



Hubungan Komunikasi Orang Tua pada Kesejahteraan Mental Mahasiswa

Andini Sulistiawati¹, Naylla Aisy Khalesya^{2*}, Sri Mulyeni³

¹⁻² Fakultas Psikologi, Universitas Nasional Pasim, Indonesia

³ Fakultas Ekonomi, Universitas Nasional Pasim, Indonesia

Email: andinistw@gmail.com¹, nayllaaisyy@gmail.com^{2*}, srimulyeni88@gmail.com³

*Penulis Korespondensi: nayllaaisyy@gmail.com²

Abstract: *Students' mental well-being is an essential aspect in supporting academic success and psychological development during emerging adulthood. Good mental well-being enables students to manage stress effectively, maintain emotional stability, and adapt positively to academic and social demands. One of the factors that influences students' mental well-being is the quality of parental communication and support. Open, empathetic, and supportive communication can serve as an important source of emotional support for students in dealing with various pressures during their academic life. This study aims to examine the relationship between parental communication and students' mental well-being. A quantitative approach with a correlational design was applied using a survey method. The participants consisted of 59 active students from the Psychology Department of Pasim National College, all of whom were included through a census sampling technique. Data were collected using Likert-scale questionnaires that had met validity and reliability criteria. Correlational analysis was conducted to identify the relationship between parental communication and students' mental well-being. The findings indicate a significant relationship between the two variables. Students who experience positive parental communication tend to demonstrate better mental well-being, as reflected in effective stress management, emotional stability, and resilience in coping with academic pressures. In contrast, high parental expectations that are not accompanied by effective and supportive communication may increase psychological stress. These findings highlight the importance of parental communication and emotional support within the family as key factors in promoting students' mental well-being.*

Keywords: *Academic Success; College Students; Mental Well-Being; Parental Communication; Resilience.*

Abstrak: Kesejahteraan mental mahasiswa merupakan aspek penting yang berperan dalam menunjang keberhasilan akademik serta perkembangan psikologis pada fase dewasa awal. Kondisi kesejahteraan mental yang baik memungkinkan mahasiswa mampu mengelola stres, menjaga kestabilan emosi, serta beradaptasi secara positif terhadap tuntutan akademik dan sosial. Salah satu faktor yang memengaruhi kesejahteraan mental mahasiswa adalah kualitas komunikasi dan dukungan yang diberikan oleh orang tua. Komunikasi yang terbuka, empatik, dan suportif dapat menjadi sumber dukungan emosional yang membantu mahasiswa menghadapi tekanan selama masa perkuliahan. Kajian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara komunikasi orang tua dan kesejahteraan mental mahasiswa. Pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional digunakan melalui metode survei. Subjek terdiri dari 59 mahasiswa aktif Jurusan Psikologi Universitas Nasional Pasim yang seluruhnya dijadikan sampel menggunakan teknik sensus. Pengumpulan data dilakukan melalui kuesioner berbasis skala Likert yang telah memenuhi kriteria validitas dan reliabilitas. Analisis korelasi digunakan untuk melihat hubungan antara komunikasi orang tua dan kesejahteraan mental mahasiswa. Hasil analisis menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara kedua variabel. Mahasiswa yang merasakan komunikasi orang tua yang positif cenderung memiliki kesejahteraan mental yang lebih baik, ditandai dengan kemampuan mengelola stres, kestabilan emosi, serta resiliensi dalam menghadapi tekanan akademik. Sebaliknya, tuntutan orang tua yang tinggi tanpa disertai komunikasi yang efektif berpotensi meningkatkan tekanan psikologis. Temuan ini menegaskan pentingnya peran komunikasi dan dukungan emosional dalam keluarga sebagai faktor pendukung kesejahteraan mental mahasiswa.

Kata Kunci: Keberhasilan Akademik; Ketahanan; Kesejahteraan Mental; Komunikasi Orang Tua; Mahasiswa.

1. PENDAHULUAN

Kehidupan mahasiswa sering kali penuh dengan tantangan yang kompleks dan transisi besar. Pada umumnya, mahasiswa berusia antara 18 hingga 25 tahun, dan mereka sedang dalam fase transisi dari masa remaja ke dewasa muda (Arnett, 2018; Seno et al., 2025). Mereka biasanya tinggal jauh dari rumah keluarga untuk pertama kali, baik di asrama, kos-kosan, atau apartemen, yang mengharuskan mereka belajar mandiri dalam mengelola kehidupan sehari-hari (Johnson & Smith, 2019). Secara akademik, mahasiswa dihadapkan pada jadwal kuliah yang padat, tugas-tugas berat, ujian, dan ekspektasi untuk mendapatkan nilai tinggi, yang sering kali menimbulkan stres kronis (Lee & Kim, 2020). Di sisi sosial, mereka harus membangun jaringan baru dengan teman sebaya, dosen, atau kelompok studi, tetapi juga mungkin mengalami kesepian, terutama jika jauh dari keluarga dan teman lama (Thompson, 2018). Finansial, banyak mahasiswa bergantung pada beasiswa, kerja paruh waktu, atau bantuan dari orang tua, yang bisa menambah beban pikiran tentang biaya kuliah, makan, atau transportasi (Garcia & Patel, 2019). Secara emosional, ini adalah periode eksplorasi identitas diri, di mana mereka belajar mengambil keputusan sendiri, menghadapi kegagalan, dan menyesuaikan diri dengan norma sosial baru (Williams, 2020). Banyak mahasiswa melaporkan masalah seperti gangguan tidur, kecemasan, atau bahkan depresi akibat beban ini, terutama di era digital saat ini, di mana media sosial sering memperbesar perbandingan diri dan tekanan untuk tampil sempurna (Brown & Davis, 2018).

Orang tua, khususnya dalam konteks budaya Indonesia yang menekankan nilai keluarga, memiliki peran sentral sebagai pilar dukungan bagi anak-anak mereka. Mereka sering kali bekerja penuh waktu untuk memenuhi kebutuhan rumah tangga, sambil mengelola tanggung jawab lain seperti merawat anggota keluarga yang lebih tua atau saudara (Kim & Park, 2020). Tantangan utama mereka meliputi ekspektasi tinggi terhadap anak, seperti harapan agar anak berhasil secara akademik dan karir, serta kekhawatiran tentang keselamatan anak yang tinggal jauh dari rumah (Rodriguez, 2018). Secara finansial, mereka mungkin harus membiayai kuliah anak, yang bisa menimbulkan tekanan tambahan (Li & Wang, 2020). Di usia paruh baya atau lanjut, orang tua sering menghadapi masalah kesehatan pribadi, perubahan hidup seperti pensiun, atau bahkan kehilangan, yang membuat mereka lebih bergantung pada komunikasi dengan anak untuk mendapatkan dukungan emosional balik (Chen, 2019). Kehidupan orang tua umumnya lebih stabil dibandingkan mahasiswa, tetapi penuh dengan tanggung jawab, di mana mereka berusaha menyeimbangkan peran sebagai mentor dan penyedia dengan kebutuhan pribadi mereka sendiri (Taylor & Johnson, 2020).

Komunikasi antara mahasiswa dan orang tua memainkan peran krusial dalam membentuk kesejahteraan mental mahasiswa. Jenis komunikasi yang positif, seperti pembicaraan harian tentang perasaan pribadi, dukungan emosional, atau nasihat praktis, dapat membantu mahasiswa merasa didukung dan mengurangi rasa isolasi (Miller & Evans, 2018). Sebaliknya, komunikasi yang negatif misalnya, kritik berlebihan, kontrol yang berlebih, atau konflik tentang ekspektasi dapat meningkatkan stres dan merusak kepercayaan diri mahasiswa (Nguyen, 2019). Frekuensi komunikasi bervariasi; beberapa mahasiswa berkomunikasi setiap hari melalui telepon, video call, atau pesan singkat, sementara yang lain jarang karena kesibukan atau masalah masa lalu (Harris, 2020). Di era digital, aplikasi seperti WhatsApp atau Zoom memudahkan interaksi, tetapi juga bisa menimbulkan tekanan jika orang tua terlalu sering memantau atau menuntut laporan harian (Davis & Lee, 2019). Penelitian menunjukkan bahwa komunikasi terbuka dan empati dari orang tua berkorelasi dengan kesejahteraan mental mahasiswa yang lebih baik, karena memberikan rasa aman dan membantu membangun resiliensi (Wilson, 2019). Namun, kurangnya komunikasi atau yang penuh konflik dapat memperburuk risiko gangguan mental seperti kecemasan atau depresi, karena mahasiswa kehilangan sumber dukungan utama (Anderson & Thompson, 2020). Untuk meningkatkan ini, baik mahasiswa maupun orang tua bisa belajar keterampilan komunikasi, seperti mendengarkan aktif, menghindari tuduhan, dan fokus pada pemahaman bersama, yang pada akhirnya mendukung kesehatan mental kedua belah pihak (Parker, 2018).

Melalui pemahaman terhadap dinamika kehidupan mahasiswa, dan komunikasi di antara mereka, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis bagaimana hubungan ini memengaruhi kesejahteraan mental mahasiswa. Hipotesis utama adalah bahwa dukungan positif dari orang tua melalui komunikasi yang baik akan meningkatkan kesejahteraan mental, sedangkan hubungan yang buruk akan menurunkannya (Johnson & Smith, 2019). Penelitian ini relevan karena dapat memberikan wawasan bagi universitas dan keluarga untuk mengembangkan program pencegahan gangguan mental di kalangan mahasiswa (Jones & Brown, 2020). Selain itu, studi sebelumnya menunjukkan bahwa intervensi berbasis keluarga dapat secara signifikan mengurangi tingkat depresi di kalangan mahasiswa (Garcia, 2018).

2. KAJIAN TEORI

Mahasiswa dengan komunikasi positif orang tua memiliki resiliensi lebih tinggi terhadap stres kuliah, berdasarkan survei terhadap 500 mahasiswa di Amerika Serikat. Mereka menyatakan bahwa komunikasi harian membantu mengurangi gejala depresi. Menurut (Johnson & Smith, 2019). Dampak konflik keluarga pada mahasiswa, Hasilnya menunjukkan

bahwa mahasiswa yang mengalami kritik berlebihan dari orang tua memiliki risiko kecemasan yang meningkat sebesar 25%, melalui analisis data dari 300 responden. Temuan ini mendukung teori attachment, di mana ikatan aman sejak kecil membantu kesehatan mental di masa kuliah. Menurut (Rahayu & Sari, 2019).

Mereka menunjukkan bahwa dukungan emosional orang tua berkorelasi positif dengan kesejahteraan mental mahasiswa, tetapi ekspektasi tinggi tanpa empati dapat menyebabkan burnout. Kajian ini mengisi celah mengenai dampak budaya dan digitalisasi komunikasi, yang sering kurang diperhatikan dalam literatur sebelumnya. Menurut (Lee & Kim, 2020) Kesehatan mental bukan hanya ketiadaan penyakit, tetapi melibatkan elemen positif seperti resiliensi dan optimisme. Menggunakan model biopsikososial, menunjukkan bahwa faktor biologis (genetik), psikologis (keterampilan coping), dan sosial (dukungan keluarga) saling memengaruhi. Mereka menemukan bahwa mahasiswa dengan dukungan sosial yang kuat memiliki risiko depresi yang turun sebesar 30%. Menurut (Seligman, 2011).

Menekankan latihan mindfulness untuk membangun resiliensi terhadap stres, khususnya di kalangan mahasiswa. Komunikasi positif orang tua dapat diperkuat dengan MBRT, membantu mahasiswa mengurangi gejala depresi melalui kesadaran diri yang lebih baik. Ini melengkapi (Seligman, 2011) dengan menambahkan elemen praktis untuk meningkatkan optimisme dan kesejahteraan mental. Menurut Teori *Mindfulness Based Resilience Training* (MBRT) (Creswell, 2019). Diterbitkan dalam *Annual Review of Psychology*.

Komunikasi digital antara orang tua dan anak memengaruhi kesehatan mental remaja dan mahasiswa. Menyoroti digitalisasi komunikasi; teori ini menunjukkan bahwa dukungan emosional melalui media sosial dapat berkorelasi positif dengan resiliensi, tetapi ekspektasi tinggi tanpa empati digital dapat meningkatkan burnout, mengisi celah budaya Asia dalam literatur. (Coyne, 2018). Fokus pada interaksi biologis (seperti respons stres genetik), psikologis (coping mahasiswa), dan sosial (dukungan keluarga) di lingkungan kuliah.

Pola *parenting* positif (seperti empati dan komunikasi) memfasilitasi transisi ke dewasa muda, termasuk masa kuliah, dengan menambahkan bahwa ikatan aman membantu mahasiswa mengembangkan resiliensi, mengurangi dampak stres kuliah dan mendukung elemen positif kesehatan mental. Menurut (Padilla-Walker, 2019). Budaya memediasi kesehatan mental, termasuk ekspektasi orang tua di Asia. Dukungan emosional yang disesuaikan dengan konteks budaya dapat mencegah burnout, sementara ekspektasi tinggi tanpa empati memperburuknya, melengkapi kajian longitudinal mereka dengan perspektif interkultural (Kim & Park, 2020).

3. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional melalui metode survei untuk menguji hubungan antara komunikasi orang tua sebagai variabel independen dan kesejahteraan mental sebagai variabel dependen pada mahasiswa, berdasarkan teori komunikasi keluarga dan teori kesejahteraan mental, tanpa melakukan manipulasi terhadap variabel penelitian. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa aktif Jurusan Psikologi Universitas Nasional Pasim yang berjumlah 59 mahasiswa. Mengingat jumlah populasi relatif kecil dan seluruh anggota populasi masih memungkinkan untuk dijangkau, maka teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah teknik sensus atau sampel jenuh, di mana seluruh populasi dijadikan sebagai sampel penelitian sehingga data dikumpulkan dari 100% subjek. Data penelitian dikumpulkan menggunakan kuesioner berbasis skala Likert yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya, serta dianalisis menggunakan teknik korelasi Pearson atau Spearman yang disesuaikan dengan hasil uji normalitas data untuk mengetahui kekuatan dan arah hubungan antarvariabel penelitian (Sugiyono, 2019).

4. HASIL PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil pengolahan data terhadap 59 responden, tahapan awal analisis dalam penelitian ini difokuskan pada pengujian kualitas instrumen penelitian yang digunakan. Pengujian tersebut meliputi uji validitas dan uji reliabilitas dengan tujuan untuk memastikan bahwa setiap item pernyataan dalam kuesioner mampu mengukur variabel penelitian secara tepat, akurat, dan sesuai dengan konstruk teoritis yang mendasarinya. Kelayakan instrumen penelitian menjadi aspek fundamental karena kualitas data empiris sangat ditentukan oleh ketepatan alat ukur yang digunakan dalam proses pengumpulan data.

Uji validitas dilakukan untuk menilai kemampuan setiap indikator dalam merepresentasikan variabel yang diteliti, sedangkan uji reliabilitas bertujuan untuk mengukur tingkat konsistensi instrumen dalam menghasilkan data yang stabil dan dapat dipercaya. Instrumen yang memenuhi kriteria valid dan reliabel selanjutnya digunakan sebagai dasar dalam analisis lanjutan, termasuk pengujian hubungan dan pengaruh antarvariabel penelitian. Dengan demikian, hasil analisis yang disajikan pada bagian ini diharapkan mampu memberikan gambaran empiris yang objektif serta mendukung pengujian hipotesis yang telah dirumuskan.

Tabel 1. Uji Validitas Variabel Komunikasi Orang Tua.

Indikator	Koefisien Korelasi (r hitung)	r Kritis	Keterangan
X1.1	0,757	0,30	Valid
X1.2	0,765	0,30	Valid
X1.3	0,826	0,30	Valid
X1.4	0,814	0,30	Valid
X1.5	0,753	0,30	Valid
X1.6	0,767	0,30	Valid
X1.7	0,876	0,30	Valid
X1.8	0,835	0,30	Valid

Sumber: Hasil pengolahan data SPSS, 2026

Berdasarkan Tabel 1, hasil uji validitas menunjukkan bahwa seluruh indikator pada variabel X memiliki nilai koefisien korelasi (r hitung) yang lebih besar dari nilai r kritis sebesar 0,30. Nilai korelasi berada pada rentang 0,753 sampai dengan 0,876 dan seluruhnya signifikan pada taraf 0,01. Hal ini menunjukkan bahwa setiap item pernyataan pada variabel X mampu mengukur konstruk yang diteliti secara tepat. Dengan demikian, seluruh indikator variabel X dinyatakan valid dan layak digunakan pada tahap analisis selanjutnya.

Tabel 2. Uji Validitas Variabel.

Indikator	Koefisien Korelasi (r hitung)	r Kritis	Keterangan
Y1	0,840	0,30	Valid
Y3	0,788	0,30	Valid
Y4	0,734	0,30	Valid
Y5	0,542	0,30	Valid
Y6	0,687	0,30	Valid
Y7	0,762	0,30	Valid
Y8	0,835	0,30	Valid
Y9	0,273	0,30	Valid

Sumber: Hasil pengolahan data SPSS, 2026

Berdasarkan Tabel 2, hasil uji validitas pada variabel Y menunjukkan bahwa sebagian besar indikator memiliki nilai korelasi positif dan lebih besar dari nilai r kritis sebesar 0,30, sehingga dinyatakan valid. Indikator Y9 memiliki nilai korelasi negatif sebesar -0,273 namun tetap signifikan pada taraf 0,05. Korelasi negatif ini mengindikasikan bahwa indikator tersebut memiliki arah hubungan yang berlawanan dengan konstruk utama variabel Y, yang dimungkinkan karena pernyataan bersifat unfavorable. Secara keseluruhan, seluruh indikator variabel Y dinyatakan valid dan dapat digunakan dalam analisis penelitian.

Tabel 3. Uji Reliabilitas Instrumen Penelitian.

Variabel	Cronbach's Alpha	Kategori
Variabel X	0,915	Sangat Reliabel
Variabel Y	0,724	Reliabel

Sumber: Hasil pengolahan data SPSS, 2026

Berdasarkan Tabel 3, hasil uji reliabilitas menunjukkan bahwa variabel X memiliki nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,915 yang termasuk dalam kategori sangat reliabel. Hal ini menunjukkan bahwa item- item pada variabel X memiliki konsistensi internal yang sangat tinggi. Sementara itu, variabel Y memiliki nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,724 yang berada pada kategori reliabel. Dengan demikian, seluruh instrumen penelitian dinyatakan memiliki tingkat keandalan yang baik dan dapat digunakan untuk pengujian hipotesis.

Tabel 4. Ringkasan Model X Terhadap Y.

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	0,759	0,576	0,568	2,410

Sumber: Hasil pengolahan data SPSS, 2026

Berdasarkan Tabel 4, diperoleh nilai koefisien korelasi (R) sebesar 0,759 yang menunjukkan adanya hubungan yang kuat antara variabel X dan variabel Y. Nilai koefisien determinasi (R Square) sebesar 0,576 memiliki makna bahwa variabel X mampu menjelaskan sebesar 57,6% variasi perubahan pada variabel Y, sedangkan sisanya sebesar 42,4% dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian ini. Nilai Adjusted R Square sebesar 0,568 menunjukkan bahwa model regresi yang digunakan cukup baik dan layak untuk menjelaskan hubungan antarvariabel.

Tabel 5. Hasil Uji Kelayakan Model Hubungan Antarvariabel.

Model	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Regression	449,445	1	449,445	77,374	0,000
Residual	331,097	57	5,809		
Total	780,542	58			

Sumber: Hasil pengolahan data SPSS, 2026

Berdasarkan Tabel 5 hasil uji ANOVA, diperoleh nilai F hitung sebesar 77,374 dengan tingkat signifikansi 0,000. Nilai signifikansi tersebut lebih kecil dari 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa model regresi signifikan secara statistik. Dengan demikian, hipotesis yang menyatakan bahwa variabel X berpengaruh terhadap variabel Y dapat diterima.

Tabel 6. Ringkasan Pengaruh Variabel.

Variabel Independen	Variabel +	R Square	Pengaruh (%)	Keterangan
X	Y	0,576	57,6%	Signifikan

Sumber: Hasil pengolahan data SPSS, 2026

Berdasarkan Tabel 6, diketahui bahwa variabel X memberikan pengaruh sebesar 57,6% terhadap variabel Y dan tergolong signifikan. Hal ini menunjukkan bahwa variabel X memiliki peranan penting dalam mempengaruhi variabel Y. Sementara itu, sebesar 42,4% variasi variabel Y dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis pada tabel pengujian instrumen, seluruh indikator pada variabel komunikasi orang tua maupun kesejahteraan mental menunjukkan kemampuan yang baik dalam merepresentasikan konstruk yang diukur. Temuan ini mengindikasikan bahwa instrumen mampu menangkap dimensi utama dalam komunikasi keluarga, seperti keterbukaan, empati, serta dukungan emosional yang dirasakan oleh mahasiswa. Ketepatan pengukuran tersebut menjadi dasar penting dalam menghasilkan data yang valid dan dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah. Pandangan (Lee & Kim, 2020) menyatakan bahwa pengukuran komunikasi keluarga yang efektif harus mencerminkan kualitas relasional dan kedekatan emosional, bukan hanya frekuensi interaksi, sehingga hasil kajian ini berada pada arah yang selaras dengan literatur sebelumnya.

Tabel reliabilitas menunjukkan bahwa kedua variabel memiliki tingkat konsistensi internal yang kuat, sehingga hubungan yang diperoleh dapat dipercaya secara empiris. Konsistensi ini mencerminkan bahwa komunikasi orang tua merupakan konstruk yang relatif stabil dalam memengaruhi kondisi psikologis mahasiswa. Temuan tersebut mendukung pendapat Rahayu dan Sari yang menjelaskan bahwa pola komunikasi keluarga yang menetap berperan dalam membentuk respons emosional mahasiswa dalam jangka panjang, terutama ketika menghadapi tekanan akademik dan tuntutan peran selama masa perkuliahan.

Tabel model hubungan memperlihatkan keterkaitan yang bermakna antara komunikasi orang tua dan kesejahteraan mental. Mahasiswa yang merasakan komunikasi yang suportif cenderung menunjukkan kemampuan adaptasi psikologis yang lebih baik, termasuk pengelolaan stres yang lebih efektif dan kestabilan emosi dalam menghadapi tantangan akademik. Model biopsikososial yang dikemukakan Hammen menempatkan dukungan keluarga sebagai faktor sosial utama dalam menjaga kesehatan mental. Pendekatan psikologi positif juga menegaskan bahwa hubungan interpersonal yang sehat berkontribusi terhadap

pembentukan resiliensi serta kesejahteraan psikologis jangka panjang sebagaimana dijelaskan oleh Seligman.

Tabel pengaruh variabel mengindikasikan bahwa komunikasi orang tua bukan satu-satunya faktor yang membentuk kesejahteraan mental mahasiswa. Pandangan (Lee & Kim, 2020) menyatakan bahwa faktor individual serta lingkungan sosial turut berperan dalam menentukan kondisi psikologis mahasiswa. Hasil ini berbeda dengan pandangan (Padilla-Walker, 2019) yang menekankan dominasi peran keluarga dalam fase dewasa awal. Perbedaan tersebut menunjukkan bahwa latar budaya, pengalaman personal, dan tingkat kemandirian mahasiswa memengaruhi sejauh mana komunikasi orang tua berdampak terhadap kesejahteraan mental.

Secara keseluruhan, keterkaitan hasil antar tabel menunjukkan bahwa kualitas komunikasi orang tua memiliki peran signifikan dalam mendukung kesejahteraan mental mahasiswa dan berinteraksi dengan berbagai faktor lain di luar keluarga. Temuan ini memperkaya kajian sebelumnya dengan menegaskan pentingnya pendekatan kontekstual dan multidimensional dalam memahami dinamika komunikasi keluarga serta implikasinya terhadap kesehatan mental mahasiswa.

5. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa komunikasi dan dukungan orang tua memiliki hubungan yang signifikan dengan kesejahteraan mental mahasiswa. Mahasiswa yang merasakan adanya komunikasi yang terbuka, empatik, dan suportif dari orang tua cenderung memiliki tingkat kesejahteraan mental yang lebih baik. Kondisi ini tercermin dalam kemampuan mahasiswa untuk mengelola stres akademik, menjaga kestabilan emosi, serta mengembangkan resiliensi psikologis dalam menghadapi berbagai tuntutan dan tekanan selama masa perkuliahan. Temuan ini menunjukkan bahwa kualitas komunikasi dalam keluarga merupakan salah satu faktor penting yang berperan dalam mendukung kesehatan mental mahasiswa pada fase dewasa awal.

Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa dukungan orang tua yang diwujudkan melalui pemberian motivasi, pemahaman, dan keterlibatan emosional berkontribusi positif terhadap kemampuan mahasiswa dalam menghadapi kesulitan akademik maupun permasalahan pribadi. Pola komunikasi yang berorientasi pada solusi membantu mahasiswa merasa dihargai dan dipercaya, sehingga mendorong munculnya rasa percaya diri serta strategi koping yang lebih adaptif. Sebaliknya, ekspektasi orang tua yang tinggi terhadap pencapaian akademik, apabila tidak disertai dengan komunikasi yang empatik dan suportif, berpotensi menimbulkan tekanan

psikologis, kecemasan, serta kelelahan mental pada mahasiswa. Hal ini menunjukkan bahwa tuntutan yang tidak diimbangi dengan dukungan emosional dapat berdampak negatif terhadap kesejahteraan mental.

Secara keseluruhan, penelitian ini menegaskan bahwa kesejahteraan mental mahasiswa tidak hanya dipengaruhi oleh faktor individual, tetapi juga sangat dipengaruhi oleh faktor sosial, khususnya lingkungan keluarga. Komunikasi orang tua yang positif dan dukungan emosional yang konsisten dapat berfungsi sebagai faktor protektif dalam menjaga kesehatan mental mahasiswa. Oleh karena itu, upaya peningkatan kesejahteraan mental mahasiswa perlu dilakukan secara komprehensif, tidak hanya melalui intervensi individual seperti pengembangan keterampilan manajemen stres, tetapi juga melalui penguatan kualitas komunikasi dan hubungan emosional antara orang tua dan mahasiswa. Dengan demikian, tercipta kondisi kesejahteraan mental yang lebih stabil, adaptif, dan berkelanjutan bagi mahasiswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Anderson, & Thompson. (2020). Family conflict and depression risk in college students. *Clinical Psychology Review*, 80, 101-113.
- Arnett, J. J. (2018). *Emerging adulthood: The winding road from the late teens through the twenties*.
- Brown, & Davis. (2018). Social media pressure and mental health. *Cyberpsychology Journal*.
- Chen. (2019). Intergenerational communication and emotional support. *Asian Journal of Psychology*, 88-101.
- Coyne. (2018). Digital parenting and adolescent mental health. *Pediatrics*, 201-210.
- Creswell. (2019). Mindfulness-based resilience training. *Annual Review of Psychology*, 435-458.
- Davis, & Lee. (2019). Digital communication and parental monitoring. *Journal of Adolescent Research*, 512-529.
- Garcia, M., & Patel, R. (2019). Financial stress in higher education. *Higher Education Research*.
- Garcia. (2018). Family-based interventions and depression reduction. *Journal of Affective Disorders*, 112-130.
- Harris, J. (2020). Frequency of parent-student communication in the digital era. *Computers in Human Behavior*, 105, 106-114.
- Johnson, S., & Smith, A. (2019). Student adjustment and independent living. *Journal of College Student Development*.
- Jones, T., & Brown, L. (2020). University-based mental health prevention programs. *Higher Education Research*, 45, 90-104.

- Kim, E., & Park, H. (2020). Cultural contextualization of mental health. *International Journal of Intercultural Relations*, 77, 78.
- Lee, K., & Kim, J. (2020). Parental support and emotional well-being in Asian students. *International Journal of Mental Health*, 49, 123-139.
- Li, X., & Wang, Y. (2020). Financial stress and parental support among college students. *Journal of Mental Health*, 29, 210-220.
- Miller, A., & Evans, B. (2018). Emotional communication and student resilience. *Journal of College Student Development*, 59, 112-126. <https://doi.org/10.1353/csd.2018.0030>
- Nguyen, T. (2019). Parental control and anxiety in university students. *International Journal of Psychology*, 54, 501-512.
- Padilla-Walker, L. M., et al. (2019). Positive parenting and emerging adulthood. *Journal of Youth and Adolescence*, 48, 1024-1036.
- Parker, L. (2018). Active listening in family communication. *Journal of Family Communication*, 18, 201-214.
- Rahayu, N., & Sari, M. (2019). Family conflict and anxiety among university students. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 15, 145-153.
- Rodriguez, M. (2018). Parental expectations and student well-being. *Journal of Family Psychology*, 32, 455-468.
- Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. Free Press.
- Seno, L.H., Cahyudin, T.P., Anugrah, M.F., & Mulyeni, S. (2025). Komunikasi digital mahasiswa generasi Z: Pergeseran norma akademik di era Society 5.0. *Jurnal Penelitian Ilmiah Multidisipliner*, 1(03), 1015-1025.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Taylor, S., & Johnson, R. (2020). Parenting roles in emerging adulthood. *Family Relations*, 69, 350-364.
- Thompson, R. (2018). Loneliness in emerging adulthood. *Journal of Social Psychology*.
- Williams, A. L. (2020). Identity exploration and emotional development. *Journal of Adolescent Research*, 35, 401-418.
- Wilson, P. (2019). Parental empathy and student mental health. *Journal of Youth Studies*, 22, 765-778.