

# PENGARUH LINGKUNGAN KAMPUS STIE MUARA TEWEH TERHADAP KESEJAHTERAAN MENTAL MAHASISWA

Nor Arapah<sup>1</sup>, Dwi Susila Kartini<sup>2</sup>  
Manajemen, Sekolah Tinggi Ilmu Ekonomi Muara Teweh  
Email : [norarafahsutoyo@gmail.com](mailto:norarafahsutoyo@gmail.com)<sup>1</sup>, [dwisilatini@gmail.com](mailto:dwisilatini@gmail.com)<sup>2</sup>

## **Abstract**

*The purpose of this study is to examine and analyze the influence of the Physical Campus Environment, Social Campus Environment, and Academic Campus Environment on Students' Mental Well-Being at STIE Muara Teweh, both simultaneously and partially, as well as to identify the most dominant campus environment variable affecting students' mental well-being. This study employs a quantitative research approach with active students of STIE Muara Teweh as the research subjects. The population of this study consists of 100 students, all of whom were used as the research sample through a saturated sampling (census) technique. Data were collected through questionnaires using a Likert scale and literature study. The data analysis techniques include validity testing, reliability testing, classical assumption testing, and multiple linear regression analysis, processed using SPSS version 26 for Windows. The results of the study indicate that the Physical Campus Environment, Social Campus Environment, and Academic Campus Environment simultaneously have a significant effect on Students' Mental Well-Being. Partially, all three variables also show a significant effect on students' mental well-being at STIE Muara Teweh. Based on the results of the Standardized Coefficients Beta test, the Social Campus Environment ( $X_2$ ) is identified as the most dominant variable influencing students' mental well-being compared to the other variables.*

**Keywords:** *Physical Campus Environment, Social Campus Environment, Academic Campus Environment, Students' Mental Well-Being.*

## **Abstrak**

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui dan menganalisis pengaruh Lingkungan Fisik Kampus, Lingkungan Sosial Kampus, dan Lingkungan Akademik Kampus terhadap Kesejahteraan Mental Mahasiswa STIE Muara Teweh, baik secara simultan maupun secara parsial, serta untuk mengetahui variabel lingkungan kampus yang paling dominan memengaruhi kesejahteraan mental mahasiswa. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan subjek penelitian mahasiswa aktif STIE Muara Teweh. Jumlah populasi dalam penelitian ini sebanyak 100 mahasiswa, yang sekaligus dijadikan sebagai sampel dengan menggunakan teknik sampling jenuh (sensus). Pengumpulan data dilakukan melalui kuesioner dengan skala Likert dan studi pustaka. Teknik analisis data yang digunakan meliputi uji validitas, uji reliabilitas, uji asumsi klasik, serta analisis regresi linier berganda dengan bantuan program SPSS versi 26 for Windows. Hasil penelitian menunjukkan bahwa Lingkungan Fisik Kampus, Lingkungan Sosial Kampus, dan Lingkungan Akademik Kampus secara simultan berpengaruh signifikan terhadap Kesejahteraan Mental Mahasiswa. Secara parsial, ketiga variabel tersebut juga terbukti berpengaruh signifikan terhadap kesejahteraan mental mahasiswa STIE Muara Teweh. Berdasarkan hasil uji Standardized Coefficients Beta, diketahui bahwa Lingkungan Sosial Kampus ( $X_2$ ) merupakan variabel yang memiliki pengaruh paling dominan terhadap kesejahteraan mental mahasiswa dibandingkan dengan variabel lainnya.

**Kata Kunci:** *Lingkungan Fisik Kampus, Lingkungan Sosial Kampus, Lingkungan Akademik Kampus, Kesejahteraan Mental Mahasiswa.*

## PENDAHULUAN

Perguruan tinggi memiliki peran strategis dalam membentuk kualitas sumber daya manusia. Peran tersebut tidak hanya terbatas pada pengembangan kemampuan akademik, tetapi juga mencakup aspek psikologis mahasiswa. Mahasiswa sebagai individu dewasa awal berada pada fase perkembangan yang rentan terhadap tekanan mental. Tuntutan akademik, sosial, dan personal sering kali menjadi sumber stres. Kondisi ini menjadikan kesejahteraan mental sebagai isu penting dalam pendidikan tinggi. Kesejahteraan mental yang baik mendukung keberhasilan studi dan pengembangan diri. Oleh karena itu, perhatian terhadap faktor-faktor yang memengaruhi kesejahteraan mental mahasiswa menjadi sangat penting.

Kesejahteraan mental mahasiswa didefinisikan sebagai kondisi psikologis yang memungkinkan individu berfungsi secara optimal. Kondisi ini mencakup aspek emosional, psikologis, dan sosial. Mahasiswa dengan kesejahteraan mental yang baik mampu mengelola stres dan tekanan akademik. Sebaliknya, kesejahteraan mental yang rendah dapat menurunkan motivasi belajar. Hal ini berdampak pada prestasi akademik dan keberlangsungan studi. Oleh sebab itu, kesejahteraan mental tidak dapat dipisahkan dari proses pendidikan. Perguruan tinggi memiliki tanggung jawab dalam menciptakan kondisi yang mendukung kesejahteraan tersebut.

Salah satu faktor yang memengaruhi kesejahteraan mental mahasiswa adalah lingkungan kampus. Lingkungan kampus mencakup aspek fisik, sosial, dan akademik. Aspek fisik meliputi fasilitas belajar, kenyamanan ruang, dan kebersihan

lingkungan. Aspek sosial mencakup hubungan antar mahasiswa dan interaksi dengan dosen. Aspek akademik meliputi sistem pembelajaran dan beban studi. Ketiga aspek tersebut saling berinteraksi membentuk pengalaman mahasiswa. Oleh karena itu, lingkungan kampus menjadi variabel penting dalam kajian kesejahteraan mental.

Teori psikologi lingkungan menjelaskan bahwa kondisi lingkungan memengaruhi perilaku dan kondisi psikologis individu. Lingkungan yang nyaman dan mendukung dapat meningkatkan kesejahteraan mental. Sebaliknya, lingkungan yang tidak kondusif dapat memicu stres dan kecemasan. Dalam konteks pendidikan tinggi, kampus menjadi lingkungan utama mahasiswa. Interaksi yang intensif dengan lingkungan kampus membentuk persepsi dan pengalaman psikologis mahasiswa. Oleh sebab itu, kualitas lingkungan kampus berperan dalam menjaga kesehatan mental. Hal ini memperkuat relevansi kajian lingkungan kampus.

Teori dukungan sosial juga menekankan pentingnya interaksi sosial dalam kesejahteraan mental. Dukungan dari teman sebaya dan dosen dapat mengurangi tekanan psikologis. Lingkungan kampus yang inklusif mendorong terbentuknya dukungan sosial yang positif. Ketika dukungan sosial rendah, mahasiswa lebih rentan mengalami stres. Hal ini dapat berdampak pada kesehatan mental secara keseluruhan. Dengan demikian, lingkungan sosial kampus menjadi faktor krusial. Oleh karena itu, kajian lingkungan kampus perlu mencakup dimensi sosial.

Pendekatan kesejahteraan mental modern menekankan keseimbangan antara tuntutan dan kemampuan individu. Mahasiswa

menghadapi tuntutan akademik yang tinggi dalam sistem pendidikan tinggi. Jika tuntutan tersebut tidak diimbangi dengan lingkungan yang mendukung, kesejahteraan mental dapat terganggu. Lingkungan kampus yang baik berfungsi sebagai faktor protektif. Faktor tersebut membantu mahasiswa beradaptasi dengan tekanan akademik. Sebaliknya, lingkungan yang kurang mendukung meningkatkan risiko stres. Oleh sebab itu, kesejahteraan mental mahasiswa sangat dipengaruhi oleh lingkungan kampus.

Fenomena gangguan kesejahteraan mental mahasiswa telah menjadi perhatian global. Berbagai penelitian menunjukkan meningkatnya tingkat stres dan kecemasan mahasiswa. Tekanan akademik menjadi salah satu penyebab utama. Selain itu, keterbatasan fasilitas dan dukungan sosial turut berkontribusi. Kondisi ini menunjukkan bahwa masalah kesejahteraan mental bersifat multidimensional. Lingkungan kampus memiliki peran signifikan dalam fenomena tersebut. Oleh karena itu, penelitian mengenai lingkungan kampus menjadi relevan.

Pendekatan empiris dalam penelitian menunjukkan bahwa isu kesejahteraan mental mahasiswa dipengaruhi oleh berbagai faktor lingkungan di kampus. Beberapa studi menunjukkan bahwa kualitas lingkungan kampus termasuk kondisi fisik, sosial, dan sistem akademik berkontribusi terhadap pengalaman psikologis mahasiswa. Lingkungan akademik yang kompetitif misalnya dapat menjadi pemicu stres, sedangkan hubungan sosial yang positif berperan sebagai pelindung terhadap gangguan kesehatan mental mahasiswa. Selain itu, penelitian tentang hubungan antara ruang hijau kampus dan kesehatan

mental juga menunjukkan hubungan positif antara kualitas lingkungan dan kesejahteraan psikologis mahasiswa. Temuan-temuan ini memperkuat kebutuhan untuk melihat data kondisi kesejahteraan mental mahasiswa sebagai fenomena awal sebelum memasuki analisis mendalam. Oleh karena itu, sebagai bagian dari observasi awal, peneliti melakukan survei pendahuluan terkait indikator kesejahteraan mental mahasiswa. Survei ini mencakup aspek stres akademik, kecemasan, dan kepuasan belajar, yang kesemuanya berhubungan dengan persepsi terhadap lingkungan kampus.

Tabel 1.1  
Tingkat Stres Akademik, Kecemasan, dan Kepuasan Belajar Mahasiswa

Indikator Kesejahteraan Mental	Rendah (%)	Sedang (%)	Tinggi (%)
Stres Akademik	20	38	42
Kecemasan	19	41	40
Kepuasan Belajar	35	45	20

Sumber: Data observasi awal survei pendahuluan mahasiswa aktif, 2023

Data pada Tabel 1.1 menunjukkan bahwa prosentase mahasiswa yang mengalami stres akademik dalam kategori sedang hingga tinggi mencapai 80% dari total responden. Kondisi ini mencerminkan tekanan akademik yang signifikan, yang kemungkinan besar berkorelasi dengan persepsi mahasiswa terhadap tuntutan lingkungan kampus. Kecemasan mahasiswa juga berada pada level sedang hingga tinggi sebesar 81%, yang dapat berdampak negatif terhadap fungsi psikologis seperti konsentrasi dan motivasi belajar. Sementara itu, kepuasan belajar yang relatif rendah (35% pada kategori rendah) menunjukkan bahwa lingkungan akademik dan proses pembelajaran masih belum sepenuhnya mendukung kesejahteraan psikologis mahasiswa. Ketiga indikator ini relevan untuk dijadikan dasar dalam mengkaji pengaruh lingkungan kampus terhadap kesejahteraan mental mahasiswa secara lebih sistematis dalam penelitian ini. Dengan

demikian, data awal ini menggambarkan adanya problematika kesejahteraan mental yang perlu dianalisis lebih jauh dalam konteks lingkungan kampus.

STIE Muara Teweh merupakan salah satu perguruan tinggi swasta di wilayah Barito Utara. Institusi ini memiliki peran penting dalam pengembangan sumber daya manusia lokal. Mahasiswa STIE Muara Teweh berasal dari latar belakang yang beragam. Keberagaman tersebut memunculkan dinamika psikologis yang kompleks. Lingkungan kampus menjadi tempat utama mahasiswa menjalani aktivitas akademik. Kondisi lingkungan kampus memengaruhi pengalaman belajar mahasiswa. Oleh karena itu, kesejahteraan mental mahasiswa menjadi perhatian penting.

Lingkungan kampus STIE Muara Teweh mencakup aspek fisik, sosial, dan akademik. Aspek fisik berkaitan dengan fasilitas belajar dan kenyamanan lingkungan. Aspek sosial berkaitan dengan interaksi antar mahasiswa dan dosen. Aspek akademik berkaitan dengan sistem pembelajaran dan evaluasi. Ketiga aspek tersebut berpotensi memengaruhi kesejahteraan mental mahasiswa. Berdasarkan observasi awal, terdapat indikasi tekanan psikologis. Indikasi tersebut terlihat dari keluhan kelelahan mental mahasiswa.

Hasil observasi awal menunjukkan adanya gejala stres akademik. Mahasiswa mengalami tekanan terkait tugas dan ujian. Beberapa mahasiswa menunjukkan penurunan motivasi belajar. Selain itu, terdapat kecenderungan kecemasan akademik. Kondisi ini memengaruhi kepuasan mahasiswa terhadap proses belajar. Kesejahteraan mental mahasiswa menjadi perhatian utama. Oleh sebab itu,

perlu kajian lebih mendalam terhadap faktor lingkungan kampus.

Data awal menunjukkan variasi tingkat kesejahteraan mental mahasiswa. Sebagian mahasiswa berada pada kategori kesejahteraan mental rendah. Indikator stres dan kecemasan menunjukkan angka yang cukup signifikan. Kepuasan belajar mahasiswa belum optimal. Data ini menunjukkan adanya potensi masalah kesejahteraan mental. Lingkungan kampus diduga berkontribusi terhadap kondisi tersebut. Oleh karena itu, penelitian empiris diperlukan.

Permasalahan kesejahteraan mental mahasiswa berdampak pada proses akademik. Mahasiswa dengan stres tinggi cenderung mengalami kesulitan belajar. Hal ini dapat menurunkan prestasi akademik. Selain itu, kesejahteraan mental rendah berisiko meningkatkan angka keterlambatan studi. Kondisi ini merugikan mahasiswa dan institusi. Oleh sebab itu, faktor penyebab kesejahteraan mental perlu diidentifikasi. Lingkungan kampus menjadi salah satu faktor utama.

Berbagai penelitian telah mengkaji hubungan lingkungan kampus dan kesejahteraan mental. Sebagian penelitian menemukan pengaruh signifikan lingkungan fisik. Penelitian lain menekankan peran dukungan sosial kampus. Namun, terdapat penelitian yang menunjukkan hasil tidak signifikan. Perbedaan temuan ini menunjukkan adanya ketidakkonsistenan. Ketidakkonsistenan tersebut menciptakan research gap. Oleh karena itu, penelitian lanjutan diperlukan.

Penelitian terdahulu yang relevan menunjukkan bahwa lingkungan kampus merupakan faktor penting yang memengaruhi kesehatan mental mahasiswa

secara umum. Sebagai contoh, penelitian yang dilakukan oleh Deng (2025) menunjukkan bahwa persepsi terhadap lingkungan kampus berhubungan dengan kepuasan akademik dan stres yang dirasakan mahasiswa di perguruan tinggi, yang memiliki implikasi terhadap psychological distress dan kualitas hidup mahasiswa secara umum. Temuan lain dari Sahabuddin (2026) menunjukkan bahwa lingkungan kampus dan dukungan sosial berpengaruh positif dan signifikan terhadap kesehatan mental mahasiswa dalam konteks tertentu, namun model penelitian ini juga mencakup variabel mediasi, sehingga belum sepenuhnya mengisolasi pengaruh lingkungan kampus terhadap kesejahteraan mental tanpa variabel antara lain.

Beberapa penelitian sistematis juga menyoroti aspek ruang hijau dan unsur lingkungan fisik kampus sebagai aspek yang relevan terhadap kesehatan mental mahasiswa, namun hubungan mekanisme internal antara kualitas lingkungan umum dan kesejahteraan mental tetap belum dibahas secara rinci di berbagai konteks pendidikan tinggi. Selain itu, sebagian besar penelitian dilakukan pada konteks universitas besar di perkotaan, dengan karakter lingkungan dan sumber daya berbeda dari perguruan tinggi di daerah yang memiliki keterbatasan fasilitas dan lingkungan sosial yang khas. Fakta ini menunjukkan adanya keterbatasan generalisasi hasil penelitian sebelumnya ke konteks perguruan tinggi daerah.

Penelitian ini difokuskan pada pengaruh lingkungan kampus terhadap kesejahteraan mental. Lingkungan kampus dipandang sebagai faktor eksternal yang memengaruhi kondisi psikologis mahasiswa. Kesejahteraan mental mahasiswa

mencerminkan keberhasilan lingkungan pendidikan. Hubungan antara kedua variabel tersebut perlu diuji secara empiris. Hasil penelitian diharapkan memberikan pemahaman yang komprehensif. Pemahaman tersebut penting bagi peningkatan kualitas pendidikan. Oleh sebab itu, penelitian ini memiliki relevansi tinggi.

## **LANDASAN TEORI**

### **1. Lingkungan Kampus**

Lingkungan kampus merupakan salah satu komponen penting dalam sistem pendidikan tinggi yang berperan langsung dalam membentuk pengalaman belajar mahasiswa. Menurut Dalyono (2015), lingkungan pendidikan adalah segala kondisi eksternal yang memengaruhi proses dan hasil belajar individu. Dalam konteks perguruan tinggi, lingkungan kampus mencakup berbagai aspek yang saling berinteraksi, baik fisik, sosial, maupun akademik. Lingkungan tersebut menjadi ruang utama mahasiswa dalam menjalani aktivitas intelektual dan pengembangan diri. Kampus tidak hanya berfungsi sebagai tempat transfer ilmu pengetahuan, tetapi juga sebagai ruang pembentukan karakter dan kesehatan mental. Oleh karena itu, kualitas lingkungan kampus menentukan kualitas pengalaman mahasiswa. Lingkungan kampus yang baik akan menciptakan iklim belajar yang sehat dan produktif.

Lingkungan kampus tidak dapat dipahami secara sempit hanya sebagai bangunan atau fasilitas fisik. Sarwono (2018) menyatakan bahwa lingkungan pendidikan harus dilihat secara holistik karena mencakup dimensi fisik, sosial, dan psikologis. Lingkungan fisik kampus meliputi ruang kelas, perpustakaan, fasilitas penunjang, serta kondisi kebersihan dan keamanan.

Lingkungan sosial mencakup pola interaksi antar mahasiswa, dosen, dan tenaga kependidikan. Sementara itu, lingkungan akademik berkaitan dengan sistem pembelajaran, beban studi, dan mekanisme evaluasi. Ketiga dimensi ini membentuk pengalaman mahasiswa secara menyeluruh. Dengan demikian, lingkungan kampus bersifat multidimensional dan kompleks.

Lingkungan kampus yang kondusif mampu menciptakan suasana belajar yang nyaman dan mendukung perkembangan mahasiswa secara optimal. Slameto (2017) menjelaskan bahwa suasana belajar yang mendukung dapat meningkatkan motivasi, konsentrasi, dan minat belajar peserta didik. Kondisi fisik yang nyaman, seperti ruang belajar yang layak dan lingkungan yang bersih, membantu mahasiswa merasa lebih tenang. Ketika mahasiswa merasa nyaman, beban psikologis dalam belajar dapat berkurang. Selain itu, lingkungan kampus yang kondusif mendorong terciptanya interaksi sosial yang sehat. Interaksi tersebut memperkuat rasa kebersamaan dan dukungan sosial. Dengan demikian, lingkungan kampus berperan dalam menjaga keseimbangan psikologis mahasiswa.

Sebaliknya, lingkungan kampus yang kurang mendukung dapat menjadi sumber tekanan psikologis bagi mahasiswa. Lazarus dan Folkman (1984) menyatakan bahwa stres muncul ketika tuntutan lingkungan dirasakan melebihi kemampuan individu untuk mengatasinya. Dalam konteks kampus, tuntutan akademik yang tinggi tanpa dukungan lingkungan yang memadai dapat memicu stres akademik. Lingkungan fisik yang tidak nyaman, seperti fasilitas yang terbatas, dapat meningkatkan kelelahan mental. Selain itu, lingkungan sosial yang kurang harmonis dapat menimbulkan

perasaan terisolasi. Kondisi tersebut berpotensi menurunkan kesejahteraan mental mahasiswa. Oleh karena itu, lingkungan kampus yang tidak kondusif menjadi faktor risiko psikologis.

Lingkungan kampus juga berfungsi sebagai ruang interaksi sosial yang sangat penting bagi mahasiswa. Santrock (2019) menjelaskan bahwa masa mahasiswa termasuk fase dewasa awal yang sangat dipengaruhi oleh kualitas hubungan sosial. Hubungan yang positif dengan teman sebaya dapat memberikan dukungan emosional dan rasa memiliki. Hubungan yang baik dengan dosen juga berperan dalam meningkatkan kepercayaan diri mahasiswa. Lingkungan sosial kampus yang suportif membantu mahasiswa mengatasi tekanan akademik. Sebaliknya, lingkungan sosial yang penuh konflik dapat memperburuk kondisi psikologis. Oleh sebab itu, kualitas interaksi sosial di kampus sangat menentukan kesejahteraan mental mahasiswa.

Selain aspek sosial, lingkungan akademik kampus turut menentukan pengalaman belajar dan kondisi mental mahasiswa. Biggs dan Tang (2011) menyatakan bahwa lingkungan akademik yang jelas dan terstruktur akan meningkatkan keterlibatan mahasiswa dalam pembelajaran. Sistem penilaian yang transparan dan adil membantu mahasiswa memahami ekspektasi akademik. Beban tugas yang proporsional memungkinkan mahasiswa mengelola waktu dan energi secara sehat. Sebaliknya, lingkungan akademik yang tidak terorganisir dapat menimbulkan kecemasan dan kebingungan. Kondisi ini dapat meningkatkan stres akademik. Oleh karena itu, lingkungan akademik menjadi bagian penting dari lingkungan kampus secara keseluruhan.

Lingkungan kampus yang sehat

berkontribusi langsung terhadap kesejahteraan mental mahasiswa. Ryff (1989) menyatakan bahwa kesejahteraan mental dipengaruhi oleh lingkungan yang mendukung pertumbuhan pribadi dan fungsi psikologis individu. Kampus sebagai lingkungan utama mahasiswa memiliki peran besar dalam menciptakan kondisi tersebut. Lingkungan yang mendukung akan membantu mahasiswa mengembangkan potensi diri secara optimal. Sebaliknya, lingkungan yang penuh tekanan dapat menghambat perkembangan psikologis. Kesejahteraan mental mahasiswa sangat bergantung pada kualitas lingkungan kampus. Oleh sebab itu, lingkungan kampus layak dijadikan variabel utama dalam penelitian ini.

Berdasarkan uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa lingkungan kampus memiliki peran strategis dalam sistem pendidikan tinggi. Lingkungan fisik, sosial, dan akademik saling berkaitan dalam membentuk pengalaman mahasiswa. Ketiga aspek tersebut memengaruhi kondisi psikologis dan kesejahteraan mental mahasiswa. Lingkungan kampus yang kondusif berfungsi sebagai faktor pelindung terhadap stres dan gangguan mental. Sebaliknya, lingkungan yang tidak kondusif meningkatkan risiko tekanan psikologis. Oleh karena itu, kajian tentang lingkungan kampus menjadi sangat relevan. Penelitian ini memfokuskan perhatian pada pengaruh lingkungan kampus terhadap kesejahteraan mental mahasiswa.

## **METODE PENELITIAN**

### **Subjek**

Subjek penelitian merupakan benda, hal, atau orang yang menjadi tempat melekatnya data dari variabel penelitian yang diteliti. Subjek penelitian merujuk pada entitas yang

dijadikan sasaran untuk memperoleh data yang relevan dengan permasalahan penelitian. Menurut Creswell (2019), subjek penelitian harus ditentukan secara jelas agar data yang diperoleh sesuai dengan tujuan penelitian. Dalam konteks penelitian ini, subjek penelitian adalah mahasiswa yang menjalani aktivitas akademik di lingkungan kampus. Hal ini dikarenakan mahasiswa merupakan pihak yang secara langsung mengalami kondisi lingkungan kampus dan dampaknya terhadap kesejahteraan mental. Oleh karena itu, subjek penelitian harus memiliki pengalaman langsung terhadap lingkungan fisik, sosial, dan akademik kampus. Berdasarkan pertimbangan tersebut, subjek penelitian ini adalah mahasiswa STIE Muara Teweh.

### **Populasi**

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang memiliki karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Menurut Creswell (2019), populasi merupakan keseluruhan kelompok individu yang menjadi sasaran inferensi hasil penelitian. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa aktif STIE Muara Teweh. Mahasiswa aktif dipilih karena mereka secara langsung terlibat dalam aktivitas akademik dan kehidupan kampus. Dengan demikian, mahasiswa aktif memiliki pengalaman nyata terkait lingkungan kampus dan kesejahteraan mental. Berdasarkan data akademik STIE Muara Teweh, jumlah mahasiswa aktif tercatat sebanyak 100 orang. Oleh karena itu, populasi dalam penelitian ini berjumlah 100 mahasiswa STIE Muara Teweh.

### **Sampel**

Sampel merupakan bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi. Menurut Sugiyono (2015), pengambilan

sampel dilakukan apabila peneliti tidak memungkinkan untuk meneliti seluruh populasi karena keterbatasan waktu, tenaga, dan biaya. Penggunaan sampel bertujuan untuk mengefektifkan proses penelitian tanpa mengurangi tingkat akurasi hasil penelitian. Dalam penelitian ini, jumlah populasi relatif kecil, sehingga seluruh populasi dijadikan sampel penelitian. Teknik ini dikenal sebagai teknik sampel jenuh atau sensus. Dengan menggunakan teknik ini, seluruh anggota populasi memiliki kesempatan yang sama untuk diteliti. Oleh karena itu, jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 100 mahasiswa STIE Muara Teweh.

### **Teknik Pengambilan Sampel**

Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah sampling jenuh (sensus). Menurut Sugiyono (2015), sampling jenuh adalah teknik penentuan sampel apabila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel. Teknik ini digunakan apabila jumlah populasi relatif kecil dan mudah dijangkau oleh peneliti. Penggunaan sampling jenuh memungkinkan peneliti memperoleh data yang lebih komprehensif. Selain itu, teknik ini dapat meminimalkan kesalahan pengambilan sampel. Dengan menggunakan seluruh populasi sebagai sampel, hasil penelitian diharapkan lebih representatif. Oleh karena itu, teknik sampling jenuh dinilai tepat digunakan dalam penelitian ini.

### **Pembahasan**

**Lingkungan Fisik Kampus, Lingkungan Sosial Kampus, dan Lingkungan Akademik Kampus berpengaruh signifikan secara simultan terhadap Kesejahteraan Mental Mahasiswa**

Berdasarkan hasil penelitian, Lingkungan Fisik Kampus ( $X_1$ ), Lingkungan Sosial Kampus ( $X_2$ ), dan Lingkungan Akademik Kampus ( $X_3$ ) secara simultan berpengaruh signifikan terhadap Kesejahteraan Mental Mahasiswa ( $Y$ ). Hal ini menunjukkan bahwa kondisi kesejahteraan mental mahasiswa tidak hanya dipengaruhi oleh satu faktor saja, tetapi merupakan hasil dari kombinasi lingkungan kampus secara menyeluruh. Ketiga variabel tersebut saling melengkapi dalam membentuk pengalaman mahasiswa selama menjalani perkuliahan. Ketika lingkungan fisik terasa nyaman, lingkungan sosial mendukung, dan sistem akademik berjalan baik, maka kesejahteraan mental mahasiswa cenderung meningkat. Dengan demikian, pendekatan pengelolaan kampus perlu dilakukan secara terpadu, bukan parsial.

Fenomena yang terjadi di lapangan menunjukkan bahwa mahasiswa umumnya merasakan perubahan kondisi mental dipengaruhi oleh suasana kampus yang mereka alami setiap hari. Mahasiswa yang berada pada lingkungan kampus yang bersih, aman, dan fasilitasnya memadai akan lebih mudah merasa nyaman dalam mengikuti aktivitas akademik. Di sisi lain, interaksi sosial yang sehat dengan teman dan dosen juga dapat membantu mahasiswa merasa diterima serta memiliki dukungan emosional. Selain itu, tuntutan akademik yang wajar dan sistem penilaian yang jelas dapat mengurangi tekanan dan kecemasan. Kondisi tersebut sejalan dengan hasil penelitian yang menyatakan ketiga variabel secara bersama-sama memengaruhi kesejahteraan mental mahasiswa.

Pengaruh simultan menjadi signifikan karena mahasiswa menjalani kehidupan kampus secara menyeluruh dalam satu waktu yang sama. Lingkungan fisik memengaruhi

kenyamanan belajar, lingkungan sosial memengaruhi dukungan psikologis, dan lingkungan akademik memengaruhi tingkat tekanan akademik. Apabila salah satu aspek tidak mendukung, maka kesejahteraan mental mahasiswa dapat menurun meskipun aspek lainnya baik. Sinergi antarvariabel inilah yang menyebabkan pengaruh simultan menjadi signifikan. Oleh karena itu, hasil penelitian membuktikan bahwa ketiga lingkungan kampus tersebut sangat menentukan kondisi mental mahasiswa.

Berdasarkan uji F pada Tabel 4.17 diperoleh nilai F hitung sebesar 3,666 dengan signifikansi 0,015. Nilai signifikansi tersebut lebih kecil dari 0,05 sehingga dapat disimpulkan bahwa model regresi layak digunakan. Hasil ini menegaskan bahwa ketiga variabel bebas secara simultan berpengaruh signifikan terhadap kesejahteraan mental mahasiswa. Dengan demikian, Hipotesis 1 dalam penelitian ini dapat diterima.

### **Lingkungan Fisik Kampus, Lingkungan Sosial Kampus, dan Lingkungan Akademik Kampus berpengaruh signifikan secara parsial terhadap Kesejahteraan Mental Mahasiswa**

#### **1. Lingkungan Fisik Kampus berpengaruh signifikan secara parsial terhadap Kesejahteraan Mental Mahasiswa**

Berdasarkan hasil penelitian, Lingkungan Fisik Kampus ( $X_1$ ) berpengaruh signifikan secara parsial terhadap Kesejahteraan Mental Mahasiswa ( $Y$ ). Temuan ini menunjukkan bahwa kondisi fisik kampus seperti fasilitas, keamanan, kebersihan, dan kenyamanan ruang belajar dapat mempengaruhi kondisi mental mahasiswa. Mahasiswa akan lebih mudah merasa tenang dan nyaman ketika

berada di lingkungan kampus yang mendukung aktivitas belajar. Lingkungan fisik yang baik juga dapat membantu mahasiswa lebih fokus dan tidak mudah terdistraksi. Dengan demikian, lingkungan fisik kampus menjadi faktor penting dalam kesejahteraan mental mahasiswa.

Fenomena di lapangan menunjukkan bahwa mahasiswa cenderung merasa lebih nyaman ketika fasilitas kampus memadai. Ruang belajar yang nyaman, akses sarana pendukung, serta lingkungan kampus yang aman membuat mahasiswa lebih siap mengikuti kegiatan akademik. Sebaliknya, jika fasilitas kurang memadai atau kondisi lingkungan tidak nyaman, mahasiswa bisa lebih mudah merasa stres atau jenuh. Kondisi ini sejalan dengan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa lingkungan fisik kampus memiliki pengaruh signifikan.

Hasil pengujian pada tabel coefficients menunjukkan nilai t hitung sebesar 2,684 dengan signifikansi 0,000. Karena signifikansi lebih kecil dari 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa Lingkungan Fisik Kampus berpengaruh signifikan secara parsial terhadap kesejahteraan mental mahasiswa. Dengan demikian, hasil penelitian mendukung Hipotesis 2 pada variabel  $X_1$ .

#### **2. Lingkungan Sosial Kampus berpengaruh signifikan secara parsial terhadap Kesejahteraan Mental Mahasiswa**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa Lingkungan Sosial Kampus ( $X_2$ ) berpengaruh signifikan secara parsial terhadap Kesejahteraan Mental Mahasiswa ( $Y$ ). Temuan ini menegaskan bahwa hubungan sosial yang baik antar mahasiswa, hubungan positif dengan dosen, serta dukungan sosial selama perkuliahan dapat memengaruhi

kondisi mental mahasiswa. Mahasiswa yang merasa diterima, dihargai, dan didukung akan lebih mudah menjaga kestabilan emosional. Lingkungan sosial yang sehat juga dapat menjadi pelindung dari stres akademik. Dengan demikian, lingkungan sosial kampus memiliki peran penting dalam kesejahteraan mental mahasiswa.

Fenomena yang terlihat di lapangan menunjukkan bahwa mahasiswa yang memiliki pertemanan yang baik cenderung lebih kuat menghadapi tekanan perkuliahan. Dukungan dari teman atau dosen membuat mahasiswa merasa tidak sendirian saat menghadapi tugas dan ujian. Komunikasi yang terbuka di lingkungan kampus juga membantu mahasiswa menyampaikan masalah yang dialami. Kondisi ini sejalan dengan hasil penelitian yang membuktikan adanya pengaruh signifikan lingkungan sosial kampus terhadap kesejahteraan mental mahasiswa.

Berdasarkan tabel coefficients diperoleh nilai  $t$  hitung sebesar 1,962 dengan signifikansi 0,000. Karena signifikansi lebih kecil dari 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa Lingkungan Sosial Kampus berpengaruh signifikan secara parsial terhadap kesejahteraan mental mahasiswa. Dengan demikian, Hipotesis 2 pada variabel  $X_2$  dapat diterima.

### **3. Lingkungan Akademik Kampus berpengaruh signifikan secara parsial terhadap Kesejahteraan Mental Mahasiswa**

Berdasarkan hasil penelitian, Lingkungan Akademik Kampus ( $X_3$ ) berpengaruh signifikan secara parsial terhadap Kesejahteraan Mental Mahasiswa ( $Y$ ). Temuan ini menunjukkan bahwa beban tugas, sistem evaluasi, metode pembelajaran, hingga dukungan akademik yang diberikan kampus

dapat memengaruhi kondisi mental mahasiswa. Lingkungan akademik yang jelas dan terstruktur akan membuat mahasiswa lebih mudah mengatur waktu serta mengurangi tekanan. Sebaliknya, lingkungan akademik yang tidak terarah dapat meningkatkan stres. Dengan demikian, lingkungan akademik kampus menjadi faktor penting dalam menjaga kesejahteraan mental mahasiswa.

Fenomena di lapangan memperlihatkan bahwa mahasiswa sering merasakan tekanan mental ketika jadwal padat dan tuntutan akademik terlalu tinggi. Sebaliknya, jika sistem penilaian jelas, tugas masih dalam batas wajar, serta ada dukungan akademik yang baik, mahasiswa cenderung lebih nyaman mengikuti perkuliahan. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang menyatakan lingkungan akademik kampus memiliki pengaruh signifikan terhadap kesejahteraan mental mahasiswa.

Berdasarkan tabel coefficients diperoleh nilai  $t$  hitung sebesar 1,806 dengan signifikansi 0,000. Karena signifikansi lebih kecil dari 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa Lingkungan Akademik Kampus berpengaruh signifikan secara parsial terhadap kesejahteraan mental mahasiswa. Dengan demikian, Hipotesis 2 pada variabel  $X_3$  dapat diterima.

Lingkungan Sosial Kampus berpengaruh dominan terhadap Kesejahteraan Mental Mahasiswa

Hasil penelitian menunjukkan bahwa Lingkungan Sosial Kampus ( $X_2$ ) merupakan variabel yang paling dominan memengaruhi Kesejahteraan Mental Mahasiswa ( $Y$ ). Hal ini ditunjukkan dari nilai standardised coefficient beta terbesar yaitu 0,391 dibandingkan variabel lainnya. Temuan ini menunjukkan

bahwa aspek sosial memiliki peranan paling kuat dalam menentukan kondisi mental mahasiswa. Mahasiswa cenderung lebih sensitif terhadap dukungan sosial, rasa diterima, dan hubungan interpersonal selama menjalani perkuliahan. Ketika lingkungan sosial baik, mahasiswa lebih mampu menghadapi tekanan akademik maupun masalah pribadi. Dengan demikian, lingkungan sosial kampus menjadi faktor dominan dalam kesejahteraan mental mahasiswa.

Fenomena yang sering terjadi adalah mahasiswa yang memiliki relasi sosial yang sehat akan lebih mudah mengelola stres. Dukungan teman, komunikasi yang terbuka, serta hubungan positif dengan dosen membuat mahasiswa merasa lebih aman secara psikologis. Ketika mahasiswa merasa dihargai dan memiliki tempat untuk bercerita, kondisi mentalnya akan lebih stabil. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian bahwa lingkungan sosial memiliki pengaruh paling besar.

Dominasi variabel lingkungan sosial juga dapat dijelaskan karena faktor sosial langsung berhubungan dengan kondisi psikologis mahasiswa. Dukungan sosial dapat meningkatkan rasa percaya diri, mengurangi kecemasan, serta membantu mahasiswa mempertahankan motivasi belajar. Sebaliknya, konflik sosial, diskriminasi, atau kurangnya dukungan dapat memicu stres berkepanjangan. Oleh karena itu, lingkungan sosial kampus menjadi variabel paling dominan dalam penelitian ini.

## **PENUTUP**

### **Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan mengenai pengaruh Lingkungan Fisik Kampus, Lingkungan Sosial Kampus, dan Lingkungan Akademik

Kampus terhadap Kesejahteraan Mental Mahasiswa, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Lingkungan Fisik Kampus, Lingkungan Sosial Kampus, dan Lingkungan Akademik Kampus secara simultan berpengaruh signifikan terhadap Kesejahteraan Mental Mahasiswa  
Hal ini menunjukkan bahwa kesejahteraan mental mahasiswa dipengaruhi oleh kondisi lingkungan kampus secara menyeluruh. Kenyamanan fasilitas, kualitas interaksi sosial, serta sistem akademik yang baik saling berperan dalam menciptakan kondisi mental mahasiswa yang lebih stabil dan positif.
2. Lingkungan Fisik Kampus, Lingkungan Sosial Kampus, dan Lingkungan Akademik Kampus secara parsial berpengaruh signifikan terhadap Kesejahteraan Mental Mahasiswa  
Masing-masing variabel memiliki peran penting dalam memengaruhi kesejahteraan mental mahasiswa. Lingkungan fisik yang nyaman, lingkungan sosial yang mendukung, serta lingkungan akademik yang terstruktur dan jelas dapat membantu mahasiswa mengurangi stres dan tekanan selama menjalani perkuliahan.
3. Lingkungan Sosial Kampus merupakan variabel yang paling dominan dalam memengaruhi Kesejahteraan Mental Mahasiswa  
Dukungan sosial dari teman sebaya, hubungan yang baik dengan dosen, serta rasa aman secara sosial dan psikologis menjadi faktor utama yang memengaruhi kondisi mental mahasiswa dibandingkan faktor lingkungan fisik dan akademik.

## **SARAN**

Berdasarkan hasil penelitian dan

kesimpulan yang telah diperoleh, maka saran yang dapat diberikan adalah sebagai berikut:

1. Bagi pihak institusi kampus, disarankan untuk meningkatkan kualitas lingkungan sosial kampus dengan menciptakan iklim komunikasi yang terbuka, inklusif, dan mendukung kesejahteraan psikologis mahasiswa. Kampus juga diharapkan dapat memperbanyak kegiatan yang mendorong interaksi positif antar mahasiswa dan dosen.
2. Bagi pengelola akademik, diharapkan dapat terus memperbaiki sistem pembelajaran, beban tugas, serta sistem evaluasi agar lebih jelas dan proporsional. Lingkungan akademik yang terstruktur dan tidak menimbulkan tekanan berlebihan akan membantu mahasiswa menjaga kesejahteraan mentalnya.
3. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk menambahkan variabel lain yang dapat memengaruhi kesejahteraan mental mahasiswa, seperti faktor ekonomi, dukungan keluarga, atau kepribadian individu. Selain itu, penelitian selanjutnya dapat menggunakan metode penelitian yang berbeda atau jumlah responden yang lebih besar agar hasil penelitian lebih komprehensif.

## DAFTAR PUSTAKA

- Biggs, J., & Tang, C. (2011). *Teaching for quality learning at university* (4th ed.). McGraw-Hill Education.
- Creswell, J. W. (2019). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (4th ed.). Sage Publications.
- Dalyono. (2015). *Psikologi pendidikan*. Rineka Cipta.
- Deng, L. (2025). How perceived campus environments influence college student health behaviors and outcomes. *Journal of Higher Education Studies*, 12(1), 45–60.
- Ernyasih, R. A. (2025). Hubungan faktor akademik, non-akademik, dan lingkungan fisik terhadap kesehatan mental mahasiswa. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 10(2), 88–101.
- Kotler, P., & Keller, K. L. (2016). *Marketing management* (15th ed.). Pearson Education.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer Publishing Company.
- Liu, H. (2025). Assessing the restorative effects of campus greenness on mental health of university students. *Environmental Psychology Journal*, 18(3), 210–225.
- Maslow, A. H. (1970). *Motivation and personality* (2nd ed.). Harper & Row.
- Nevid, J. S., Rathus, S. A., & Greene, B. (2018). *Abnormal psychology in a changing world* (10th ed.). Pearson Education.
- Peng, Z., Zhang, R., Dong, Y., & Liang, Z. (2024). A study on the relationship between campus environment and college students' emotional perception. *Journal of Environmental Psychology*, 35(2), 134–148.

- Robbins, S. P. (2016). *Perilaku organisasi*. Salemba Empat.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081.
- Sahabuddin, R. (2026). Pengaruh lingkungan kampus dan dukungan sosial terhadap kesehatan mental mahasiswa. *Jurnal Manajemen Pendidikan*, 14(1), 55–69.
- Santrock, J. W. (2019). *Life-span development* (17th ed.). McGraw-Hill Education.
- Sarwono, S. W. (2018). *Psikologi lingkungan*. Grasindo.
- Septiani, F. (2025). Analisis perbandingan pengalaman kesehatan mental mahasiswa dan peran lingkungan kampus. *Jurnal Ilmu Sosial dan Humaniora*, 9(1), 73–86.
- Si, B., Noor, A. I. B. M., & Wen, K. (2024). Linking university campus green space and students' mental health and well-being: A systematic literature review. *Journal of Environmental Health*, 16(4), 301–320.
- Slameto. (2017). *Belajar dan faktor-faktor yang mempengaruhinya*. Rineka Cipta.
- Sugiyono. (2010). *Metode penelitian pendidikan*. Alfabeta.
- Sugiyono. (2015). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Sugiyono. (2022). *Metode penelitian manajemen*. Alfabeta.
- Umar, H. (2021). *Metode penelitian untuk skripsi dan tesis bisnis*. Raja Grafindo Persada.
- World Health Organization. (2018). *Mental health: Strengthening our response*. WHO Press.
- Zhang, Z. (2024). Relationships between students' perceived campus walkability and mental health. *Journal of Urban Health*, 101(2), 198–210.

### **Profil Penulis**

Nor Arapah, S.E., M.M., Dosen Manajemen, Sekolah Tinggi Ilmu Ekonomi, Muara Teweh Jl. Berlian No 55, Kec. Teweh Tengah, Kota Muara Teweh, Kalimantan Tengah 73811  
Email: [norarafahsutoyo@gmail.com](mailto:norarafahsutoyo@gmail.com)

Dwi Susila Kartini, Mahasiswa, Sekolah Tinggi Ilmu Ekonomi, Muara Teweh Jl. Berlian No 55, Kec. Teweh Tengah, Kota Muara Teweh, Kalimantan Tengah 73811  
Email : [dwisilatini@gmail.com](mailto:dwisilatini@gmail.com)