

STUDI LITERATUR: PENGARUH DUKUNGAN PERTEMANAN TERHADAP KESEHATAN MENTAL MAHASISWA PERANTAU

Dwi Septi Ramadhani¹⁾, Eva Nadine Havilah²⁾, Nuzuliaty Mutmainah³⁾

Ilmu Komunikasi, Universitas Negeri Surabaya

25111774109@mhs.unesa.ac.id

ABSTRAK

Penelitian ini merupakan studi literatur deskriptif-kualitatif yang mengkaji pengaruh dukungan pertemanan terhadap kesehatan mental mahasiswa perantau di Indonesia. Studi ini dilakukan dengan mengkaji jurnal, artikel, dan studi terdahulu yang relevan mengenai pengalaman adaptasi, faktor resiko kesehatan mental, dan peran dukungan sosial teman sebayanya. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa mahasiswa perantau rentan terhadap stres, kecemasan, homesickness, dan rasa kesepian akibat tuntutan akademik, dan tidak adanya dukungan keluarga secara nyata. Dukungan pertemanan baik emosional maupun sosial terbukti berfungsi sebagai faktor pelindung yang dapat menurunkan tekanan psikologis, serta dapat mempercepat proses adaptasi. Dukungan teman sebaya membantu dengan memberikan perhatian, empati, dll. Penelitian ini menegaskan pentingnya program dalam kampus yang memfasilitasi hubungan sosial positif dan dukungan antarmahasiswa untuk mendukung kesehatan mental para mahasiswa perantau. Sudi ini merekomendasikan penelitian kuantitatif lanjutan dan intervensi berbasis komunitas untuk dapat menguatkan bukti implemetasi kebijakan.

kata kunci: dukungan teman sebaya, kesehatan mental, mahasiswa perantau, dukungan sosial

Abstract

This research is a descriptive-qualitative literature study that examines the influence of friendship support on the mental health of migrant students in Indonesia. This study was conducted by reviewing journals, articles, and previous studies relevant to adaptation experiences, mental health risk factors, and the role of peer social support. The results of this study show that migrant students are vulnerable to stress, anxiety, homesickness, and feelings of loneliness due to academic demands and the absence of tangible family support. Both emotional and social friendship support have been proven to act as protective factors that can reduce psychological stress and accelerate the adaptation process. Peer support helps by providing attention, empathy, and so on. This study emphasizes the importance of on-campus programs that facilitate positive social relationships and peer support to promote the mental health of migrant students. This study recommends further quantitative research and community-based interventions to strengthen the evidence for policy implementation.

Keywords: Peer Support, Mental Health, Migrant Students, Social Support

PENDAHULUAN

Mahasiswa perantau adalah hal yang sering kita jumpai di berbagai perguruan tinggi Indonesia, seperti di kota-kota besar Jakarta, Surabaya, Malang, dan Yogyakarta. Istilah ini merujuk kepada para mahasiswa yang harus meninggalkan daerah asalnya untuk menempuh studi, mereka harus menjalani kehidupan yang jauh dari keluarga dan lingkungan yang sudah mereka kenal sebelumnya. Mahasiswa juga harus menghadapi tantangan secara mandiri, seperti perbedaan budaya, keterbatasan finansial, hingga tuntutan akademik. Banyak dari mahasiswa yang mengalami culture shock

saat mereka pertama kali menginjakkan kaki di tanah perantauan, dengan perasaan asing, canggung, dan tidak nyaman karena adanya perbedaan bahasa, kebiasaan, dan norma yang berlaku di lingkungan baru. Selain itu, tidak adanya sumber dukungan dari keluarga juga memberikan dampak yang membuat mahasiswa perantau rentan mengalami tekanan psikologis karna merasa kesepian. Dan ketika hal ini tidak dapat dikelola dengan baik maka akan berdampak pada kesejahteraan mereka secara menyeluruh.

Di dunia perguruan tinggi kesehatan mental mahasiswa menjadi isu yang paling diperhatikan. Faktor-faktor yang berkaitan dengan kesehatan mental mahasiswa mencakup stres akademik, kecemasan, kebiasaan tidur, kelelahan mental, serta persepsi terhadap layanan kesehatan mental di kampus, di mana mayoritas mahasiswa dilaporkan mengalami beban akademik yang tinggi (Rinda et al., 2025). Selain itu mahasiswa perantau yang mengalami gangguan kesehatan mental akan mengalami tekanan yang dobel karena adanya tuntutan akademik dan proses adaptasi dengan

lingkungan barunya, selain itu kurangnya dukungan dari keluarga yang membuat para mahasiswa merasa tekanannya semakin berat. Oleh sebab itu, kesehatan mental para mahasiswa harus diperhatikan oleh pihak institusi pendidikan dan lingkungan sekitar mahasiswa.

Selain itu faktor yang berperan penting dalam kesehatan mental mahasiswa yaitu dukungan sosial dari teman sebayanya. Teman sebaya seringkali menjadi peran pengganti keluarga.

Dukungan teman sebaya terbukti membantu mahasiswa dalam mengatasi stres, kesepian, serta proses adaptasi sosial, sekaligus menegaskan pentingnya pengembangan program support dalam lingkungan kampus (Syawitri, 2025). Adanya dukungan dari teman sebaya dapat memberikan mereka perhatian dan bantuan dalam menghadapi tekanan yang mereka hadapi selama berada di perantauan, serta hal ini dapat menurunkan rasa *homesickness* (Dwi & Savitri, 2024).

Walaupun banyak terdapat penelitian yang sudah membahas tentang hubungan antara dukungan sosial dan kesejahteraan mahasiswa, seluruh rangkuman dari berbagai temuan belum sepenuhnya optimal. Oleh karena itu, diperlukan adanya studi literatur yang sistematis guna untuk menggabungkan hasil - hasil penelitian yang ada dan menjadi dasar bagi penelitian selanjutnya (Ruihua et al., 2025). Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengkaji secara sistematis terhadap temuan-temuan dari berbagai penelitian ilmiah perihal pengaruh dukungan pertemanan terhadap kesehatan mental mahasiswa perantau di Indonesia. Melalui pendekatan studi literatur yang sistematis ini diharapkan penelitian ini dapat membrikan sebuah

pandangan atau gambaran berbasis bukti mengenai peran dukungan teman sebaya sekaligus menjadi sebuah rujukan untuk campur tangan pengembangan dan kebijakan yang mendukung kesejahteraan psikologis para mahasiswa perantau.

METODE PENELITIAN

Penelitian dalam artikel ilmiah ini menggunakan metode deskriptif kualitatif dengan pendekatan studi literatur. Metode ini dilakukan dengan menganalisis berbagai jurnal dan sumber ilmiah yang berkaitan dengan pengaruh dukungan pertemanan terhadap kesehatan mental mahasiswa perantauan. Penelitian ini bertujuan untuk memahami pengaruh dukungan pertemanan terhadap kesehatan mental mahasiswa perantauan.

Sumber data diperoleh dari jurnal ilmiah, artikel, dan penelitian terdahulu yang relevan dengan topik penelitian. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui penelusuran dan pengkajian berbagai literatur yang berkaitan dengan penelitian. Teknik analisis data dilakukan dengan membaca, memahami, memilih informasi yang relevan, serta menyimpulkan hasil penelitian yang mendukung fokus penelitian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan berbagai penelitian yang telah dilakukan, mahasiswa perantau merupakan kelompok yang memiliki kerentanan lebih tinggi terhadap berbagai permasalahan kesehatan mental dibandingkan mahasiswa yang tinggal bersama keluarga atau berada di daerah asalnya. Kerentanan tersebut muncul karena mahasiswa perantau harus menghadapi dua tantangan sekaligus, yaitu

tuntutan akademik sebagai mahasiswa dan tuntutan adaptasi terhadap lingkungan baru yang berbeda dari lingkungan asal mereka. Perubahan lingkungan sosial, budaya, bahasa, norma, serta pola kehidupan sehari-hari mengharuskan mahasiswa untuk menyesuaikan diri secara mandiri. Situasi ini sering kali menimbulkan tekanan psikologis yang dapat berdampak pada kesehatan mental apabila tidak diimbangi dengan dukungan yang memadai (Rinda et al., 2025).

Pada masa awal perantauan, banyak mahasiswa mengalami culture shock atau gegar budaya. Kondisi ini terjadi ketika individu merasa asing terhadap lingkungan yang baru ditemuinya. Perbedaan cara berkomunikasi, kebiasaan masyarakat setempat, pola pergaulan, hingga sistem pembelajaran di perguruan tinggi dapat menimbulkan rasa tidak nyaman. Mahasiswa yang sebelumnya terbiasa hidup bersama keluarga juga harus belajar mengelola berbagai kebutuhan secara mandiri, mulai dari mengatur keuangan, memenuhi kebutuhan sehari-hari, hingga mengelola waktu belajar. Berbagai perubahan tersebut dapat memicu munculnya stres, kecemasan, rasa takut gagal, serta perasaan kesepian yang berpengaruh terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa.

Selain itu, jarak dengan keluarga menjadi salah satu faktor yang memperberat kondisi psikologis mahasiswa perantau. Keluarga merupakan sumber dukungan utama yang biasanya memberikan perhatian, rasa aman, serta bantuan emosional ketika seseorang menghadapi masalah. Ketika mahasiswa berada jauh dari keluarga, akses terhadap dukungan tersebut menjadi terbatas. Akibatnya, mahasiswa perantau sering kali harus menghadapi berbagai permasalahan secara mandiri. Dalam kondisi seperti ini,

keberadaan lingkungan sosial yang suportif menjadi sangat penting untuk membantu mahasiswa mempertahankan kondisi mental yang sehat selama menjalani kehidupan di perantauan.

Hasil studi literatur menunjukkan bahwa dukungan sosial merupakan salah satu faktor protektif yang mampu mengurangi risiko gangguan kesehatan mental pada mahasiswa perantau. Dukungan sosial dapat berasal dari berbagai sumber, seperti keluarga, dosen, masyarakat sekitar, maupun teman sebaya. Namun, di antara berbagai sumber dukungan tersebut, teman sebaya memiliki peran yang sangat penting karena merupakan individu yang paling sering berinteraksi dengan mahasiswa dalam kehidupan sehari-hari. Teman sebaya menjadi pihak yang paling dekat dengan berbagai pengalaman yang dihadapi mahasiswa selama masa perkuliahan sehingga mampu memberikan dukungan secara langsung ketika mahasiswa mengalami kesulitan (Syawitri, 2025).

Teman sebaya tidak hanya berperan sebagai rekan dalam kegiatan akademik, tetapi juga sebagai tempat berbagi pengalaman, bertukar pikiran, serta mengekspresikan berbagai perasaan yang dirasakan selama menjalani kehidupan di perantauan. Ketika mahasiswa memiliki teman yang dapat dipercaya, mereka akan merasa lebih nyaman untuk menceritakan berbagai permasalahan yang dihadapi. Proses berbagi cerita tersebut dapat membantu mengurangi beban emosional yang dirasakan karena mahasiswa merasa didengarkan, dipahami, dan didukung oleh orang lain. Oleh karena itu, hubungan pertemanan yang positif dapat memberikan dampak yang signifikan terhadap kesehatan mental mahasiswa.

Penelitian yang dikaji dalam studi literatur ini juga menunjukkan bahwa dukungan

teman sebaya memiliki peran penting dalam membantu proses adaptasi mahasiswa terhadap lingkungan baru. Mahasiswa yang memiliki jaringan pertemanan yang luas dan hubungan sosial yang baik cenderung lebih mudah beradaptasi dengan lingkungan kampus maupun masyarakat sekitar. Melalui interaksi sosial yang terjalin, mahasiswa dapat memperoleh berbagai informasi mengenai budaya lokal, aturan yang berlaku di lingkungan kampus, serta berbagai strategi untuk menyesuaikan diri dengan kehidupan di perantauan. Sebaliknya, mahasiswa yang kurang memiliki relasi sosial sering kali mengalami kesulitan dalam memahami lingkungan baru sehingga lebih rentan mengalami stres dan kecemasan (Dwi & Savitri, 2024).

Kemampuan beradaptasi yang baik memiliki hubungan erat dengan kesehatan mental mahasiswa. Mahasiswa yang berhasil menyesuaikan diri dengan lingkungan baru cenderung memiliki tingkat stres yang lebih rendah dibandingkan mereka yang mengalami kesulitan adaptasi. Dukungan teman sebaya membantu mahasiswa merasa diterima dalam lingkungan sosialnya sehingga meningkatkan rasa memiliki atau sense of belonging. Ketika mahasiswa merasa menjadi bagian dari suatu kelompok sosial, mereka akan memiliki rasa aman dan nyaman yang berkontribusi terhadap peningkatan kesejahteraan psikologis.

Selain berperan dalam proses adaptasi sosial, dukungan teman sebaya juga membantu mahasiswa dalam menghadapi tekanan akademik. Kehidupan perkuliahan sering kali diwarnai oleh berbagai tuntutan seperti tugas yang banyak, ujian, presentasi, target nilai akademik, hingga persaingan antar mahasiswa. Berbagai tuntutan

tersebut dapat menjadi sumber stres apabila tidak dikelola dengan baik. Dalam kondisi seperti ini, teman sebaya dapat memberikan bantuan akademik melalui kegiatan belajar bersama, diskusi kelompok, bertukar informasi mengenai materi perkuliahan, maupun memberikan motivasi ketika mahasiswa mengalami kesulitan belajar (Ruihua et al., 2025).

Dukungan yang diberikan teman sebaya tidak selalu berbentuk bantuan akademik secara langsung. Dalam banyak kasus, dukungan emosional justru memiliki pengaruh yang lebih besar terhadap kondisi psikologis mahasiswa. Bentuk dukungan emosional dapat berupa perhatian, empati, dorongan semangat, maupun kesediaan untuk mendengarkan keluhan yang dirasakan mahasiswa. Kehadiran teman yang suportif membuat mahasiswa merasa bahwa mereka tidak menghadapi berbagai permasalahan seorang diri. Perasaan tersebut mampu meningkatkan kepercayaan diri serta mengurangi tingkat kecemasan yang muncul akibat tekanan akademik maupun sosial.

Dari perspektif komunikasi interpersonal, hubungan pertemanan yang baik terbentuk melalui komunikasi yang efektif. Komunikasi interpersonal memungkinkan individu untuk membangun kedekatan emosional, mengembangkan rasa saling percaya, serta menciptakan hubungan yang suportif. Dalam konteks mahasiswa perantau, komunikasi interpersonal menjadi sarana penting untuk memperoleh dukungan sosial dari lingkungan sekitar. Melalui komunikasi yang terbuka dan penuh empati, mahasiswa dapat mengekspresikan pikiran, perasaan, serta pengalaman yang mereka alami selama masa perantauan. Sebaliknya, komunikasi yang kurang efektif dapat menyebabkan

kesalahpahaman dan menghambat terbentuknya hubungan sosial yang positif. Hubungan interpersonal yang sehat juga membantu mahasiswa mengembangkan kemampuan coping atau kemampuan dalam menghadapi masalah. Ketika mahasiswa memiliki teman yang dapat memberikan masukan, saran, maupun dukungan emosional, mereka akan lebih mampu mencari solusi atas berbagai tantangan yang dihadapi. Dukungan tersebut berfungsi sebagai sumber kekuatan psikologis yang membantu mahasiswa menghadapi tekanan hidup dengan lebih baik. Oleh karena itu, kualitas komunikasi interpersonal memiliki peran yang sangat penting dalam menjaga kesehatan mental mahasiswa perantau.

Hasil studi literatur ini menunjukkan adanya kesamaan temuan dari berbagai penelitian yang menyatakan bahwa dukungan pertemanan memberikan dampak positif terhadap kesehatan mental mahasiswa perantau. Dukungan tersebut berkontribusi dalam mengurangi stres, kecemasan, homesickness, dan rasa kesepian, sekaligus meningkatkan kemampuan adaptasi, kepercayaan diri, serta kesejahteraan psikologis mahasiswa. Teman sebaya berfungsi sebagai sumber dukungan emosional, sosial, dan akademik yang membantu mahasiswa menghadapi berbagai tantangan selama menjalani kehidupan di perantauan.

Dengan demikian, hubungan pertemanan dapat dipandang sebagai salah satu faktor protektif yang berperan penting dalam menjaga kesehatan mental mahasiswa perantau. Semakin baik kualitas hubungan pertemanan yang dimiliki mahasiswa, semakin besar pula kemungkinan mereka untuk memiliki kondisi psikologis yang sehat. Oleh karena itu, perguruan tinggi perlu menciptakan lingkungan yang

mampu mendukung terbentuknya hubungan sosial yang positif melalui berbagai kegiatan kemahasiswaan, organisasi, komunitas, maupun program pendampingan mahasiswa baru. Upaya

KESIMPULAN

Berdasarkan Penelitian dengan studi literatur yang telah kami lakukan, dapat disimpulkan bahwa dukungan pertemanan terhadap kesehatan mental mahasiswa perantau sangat berpengaruh secara signifikan. Ketika mahasiswa perantau menghadapi berbagai tantangan seperti proses adaptasi dengan lingkungan baru, budaya yang ditemui dengan budaya sebelumnya berbeda, serta keterbatasan dukungan keluarga karena jarak. Kondisi-kondisi inilah yang memicu mahasiswa untuk mudah stress, merasa kesepian, dan bahkan berdampak pada kesejahteraan psikologis mahasiswa.

Keberadaan teman sebaya dengan *background* yang sama sebagai mahasiswa menjadi salah satu sumber dukungan sosial yang sangat penting bagi mahasiswa perantau. Dukungan yang diberikan dalam bentuk perhatian maupun pendampingan emosional mampu membantu mahasiswa untuk termotivasi dan merasa aman selama masa perkuliahan. Teman menjadi salah satu alasan untuk mempermudah proses adaptasi sosial, mengurangi kesepian serta

tersebut penting dilakukan agar mahasiswa perantau dapat memperoleh dukungan sosial yang memadai sehingga mampu menjalani kehidupan akademik dan sosial dengan lebih baik meningkatkan kemampuan mahasiswa dalam mengelola stress.

Dengan demikian, semakin baik dukungan pertemanan yang dimiliki mahasiswa perantau, maka semakin baik pula kondisi kesehatan mental mereka. Oleh karena itu, perlu adanya dorongan dari kampus maupun teman untuk mendukung proses belajar mahasiswa perantau yang dapat memperkuat psikologis mereka. Ini bertujuan untuk memperkuat hubungan sosial yang positif sehingga kesejahteraan psikologis mahasiswa perantau dapat terjaga dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Dwi, A., & Savitri, D. (2024). *dengan stres akademik pada mahasiswa rantau tahun pertama* □ *Cognicia*. 246.
<https://doi.org/10.22219/cognicia.v12i1.29740>
- Rinda, R. H., Amrain, F. M., & Silvia Fatmah Nurushobah. (2025). *Dukungan Sosial Teman Sebaya Pada Mahasiswa Perantau di*

- Politeknik Kesejahteraan Sosial Bandung. *Jurnal Ilmiah Rehabilitasi Sosial (Rehsos)*, 7(1), 48–57.
<https://doi.org/10.31595/rehsos.v7i1.1529>
- Ruihua, L., Hassan, N. C., Qiuxia, Z., Sha, O., & Jingyi, D. (2025). A systematic review on the impact of social support on college students' wellbeing and mental health. *PLOS ONE*, 20(7), e0325212.
<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0325212>
- Syawitri, A. N. (2025). *Dari Asing Menjadi Akrab : Makna Dukungan Teman Sebaya bagi Mahasiswa Rantau From Strangers to Friends : The Meaning of Peer Support for Students Living Away from Home Abstrak*. 12(03), 1081–1090.