Keluarga	Tekanan Lingkungan	Dampak Pada Kesehatan Mental	Interaksi Sosial
R1	22	Harmonis	Tuntutan akademik tinggi, pekerjaan paruh waktu.	Stres sedang, tetapi masih dapat dikelola.	Aktif di kelas dan di luar kampus.
R2	20	Konflik ringan	Tuntutan prestasi, kesulitan keuangan.	Sering mengalami kecemasan.	Menarik diri, kurang berinteraksi
R3	22	Harmonis	Tuntutan akademik, tuntutan pergaulan.	Kesehatan mental baik.	Aktif berinteraksi dan memiliki banyak teman.
R4	19	Konflik Rutin	Hampir tidak ada, karena tidak diperdulikan.	Stres tinggi, merasa kesepian	Sangat terbatas, merasa terasingkan.

R5	20	Harmonis	Beban tugas kuliah, pekerjaan paruh waktu.	Stres sedang, sering kehilangan motivasi.	Terlibat dalam beberapa kegiatan, tapi terbatas.
R6	23	Harmonis	Ekspektasi orang tua dan tugas kuliah.	Kesehatan mental baik, terkadang merasa tertekan.	Aktif berinteraksi di kampus dan luar kampus.
R7	21	Konflik Ringan	Kesulitan ekonomi, tuntutan tugas kuliah.	Stres ringan, sering merasa tertekan.	Interaksi baik, namun terbatas.
R8	20	Konflik ringan	Kesulitan ekonomi, tuntutan untuk berprestasi.	Stres sedang, sering mengalami kecemasan.	Interaksi baik, namun terbatas.
R9	22	Harmonis	Tidak ada tekanan yang berarti.	Kesehatan mental baik.	Aktif berinteraksi di kelas dan organisasi kampus.
R10	19	Konflik rutin	Tuntutan untuk berprestasi, kesulitan ekonomi.	Stres tinggi, tidak percaya diri.	Kurang aktif berinteraksi, tidak memiliki banyak teman.
R11	21	Harmonis	Tidak ada tekanan yang berarti.	Kesehatan mental baik.	Aktif berinteraksi di kelas dan aktif dalam organisasi.
R12	20	Konflik ringan	Tuntutan untuk hidup mandiri, masalah keuangan.	Stress ringan, tetapi masih dapat dikelola.	Interaksi baik, namun terbatas.
R13	22	Harmonis	Ekspektasi orang tua dan tuntutan pergaulan.	Kesehatan mental baik.	Aktif berinteraksi, memiliki banyak teman.
R14	19	Harmonis	Tidak ada tekanan yang berarti.	Kesehatan mental baik.	Aktif berinteraksi, memiliki banyak teman.
R15	23	Konflik rutin	Tuntutan tugas kuliah, pekerjaan paruh waktu.	Stres tinggi, mudah emosi.	Interaksi baik, namun terbatas.

Dari tabel di atas, terlihat bahwa kondisi keluarga dan tekanan lingkungan memiliki dampak yang bervariasi terhadap kesehatan mental dan interaksi sosial mahasiswa. Mahasiswa yang memiliki dukungan keluarga yang kuat dan komunikasi yang baik cenderung menunjukkan kesehatan mental yang lebih baik dan lebih aktif dalam interaksi sosial. Sebaliknya, mahasiswa yang mengalami konflik dalam keluarga atau tekanan akademik yang tinggi cenderung mengalami stres yang lebih tinggi, dengan beberapa di antaranya merasa terisolasi dari lingkungan sosial mereka.

Dukungan emosional dari keluarga, yang ditunjukkan oleh mahasiswa dengan kesehatan mental yang baik, berfungsi sebagai penyangga terhadap stres. Sebagian besar responden yang memiliki komunikasi terbuka dan dukungan kuat dari keluarga mengungkapkan bahwa mereka dapat mengelola stres akademik dengan lebih baik dan merasa termotivasi untuk berprestasi.

Namun, mahasiswa yang mengalami ketegangan dalam keluarga atau ekspektasi yang tinggi dari orang tua sering kali merasakan dampak negatif pada kesehatan mental mereka. Sebagai contoh, R4 dan R10 melaporkan tingkat stres yang tinggi dan kesulitan dalam menjalin interaksi sosial, yang menunjukkan bahwa konflik keluarga dan tekanan akademik dapat memperburuk kesehatan mental dan memengaruhi kemampuan untuk bersosialisasi.

Selain kondisi keluarga, hasil penelitian juga menemukan bahwa tekanan lingkungan akademik dan sosial memberikan kontribusi besar terhadap kesehatan mental mahasiswa. Banyak responden merasa terbebani oleh ekspektasi untuk selalu berprestasi secara akademik. Tekanan ini semakin diperparah dengan faktor sosial, seperti kebutuhan untuk menyesuaikan diri dengan teman sebaya, menjaga citra sosial di media sosial, serta harapan dari keluarga dan lingkungan sekitar. Media sosial juga menjadi sumber tekanan bagi sebagian mahasiswa, terutama dalam hal membandingkan diri dengan orang lain.

Temuan ini mendukung penelitian oleh Misra dan McKean (2000) yang menyatakan bahwa tekanan akademik yang tinggi dapat meningkatkan risiko gangguan kesehatan mental, seperti kecemasan dan depresi. Mahasiswa yang merasa terisolasi secara sosial atau kesulitan dalam menjaga keseimbangan antara kehidupan akademik dan pribadi juga lebih rentan mengalami masalah kesehatan mental.

Dalam konteks ini, penting bagi Universitas Pamulang untuk meningkatkan dukungan bagi mahasiswa, baik dari segi layanan kesehatan mental maupun dukungan akademik. Pengembangan program-program yang memberikan perhatian terhadap kesejahteraan mental mahasiswa dapat membantu menciptakan lingkungan yang lebih mendukung dan mengurangi dampak negatif dari tekanan lingkungan dan kondisi keluarga.

Dalam pembahasan ini, dapat disimpulkan bahwa kondisi keluarga dan tekanan lingkungan akademik secara langsung mempengaruhi kesehatan mental mahasiswa, yang pada gilirannya berdampak pada interaksi sosial mereka. Temuan ini konsisten dengan teori Baumeister dan Leary (1995) tentang pentingnya hubungan sosial bagi kesejahteraan psikologis, serta studi oleh Eisenberg et al. (2007) yang menekankan bahwa mahasiswa dengan jaringan sosial yang kuat lebih mungkin memiliki kesehatan mental yang baik.

KESIMPULAN

Kesimpulan dari penelitian ini menegaskan bahwa kondisi keluarga dan tekanan lingkungan memiliki dampak signifikan terhadap kesehatan mental dan interaksi sosial mahasiswa. Mahasiswa yang mendapatkan dukungan emosional yang baik dari keluarga lebih mampu menghadapi tekanan akademik dan sosial serta mempertahankan interaksi sosial yang positif. Sebaliknya, mahasiswa yang mengalami konflik keluarga atau mendapatkan ekspektasi tinggi tanpa dukungan emosional yang cukup cenderung lebih rentan terhadap stres, kecemasan, dan gangguan mental lainnya, yang pada akhirnya memengaruhi kemampuan mereka dalam berinteraksi sosial. Tekanan akademik dan sosial di lingkungan kampus juga memperburuk kondisi mental bagi mahasiswa yang tidak memiliki fondasi dukungan keluarga yang kuat. Oleh karena itu, dukungan keluarga yang stabil serta perhatian terhadap kesehatan mental dari institusi pendidikan sangat diperlukan untuk membantu mahasiswa mengatasi berbagai tekanan yang mereka hadapi.

REFERENSI

- Astuti, R., & Sari, D. K. (2019). Stres akademik dan dampaknya terhadap kesehatan mental mahasiswa. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling*, 6(2), 75-84.
- Farid, M., Djalali, M. A., & Yunistiati, F. (2014). Keharmonisan keluarga, konsep diri dan interaksi sosial remaja. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 3(1), 71-82.
- Fitri, N. Y., & Hutagalung, S. A. (2023). Pengaruh perilaku keluarga terhadap kesehatan mental anak. *Journal of Gender and Social Inclusion in Muslim Societies*, 4(2), 60-65.
- Hidayat, R., & Hidayat, M. (2020). Pengaruh kondisi keluarga terhadap kesehatan mental mahasiswa. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling*, 6(2), 45-56.
- Ifdil. (2018). Mengembangkan kesehatan mental di lingkungan keluarga dan sekolah. *Journal of Innovative Counseling: Theory, Practice & Research*, 2(2), 1-9.
- La Base, D. M., Saputra, N. W., & Pritanto, B. J. (2023). Peran lingkungan keluarga pada gangguan kesehatan mental remaja di Indonesia: Studi literatur. *Jurnal Kesehatan Terpadu*, 2(2), 59-67.
- Pratiwi, S., & Susanti, E. (2021). Pengaruh tekanan sosial terhadap kesehatan mental mahasiswa: Studi kasus di Universitas Diponegoro. *Jurnal Psikologi Sosial*, 5(3), 145-160.
- Simanungkalit, R. E. S., Gulo, Y., & Sembiring, S. Br. (2022). Hubungan interaksi sosial dalam keluarga dengan perilaku sosial siswa kelas VI SD Perumnas Putri Deli T.A 2020/2021. *Jurnal Pendidikan Religius*, 4(2), 87-97.
- Supriyadi, D., & Fatimah, N. (2022). Tekanan akademik dan dampaknya terhadap interaksi sosial mahasiswa. *Jurnal Pendidikan dan Psikologi*, 15(1), 51-62.
- Tri Wahyuni, S., Sulistyawati, S., Khair, U., Mulasari, S. A., DKK. (2023). Hubungan antara kesehatan lingkungan dengan gangguan emosional. *Jurnal Kesehatan Lingkungan Indonesia*, 22(2), 128-133., 12 (1), 1-14.