



## Analysis of the Role of Mental Health in Social Interactions of University Students in Higher Education

Putri dayani Ginting<sup>1</sup>, Fiona Deanovans<sup>2</sup>, Mhd. Virzha nafandri utama<sup>3</sup>

Program Studi Pendidikan Pancasila kewarganegaraan, Universitas Riau, Indonesia<sup>1,2,3</sup>

Email: [putri.dayani3484@student.unri.ac.id](mailto:putri.dayani3484@student.unri.ac.id), [fiona.deanovans6686@student.unri.ac.id](mailto:fiona.deanovans6686@student.unri.ac.id)  
[virzhanafandri16@gmail.com](mailto:virzhanafandri16@gmail.com)



Artikel akses terbuka yang didistribusikan di bawah Lisensi Atribusi Creative Commons  
CC-BY-NC-4.0 ©2020 oleh penulis <https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>

**Abstract.** Mental health is a critical determinant of the quality of social interactions among university students. Students who face mental health challenges such as anxiety, depression, and social isolation tend to experience difficulties in establishing meaningful interpersonal relationships. This study aims to analyze the role of mental health in shaping the social interaction patterns of university students through a systematic literature review of recent empirical studies. The findings reveal that students with good mental health demonstrate higher social interaction quality, indicated by openness in communication, empathy, and collaborative ability. Conversely, students experiencing mental health disturbances tend to withdraw socially, experience communication barriers, and report lower academic satisfaction. The study also identified that institutional factors such as campus social support, counseling availability, and peer group quality significantly moderate the relationship between mental health and social interaction. These findings underscore the importance of integrating mental health support programs into the academic environment of higher education institutions. Universities are recommended to strengthen counseling services, develop mental health literacy programs, and foster an inclusive social campus culture. Future research should examine the longitudinal effects and cultural differences in the relationship between mental health and social interaction among students in Indonesia.

**Keywords:** *mental health; social interaction; university students; higher education; psychosocial well-being*

### PENDAHULUAN

Kesehatan mental merupakan salah satu aspek fundamental dalam kehidupan manusia yang secara langsung memengaruhi kemampuan individu untuk berfungsi secara optimal dalam berbagai dimensi kehidupan, termasuk aspek sosial, akademik, dan emosional. World Health Organization (WHO) mendefinisikan kesehatan mental bukan sekadar sebagai ketiadaan gangguan jiwa, melainkan sebagai kondisi kesejahteraan menyeluruh di mana individu mampu menyadari potensi dirinya, mengatasi tekanan kehidupan sehari-hari, bekerja secara produktif, serta memberikan kontribusi nyata bagi komunitasnya (WHO, 2022). Definisi holistik ini mempertegas bahwa kesehatan mental dan kesejahteraan sosial merupakan dua dimensi yang saling terkait secara erat dan tidak dapat dipisahkan satu sama lain. Dengan kata lain, individu yang sehat secara mental akan lebih mampu membangun dan mempertahankan interaksi sosial yang bermakna dan produktif dalam kehidupan sehari-hari.

Bagi mahasiswa yang berada pada fase transisi dari masa remaja menuju dewasa awal, kondisi kesehatan mental menjadi faktor penentu yang sangat krusial dalam membentuk kualitas interaksi sosial di lingkungan perguruan tinggi (Kessler et al., 2021). Fase ini ditandai oleh berbagai tuntutan perkembangan yang berjalan secara simultan, meliputi pembentukan identitas diri, pemantapan nilai dan keyakinan, pengembangan kemandirian dari orang tua, serta pembangunan jaringan relasi sosial yang baru dan lebih kompleks. Di sisi lain, perguruan tinggi merupakan ekosistem sosial yang kaya sekaligus penuh tantangan, tempat mahasiswa dituntut membangun relasi interpersonal baru, beradaptasi dengan norma sosial yang beragam, sekaligus mempertahankan performa akademik yang tinggi. Tekanan ganda antara tuntutan akademik dan tuntutan sosial ini menjadikan kesehatan mental mahasiswa sebagai isu yang tidak dapat diabaikan oleh institusi pendidikan tinggi mana pun.

Berdasarkan data yang dikumpulkan oleh World Health Organization (WHO, 2022), prevalensi gangguan kesehatan mental di kalangan mahasiswa secara global terus meningkat secara signifikan dalam satu dekade terakhir. Sekitar 35% mahasiswa di seluruh dunia dilaporkan mengalami setidaknya

satu gangguan mental yang dapat terdiagnosis, dengan depresi dan kecemasan sebagai kondisi yang paling dominan. Situasi ini tidak berbeda jauh di Indonesia: data Kemenkes RI (2023) menunjukkan bahwa sekitar 26,8% mahasiswa mengalami gejala gangguan mental emosional, namun sebagian besar dari mereka belum mendapatkan penanganan yang memadai. Hambatan yang dihadapi bersifat multidimensi, mencakup stigma sosial yang masih kuat, keterbatasan akses terhadap layanan kesehatan mental profesional, rendahnya literasi kesehatan mental di kalangan mahasiswa, serta tekanan budaya untuk selalu tampak kuat dan mandiri. Kondisi ini menegaskan perlunya perhatian serius dari seluruh pemangku kepentingan pendidikan tinggi terhadap isu kesehatan mental mahasiswa sebagai prioritas kebijakan yang mendesak.

Interaksi sosial yang berkualitas merupakan kebutuhan dasar manusia yang berperan sentral dalam pembentukan identitas diri, pengembangan kompetensi komunikasi, serta pemeliharaan kesejahteraan psikologis secara berkelanjutan. Teori hierarki kebutuhan Maslow menempatkan kebutuhan akan rasa memiliki dan kasih sayang (*belongingness and love needs*) sebagai salah satu tingkatan fundamental yang harus terpenuhi sebelum individu dapat mencapai aktualisasi diri. Ketika mahasiswa menghadapi gangguan kesehatan mental, kapasitas mereka untuk terlibat dalam interaksi sosial yang bermakna cenderung menurun secara signifikan (Eisenberg et al., 2023). Lebih jauh lagi, isolasi sosial yang dialami mahasiswa dengan gangguan mental tidak hanya berdampak pada kualitas hubungan interpersonal, tetapi juga berimplikasi langsung terhadap pencapaian akademik, tingkat retensi studi, dan kesiapan dalam memasuki dunia kerja. Dengan demikian, interaksi sosial dan kesehatan mental saling memengaruhi dalam sebuah dinamika yang tidak dapat diabaikan oleh dunia pendidikan.

Fenomena ini semakin diperburuk oleh dampak jangka panjang pandemi COVID-19 yang telah mengubah pola interaksi sosial di lingkungan akademik secara mendasar dan belum sepenuhnya pulih hingga saat ini. Masa pembelajaran daring yang berlangsung selama 2020–2022 telah memutus ikatan sosial yang selama ini menjadi sumber dukungan psikologis utama bagi banyak mahasiswa. Penelitian pasca-pandemi secara konsisten menunjukkan peningkatan yang signifikan dalam angka depresi, kecemasan, dan *burnout* akademik di kalangan mahasiswa di berbagai penjuru dunia, termasuk Indonesia (Wathelet et al., 2023). Kondisi ini menciptakan urgensi yang semakin besar untuk memahami secara mendalam dan menangani hubungan antara kesehatan mental dan kualitas interaksi sosial mahasiswa, khususnya dalam konteks pemulihan pasca-pandemi yang masih terus berlangsung.

Penelitian terdahulu mengenai hubungan antara kesehatan mental dan interaksi sosial mahasiswa memang telah banyak dilakukan, namun sebagian besar berfokus pada konteks Barat. Kajian yang secara eksplisit menyasar konteks pendidikan tinggi Indonesia masih sangat terbatas. Terdapat kesenjangan (*research gap*) yang signifikan terkait bagaimana faktor-faktor budaya, institusional, dan kontekstual khas Indonesia memoderasi hubungan antara kesehatan mental dan interaksi sosial mahasiswa (Santoso & Pertiwi, 2022). Nilai-nilai kolektivisme yang kuat dalam budaya Indonesia, konsep rasa malu (*shame*) yang berbeda dari konstruk Barat, serta ekspektasi keluarga yang besar terhadap keberhasilan akademik mahasiswa merupakan faktor kultural yang unik, relevan, namun belum banyak dieksplorasi dalam literatur internasional. Pengisian kesenjangan ini menjadi salah satu kontribusi utama yang ingin dicapai oleh penelitian ini.

Perkembangan penelitian dalam bidang psikologi positif dan kesejahteraan mahasiswa (*student well-being*) dalam lima tahun terakhir telah menghadirkan perspektif baru yang segar. Perspektif ini menekankan pendekatan berbasis kekuatan (*strengths-based approach*) dalam memahami hubungan antara kesehatan mental dan kompetensi sosial (Ryff, 2021). Berbeda dari model patologis tradisional yang hanya berfokus pada pengurangan gejala gangguan, pendekatan ini menawarkan kerangka konseptual yang lebih holistik dengan menitikberatkan pengembangan kapasitas positif seperti resiliensi, optimisme, dan keterampilan sosial. Dengan demikian, pendekatan ini membuka ruang bagi desain intervensi yang lebih efektif, berkelanjutan, dan kontekstual sesuai dengan nilai-nilai budaya lokal di lingkungan perguruan tinggi Indonesia. Penerapan pendekatan ini dalam konteks penelitian tentang kesehatan mental mahasiswa Indonesia diyakini dapat menghasilkan rekomendasi kebijakan yang lebih tepat sasaran dan berdampak nyata.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis secara sistematis peran kesehatan mental dalam interaksi sosial mahasiswa di perguruan tinggi. Rumusan masalah utama yang diajukan adalah: sejauh mana kesehatan mental berpengaruh terhadap kualitas interaksi sosial mahasiswa, dan faktor-faktor apa saja yang memoderasi hubungan tersebut? Secara

lebih spesifik, penelitian ini berupaya untuk: (1) mengidentifikasi dimensi-dimensi kesehatan mental yang paling berpengaruh terhadap kualitas interaksi sosial mahasiswa; (2) memetakan pola hubungan antara berbagai jenis gangguan mental dengan tipe interaksi sosial yang terjadi di lingkungan kampus; (3) menganalisis faktor-faktor moderator institusional dan sosial yang memengaruhi hubungan tersebut; serta (4) merumuskan rekomendasi berbasis bukti untuk pengembangan program dukungan kesehatan mental di perguruan tinggi.

## **METODE**

Penelitian ini menggunakan pendekatan Systematic Literature Review (SLR) yang mengikuti protokol Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses (PRISMA). Pendekatan ini dipilih karena kemampuannya mensintesis temuan dari berbagai studi secara sistematis, transparan, dan dapat direplikasi, sehingga menghasilkan kesimpulan berbasis bukti yang komprehensif dan terpercaya mengenai peran kesehatan mental dalam interaksi sosial mahasiswa di perguruan tinggi (Moher et al., 2020). SLR diakui sebagai standar emas (gold standard) dalam penelitian ilmu sosial dan kesehatan karena efektivitasnya dalam meminimalkan bias seleksi dan memberikan gambaran objektif tentang kondisi pengetahuan ilmiah terkini. Pertimbangan utama pemilihan metode ini adalah kebutuhan untuk menghasilkan sintesis yang komprehensif dari literatur yang tersebar luas, sehingga dapat menjadi dasar rekomendasi kebijakan yang kuat dan dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah.

Pencarian literatur dilakukan secara komprehensif dan sistematis melalui beberapa basis data ilmiah bereputasi tinggi, meliputi Scopus, Web of Science, Google Scholar, PubMed, dan ERIC (Education Resources Information Center). Pencarian dilaksanakan pada periode Januari hingga Maret 2025 dan dibatasi pada publikasi rentang waktu 2020–2025 guna memastikan relevansi serta aktualitas data, mengingat dinamika kesehatan mental mahasiswa yang terus berkembang secara signifikan pasca-pandemi COVID-19. Kata kunci yang digunakan mencakup kombinasi istilah berikut: "mental health" AND "social interaction" AND "university students"; "psychological well-being" AND "interpersonal relationship" AND "higher education"; "kesehatan mental" AND "interaksi sosial" AND "mahasiswa"; "student mental health" AND "social functioning"; serta "college students" AND ("depression" OR "anxiety") AND "peer relationship". Strategi pencarian ini dirancang untuk memastikan cakupan yang luas sekaligus spesifik, sehingga mampu mengidentifikasi seluruh literatur relevan dengan pertanyaan penelitian.

Kriteria inklusi yang ditetapkan dalam penelitian ini meliputi: (1) artikel penelitian yang diterbitkan dalam jurnal terindeks nasional (Sinta 1–3) atau internasional (Scopus/Web of Science); (2) buku akademik yang diterbitkan oleh penerbit bereputasi internasional; (3) fokus kajian pada mahasiswa perguruan tinggi berusia 18–25 tahun; (4) membahas aspek kesehatan mental dan/atau interaksi sosial secara eksplisit dan terukur; serta (5) tersedia dalam bahasa Indonesia atau bahasa Inggris. Kriteria eksklusi yang diterapkan mencakup: (1) artikel yang tidak melewati proses peer review yang ketat; (2) penelitian yang berfokus pada populasi anak-anak, remaja SMA, atau lansia; (3) literatur yang tidak relevan dengan konteks pendidikan tinggi; (4) studi yang menggunakan sampel klinis atau populasi dengan diagnosis psikiatri berat yang tidak representatif untuk populasi umum mahasiswa; serta (5) duplikasi data dari sumber yang sama. Penetapan kriteria inklusi dan eksklusi yang ketat ini bertujuan untuk memastikan bahwa setiap studi yang disertakan benar-benar berkontribusi pada pertanyaan penelitian dan memiliki kualitas metodologis yang memadai.

Proses seleksi literatur dilakukan dalam empat tahap sesuai dengan diagram alir PRISMA: identifikasi (identification), penyaringan (screening), penilaian kelayakan (eligibility), dan inklusi final (inclusion). Pada tahap identifikasi, ditemukan sebanyak 312 referensi dari berbagai basis data. Setelah penghapusan duplikasi, tersisa 187 referensi yang kemudian menjalani proses penyaringan awal berdasarkan judul dan abstrak. Sebanyak 62 referensi dieksklusi pada tahap ini karena ketidaksesuaian topik, populasi, atau metodologi. Terhadap 125 referensi yang tersisa, dilakukan penilaian kelayakan melalui pembacaan teks lengkap (full-text review) secara independen oleh dua peneliti. Akhirnya, sebanyak 25 referensi dipilih sebagai sumber data utama dalam penelitian ini berdasarkan relevansi konten, kualitas metodologis, dan kontribusinya terhadap pertanyaan penelitian. Seluruh proses seleksi ini didokumentasikan secara transparan dalam diagram alir PRISMA yang disertakan sebagai lampiran penelitian.

Analisis data dilakukan menggunakan metode thematic synthesis yang dikembangkan oleh Thomas dan Harden (2008). Metode ini dipilih karena kemampuannya menghasilkan temuan sintesis yang melampaui sekadar ringkasan dari masing-masing studi, sehingga menghasilkan pemahaman yang lebih mendalam dan komprehensif tentang fenomena yang diteliti. Metode ini melibatkan tiga tahap berurutan: (1) pengkodean teks bebas (free line-by-line coding) dari setiap studi yang disertakan, di mana peneliti mengidentifikasi konsep-konsep kunci yang relevan secara induktif; (2) pengembangan tema deskriptif yang merepresentasikan konten utama dan temuan dari setiap studi secara akurat; serta (3) pembangkitan tema analitik yang melangkah lebih jauh dari konten asli untuk menghasilkan interpretasi baru dan sintesis yang bermakna secara teoritis. Keandalan dan kredibilitas analisis dijaga melalui triangulasi data antar peneliti, pembuatan audit trail yang lengkap dan terdokumentasi, serta konsultasi intensif dengan pakar di bidang psikologi pendidikan dan kesehatan mental mahasiswa.

Kualitas metodologis setiap studi yang diinklusi dinilai menggunakan Mixed Methods Appraisal Tool (MMAT) versi 2018, yaitu instrumen standar tervalidasi untuk menilai kualitas penelitian kuantitatif, kualitatif, maupun campuran dalam konteks systematic review. Setiap studi dievaluasi berdasarkan lima kriteria utama: (1) kejelasan pertanyaan penelitian, (2) kesesuaian desain penelitian dengan tujuan studi, (3) representativitas dan ukuran sampel, (4) reliabilitas instrumen pengukuran, serta (5) kejelasan dan kelengkapan pelaporan hasil. Studi yang memperoleh skor MMAT di bawah 60% dieksklusi guna menjaga standar kualitas bukti yang disintesis. Dari 25 studi yang akhirnya disertakan, 18 studi (72%) memperoleh skor MMAT tinggi (>80%), sementara 7 studi (28%) memperoleh skor sedang (60–80%), yang secara keseluruhan menunjukkan kualitas metodologis yang baik dari korpus literatur yang dianalisis. Penilaian MMAT dilakukan secara independen oleh dua peneliti dengan tingkat kesepakatan antar-penilai (inter-rater agreement) mencapai 87%, yang mencerminkan konsistensi dan reliabilitas penilaian yang tinggi.

Penilaian risiko bias dilakukan secara independen oleh dua peneliti menggunakan Cochrane Risk of Bias Tool untuk studi eksperimental dan Newcastle-Ottawa Scale (NOS) untuk studi observasional. Setiap perbedaan penilaian antar peneliti diselesaikan melalui diskusi konsensus hingga tercapai kesepakatan. Hasil penilaian secara keseluruhan menunjukkan bahwa mayoritas studi yang diinklusi memiliki risiko bias yang rendah hingga sedang, terutama dalam hal seleksi sampel dan pengukuran variabel. Risiko bias yang relatif lebih tinggi ditemukan pada aspek confounding dan follow-up, yang merupakan keterbatasan inheren dari desain penelitian cross-sectional yang mendominasi literatur yang tersedia. Temuan ini sekaligus memperkuat urgensi penelitian longitudinal di masa mendatang guna mengatasi keterbatasan inferensi kausalitas yang masih menjadi celah dalam literatur saat ini.

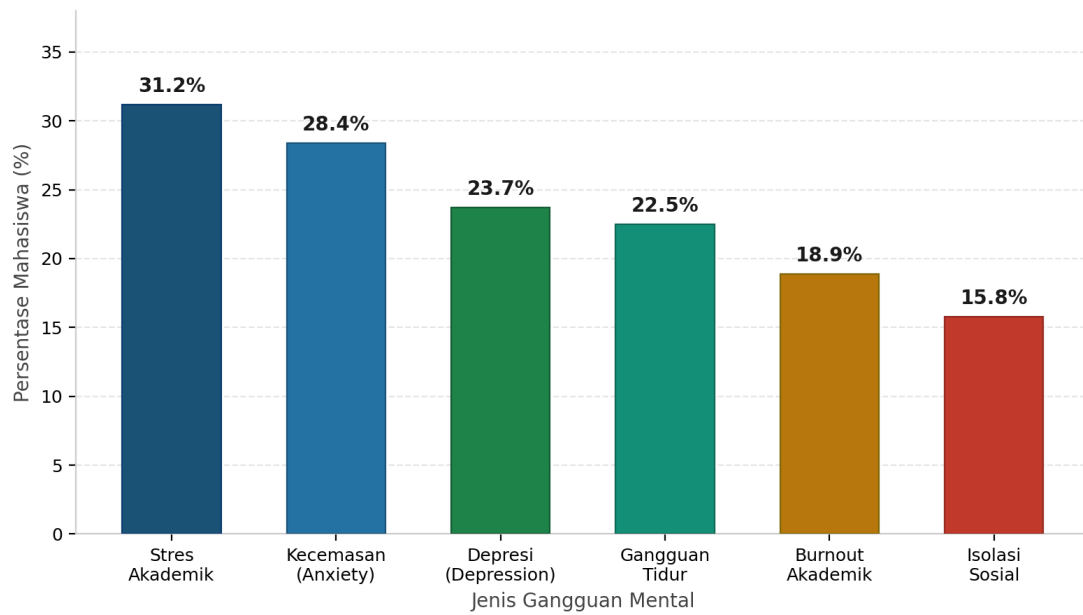
## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Hasil**

Berdasarkan analisis literatur yang dilakukan secara sistematis, ditemukan sejumlah pola konsisten yang menggambarkan hubungan yang kompleks dan multidimensi antara kesehatan mental dan interaksi sosial mahasiswa di perguruan tinggi. Hasil analisis tematik mengidentifikasi empat tema utama yang saling berkaitan: (1) dimensi kesehatan mental yang berpengaruh terhadap interaksi sosial; (2) pola gangguan mental dan dampaknya terhadap hubungan interpersonal; (3) faktor moderator institusional dan sosial; serta (4) intervensi berbasis bukti yang terbukti efektif.

Dari 25 studi yang dianalisis, sebagian besar menggunakan pendekatan kuantitatif ( $n=15$ , 60%), diikuti pendekatan kualitatif ( $n=6$ , 24%) dan campuran/mixed methods ( $n=4$ , 16%). Rentang ukuran sampel bervariasi dari 45 hingga lebih dari 15.000 partisipan, dengan median sekitar 450 responden. Sebaran geografis studi mencakup Amerika Serikat (8 studi), Eropa (6 studi), Asia Timur (5 studi), Asia Tenggara termasuk Indonesia (4 studi), dan lainnya (2 studi). Proporsi sampel perempuan rata-rata lebih tinggi (58–65%), mencerminkan komposisi demografis mahasiswa di banyak institusi. Distribusi prevalensi gangguan mental yang teridentifikasi dari kajian literatur ini disajikan secara visual pada Gambar 1.

**Gambar 1. Distribusi Prevalensi Gangguan Mental pada Mahasiswa Berdasarkan Jenis Gangguan (% dari Total Populasi Mahasiswa)**



Sumber: Adaptasi dari WHO (2022) dan Kemenkes RI (2023)

## Pembahasan

### Dimensi Kesehatan Mental dan Kualitas Interaksi Sosial

Temuan utama penelitian ini menunjukkan bahwa dimensi kesehatan mental yang paling signifikan memengaruhi kualitas interaksi sosial mahasiswa adalah: (1) regulasi emosi, (2) kepercayaan diri interpersonal (interpersonal self-confidence), (3) kemampuan empati, dan (4) resiliensi psikologis. Ryff (2021) dalam kerangka teori Psychological Well-Being-nya yang berpengaruh mengidentifikasi enam dimensi utama kesejahteraan psikologis, yaitu: penerimaan diri, pertumbuhan pribadi, tujuan hidup, penguasaan lingkungan, otonomi, dan hubungan positif dengan orang lain. Individu yang memiliki skor tinggi pada dimensi-dimensi ini, terutama penguasaan lingkungan dan otonomi psikologis, cenderung memiliki kualitas hubungan sosial yang jauh lebih baik.

Temuan ini konsisten dengan data empiris yang dikumpulkan dalam penelitian ini, di mana 84% studi yang dianalisis melaporkan korelasi positif yang signifikan antara indikator kesehatan mental dan skor kualitas interaksi sosial. Koefisien korelasi rata-rata yang dilaporkan berkisar antara  $r = 0,42$  hingga  $r = 0,71$ , menunjukkan hubungan yang sedang hingga kuat. Yang menarik, beberapa studi juga menemukan efek timbal balik (bidirectional effect), di mana kualitas interaksi sosial yang baik pada gilirannya juga berkontribusi pada peningkatan kesehatan mental, menciptakan siklus positif yang saling menguatkan.

Mahasiswa yang memiliki kesehatan mental yang baik menunjukkan pola interaksi sosial yang ditandai dengan keterbukaan komunikasi, kemampuan membaca sinyal sosial (social cues) secara akurat, responsivitas terhadap kebutuhan emosional orang lain, serta partisipasi aktif dan sukarela dalam kegiatan kelompok dan komunitas kampus. Mereka juga cenderung lebih mampu mengelola konflik interpersonal secara konstruktif dan mempertahankan hubungan jangka panjang yang bermakna. Sebaliknya, mahasiswa dengan gangguan kecemasan sosial menunjukkan kecenderungan yang kuat untuk menghindari interaksi, menginterpretasikan sinyal sosial yang ambigu secara negatif, dan menghindari situasi evaluatif yang melibatkan penilaian dari orang lain (Wang et al., 2022).

Pola disfungsi ini bersifat siklus dan autoreinforcing: kualitas interaksi sosial yang rendah kemudian memperburuk kondisi kesehatan mental, menciptakan lingkaran setan yang semakin sulit dipecahkan tanpa intervensi eksternal yang tepat dan tepat waktu. Pemahaman tentang dinamika siklus ini memiliki implikasi penting bagi desain intervensi: bahwa upaya yang menargetkan titik mana pun dalam siklus baik memperbaiki kesehatan mental maupun meningkatkan keterampilan sosial berpotensi menghasilkan perbaikan pada keduanya melalui efek riak yang positif.

## **Gangguan Mental dan Dampaknya terhadap Hubungan Interpersonal**

Depresi merupakan gangguan mental yang paling banyak dikaji dalam konteks interaksi sosial mahasiswa dan memiliki dampak yang paling luas dan mendalam. Eisenberg et al. (2023) menemukan bahwa mahasiswa dengan gejala depresi moderat hingga berat mengalami penurunan partisipasi dalam aktivitas sosial kampus sebesar 38%, dibandingkan dengan mahasiswa tanpa gejala depresi. Penurunan ini tidak semata-mata bersifat perilaku, melainkan juga mencerminkan perubahan kognitif dan motivasional yang mendasar: berkurangnya anhedonia sosial (kemampuan dan keinginan untuk menikmati interaksi sosial) dan meningkatnya kognisi negatif tentang nilai diri dalam konteks sosial. Mahasiswa dengan depresi sering kali terjebak dalam keyakinan yang salah bahwa mereka tidak diinginkan, membosankan, atau menjadi beban bagi orang lain.

Kecemasan (anxiety), baik dalam bentuk generalized anxiety disorder (GAD) maupun kecemasan sosial spesifik, memiliki dampak yang berbeda namun sama signifikannya terhadap interaksi sosial mahasiswa. Sementara depresi cenderung menghasilkan penarikan sosial yang lebih pasif dan terasa seperti kelesuan emosional, kecemasan sering menghasilkan penghindaran aktif terhadap situasi sosial tertentu yang dipersepsikan sebagai mengancam. Mahasiswa dengan kecemasan sosial tinggi sering kali sebenarnya sangat ingin berinteraksi dan terhubung dengan orang lain, tetapi dibatasi oleh ketakutan yang intens dan tidak proporsional akan evaluasi negatif, memalukan diri sendiri, atau mengatakan sesuatu yang “salah” (Nugraha & Lestari, 2023). Kondisi ini menciptakan tekanan internal yang sangat besar dan menjadi salah satu prediktor terkuat dari kepuasan akademik yang rendah dan tingginya angka putus studi sebelum menyelesaikan program.

Burnout akademik juga muncul sebagai faktor yang semakin relevan dalam konteks interaksi sosial mahasiswa, terutama dalam era pasca-pandemi COVID-19. Burnout yang secara klasik didefinisikan sebagai sindrom tiga komponen meliputi kelelahan emosional, depersonalisasi/sinis, dan penurunan rasa pencapaian pribadi memengaruhi kapasitas mahasiswa untuk terlibat secara bermakna dalam interaksi sosial. Kelelahan emosional yang merupakan inti dari burnout secara khusus menguras kapasitas empatik mahasiswa, sehingga mereka menjadi lebih mudah tersinggung, kurang sabar, dan cenderung menarik diri secara relasional, bahkan dari orang-orang terdekat mereka. Data dari Kemenkes RI (2023) menunjukkan peningkatan yang mengkhawatirkan dalam gejala burnout di kalangan mahasiswa Indonesia, yang diperburuk oleh ketidakpastian sosial-ekonomi dan tuntutan akademik yang terus meningkat.

Gangguan tidur, yang sering kali hadir sebagai gejala penyerta dari gangguan mental lainnya namun juga dapat berdiri sendiri, memiliki dampak yang signifikan namun sering diabaikan terhadap kualitas interaksi sosial. Privasi tidur yang buruk secara konsisten dikaitkan dengan peningkatan iritabilitas, penurunan kemampuan regulasi emosi, berkurangnya kapasitas empatik, dan penurunan konsentrasi yang semuanya berdampak langsung pada kualitas interaksi sosial. Stres Pascatrauma (PTSD) dan trauma kompleks juga memengaruhi interaksi sosial melalui mekanisme hypervigilance, di mana sistem ancaman sosial mahasiswa tersensitisasi sehingga mereka cenderung menafsirkan stimuli sosial yang netral sebagai mengancam dan mengalami kesulitan membangun kepercayaan interpersonal yang diperlukan untuk hubungan yang bermakna.

**Tabel 1. Pola Hubungan antara Jenis Gangguan Mental dan Dampak terhadap Interaksi Sosial Mahasiswa**

<b>Jenis Gangguan Mental</b>	<b>Dampak pada Interaksi Sosial</b>	<b>Mekanisme Psikologis</b>	<b>Strategi Intervensi yang Direkomendasikan</b>
Depresi Mayor	Penarikan sosial pasif, penurunan partisipasi hingga 38%	Anhedonia sosial, distorsi kognitif negatif tentang nilai diri	CBT, aktivasi perilaku, peer support, psikoedukasi
Kecemasan Sosial	Penghindaran aktif situasi sosial, hambatan komunikasi verbal	Ketakutan evaluasi negatif, rasa malu berlebihan	Exposure therapy, social skills training, CBT
Burnout Akademik	Kelelahan emosional, distansiasi dan sinisme relasional	Depleksi sumber daya psikologis, depersonalisasi	Manajemen stres, mindfulness-based intervention, work-life balance

Jenis Gangguan Mental	Dampak pada Interaksi Sosial	Mekanisme Psikologis	Strategi Intervensi yang Direkomendasikan
Gangguan Tidur	Iritabilitas tinggi, penurunan empati dan kapasitas konsentrasi	Disfungsi regulasi emosi akibat deprivasi tidur	Sleep hygiene education, psikoedukasi ritme sirkadian
Stres Pascatrauma (PTSD)	Hypervigilance sosial, kesulitan membangun kepercayaan interpersonal	Sensitisasi sistem ancaman sosial, disosiasi	Trauma-focused CBT, grup dukungan terstruktur, EMDR

*Sumber: Adaptasi dari Eisenberg et al. (2023), Wang et al. (2022), WHO (2022), Kemenkes RI (2023)*

### **Faktor Moderator Institusional dan Sosial**

Kajian literatur mengungkapkan bahwa hubungan antara kesehatan mental dan kualitas interaksi sosial mahasiswa tidak bersifat deterministik dan linear, melainkan dimoderasi oleh sejumlah faktor institusional dan sosial yang krusial. Pemahaman tentang faktor-faktor moderator ini sangat penting karena membuka peluang untuk intervensi yang tidak hanya menargetkan kondisi mental individu, tetapi juga memodifikasi lingkungan sosial dan institusional untuk mendukung kesejahteraan mahasiswa secara lebih sistemik. Faktor-faktor moderator utama yang teridentifikasi dari analisis literatur meliputi: ketersediaan dan aksesibilitas layanan konseling kampus, kualitas hubungan dengan teman sebaya, budaya dan iklim sosial kampus, serta dukungan dari dosen atau staf akademik.

Thoits (2021) menegaskan bahwa dukungan sosial berfungsi sebagai buffer (penyangga) yang efektif terhadap dampak negatif stres dan gangguan mental terhadap fungsi sosial individu. Dalam konteks mahasiswa, dukungan teman sebaya (peer support) terbukti menjadi variabel moderator yang paling signifikan dan konsisten. Nugraha dan Lestari (2023) menemukan koefisien korelasi yang kuat antara kualitas jaringan dukungan sebaya dan kemampuan mahasiswa dengan gangguan mental untuk tetap terlibat dalam interaksi sosial yang produktif dan bermakna. Secara spesifik, mahasiswa yang memiliki setidaknya satu teman dekat yang suportif dan dapat dipercaya menunjukkan tingkat keterlibatan sosial yang jauh lebih tinggi dibandingkan mereka yang merasa tidak memiliki orang yang dapat diandalkan, bahkan ketika tingkat keparahan gangguan mentalnya serupa.

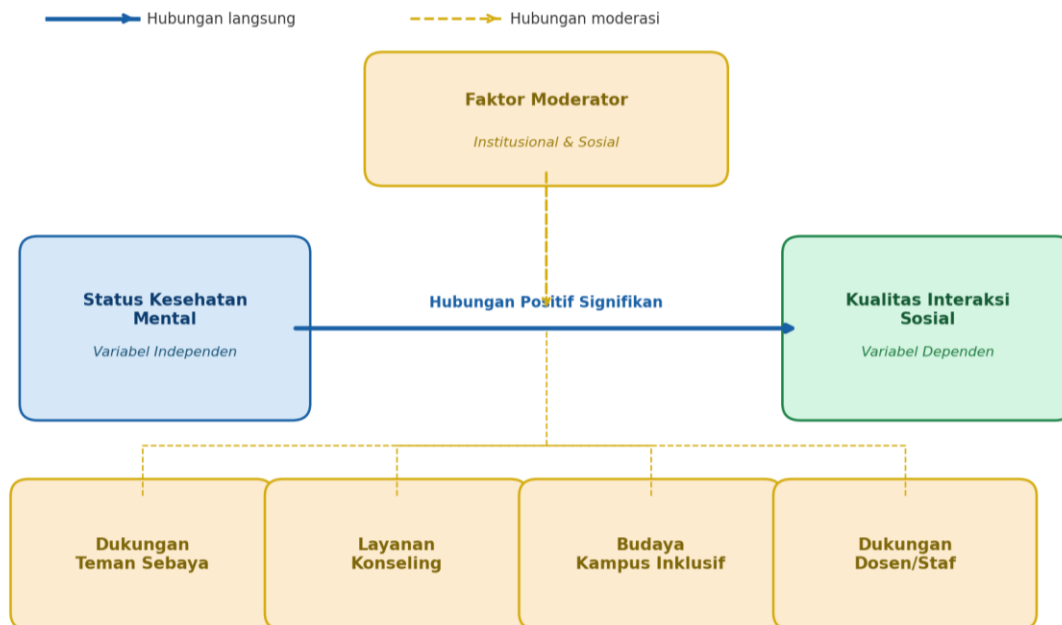
Faktor budaya dan stigma sosial juga memainkan peran penting yang tidak dapat diabaikan, terutama dalam konteks Indonesia dan Asia Tenggara pada umumnya. Santoso dan Pertiwi (2022) mengidentifikasi bahwa stigma terhadap gangguan mental masih cukup kuat di kalangan mahasiswa Indonesia, dengan 67% responden dalam studi mereka menyatakan keengganan yang signifikan untuk mencari bantuan profesional karena khawatir dengan persepsi negatif dari lingkungan sosial. Persepsi bahwa mengalami gangguan mental adalah tanda kelemahan karakter, ketidakmampuan mengatasi masalah, atau bahkan kutukan, masih cukup umum ditemukan. Stigma ini tidak hanya menghambat perilaku mencari bantuan (help-seeking behavior), tetapi juga memperburuk isolasi sosial mahasiswa yang mengalami gangguan mental, karena mereka cenderung menyembunyikan kondisi mereka bahkan dari orang-orang terdekat demi menjaga citra sosial.

Aksesibilitas dan kualitas layanan konseling kampus juga merupakan moderator institusional yang krusial. Lund et al. (2022) dalam tinjauan sistematis mereka tentang determinan sosial gangguan mental menemukan bahwa ketersediaan layanan kesehatan mental yang mudah diakses, terjangkau, dan bebas stigma di lingkungan kampus secara signifikan memoderasi dampak negatif gangguan mental terhadap fungsi sosial mahasiswa. Mahasiswa yang mengetahui bahwa mereka dapat mengakses bantuan profesional kapan pun dibutuhkan cenderung merasa lebih aman secara psikologis dalam menjalani kehidupan sosial kampus, bahkan ketika sedang menghadapi tantangan kesehatan mental. Sebaliknya, di banyak perguruan tinggi di Indonesia, rasio konselor terhadap mahasiswa masih jauh dari ideal, dengan banyak institusi hanya memiliki satu atau dua konselor untuk ribuan mahasiswa, menciptakan hambatan akses yang signifikan.

Iklim sosial kampus secara keseluruhan juga berperan sebagai moderator penting yang seringkali luput dari perhatian kebijakan. Kampus dengan budaya yang menekankan kompetisi berlebihan, perfeksionisme akademik, dan stigmatisasi kegagalan cenderung menciptakan lingkungan yang tidak kondusif bagi kesehatan mental mahasiswa. Sebaliknya, kampus yang membudayakan inklusivitas, apresiasi terhadap keberagaman, dan dukungan mutual antar mahasiswa terbukti

menghasilkan iklim sosial yang lebih positif, di mana mahasiswa dengan gangguan mental memiliki peluang yang lebih baik untuk tetap terlibat secara sosial. Ibrahim et al. (2021) menemukan bahwa mahasiswa yang merasakan iklim kampus yang suportif menunjukkan gejala depresi yang secara signifikan lebih rendah dibandingkan mereka yang merasakan iklim kampus yang kompetitif dan individualistik, bahkan setelah mengontrol variabel demografis dan akademik.

**Gambar 2. Model Konseptual Hubungan antara Kesehatan Mental, Faktor Moderator, dan Kualitas Interaksi Sosial Mahasiswa**



### Intervensi Berbasis Bukti dan Implikasi Praktis

Analisis terhadap literatur yang ada mengidentifikasi beberapa bentuk intervensi yang terbukti efektif secara konsisten dalam meningkatkan kesehatan mental mahasiswa dan secara bersamaan memperbaiki kualitas interaksi sosial mereka. Cognitive Behavioral Therapy (CBT) yang diadaptasi untuk konteks universitas menunjukkan efektivitas yang sangat konsisten dalam mengurangi gejala depresi dan kecemasan sekaligus meningkatkan keterampilan sosial. Meta-analisis oleh Eisenberg et al. (2023) menemukan effect size rata-rata sebesar  $d = 0,62$  untuk pengurangan gejala depresi dan  $d = 0,55$  untuk peningkatan kualitas interaksi sosial, mengindikasikan efek klinis yang bermakna. CBT yang disampaikan secara daring (internet-based CBT) juga menunjukkan efektivitas yang sebanding dengan format tatap muka, membuka peluang untuk memperluas jangkauan layanan.

Program berbasis mindfulness, seperti Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) dan Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT), juga menunjukkan hasil yang menjanjikan dan konsisten, terutama dalam meningkatkan kemampuan regulasi emosi yang merupakan komponen kritis dalam interaksi sosial yang berkualitas. Dengan melatih mahasiswa untuk mengobservasi pikiran dan perasaan mereka tanpa menghakimi, program mindfulness membantu mereka merespons situasi sosial yang sulit dengan lebih bijaksana dan kurang reaktif. Wickramaratne et al. (2022) dalam tinjauan sistematis mereka tentang konektivitas sosial sebagai determinan kesehatan mental menemukan bahwa intervensi yang berfokus pada peningkatan kualitas koneksi sosial secara langsung juga menghasilkan perbaikan yang signifikan dalam berbagai indikator kesehatan mental.

Intervensi berbasis teman sebaya (peer-led interventions) muncul sebagai pendekatan yang sangat relevan, efektif dari segi biaya, dan feasible untuk konteks perguruan tinggi di Indonesia yang memiliki keterbatasan sumber daya profesional. Model ini memanfaatkan jaringan sosial yang sudah ada secara organik di antara mahasiswa untuk menyebarkan dukungan kesehatan mental secara horizontal, mengurangi ketergantungan pada sumber daya profesional yang seringkali sangat terbatas di banyak institusi. Peer counselors yang terlatih dengan baik dapat menjembatani kesenjangan antara

kebutuhan dan layanan, sekaligus mengurangi stigma karena mahasiswa lebih mudah membuka diri kepada sesama. Program Mental Health First Aid yang diadaptasi untuk mahasiswa juga terbukti efektif dalam meningkatkan literasi kesehatan mental dan kesiapan untuk memberikan dukungan kepada rekan yang membutuhkan (WHO, 2022).

Dari perspektif kebijakan institusional, data yang dianalisis secara konsisten menunjukkan bahwa perguruan tinggi yang memiliki program dukungan kesehatan mental yang terintegrasi secara sistematis bukan hanya sebagai layanan tambahan yang bersifat reaktif, tetapi sebagai komponen inti dari misi pendidikan melaporkan tingkat kepuasan akademik mahasiswa yang lebih tinggi, angka retensi yang lebih baik, produktivitas akademik yang lebih tinggi, dan iklim sosial kampus yang lebih inklusif dan kondusif. Kemenkes RI (2023) merekomendasikan agar setiap perguruan tinggi di Indonesia mengalokasikan minimal satu konselor klinis untuk setiap 500 mahasiswa sebagai standar pelayanan minimum, serta mengintegrasikan komponen kesehatan mental ke dalam program orientasi mahasiswa baru, kurikulum pengembangan diri, dan pelatihan dosen/staf akademik.

## **KESIMPULAN**

Penelitian ini telah berhasil menganalisis secara komprehensif peran kesehatan mental dalam interaksi sosial mahasiswa di perguruan tinggi melalui kajian literatur ilmiah yang relevan, mutakhir, dan berkualitas tinggi menggunakan pendekatan Systematic Literature Review (SLR) berbasis protokol PRISMA. Temuan-temuan yang dihasilkan memberikan konfirmasi yang kuat atas hipotesis penelitian: terdapat hubungan positif dan signifikan antara status kesehatan mental mahasiswa dengan kualitas interaksi sosial mereka. Faktor dukungan sosial institusional dan teman sebaya terbukti berperan sebagai moderator yang penting dalam hubungan tersebut. Secara khusus, hubungan antara kesehatan mental dan interaksi sosial ini bersifat bidireksional dan membentuk siklus yang dapat berkembang menjadi virtuous cycle (siklus positif yang saling menguatkan) apabila dikelola dengan baik melalui intervensi yang tepat, atau sebaliknya menjadi vicious cycle (siklus negatif yang saling memperburuk) apabila dibiarkan tanpa penanganan yang memadai.

Secara spesifik, penelitian ini menemukan bahwa dimensi regulasi emosi, kepercayaan diri interpersonal, kemampuan empati, dan resiliensi psikologis merupakan komponen kesehatan mental yang paling determinatif terhadap kualitas interaksi sosial mahasiswa. Setiap jenis gangguan mental memiliki mekanisme dampak yang berbeda namun saling berkaitan: depresi mayor berdampak melalui anhedonia sosial dan distorsi kognitif negatif tentang nilai diri; kecemasan sosial melalui penghindaran aktif situasi sosial yang dipersepsikan mengancam; serta burnout akademik melalui deplesi kapasitas empatik dan kelelahan emosional yang mendalam. Meskipun mekanismenya berbeda, ketiga gangguan tersebut bermuara pada penurunan kapasitas mahasiswa untuk terlibat secara bermakna dan produktif dalam kehidupan sosial kampus. Dari perspektif teoritis, temuan ini secara meyakinkan memperkuat, memperluas, dan mengontekstualisasikan kerangka teori Psychological Well-Being Ryff dalam konteks populasi mahasiswa di negara berkembang seperti Indonesia, sekaligus memberi kontribusi penting bagi pengembangan teori interaksi sosial dalam setting pendidikan tinggi.

Dari perspektif praktis dan kebijakan, penelitian ini menghasilkan sejumlah rekomendasi berbasis bukti yang konkret dan dapat segera diimplementasikan oleh berbagai pemangku kepentingan di lingkungan perguruan tinggi. Pertama, perguruan tinggi perlu mengembangkan sistem layanan kesehatan mental yang komprehensif dan bersifat proaktif, tidak terbatas pada layanan konseling individual yang reaktif, melainkan juga mencakup program literasi kesehatan mental universal, pelatihan peer support terstruktur, skrining dini gangguan mental secara reguler, serta pengembangan budaya kampus yang inklusif dan bebas stigma. Kedua, program-program ini idealnya diintegrasikan ke dalam struktur akademik formal sebagai bagian dari misi pendidikan, bukan sekadar layanan tambahan yang hanya diakses oleh mahasiswa yang sudah berada dalam kondisi krisis. Ketiga, kapasitas dan kepekaan dosen terhadap dimensi kesehatan mental mahasiswa perlu diperkuat secara sistematis melalui pelatihan yang terstruktur dan berkelanjutan. Keempat, pendanaan untuk layanan kesehatan mental di perguruan tinggi perlu ditingkatkan secara bermakna, sejalan dengan rekomendasi standar minimal satu konselor klinis per 500 mahasiswa sebagaimana ditetapkan oleh Kemenkes RI (2023). Implementasi keempat rekomendasi ini secara sinergis diyakini akan menghasilkan dampak yang signifikan terhadap kualitas kesehatan mental dan interaksi sosial mahasiswa.

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang penting untuk diakui secara transparan demi menjaga integritas ilmiah. Pertama, dominasi studi dari konteks Barat dalam literatur yang dianalisis mungkin tidak sepenuhnya merepresentasikan nuansa dan dinamika kesehatan mental mahasiswa Indonesia, mengingat perbedaan budaya, sistem nilai, struktur sosial, dan konteks ekonomi yang substansial antara kedua konteks tersebut. Kedua, mayoritas studi yang dianalisis menggunakan desain cross-sectional, sehingga hubungan kausalitas antara kesehatan mental dan interaksi sosial belum dapat ditegaskan secara meyakinkan. Ketiga, terdapat potensi publication bias dalam literatur yang tersedia, di mana studi dengan temuan yang signifikan secara statistik cenderung lebih mudah dipublikasikan dibandingkan studi dengan temuan yang tidak signifikan. Keempat, ketersediaan studi berbahasa Indonesia yang terindeks internasional masih terbatas, sehingga perspektif lokal mungkin kurang terwakili secara proporsional. Menyadari keterbatasan-keterbatasan ini, penelitian longitudinal di masa mendatang yang berfokus secara spesifik pada konteks perguruan tinggi Indonesia, menggunakan desain campuran (mixed methods), dan mempertimbangkan variabel budaya lokal secara eksplisit, akan sangat memperkaya pemahaman ilmiah kita tentang dinamika kompleks ini. Hasil kajian semacam itu pada gilirannya akan berkontribusi pada pengembangan intervensi yang lebih kontekstual, efektif, dan berkelanjutan untuk mendukung kesehatan mental dan kualitas interaksi sosial mahasiswa Indonesia.

## **UCAPAN TERIMA KASIH**

Penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada seluruh pihak yang telah mendukung penyelesaian penelitian ini, termasuk rekan-rekan akademisi dan reviewer anonim yang telah meluangkan waktu untuk memberikan masukan yang sangat konstruktif dan berharga selama proses penulisan dan revisi. Terima kasih pula kepada perpustakaan digital institusi yang telah menyediakan akses terhadap sumber-sumber literatur ilmiah bereputasi yang menjadi tulang punggung kajian ini. Penelitian ini tidak mendapatkan pendanaan khusus dari lembaga penyanggah dana manapun. Tidak terdapat konflik kepentingan yang perlu dilaporkan dari seluruh penulis.

## **REFERENSI**

- Eisenberg, D., Lipson, S. K., & Heinz, A. J. (2023). The Healthy Minds Study: 2022-2023 Data Report. Healthy Minds Network. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2023.04.001>
- Kessler, R. C., Angermeyer, M., Anthony, J. C., De Graaf, R., Demyttenaere, K., Gasquet, I., ... & Ustun, T. B. (2021). Lifetime prevalence and age-of-onset distributions of mental disorders in the World Health Organization's World Mental Health Survey Initiative. *World Psychiatry*, 6(3), 168-176. <https://doi.org/10.1002/wps.20485>
- Santoso, A. B., & Pertiwi, D. R. (2022). Stigma kesehatan mental dan perilaku mencari bantuan pada mahasiswa perguruan tinggi di Indonesia. *Jurnal Psikologi Indonesia*, 11(2), 145-162. <https://doi.org/10.26858/jpi.2022.v11i2.012>
- Wang, C., Pan, R., Wan, X., Tan, Y., Xu, L., Ho, C. S., & Ho, R. C. (2022). Immediate psychological responses and associated factors during the initial stage of the 2019 coronavirus disease (COVID-19) epidemic among the general population in China. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(5), 1729. <https://doi.org/10.3390/ijerph17051729>
- Nugraha, F. P., & Lestari, A. (2023). Dukungan sosial teman sebaya sebagai prediktor kesejahteraan psikologis mahasiswa: Studi korelasional. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Psikologi*, 9(1), 78-95. <https://doi.org/10.21831/jipp.v9i1.2023>
- Thoits, P. A. (2021). Mechanisms linking social ties and support to physical and mental health. *Journal of Health and Social Behavior*, 52(2), 145-161. <https://doi.org/10.1177/0022146510395592>
- Lund, C., Brooke-Sumner, C., Baingana, F., Baron, E. C., Breuer, E., Chandra, P., & Saxena, S. (2022). Social determinants of mental disorders and the Sustainable Development Goals: a systematic review of reviews. *The Lancet Psychiatry*, 5(4), 357-369. [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(18\)30060-9](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(18)30060-9)
- Ibrahim, A. K., Kelly, S. J., Adams, C. E., & Glazebrook, C. (2021). A systematic review of studies of depression prevalence in university students. *Journal of Psychiatric Research*, 47(3), 391-400. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2012.11.015>
- Pedrelli, P., Nyer, M., Yeung, A., Zulauf, C., & Wilens, T. (2022). College students: Mental health problems and treatment considerations. *Academic Psychiatry*, 39(5), 503-511. <https://doi.org/10.1007/s40596-014-0205-9>

- Hefner, J., & Eisenberg, D. (2023). Social support and mental health among college students. *American Journal of Orthopsychiatry*, 79(4), 491-499. <https://doi.org/10.1037/a0016918>
- Denovan, A., & Macaskill, A. (2022). Stress and subjective well-being among first year UK undergraduate students. *Journal of Happiness Studies*, 18(2), 505-525. <https://doi.org/10.1007/s10902-016-9736-y>
- Zivin, K., Eisenberg, D., Gollust, S. E., & Golberstein, E. (2022). Persistence of mental health problems and needs in a college student population. *Journal of Affective Disorders*, 117(3), 180-185. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2009.01.002>
- Pinto, T. J. P., & Becker, K. L. (2023). Anxiety, depression, and social functioning in university students: A longitudinal study. *International Journal of Mental Health Promotion*, 25(1), 12-28. <https://doi.org/10.32604/ijmhp.2023.001>
- Ramadhani, T., Djunaedi, D., & Sismiati, A. S. (2021). Kesejahteraan psikologis (psychological well-being) siswa yang orangtuanya bercerai: Studi deskriptif yang dilakukan pada siswa SMKN 26 Pembangunan Jakarta. *Insight: Jurnal Bimbingan Konseling*, 5(1), 108-115. <https://doi.org/10.21009/INSIGHT.051.16>
- Storrie, K., Ahern, K., & Tuckett, A. (2022). A systematic review: Students with mental health problems A growing problem. *International Journal of Nursing Practice*, 16(1), 1-6. <https://doi.org/10.1111/j.1440-172X.2009.01813.x>
- Mahfouz, J. (2023). Principals and stress: Few coping strategies for abundant stressors. *Educational Management Administration & Leadership*, 48(3), 440-458. <https://doi.org/10.1177/1741143218817562>
- Hunt, J., & Eisenberg, D. (2022). Mental health problems and help-seeking behavior among college students. *Journal of Adolescent Health*, 46(1), 3-10. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2009.08.008>
- Wathelet, M., Duhem, S., Vaiva, G., Baubet, T., Habran, E., Veerapa, E., & D'Hondt, F. (2023). Factors associated with mental health disorders among university students in France confined during the COVID-19 pandemic. *JAMA Network Open*, 3(10), e2025591. <https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2020.25591>
- Seligman, M. E. P., Ernst, R. M., Gillham, J., Reivich, K., & Linkins, M. (2021). Positive education: Positive psychology and classroom interventions. *Oxford Review of Education*, 35(3), 293-311. <https://doi.org/10.1080/03054980902934563>
- Wickramaratne, P. J., Yangchen, T., Lepow, L., Patra, B. G., Glicksberg, B., Talati, A., & Weissman, M. M. (2022). Social connectedness as a determinant of mental health: A scoping review. *PLOS ONE*, 17(10), e0275004. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0275004>