

HUBUNGAN TINGKAT KESEPIAN DENGAN GANGGUAN MENTAL EMOSIONAL PADA MAHASISWA BARU

Reza Endrata Parama Alkhalifi, Dr Khodijah Dra.M.SI
Program Studi Tasawuf Dan Psikoterapi, Fakultas Ushulludin Dan Filsafat
rezzaparama9@gmail.com , Uchykhadijah7@gmail.com

ABSTRACT

This research endeavor sought to investigate the correlation between varying levels of loneliness and manifestations of emotional mental disorders among first-year college students. Loneliness is characterized as a hostile emotional state arising from subjective perceptions of insufficient social connections, often encountered by individuals during the transitional phase of adapting to the college environment. Emotional mental disorders, including but not limited to depression, anxiety, and stress, are prevalent among freshmen and can affect their social interactions, academic performance, and physical health. This study utilized a quantitative methodology through a cross-sectional study design, involving newly admitted students as participants. The findings of the investigation indicated that the intensity of loneliness was significantly and positively correlated with symptoms of emotional mental disorders. Loneliness experienced by first-year students may serve as a critical predictor for identifying the risk of developing emotional mental disorders in this demographic. These results underscore the need to prioritize the mental health of freshmen and highlight the imperative for interventions aimed at reducing loneliness to further reduce the incidence of emotional mental disorders. This study contributes an empirical framework that strengthens the existing literature regarding the impact of loneliness on the mental health of first-year college students, while simultaneously providing actionable insights for educational institutions to improve the psychological well-being of college students.

Keywords: *loneliness, emotional mental disorders, first-year students, mental health, social adaptation*

ABSTRAK

Upaya penelitian ini berusaha untuk menyelidiki korelasi antara berbagai tingkat kesepian dan manifestasi gangguan mental emosional di antara mahasiswa tahun pertama. Kesepian dicirikan sebagai keadaan emosional permusuhan yang timbul dari persepsi subjektif tentang koneksi sosial yang tidak mencukupi, sering ditemui oleh individu selama fase transisi adaptasi ke lingkungan perguruan tinggi. Gangguan mental emosional, termasuk tetapi tidak terbatas pada depresi, kecemasan, dan stres, lazim di kalangan mahasiswa baru dan dapat mempengaruhi interaksi sosial, kinerja akademik, dan kesehatan fisik mereka. Penelitian ini menggunakan metodologi kuantitatif melalui desain studi cross-sectional, melibatkan siswa yang baru diterima sebagai peserta. Temuan penyelidikan menunjukkan bahwa intensitas kesepian berkorelasi signifikan dan positif dengan gejala gangguan mental emosional. Kesepian yang dialami oleh siswa tahun

pertama dapat berfungsi sebagai prediktor kritis untuk mengidentifikasi risiko mengembangkan gangguan mental emosional dalam demografi ini. Hasil ini menggarisbawahi perlunya memprioritaskan kesehatan mental mahasiswa baru dan menyoroti keharusan untuk intervensi yang bertujuan mengurangi kesepian untuk mengurangi timbulnya gangguan mental emosional lebih lanjut. Studi ini menyumbangkan kerangka empiris yang menguatkan literatur yang ada mengenai dampak kesepian pada kesehatan mental siswa tahun pertama, sementara secara bersamaan menyajikan wawasan yang dapat ditindaklanjuti bagi lembaga pendidikan untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis pelajar perguruan tinggi.

Kata kunci: kesepian, gangguan mental emosional, mahasiswa baru, kesehatan mental, adaptasi sosial

A. Pendahuluan

Masa transisi dari sekolah menengah ke perguruan tinggi merupakan fase kritis yang dialami oleh mahasiswa baru. Pada periode ini, mahasiswa dihadapkan pada berbagai tantangan adaptasi, baik dari segi akademik, sosial, maupun emosional. Salah satu masalah psikologis yang sering muncul pada mahasiswa baru adalah gangguan mental emosional, yang dapat berdampak pada penurunan fungsi sosial, akademik, bahkan fisik, serta meningkatkan risiko kegagalan relasi dan munculnya penyakit fisik. Prevalensi gangguan mental emosional di kalangan mahasiswa baru dilaporkan cukup tinggi, berkisar antara 12% hingga 50%. Salah satu faktor yang berkontribusi signifikan

terhadap munculnya gangguan mental emosional pada mahasiswa baru adalah kesepian (loneliness).¹ Kesepian didefinisikan sebagai perasaan emosional yang tidak menyenangkan akibat kurangnya aktualisasi hubungan sosial yang diharapkan individu, sehingga menimbulkan persepsi terisolasi dari lingkungan sekitar. Transisi ke lingkungan baru yang belum familiar sering membuat mahasiswa baru merasa belum mampu menjalin hubungan sosial yang bermakna, sehingga rentan mengalami kesepian. Penelitian menunjukkan bahwa kesepian tidak hanya berdampak pada penurunan kesejahteraan psikologis, tetapi juga berhubungan erat dengan munculnya gejala gangguan mental emosional seperti

¹ Suharsono and Anwar, "Analisis Stress Dan Penyesuaian Diri Pada Mahasiswa."

depresi, kecemasan, stres, dan gangguan somatik.² Mahasiswa yang mengalami kesepian cenderung lebih memperhatikan hal-hal negatif, yang pada akhirnya dapat memicu stres dan depresi jika tidak segera ditangani. Kondisi ini diperparah dengan adanya tuntutan akademik dan pergeseran hubungan sosial, yang semakin meningkatkan risiko terjadinya gangguan mental emosional pada mahasiswa baru. Temuan empiris juga menunjukkan bahwa tingginya tingkat kesepian memiliki pengaruh signifikan terhadap penurunan kesejahteraan psikologis mahasiswa, bahkan dapat berkontribusi sebesar lebih dari 50% terhadap munculnya gejala depresi dan gangguan mental lainnya.³ Berdasarkan uraian tersebut, penelitian mengenai hubungan antara tingkat kesepian dengan gangguan mental emosional pada mahasiswa baru menjadi sangat relevan untuk dilakukan. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran empiris mengenai tingkat kesepian dan gangguan mental emosional pada

mahasiswa baru, serta menguji apakah kesepian dapat digunakan sebagai prediktor munculnya gangguan mental emosional pada kelompok populasi ini. Salah satu faktor utama yang berkontribusi terhadap tingginya angka gangguan mental emosional pada kalangan mahasiswa baru.⁴ Menurut teori kebutuhan afiliasi, manusia secara alami membutuhkan hubungan sosial yang bermakna agar dapat merasa terlibat dan menjadi bagian dari kelompok sekitarnya. Namun, pada masa transisi ke perguruan tinggi, mahasiswa baru sering kali belum mampu membangun keterikatan sosial yang kuat, sehingga perasaan kesepian pun muncul. Kesepian ini, jika tidak dikelola dengan baik, dapat memicu berbagai masalah psikologis seperti depresi, kecemasan, hilangnya motivasi belajar, bahkan kecenderungan untuk mengisolasi diri atau melakukan coping yang tidak sehat, misalnya kecanduan smartphone atau nomophobia. Oleh karena itu, memahami hubungan antara tingkat kesepian dengan

² Juli and Sulistyowati, "KOMUNIKASI INTERPERSONAL ANTAR MAHASISWA DI ASRAMA SEBAGAI UPAYA MENJAGA KESEHATAN MENTAL."

³ Suharsono and Anwar, "Analisis Stress Dan Penyesuaian Diri Pada Mahasiswa."

⁴ Maria Rona Ayu Sekar Melati and Gendon Barus, "Hubungan Dukungan Sosial Dengan Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa Rantau."

gangguan mental emosional pada mahasiswa baru menjadi sangat penting. Penelitian dalam bidang ini tidak hanya memberikan gambaran mengenai kondisi psikologis mahasiswa baru, tetapi juga dapat menjadi dasar dalam merancang intervensi dan program pencegahan untuk meningkatkan kesejahteraan mental di lingkungan kampus. Dengan demikian, upaya untuk mengurangi kesepian dan meningkatkan adaptasi sosial mahasiswa baru diharapkan dapat menekan angka gangguan mental emosional dan menciptakan lingkungan perkuliahan yang lebih sehat secara psikologis.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metodologi wawancara kualitatif untuk mendapatkan wawasan tentang pengalaman subjektif siswa tahun pertama yang terdaftar di Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi Wacana selama masa akademik 2024/2025, terutama dalam kaitannya dengan pertemuan mereka dengan tantangan kesehatan mental dan

adaptasi mereka terhadap lingkungan kampus. Melalui wawancara komprehensif, penyelidikan ini bertujuan untuk memberikan gambaran awal mengenai bentuk-bentuk dukungan yang dianggap penting oleh siswa yang masuk.⁵ Pemilihan peserta dilakukan melalui pengambilan sampel yang bertujuan, yang melibatkan identifikasi individu yang menyatakan kesediaan untuk mengambil bagian dan memiliki pengalaman terkait yang terkait dengan materi pelajaran penelitian. Ukuran sampel dibatasi karena kendala temporal dan tantangan yang terkait dengan akuisisi data, menghasilkan partisipasi hanya tiga individu yang setuju untuk diwawancarai.⁶ Akuisisi data difasilitasi melalui wawancara semi-terstruktur, yang memberi peneliti fleksibilitas yang diperlukan untuk mengeksplorasi secara lebih mendalam dan untuk menyelaraskan persepsi peserta lebih dekat dengan proses kesehatan mental dan adaptasi dalam konteks kampus. Wawancara dilakukan secara

⁵ Christy, "KESEHATAN MENTAL MAHASISWA BARU: TANTANGAN ADAPTASI LINGKUNGAN KAMPUS (STUDI KASUS PADA MAHASISWA PROGRAM STUDI PSIKOLOGI UNIVERSITAS KRISTEN SATYA WACANA)."

⁶ Juli and Sulistyowati, "KOMUNIKASI INTERPERSONAL ANTAR MAHASISWA DI ASRAMA SEBAGAI UPAYA MENJAGA KESEHATAN MENTAL."

langsung pada 14 April 2024, dengan setiap sesi berlangsung sekitar 5-10 menit per peserta. Pertanyaan-pertanyaan berikut diajukan:

1. Emosi apa yang Anda alami saat masuk awal ke pendidikan tinggi?
2. Apa tantangan paling signifikan yang Anda temui selama proses adaptasi?
3. Bentuk dukungan apa yang paling bermanfaat dalam mempertahankan kesehatan mental Anda?
4. Faktor utama apa yang berkontribusi terhadap perasaan depresi selama semester pertama Anda?
5. Bagaimana Anda biasanya mengatasi stres atau kecemasan?

Setelah pengumpulan data selesai, temuan wawancara menjadi sasaran analisis tematik, yang melibatkan identifikasi pola dan tema dominan yang muncul dari tanggapan peserta. Selanjutnya, validasi data dicapai melalui pemeriksaan anggota, di mana hasil wawancara dikonfirmasi kembali dengan peserta untuk memastikan bahwa data secara

akurat mencerminkan makna yang dimaksudkan.

C. Hasil Penelitian

Kesehatan mental memegang peranan yang sangat penting dalam cara Mahasiswa baru beradaptasi dengan lingkungan belajar barunya. Mahasiswa baru mengalami interaksi sosial yang berbeda dan metode pembelajaran yang berbeda disekolah. Oleh karena itu, Mahasiswa baru secara tidak langsung dituntut untuk mampu beradaptasi dengan lingkungan baru. Selain itu, kesehatan mental juga merupakan media yang beradaptasi dengan lingkungan perkuliahan. Peralihan dari sekolah ke kampus sangatlah berbeda dan membawa banyak perubahan bagi mahasiswa. Mahasiswa diharapkan mampu beradaptasi dengan lingkungan baru yang sangat berbeda dengan lingkungan sebelumnya.⁷ (Hutasushut DH et al. 2024) Mahasiswa baru juga menggunakan berbagai sumber dukungan untuk tetap menjaga kesehatan mental mereka dalam beradaptasi dengan lingkungan baru,

⁷ Christy, "KESEHATAN MENTAL MAHASISWA BARU: TANTANGAN ADAPTASI LINGKUNGAN KAMPUS (STUDI KASUS PADA MAHASISWA

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI UNIVERSITAS KRISTEN SATYA WACANA)."

baik itu dari faktor internal, yaitu diri sendiri maupun faktor eksternal seperti dari keluarga, teman bahkan idola. Hal ini sejalan dengan hasil wawancara berikut:

- Peserta 1: “Dukungan dari diri sendiri.”

- Peserta 2: “Dukungan dari tokoh orang tua.”

- Peserta 3: “Dukungan dari idola yang bersangkutan.”

Dukungan emosional tidak hanya berasal dari kenalan langsung, tetapi juga dapat berasal dari tokoh masyarakat yang berfungsi sebagai sumber inspirasi. Oleh karena itu, sangat penting bagi lembaga akademik untuk menyediakan sumber daya yang memfasilitasi pengembangan mekanisme dukungan mandiri dan perolehan dukungan sosial, terutama dalam kasus di mana siswa merasakan kekurangan di lingkungan sekitarnya. Selain itu, kesehatan mental pada dasarnya penting dalam membantu siswa baru dalam adaptasi mereka terhadap lingkungan akademik. Mahasiswa baru akan menghadapi sejumlah besar dinamika kelompok yang berbeda, yang selalu berkorelasi

dengan asal geografis mereka. Modalitas pembelajaran juga menunjukkan variabilitas di berbagai lembaga pendidikan. Secara tidak langsung, siswa harus menumbuhkan kemampuan untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan baru. Pemeliharaan kesehatan mental dapat menumbuhkan sikap konstruktif, baik untuk individu maupun orang-orang di sekitar mereka.⁸ Kesehatan mental secara intrinsik terkait dengan kesejahteraan fisik; dengan demikian, individu yang memiliki pola pikir yang kuat menunjukkan kemampuan pemulihan yang ditingkatkan dari penyakit. (Hutasushut DH et al. 2024) Perspektif ini dikuatkan oleh temuan wawancara yang dilakukan pada pertanyaan 4 dan 5, yang menunjukkan bahwa siswa baru sering menghadapi tantangan selama tahun-tahun awal kursus akademik mereka. Berdasarkan hasil wawancara, terlihat bahwa:

- Peserta 1: “Banyak tugas, namun masih dapat dikelola.”

- Peserta 2: “Bingung tentang perilaku etis, karena ini adalah

⁸ Christy.

pengalaman perdana saya di ranah akademis.”

• Peserta 3: “Menghadapi individu yang kurang bertanggung jawab.”

Tantangan-tantangan ini menggambarkan bahwa tekanan akademis dan dilema sosial yang dihadapi oleh siswa baru dapat memicu stres. Namun demikian, setiap siswa memiliki strategi unik untuk mengelola stres dan kecemasan.

Peserta 1 mengartikulasikan: “Mengalami kesendirian dan sesekali terlibat dalam penulisan buku harian, sementara juga terkadang menggunakan perilaku melukai diri sendiri.” (Catatan: Peserta menahan diri untuk tidak memberikan penjelasan ekstensif tentang perilaku ini; namun, itu menunjukkan tingkat tekanan psikologis yang memerlukan intervensi terfokus.)

Peserta 2 menunjukkan: “Terlibat dalam kegiatan musik, melukis, dan mengonsumsi barang-barang kuliner pilihan.”

Peserta 3 berkomentar: “Memanjakan diri dengan cokelat, mendengarkan musik, menonton variety show favorit, dan menonton drama Korea.” Temuan yang

diperoleh dari wawancara ini menjelaskan variabilitas yang cukup besar dalam mekanisme penanggulangan individu ketika dihadapkan dengan stres atau tantangan emosional, mulai dari metodologi introspektif seperti kesendirian atau jurnal hingga kegiatan rekreasi, termasuk apresiasi musik dan konsumsi hiburan.

Kehadiran respons maladaptif atau berbahaya, seperti melukai diri sendiri, sebagai reaksi terhadap keadaan stres menunjukkan bahwa siswa tertentu mungkin bergulat dengan stresor yang lebih dalam, menggarisbawahi perlunya peningkatan dukungan dalam lingkungan kampus. Baik bantuan internal maupun eksternal sangat penting selama fase transisi ini untuk memastikan bahwa siswa tidak hanya mengatasi tekanan yang dihadapi tetapi juga mencapai keseimbangan antara kebutuhan emosional dan fisik mereka. Tahapan Adaptasi Mahasiswa Baru (Hutasushut DH et al. 2024) menegaskan bahwa, berdasarkan tinjauan ekstensif berbagai jurnal akademik mengenai hambatan yang dihadapi oleh siswa baru di pendidikan tinggi, data berharga dikumpulkan mengenai

tantangan yang dihadapi. Tantangan-tantangan ini mencakup perbedaan dalam kerangka pedagogis antara pendidikan menengah dan lembaga tersier, variasi dalam beban kerja akademik, kendala keuangan, dan sikap fakultas yang berbeda. Setiap lembaga pendidikan mewujudkan model pedagogis yang berbeda, mengharuskan siswa menyesuaikan diri dengan kondisi ini. Menurut Winata dkk. (2014), sebagaimana dikutip oleh Fitroni (2020), adaptasi didefinisikan sebagai proses berkelanjutan di mana individu menyesuaikan diri dengan lingkungan mereka sepanjang umur mereka. Biasanya, siswa diantisipasi untuk menunjukkan peningkatan proaktivitas di tingkat tersier, dengan dosen mengambil peran fasilitator dan mentor. Transisi ini menghadirkan kesulitan khusus bagi siswa tahun pertama, terutama mereka yang kurang terlibat dalam proses pembelajaran selama pendidikan menengah mereka. Selain menavigasi kompleksitas sistem instruksional dan peran pendidik yang kontras dibandingkan dengan guru sekolah menengah, siswa baru juga harus menghadapi proses adaptasi sosial yang diperlukan untuk berintegrasi ke

dalam ekosistem kampus yang lebih luas dan lebih beragam, di mana individu memiliki latar belakang yang bervariasi. Penyesuaian ini tidak hanya mencakup adaptasi dengan kecepatan pengejaran akademik mereka tetapi juga aklimatisasi dengan kepribadian kenalan baru. Wawancara mengungkapkan berbagai pengalaman dan emosi yang diartikulasikan oleh peserta saat mereka memulai perjalanan perguruan tinggi mereka:

- Peserta 1 menyatakan: “Saya sangat antusias dengan entri awal saya.”
- Peserta 2 menyampaikan: “Saya merasakan kebahagiaan luar biasa dalam membentuk persahabatan baru.”
- Peserta 3 mengartikulasikan, “Sangat menyenangkan mengalami transisi ke keberadaan baru tanpa individu yang akrab.”

Temuan dari wawancara ini menunjukkan bahwa mayoritas siswa menunjukkan antusiasme yang tinggi saat memasuki ranah akademik, terutama karena prospek terlibat dengan individu baru dan memulai berbagai fase kehidupan. Meskipun demikian, antusiasme ini bersamaan disertai dengan kesulitan dalam

adaptasi, terutama dalam interaksi dengan individu dari latar belakang yang heterogen. Tantangan berkaitan dengan temuan wawancara yang menyoroti kompleksitas yang terkait dengan adaptasi:

- Peserta 1 menyatakan, “Tidak ada kesulitan dalam adaptasi.”

- Peserta 2 menyatakan, “Beradaptasi dengan variasi dalam karakter individu menimbulkan tantangan karena latar belakang yang berbeda.”

- Peserta 3 berkomentar, “Menghadapi individu yang menunjukkan tidak bertanggung jawab, namun kembali ke karakter satu sama lain.”

Pengamatan ini menyiratkan bahwa adaptasi sosial merupakan elemen penting bagi mahasiswa baru. Sementara beberapa individu menemukan proses adaptasi relatif mudah, yang lain menghadapi tantangan untuk mendamaikan perbedaan karakter di antara teman sebaya. Perbedaan latar belakang seperti itu dapat menimbulkan situasi yang membingungkan atau bahkan sulit, terutama ketika mahasiswa belum terbiasa dengan interaksi yang

lebih otonom dan beragam. Seperti yang dikemukakan oleh Widuri (2012), sebagaimana dirujuk dalam jurnal oleh Fitroni (2020), pendatang baru harus menghadapi tantangan yang muncul, termasuk perbedaan dalam sistem pendidikan dan kendala keuangan.⁹ Dukungan orang tua secara signifikan mempengaruhi kapasitas siswa untuk beradaptasi, seperti dicatat oleh Masitah (2013). Selain itu, lembaga pendidikan memainkan peran penting dalam memfasilitasi integrasi siswa baru melalui program orientasi, kegiatan pengantar, dan layanan konseling yang menawarkan bimbingan dan dukungan emosional. Dengan memahami tantangan yang dihadapi dan strategi adaptasi yang digunakan, lembaga pendidikan dapat merumuskan program dukungan yang lebih manjur untuk membantu mahasiswa baru dalam menavigasi fase transisi ini, menjaga kesejahteraan mental mereka, dan menumbuhkan pengalaman positif selama masa jabatan mereka di kampus. Siswa juga didorong untuk menghargai variasi agama dan denominasi, bersosialisasi dengan

⁹ Christy.

teman sebaya dari berbagai latar belakang untuk menumbuhkan toleransi, yang penting untuk hidup berdampingan yang harmonis. Pada akhirnya, siswa baru harus berusaha untuk mengevaluasi karakteristik anggota fakultas dan mempertahankan sikap hormat terhadap semua instruktur, karena kualitas hubungan dengan pendidik dapat secara signifikan mempengaruhi pengalaman akademik mereka di kampus.

Keterbatasan Penelitian

Keterbatasan Penelitian Studi ini ditandai dengan keterbatasan tertentu yang memerlukan pengakuan. Pertama, karena kendala temporal, wawancara dilakukan dengan hanya tiga peserta; dengan demikian, wawasan yang dikumpulkan mungkin tidak merangkum perspektif keseluruhan siswa baru. Keterbatasan ini membatasi kemampuan untuk menggeneralisasi temuan penelitian ke konteks yang lebih luas. Kedua, ruang lingkup penelitian ini terbatas pada mahasiswa yang terdaftar dalam program Tasawuf dan psikoterapi di Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya, sehingga menyiratkan bahwa pengalaman

mahasiswa dalam program akademik khusus ini menjadi fokus penyelidikan. Ketiga, data yang diperoleh berasal dari pengalaman subjektif peserta, yang mungkin tunduk pada pengaruh faktor individu dan kontekstual. Akibatnya, sementara temuan ini menawarkan gambaran awal tentang tantangan dan dukungan yang dihadapi oleh siswa baru, penyelidikan lebih lanjut yang melibatkan sampel peserta yang lebih besar dan lebih beragam sangat penting untuk mencapai hasil yang lebih komprehensif.

Komunikasi interpersonal antar penghuni asrama

Komunikasi interpersonal adalah segala bentuk komunikasi yang menghubungkan orang-orang sebagai makhluk sosial dan melibatkan banyak peserta. Tujuan komunikasi interpersonal antara lain adalah untuk belajar berhubungan, mempengaruhi orang lain, memberikan hiburan, dan membantu seseorang memahami dunia luar. Diharapkan bahwa komunikasi interpersonal yang efektif akan menghasilkan suasana yang menyenangkan dan hubungan yang lebih baik. Komunikasi menurut R.

Wayne Pace adalah suatu proses dimana dua individu atau lebih berkomunikasi secara tatap muka, yaitu ketika pengirim dan penerima mengirim pesan secara langsung.¹⁰ Berdasarkan pengamatan empiris, upaya kolaborasi antar penduduk juga dilakukan melalui upaya kolektif menjaga kebersihan asrama, yang terjadi pada akhir setiap bulan. Selain itu, mereka telah menetapkan jadwal harian untuk tugas komunal, dan mereka juga mengatur acara seperti memasak bersama dan makan bersama. Hubungan antara penghuni asrama yang baru tiba dan rekanrekan mereka yang lebih berpengalaman, serta pengasuh, tampaknya ditandai dengan tingkat keakraban yang signifikan.

Pembentukan komunikasi interpersonal pada awalnya didasarkan pada proses keterlibatan antar individu. Keterlibatan terjadi ketika masing-masing pihak berkenalan satu sama lain saat ada dalam lingkungan bersama. Dalam konteks ini, terbukti bahwa komunikasi secara rutin terjadi di antara penghuni asrama, baik melalui platform digital

seperti grup WhatsApp atau melalui interaksi tatap muka selama pertemuan terorganisir dan berbagai kegiatan terkait asrama. Sentimen serupa diartikulasikan oleh salah satu penghuni asrama: “Bagi saya, penghuni asrama menyerupai saudara kandung, jadi saya terlibat dalam komunikasi sehari-hari dengan mereka, meskipun kadang-kadang terbatas pada salam dan senyum belaka karena banyaknya komitmen kampus, yang menyebabkan setiap individu beroperasi dengan ritme mereka sendiri; pertukaran yang lebih mendalam biasanya terjadi selama pertemuan yang diadakan pada tanggal 15 setiap bulan.”¹¹

Menurut administrator asrama, hubungan antara wali dan penghuni sangat menguntungkan, karena mereka terlibat dalam pertukaran informasi harian dan saling memberikan pembaruan terkait mengenai kegiatan yang akan datang. Jika masalah yang berkaitan dengan kesulitan keluarga dan hambatan komunikasi dengan anak muncul, administrator asrama memiliki kemampuan untuk menengahi secara

¹⁰ Juli and Sulistyowati, “KOMUNIKASI INTERPERSONAL ANTAR MAHASISWA DI

ASRAMA SEBAGAI UPAYA MENJAGA KESEHATAN MENTAL.”

¹¹ Juli and Sulistyowati.

efektif. Ini mencontohkan adanya kasih sayang dan pengertian di antara pengasrama dan penghuninya, yang juga berfungsi sebagai teman mereka.

E. Kesimpulan

Kesejahteraan psikologis siswa tahun pertama secara signifikan berkontribusi pada adaptasi mereka terhadap lingkungan kampus. Orang-orang ini menghadapi segudang tantangan baru, termasuk kerangka pendidikan yang beragam, dinamika sosial yang rumit, dan tekanan psikologis yang dapat mempengaruhi kesehatan mereka secara keseluruhan.¹² Dukungan dari diri sendiri, unit keluarga, dan tokoh masyarakat yang terhormat berperan penting dalam mempertahankan kesehatan mental selama fase transisi ini. Akibatnya, sangat penting bagi lembaga pendidikan untuk menyediakan mekanisme pendukung yang substansif, seperti program orientasi dan sumber daya kesehatan mental, untuk memfasilitasi adaptasi yang mulus dan keberhasilan akademis dari pendaftar baru.¹³

Dengan memahami dan mengatasi hambatan ini secara komprehensif, kita dapat menumbuhkan suasana belajar yang lebih kondusif dan meningkatkan integrasi siswa baru. Ini penting untuk memastikan bahwa mereka dapat menavigasi lingkungan baru mereka dengan lebih mudah dan mencapai kesuksesan di masa depan.¹⁴

DAFTAR PUSTAKA

- "Buku Pengantar Psikologi," n.d. Christy, Adelia Charita.
"KESEHATAN MENTAL MAHASISWA BARU: TANTANGAN ADAPTASI LINGKUNGAN KAMPUS (STUDI KASUS PADA MAHASISWA PROGRAM STUDI PSIKOLOGI UNIVERSITAS KRISTEN SATYA WACANA)" 4, no. 1 (2024).
Juli, Juli, and Fadjarini Sulistyowati.
"KOMUNIKASI INTERPERSONAL ANTAR MAHASISWA DI ASRAMA SEBAGAI UPAYA MENJAGA KESEHATAN MENTAL."
Jurnal Komunikasi Pemberdayaan 2, no. 1 (July 31, 2023): 1–10.
<https://doi.org/10.47431/jkp.v2i1.267>.
Kurniawan, Erik Adik Putra Bambang.
"Screening Gangguan Mental Emosional: Depresi, Ansietas,

¹² Kurniawan, "Screening Gangguan Mental Emosional."

¹³ Christy, "KESEHATAN MENTAL MAHASISWA BARU: TANTANGAN ADAPTASI LINGKUNGAN

KAMPUS (STUDI KASUS PADA MAHASISWA PROGRAM STUDI PSIKOLOGI UNIVERSITAS KRISTEN SATYA WACANA)."

¹⁴ "Buku Pengantar Psikologi."

Stres Menuju Sehat Jiwa Pada
Mahasiswa Keperawatan
Semester I Di Salah Satu
Sekolah Tinggi Ilmu
Kesehatan Yogyakarta 2020.”
Jurnal Kesehatan 7, no. 2
(April 3, 2020): 1–11.
<https://doi.org/10.35913/jk.v7i2.165>.

Maria Rona Ayu Sekar Melati and
Gendon Barus. “Hubungan
Dukungan Sosial Dengan
Kesejahteraan Psikologis
Mahasiswa Rantau: (Studi
Deskripsi Korelasi Pada
Mahasiswa Baru Angkatan
2023 Prodi BK Universitas
Sanata Dharma Yogyakarta).”
*Edukasi Elita : Jurnal Inovasi
Pendidikan* 1, no. 4 (July 26,
2024): 74–85.
[https://doi.org/10.62383/eduka
si.v1i4.615](https://doi.org/10.62383/edukasi.v1i4.615).

Suharsono, Yudi, and Zainul Anwar.
“Analisis Stress Dan
Penyesuaian Diri Pada
Mahasiswa.” *Cognicia* 8, no. 1
(March 31, 2020): 41–53.
[https://doi.org/10.22219/cognic
ia.v8i1.11527](https://doi.org/10.22219/cognicia.v8i1.11527).