

Belajar Bahagia Membangun Kesejahteraan Akademik Dengan Dukungan Sosial Dan Peran Dosen

¹Indah Mailani. ²Riana Sahrani ³Heryanti Satyadi

^{1,2,3}Prodi Magister Psikologi, Universitas Tarumanagara
Jl. Letjen S. Parman No. 1 Jakarta Barat , JKT 11440

¹indah.707232010@stu.untar.ac.id, ²rianas@fpsi.untar.ac.id,

³heryanti.satyadi@gmail.com

Abstract

Students often face academic challenges that affect their psychological well-being. This community service activity aimed to enhance the understanding of both lecturers and students regarding the importance of social support and teacher behavior in shaping school well-being. The activity was a continuation of a thesis study that examined the mediating role of teacher behavior in the relationship between social support and students' academic well-being. The implementation method involved an online seminar titled "Learning to Be Happy", which included participants from various universities, with Sultan Ageng Tirtayasa University as the partner institution. The materials presented were based on the school well-being model by Konu & Rimpelä and findings from field research. Evaluation through Q&A sessions and participant feedback indicated an increased awareness of the importance of social support and positive lecturer-student interactions in promoting student happiness. These results support the need for active collaboration between lecturers, students, and educational institutions to create an academic environment that fosters students' psychological well-being.

Keywords: school well-being, social support, teacher behavior, students, community service.

Abstrak

Mahasiswa kerap menghadapi tantangan akademik yang berdampak pada kesejahteraan psikologis mereka. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman dosen dan mahasiswa mengenai pentingnya dukungan sosial dan perilaku pengajar dalam membentuk school well-being. Kegiatan ini merupakan lanjutan dari penelitian tesis yang menguji peran mediasi perilaku pengajar dalam hubungan antara dukungan sosial dan kesejahteraan akademik mahasiswa. Metode pelaksanaan berupa seminar daring dengan judul "Belajar Bahagia" yang melibatkan mahasiswa dan dosen dari berbagai universitas, termasuk Universitas Sultan Ageng Tirtayasa sebagai mitra. Materi disusun berdasarkan model school well-being dari Konu & Rimpelä serta hasil penelitian lapangan. Evaluasi melalui sesi tanya jawab dan umpan balik peserta menunjukkan adanya peningkatan kesadaran terhadap pentingnya peran dukungan sosial dan interaksi positif dengan dosen dalam menunjang kebahagiaan mahasiswa. Hasil ini mendukung perlunya kolaborasi aktif antara dosen, mahasiswa, dan institusi pendidikan untuk menciptakan lingkungan akademik yang mendukung kesejahteraan psikologis mahasiswa.

Keywords: *school well-being*, dukungan sosial, perilaku dosen, mahasiswa, pengabdian kepada masyarakat.

1. Pendahuluan

Zaman sekarang ini, menjadi mahasiswa bukanlah sekadar mengejar gelar akademik, tetapi juga menjalani proses kehidupan yang sarat tantangan emosional dan mental. Mahasiswa menghadapi tekanan yang tidak kasat mata seperti beban tugas yang menumpuk, kecemasan akan masa depan, hingga rasa kesepian yang sulit dijelaskan (Verywell Mind, 2023). Di balik pencapaian akademik yang terlihat, tidak sedikit mahasiswa yang bergulat dengan stres kronis akibat tekanan akademik, tuntutan untuk berhasil, dan beban tanggung jawab yang tinggi (Kaur, 2021). Bagi sebagian mahasiswa, ruang kelas yang seharusnya menjadi tempat bertumbuh justru terasa asing dan menekan, terutama ketika mereka merasa tidak mampu memenuhi ekspektasi dan mulai menarik diri dari lingkungan sosial (Nightline Association, 2021). Situasi ini menimbulkan pertanyaan besar: apakah kampus hari ini benar-benar menjadi ruang yang mendukung kesejahteraan psikologis para penghuninya?

Fenomena tekanan akademik yang dihadapi mahasiswa sudah menjadi isu global yang semakin mendapat perhatian. Berdasarkan data dari American College Health Association (2022) menunjukkan bahwa lebih dari 60% mahasiswa di amerika serikat melaporkan mengalami stres berat selama studi mereka. Temuan ini diperoleh melalui survei *National College Health Assessment II* yang banyak digunakan sebagai rujukan dalam studi-studi tentang kesejahteraan mahasiswa (Bailey et al., 2022). Di Indonesia, situasi serupa juga terjadi. Banyak mahasiswa melaporkan mengalami gejala stres, kelelahan mental (burnout), bahkan kehilangan motivasi belajar. Penelitian oleh Kurniawati et al. (2022) menunjukkan bahwa 69,2% mahasiswa mengalami stres sedang dan 11,7% mengalami stres berat, sedangkan 44,8% mengalami kelelahan emosional yang merupakan salah satu komponen utama burnout. Salah satu faktor penyebabnya adalah kurangnya dukungan sosial dari lingkungan sekitar. Mahasiswa yang merasa tidak memiliki sistem pendukung yang memadai atau

enggan meminta bantuan cenderung terjebak dalam kelelahan emosional berkepanjangan, yang pada akhirnya berdampak negatif terhadap kualitas hidup dan prestasi akademik mereka (Napitupulu et al., 2023).

Sayangnya, masih banyak pihak yang memandang tekanan yang dialami mahasiswa hanya sebagai bagian dari “proses pendewasaan”. Padahal, ketika tekanan ini dibiarkan tanpa dukungan sosial yang memadai, dampaknya dapat berlanjut dalam jangka panjang dan mengganggu kesehatan mental mahasiswa (Pascoe et al., 2020). Mahasiswa bukan hanya individu yang menempuh pendidikan formal, tetapi juga manusia muda yang sedang menjalani fase perkembangan identitas dan mencari validasi sosial, yang sangat dipengaruhi oleh pengalaman akademik dan lingkungan sosialnya (Arnett, 2000).

Salah satu hal yang dapat menjadi penyangga (buffer) penting dalam menghadapi tekanan akademik adalah keberadaan dukungan sosial yang sehat, baik dari teman sebaya maupun dari dosen. Menurut teori klasik dari Cohen dan Wills (1985), dukungan sosial mampu meredam dampak negatif stres terhadap kesejahteraan individu. Namun, dalam praktiknya, peran dosen sebagai figur signifikan dalam keseharian mahasiswa masih sering dipersepsikan sebatas pemberi materi kuliah, bukan sebagai sumber dukungan emosional atau relasi interpersonal yang bermakna

Padahal, studi oleh Hoferichter et al. (2022) menunjukkan bahwa dukungan dari dosen berperan penting dalam membangun kemampuan mahasiswa mengatasi stres (coping ability) dan meningkatkan keberfungsian akademik. Selaras dengan temuan tersebut, Mailani (2024) menegaskan bahwa perilaku dosen yang suportif berperan sebagai mediator dalam hubungan antara dukungan sosial dan kesejahteraan akademik mahasiswa. Dosen yang mampu menjalin relasi positif dengan menunjukkan empati, komunikasi terbuka, dan keterlibatan aktif dapat memperkuat rasa aman, harga diri, dan motivasi belajar mahasiswa. Dengan demikian, interaksi dosen-mahasiswa yang hangat dan mendukung bukan sekadar pelengkap, melainkan jembatan krusial dalam menciptakan lingkungan belajar yang menumbuhkan kesejahteraan

Tulisan ini lahir dari keprihatinan sekaligus harapan. Pengalaman pribadi penulis selama berinteraksi dengan mahasiswa dalam kegiatan akademik dan riset menunjukkan bahwa banyak dari mereka merindukan hubungan sosial yang hangat, bukan hanya pengetahuan di kelas. Oleh karena itu, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk mengedukasi mahasiswa dan dosen mengenai pentingnya kesejahteraan akademik (*school well-being*) melalui dukungan sosial dan peran perilaku dosen yang positif. Melalui seminar daring bertajuk “Belajar Bahagia: Membangun Kesejahteraan Akademik Lewat Dukungan Sosial dan Peran Dosen”, kegiatan ini menjadi ruang dialog terbuka untuk membangun kesadaran kolektif bahwa kampus yang sehat secara psikologis adalah tanggung jawab kita bersama.

Dengan mengangkat teori *school well-being* dari Konu & Rimpelä (2002) dan data lapangan dari tesis penulis, tulisan ini mengajak kita untuk merenungkan kembali: sudahkah kita menciptakan ruang belajar yang bukan hanya cerdas, tetapi juga bahagia

2. Metode

Metode pelaksanaan kegiatan pengabdian ini dilakukan dalam bentuk seminar daring (*webinar*) yang diselenggarakan melalui *platform Zoom Meeting*, dengan melibatkan partisipasi aktif dari mahasiswa dan dosen lintas universitas. Mitra utama dalam kegiatan ini adalah Program Studi Teknik di Universitas Sultan Ageng Tirtayasa.

Materi yang disampaikan dalam webinar disusun berdasarkan tiga sumber utama, yaitu:

- a. Kajian teori *school well-being* dari Konu & Rimpelä (2002),
- b. Hasil penelitian tesis penulis yang membahas hubungan antara dukungan sosial, perilaku pengajar, dan *school well-being* mahasiswa,
- c. Pengalaman lapangan dan refleksi empiris dari mahasiswa dan dosen yang menjadi bagian dari konteks pendidikan tinggi.

Kegiatan ini dirancang secara partisipatif, dimulai dari pemaparan materi, sesi diskusi interaktif, hingga evaluasi akhir menggunakan kuisisioner. Evaluasi

ini bertujuan untuk menilai sejauh mana peningkatan pemahaman peserta mengenai peran hubungan sosial dalam mendukung kesejahteraan akademik.

Hasil evaluasi menunjukkan bahwa:

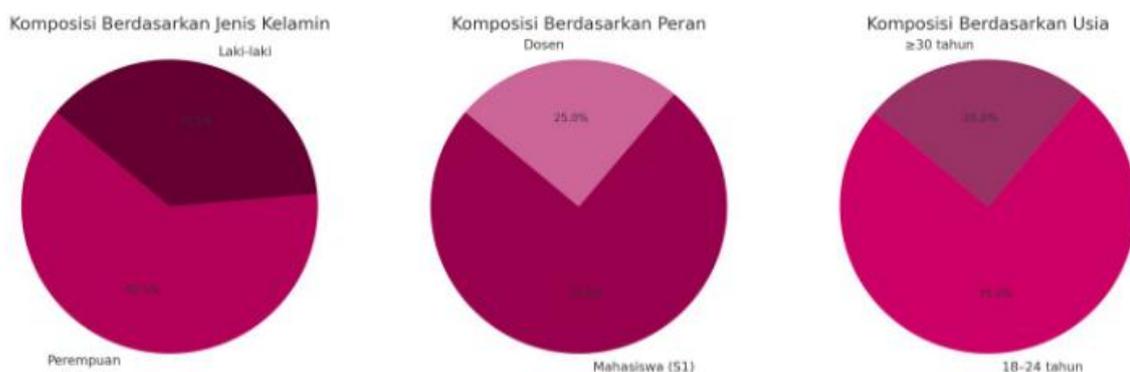
- a. Sebanyak 87% peserta menyatakan bahwa materi webinar membantu mereka memahami faktor-faktor yang berkontribusi terhadap kebahagiaan mahasiswa,
- b. 82% peserta merasa lebih termotivasi untuk menjalin hubungan yang positif dengan dosen maupun rekan mahasiswa,
- c. Banyak dosen menyampaikan respons positif terhadap pentingnya perilaku pengajar yang suportif dan empatik.

Diskusi yang berlangsung selama webinar memperlihatkan bahwa interaksi yang sehat antara dosen dan mahasiswa tidak hanya meningkatkan motivasi belajar, tetapi juga membentuk rasa aman dan nyaman dalam lingkungan akademik. Hal ini sekaligus memperkuat temuan dalam penelitian sebelumnya bahwa perilaku pengajar yang positif dapat menjadi jembatan penting antara dukungan sosial dan kesejahteraan psikologis mahasiswa.

3. Hasil dan Pembahasan

1. Gambaran Kegiatan dan Partisipan

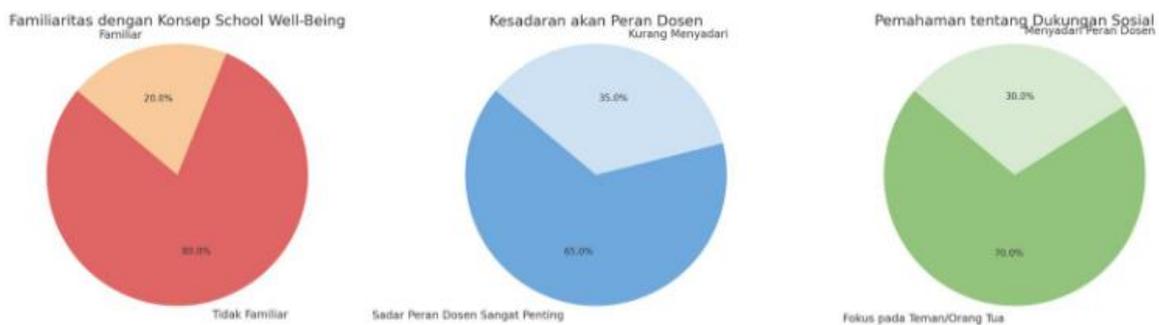
Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan dalam bentuk seminar daring (webinar) bertema “Belajar Bahagia: Membangun Kesejahteraan Akademik Lewat Dukungan Sosial dan Peran Dosen”. Kegiatan ini melibatkan partisipan dari berbagai universitas, dengan Universitas Sultan Ageng Tirtayasa sebagai mitra utama. Webinar ini diikuti oleh 32 peserta.



- a. Jenis Kelamin: Mayoritas peserta adalah perempuan (62,5%), dan sisanya laki-laki (37,5%).
- b. Peran Peserta: terdiri dari 24 mahasiswa aktif S1 (75%) dan 8 dosen (25%). Komposisi peserta ini mencerminkan keterlibatan dua pihak penting dalam dunia akademik—mahasiswa dan dosen—sehingga diskusi mengenai kesejahteraan akademik menjadi lebih komprehensif.
- c. Usia Peserta: 75% peserta berusia 18–24 tahun, sedangkan sisanya berusia di atas 30 tahun. Mayoritas peserta berjenis kelamin perempuan (62,5%), dan sisanya laki-laki (37,5%).

2. Hasil *Pre-Test* dan Pemahaman Awal Peserta

Sebelum pelaksanaan webinar, peserta diminta untuk mengisi *pre-test* untuk mengidentifikasi pengetahuan awal mereka mengenai konsep *school well-being* dan peran dukungan sosial serta dosen dalam kehidupan akademik.

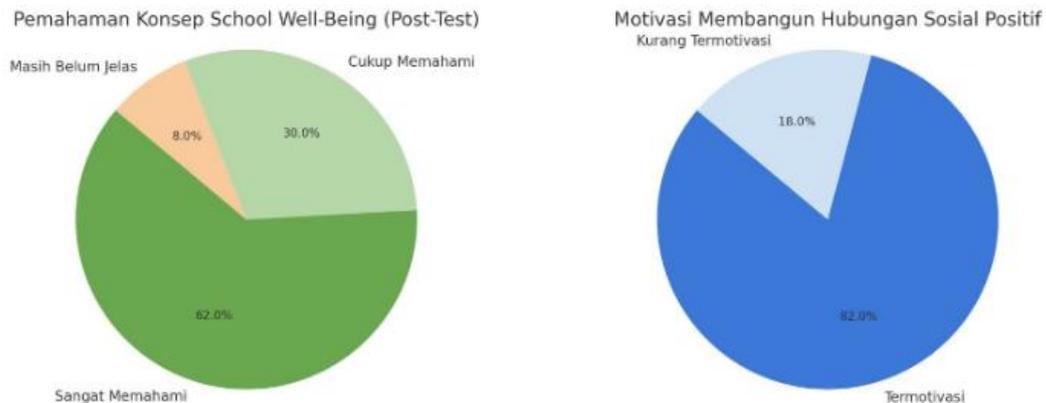


Beberapa temuan utama dari *pre-test*:

- a. Mayoritas peserta belum familiar dengan istilah *school well-being*.
- b. Hanya sekitar 65% peserta yang menyadari bahwa peran dosen sangat penting dalam membentuk kesejahteraan mahasiswa.
- c. Sebagian besar peserta mengaku bahwa dukungan dari teman dan orang tua berpengaruh besar terhadap semangat belajar mereka, tetapi belum memandang relasi dengan dosen sebagai bagian dari dukungan sosial yang signifikan.

Hal ini mencerminkan bahwa konsep kesejahteraan akademik masih belum banyak dipahami secara menyeluruh oleh mahasiswa maupun dosen.

3. Hasil *Post-Test* dan Perubahan Pandangan Peserta



Setelah mengikuti webinar, peserta kembali mengisi *post-test*. Hasilnya menunjukkan peningkatan signifikan dalam pemahaman dan kesadaran peserta:

- 62% peserta menyatakan sangat memahami konsep school well-being,
- 30% peserta menyatakan cukup memahami,
- Hanya 8% peserta yang masih merasa konsep ini belum jelas.

Pandangan peserta terhadap dosen juga mengalami perubahan. Jika sebelumnya sebagian besar hanya menganggap dosen sebagai penyampai materi, setelah webinar banyak peserta menyadari bahwa dosen berperan penting dalam membentuk suasana belajar yang nyaman dan mendukung secara psikologis. Sebanyak 82% peserta juga mengaku merasa lebih termotivasi untuk membangun hubungan sosial yang positif setelah mengikuti webinar ini.

4. Refleksi Dosen dan Mahasiswa

Diskusi selama webinar memperlihatkan bahwa baik dosen maupun mahasiswa menyadari adanya jarak dalam interaksi akademik yang selama ini belum dimanfaatkan secara optimal. Banyak mahasiswa yang merasa sungkan atau takut untuk terbuka kepada dosen, sedangkan dosen pun sering tidak menyadari pentingnya komunikasi empatik dalam proses pembelajaran.

Beberapa peserta mahasiswa menyatakan bahwa interaksi yang positif dengan dosen memberikan rasa aman dan meningkatkan semangat belajar mereka. Sebaliknya, sikap cuek atau otoritatif dari dosen dapat membuat mahasiswa merasa tertekan, bahkan menarik diri dari proses akademik.

Dosen yang berpartisipasi dalam webinar memberikan tanggapan positif terhadap materi yang disampaikan. Mereka menyadari bahwa perilaku pengajar yang suportif dapat menjadi penghubung antara kebutuhan emosional mahasiswa dan keberhasilan akademik mereka.

5. Keterkaitan dengan Teori dan Penelitian Sebelumnya

Temuan ini sejalan dengan model *school well-being* dari Konu & Rimpelä (2002), yang menekankan bahwa kesejahteraan di lingkungan pendidikan tidak hanya ditentukan oleh aspek akademik, tetapi juga oleh hubungan sosial yang sehat dan lingkungan yang mendukung secara psikologis.

Selain itu, hasil kegiatan ini mendukung studi Pittman & Richmond (2007) yang menyatakan bahwa keterikatan emosional mahasiswa terhadap kampus meningkat jika mereka merasa didukung oleh lingkungan sosial, termasuk dosen. Penelitian lain oleh Turner & Patrick (2008) juga menunjukkan bahwa dosen yang memiliki perhatian terhadap kondisi psikologis mahasiswa dapat memengaruhi motivasi intrinsik mereka secara positif.

6. Implikasi Kegiatan

Hasil kegiatan ini mengindikasikan bahwa pendekatan edukatif melalui webinar dapat meningkatkan pemahaman dan kesadaran kolektif mengenai pentingnya kesejahteraan akademik. Lebih lanjut, kegiatan ini menunjukkan urgensi adanya pelatihan lanjutan bagi dosen, khususnya dalam hal pengembangan komunikasi empatik dan inklusif, agar hubungan dosen-mahasiswa tidak hanya bersifat formal, tetapi juga mendukung pertumbuhan psikologis mahasiswa secara menyeluruh.

4. Kesimpulan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat melalui seminar daring “Belajar Bahagia: Membangun Kesejahteraan Akademik Lewat Dukungan Sosial dan Peran Dosen” telah berhasil dilaksanakan dengan partisipasi aktif dari mahasiswa dan dosen lintas universitas. Kegiatan ini memberikan ruang dialog yang terbuka dan edukatif mengenai pentingnya relasi sosial dalam mendukung kesejahteraan psikologis mahasiswa.

Hasil evaluasi menunjukkan peningkatan signifikan dalam pemahaman peserta terhadap konsep *school well-being*, serta kesadaran akan pentingnya peran dosen dan dukungan sosial dalam kehidupan akademik. Sebanyak 87% peserta menyatakan materi yang disampaikan membantu mereka memahami faktor-faktor kebahagiaan mahasiswa, dan 82% peserta merasa lebih termotivasi untuk menjalin hubungan positif dengan dosen maupun teman sebaya.

Diskusi dan refleksi yang muncul selama kegiatan memperkuat temuan bahwa interaksi yang sehat antara dosen dan mahasiswa bukan hanya meningkatkan motivasi belajar, tetapi juga membentuk rasa aman dan nyaman di lingkungan kampus. Perilaku pengajar yang suportif terbukti dapat menjadi jembatan penting antara dukungan sosial dan kesejahteraan akademik mahasiswa, sebagaimana diperkuat oleh teori dan hasil penelitian sebelumnya.

Secara keseluruhan, kegiatan ini memberikan kontribusi nyata dalam meningkatkan kesadaran kolektif mengenai pentingnya menciptakan lingkungan pendidikan tinggi yang inklusif, empatik, dan mendukung kesejahteraan psikologis seluruh civitas akademika.

Saran

Berdasarkan hasil kegiatan dan temuan lapangan, beberapa saran yang dapat diajukan antara lain:

1. Bagi Institusi Pendidikan

Diharapkan universitas menyediakan program pelatihan rutin bagi dosen tentang komunikasi empatik, psikologi pendidikan, dan penguatan hubungan interpersonal dalam pembelajaran. Hal ini penting untuk menciptakan lingkungan belajar yang suportif dan ramah mental health.

2. Bagi Dosen

Dosen diharapkan dapat membuka ruang interaksi yang lebih humanis dan inklusif dengan mahasiswa. Bukan hanya sebagai pengajar, tetapi juga sebagai pendamping yang hadir secara emosional dalam proses belajar.

3. Bagi Mahasiswa

Mahasiswa perlu diberikan edukasi mengenai pentingnya membangun jaringan sosial yang sehat, serta dilatih untuk tidak ragu dalam meminta bantuan saat menghadapi tekanan akademik maupun emosional.

4. Untuk Kegiatan Selanjutnya

Disarankan agar kegiatan serupa dapat dilakukan secara berkala, tidak hanya dalam bentuk seminar, tetapi juga melalui workshop interaktif atau program pendampingan psikososial. Kegiatan ini dapat difokuskan pada penguatan kapasitas dosen dan mahasiswa dalam membangun ekosistem kampus yang lebih sehat secara emosional dan relasional.

Ucapan Terimakasih

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Universitas Tarumanagara atas dukungan dalam pelaksanaan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada Program Studi Teknik Universitas Sultan Ageng Tirtayasa sebagai mitra kegiatan yang telah memberikan ruang kolaborasi dan partisipasi aktif selama berlangsungnya webinar.

Penghargaan yang tulus juga ditujukan kepada seluruh peserta webinar, baik dosen maupun mahasiswa, yang telah berkontribusi melalui diskusi, refleksi, dan umpan balik yang memperkaya hasil kegiatan. Semoga kegiatan ini dapat menjadi langkah awal untuk membangun ekosistem pendidikan tinggi yang lebih empatik, suportif, dan berkelanjutan dalam mendukung kesejahteraan psikologis civitas akademika.

Daftar Pustaka

- American College Health Association. (2022). National College Health Assessment: Spring 2022 reference group executive summary. ACHA.
- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469–480. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.5.469>
- Bailey, C. P., Lowry, M., Napolitano, M., Hoban, M. T., Kukich, C., & Perna, F. M. (2022). Prevalence of physical activity requirements among US colleges/universities participating in the American College Health

- Association-National College Health Assessment II. *INQUIRY: The Journal of Health Care Organization, Provision, and Financing*, 59, 00469580221087891.
- Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98(2), 310-357. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.98.2.310>
- Cornelius-White, J. (2007). Learner-centered teacher-student relationships are effective: A meta-analysis. *Review of Educational Research*, 77(1), 113-143.
- Hoferichter, F., Raufelder, D., Eid, M., & Bukowski, W. M. (2022). Teacher and peer support as predictors of stress and academic achievement in adolescence: A multilevel approach. *Frontiers in Psychology*, 13, 992497. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.992497>
- Konu, A., & Rimpelä, M. (2002). Well-being in schools: A conceptual model. *Health Promotion International*, 17(1), 79-87.
- Kurniawati, M., Widyaningrum, D. S., & Kusumaningtyas, F. D. (2022). Hubungan antara dukungan sosial dengan tingkat stres pada mahasiswa kedokteran. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 10(1), 54-63. <https://e-journals.unmul.ac.id/index.php/JKM/article/download/9086/5704>
- Kaur, A. (2021). Exploring the causes of psychological distress among university students. *International Journal of Research and Innovation in Social Science (IJRISS)*, 5(5), 406-410. <https://rsisinternational.org/journals/ijriss/articles/exploring-the-causes-of-psychological-distress-among-university-students>
- Mailani, I. (2024). The role of teacher behavior as a mediator in the relationship between social support and students' school well-being. *International Journal of Science and Society*, 6(2), 1289-1301. Retrieved from <https://ijsoc.goacademica.com/index.php/ijsoc/article/view/1450>
- Napitupulu, S. M., Nasution, R. Y., & Lubis, I. D. (2023). Dukungan sosial terhadap kejadian burnout pada mahasiswa keperawatan. *Buletin Ilmiah Kesehatan Kedokteran dan Masyarakat*, 6(2), 173-180. <https://journal.uui.ac.id/BIKKM/article/view/37153>
- Nightline Association. (2021). Loneliness and student mental health in the UK. <https://journals.sagepub.com/doi/full/10.1177/00131245211062512>
- Pascoe, M. C., Hetrick, S. E., & Parker, A. G. (2020). The impact of stress on students in secondary school and higher education. *International Journal of Adolescence and Youth*, 25(1), 104-112. <https://doi.org/10.1080/02673843.2019.1596823>

- Pittman, L. D., & Richmond, A. (2007). Academic and psychological functioning in late adolescence: The importance of school belonging. *The Journal of Experimental Education*, 75(4), 270–290.
- Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. New York: Free Press.
- Turner, J. C., & Patrick, H. (2008). How does motivation develop and why does it change? Reframing motivation research. *Educational Psychologist*, 43(3), 119–131.
- Verywell Mind. (2023, April 10). Gen Z's mental health impacts them in the classroom. <https://www.verywellmind.com/gen-z-mental-health-impacts-them-in-the-classroom-5323081>
- Wilcox, P., Winn, S., & Fyvie-Gauld, M. (2005). "It was nothing to do with the university, it was just the people": The role of social support in the first-year experience of higher education. *Studies in Higher Education*, 30(6), 707–722.