

Peran Dukungan Institusional dalam Meningkatkan Kesejahteraan Subjektif Mahasiswa di Pendidikan Tinggi: Kajian Sistematis Berbasis PRISMA

Muhammad Adip Fanani^{*1}, Ahmad Yusuf Sobri², Aan Fardani Ubaidillah³

^{1,2,3}Manajemen Pendidikan, Universitas Negeri Malang, Indonesia
Email: ¹muhammad.adip.2301328@students.um.ac.id, ²ahmad.yusuf.fip@um.ac.id,
³aan.fardani.fip@um.ac.id

Abstrak

Pendidikan tinggi memiliki peran strategis dalam mengembangkan potensi, keterampilan, dan kesejahteraan mahasiswa secara menyeluruh. Namun, mahasiswa kerap menghadapi tantangan psikologis seperti stres, kecemasan, dan tekanan akademik akibat tuntutan lingkungan baru serta ekspektasi tinggi, yang berdampak pada penurunan kesejahteraan subjektif dan kesehatan mental. Kajian ini mengidentifikasi bentuk dukungan institusional perguruan tinggi dalam meningkatkan *subjective well-being* mahasiswa, menganalisis dampak dan implikasinya terhadap manajemen pendidikan tinggi. Pendekatan *Systematic Literature Review* (SLR) digunakan dengan panduan metode PRISMA, menelaah artikel dari berbagai jurnal bereputasi. Hasil kajian menunjukkan bahwa dukungan institusional pendidikan tinggi mencakup layanan kesehatan mental holistik, pemanfaatan teknologi, pengembangan lingkungan kampus yang mendukung, pendidikan karakter dan emosi positif, integrasi kesejahteraan dalam kurikulum dan pembelajaran, dukungan sosial dan komunitas kampus serta kebijakan akademik yang fleksibel. Dukungan ini berkontribusi terhadap peningkatan kesehatan mental, keterlibatan sosial, akses layanan, kapasitas personal serta penurunan hambatan budaya dalam mencari bantuan. Temuan ini penting bagi pengembangan kebijakan kampus yang berorientasi pada kesejahteraan mahasiswa secara berkelanjutan melalui integrasi layanan kesehatan, pengembangan platform digital kesejahteraan, desain kampus ramah kesejahteraan, reformasi kurikulum, penguatan komunitas kampus dan dukungan sosial sebaya.

Kata kunci: *Dukungan Institusional, Kesehatan Mental, Kesejahteraan Subjektif Mahasiswa, Perguruan Tinggi.*

The Role of Institutional Support in Enhancing College Students' Subjective Well-Being in Higher Education: A Systematic Review Based on PRISMA

Abstract

Higher education plays a strategic role in developing students' potential, skills and overall well-being. However, students often face psychological challenges such as stress, anxiety, and academic pressure due to the demands of a new environment and high expectations, which result in a decline in subjective well-being and mental health. This study identifies forms of institutional support in improving students' subjective well-being, analyzing their impact and implications for higher education management. The Systematic Literature Review (SLR) approach was used with the guidance of the PRISMA method, reviewing articles from various reputable journals. The results showed that institutional support includes holistic mental health services, utilization of technology, development of a supportive campus environment, character education and positive emotions, integration of well-being in curriculum and learning, social support and campus community and flexible academic policies. These supports contributed to improved mental health, social engagement, access to services, personal capacity and decreased cultural barriers to help-seeking. These findings are important for the development of sustainable wellbeing-oriented campus policies through the integration of health services, development of digital wellbeing platforms, wellbeing-friendly campus design, curriculum reform, strengthening campus communities and peer social support.

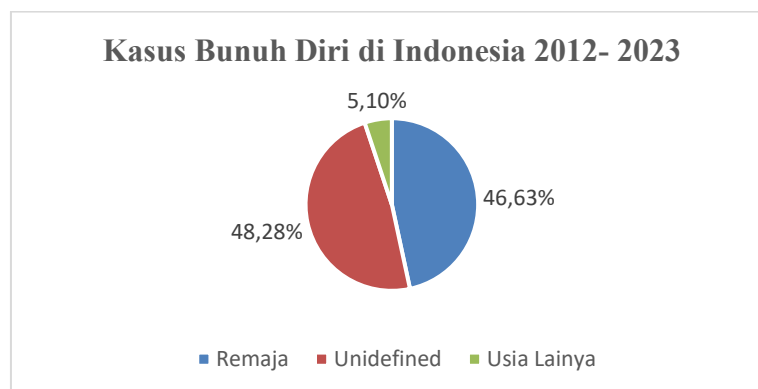
Keywords: *College Student Subjective Well-Being, Higher Education, Institutional Support, Mental Health.*

1. PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan upaya sadar, terencana, dan sistemik untuk mengembangkan potensi peserta didik [1], [2], [3]. Sebagai kebutuhan mendasar, pendidikan berperan penting dalam membentuk masyarakat yang

berilmu, bermoral, dan sejahtera [4], [5]. Salah satu jalur pendidikan adalah perguruan tinggi, yang berfungsi sebagai institusi utama dalam menyediakan ilmu pengetahuan, mengembangkan keterampilan, serta mencetak sumber daya manusia yang cerdas dan berbudaya [6], [7]. Selain itu, perguruan tinggi juga mendukung kesejahteraan mental mahasiswa melalui dukungan institusional yang meningkatkan ketahanan, keharmonisan, dan kepercayaan diri [8]. Namun, mahasiswa kerap menghadapi tantangan seperti stres dan kecemasan akibat adaptasi dengan lingkungan baru, tinggal jauh dari keluarga, serta beban akademik yang tinggi [9]. Tekanan akademik berasal dari tugas berat, ujian menantang, persaingan, serta ekspektasi dosen dan keluarga [10], yang dapat memicu kecemasan, depresi, burnout, dan rendahnya kepercayaan diri [11], serta berdampak negatif pada konsentrasi, motivasi, dan capaian akademik [12].

Permasalahan gangguan mental kini menjadi isu global di kalangan mahasiswa. Berdasarkan survei *World Health Organization*, sebanyak 33,3% mahasiswa di berbagai negara mengalami satu hingga enam jenis gangguan mental dalam 12 bulan terakhir. Faktor penyebabnya meliputi perubahan besar dalam hidup, tekanan akademik, persaingan di lingkungan kampus, minimnya dukungan sosial, serta kesulitan beradaptasi dengan lingkungan dan budaya baru [13]. Di Indonesia, isu kesehatan mental juga menjadi perhatian nasional. Survei *Indonesia-National Adolescent Mental Health Survey* menunjukkan bahwa 34,9% atau sekitar 15,5 juta remaja mengalami masalah kesehatan mental, dan 5,5% atau sekitar 2 juta remaja mengalami gangguan mental. Temuan ini diperkuat dengan data bahwa remaja yang melaporkan perilaku menyakiti diri atau bunuh diri sebagian besar mengalami gangguan mental [14]. Data lain dari Badan Riset dan Inovasi Nasional tahun 2023 menunjukkan bahwa pada kurun waktu 2012–2023, kategori usia remaja menyumbang 46,63% atau sekitar 985 kasus dari total kasus bunuh diri yang tercatat sebagaimana dipaparkan pada gambar 1 berikut ini.



Gambar 1. Kasus Bunuh Diri di Indonesia Kurun Waktu 2012- 2023 (Sumber: BRIN 2023)

Gambar 1 di atas menunjukkan hampir setengah dari kasus bunuh diri di Indonesia terjadi pada kelompok usia remaja. Kategori ‘undefined’ (usia tidak diketahui) mencatatkan angka tertinggi sebesar 48,28%, sementara kelompok usia lainnya hanya sebesar 5,10% [15]. Dengan demikian, remaja termasuk mahasiswa merupakan kelompok yang sangat rentan terhadap risiko bunuh diri dan memerlukan perhatian serta intervensi serius. Tekanan akademik, kecemasan, dan depresi menjadi faktor utama yang menurunkan kesejahteraan subjektif mahasiswa (*college student subjective wellbeing*) dan berpotensi menjadi pemicu tindakan bunuh diri [8], [16].

Sehingga institusi perguruan tinggi sebagai tempat pendidikan tinggi dilaksanakan berperan penting dalam memberikan berbagai dukungan untuk meningkatkan kesejahteraan subjektif mahasiswa. *Subjective well-being* (SWB) atau kesejahteraan subjektif merujuk pada penilaian individu terhadap kualitas hidupnya berdasarkan standar yang ditetapkan oleh dirinya sendiri. Konsep ini mencakup kepuasan hidup, frekuensi emosi positif dan negatif, serta perasaan bahagia secara keseluruhan [17]. Dalam konteks mahasiswa, kesejahteraan subjektif mencerminkan persepsi mereka terhadap kualitas hidup yang dijalani selama masa studi [18]. SWB juga mencakup kemampuan individu dalam mengelola tekanan dan menghadapi tantangan sehari-hari, serta sejauh mana mereka merasa puas dan mampu menikmati pengalaman hidup secara positif [19], [20].

Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan pendekatan *systematic literature review* (SLR) yang berpedoman pada PRISMA (*Preferred Reporting Items for Systematic reviews and Meta-analyses*) dengan mengumpulkan berbagai artikel jurnal bereputasi [21]. Penelitian bertujuan untuk pertama, melakukan identifikasi terhadap dukungan-dukungan institusi perguruan tinggi yang dilakukan dalam meningkatkan *college student subjective well-being*. Kedua, mengidentifikasi dampak dukungan institusi perguruan tinggi terhadap *college student subjective well-being*. Ketiga, mengidentifikasi implikasi dukungan institusi perguruan tinggi yang ditemukan terhadap pengelolaan atau manajemen pendidikan pada perguruan tinggi.

2. METODE PENELITIAN

2.1. Desain

Penelitian ini menggunakan metode *Systematic Literature Review* (SLR) dengan panduan PRISMA (*Preferred Reporting Items for Systematic reviews and Meta-analyses*) untuk mengidentifikasi, menilai, dan mensintesis temuan terkait dukungan institusi perguruan tinggi dalam memperkuat college student subjective well-being [22]. Pendekatan ini memastikan transparansi, akuntabilitas, dan replikasi, serta tepat digunakan untuk merangkum bukti ilmiah, mengidentifikasi kesenjangan pengetahuan, dan memberikan implikasi praktis bagi pengelolaan pendidikan tinggi.[21]. Pendekatan ini sesuai untuk merangkum bukti ilmiah, mengevaluasi kesenjangan pengetahuan, dan memberikan implikasi praktis untuk pengelolaan pendidikan tinggi.

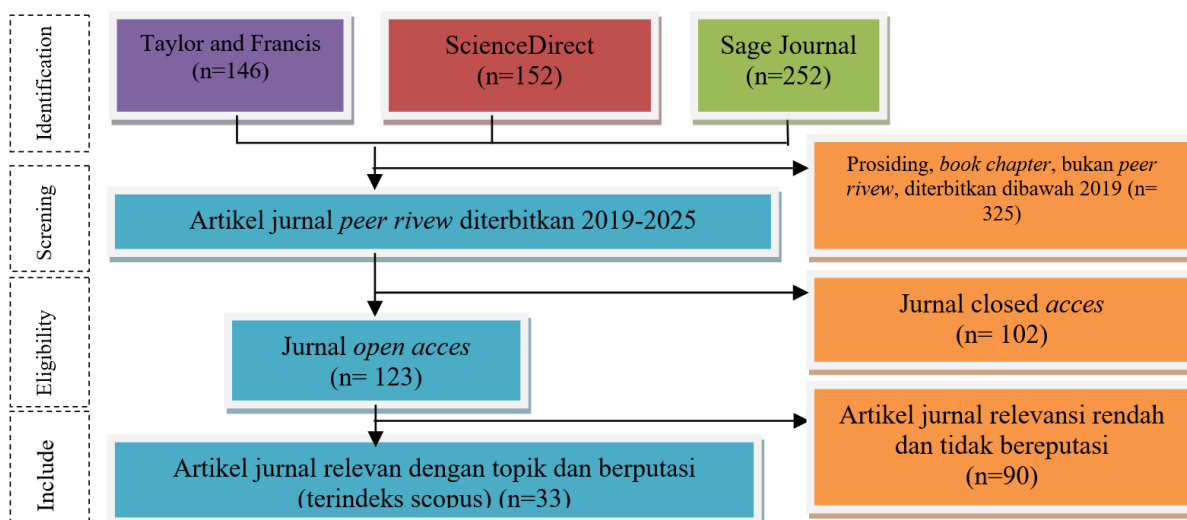
2.2. Pengumpulan data dan Strategi Pencarian

Strategi pengumpulan artikel dilakukan secara sistematis melalui tiga tahapan. Pertama, menentukan basis data dari jurnal bereputasi internasional seperti Taylor & Francis, ScienceDirect, dan Sage Journal yang terindeks Scopus. Kedua, menggunakan kombinasi kata kunci seperti “university support,” “institutional support,” “college student,” “student well-being,” “mental health,” dan “higher education.” Ketiga, membatasi pencarian pada artikel yang diterbitkan antara tahun 2019 hingga 2025 untuk memastikan bahwa referensi yang digunakan merupakan penelitian terbaru. [21], [23].

2.3. Kriteria Pemilihan dan Penyaringan Studi

Proses pemilihan jurnal dalam penelitian ini mengacu pada metode PRISMA dengan menetapkan kriteria inklusi dan eksklusi untuk memastikan relevansi dan kualitas artikel yang digunakan [21]. Kriteria inklusi meliputi: (1) artikel jurnal peer-review dari lembaga bereputasi seperti Scopus, WoS, atau lembaga terkemuka lainnya; (2) secara eksplisit membahas dukungan institusi perguruan tinggi dan dampaknya terhadap kesejahteraan mahasiswa; (3) tersedia secara open access; serta (4) diterbitkan dalam rentang tahun 2019–2025 dan berbahasa Inggris. Sementara itu, kriteria eksklusi mencakup: (1) artikel konferensi, bab buku, dan publikasi non-peer-review; (2) studi yang tidak membahas dukungan institusi perguruan tinggi terhadap kesejahteraan mahasiswa; (3) artikel yang tidak tersedia secara open access; serta (4) artikel yang terbit sebelum tahun 2019.

Penyaringan studi diawali dengan identifikasi diperoleh 550 artikel (Taylor & Francis= 146, ScienceDirect= 152 dan Sage Journal= 252), kemudian dilakukan *screening* diperoleh artikel jurnal peer review sebanyak 225 artikel sedangkan 325 disingkirkan karena berupa makalah prosiding, *book chapter* dan bukan peer review dan diterbitkan dibawah tahun 2019. Langkah berikutnya dilakukan *eligibility* ditemukan 123 artikel jurnal bersifat *open access* sedangkan 102 disingkirkan karena bersifat *closed access*. Langkah terakhir jurnal dipilih dengan ketentuan tingkat relevansi tinggi dengan topik penelitian dan terindeks scopus ditemukan sejumlah 33 artikel sedangkan 90 artikel disingkirkan karena memiliki relevansi yang rendah dengan topik penelitian dan tidak bereputasi (terindeks scopus) [23]. Adapun untuk alur penyaringan studi dipaparkan pada gambar 2 berikut.



Gambar 2. Alur Penyeleksian Artikel Jurnal Menggunakan Diagram PRISMA (Sumber: Olahan Peneliti 2025)

2.4. Ekstraksi Data Dan Analisis Tematik

Untuk menganalisis secara sistematis studi yang telah terpilih, proses ekstraksi data dilakukan dengan mengacu pada kategori pengkodean yang telah ditentukan sebelumnya dan disesuaikan dengan fokus tujuan penelitian [24]. Informasi yang dikumpulkan mencakup judul, tahun, penulis, reputasi jurnal; metode penelitian; bentuk-bentuk dukungan institusi perguruan tinggi terhadap kesejahteraan mahasiswa; serta dampak dukungan tersebut terhadap kesejahteraan mahasiswa. Selanjutnya, analisis data literatur dilakukan melalui proses pengkodean bertahap guna mengidentifikasi tema utama dan pola konseptual. Proses ini terdiri dari tiga tahapan utama [23]: (1) pengkodean terbuka, yaitu membaca, menelaah, dan mengidentifikasi pernyataan atau informasi relevan terkait peningkatan kesejahteraan mahasiswa; (2) pengkodean aksial, yakni mengorganisir dan mengelompokkan berbagai bentuk intervensi atau upaya institusi dalam mendukung kesejahteraan mahasiswa; dan (3) pengkodean selektif, yang berfokus pada integrasi temuan menjadi bentuk-bentuk dukungan institusi dan dampaknya terhadap peningkatan kesejahteraan mahasiswa.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil *systematic literature review* terhadap 550 diperoleh 33 jurnal yang terindeks scopus selaras atau relevan dengan penelitian ini. Dari 33 jurnal tersebut kemudian diklasifikasikan atau dikelompokkan menjadi 7 dukungan yang dapat dilakukan institusi perguruan tinggi dalam meningkatkan *college student subjective well-being* yang kemudian disajikan ke dalam tabel 1 berikut.

Tabel 1. Bentuk-Bentuk Dukungan Dalam Meningkatkan College Student Subjective Well-Being

No.	Dukungan	Fokus Utama	Intervensi/Upaya	Sumber
1	Dukungan Kesehatan Mental Holistik	Meningkatkan kesejahteraan psikologis mahasiswa melalui pendekatan holistik yang mudah diakses, inklusif, dan bebas stigma, guna mengatasi tekanan akademik, sosial, dan emosional di lingkungan perguruan tinggi	Penyediaan layanan profesional kesehatan mental, pemanfaatan teknologi, peningkatan literasi dan kesadaran mental, layanan konseling inklusif dan sensitif budaya, pendampingan akademik dan sosial, penguatan kapasitas personal mahasiswa	[25], [26], [27], [28], [29], [30], [31], [32], [33]
2	Integrasi Teknologi dan Solusi Digital	Meningkatkan kesehatan mental mahasiswa melalui pemanfaatan teknologi dan solusi digital yang inovatif, fleksibel, dan mudah diakses, sebagai pelengkap pendekatan tradisional di lingkungan perguruan tinggi.	Pengembangan dan penyediaan aplikasi digital khusus, edukasi dan pelatihan penggunaan teknologi, penerapan intervensi digital berbasis bukti, fleksibilitas dan aksesibilitas layanan, integrasi layanan digital ke pusat konseling kampus, peningkatan <i>usability</i> dan <i>acceptability</i>	[31], [34], [35], [36], [37]
3	Pengembangan Lingkungan Fisik dan Alam	Meningkatkan kesejahteraan psikologis, sosial, dan fisik mahasiswa melalui pengembangan lingkungan fisik dan alam kampus yang sehat, inklusif, nyaman, dan mendukung kehidupan akademik serta interaksi sosial	Penyediaan ruang hijau dan biru yang estetik dan fungsional, perawatan, kebersihan, dan keamanan ruang, partisipasi mahasiswa dalam pengelolaan lingkungan, desain fisik ruang belajar yang mendukung kesehatan, fasilitas dan layanan pendukung kesejahteraan	[38], [39], [40], [41], [42]
4	Pendidikan Karakter dan Emosi Positif	Meningkatkan kesejahteraan emosional dan ketahanan pribadi mahasiswa melalui penguatan karakter dan pengembangan emosi positif yang berkelanjutan di lingkungan perguruan tinggi.	Pelatihan berbasis riset positif, pendidikan karakter dan soft skills secara sistematis, emotional skills training multiskill, integrasi prinsip <i>social and emotional learning</i> (SEL), keterlibatan mahasiswa dalam aktivitas bermakna	[29], [30], [43], [44], [45], [46]
5	Integrasi kesejahteraan ke dalam kurikulum	Mengintegrasikan kesejahteraan mental, emosional, dan sosial ke	Program kesejahteraan dalam kurikulum akademik, desain mata kuliah khusus untuk kesejahteraan:	[27], [29], [32], [36], [37], [38],

	dan pembelajaran	dalam kurikulum dan proses pembelajaran di perguruan tinggi sebagai bagian dari reformasi pendidikan tinggi yang holistik.	latihan kesejahteraan rutin dalam pembelajaran, pendekatan kebijakan dan desain institusional	[45], [47], [48], [49], [50], [51]
6	Penguatan Dukungan Sosial dan Komunitas Kampus	Membangun dan memperkuat dukungan sosial serta komunitas kampus yang inklusif, suportif, dan kohesif guna meningkatkan kesejahteraan psikologis, emosional, dan sosial mahasiswa.	Pengembangan jejaring sosial dan peer-support, pelatihan bagi dosen, staf, dan pembimbing akademik, penyediaan ruang sosial dan kegiatan positif, program pemberdayaan dan penguatan identitas sosial, peningkatan dukungan interpersonal	[25], [27], [28], [46], [52], [53], [54], [55]
7	Reformasi Kebijakan Akademik dan Fleksibilitas	Kebijakan akademik fleksibel, adaptif, dan humanistic, lingkungan akademik yang mendukung kesehatan mental dan kebebasan belajar dan otonomi mahasiswa	Penyusunan ulang kurikulum dan beban akademik, penyesuaian tengat waktu dan sistem evaluasi, pemberian ruang otonomi, akoodasi khusus, akses layanan psikologis dan pencegahan forsce wellness	[26], [27], [48], [50], [54], [56], [57]

Berdasarkan tabel hasil tinjauan literatur yang telah dilakukan, penelitian ini telah mengidentifikasi beberapa dukungan dari perguruan tinggi yang dapat diterapkan untuk meningkatkan kesejahteraan subjektif mahasiswa (*college student subjective wellbeing*) serta dampaknya bagi kesejahteraan mahasiswa.

3.1. Dukungan Institusi (*Institutional Support*) Perguruan Tinggi Meningkatkan Kesejahteraan Mahasiswa

Hasil peneliti menunjukan bahwa *institutional support* perguruan tinggi dapat meningkatkan kesejahteraan mahasiswa melalui berbagai dukungan sebagai berikut:

3.1.1. Dukungan Kesehatan Mental Holistik

Dukungan kesehatan mental yang holistik di perguruan tinggi menjadi semakin penting mengingat tekanan akademik dan sosial yang dialami mahasiswa, khususnya saat ujian. Institusi perlu menyediakan layanan yang mudah diakses, cepat, gratis, dan didukung tenaga profesional seperti dokter, psikolog, konselor, dan psikiater [33]. Teknologi juga dapat dimanfaatkan melalui modul mindfulness, aplikasi kesehatan mental, dan program swadaya daring untuk memperluas akses [25], [26], [28]. Namun, stigma masih menjadi hambatan besar dalam pencarian bantuan. Oleh karena itu, kampus perlu mengadakan kampanye kesehatan mental, psychoeducation, dan pelatihan deteksi dini gangguan mental bagi mahasiswa [25], [26]. Dosen dan staf juga perlu dibekali pelatihan serupa agar mampu merespons secara tepat dan menciptakan budaya kampus yang empatik dan suportif [27].

Layanan konseling harus dirancang secara proaktif, inklusif, dan sensitif terhadap latar belakang mahasiswa yang beragam. Mahasiswa internasional, misalnya, menghadapi hambatan bahasa, budaya, dan keterasingan sehingga membutuhkan layanan yang disesuaikan [2], [30], [31]. Dukungan tambahan seperti bimbingan akademik, kelompok pendampingan non-stigmatisatif, dan konseling yang membantu manajemen diri, waktu belajar, dan kecemasan ujian juga penting [29], [58]. Untuk jangka panjang, perguruan tinggi perlu mengembangkan program yang membangun self-awareness, resiliensi, keterampilan mengelola stres, serta empati dan pemahaman diri karena terbukti meningkatkan kesejahteraan psikologis dan kesiapan kerja [32]. Dengan demikian, pendekatan holistik yang mencakup peningkatan akses, pengurangan stigma, pemberdayaan staf, diversifikasi layanan, dan penguatan kapasitas personal harus diintegrasikan dalam sistem pendidikan tinggi.

3.1.2. Dukungan Integrasi Teknologi dan Solusi Digital

Perkembangan teknologi telah menjadi bagian penting dalam pengelolaan institusi pendidikan, termasuk dalam mendukung kesehatan mental mahasiswa [58], [59]. Perguruan tinggi dapat memanfaatkan teknologi dengan mengembangkan aplikasi, program daring, atau platform virtual untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis [34]. Upaya ini mencakup penyediaan akses yang mudah dan terjangkau terhadap aplikasi berbasis mindfulness, manajemen stres, dan pengembangan diri, yang dapat diintegrasikan ke dalam program

kesejahteraan kampus. Agar pemanfaatannya optimal, mahasiswa juga perlu dibekali pelatihan dan edukasi penggunaan teknologi tersebut [31].

Solusi digital seperti Cognitive Behavioral Therapy (CBT) online, program mindfulness, dan *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT) terbukti efektif menangani isu mental seperti depresi, kecemasan, dan stres [35]. Intervensi ini bersifat fleksibel dan dapat mengatasi hambatan seperti stigma dan keterbatasan waktu, serta tersedia melalui pusat konseling kampus. Keberhasilan penerapan sangat bergantung pada tingkat kemudahan penggunaan dan penerimaan mahasiswa terhadap layanan digital [35]. Penggunaan aplikasi seperti *Smiling Mind* [37], serta program berbasis CBT dan *mindfulness* yang berkelanjutan, menunjukkan hasil positif dalam mendukung kesehatan mental mahasiswa [31], [36]. Dengan demikian, integrasi teknologi menjadi elemen pelengkap penting bagi pendekatan tradisional dalam menciptakan sistem dukungan yang inklusif, adaptif, dan responsif terhadap kebutuhan mahasiswa.

3.1.3. Dukungan dalam Pengembangan Lingkungan Fisik dan Alam Kampus

Lingkungan kampus yang mendukung kesejahteraan psikologis dan fisik mahasiswa berperan penting dalam meningkatkan kualitas hidup mereka [39], [41], [60]. Kehadiran ruang hijau yang estetik seperti taman, pepohonan, fitur air, serta elemen pendukung seperti bangku dan karya seni publik terbukti menurunkan stres dan meningkatkan suasana hati [39]. Efektivitasnya bergantung pada aspek kebersihan, keamanan, dan perawatan [40]. Ruang hijau dan biru seperti kebun komunitas dan danau juga mendorong keterlibatan mahasiswa dalam aktivitas sosial dan fisik, termasuk terapi hortikultura, yang mendukung kesejahteraan secara menyeluruh [40]. Keterlibatan mahasiswa dalam pengelolaan ruang tersebut memperkuat rasa memiliki dan identitas sosial di lingkungan kampus [39].

Selain ruang terbuka, kesejahteraan mahasiswa perlu didukung melalui desain ruang belajar yang sehat dan fungsional, dengan pencahayaan alami, ventilasi baik, dan kenyamanan ruang kelas [41]. Ruang komunal seperti area belajar bersama dan kafe yang memfasilitasi interaksi sosial juga berkontribusi menciptakan lingkungan suportif [3]. Institusi juga perlu menyediakan program dukungan mental dan sosial yang terstruktur, termasuk layanan konseling dan kegiatan komunitas untuk memperkuat solidaritas sivitas akademika [40]. Lingkungan kampus yang ideal mencakup kualitas pengajaran, akses ke sumber akademik, serta atmosfer yang mendukung pertumbuhan pribadi mahasiswa [12], [42]. Oleh karena itu, pengembangan lingkungan kampus harus dilakukan secara holistik dan terintegrasi demi menunjang kesejahteraan dan potensi mahasiswa [60].

3.1.4. Dukungan Pendidikan Karakter dan Emosi Positif di Perguruan Tinggi

Perguruan tinggi memiliki peran strategis dalam membentuk karakter dan memperkuat emosi positif mahasiswa sebagai bagian dari peningkatan kesejahteraan [29], [41]. Keterampilan seperti optimisme, rasa syukur, pengendalian diri, dan ketahanan emosional membantu mahasiswa menghadapi stres akademik dan tantangan hidup sehari-hari [41]. Program seperti *Positive Emotions Project* (PEP) selama lima minggu terbukti efektif meningkatkan afek positif dan kesejahteraan emosional melalui teknik mindfulness, positive reappraisal, dan identifikasi kekuatan pribadi [29]. Karena karakter dapat dikembangkan, institusi dapat menyelenggarakan workshop, kuliah tematik, dan pelatihan soft skills untuk menumbuhkan kebiasaan reflektif dan pola pikir adaptif [29].

Pendekatan pelatihan keterampilan emosional yang bersifat multiskill juga bermanfaat, karena memungkinkan mahasiswa mengeksplorasi praktik seperti rasa syukur, aksi kebaikan, dan penetapan tujuan hidup yang bermakna [43]. Dukungan ini dapat diperkuat melalui integrasi prinsip Social and Emotional Learning (SEL) dalam kebijakan kampus, menjadikan pendidikan karakter dan emosi positif bagian dari budaya institusi [44]. Keterlibatan dalam aktivitas bermakna seperti praktik keberlanjutan kampus pun terbukti meningkatkan emosi positif dan makna hidup mahasiswa sesuai kerangka PERMA theory [46]. Maka, penguatan karakter dan emosi positif merupakan investasi penting untuk kesejahteraan menyeluruh dan kesuksesan mahasiswa, baik selama kuliah maupun setelah lulus [44].

3.1.5. Dukungan Integrasi Kesejahteraan ke dalam Kurikulum dan Pembelajaran

Seiring perkembangan zaman dan teknologi, pengembangan kurikulum di perguruan tinggi perlu mengintegrasikan aspek kesejahteraan sebagai bagian dari reformasi pendidikan tinggi [61]. Program seperti *Promoting Resilience in Medicine* (PRIME) di University of Florida membekali mahasiswa keterampilan coping melalui pelatihan mindfulness, biofeedback, jurnal reflektif, dan seni ekspresif [32]. Georgetown University juga menekankan self-care dan refleksi, sementara program LAVENDER di *Albert Einstein College of Medicine* mengintegrasikan intervensi kesejahteraan dalam kurikulum wajib, termasuk sesi tentang emosi positif dan keseimbangan psikologis, dengan latihan rutin seperti meditasi dan penulisan jurnal [32], [47], [48].

Lebih dari sekadar program, integrasi kesejahteraan ke dalam kurikulum perlu didukung kebijakan dan desain institusional yang menyeluruh. Beberapa perguruan tinggi telah menawarkan mata kuliah seperti kebahagiaan, pendidikan karakter, dan pelatihan sosial-emosional yang terbukti menurunkan stres serta meningkatkan motivasi, rasa memiliki, dan keberhasilan akademik [12], [29], [45]. Kurikulum yang mengaitkan pembelajaran dengan kehidupan nyata dan tujuan masa depan terbukti memperkuat kesejahteraan mahasiswa [50], [51]. Oleh karena itu, pengembangan mata kuliah well-being, pelatihan mind-body skills, dan booster sessions perlu menjadi bagian strategis dalam sistem pendidikan tinggi, terutama bila didukung oleh budaya kampus yang proaktif terhadap kesehatan mental dan emosional mahasiswa [36], [49].

3.1.6. Penguatan Dukungan Sosial dan Komunitas Kampus

Penguatan dukungan sosial dan komunitas kampus merupakan elemen kunci dalam meningkatkan kesejahteraan mahasiswa. Jejaring sosial yang kuat dan keterikatan terhadap komunitas terbukti membantu mahasiswa mengelola stres dan tekanan emosional [52]. Intervensi berbasis komunitas seperti student networks, program peer-support, dan kelompok diskusi menciptakan lingkungan yang suportif dan inklusif. Program mentoring yang melibatkan mahasiswa sebagai fasilitator efektif dalam menjembatani komunikasi dan mengurangi stigma terhadap isu kesehatan mental [25]. Relasi yang terbuka antara mahasiswa dan dosen juga berkontribusi pada rasa aman psikologis [27], [60] dan pelatihan bagi staf untuk mendeteksi serta merespons tanda stres sangat dianjurkan [30].

Program komunitas seperti Happiness Hubs dan jaringan sosial yang dikelola mahasiswa memperkuat sense of belonging melalui pertemuan rutin dan kegiatan informal [52], [53]. Ini sangat bermanfaat bagi mahasiswa internasional dan kelompok minoritas yang rentan terhadap isolasi sosial. Lokakarya advokasi diri, pelatihan keterampilan, dan mentorship multilevel terbukti meningkatkan ketahanan psikologis dan rasa memiliki. Pendekatan berbasis teori identitas sosial membantu membentuk komunitas yang kohesif dan sehat, di mana keterlibatan dalam kelompok se-nilai mendukung identitas sosial positif dan kesejahteraan emosional [46]. Dukungan dari teman sebaya, keluarga, dan pembimbing terbukti menurunkan kecemasan, mengurangi impostor syndrome, dan meningkatkan kesejahteraan subjektif [28], [55]. Oleh karena itu, penguatan hubungan sosial harus menjadi bagian integral dari kebijakan pendidikan tinggi yang holistik.

3.1.7. Dukungan Reformasi Kebijakan Akademik dan Fleksibilitas.

Kebijakan akademik yang terlalu kaku dapat memperparah tekanan emosional dan meningkatkan risiko gangguan kesehatan mental mahasiswa [62]. Oleh karena itu, reformasi kebijakan perlu diarahkan pada sistem pembelajaran yang fleksibel, adaptif, dan humanistik. Sistem akademik yang bersahabat terbukti menurunkan kecemasan dan depresi [56]. Langkah strategis mencakup penyesuaian beban tugas, evaluasi berbasis perkembangan diri, dan tenggat waktu yang manusiawi [48], [57]. Mahasiswa juga perlu diberi otonomi dalam memilih metode belajar dan kegiatan pendukung kesejahteraan untuk menghindari efek forced wellness yang kontraproduktif [48].

Fleksibilitas akademik juga harus mencakup akomodasi untuk mahasiswa dalam krisis mental, seperti perpanjangan waktu tugas dan sikap empatik dari dosen [26]. Kebijakan cuti akademik tanpa stigma serta sistem dukungan psikologis yang mudah diakses sangat penting [27], [50]. Mahasiswa internasional, yang sering kali minim informasi tentang layanan bantuan, perlu dilibatkan dalam strategi manajemen yang menekankan integrasi informasi dukungan ke dalam kehidupan kampus [50]. Dengan kebijakan yang inklusif dan berpihak pada kesejahteraan, institusi pendidikan tinggi dapat menciptakan lingkungan akademik yang sehat dan mendukung kesuksesan mahasiswa secara holistik [56].

3.2. Dampak Dukungan Institusi perguruan tinggi terhadap *College Student Well-being*

Dukungan-dukungan yang diberikan institusi perguruan tinggi terhadap mahasiswa memiliki dampak positif terhadap peningkatan kesejahteraan mahasiswa (*college student well-being*), adapun dampak yang diidentifikasi pada penelitian diuraikan sebagai berikut:

3.2.1. Peningkatan Kesehatan Mental dan Penurunan Tingkat Stres

Dukungan institusi perguruan tinggi yang holistik terhadap kesehatan mental terbukti efektif dalam menurunkan stres, kecemasan, dan tekanan emosional yang dialami mahasiswa. Penyediaan layanan yang cepat, mudah diakses, dan bebas biaya merupakan komponen penting dalam sistem dukungan kesehatan mental [33]. Penggunaan teknologi seperti aplikasi dan modul mindfulness juga membantu menurunkan hambatan pencarian bantuan [25], [28]. Pendekatan *psychoeducation* dan pelatihan pengenalan gejala gangguan mental juga berperan

penting dalam mencegah krisis psikologis [26]. Intervensi seperti *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) dan *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT) berbasis daring terbukti ampuh dalam mengatasi gangguan mental umum mahasiswa [35]. Program peningkatan *self-awareness* dan resiliensi juga efektif dalam memperkuat kondisi psikologis mahasiswa dalam jangka panjang [32]. Seluruh pendekatan ini menunjukkan efektivitas tinggi dalam meningkatkan ketahanan mental mahasiswa [26], [32].

3.2.2. Peningkatan Keterlibatan dan Rasa Memiliki Mahasiswa (*Sense of Belonging*)

Lingkungan kampus yang mendukung secara fisik dan sosial memainkan peran penting dalam memperkuat keterikatan mahasiswa terhadap komunitas kampus. Keberadaan ruang hijau yang estetik dan fungsional dapat meningkatkan rasa belonging dan identitas sosial mahasiswa [39]. Interaksi aktif dengan alam melalui taman dan kebun komunitas juga berkontribusi dalam mempererat hubungan sosial dan meningkatkan kesejahteraan mahasiswa [40]. Desain ruang fisik seperti ruang belajar kolaboratif dan kafe kampus menjadi faktor pendukung penting dalam membangun interaksi sosial yang positif [3], [41]. Selain itu, layanan konseling yang inklusif dan mempertimbangkan latar belakang mahasiswa turut berperan dalam membangun rasa diterima dan dihargai di lingkungan kampus [2]. Keterlibatan mahasiswa dalam pengelolaan lingkungan kampus dan aktivitas sosial menciptakan rasa memiliki yang mendalam, memperkuat identitas diri, dan meningkatkan kesejahteraan secara emosional dan sosial [39], [40].

3.2.3. Peningkatan Aksesibilitas terhadap Layanan Dukungan

Integrasi teknologi dalam layanan kampus memperluas akses mahasiswa terhadap dukungan psikologis tanpa batasan ruang dan waktu. Pengembangan platform digital yang mudah diakses dan mendukung kesejahteraan psikologis menjadi penting dalam meningkatkan kualitas layanan [34]. Intervensi digital seperti CBT online dan ACT terbukti sangat efektif dalam mengatasi kecemasan dan stres yang dialami mahasiswa [35]. Program berbasis *mindfulness* juga menunjukkan hasil positif jangka panjang dalam peningkatan kesejahteraan mahasiswa [36]. Aplikasi seperti *Smiling Mind* mampu meningkatkan kesadaran diri dan membantu mahasiswa mengelola stres secara mandiri [37]. Teknologi tidak hanya berperan sebagai pelengkap, tetapi juga menjadi solusi alternatif utama bagi mahasiswa yang enggan menggunakan layanan tatap muka [59]. Integrasi digital ini menjadikan dukungan psikologis lebih inklusif dan dapat diakses oleh seluruh mahasiswa dengan fleksibilitas tinggi [34], [35].

3.2.4. Penguatan Kapasitas Pribadi dan *Soft Skills*

Berbagai program dukungan kampus juga berkontribusi pada penguatan kapasitas personal mahasiswa, termasuk kemampuan mengelola emosi, stres, serta pengembangan *soft skills*. Pelatihan *mindfulness* dan *self-awareness* terbukti meningkatkan kesiapan mental mahasiswa dalam menghadapi tekanan akademik maupun tantangan dunia kerja [32]. Bimbingan akademik memainkan peran penting dalam menumbuhkan kemampuan manajemen diri dan tanggung jawab personal. Layanan konseling kampus juga mendukung pengembangan keterampilan belajar serta kemampuan adaptif mahasiswa dalam menghadapi perubahan dan tekanan lingkungan [58]. Kelompok pendampingan dan kegiatan reflektif mampu mendorong pembentukan karakter yang tangguh serta pola pikir positif yang berkelanjutan [29]. Selain itu, program swadaya daring dinilai efektif dalam meningkatkan keterampilan psikologis mandiri mahasiswa [28]. Dengan demikian, intervensi yang difokuskan pada pengembangan diri dan pengelolaan emosi mendorong mahasiswa menjadi individu yang tangguh, adaptif, dan seimbang secara emosional.

3.2.5. Penurunan Hambatan Sosial dan Budaya dalam Mencari Bantuan

Institusi perguruan tinggi yang memperhatikan keberagaman mahasiswa turut berkontribusi dalam menghapus hambatan budaya dan sosial terhadap pencarian bantuan psikologis. Layanan konseling harus inklusif dan disesuaikan dengan latar belakang mahasiswa, terutama mahasiswa internasional [2]. Sensitivitas terhadap kendala bahasa dan budaya sangat penting dalam perancangan dan pelaksanaan layanan kampus yang efektif [31]. Mahasiswa asing sering kali merasa terasing dan membutuhkan pendekatan konseling yang dirancang khusus untuk kebutuhan mereka [30]. Pelatihan staf kampus agar mampu merespons dengan empati terhadap keragaman mahasiswa sangat diperlukan untuk menciptakan iklim kampus yang suportif [27]. Kampanye anti-stigma dapat menjadi strategi efektif dalam menurunkan hambatan psikologis dan sosial terhadap akses layanan [25]. Pendekatan ini menciptakan lingkungan kampus yang lebih inklusif, membantu mahasiswa merasa diterima, dan mendorong mereka untuk mencari bantuan tanpa rasa takut atau malu.

3.3. Implikasi bagi Pengelolaan atau Manajemen Pendidikan Pada Perguruan Tinggi

Berdasarkan temuan penelitian di atas, maka selanjutnya di elaborasi membentuk sebuah model konseptual pengelolaan atau manajemen pendidikan dalam meningkatkan *college student well-being* pada pendidikan tinggi yang disebut dengan model konseptual: ekosistem kampus berorientasi kesejahteraan mahasiswa yang dilakukan dengan berfokus pada kegiatan sebagai berikut:

3.3.1. Integrasi Layanan Kesehatan Mental dalam Sistem Akademik

Pihak kampus perlu menetapkan layanan kesehatan mental sebagai komponen esensial dalam sistem akademik. Layanan konseling harus tersedia secara gratis, mudah diakses, dan responsif terhadap kebutuhan mahasiswa, baik lokal maupun internasional. Institusi perguruan tinggi perlu memperbanyak tenaga profesional seperti psikolog, konselor, dan psikiater, serta menyediakan layanan berbasis digital. Kampanye anti-stigma, psychoeducation, dan pelatihan pengenalan gejala gangguan mental bagi mahasiswa, dosen, dan tenaga kependidikan harus menjadi program reguler. Pelibatan seluruh elemen kampus dalam isu ini akan membentuk ekosistem yang empatik dan suportif. Ketika mahasiswa merasa aman secara psikologis, mereka akan lebih mudah fokus pada pembelajaran, lebih resilien dalam menghadapi tekanan akademik, dan lebih terbuka dalam mencari bantuan saat dibutuhkan. Ini merupakan fondasi penting dalam menciptakan lingkungan belajar yang sehat dan produktif.

3.3.2. Pengembangan Platform Digital Kesejahteraan Mahasiswa

Teknologi digital perlu dimanfaatkan secara maksimal dalam mendukung kesejahteraan mahasiswa di perguruan tinggi. Kampus dapat mengembangkan atau menyediakan akses terhadap aplikasi kesehatan mental, program *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) online, mindfulness, dan pelatihan coping skill mandiri yang terstruktur. Platform tersebut harus ramah pengguna, fleksibel, serta terintegrasi ke dalam layanan kampus seperti pusat konseling atau portal akademik. Pelatihan teknis dan edukasi digital tentang penggunaan platform ini juga harus diberikan secara berkala agar mahasiswa dapat mengoptimalkan manfaatnya. Selain memberikan kemudahan akses, intervensi berbasis digital terbukti efektif dalam mengurangi stigma dan memperluas jangkauan layanan bagi mahasiswa yang enggan mencari bantuan tatap muka. Dengan dukungan ini, mahasiswa lebih siap secara mental untuk menghadapi tantangan akademik dan kehidupan pribadi tanpa harus terbebani dengan keterbatasan waktu atau lokasi.

3.3.3. Pengembangan Desain Kampus yang Ramah Kesejahteraan

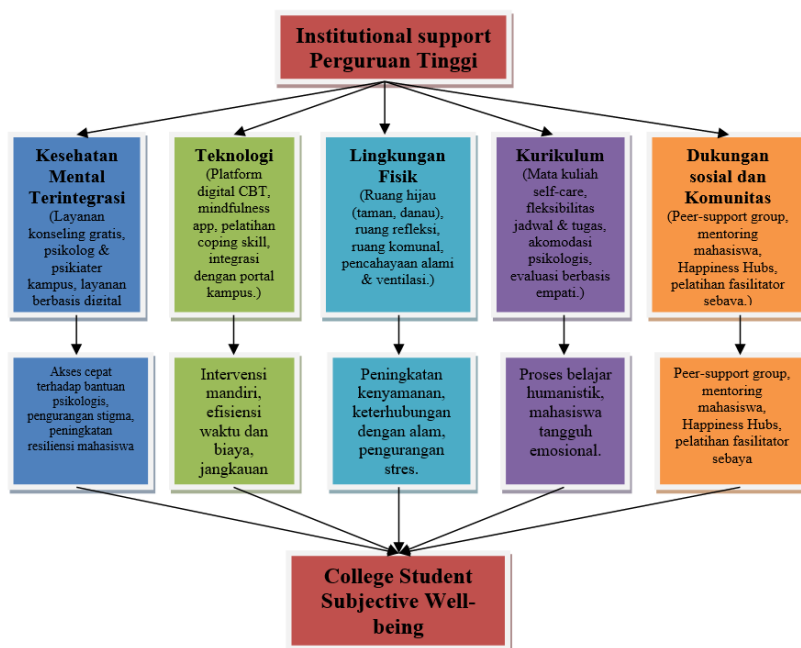
Lingkungan fisik kampus perlu dirancang dan dikelola dengan pendekatan yang berpihak pada kesejahteraan psikologis mahasiswa. Institusi perguruan tinggi dapat mengembangkan ruang hijau seperti taman formal, kebun komunitas, dan danau yang dapat digunakan untuk kegiatan sosial dan reflektif. Fasilitas ini harus dilengkapi dengan area duduk, fitur air, serta karya seni publik yang dapat meningkatkan kenyamanan dan keindahan visual. Penambahan ruang komunal seperti ruang belajar bersama, ruang santai, dan kafe kampus akan mendorong interaksi sosial dan mengurangi isolasi. Selain itu, penting untuk memastikan kualitas ruang kelas yang sehat, seperti pencahayaan alami, ventilasi udara yang baik, serta tata ruang yang mendukung kenyamanan belajar. Ketika kampus menjadi tempat yang menyenangkan dan menenangkan, mahasiswa akan merasa lebih terhubung dengan lingkungan mereka dan mengalami peningkatan kesejahteraan emosional, sosial, dan fisik secara menyeluruh.

3.3.4. Reformasi Kurikulum yang Responsif terhadap Kesejahteraan

Kurikulum di perguruan tinggi harus dikembangkan dengan memperhatikan aspek kesejahteraan mahasiswa sebagai bagian integral dari proses belajar. Program pembelajaran dapat memasukkan materi tentang kesehatan mental, self-care, pengelolaan stres, hingga keterampilan sosial-emosional melalui mata kuliah khusus atau modul interdisipliner. Selain konten, struktur kurikulum juga perlu memberikan fleksibilitas dalam penjadwalan, tenggat tugas, dan metode evaluasi. Mahasiswa dengan kebutuhan khusus atau yang mengalami krisis psikologis harus difasilitasi untuk mendapatkan akomodasi, seperti perpanjangan waktu atau cuti akademik tanpa stigma. Penerapan pendekatan humanistik dan empatik dalam interaksi akademik, baik oleh dosen maupun lembaga, akan menciptakan suasana belajar yang inklusif. Reformasi ini menjamin bahwa kampus tidak hanya menghasilkan lulusan yang cerdas secara akademik, tetapi juga individu yang tangguh, reflektif, dan memiliki keseimbangan emosional yang baik.

3.3.5. Penguatan Komunitas Kampus dan Dukungan Sosial Sebaya

Kampus perlu menciptakan ekosistem sosial yang mendukung keterhubungan, kebersamaan, dan rasa memiliki mahasiswa. Ini dapat dilakukan melalui pengembangan student-led communities, program mentoring, dan *peer-support group* yang didesain untuk menjadi ruang berbagi, refleksi, serta saling dukung antar mahasiswa. Program seperti *Happiness Hubs*, diskusi kelompok, dan kegiatan sosial informal lainnya terbukti efektif dalam menumbuhkan empati, solidaritas, dan menurunkan risiko isolasi sosial, terutama pada mahasiswa baru dan internasional. Kampus juga dapat melibatkan mahasiswa senior sebagai mentor atau fasilitator yang dilatih secara profesional. Di sisi lain, dosen dan staf akademik perlu diberdayakan untuk mendampingi mahasiswa secara emosional dalam proses belajar. Intervensi berbasis komunitas ini memperkuat identitas sosial mahasiswa, meningkatkan ketahanan psikologis, serta membangun iklim kampus yang sehat, inklusif, dan berbasis kebersamaan yang mendalam. Adapun model konseptual: ekosistem kampus berorientasi kesejahteraan mahasiswa di ilustrasikan pada gambar 3 sebagai berikut:



Gambar 3. Model Konseptual: Ekosistem Kampus Berorientasi Kesejahteraan Mahasiswa (Sumber: Olahan Peneliti 2025)

Model konseptual gambar 3 ini dikembangkan sebagai respon terhadap kompleksitas tantangan yang dihadapi mahasiswa dalam konteks pendidikan tinggi saat ini. Model ini menempatkan kesejahteraan mahasiswa (*college student well-being*) sebagai pusat dari sistem institusional kampus, dengan mengintegrasikan berbagai dimensi dukungan yang telah terbukti secara empiris meningkatkan kondisi psikologis, sosial, dan akademik mahasiswa. Berbeda dari pendekatan-pendekatan terdahulu yang cenderung fokus pada satu aspek saja, seperti layanan kesehatan mental berbasis aplikasi (CBT online dan mindfulness app) [35], atau pengembangan ruang hijau kampus sebagai upaya mengurangi stres [39], model ini menyatukan enam elemen sistemik, yaitu: kesehatan mental terintegrasi [25], [26], [27], [33]; pemanfaatan teknologi digital [31], [34], [35]; desain lingkungan fisik kampus yang ramah kesejahteraan [39], [40], [41]; integrasi kesejahteraan ke dalam kurikulum [29], [32], [44], [45]; penguatan komunitas kampus dan dukungan sosial sebaya [25], [28], [52], [53]; serta reformasi kebijakan akademik yang fleksibel dan empatik [48], [56], [62]. Model ini tidak hanya menyusun strategi berbasis intervensi individual, tetapi membangun ekosistem kampus yang holistik dan responsif terhadap keragaman kebutuhan mahasiswa.

Secara ilmiah, model ini memberikan kontribusi penting dalam tiga ranah. Pertama, model ini memperluas penerapan teori ekologi sosial dan pendekatan sistemik dalam konteks pendidikan tinggi, yang menekankan pentingnya interaksi antara lingkungan fisik, sosial, dan kebijakan institusional dalam membentuk kesejahteraan mahasiswa [60]. Kedua, model ini juga mendasarkan teori pembelajaran sosial dan emosional (*Social and Emotional Learning/SEL*) dan teori pengembangan karakter untuk memperkuat kapasitas personal mahasiswa, seperti optimisme, resiliensi, dan empati [29], [44]. Ketiga, model ini mengadopsi pendekatan psikologi positif,

terutama melalui intervensi berbasis emosi positif dan makna hidup yang terinspirasi dari kerangka *PERMA theory* [46], serta program seperti *Positive Emotion Project* (PEP) dan pelatihan *self-awareness* [29], [32]. Dalam aspek ini, model tidak hanya menargetkan penurunan stres, tetapi juga peningkatan thriving, keterlibatan, dan pertumbuhan pribadi mahasiswa secara menyeluruh.

Dampak dari penerapan model ini terhadap teori dan praktik pendidikan tinggi sangat signifikan. Secara teoretis, model ini mereformulasi pemahaman tentang kesejahteraan mahasiswa, dari pendekatan reaktif yang hanya menanggapi krisis, menjadi pendekatan proaktif dan preventif berbasis ekosistem. Ini juga memperkuat argumen bahwa kesejahteraan adalah produk dari interaksi sistemik antara struktur institusional dan agensi mahasiswa. Sementara itu, secara praktis, model ini menuntun perguruan tinggi untuk mendesain ulang sistem layanan dan pembelajaran melalui pengembangan ruang kampus yang sehat dan inklusif [39], [41], pembentukan komunitas dukungan sosial seperti peer-support dan mentoring [52], [53], reformasi kurikulum dan evaluasi berbasis empati [45], [48], serta penggunaan teknologi digital untuk memperluas akses layanan dan mengurangi stigma [34], [35]. Selain itu, model ini juga memberi perhatian khusus pada kelompok rentan seperti mahasiswa internasional dengan menekankan perlunya layanan inklusif, pelatihan sensitif budaya, dan penghapusan hambatan pencarian bantuan [2], [27], [30], [31]. Dengan fondasi ilmiah yang kuat dan bukti empiris yang beragam, model konseptual ini menjadi inovasi penting dalam pengembangan pendidikan tinggi yang lebih humanistik, inklusif, dan berkelanjutan.

4. KESIMPULAN

Penelitian ini mengidentifikasi tujuh bentuk dukungan institusi perguruan tinggi yang terbukti berkontribusi signifikan terhadap peningkatan kesejahteraan subjektif mahasiswa. Dukungan tersebut mencakup layanan kesehatan mental holistik, pemanfaatan teknologi digital, pengembangan lingkungan fisik kampus, pendidikan karakter dan emosi positif, integrasi kesejahteraan ke dalam kurikulum, penguatan komunitas sosial kampus, serta reformasi kebijakan akademik yang adaptif. Temuan ini menunjukkan bahwa pendekatan sistemik dan lintas dimensi lebih efektif daripada intervensi parsial dalam menciptakan lingkungan kampus yang mendukung well-being mahasiswa.

Dampak positif yang dihasilkan dari dukungan tersebut meliputi penurunan stres dan kecemasan, peningkatan keterlibatan dan rasa memiliki, aksesibilitas yang lebih luas terhadap layanan psikologis, serta penguatan kapasitas pribadi dan sosial mahasiswa. Integrasi teknologi dan pendekatan berbasis komunitas juga membantu mengurangi hambatan sosial dan budaya dalam pencarian bantuan, terutama bagi mahasiswa internasional dan kelompok rentan. Model konseptual yang dikembangkan dalam studi ini menggabungkan seluruh temuan ke dalam sebuah ekosistem kampus yang responsif, inklusif, dan berkelanjutan.

Secara praktis, implikasi dari hasil penelitian ini mendorong perguruan tinggi untuk melakukan reformasi manajerial dengan cara menata ulang layanan kampus berbasis kesejahteraan, merancang kurikulum dan kebijakan akademik yang empatik, serta memperkuat fungsi komunitas sebagai ruang sosial yang suportif. Penerapan model ini dapat menjadi strategi jangka panjang untuk membentuk lingkungan pembelajaran yang tidak hanya mendorong keberhasilan akademik, tetapi juga membangun ketahanan emosional dan keseimbangan hidup mahasiswa di era kompleksitas pendidikan tinggi saat ini.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] A. Y. Sobri, D. E. Kusumaningrum, I. Gunawan, A. S. I. Burham, E. J. Bengen, and E. M. Budiarti, "Hubungan Kemampuan Manajerial dan Efektivitas Pengawasan Kepala Sekolah terhadap Kinerja Guru pada Masa Pandemi Covid-19 di Sekolah Dasar Negeri," *JAMP J. Adm. dan Manaj. Pendidik.*, vol. 5, no. 4, pp. 344–353, 2022, doi: 10.17977/um027v5i42022p344.
- [2] I. Q. Datul, M. Maisyaroh, J. Juharyanto, and A. Sunandar, "Manajemen Layanan Khusus Peserta Didik Bidang Bimbingan Konseling dan Usaha Kesehatan Sekolah," *J. Pembelajaran, Bimbingan, dan Pengelolaan Pendidik.*, vol. 2, no. 3, pp. 237–249, 2022, doi: 10.17977/um065v2i32022p237-249.
- [3] E. A. Pratiwi, A. Imron, and J. Juharyanto, "Strategi Pengelolaan Sarana dan Prasarana Dalam Menunjang Kualitas Pembelajaran Di Sman 1 Tumpang," *J. Pembelajaran ...*, vol. 3, no. 10, pp. 905–917, 2023, doi: 10.17977/um065v3i102023p905-917.
- [4] A. Sobri, A. Y., Taufiq, A., Sopingi, S., Saputra, N. M. A., & Miftachul'Ilmi, "Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk menerapkan model pesantren berbasis riset pada Yayasan Pendidikan Zainul Hasan Genggong. Fokus kegiatan ini didasari hasil analisis kondisi yang menunjukkan dari Yayasan Pendidikan Zainul Hasan sed," *Transform. dan Inov. J. Pengabd. Masy.*, vol. 4, no. 1, pp. 19–27, 2024, doi: 10.26740/jpm.v4n1.
- [5] M. Iqbal, M. Maisyaroh, and M. Mustiningsih, "Manajemen Program Holistik Integratif dalam Menanamkan Nilai-Nilai Karakter pada Anak Usia Dini," *J. Adm. Dan Manaj. Pendidik.*, vol. 7, no. 3,

- pp. 370–382, 2024, [Online]. Available: <https://journal-fip.um.ac.id/index.php/jamp/article/view/144>
- [6] A. F. Ubaidillah, L. M. Rochmah, and A. Y. Sobri, “Systematic Review : Strategi Humas Perguruan Tinggi dalam Meningkatkan Citra dan Reputasi melalui Media Sosial,” *Proc. Ser. Educ. Stud.*, no. 2, pp. 1–9, 2024.
 - [7] A. Y. Sobri, Y. Hotifah, A. M. Ilmi, and N. Mega, “Peningkatan Kesiapan Kuliah Santri Pesantren Zainul Hasan Melalui Pendekatan Konseling Karir Trait and Factor Abstrak Jurnal Pengabdian Nasional (JPN) Indonesia,” *J. Pengabd. Nas. Indones.*, vol. 5, no. 3, pp. 585–597, 2024, doi: <https://doi.org/10.35870/jpni.v5i3.941>.
 - [8] and A. F. U. M. Nadifa, M. B. R. A. Latif, A. Y. Sobri, “The Importance of the Spiritual Dimension in Improving the Mental Well-Being of College Students,” *Stud. Learn. Teach.*, vol. 5, no. 2, pp. 370–381, 2024, doi: <https://doi.org/10.46627/silet.v5i2.382>.
 - [9] Y. Yuliana, “Emotion Regulation in Enhancing Adolescents’ Academic Performance,” *Int. J. Theory Appl. Elem. Second. Sch. Educ.*, vol. 1, no. 1, pp. 107–121, 2019, doi: 10.31098/ijtaese.v1i1.29.
 - [10] L. Qomariyah, D. Ekowati, and M. F. Mudzakkir, “The Contexts of Academic Pressure: Narrative Review,” *RSF Conf. Ser. Business, Manag. Soc. Sci.*, vol. 3, no. 3, pp. 502–514, 2023, doi: 10.31098/bmss.v3i3.715.
 - [11] G. Barbayannis, M. Bandari, X. Zheng, H. Baquerizo, K. W. Pecor, and X. Ming, “Academic Stress and Mental Well-Being in College Students: Correlations, Affected Groups, and COVID-19,” *Front. Psychol.*, vol. 13, no. May, pp. 1–10, 2022, doi: 10.3389/fpsyg.2022.886344.
 - [12] P. Khatri, H. K. Duggal, W. M. Lim, A. Thomas, and A. Shiva, “Student well-being in higher education: Scale development and validation with implications for management education,” *Int. J. Manag. Educ.*, vol. 22, no. 1, 2024, doi: 10.1016/j.ijme.2024.100933.
 - [13] R. P. Auerbach *et al.*, “WHO world mental health surveys international college student project: Prevalence and distribution of mental disorders,” *J. Abnorm. Psychol.*, vol. 127, no. 7, pp. 623–638, 2018, doi: 10.1037/abn0000362.
 - [14] K. K. RI, “Laporan Nasional RISKESDAS,” Jakarta, 2025.
 - [15] Y. F. Wardhani, “BRIN Bahas Kondisi Kesehatan Jiwa Remaja Indonesia dari Aspek Psikososial,” *Badan Riset dan Inovasi Nasional*, Jakarta, 2025.
 - [16] S. A. Nandagaon, Veereshkumar S.; Raddi, “Depression and Suicidal Ideation as a Consequence of Academic Stress among Adolescent Students,” *Indian J. Forensic Med. Toxicol.*, vol. 14, no. 4, pp. 44–64, 2020, doi: 10.37506/ijfmt.v14i4.12344.
 - [17] E. Diener, “Subjective Well-Being,” *Psychol. Bull.*, vol. 95, no. 3, pp. 542–575, 1984.
 - [18] M. Zhang and S. Jiang, “A Review of the Factors Affecting College Students’ Subjective Well-being,” *Educ. Rev. USA*, vol. 7, no. 7, pp. 986–989, 2023, doi: 10.26855/er.2023.07.025.
 - [19] V. K. Chattu *et al.*, “Subjective well-being and its relation to academic performance among students in medicine, dentistry, and other health professions,” *Educ. Sci.*, vol. 10, no. 9, pp. 1–13, 2020, doi: 10.3390/educsci10090224.
 - [20] Weiqiao Fan, “Subjective Well-Being and Student Development,” *Oxford Res. Encycl. Educ.*, vol. 2, no. 7, pp. 102–109, 2020, doi: <https://doi.org/10.1093/acrefore/9780190264093.013.900>.
 - [21] D. Moher, A. Liberati, J. Tetzlaff, D. G. Altman, and P. Grp, “Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses: The PRISMA Statement (Reprinted from Annals of Internal Medicine),” *Phys. Ther.*, vol. 89, no. 9, pp. 873–880, 2009, doi: 10.1371/journal.pmed.1000097.
 - [22] N. Siangchokyoo, R. L. Klinger, and E. D. Campion, “Follower transformation as the linchpin of transformational leadership theory: A systematic review and future research agenda,” *Leadersh. Q.*, vol. 31, no. 1, p. 101341, 2020, doi: 10.1016/j.leaqua.2019.101341.
 - [23] A. Sigiyuwanta, R., & Supriyanto, “Enhancing Student Satisfaction In Online Distance Learning: Development Of The E-Quals Model For Service Quality Assessment,” *Int. J. Educ. Best Pract.*, vol. 9, no. 1, pp. 1–23, 2025.
 - [24] N. Farihin, S. B. Waluya, and I. Hidayah, “SEMANTIK: Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Matematika Yogyakarta, 11 November 2023 Systematic Literature Review: Kemampuan Pemecahan Masalah Melalui Model Problem-Based Learning Berbantuan Media Pembelajaran,” *Semantik*, no. November, pp. 247–261, 2023.
 - [25] W. Xiong *et al.*, “Cross-sectional study investigating the mental health and wellbeing of university students in Australia,” *Int. J. Intercult. Relations*, vol. 107, no. March, 2025, doi: 10.1016/j.ijintrel.2025.102187.
 - [26] A. R. Wasil *et al.*, “Improving Mental Health on College Campuses: Perspectives of Indian College Students,” *Behav. Ther.*, vol. 53, no. 2, pp. 348–364, 2022, doi: 10.1016/j.beth.2021.09.004.
 - [27] M. A. Quijada, “My Mental Health Struggle in Academia: What I Wish All Business School Faculty,

- Students, and Administration Knew,” *J. Manag. Educ.*, vol. 45, no. 1, pp. 19–42, 2021, doi: 10.1177/1052562920958433.
- [28] A. Pervez, L. L. Brady, K. Mullane, K. D. Lo, A. A. Bennett, and T. A. Nelson, “An Empirical Investigation of Mental Illness, Impostor Syndrome, and Social Support in Management Doctoral Programs,” *J. Manag. Educ.*, vol. 45, no. 1, pp. 126–158, 2021, doi: 10.1177/1052562920953195.
- [29] G. H. Seijts, L. Monzani, H. J. R. Woodley, and G. Mohan, “The Effects of Character on the Perceived Stressfulness of Life Events and Subjective Well-Being of Undergraduate Business Students,” *J. Manag. Educ.*, vol. 46, no. 1, pp. 106–139, 2022, doi: 10.1177/1052562920980108.
- [30] M. S. Edwards, A. J. Martin, and N. M. Ashkanasy, “Mental Health and Psychological Well-Being Among Management Students and Educators,” *J. Manag. Educ.*, vol. 45, no. 1, pp. 3–18, 2021, doi: 10.1177/1052562920978252.
- [31] C. C. Liu, Q. Huang, A. C. C. Chen, C. Liu, and Y. Liu, “Interventions to enhance mental health and wellbeing among international college students: A systematic review and metaanalysis protocol,” *PLoS One*, vol. 19, no. 9 September, pp. 1–9, 2024, doi: 10.1371/journal.pone.0310645.
- [32] M. K. Williams, I. M. Estores, and L. J. Merlo, “Promoting Resilience in Medicine: The Effects of a Mind–Body Medicine Elective to Improve Medical Student Well-being,” *Glob. Adv. Heal. Med.*, vol. 9, 2020, doi: 10.1177/2164956120927367.
- [33] Z. Lyons, H. Wilcox, L. Leung, and O. Dearsley, “COVID-19 and the mental well-being of Australian medical students: impact, concerns and coping strategies used,” *Australas. Psychiatry*, vol. 28, no. 6, pp. 649–652, 2020, doi: 10.1177/1039856220947945.
- [34] T. Ilola *et al.*, “The effectiveness of digital solutions in improving nurses’ and healthcare professionals’ mental well-being: a systematic review and meta-analysis,” *J. Res. Nurs.*, vol. 29, no. 2, pp. 97–109, 2024, doi: 10.1177/17449871241226914.
- [35] E. G. Lattie, E. C. Adkins, N. Winkquist, C. Stiles-Shields, Q. E. Wafford, and A. K. Graham, “Digital mental health interventions for depression, anxiety and enhancement of psychological well-being among college students: Systematic review,” *J. Med. Internet Res.*, vol. 21, no. 7, 2019, doi: 10.2196/12869.
- [36] J. D. Worsley, A. Pennington, and R. Corcoran, “Supporting mental health and wellbeing of university and college students: A systematic review of review-level evidence of interventions,” *PLoS One*, vol. 17, no. 7 July, pp. 1–20, 2022, doi: 10.1371/journal.pone.0266725.
- [37] M. Quatraro, C. Gallegos, and R. Walters, “A simple and accessible tool to improve student mental health wellbeing,” *Teach. Learn. Nurs.*, vol. 19, no. 2, pp. e444–e448, 2024, doi: 10.1016/j.teln.2024.01.011.
- [38] P. Khatri, H. K. Duggal, W. M. Lim, A. Thomas, and A. Shiva, “Student well-being in higher education: Scale development and validation with implications for management education,” *Int. J. Manag. Educ.*, vol. 22, no. 1, p. 100933, 2024, doi: 10.1016/j.ijme.2024.100933.
- [39] H. Li, J. Du, and D. Chow, “Perceived environmental factors and students’ mental wellbeing in outdoor public spaces of university campuses: A systematic scoping review,” *Build. Environ.*, vol. 265, no. April, 2024, doi: 10.1016/j.buildenv.2024.112023.
- [40] T. Shrestha, C. V. Y. Chi, M. Cassarino, S. Foley, and Z. Di Blasi, “Factors influencing the effectiveness of nature-based interventions (NBIs) aimed at improving mental health and wellbeing: Protocol of an umbrella review,” *PLoS One*, vol. 18, no. 7 July, 2023, doi: 10.1371/journal.pone.0273139.
- [41] N. Makaremi, S. Yildirim, G. T. Morgan, M. F. Touchie, J. A. Jakubiec, and J. B. Robinson, “Impact of classroom environment on student wellbeing in higher education: Review and future directions,” *Build. Environ.*, vol. 265, no. April, 2024, doi: 10.1016/j.buildenv.2024.111958.
- [42] M. K. Al Balushi, K. Hussain, and A. N. Al Mahrouqi, “Strategic University Positioning: Fostering Student Satisfaction and Well-being,” *Curr. Psychol.*, vol. 43, no. 29, pp. 24733–24745, 2024, doi: 10.1007/s12144-024-06104-3.
- [43] M. Hamdani, “A Multiskill, 5-Week, Online Positive Emotions Training for Student Well-Being,” *J. Manag. Educ.*, vol. 45, no. 1, pp. 86–125, 2021, doi: 10.1177/1052562920953203.
- [44] D. M. Feeney, A. M. Holbrook, and A. Bonfield, “Social and Emotional Learning : Research , Practice , and Policy Social and Emotional Swiss Cheese : A model for supporting student mental health and wellbeing in higher education,” *Soc. Emot. Learn. Res. Pract. Policy*, vol. 5, no. March, pp. 100–106, 2025, doi: <https://doi.org/10.1016/j.sel.2025.100106>.
- [45] B. Hood, S. Jelbert, and L. R. Santos, “Benefits of a psychoeducational happiness course on university student mental well-being both before and during a COVID-19 lockdown,” *Heal. Psychol. Open*, vol. 8, no. 1, 2021, doi: 10.1177/2055102921999291.
- [46] P. Negi, A. Jaiswal, and N. Nathani, “Influence of green practices on environmental consciousness of management students for perceived financial well-being,” *Int. J. Manag. Educ.*, vol. 23, no. 1, p. 101091,

- 2025, doi: 10.1016/j.ijme.2024.101091.
- [47] B. K. Novak, A. Gebhardt, H. Pallerla, S. B. McDonald, A. Haramati, and S. Cotton, "Impact of a University-Wide Interdisciplinary Mind-Body Skills Program on Student Mental and Emotional Well-Being," *Glob. Adv. Heal. Med.*, vol. 9, 2020, doi: 10.1177/2164956120973983.
 - [48] E. O. Cheung *et al.*, "Development of a Positive Psychology Program (LAVENDER) for Preserving Medical Student Well-being: A Single-Arm Pilot Study," *Glob. Adv. Heal. Med.*, vol. 10, 2021, doi: 10.1177/2164956120988481.
 - [49] A. Zulfiqar, F. R. Syed, and F. F. Latif, "Developing a student well-being model for schools in Pakistan," *Improv. Sch.*, vol. 22, no. 1, pp. 86–108, 2019, doi: 10.1177/1365480218794755.
 - [50] C. Baik, W. Larcombe, and A. Brooker, "How universities can enhance student mental wellbeing: the student perspective," *High. Educ. Res. Dev.*, vol. 38, no. 4, pp. 674–687, 2019, doi: 10.1080/07294360.2019.1576596.
 - [51] D. Havsteen-Franklin, J. Cooper, and S. Anas, "Developing a logic model to support creative education and wellbeing in higher education," *Cogent Educ.*, vol. 10, no. 1, 2023, doi: 10.1080/2331186X.2023.2214877.
 - [52] A. Ibaraki, "Promoting Student Well-Being Through Classroom Interventions," *Teach. Psychol.*, vol. 51, no. 1, pp. 104–109, 2024, doi: 10.1177/00986283211063582.
 - [53] M. L. Wei and B. Bunjun, "'We Don't Need Another One in Our Group': Racism and Interventions to Promote the Mental Health and Well-Being of Racialized International Students in Business Schools," *J. Manag. Educ.*, vol. 45, no. 1, pp. 65–85, 2021, doi: 10.1177/1052562920959391.
 - [54] R. Douwes, J. Metselaar, G. H. M. Pijnenborg, and N. Boonstra, "Well-being of students in higher education: The importance of a student perspective," *Cogent Educ.*, vol. 10, no. 1, 2023, doi: 10.1080/2331186X.2023.2190697.
 - [55] H. Su, Y. Zhou, H. Wang, and L. Xing, "Social support, self-worth, and subjective well-being in older adults of rural China: a cross-sectional study," *Psychol. Heal. Med.*, vol. 27, no. 7, pp. 1602–1608, 2022, doi: 10.1080/13548506.2021.1905861.
 - [56] J. Lin and M. Zhan, "The influence of university management strategies and student resilience on students well-being & psychological distress: investigating coping mechanisms and autonomy as mediators and parental support as a moderator," *Curr. Psychol.*, vol. 43, no. 31, pp. 25604–25620, 2024, doi: 10.1007/s12144-024-06153-8.
 - [57] A. Willis, M. Hyde, and A. Black, "Juggling With Both Hands Tied Behind My Back: Teachers' Views and Experiences of the Tensions Between Student Well-Being Concerns and Academic Performance Improvement Agendas," *Am. Educ. Res. J.*, vol. 56, no. 6, pp. 2644–2673, 2019, doi: 10.3102/0002831219849877.
 - [58] A. Y. Sobri, Muslihati, Sowiyah, Z. A. Dami, N. M. A. Saputra, and A. M. 'Ilmi, *Analysis of the Implementation of Technology-Based School Management in Elementary Schools in the Kupang Region*, no. Icemt 2023. Atlantis Press SARL, 2023. doi: 10.2991/978-2-38476-156-2_28.
 - [59] A. F. Ubaidillah, F. Fitriyari, and D. A. Sakdiyyah, "Asistensi Pengembangan Website Sebagai Media Transformasi Digital Pesantren Melalui Metode ABCD," *Int. J. Community Serv. Learn.*, vol. 9, no. 1, pp. 173–181, 2025, doi: <https://doi.org/10.23887/ijcs.v9i1.87108>.
 - [60] A. Imron, M. Mustiningsih, R. Rochmawati, R. P. Kasimba, Z. A. Dami, and K. Nisa, "Healthy living character-building strategies: A systematic literature review," *Cogent Soc. Sci.*, vol. 9, no. 1, 2023, doi: 10.1080/23311886.2023.2195080.
 - [61] A. F. Akhbar *et al.*, *Superior Characteristics and Future of the Independent Curriculum (Kurikulum Merdeka) Management System in Indonesia Elementary Schools in the Era of Digital Technology*, no. Icemt. Atlantis Press SARL, 2023. doi: 10.2991/978-2-38476-156-2_20.
 - [62] A. F. Ubaidillah, I. Bafadal, N. Ulfatin, and A. Supriyanto, "Hubungan Antara Kepemimpinan Pembelajaran Kepala Sekolah, Kompetensi Pedagogik Guru Pendidikan Agama Islam Dan Karakter Religius-Toleran Siswa Muslim Di Sekolah Multikultural," *Educ. Hum. Dev. J.*, vol. 5, no. 1, pp. 1–12, 2019, doi: 10.33086/ehdj.v5i1.1209.