

Analisis Tekanan Keluarga terhadap *Mental Health* Mahasiswa Akhir

Surya Rahman¹, Ira Wirtati²

^{1,2}Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, Indonesia
surya0102202083@uinsu.ac.id

Submit
3 Februari 2026

Review
9 Februari 2026

Publish
13 Februari 2026

Abstrak

Tujuan penelitian ini untuk analisis tekanan keluarga terhadap mental health mahasiswa akhir, kemudian membahas bagaimana tekanan keluarga mempengaruhi dampak kesehatan mental pada mahasiswa akhir, dan bagaimana upaya penanganan yang efektif terhadap tekanan keluarga dalam kesehatan mental mahasiswa akhir. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan jenis studi kasus. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah (1) observasi langsung untuk mengamati tekanan keluarga terhadap mental health mahasiswa akhir, (2) wawancara dengan 3 informan, yaitu mahasiswa akhir semester IX, XII, dan XIII di Program Studi Bimbingan Penyuluhan Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sumatera Utara Medan; serta (3) studi dokumentasi melalui literatur dan referensi yang relevan dengan fokus penelitian. Hasil temuan pada penelitian ini adalah bahwa mahasiswa yang memiliki hubungan yang baik dan komunikatif dengan keluarganya cenderung mampu menghadapi tekanan dengan lebih stabil. Dukungan emosional yang diberikan keluarga dalam bentuk motivasi, pengertian, dan kehadiran nyata terbukti membantu mahasiswa dalam menjaga kesehatan mental mereka. Artinya, tekanan keluarga tidak selalu berdampak negatif jika disampaikan dengan cara yang tepat dan disertai dukungan moral yang kuat. Oleh karena itu, penting bagi keluarga untuk memahami bahwa fase akhir masa kuliah merupakan masa yang penuh tekanan bagi mahasiswa, dan dukungan yang tepat sangat berpengaruh terhadap keberhasilan akademik serta kestabilan mental mereka.

Kata Kunci: Tekanan Keluarga, Mental Health, Mahasiswa Akhir

Abstract

The purpose of this study is to analyze family pressure on the mental health of final year students, then discuss how family pressure affects the mental health of final year students, and how to effectively deal with family pressure on the mental health of final year students. This study uses a qualitative method with a case study type. The data collection techniques used are (1) direct observation of family pressure on the mental health of final year students, (2) interviews with 3 informants, namely final year students in semesters IX, XII, and XIII in the Islamic Counseling Study Program, Faculty of Da'wah and Communication, State Islamic University of North Sumatra, Medan. (3) documentation study through literature and references relevant to the research focus. The findings of this study indicate that students who have good and communicative relationships with their families tend to be able to cope with pressure more stably. The emotional support provided by families in the form of motivation, understanding, and physical presence has been proven to help students maintain their mental health. This means that family pressure does not always have a negative impact if it is conveyed in the right way and accompanied by strong moral support. Therefore, it is important for families to understand that the final phase of college is a stressful time for students, and the right support greatly influences their academic success and mental stability.

Keywords: *Family Pressure, Mental Health, Final-Year Students*

PENDAHULUAN

Keluarga adalah sistem sosial pertama dan paling fundamental dalam kehidupan manusia yang berperan sebagai landasan pembentukan identitas, nilai-nilai, dan kesehatan mental individu (Adi, 2020). Sebagai organisasi terkecil dalam masyarakat, keluarga tidak hanya berfungsi sebagai penyedia kebutuhan dasar, tetapi juga menjadi sumber dukungan emosional, tempat sosialisasi, dan sistem pertahanan psikologis yang memengaruhi perkembangan seseorang sejak masa kanak-kanak hingga dewasa (Wistarini, 2019).

Pada Peraturan Pemerintah Nomor 21 Tahun 1994 menyatakan fungsi keluarga terdiri atas fungsi-fungsi: Keagamaan, Sosial budaya, Cinta kasih, Perlindungan, Reproduksi, Sosialisasi dan pendidikan, Ekonomi, dan Pembinaan lingkungan (Nuroniya, 2023). Menurut Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 52 Tahun 2009 tentang Perkembangan Kependudukan dan Pembangunan Keluarga, keluarga adalah unit terkecil dalam masyarakat yang terdiri dari suami dan istri, atau istri, suami, dan anak, atau ayah dan anaknya, atau ibu dan anaknya (Handayani, 2018). Keluarga memiliki peran penting dalam pembentukan kepribadian, nilai moral, serta perkembangan sosial dan emosional anggotanya. Sebagai lingkungan pertama dan utama dalam kehidupan seseorang, keluarga menjadi fondasi utama bagi pendidikan, perlindungan, dan pembentukan karakter individu (Puspitawati, 2019).

Keluarga merupakan lembaga pendidikan tertua, bersifat informal, yang pertama dan utama dialami oleh anak serta lembaga pendidikan yang bersifat kodrati. Orang tua bertanggung jawab memelihara, merawat, melindungi dan mendidik anak agar tumbuh serta berkembang dengan baik (Sari et al, 2021). Untuk itu, keterlibatan orang tua sangat penting mengingat kedudukannya secara kodrati adalah sebagai pendidik yang pertama bagi anak-anaknya, dan sekaligus orang tua merupakan contoh identifikasi sehingga apapun yang dilakukan oleh orang tua tentu dapat menjadi tolak ukur atau bahan perbandingan bagi anak. Dalam konteks kesehatan mental, keluarga berperan sebagai *buffer* atau penyangga stres sekaligus potensi sumber tekanan, tergantung pada dinamika hubungan, pola asuh, dan kualitas komunikasi di dalamnya (Zainuddin, 2018).

Keluarga yang harmonis dan suportif dapat meningkatkan resiliensi psikologis, sementara keluarga dengan konflik tinggi atau ekspektasi tidak realistis justru berisiko memicu gangguan kecemasan, depresi, atau masalah penyesuaian diri (Sainul, 2018). Dalam ilmu psikologi keluarga dan sosiologi, tekanan keluarga atau *family stress* adalah "Suatu kondisi yang muncul ketika keluarga menghadapi tuntutan atau tekanan yang melebihi kemampuan mereka untuk mengatasi, sehingga menimbulkan ketegangan, konflik, atau gangguan dalam fungsi keluarga (Ratna, 2020). Tekanan keluarga (*family stress or family pressure*) merujuk pada situasi di mana individu atau keluarga menghadapi tuntutan internal maupun eksternal yang melebihi kapasitas atau sumber daya yang mereka miliki. Menurut Lazarus, tekanan psikologis terjadi saat seseorang menilai bahwa tuntutan lingkungan melebihi kemampuan yang ada pada dirinya untuk mengatasi masalah atau suatu persoalan (Arshat, 2018).

Tekanan dalam keluarga dapat muncul dalam berbagai bentuk yang saling berkaitan dan berdampak signifikan terhadap kesejahteraan psikologis anggota keluarga, terutama anak (Gisela, 2025). Salah satu bentuk yang paling nyata adalah kondisi broken home, yakni situasi di mana struktur keluarga tidak utuh akibat perceraian, kematian, atau konflik berkepanjangan antar orang tua. Kondisi ini sering kali menciptakan lingkungan emosional yang tidak stabil, menimbulkan rasa kehilangan, kesepian, bahkan gangguan identitas pada anak (Rizkya, 2022).

Selain itu, tekanan ekonomi juga menjadi sumber stres yang umum, terutama ketika keluarga menghadapi masalah finansial seperti pengangguran, utang, atau kesulitan memenuhi kebutuhan dasar. Tekanan ini tidak hanya berdampak pada kondisi material, tetapi juga memperburuk hubungan emosional antar anggota keluarga akibat kecemasan dan frustrasi yang meningkat (Khadijah, 2024). Bentuk tekanan lainnya berasal dari ekspektasi akademik, seperti dorongan agar anak meraih predikat *cumlaude*. Meskipun bermaksud positif, ekspektasi berlebihan dapat menyebabkan stres akademik, kelelahan mental, bahkan gangguan psikologis seperti kecemasan atau depresi pada anak yang merasa tidak mampu memenuhi standar tersebut (Putri, 2024).

Di samping itu, kurangnya komunikasi yang efektif antara orang tua dan anak memperburuk kondisi tersebut. Ketika anak merasa tidak didengar, tidak dipahami, atau tidak diberi ruang untuk menyampaikan perasaan dan pendapat, sementara itu anak terus diberikan tuntutan dalam menyelesaikan tugas akhirnya tanpa adanya dialog membangun sehingga anak merasa tersudutkan, maka hubungan emosional akan renggang dan rentan menimbulkan konflik internal yang berkepanjangan (Muksin, 2023). Keempat bentuk tekanan ini, bila tidak dikelola dengan baik, dapat menurunkan ketahanan keluarga secara keseluruhan dan menghambat perkembangan emosional anak.

Adapun dalam perspektif Islam, Allah SWT berfirman dalam alqur'an surah 286:

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا

"Allah tidak membebani seseorang, kecuali menurut kesanggupannya"

Ayat ini mengajarkan nilai-nilai keimanan, penerimaan, doa, dan kepasrahan, yang sangat relevan dalam merespons tekanan keluarga. Dalam situasi di mana keluarga menghadapi konflik, tekanan ekonomi, atau perbedaan pandangan, ayat ini memberi panduan agar masing-masing anggota keluarga menyikapinya dengan sikap spiritual yang sehat, menjadikan iman dan doa sebagai sumber kekuatan, bukan hanya logika atau emosi semata.

Kesehatan mental merupakan keadaan sejahtera dimana individu menyadari potensinya, mampu mengatasi tekanan hidup normal (Pratama, 2023). Kesehatan mental mahasiswa akhir adalah isu kritis yang membutuhkan perhatian serius dari berbagai pihak individu, keluarga, kampus, dan masyarakat (Deliviana, 2020). Kesehatan mental menjadi pembahasan yang penting di kalangan mahasiswa tingkat akhir, kesehatan mahasiswa akhir merupakan kondisi kesejahteraan psikologis yang mencerminkan kemampuan individu dalam mengelola stres, mempertahankan kestabilan emosi, berpikir secara rasional, serta menjalankan fungsi akademik dan sosial secara efektif, khususnya pada fase akhir perkuliahan (Alawiyah, 2022).

Masa perkuliahan terutama di tahap akhir, merupakan periode kritis yang penuh dengan tuntutan akademik dan tekanan psikologis. Mahasiswa akhir tidak hanya berjuang menyelesaikan skripsi atau mencari peluang kerja, tetapi juga sering kali dibebani oleh ekspektasi dan tuntutan dari keluarga (Yuliana, 2022). Di Indonesia, di mana nilai-nilai kekeluargaan dan hierarki sosial masih sangat kental, tekanan dari orang tua atau anggota keluarga lainnya dapat menjadi faktor signifikan yang memengaruhi kesehatan mental mahasiswa akhir (Aulia, 2019). Tekanan keluarga berlaku disebabkan berbagai sebab antaranya ialah kurangnya interaksi antara anggota keluarga dalam menangani masalah. Dalam usahanya untuk menghadapi krisis ini, banyak keluarga mengalami kesulitan menanganinya karena kurangnya pengetahuan, kemampuan, dan fleksibilitas untuk berubah.

Menurut seorang konselor yang berpengalaman, keluarga yang mengalami kesulitan seringkali menghadapi halangan-halangan yang ada dalam keluarga, yaitu sikap

dan tingkah laku yang menghambat fleksibiliti serta menghalangi penyesuaian kembali dengan situasi yang baru (Musafiri, 2022). Jenis halanganhalangan tersebut muncul dalam keadaan yang berbeda-beda seperti halangan dalam komunikasi timbul jika masing-masing anggota keluarga tidak tahu bagaimana mereka harus membagikan perasaan mereka dengan anggota keluarga lainnya atau bagaimana mengungkapkan perasaan mereka dengan jelas (Karimah, 2023).

Melalui hasil dari tekanan keluarga terhadap kesehatan mental mahasiswa akhir, hal ini dapat termanifestasi dalam berbagai bentuk, mulai dari tuntutan finansial hingga beban emosional. Misalnya, banyak mahasiswa merasa tertekan untuk segera lulus dengan predikat *cumlaude* dan bekerja guna membalas jasa orang tua yang telah membiayai pendidikan mereka. Selain itu, minimnya komunikasi yang sehat antara mahasiswa dan keluarga seringkali memperburuk situasi, membuat mahasiswa merasa terisolasi dan tidak memiliki tempat untuk berbagi beban.

Pada penelitian lainnya, "Analisis Faktor Penyebab Stres pada Mahasiswa dan Dampaknya terhadap Kesehatan Mental" Menurut Rivaldi sebagai peneliti memberikan hasil bahwa faktor-faktor seperti beban akademis, adaptasi lingkungan baru, masalah finansial, serta tekanan sosial menjadi penyebab utama stres pada mahasiswa (Rivaldi, 2024).

Kemudian penelitian selanjutnya, "Mahasiswa dan Bunuh Diri: Resiliensi Mahasiswa Dalam Menghadapi Skripsi" Menurut Purwati sebagai peneliti, mengatakan bahwa mahasiswa pada fase akhir studinya dihadapkan pada berbagai tekanan interna dari keluarga, ekonomi, akademik, seperti penyelesaian skripsi, pekerjaan, serta tuntutan kelulusan tepat waktu, serta kecemasan terkait transisi ke dunia kerja atau pendidikan lanjutan (Purwanti, 2020). Pada buku yang berjudul "Kesehatan Mental" sebagai sumber penelitian menunjukkan bahwa dengan sistem pendukung yang tepat, tekanan masa akhir studi dapat dikelola tanpa mengorbankan kesejahteraan psikologis. Investasi dalam kesehatan mental hari ini akan menentukan kesuksesan dan kualitas hidup mahasiswa di masa depan (Fakhriyani, 2019).

Kemudian pada penelitian lainnya dalam "Analisis Klasterisasi Data Mahasiswa Terhadap Kesehatan Mental Menggunakan Algoritma XMeans" menurut Ria Cintya Dioranta sebagai peneliti menunjukkan bahwa, mahasiswa umumnya dihadapkan pada berbagai tekanan, seperti penyusunan tugas akhir atau skripsi, tuntutan akademik yang semakin tinggi, ekspektasi keluarga, serta kekhawatiran terhadap masa depan setelah lulus. Tekanan- tekanan tersebut, jika tidak dikelola dengan baik, dapat berdampak negatif terhadap kesehatan mental mahasiswa, yang ditandai dengan munculnya stres kronis, kecemasan, kelelahan mental, dan bahkan depresi (Ria, 2024). Sehingga yang membedakan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya yaitu pada analisis tekanan keluarga sebagai fokus asesmen dalam bidang bimbingan dan konseling yang ditujukan kepada mahasiswa tingkat akhir untuk mengukur pola asuh orang tua, kepribadian mahasiswa, dukungan sosial non keluarga, dan strategi *coping*.

Berdasarkan fokus perencanaan yang telah dilakukan pada "Analisis Tekanan Keluarga terhadap Mental Health Mahasiswa Akhir", penelitian ini bertujuan membahas bagaimana tekanan keluarga mempengaruhi dampak kesehatan mental pada mahasiswa akhir, dan bagaimana upaya penanganan yang efektif terhadap tekanan keluarga dalam kesehatan mental mahasiswa akhir.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian studi kasus. Pengumpulan data berupa hasil dari observasi, wawancara dan studi dokumentasi yang memiliki relevansi dengan penelitian (Juliansyah Noor, 2016). Subjek penelitian ini adalah 3 orang dari mahasiswa akhir semester IX, XI, dan XIII di Program Studi Bimbingan

Penyuluhan Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sumatera Utara Medan. Kemudian, objeknya adalah tekanan keluarga terhadap kesehatan mental.

Pada penelitian ini, perlu dipahami dan diterapkan teknik *tringulasi data*. *Tringulasi* adalah metode evaluasi untuk meningkatkan kepercayaan dan validitas data (Prasetyo, 2020). Cara ini dipergunakan untuk memperkuat keabsahan data, memberikan keyakinan kepada peneliti akan keakuratan dan kelengkapan data yang diperoleh dengan menggunakan informasi dan sumber- sumber yang berbeda melibatkan perbandingan informasi dari waktu ke waktu dan data yang berbeda dalam penelitian kualitatif (Nurfajriani, 2024).

Tringulasi data dengan menggunakan informasi dan sumber-sumber yang berbeda melibatkan perbandingan informasi dari waktu ke waktu dan data yang berbeda dalam penelitian kualitatif. Proses ini dapat dipastikan dengan cara memperlihatkan hasil wawancara antara narasumber dengan narasumber lainnya, dan melakukan banding hasil informasi dengan dokumen yang berkaitan data (Moleong, 2018).

HASIL

Penelitian mengenai tekanan keluarga sering kali merujuk pada teori stres dan coping (*stress and coping theory*) dari Lazarus dan Folkman, yang menyatakan bahwa tekanan psikologis terjadi ketika individu merasa bahwa tuntutan lingkungan melebihi kemampuan mereka untuk mengatasi atau mengelola situasi tersebut.

Dalam konteks ini, keluarga menjadi salah satu lingkungan terdekat dan paling berpengaruh dalam kehidupan individu, khususnya pada masa transisi seperti remaja akhir atau masa perkuliahan. Oleh karena itu, analisis tekanan keluarga menjadi penting dilakukan untuk mengetahui apakah relasi dalam keluarga bersifat suportif atau justru menjadi sumber stres utama, terutama terhadap mental *health* mahasiswa akhir. Analisis ini tidak hanya berfokus pada intensitas tekanan, tetapi juga pada persepsi dan penanganan individu terhadap tekanan tersebut, karena persepsi itulah yang menentukan respons emosional dan mental yang muncul.

Merujuk pada hasil penelitian yang membahas bagaimana tekanan keluarga mempengaruhi dampak kesehatan mental pada mahasiswa akhir”, dari 3 responden menunjukkan bahwa tekanan yang bersumber dari keluarga memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kestabilan psikologis mahasiswa pada fase akhir studi. Tekanan ini umumnya muncul dalam bentuk tuntutan untuk segera menyelesaikan skripsi, harapan agar memperoleh nilai akademik yang tinggi, serta dorongan kuat terkait kesiapan memasuki dunia kerja.

Data penelitian mengindikasikan bahwa mahasiswa yang mengalami tekanan keluarga tinggi cenderung memperlihatkan gejala stres akademik, kecemasan berlebihan, gangguan tidur, hingga penurunan motivasi belajar. Sebaliknya, mahasiswa yang menerima dukungan emosional dan komunikasi yang sehat dari keluarga lebih mampu mengelola tekanan akademik sehingga kondisi mentalnya tetap stabil. Hal ini menguatkan teori bahwa keluarga dapat menjadi faktor risiko maupun faktor protektif: ketika tekanan berlebihan, keluarga berperan sebagai sumber stresor utama, namun ketika dukungan yang diberikan optimal, keluarga justru menjadi modal penting untuk meningkatkan resiliensi mahasiswa. Dengan demikian, hasil penelitian menegaskan bahwa kualitas interaksi keluarga menentukan arah dampak tekanan terhadap kesehatan mental mahasiswa akhir.

Berdasarkan hasil wawancara dari responden pertama yang berinisial APT mahasiswa semester IX program studi Bimbingan Penyuluhan Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sumatera Utara Medan, bersangkutan membahas tentang gejala stres akademik dan kecemasan berlebihan, ia mengatakan bahwa

"Kesulitan yang saya hadapi saat ini mengenai tentang beberapa pengulangan mata kuliah pada semester yang sudah terlewati, yang dimana mata kuliah tersebut juga bersamaan sudah hilang dari sks. Lalu faktor yang saya rasakan selanjutnya adalah pressure dari teman-teman yang sudah lebih dulu progresnya dari saya pada proses akademik. Kemudian, kecemasan berlebihan yang saya hadapi adalah datangnya kebingungan untuk menyampaikan atau menceritakan hal ini kepada keluarga, sehingga timbulnya dilema saya terhadap keluarga akan marah atau justru memihak pada keadaan saya. Namun, disisi yang lain keluarga hanya menanyakan kelulusan tepat waktu tanpa ingin mencari tau sebab dan dasarnya" (APT, 2025).

PEMBAHASAN

Pembahasan hasil studi tentang "Analisis Tekanan Keluarga Terhadap Kesehatan Mental *Health* Mahasiswa Akhir" menunjukkan bahwa keluarga merupakan faktor utama yang dapat memengaruhi kondisi psikologis individu, baik secara positif maupun negatif. Tekanan keluarga muncul dari berbagai sumber, seperti tuntutan akademik yang berlebihan, standar keberhasilan yang tinggi, konflik komunikasi, hingga kurangnya dukungan emosional yang memadai. Temuan penelitian ini memperlihatkan bahwa mahasiswa yang menghadapi tekanan keluarga cenderung mengalami tingkat stres yang lebih tinggi, kesulitan dalam pengambilan keputusan, serta penurunan konsentrasi dalam menjalankan aktivitas akademik maupun sosial.

Hal ini memperkuat pandangan bahwa tekanan yang bersumber dari keluarga, jika tidak dikelola secara baik, berpotensi menimbulkan gangguan mental seperti kecemasan, depresi, dan *burnout*. Namun, penelitian ini juga mengkaji bahwa keluarga tidak hanya mengacu sebagai sumber tekanan buruk, tetapi juga memiliki potensi besar sebagai sistem pendukung yang mampu memperkuat resiliensi individu melalui komunikasi yang sehat, penerimaan tanpa syarat, dan bentuk dorongan positif. Dengan demikian, hasil studi ini menggaris bawahi pentingnya membangun dinamika keluarga yang adaptif agar tekanan yang muncul dapat diminimalisir dan diubah menjadi motivasi konstruktif bagi perkembangan psikologis individu khususnya mahasiswa akhir.

Kemudian, berdasarkan hasil wawancara pada mahasiswa semester XI menunjukkan fenomena yang lebih terbuka dari sebelumnya secara kepribadian, hal ini dapat dikutip setelah mewawancarai TC mahasiswa semester XI program studi Bimbingan Penyuluhan Islam FDK UIN Sumatera Utara. Pada fase ini TC sebagai mahasiswa semester XI sudah mampu menceritakan masalah yang dihadapinya kepada keluarga, baik itu masalah akademik, sosial dan bahkan kecemasannya sendiri. Melalui hasil wawancara ia mengatakan

"Pada semester sebelumnya, saya merasakan jenuh yang mendalam dan rasa bingung yang tak kunjung usai ketika dihadapkan persoalan akademik, serta tekanan dari keluarga secara terus-menerus seperti pertanyaan 'kapan sidang, apalagi yang kamu tunggu,' dan penawaran pekerjaan namun mengharuskan syarat sarjana. Hal inilah yang sering saya rasakan dalam sehari-hari. Namun, pengalamanlah yang membentuk saya untuk memberanikan diri agar bangkit melawan semua kecemasan yang menjadi penghambat tugas akhir, dan saya mulai menceritakannya kepada keluarga secara terang-terangan baik itu persoalan kuliah ataupun sosial. Ternyata keluarga saya mampu memberi ruang dan menerima semua yang saya alami tanpa syarat dan justru membentuk dorongan yang positif kepada saya". (TC, 2025)

Kemudian, berdasarkan hasil wawancara terhadap narasumber yang ke 3 yakni mahasiswa semester XIII, dengan inisial IS. Dalam wawancaranya IS mengatakan temuan masalah yang dihadapinya, yakni:

"Pada fase semester XII ini merupakan fase yang cukup sulit bagi saya, dikarenakan saya kelelahan sambil bekerja, serta kurang mampu mengatur waktu kosong untuk menyelesaikan studi. Dan saya juga mengalami kebuntuan dalam mengerjakan tugas akhir, dikarenakan sempit kehilangan file tugas akhir yang telah saya kerjakan. Kehilangan tersebut membuat saya frustrasi dan bingung harus berbuat apa, terlebih lagi sampai pada semester ini keluarga tidak mengetahui kondisi yang saya alami, hal itu dikarenakan saya tidak cukup memiliki keberanian untuk bercerita. Sebab, keluarga sangat awam pada persoalan kuliah sehingga yang mereka ketahui hanya soal hasil. Namun, saya sebagai seorang anak cukup memaklumi pertanyaan dari keluarga dan mengubah tekanan tersebut menjadi motivasi saya untuk segera improve diri agar segera menyelesaikan perkuliahan" (IS, 2025).

Dari keseluruhan wawancara pada tiga narasumber tersebut, dapat disimpulkan bahwa pengaruh tekanan keluarga membawa dampak serius pada kehidupan perkuliahan mahasiswa, mulai dari kesulitan untuk fokus, kurangnya motivasi, dan gangguan serius beraktivitas lainnya. Namun pada sisi lain, tekanan keluarga dapat dianggap sebagai pemacu untuk bergerak masif menjadi bahan bakar penyemangat membuktikan diri. Untuk mendapati hal itu perlu melalui proses panjang agar mampu berdamai serta menerima keadaan, sehingga apapun yang dilalui dapat berjalan secara terukur dan tidak terburu-buru.

Hasil penelitian mengenai upaya penanganan yang efektif terhadap tekanan keluarga menunjukkan bahwa strategi koping yang adaptif, dukungan sosial, serta intervensi psikologis menjadi kunci utama dalam menurunkan dampak negatif tekanan tersebut. Data penelitian mengindikasikan bahwa mahasiswa yang aktif menggunakan strategi koping positif, seperti manajemen waktu, relaksasi, dan pemecahan masalah, memiliki tingkat stres yang jauh lebih rendah dibandingkan mahasiswa yang cenderung menggunakan koping negatif seperti menarik diri atau menghindar. Selain itu, dukungan emosional dari keluarga yang diwujudkan melalui komunikasi terbuka, validasi perasaan, serta pengurangan tuntutan berlebihan terbukti mampu menurunkan risiko kecemasan dan depresi secara signifikan.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa tekanan keluarga merupakan faktor eksternal dominan yang memengaruhi kesehatan mental mahasiswa tingkat akhir. Tanpa dukungan yang memadai, tekanan tersebut berisiko berkembang menjadi stres kronis, kecemasan, bahkan gejala depresi. Namun, temuan ini juga menunjukkan sisi positif bahwa mahasiswa yang memiliki hubungan harmonis dan komunikasi yang sehat dengan keluarganya cenderung mampu menghadapi tekanan dengan lebih stabil.

Dukungan emosional keluarga dalam bentuk motivasi, pengertian, dan kehadiran nyata terbukti membantu mahasiswa dalam menjaga kesehatan mental mereka. Hal ini menegaskan bahwa tekanan keluarga tidak selalu berdampak negatif jika disampaikan dengan cara yang tepat serta disertai dukungan moral yang kuat. Oleh karena itu, penting bagi keluarga untuk memahami bahwa fase akhir perkuliahan adalah masa yang penuh beban bagi mahasiswa, sehingga dukungan yang proporsional sangat berpengaruh terhadap keberhasilan akademik maupun kestabilan mental mereka.

SARAN

Dengan demikian, penelitian ini memiliki signifikansi yang tinggi, baik secara akademis maupun sosial. Di tingkat individu, temuan penelitian dapat membantu mahasiswa akhir mengenali dan mengelola tekanan yang mereka alami. Bagi keluarga,

penelitian ini dapat menjadi bahan refleksi untuk mengevaluasi pola asuh dan komunikasi dengan anak. Sementara itu, di tingkat institusi, hasil penelitian ini dapat menjadi dasar untuk pengembangan program intervensi dan kebijakan yang lebih efektif dalam mendukung kesehatan mental mahasiswa. Pada akhirnya “Analisis Tekanan Keluarga Terhadap Mental Health Mahasiswa Akhir” memberikan upaya kolektif dari berbagai pihak yang diperlukan untuk mengurangi beban mental yang dialami mahasiswa akhir dan menciptakan ekosistem pendidikan yang lebih manusiawi dan berkelanjutan

UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih kepada segenap responden yang sudah bersedia untuk diwawancarai.

DAFTAR PUSTAKA

- Adi, L. (2020). Pendidikan Keluarga Dalam. *Jurnal Pendidikan Ar-Rashid*, 7(1).
- Alawiyah, D. (2022). Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Kesejahteraan Psikologis Pada Mahasiswa Semester Akhir. *Jurnal Media Intelektual Muslim dan Bimbingan Rohani*, 8, 30.
- Arshat, Z. (2018). Keluarga B40: Tekanan dan Kekuatan. *Journal of Advanced Research in Social and Behavioural Sciences*, 91-102.
- Aulia, S. (2019). Kesejahteraan Psikologis Dan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *urnal Keperawatan Jiwa V*, 128.
- Deliviana, E. (2020). Pengelolaan Kesehatan Mental Mahasiswa Bagi Optimalisasi Pembelajaran Online Di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Selaras*, 130.
- Fakhriyani, D. V. (2019). *Kesehatan Mental*. Pamekasan: Duta Media Publishing.
- Fiantika, F. R. (2022). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. (M. Yuliatr Novita, Ed.) Padang, Sumatera Barat, Indonesia: PT. GLOBAL EKSEKUTIF TEKNOLOGI.
- Fitriani, K. K. (2021). Hubungan Antara Kuantitas Komunikasi Keluarga dengan. *Prosiding Seminar Nasional Penelitian LPPM UMJ*.
- Gisela, E. S. (2025). Pengaruh Stres Akademik terhadap Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa Semester Akhir yang Terlambat Lulus. *Jurnal Mahasiswa Humanis*, 5, 334.
- Handayani, A. (2018). Membina Keluarga Sejahtera Melalui Penerapan 8 Fungsi Keluarga. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2, 77.
- Juliansyah Noor, S. E. (2016). *Metodologi Penelitian: Skripsi, Tesis, Disertasi & Karya Ilmiah*. Prenada Media.
- Karimah, U. (2023). Urgensi Bimbingan dan Konseling Untu Kesehatan Mental. *Annual International Conference on Islamic Education and Language (AICIEL)*, 129.
- Khadijah, S. (2024). Pengaruh Perekonomian Keluarga Terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa. *Journal of Education and Learning*, 42-49.
- Komala, C. (2023). Hubungan literasi kesehatan mental dengan trend self-diagnosis pada remaja akhir. *Holistik Jurnal Keshatan*, 207.
- Melani Kartika Sari, E. A. (2023). Deteksi Dini Kesehatan Mental Emosional pada Mahasiswa. *Jurnal Ilmiah STIKES Yarsi Mataram*, 11.
- Moleong, L. J. (2018). *Metodologi Penelitian Kualitatif (Edisi Revisi)*. Bandung: Remaja Rosdakarya
- Muksin, N. N. (2023). Hubungan Antara Kuantitas Komunikasi Keluarga dengan Tingkat Stress pada Mahasiswa. *Prosiding Seminar Nasional Penelitian LPPM UMJ*, 27- 28.
- Musafiri, M. R. (2022). Hubungan Optimisme Terhadap Resiliensi Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Yang Mengerjakan. *Jurnal At-Taujih: Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, 11, 71.

- Nurfajriani, W. V. (2024). Triangulasi Data Dalam Analisis Data Kualitatif. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 826.
- Nuronyah, W. (2023). *Psikologi Keluarga..* Perkembangan Kependudukan dan Pembangunan Keluarga Cemara Berencana dan Sistem Informasi Keluarga: <https://peraturan.bpk.go.id/Details/57208/pp-no-21-tahun-1994>
- Pratama, Y. H. (2023). Kesehatan Mental Dalam Islam. *Jurnal Riset Rumpun Ilmu Kedokteran*, 192-197.
- Prasetyo, I. (2020). *Metodologi Penelitian Kualitatif: Perspektif Modern*. Jakarta: PT. RajaGrafindo Persada
- Purwanti, S. (2020). Mahasiswa Dan Bunuh Diri: Resiliensi Mahasiswa Dalam Menghadapi Skripsi. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2, 372.
- Puspitawati, H. (2019). Fungsi Keluarga, Pembagian Peran Dan Kemitraan Gender Dalam Keluarga. *Gender dan Keluarga*, 3.
- Putri, S. D. (2024). Sistem Pakar Diagnosa Kesehatan Mental. *Jurnal Mahasiswa Teknik Informatika*, 2-3.
- Ratna, S. (2020). Psikologi Keluarga Islam Sebagai Disiplin Ilmu. *Psikologi Keluarga Islam*, 8, 153-170.
- Ria, C. D. (2024). Analisis Klasterisasi Data Mahasiswa Terhadap Kesehatan Mental Menggunakan Algoritma X-Means. *Seminar Nasional Mahasiswa Fakultas Teknologi Informasi*, 3.
- Rivaldi, A. A. (2024). Analisis faktor penyebab stres pada mahasiswa dan dampaknya terhadap kesehatan mental. *urnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan*, 11-18.
- Rizky, H. N. (2022). Perilaku Komunikasi dan Delinkuensi Mahasiswa dalam Keluarga Broken Home. *Bandung Conference Series: Public Relations*, 4.
- Sainul, A. (2018). Konsep Keluarga Harmonis Dalam Islam. *Jurnal Al-Maqasid*, 4(1), 33- 34.
- Sari, N. P., & Pratiwi, I.W. (2021). Hubungan Dukungan Sosial Keluarga dengan Resiliensi Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jurnal Psikologi Terapan*, 9(2).
- Wistarini, P. (2019). Peran dukungan sosial keluarga dan efikasi diri terhadap stres akademik mahasiswa baru Fakultas Kedokteran Universitas Udayana angkatan 2018. *Jurnal Psikologi Udayana* , 164-173.
- Yuliana, A. R. (2022). Penerapan Terapi Mindfulness Dalam Menurunkan Tingkat Stres Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jurnal Keperawatan dan Kesehatan Masyarakat*, 155-156.
- Zainuddin, S. (2018). Ciri-Ciri Tekanan Dan Kaedah Pengurusan Tekanan Dalam Keluarga. *Kaunseling Keluarga*, 3.

