

## UPAYA MENINGKATKAN KESEHATAN MENTAL MAHASISWA DENGAN MENGEKSPLORASI DIMENSI KESEJAHTERAAN KAMPUS DI KOTA SEMARANG

Wening Wihartati<sup>1</sup> Ari Yuniastuti<sup>2\*</sup> Irwan Budiono<sup>3</sup> Yuni Wijayanti<sup>4</sup>

<sup>1234</sup>Program Doktorat Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kedokteran, Universitas Negeri Semarang

wening\_wihartati@students.unnes.ac.id

\*Corresponding Author: ariyuniastuti@mail.unnes.ac.id

irwan\_budiono@mail.unnes.ac.id

yuniwija@mail.unnes.ac.id

### ABSTRAK

Tujuan penelitian ini menyusun konsep dan dimensi dari kesejahteraan kampus di Perguruan Tinggi Kota Semarang sesuai dengan konteks di Indonesia untuk meningkatkan kesehatan mental mahasiswa. Teknik pengumpulan data yang dilakukan dalam penelitian ini adalah *Focus Group Discussion (FGD)* atau diskusi kelompok terarah dan wawancara terstruktur kepada mahasiswa, dosen, tenaga kependidikan, dan pimpinan kampus sebanyak 30 orang. Panduan wawancara dibuat berdasarkan teori *school well-being* Konu & Rimpela (2002). Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa fasilitas dan pelayanan kampus yang baik sangat penting untuk meningkatkan kesejahteraan kampus. Interaksi yang positif, hubungan yang saling menghargai, pimpinan yang demokratis, dan lingkungan kampus yang aman dan nyaman sangat penting untuk meningkatkan kesejahteraan kampus. Oleh karena itu, perlu dilakukan peningkatan dan pengembangan interaksi dan hubungan antara pimpinan, dosen, dan mahasiswa untuk memenuhi kebutuhan civitas akademika. Pengembangan diri dan kesempatan berkembang sangat penting untuk meningkatkan kesejahteraan kampus. Kesehatan fisik dan mental sangat penting untuk meningkatkan kesejahteraan kampus. Temuan lain yaitu: lingkungan kampus yang nyaman dan hijau, aksesibilitas dan ketersediaan informasi, reputasi dan kerja sama, serta kenyamanan dan keselamatan. Simpulan adanya respon terkait 4 indikator kesejahteraan kampus yaitu *having, loving, being dan health* serta adanya temuan aitem pernyataan dalam aspek *having, being dan loving*. Kata Kunci: Dimensi-dimensi, Kesejahteraan Kampus, Mahasiswa, Kota Semarang

### ABSTRACT

The purpose of this study is to develop a concept and dimensions of campus well-being in higher education institutions in Indonesia to improve mental health student collage. The data collection technique used in this study was Focus Group Discussion (FGD) and structured interviews with 30 participants, including students, lecturers, educational staff, and campus leaders. The interview guide was developed based on the school well-being theory by Konu and Rimpela (2002). The results of this study indicate that good campus facilities and services are crucial for enhancing campus well-being. Positive interactions, mutual respect, democratic leadership, and a safe and comfortable campus environment are essential for improving campus well-being. Therefore, it is necessary to improve and develop interactions and relationships between leaders, lecturers, and students to meet the needs of the academic community. Self-development and opportunities for growth are vital for enhancing campus well-being. Physical and mental health are also crucial for improving campus well-being. Other findings include: a comfortable and green campus environment, accessibility and availability of information, reputation and cooperation, and comfort and safety. In conclusion, there are responses related to the 4 indicators of campus well-being, namely having, loving, being, and health, as well as findings on statement items in the aspects of having, being, and loving

Keywords: Campus Well-being Dimensions, University Students, Semarang City

## PENDAHULUAN

Di kawasan Asia Tenggara, sejumlah penelitian telah dilakukan untuk menelusuri kondisi kesehatan mental pelajar, terutama di Malaysia dan Indonesia. Sebuah penelitian di Malaysia yang melibatkan 19 institusi menunjukkan adanya variasi tingkat depresi di kalangan mahasiswa, dengan sebagian besar berada pada kategori depresi tingkat sedang (Wahab et al., 2022). Di Indonesia, penelitian serupa juga telah dilakukan di berbagai perguruan tinggi, baik negeri maupun swasta. Hasilnya menunjukkan bahwa mahasiswa di beberapa kampus negeri mengalami tingkat stres yang cukup tinggi, terutama disebabkan oleh tekanan akademik yang padat (Kristina et al., 2020). Sementara itu, mahasiswa di sejumlah kampus swasta ditemukan mengalami gangguan kecemasan pada tingkat sedang hingga ringan (Wahid et al., 2023; Febrinasari et al., 2023; Hammoudi Halat et al., 2024). Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan kesehatan mental siswa dengan menelaah berbagai dimensi dari kesejahteraan kampus atau *kesejahteraan sekolah*. Menurut World Health Organization (WHO, 2012), kesehatan mental merupakan kondisi kesejahteraan yang disadari individu, yang mencakup kemampuan untuk menghadapi tekanan hidup secara wajar, bekerja secara produktif, dan berkontribusi dalam komunitasnya.

Konsep *school well-being* menyoroti bahwa suasana dan kondisi lingkungan belajar di kampus memiliki peranan penting dalam membentuk kesejahteraan mahasiswa, mengingat sebagian besar waktu mereka dihabiskan di lingkungan tersebut. Gagasan ini memiliki kesamaan arah dengan beberapa teori kesejahteraan lainnya, namun dengan penekanan yang lebih luas. *School well-being* tidak hanya menilai kesejahteraan dari sudut pandang individu, tetapi juga melihatnya dalam konteks sosial kampus, di mana institusi pendidikan berfungsi sebagai fasilitator utama dalam menciptakan rasa nyaman dan sejahtera bagi mahasiswa (Konu et al., 2002).

Hasil penelusuran mengenai *school well-being* di Indonesia menunjukkan bahwa penelitian yang dilakukan oleh Alsa et al. (2015) menggunakan konsep *school well-being* dengan fokus pada aspek-aspek kesejahteraan sekolah sebagai institusi yang dapat memprediksi prestasi belajar matematika. Selain itu, sejumlah penelitian lain di Indonesia juga mengkaji *school well-being* dengan subjek siswa sekolah menengah pertama dan atas (Annisa & Kristiana, 2014; Azizah & Hidayati, 2015; Effendi & Siswati, 2016; Firmanila & Sawitri, 2015; Handrina & Ariati, 2017; Jalal, 2023).

Penelitian yang dilakukan oleh Ahkam & Arifin (2017), menyoroti hubungan antara optimisme dan *school well-being* pada mahasiswa. Sementara itu, Rohman & Fauziah (2016), meneliti hubungan antara *adversity intelligence* dan *school well-being* pada siswa SMA di Semarang. Rachmah (2017), mengkaji pengaruh *school well-being* terhadap motivasi belajar siswa SMP, sedangkan Laure et al. (2020), meneliti hubungan antara kesejahteraan sekolah dan kenakalan remaja pada siswa sekolah menengah kejuruan.

Setyawan & Dewi (2019), meneliti efektivitas pelatihan “PEDE” (*Pemaafan, Efikasi Diri, dan Empati*) dalam meningkatkan *school well-being*. Sementara Prasetyo (2010), melakukan evaluasi *school well-being* menggunakan model *School Well-Being* di SMP Negeri 24 Malang. Penelitian Alwi et al. (2020), menyoroti peran dukungan sekolah terhadap kesejahteraan siswa dengan harga diri sebagai mediator. Rahma et al. (2020), membandingkan tingkat *school well-being* antara siswa *full day school* dan *half day school*. Sedangkan Faizah et al. (2019), meneliti *school well-being* pada siswa sekolah dasar dan menengah pertama pengguna sistem *full day school* di Indonesia. Selain itu Amalia (2020), menggambarkan kondisi *school well-being* pada siswa SMA.

Berdasarkan penelusuran tersebut, dapat disimpulkan bahwa penelitian mengenai *school well-being* di Indonesia sebagian besar masih berfokus pada jenjang pendidikan dasar dan menengah. Belum banyak ditemukan kajian yang secara spesifik meneliti model *school well-being* pada mahasiswa di perguruan tinggi.

Konsep *school well-being* berupaya menjelaskan bagaimana sebuah kampus dapat berfungsi secara efektif dalam meningkatkan kesejahteraan mahasiswa. Lebih dari sekadar menciptakan lingkungan yang mendukung pembentukan mental positif, Konu dan Rimpelä (2002) menekankan adanya hubungan erat antara kondisi kesehatan mahasiswa dan tingkat kesejahteraan mereka di lingkungan kampus. Dalam kerangka berpikirnya, aspek *health* dipandang sebagai salah satu komponen penting yang membentuk keseluruhan struktur *school well-being* (Konu et al., 2002).

Penelitian ini mengadaptasi pemikiran Konu dan Rimpelä (2002) yang mengembangkan konsep *school well-being* berdasarkan teori kesejahteraan sosial (*welfare*) dari Allardt (1973). Menurut Allardt, kesejahteraan merupakan kondisi yang memungkinkan individu untuk memenuhi kebutuhan dasarnya. Ia membagi kebutuhan tersebut ke dalam tiga kategori utama, yaitu: (1) *having*, (2) *loving*, dan (3) *being*. Pada karyanya yang lebih awal Allardt (1973), menempatkan faktor kesehatan sebagai bagian dari aspek *having*, dan menegaskan bahwa kesehatan memiliki peranan penting dalam menentukan kualitas kesejahteraan seseorang.

Berdasarkan pandangan tersebut, Konu dan Rimpelä (2002) kemudian mengembangkan pemahaman bahwa *health* merupakan dimensi yang berdiri sendiri karena memiliki pengaruh langsung terhadap hasil belajar serta kesejahteraan mahasiswa secara umum. Dengan mengacu pada kerangka tersebut, penelitian ini bertujuan menyusun konsep dan dimensi *school well-being* yang sesuai dengan konteks perguruan tinggi di Indonesia, khususnya di kota Semarang, sebagai salah satu upaya untuk meningkatkan kesehatan mental mahasiswa.

## **METODE PENELITIAN**

### **1. Desain Penelitian**

Desain penelitian ini menggunakan metode kualitatif yang bertujuan untuk mengeksplorasi dimensi-dimensi kesejahteraan kampus. Metode yang digunakan dalam penelitian kualitatif ini adalah analisis tematik (*thematic analysis*). Menurut Braun & Clarke, (2012) analisis tematik adalah sebuah metode untuk mengidentifikasi, mengatur, dan menawarkan wawasan tentang pola makna (tema) di seluruh kumpulan data. Fokus dari analisis tematik adalah pada makna, sehingga memungkinkan peneliti untuk memahaminya secara kolektif atau secara terpisah. Metode ini mengidentifikasi apa yang umum terjadi pada suatu topik dan memahami pengertian kesamaan tersebut. Temuan dari *thematic analysis* dijadikan sebagai acuan untuk menyusun alat ukur kesejahteraan kampus dan variabel determinan pada instrumen 'Kampus Sejahtera' pada tahapan studi kedua (kuantitatif).

### **2. Teknik Pengumpulan Data**

Teknik pengumpulan data yang dilakukan dalam penelitian ini adalah *Focus Group Discussion (FGD)* atau diskusi kelompok terarah dan wawancara terstruktur. Urutan pengambilan data diawali dengan *Focus Group Discussion (FGD)* atau diskusi kelompok terarah yang dilakukan pada mahasiswa, dosen dan tenaga kependidikan kemudian wawancara terstruktur kepada pimpinan kampus.

### **3. Instrumen Penelitian dan Sumber Data**

Instrumen dalam penelitian ini adalah panduan wawancara berupa pertanyaan – pertanyaan untuk diskusi kelompok terarah dan wawancara terstruktur berdasarkan pada teori Konu & Rimpela (2002). Panduan pertanyaan yang digunakan dalam diskusi kelompok terarah terdiri dari panduan FGD untuk mahasiswa dan untuk dosen serta tenaga Kependidikan

Diskusi kelompok terarah dilakukan dua kali pertemuan pada bulan April dan Mei 2025 di ruang kuliah dan lobi fakultas Psikologi dan Kesehatan. Sebelum melakukan diskusi kelompok terarah peneliti terlebih dahulu meminta ijin kepada dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan dengan memberikan penjelasan tentang tujuan wawancara dan pertanyaan-pertanyaan yang akan diberikan. Diskusi kelompok terarah yang pertama dilakukan pada 10 mahasiswa dan diskusi kedua dilakukan khusus kepada mahasiswa dengan melibatkan mahasiswa yang aktif di organisasi kampus seperti hmj atau aktif menjadi peer konselor dari divisi konseling sebanyak 5 mahasiswa. Diskusi dilakukan di lobi Fakultas Psikologi dan Kesehatan selama 50-60 menit.

Untuk mendapatkan data yang lebih komprehensif, penggalan data dilakukan pada sumber data lain di kampus yaitu pada dosen, karyawan dan pimpinan kampus. Dosen,

karyawan dan pimpinan kampus dianggap sebagai orang-orang yang paham dengan situasi kesejahteraan kampus. Diskusi kelompok terarah dilakukan sekali pada 11 dosen dan tendik serta wawancara terstruktur pada 4 pimpinan yaitu dekan, wakil dekan, kabag dan kajur pada bulan April 2025.

#### 4. Cara Analisis Data

Data yang didapatkan melalui diskusi kelompok *terarah* berupa transkrip dan catatan-catatan yang diperoleh selama proses pengambilan data dianalisis dengan bantuan *software* manajemen data *atlas.ti*. Penggunaan *atlas.ti* ini juga memungkinkan orang lain untuk melakukan pengecekan terhadap koding yang dibuat oleh peneliti dalam analisis data sehingga keterpercayaan dan kekuatan data (*rigorous*) lebih baik.

Proses yang dilakukan dalam analisis data dengan analisis tematik adalah sebagai berikut:

- a. Persiapan data
- b. Familiarisasi data.
- c. Menulis koding awal
- d. Menemukan tema-tema
- e. Meninjau kembali tema-tema yang potensial
- f. Menentukan dan menamai tema

#### HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengambilan data dilakukan dengan dua metode yaitu *Focus Group Discussion FGD* dan wawancara terstruktur dengan menggunakan panduan wawancara. Diskusi kelompok terarah dilakukan pada 30 orang civitas akademika di kota Semarang yang terdiri dari 15 dosen, tenaga pendidik dan 15 mahasiswa. Untuk informan sebanyak 11 informan dosen dan tenaga kependidikan sedangkan 15 mahasiswa terdiri dari mahasiswa, pengurus HMJ dan pengurus UKM. Wawancara terstruktur dengan 4 pimpinan seperti ketua jurusan, wakil dekan, kabag dan dekan Metode ini dilakukan dengan pertimbangan diperolehnya data secara menyeluruh melalui FGD dan wawancara terstruktur. Untuk deskripsi subjek penelitian dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 1 .Deskripsi Subjek Penelitian

Deskripsi	Jumlah	Persentase
1. Diskusi kelompok terarah dan Wawancara terstruktur kelompok dosen dan Tendik serta pimpinan fakultas (Ketua Jurusan, Kepala Bagian TU, Wakil Dekan dan Dekan)	15	50%
2. Diskusi kelompok terarah mahasiswa (Mahasiswa, pengurus HMJ dan Pengurus UKM)	15	50%
Jumlah	30	100%

1. Perempuan	24	80%
2. Laki-laki	6	20%
Total	30	100%

Pada proses analisis tematik, respons/jawaban dengan kata kunci yang mirip atau memiliki makna yang sama akan dikelompokkan dalam satu tema awal yang kemudian akan menjadi tema utama. Respons yang memiliki kesamaan makna kemudian di kelompokkan menjadi satu kategori, dan selanjutnya kategori-kategori disusun menjadi tema-tema utama. Pada tabel 2 diperoleh hasil analisis tematik dan aspek temuannya.

Tabel 2 .Hasil Analisis Tematik Kesejahteraan Kampus dengan aspek temuan

Tema Utama	Indikator
Having	<p>Sarana dan prasarana yang dirasakan manfaatnya oleh civitas akademika kampus:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Sarana pembelajaran seperti ruang kuliah, lapangan, kurikulum pembelajaran, aturan kampus, kantin, ruang kesehatan, dan toilet.</li> <li>2. Infrastruktur lain seperti keberadaan meja, kursi, lampu, ventilasi, papan tulis, sistem informasi dikampus, arus lalu lintas kampus, taman, tanaman hijau, kipas angin, air conditioner dan letak kampus strategis serta bereputasi</li> </ol>
Loving	<p>Hubungan yang terjalin antara sesama civitas akademika kampus:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. komunikasi yang terjalin dengan sesama mahasiswa seperti kerja kelompok, aktivitas bergaul, dan kenyamanan dalam pertemanan.</li> <li>2. Peran dosen bagi kesejahteraan mahasiswa dalam belajar seperti dukungan dosen pada aktivitas mahasiswa, perilaku dosen yang setara pada setiap mahasiswa, dan hubungan baik dengan dosen.</li> <li>3. Adanya Kelompok sosial dalam sekolah, tidak adanya kekerasan seperti perundungan, kampus yang ramah dan agamis, suasana belajar dalam ruang kuliah yang menyenangkan dan adanya jalinan kerjasama dengan kampus lainnya</li> </ol>
Being	<p>Adanya bentuk penghargaan dan pengembangan diri bagi civitas akademika kampus:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Adanya bentuk penghargaan diri yang mengungkapkan sesuatu bagi lingkungan interaksi, dosen, hingga kampus:</li> <li>2. Kemampuan civitas akademika secara subjektif mengenai kapabilitas dalam pemenuhan tugas akademik.</li> </ol>

---

3. Kemandirian mahasiswa dalam proses belajar seperti menemukan metode belajar yang tepat bagi diri sendiri, dan kemampuan penyelesaian tugas individu.

4. Adanya penghargaan diri subjektif civitas akademika secara internal.

---

Health      Kondisi kesehatan fisik dan Psikis yang dirasakan dan dialami civitas akademika kampus

1. Kondisi Kesehatan fisik yang dialami seperti flu, batuk, sinusitis, infeksi selama melakukan kegiatan di Kampus

2. Simtom psikosomatis yang dialami dengan gejala sakit pinggang, sakit perut, pusing, mudah lelah selama melakukan kegiatan di Kampus

---

Setelah dianalisis lebih lanjut temuan indikator baru tersebut masuk ke dalam aspek *having, being dan loving*. Persentase ini didapatkan dari jumlah respons yang diberikan oleh subjek pada diskusi kelompok terarah dan hasil wawancara. Untuk aspek yang menjadi temuan berdasarkan diskusi kelompok terarah dan wawancara pada 30 orang maka hasil temuan itu adalah sebagai berikut

a. *Having* atau Kondisi Fisik Kampus

Subjek dalam penelitian ini menjelaskan bahwa kampus yang sejahtera ditunjukkan dengan perilaku yang nyaman dan senang dengan kondisi fisik kampus atau *having* adalah terkait dengan; Fasilitas sarana prasarana dan pelayanan yang baik, nyaman, aman efektif dan terawat. Adanya kantin, wifi, kemudahan mengakses sarana prasarana, adanya SOP yang jelas dan efektif. Adanya fasilitas ruang modern untuk kreativitas, untuk beribadah, untuk mengerjakan tugas dan termasuk ruang diskusi. Ruangan dikampus yang sejuk dan bersih serta memadai. Letak kampus yang strategis dan peringkat perguruan tinggi serta akreditasi menjadi hal yang menjadi pertimbangan mahasiswa terhadap kondisi kampus. Kedua karakteristik ini kemudian disimpulkan menjadi tema utama kondisi fisik kampus yang menyenangkan yang ditandai dengan Sarana dan prasarana yang dirasakan manfaatnya oleh civitas akademika kampus: yaitu adanya Sarana pembelajaran seperti ruang kuliah, lapangan, kurikulum pembelajaran, aturan kampus, kantin, ruang kesehatan, dan toilet serta adanya Infrastruktur lain seperti keberadaan meja, kursi, lampu, ventilasi, papan tulis, sistem informasi dikampus, arus lalu lintas kampus, taman, tanaman hijau, kipas angin, *air conditioner* dan letak kampus strategis serta bereputasi. Tema kondisi fisik kampus ini juga sesuai dengan yang disampaikan oleh dosen, tendik dan pimpinan bahwa kampus yang sejahtera ditunjukkan dengan adanya fasilitas sarana dan prasana yang memadai, bagus dan terawat dengan baik. Seperti yang dijelaskan dalam wawancara dengan dosen, tendik dan pimpinan. Dalam keseluruhan, hasil FGD menunjukkan bahwa fasilitas dan pelayanan kampus yang baik sangat penting untuk meningkatkan

kesejahteraan kampus. Oleh karena itu, perlu dilakukan peningkatan dan pengembangan fasilitas dan pelayanan kampus untuk memenuhi kebutuhan mahasiswa dan tenaga kependidikan

#### b. *Loving* atau Hubungan Sosial

Karakteristik kedua dari kampus sejahtera dijelaskan dengan dengan tema hubungan sosial atau *loving*. Subjek pada penelitian ini menjelaskan bahwa kampus yang sejahtera yaitu adanya komunikasi yang terjalin dengan sesama mahasiswa seperti kerja kelompok, aktivitas bergaul, dan kenyamanan dalam pertemanan. Peran dosen bagi kesejahteraan mahasiswa dalam belajar seperti dukungan dosen pada aktivitas mahasiswa, perilaku dosen yang setara pada setiap mahasiswa, dan hubungan baik dengan dosen. Adanya Kelompok sosial dalam sekolah, tidak adanya kekerasan seperti perundungan, kampus yang ramah dan agamis, suasana belajar dalam ruang kuliah yang menyenangkan dan adanya jalinan kerjasama dengan kampus lainnya. Dalam keseluruhan, hasil FGD menunjukkan bahwa interaksi yang positif, hubungan yang saling menghargai, pimpinan yang demokratis, dan lingkungan kampus yang aman dan nyaman sangat penting untuk meningkatkan kesejahteraan kampus. Oleh karena itu, perlu dilakukan peningkatan dan pengembangan interaksi dan hubungan antara pimpinan, dosen, dan mahasiswa untuk memenuhi kebutuhan civitas akademika.

#### c. *Being* atau Penghargaan dan Pengembangan Diri

Kampus yang sejahtera di sekolah ditunjukkan dengan indikator *being* selama di kampus. *Being* ini ditunjukkan oleh subyek pada penelitian sebagai berikut: Adanya bentuk penghargaan dan pengembangan diri bagi civitas akademika kampus: Adanya bentuk penghargaan diri yang mengungkapkan sesuatu bagi lingkungan interaksi, dosen, hingga kampus. Kemampuan civitas akademika secara subjektif mengenai kapabilitas dalam pemenuhan tugas akademik. Kemandirian mahasiswa dalam proses belajar seperti menemukan metode belajar yang tepat bagi diri sendiri, dan kemampuan penyelesaian tugas individu.

Dalam keseluruhan, hasil FGD menunjukkan bahwa pengembangan diri dan kesempatan berkembang sangat penting untuk meningkatkan kesejahteraan kampus. Oleh karena itu, perlu dilakukan peningkatan dan pengembangan fasilitas pengembangan diri dan kesempatan berprestasi untuk memenuhi kebutuhan mahasiswa.

#### d. *Health* atau Status Kesehatan

Karakteristik kampus yang sejahtera di Perguruan Tinggi selanjutnya adalah mengenai status kesehatan atau *health*, berdasarkan hasil diskusi kelompok terarah dan wawancara maka diperoleh hasil bahwa kampus yang sejahtera yaitu yang berkaitan dengan kondisi kesehatan fisik dan Psikis yang dirasakan dan dialami civitas akademik

kampus. Kondisi Kesehatan fisik yang dialami seperti flu, batuk, lelah dan lemah selama melakukan kegiatan di kampus. Kesehatan psikis seperti ketegangan stress dan jengkel.

Dalam keseluruhan, hasil FGD menunjukkan bahwa kesehatan fisik dan mental sangat penting untuk meningkatkan kesejahteraan kampus. Oleh karena itu, perlu dilakukan peningkatan dan pengembangan fasilitas kesehatan dan pelayanan kesehatan untuk memenuhi kebutuhan mahasiswa

#### e. Temuan Tema Lain

Kampus yang sejahtera selanjutnya dijelaskan dengan tema lain yang ditemukan dari hasil wawancara kelompok dan pengisian kuesioner, temuan tema lain yang tersebut yaitu: Temuan lain ini dapat dimasukkan kedalam tiga aspek yaitu *having*, *loving* dan *being* yaitu sebagai berikut yaitu: ada beberapa aspek lain yang penting untuk meningkatkan kesejahteraan kampus, seperti lingkungan kampus yang nyaman dan hijau, aksesibilitas dan ketersediaan informasi, reputasi dan kerja sama, serta kenyamanan dan keselamatan. Oleh karena itu, perlu dilakukan peningkatan dan pengembangan pada aspek-aspek tersebut untuk memenuhi kebutuhan mahasiswa.

Berdasarkan hasil wawancara dengan beberapa narasumber pimpinan Perguruan Tinggi maka, dapat disimpulkan bahwa kampus yang sejahtera memiliki beberapa indikator yang sama, yaitu:

- a. Lingkungan kampus serta sarana prasarana yang nyaman dan mendukung: Kampus yang sejahtera memiliki sarana prasarana dan lingkungan yang nyaman, bersih, dan segar, dengan fasilitas yang memadai dan akses yang mudah. Fasilitas kampus lengkap dan modern: ruang kelas, laboratorium, perpustakaan, akses internet stabil, ruang diskusi, ruang kreativitas. Tersedianya ruang laktasi, penitipan anak, dan aksesibilitas bagi disabilitas.
- b. Dosen yang inspiratif dan mendukung: Dosen yang menyenangkan adalah dosen yang terbuka, mengajar dengan cara yang positif dan menarik, komunikatif, adil, memberikan *feedback* yang konstruktif, dan mendorong pengembangan diri mahasiswa.
- c. Rekan kerja yang kooperatif dan saling mendukung: Rekan kerja yang membuat suasana kampus menyenangkan adalah yang kooperatif, saling mendukung, profesional, dan bertanggung jawab.
- d. Staf TU yang komunikatif dan ramah: Staf TU yang menyenangkan adalah staf yang komunikatif, ramah, dan pelayanan yang cepat dan efisien.
- e. Pimpinan yang visioner dan inovatif: Pimpinan yang menyenangkan adalah pimpinan yang memiliki karakter terbuka, mampu berkomunikasi dengan baik, dan menghargai

karyawan dan dosen. Pimpinan yang terbuka, adil, komunikatif, demokratis, dan tidak otoriter.

- f. Pengembangan diri yang memadai: Kampus yang sejahtera memiliki kesempatan pengembangan diri yang memadai, seperti seminar, pelatihan, dan kegiatan lainnya yang mendukung pengembangan keterampilan akademik dan non-akademik. Mahasiswa yang aktif, kreatif, dan diberikan ruang untuk berkembang secara akademik maupun non-akademik.
- g. Hubungan antar pribadi yang sehat. Relasi yang harmonis antara pimpinan, dosen, tenaga kependidikan (TU), dan mahasiswa. Rekan kerja yang profesional, suportif, terbuka, komunikatif, dan menghargai keberagaman. TU yang ramah, tidak bergosip, melayani dengan cepat, profesional, dan suportif terhadap kegiatan kampus. Familiaritas dalam hubungan kerja tanpa mengorbankan profesionalitas.
- h. Pelayanan yang cepat dan efisien: Pelayanan di kampus yang menyenangkan adalah pelayanan yang cepat, efisien, jelas, dan responsive terhadap keluhan masalah.
- i. Pelayanan kesehatan yang memadai: Pelayanan kesehatan yang menyenangkan adalah pelayanan kesehatan yang cepat, ramah, mudah diakses, dan memberikan perhatian yang serius terhadap kesejahteraan fisik dan mental.

Berdasarkan hasil wawancara terstruktur diatas maka dapat disimpulkan bahwa, kampus yang sejahtera adalah kampus yang memiliki lingkungan yang nyaman, sarana prasarana yang memadai, dosen yang inspiratif, rekan kerja yang kooperatif, staf TU yang komunikatif, pimpinan yang visioner, pengembangan diri yang memadai, pelayanan yang cepat dan efisien, dan pelayanan kesehatan yang memadai. Kampus yang **mampu menciptakan lingkungan yang nyaman, aman, inklusif, dan mendukung pengembangan seluruh aspek kehidupan civitas akademika**, baik secara akademik, sosial, maupun psikologis. Kampus seperti ini tidak hanya menjadi tempat belajar dan bekerja, tetapi juga menjadi ruang tumbuh, berinovasi, dan berkolaborasi untuk mencapai potensi terbaik setiap individu. Peneliti menyimpulkan bahwa berdasarkan perspektif civitas akademika, kesejahteraan di tandai dengan munculnya respon 4 indikator kesejahteraan kampus yaitu *having, loving, being dan health* serta adanya temuan aitem pernyataan dalam aspek *having, being dan loving*.

## **PENUTUP**

Tujuan dalam penelitian ini untuk menemukan dimensi-dimensi yang membentuk *school well-being* dalam konteks Indonesia sebagai upaya meningkatkan kesehatan mental mahasiswa. Hasil analisis *Focus Group Discussion (FGD)* pada mahasiswa, tenaga kependidikan, pimpinan dan dosen di Kota Semarang tentang aspek "*having*"

menunjukkan bahwa kesejahteraan kampus sangat dipengaruhi oleh beberapa faktor utama. Berikut adalah temuan kunci dari analisis tersebut: adanya fasilitas dan Pelayanan Kampus, Fasilitas Penunjang Pembelajaran, Pelayanan dan Fasilitas Pendukung, Keamanan dan Kesehatan dan Fasilitas untuk Pengembangan Bakat dan Minat. Aspek "*loving*" menunjukkan bahwa kesejahteraan kampus sangat dipengaruhi oleh beberapa faktor utama, yaitu: Interaksi yang Positif dan Mendukung, Hubungan yang Saling Menghargai dan Mengerti, Pimpinan yang Demokratis dan Mendukung, Lingkungan Kampus yang Aman dan Nyaman. Aspek "*being*" yaitu: Pengembangan Diri dan Kesempatan Berkembang, adanya Fasilitas Pengembangan Diri, Kesempatan Berprestasi dan Pengembangan Karir. Aspek "*health*" menunjukkan bahwa kesehatan sangat penting untuk meningkatkan kesejahteraan kampus. Berikut adalah temuan kunci dari analisis tersebut: Fasilitas Kesehatan yang Lengkap dan Mudah Diakses, Kesehatan Fisik dan Mental, dan Kondisi Kampus yang Mendukung Kesehatan. Indikator lain yang menjadi temuan pada aitem aspek dari *school well-being* menunjukkan bahwa ada beberapa aspek lain yang penting untuk meningkatkan kesejahteraan kampus yaitu: Lingkungan Kampus yang Nyaman, Aksesibilitas dan Ketersediaan Informasi, Reputasi dan Kerja Sama, Kenyamanan dan Keselamatan.

Penelitian ini mempunyai kelebihan dapat menggali terkait aspek-aspek *school well-being* berdasarkan kondisi local Indonesia dan meneliti di kampus tidak hanya di Pendidikan dasar dan menengah. Untuk peneliti selanjutnya dapat menggali terkait dengan model kampus sejahtera berdasarkan FGD yang dilakukan serta dilanjutkan dengan penelitian kuantitatif.

#### **UCAPAN TERIMA KASIH**

Terima kasih kepada pihak-pihak yang telah membantu pelaksanaan penelitian ini sehingga dapat berjalan dengan baik dan dapat terselesaikannya penelitian tentang aspek-aspek yang mempengaruhi terbentuknya *school well-being*.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Ahkam, M. A., & Arifin, N. A. I. (2017). Optimisme dan *school well-being* pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi TALENTA*, 3(1), 7. <https://doi.org/10.26858/talenta.v3i1.13182>
- Allardt, E. (1973). A welfare model for selecting indicatorsAllardt, E. (1973). A welfare model for selecting indicators of national development. *Policy Sciences*, 4(1), 63–74. <https://doi.org/10.1007/BF01404933>

- Alsa, A., Haq, aniq hadiyah B., Siregar, A. jannah, Fitri, A. kusumaningrum, Utami, H. dyah, & Bachria, R. dewi. (2015). Menyusun model yang efisien dan efektif dari memprediksi prestasi belajar matematika. *Jurnal Psikologi*, 42(1), 15–33.
- Alwi, M. A., Suminar, D. R., & Nawangsari, N. A. F. (2020). Support related to schools and school well-Being: Self esteem as mediator. *International Journal of Pedagogy and Teacher Education*, 4(2), 119–125. <https://doi.org/10.20961/ijpte.v4i2.42869>
- Amalia, I. (2020). Gambaran school well being pada siswa SMA. *Jurnal Psikologi Terapan (JPT)*, 3(1), 12. <https://doi.org/10.29103/jpt.v3i1.3637>
- Annisa, & Kristiana, I. F. (2014). The relationship between school well-being and academic procrastination on student 10. *Fakultas Psikologi Undip*, 1–11.
- Azizah, A., & Hidayati, F. (2015). Penyesuaian sosial dan school well-being: studi pada siswa pondok pesantren yang bersekolah di MBI amanatul ummah pacet mojokerto. *Empati*, 4(4), 84–89.
- Braun, V., & Clarke, V. (2012). Thematic analysis. In H. Cooper, P. M. Camic, D. L. Long, A. T. Panter, D. Rindskopf, & K. J. Sher (Eds.), *APA handbook of research methods in psychology, Vol. 2. Research designs: Quantitative, qualitative, neuropsychological, and biological* (pp. 57–71). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/13620-004>
- Effendi, A. S., & Siswati, S. (2016). Hubungan antara school well-being dengan intensi delinkuensi pada siswa kelas XI Smk negeri 5 semarang. *Jurnal Empati*, 5(2), 195–199.
- Faizah, F., Rahma, U., Dara, Y., & Gunawan, C. (2019). School well-being siswa sekolah dasar dan siswa sekolah menengah pertama pengguna sistem full-day school di indonesia. *Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling*, 5(1). <https://doi.org/10.17977/um001v5i12020p034>
- Febrinasari, N., Fatiha, C. N., & Fitria, R. F. (2023). Association between religiosity, spirituality, and depression-anxiety among pharmacist students in Indonesia. *BIO Web of Conferences*, 75. <https://doi.org/10.1051/bioconf/20237505005>
- Firmanila, F. & Sawitri, D. R. (2015). Well-Being Pada Siswa Smp Hang Tuah 1 Jakarta. *Jurnal Empati*, 4(April), 214–218.
- Hammoudi Halat, D., Abdel-Rahman, M. E., Al-Jayyousi, G. F., & Malki, A. (2024). Associations between perceived occupational stressors and symptoms severity of depression, anxiety and stress among academic faculty: First cross-sectional study from Qatar. *BMC Psychology*, 12(1), 1–17. <https://doi.org/10.1186/s40359-024-01801-x>
- Handrina, I. A. G., & Ariati, J. (2017). Hubungan antara internal locus of control dengan school well-being pada siswa Sma kolese loyola semarang. *Jurnal EMPATI*, 6(1), 252–256. <https://doi.org/10.14710/empati.2017.15087>
- Jalal, N. M. (2023). Description of the impact of school well-being on adolescent students. *International Research of Multidisciplinary Analysis*, 1(4), 261–480.

<https://doi.org/10.57254/irma.v1i4.44>

- Konu, A., Alanen, E., Lintonen, T., & Rimpelä, M. (2002). Factor structure of the school well-being model. *Health Education Research*, 17(6), 732-742.
- Konu, A., & Rimpelä, M. (2002). Well-being in schools: A conceptual model. *Health Promotion International*, 17(1), 79-87. <http://dx.doi.org/10.1093/heapro/17.1.79>.
- Kristina, S. A., Widayanti, A. W., & Sari, I. P. (2020). Investigating perceived stress among final-year pharmacy students in Indonesia. *International Journal of Pharmaceutical Research*, 12(2), 439–444. <https://doi.org/10.31838/ijpr/2020.12.02.0067>
- Laure, S. H. A. I., Damayanti, Y., Benu, J. M. Y., & Ruliati, L. P. (2020). Kesejahteraan sekolah dan kenakalan remaja siswa sekolah menengah kejuruan. *Journal of Health and Behavioral Science*, 2(2), 88–104. <https://doi.org/10.35508/jhbs.v2i2.2192>
- Prasetyo, Y. B. (2010). Evaluasi kesejahteraan sekolah dengan pendekatan model sekolah sejahtera di SMP 24 Malang. *Mutiara Medika*, 10(1), 37–43.
- Rachmah, E. N. (2017). Pengaruh school well being terhadap motivasi belajar siswa. *Personifikasi: Jurnal Ilmu Psikologi*, 8(1). <https://doi.org/10.21107/personifikasi.v8i1.3853>
- Rahma, U., Dara, Y. P., & Wafiyah, N. (2020). Bagaimana meningkatkan school wellbeing? memahami peran school connectedness pada siswa SMA. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 08(01), 43–53.
- Rohman, I. H., & Fauziah, N. (2016). Hubungan antara adversity intelligence dengan school well being (Studi pada siswa SMA Kesatrian 1 Semarang). *Empati*, 5(2), 322–326.
- Setyawan, I., & Dewi, E. (2019). Efektivitas pelatihan “pede” (pemaafan, efikasi diri, dan empati) untuk meningkatkan school well-being siswa. *Jurnal Psikologi*, 18(2), 218–229.
- Wahab, I. A., Goh, K. W., Zainal, Z. A., Yusof, N. S. M., Huri, H. Z., Jacob, S. A., Alwi, M. N. M., Hashim, R., Hisham, S. A., & Jamil, N. (2022). Targeted primary and secondary preventive Strategies for depression among malaysian pharmacy students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(15). <https://doi.org/10.3390/ijerph19159629>
- Wahid, S. S., Raza, W. A., Mahmud, I., & Kohrt, B. A. (2023). Climate-related shocks and other stressors associated with depression and anxiety in Bangladesh: A nationally representative panel study. *The Lancet Planetary Health*, 7(2), e137–e146. [https://doi.org/10.1016/S2542-5196\(22\)00315-1](https://doi.org/10.1016/S2542-5196(22)00315-1)