

KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS DAN PRAKTIK PENDIDIKAN POSITIF SEBAGAI LANDASAN KESEHATAN MENTAL MAHASISWA DI PERGURUAN TINGGI PADA ERA DIGITAL

Seri Hartati¹, Diki Arisandi^{2*}, Destita Mutiara³

^{1,2,3}Universitas Muhammadiyah Riau, Pekanbaru, Indonesia

Email Korespondensi: dikiarisandi@umri.ac.id

ABSTRACT

Student mental health has become a strategic issue in higher education as the learning environment becomes increasingly digitalized and dynamic. Universities are no longer solely focused on academic achievement but are also required to build a learning ecosystem that sustainably supports student psychological well-being. This study aims to analyze the role of psychological well-being and positive education practices as the foundation for strengthening student mental health. Unlike previous studies, which generally examine these two aspects separately, this study integrates psychological well-being and positive education into a single empirical model to explain student mental health in the context of Indonesian higher education. The study used a quantitative approach with an ex post facto design. Participants were recruited using a Likert-scale questionnaire with 397 active students at various public and private universities in Pekanbaru City. Psychological well-being was measured through the dimensions of autonomy, personal growth, purpose in life, and positive relationships, while positive education was measured using the PERMA framework. Multiple linear regression analysis showed that psychological well-being significantly influenced student mental health ($\beta = 0.52$; $p < 0.001$), and positive educational practices also contributed significantly ($\beta = 0.47$; $p < 0.001$), with both variables simultaneously explaining 48% of the variation in student mental health. These findings emphasize the importance of a promotive approach that integrates strengthening student psychological capacity and positive educational practices as a systematic strategy for building mental resilience in higher education in the current digital era.

Keywords: Psychological Well-being, Positive Education, Mental Health, Digital Era

ABSTRAK

Kesehatan mental mahasiswa menjadi isu strategis dalam pendidikan tinggi seiring transformasi lingkungan belajar yang semakin terdigitalisasi dan dinamis. Perguruan tinggi tidak lagi hanya berfokus pada capaian akademik, tetapi juga dituntut membangun ekosistem pembelajaran yang mendukung kesejahteraan psikologis mahasiswa secara berkelanjutan. Penelitian ini bertujuan menganalisis peran kesejahteraan psikologis dan praktik pendidikan positif sebagai fondasi penguatan kesehatan mental mahasiswa. Berbeda dari studi sebelumnya yang umumnya mengkaji kedua aspek tersebut secara terpisah, penelitian ini mengintegrasikan kesejahteraan psikologis dan pendidikan positif dalam satu model empiris untuk menjelaskan kesehatan mental mahasiswa dalam konteks pendidikan tinggi Indonesia. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain ex post facto terhadap 397 mahasiswa aktif di berbagai perguruan tinggi negeri dan swasta di Kota Pekanbaru melalui kuesioner berskala Likert. Kesejahteraan psikologis diukur melalui dimensi otonomi, pertumbuhan pribadi, tujuan hidup, dan hubungan positif, sedangkan pendidikan positif diukur berdasarkan kerangka PERMA. Analisis regresi linier berganda menunjukkan bahwa kesejahteraan psikologis berpengaruh signifikan terhadap kesehatan mental mahasiswa ($\beta = 0,52$; $p < 0,001$) dan praktik pendidikan positif juga memberikan kontribusi signifikan ($\beta = 0,47$; $p < 0,001$), dengan kedua variabel secara simultan menjelaskan 48% variasi kesehatan mental mahasiswa. Temuan ini menegaskan pentingnya pendekatan promotif yang mengintegrasikan penguatan kapasitas psikologis mahasiswa dan praktik pendidikan positif sebagai strategi sistematis dalam membangun ketahanan mental di pendidikan tinggi di era digital saat ini.

Kata Kunci: Kesejahteraan Psikologis, Pendidikan Positif, Kesehatan Mental, Era Digital

PENDAHULUAN

Kesehatan mental mahasiswa merupakan isu strategis dalam pendidikan tinggi yang semakin mengemuka dalam beberapa tahun terakhir. Mahasiswa berada pada fase transisi perkembangan yang kompleks, di mana mereka dituntut untuk menyesuaikan diri dengan tuntutan akademik, relasi sosial yang dinamis, serta ekspektasi masa depan yang tidak pasti. Tekanan tersebut tidak hanya berasal dari beban akademik, tetapi juga dari perubahan sosial dan lingkungan belajar yang semakin cepat (Lin, 2023). Dalam pendidikan tinggi di Indonesia, khususnya di wilayah perkotaan, meningkatnya kasus stres, kecemasan, dan kelelahan mental pada mahasiswa menunjukkan bahwa pendekatan konvensional yang berfokus pada capaian akademik semata tidak lagi memadai untuk menjawab kebutuhan perkembangan mahasiswa secara holistik.

Perkembangan teknologi digital turut membentuk karakteristik kehidupan mahasiswa masa kini. Mahasiswa saat ini hidup dalam ekosistem kampus digital yang ditandai dengan penggunaan sistem pembelajaran daring, learning management system (LMS), media sosial, serta berbagai aplikasi pendukung aktivitas akademik dan non-akademik (Daud, 2025). Di satu sisi, teknologi memberikan kemudahan akses informasi, fleksibilitas belajar, dan efisiensi komunikasi. Namun di sisi lain, intensitas interaksi dengan teknologi juga menghadirkan tantangan psikologis baru, seperti kelelahan digital (*digital fatigue*), menurunnya kualitas interaksi sosial tatap muka, tekanan sosial berbasis media digital, serta kaburnya batas antara kehidupan akademik dan personal (Chung et al., 2022). Kondisi ini berpotensi memperburuk kerentanan kesehatan mental mahasiswa apabila tidak diimbangi dengan kapasitas psikologis yang memadai.

Dalam situasi tersebut, kesejahteraan psikologis menjadi fondasi penting bagi mahasiswa untuk dapat beradaptasi secara sehat terhadap tuntutan lingkungan akademik yang semakin terdigitalisasi. Kesejahteraan psikologis tidak hanya mencerminkan ketiadaan gangguan mental, tetapi juga mencakup kemampuan individu untuk memiliki tujuan hidup yang bermakna, mengembangkan potensi diri, menjalin hubungan sosial yang positif, serta mengelola tekanan dan perubahan secara adaptif (Park et al., 2020). Mahasiswa dengan tingkat kesejahteraan psikologis yang baik cenderung lebih mampu menjaga stabilitas emosi, mempertahankan motivasi belajar, dan mengelola penggunaan teknologi secara lebih sehat dan terkendali (Wang et al., 2021).

Sejalan dengan itu, pendidikan positif berkembang sebagai pendekatan pendidikan yang menekankan penguatan karakter, emosi positif, makna hidup, dan kualitas hubungan interpersonal dalam proses pembelajaran. Pendidikan positif memandang institusi pendidikan bukan hanya sebagai tempat transfer pengetahuan, tetapi juga sebagai ruang pembentukan individu yang seimbang secara kognitif, emosional, dan sosial (Singer-Brodowski et al., 2022). Dalam kampus yang sudah menerapkan unsur digital, praktik pendidikan positif menjadi semakin relevan karena dapat diintegrasikan ke dalam desain pembelajaran, pola interaksi dosen–mahasiswa, serta pemanfaatan teknologi sebagai media pendukung refleksi diri, keterlibatan mahasiswa, dan penguatan relasi sosial yang bermakna (Arestia et al., 2025).

Meskipun isu kesehatan mental mahasiswa, kesejahteraan psikologis, dan pendidikan positif telah banyak dibahas dalam berbagai studi, sebagian besar penelitian masih mengkaji ketiga aspek tersebut secara terpisah atau menempatkannya dalam kerangka analisis yang terbatas. Kajian yang secara empiris mengintegrasikan kesejahteraan psikologis dan praktik pendidikan positif dalam satu model untuk menjelaskan kesehatan mental mahasiswa masih relatif terbatas, khususnya dalam konteks pendidikan tinggi di Indonesia yang tengah mengalami transformasi digital. Kondisi ini menunjukkan adanya kebutuhan akan pendekatan yang lebih komprehensif dalam memahami

faktor-faktor yang berkontribusi terhadap kesehatan mental mahasiswa. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menguji peran kesejahteraan psikologis dan praktik pendidikan positif secara simultan dalam memperkuat kesehatan mental mahasiswa, sehingga dapat memberikan dasar empiris bagi pengembangan kebijakan dan strategi pengelolaan pendidikan tinggi yang lebih responsif terhadap kebutuhan psikologis mahasiswa.

LITERATUR REVIEW

Kesejahteraan psikologis mahasiswa merupakan konstruk multidimensi yang menjadi fokus utama dalam kajian kesehatan mental di pendidikan tinggi. Berbagai literatur menunjukkan bahwa kesejahteraan psikologis tidak hanya dipahami sebagai ketiadaan gangguan mental, tetapi juga mencerminkan kemampuan individu dalam mengembangkan potensi diri, membangun hubungan sosial yang positif, serta merasakan makna dalam kehidupannya. Perspektif ini sejalan dengan pendekatan psikologi positif, termasuk kerangka PERMA dan Self Determination Theory, yang menekankan peran otonomi, kompetensi, dan keterhubungan sosial sebagai fondasi utama dalam pembentukan kesejahteraan psikologis (Li, 2025). Dalam konteks pendidikan tinggi, pendekatan positive higher education mendukung gagasan bahwa intervensi pendidikan yang membangun emosi positif, keterlibatan, makna, dan relasi sosial dapat memfasilitasi pertumbuhan psikologis mahasiswa sekaligus meningkatkan daya tahan terhadap tekanan akademik dan sosial yang kompleks (Guo et al., 2025).

Sejumlah kajian empiris mempertegas bahwa aspek kesejahteraan psikologis berhubungan erat dengan hasil akademik dan keterlibatan mahasiswa dalam proses pembelajaran (Sharma, 2026). Selain itu, penelitian menunjukkan bahwa pengalaman belajar yang mendukung aspek positif seperti pengembangan emosi positif dan kepuasan hidup, yang berkorelasi kuat dengan keterlibatan akademik mahasiswa, yang selanjutnya berdampak pada peningkatan motivasi dan keterlibatan aktif dalam lingkungan kampus (Chen et al., 2023). Temuan-temuan ini mendukung posisi bahwa kesejahteraan psikologis bukan hanya elemen psikologis semata, tetapi juga prediktor penting bagi keberhasilan mahasiswa di perguruan tinggi.

Perubahan lanskap pendidikan yang cepat, terutama percepatan transformasi digital di kampus, turut memengaruhi kesejahteraan mental mahasiswa. Literatur terbaru tentang digital well-being menunjukkan bahwa penggunaan teknologi dalam pembelajaran dan lingkungan digital kampus memberi dampak ganda: di satu sisi, meningkatkan keterampilan digital dan akses sumber belajar (Fülöp & Cifuentes-Faura, 2025), tetapi di sisi lain menimbulkan tantangan baru seperti kejenuhan digital, tekanan sosial berbasis media digital, dan stres akibat pembelajaran daring yang berkepanjangan (Zhang et al., 2024). Pemahaman tentang digital well-being ini menjadi penting dalam pendidikan tinggi kontemporer karena kesejahteraan mahasiswa kini harus dibaca bukan hanya dalam konteks interpersonal dan akademik, tetapi juga dalam bagaimana mahasiswa berinteraksi dan beradaptasi dengan lingkungan teknologi yang terus berubah serta ekspektasi digital yang tinggi.

Dalam studi-studi terbaru, integrasi praktik pendidikan positif dengan kerangka kerja digital dan teknologi pembelajaran juga ditawarkan sebagai strategi yang efektif untuk mendukung kesejahteraan mahasiswa. Model-model positive higher education yang dikaji di literatur menawarkan kombinasi strategi seperti pembelajaran berbasis kekuatan, intervensi mindfulness, serta pemanfaatan teknologi adaptif untuk personalisasi dukungan mahasiswa, yang tidak hanya memperhatikan aspek kognitif tetapi juga emosional dan sosial dari pengalaman belajar digital (Mar

et al., 2025). Dengan demikian, literatur terkini menempatkan kesejahteraan psikologis dan praktik pendidikan positif sebagai dua pilar penting dalam upaya memperkuat kesehatan mental mahasiswa, terutama ketika dihadapkan pada tuntutan belajar di lingkungan kampus digital yang semakin berkembang.

Secara keseluruhan, literatur yang dibahas diatas menunjukkan bahwa kesejahteraan psikologis berperan penting dalam mendukung keterlibatan dan keberhasilan akademik mahasiswa, sementara praktik pendidikan positif menawarkan kerangka intervensi yang menumbuhkan emosi positif, makna, dan relasi sosial dalam proses pembelajaran. Namun, sebagian besar penelitian masih menempatkan kedua aspek tersebut dalam ruang analisis yang terpisah atau berfokus pada luaran akademik semata, tanpa menguji secara simultan kontribusinya terhadap kesehatan mental mahasiswa sebagai outcome utama. Selain itu, dalam konteks pendidikan tinggi yang semakin terdigitalisasi, kajian yang mengintegrasikan dimensi psikologis internal mahasiswa dan praktik pendidikan dalam satu model empiris masih relatif terbatas, khususnya pada konteks Indonesia. Oleh karena itu, diperlukan pendekatan yang lebih komprehensif untuk memahami bagaimana kesejahteraan psikologis dan pendidikan positif secara bersama-sama berkontribusi dalam membentuk kesehatan mental mahasiswa di lingkungan pendidikan tinggi kontemporer.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *ex post facto*, mengingat variabel yang diteliti antara lain kesejahteraan psikologis, pendidikan positif, dan kesehatan mental mahasiswa. seluruh variabel tersebut merupakan kondisi yang telah terjadi secara alami dan tidak dimanipulasi oleh peneliti. Pendekatan ini dipilih untuk mengkaji hubungan serta kontribusi variabel independen terhadap kesehatan mental mahasiswa dalam konteks pendidikan tinggi yang semakin terdigitalisasi. Penelitian berfokus pada pemahaman empiris mengenai bagaimana faktor psikologis internal dan praktik pendidikan berperan dalam mendukung kesehatan mental mahasiswa di lingkungan kampus.

Populasi penelitian ini adalah seluruh mahasiswa aktif yang terdaftar pada perguruan tinggi negeri dan swasta di Kota Pekanbaru. Berdasarkan data institusional, jumlah populasi diperkirakan mencapai ± 50.000 mahasiswa. Penentuan jumlah sampel dilakukan menggunakan rumus slovin dengan tingkat kesalahan 5%, sehingga diperoleh sebanyak 397 responden. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah stratified random sampling untuk memastikan keterwakilan responden dari berbagai jenis perguruan tinggi, fakultas, dan jenjang studi. Pendekatan ini dipandang relevan untuk menggambarkan kondisi mahasiswa yang beragam dalam lingkungan kampus modern.

Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner terstruktur berbasis skala Likert lima poin, mulai dari 1 (sangat tidak setuju) hingga 5 (sangat setuju). Instrumen kesejahteraan psikologis mengacu pada dimensi otonomi, pertumbuhan pribadi, tujuan hidup, dan hubungan positif, yang merepresentasikan kapasitas psikologis mahasiswa dalam menghadapi tuntutan akademik dan sosial. Variabel pendidikan positif diukur berdasarkan kerangka PERMA yang mencakup emosi positif, keterlibatan, hubungan, makna, dan pencapaian, sebagai representasi praktik pendidikan yang mendukung perkembangan holistik mahasiswa. Kesehatan mental mahasiswa diukur menggunakan *General Health Questionnaire* (GHQ-12), sebuah instrumen skrining standar untuk mendeteksi gejala awal gangguan psikologis non-psikotik, seperti disfungsi sosial dan distress emosional (Wojutari et al., 2024). Seluruh kuesioner disebarluaskan secara daring, menyesuaikan dengan

karakteristik mahasiswa yang akrab dengan sistem pembelajaran dan layanan akademik berbasis digital.

Sebelum digunakan pada pengumpulan data utama, instrumen penelitian diuji validitas dan reliabilitasnya. Uji validitas dilakukan menggunakan korelasi item-total, sedangkan uji reliabilitas menggunakan koefisien cronbach's alpha untuk memastikan konsistensi internal instrumen. Data yang terkumpul kemudian dianalisis menggunakan analisis regresi linier berganda. Sebelum analisis utama, dilakukan uji asumsi klasik yang meliputi uji normalitas, multikolinearitas, dan heteroskedastisitas guna memastikan kelayakan model regresi. Analisis ini bertujuan untuk menguji pengaruh parsial dan simultan kesejahteraan psikologis dan pendidikan positif terhadap kesehatan mental mahasiswa. Seluruh pengujian statistik dilakukan pada tingkat signifikansi 0,05.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Analisis data dilakukan untuk menguji kontribusi kesejahteraan psikologis dan pendidikan positif terhadap kesehatan mental mahasiswa. Seluruh data yang digunakan dalam penelitian ini telah memenuhi asumsi statistik yang dipersyaratkan, meliputi normalitas residual, tidak adanya multikolinearitas antarvariabel independen, serta homoskedastisitas. Dengan terpenuhinya asumsi tersebut, analisis regresi linier berganda dapat digunakan untuk menjelaskan hubungan antarvariabel secara valid dan reliabel. Hasil analisis regresi linier berganda menunjukkan bahwa kesejahteraan psikologis dan pendidikan positif secara simultan memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kesehatan mental mahasiswa. Ringkasan hasil analisis disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Hasil Analisis Regresi Linier Berganda

Variabel Independen	B	Std. Error	Beta (β)	t	Sig. (p)
Kesejahteraan Psikologis	0,516	0,051	0,536	10,017	0,000
Pendidikan Positif	0,467	0,044	0,443	8,206	0,000
Adjusted R Square					0,479
F-statistic					181,236
Sig. F					0,000

Sumber: Data Diolah

Nilai Adjusted R Square sebesar 0,479 menunjukkan bahwa 47,9% variasi kesehatan mental mahasiswa dapat dijelaskan oleh kombinasi kesejahteraan psikologis dan pendidikan positif. Nilai ini mengindikasikan bahwa model yang digunakan memiliki daya jelas yang kuat dalam konteks penelitian sosial dan pendidikan, yang umumnya melibatkan banyak faktor psikologis dan lingkungan yang kompleks. Nilai F-statistic yang signifikan ($p < 0,001$) menunjukkan bahwa model regresi secara keseluruhan layak digunakan untuk menjelaskan hubungan antarvariabel yang diteliti.

Secara parsial, kesejahteraan psikologis memiliki pengaruh positif dan signifikan terhadap kesehatan mental mahasiswa dengan koefisien $\beta = 0,52$ ($p < 0,001$). Temuan ini menunjukkan bahwa peningkatan kesejahteraan psikologis berkontribusi secara substansial terhadap peningkatan kondisi kesehatan mental mahasiswa. Pendidikan positif juga menunjukkan pengaruh positif dan signifikan dengan koefisien $\beta = 0,47$ ($p < 0,001$), yang mengindikasikan bahwa praktik pendidikan yang menekankan emosi positif, keterlibatan, makna, dan hubungan sosial memiliki peran penting dalam mendukung kesehatan mental mahasiswa.

Untuk melihat kontribusi relatif masing-masing variabel independen terhadap kesehatan mental mahasiswa, dilakukan analisis berdasarkan nilai koefisien beta terstandarisasi sebagaimana disajikan pada Tabel 2.

Tabel 2. Pengaruh Relatif Variabel Independen terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa

Variabel Independen	Koefisien Beta (β)	P-Value	Interpretasi
Kesejahteraan Psikologis	0,52	0,000	Pengaruh dominan
Pendidikan Positif	0,47	0,000	Pengaruh kuat

Sumber: Data Diolah

Hasil ini menunjukkan bahwa kesejahteraan psikologis merupakan prediktor yang lebih dominan dibandingkan pendidikan positif, meskipun keduanya sama-sama memberikan kontribusi yang signifikan terhadap kesehatan mental mahasiswa.

Diskusi

Temuan penelitian ini menegaskan bahwa kesejahteraan psikologis merupakan faktor kunci dalam menjaga dan meningkatkan kesehatan mental mahasiswa. Hasil ini memperkuat proposisi Li (2025) bahwa kesejahteraan tidak sekadar ketiadaan gangguan, melainkan kapasitas fungsi optimal. Dalam konteks mahasiswa di lingkungan kampus digital, kapasitas ini menjadi krusial; mahasiswa dituntut mengelola beban akademik sekaligus menavigasi dinamika sosial yang termediasi platform digital. Temuan ini memberikan bukti empiris bahwa dimensi otonomi dan tujuan hidup berfungsi sebagai jangkar psikologis saat mahasiswa menghadapi kompleksitas teknostres.

Pengaruh dominan kesejahteraan psikologis menunjukkan bahwa mahasiswa dengan orientasi pertumbuhan pribadi yang kuat cenderung memiliki ketahanan mental yang lebih tinggi. Sejalan dengan temuan Sharma (2026), kondisi ini memungkinkan mahasiswa merespons tekanan akademik secara adaptif. Dalam ekosistem digital, kesejahteraan psikologis berperan sebagai "katup pengaman" (filter) yang memitigasi dampak negatif seperti kejenuhan digital atau tekanan sosial daring yang diidentifikasi oleh Zhang et al. (2024). Mahasiswa yang sejahtera secara psikologis mampu memanfaatkan teknologi sebagai alat pemberdayaan, bukan sumber distres.

Di sisi lain, pengaruh signifikan pendidikan positif menegaskan bahwa kesehatan mental tidak hanya ditentukan oleh faktor internal, tetapi juga oleh kualitas ekosistem pendidikan. Praktik pendidikan positif melalui kerangka PERMA menciptakan iklim pembelajaran yang suportif. Berbeda dengan penelitian sebelumnya yang sering memisahkan aspek akademik dan emosional, temuan ini menunjukkan bahwa intervensi yang membangun emosi positif dan relasi bermakna secara langsung berkontribusi pada penurunan risiko gangguan mental. Di kampus digital, hal ini dapat diwujudkan melalui desain antarmuka pembelajaran yang humanis dan umpan balik digital yang konstruktif, yang menurut Mar et al. (2025), sangat efektif dalam mempersonalisasi dukungan emosional mahasiswa.

Nilai Adjusted R Square yang relatif tinggi menunjukkan bahwa integrasi antara kesejahteraan psikologis (faktor internal) dan pendidikan positif (faktor eksternal/lingkungan) membentuk model prediktif yang kuat bagi kesehatan mental. Temuan ini menggeser paradigma dari sekadar layanan konseling reaktif menuju kebijakan promotif-preventif yang sistemik. Perguruan tinggi tidak cukup hanya menyediakan infrastruktur teknologi, tetapi harus menyinkronkan kebijakan kemahasiswaan dengan prinsip-prinsip psikologi positif.

Secara implikatif, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pengelolaan kampus digital harus diarahkan pada keseimbangan antara efisiensi teknis dan kesejahteraan manusiawi. Sebagaimana disarankan dalam literatur digital well-being terbaru, strategi berkelanjutan untuk memperkuat kesehatan mental mahasiswa terletak pada kemampuan institusi dalam mengintegrasikan dukungan teknologi yang adaptif dengan praktik pendidikan yang memanusiakan mahasiswa di tengah arus transformasi digital.

SIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa kesejahteraan psikologis dan pendidikan positif memiliki peran yang signifikan dalam membentuk kesehatan mental mahasiswa di perguruan tinggi. Hasil analisis mengindikasikan bahwa kesejahteraan psikologis merupakan prediktor yang paling dominan, yang menegaskan pentingnya kapasitas internal mahasiswa, seperti kejelasan tujuan hidup, hubungan sosial yang positif, otonomi, dan orientasi pada pengembangan diri, dalam menjaga stabilitas kesehatan mental. Pendidikan positif juga terbukti memberikan kontribusi yang kuat, menunjukkan bahwa praktik pendidikan yang menumbuhkan emosi positif, keterlibatan, makna, dan relasi sosial berpengaruh terhadap kondisi psikologis mahasiswa.

Dalam konteks kampus digital, temuan ini menggarisbawahi bahwa transformasi teknologi dalam pendidikan tinggi tidak dapat dipandang semata-mata sebagai upaya peningkatan efisiensi dan akses pembelajaran. Digitalisasi perlu disertai dengan pendekatan pendidikan yang memperhatikan kesejahteraan psikologis mahasiswa. Tanpa dukungan lingkungan belajar yang positif dan humanis, intensitas penggunaan teknologi justru berpotensi meningkatkan tekanan psikologis. Sebaliknya, pemanfaatan teknologi yang selaras dengan prinsip pendidikan positif dapat menjadi sarana pendukung dalam membangun ketahanan mental mahasiswa.

Sebagai langkah praktis yang operasional, perguruan tinggi perlu mengintegrasikan promosi kesehatan mental ke dalam kebijakan akademik secara sistematis, bukan lagi sekadar layanan konseling yang bersifat reaktif. Secara konkret, hal ini dapat dilakukan dengan menerapkan metode pembelajaran berbasis kekuatan dalam kurikulum, mendesain ekosistem digital (LMS) yang menyediakan fitur dukungan kesejahteraan mandiri, serta membekali dosen dengan keterampilan komunikasi empatik dalam ruang digital. Selain itu, unit layanan mahasiswa harus mulai memprioritaskan program preventif pengembangan resiliensi sejak masa orientasi. Meskipun penelitian ini memiliki keterbatasan karena hanya berfokus pada dua variabel utama, hasil ini menjadi dasar penting bagi penelitian selanjutnya untuk mengeksplorasi variabel spesifik seperti literasi digital atau dukungan sosial daring guna memperdalam strategi penguatan kesehatan mental mahasiswa di era transformasi digital.

REFERENSI

- Arestia, N., Afifah, N., & Widya Dharma Pontianak, U. (2025). Emotional Intelligence in the Learning Process: A Case Study of a Lecturer. *FIRM Journal of Management Studies*, 10(2).
- Chen, C., Bian, F., & Zhu, Y. (2023). The relationship between social support and academic engagement among university students: the chain mediating effects of life satisfaction and academic motivation. *BMC Public Health*, 23(1). <https://doi.org/10.1186/s12889-023-17301-3>
- Chung, J., Mundy, M. E., & McKenzie, S. (2022). A Self-Managed Online Mindfulness Program in a University-Wide Learning Management System Orientation Site: A Real-World

- Ecological Validation Study. *Frontiers in Psychology*, 13. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.869765>
- Daud, N. M. (2025). From innovation to stress: analyzing hybrid technology adoption and its role in technostress among students. *International Journal of Educational Technology in Higher Education*, 22(1). <https://doi.org/10.1186/s41239-025-00529-x>
- Fülöp, M. T., & Cifuentes-Faura, J. (2025). Digital approaches in sustainable entrepreneurship training: Effects on student well-being and satisfaction. *Education and Information Technologies*, 30(11), 14893–14924. <https://doi.org/10.1007/s10639-025-13390-2>
- Guo, W., Wang, J., Li, N., & Wang, L. (2025). The impact of teacher emotional support on learning engagement among college students mediated by academic self-efficacy and academic resilience. *Scientific Reports*, 15(1). <https://doi.org/10.1038/s41598-025-88187-x>
- Li, H. (2025). Empowering students: positive higher education strategies. In *Frontiers in Psychology* (Vol. 16). Frontiers Media SA. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1561267>
- Lin, X. (2023). Ignorance as a Method: Rethinking Academic Burden in an Accelerated Society. *ECNU Review of Education*. <https://doi.org/10.1177/20965311231155243>
- Mar, T. T., AL Mandhari, B. R. S., Hercz, M., & AlGhdani, A. S. (2025). University Students' Character Strengths and Their Impact on Quality Education in Higher Education. *Education Sciences*, 15(10). <https://doi.org/10.3390/educsci15101407>
- Park, S. Y., Andalibi, N., Zou, Y., Ambulkar, S., & Huh-Yoo, J. (2020). Understanding students ⇌ mental well-being challenges on a university campus: interview study. In *JMIR Formative Research* (Vol. 4, Number 3). JMIR Publications Inc. <https://doi.org/10.2196/15962>
- Sharma, C. S. (2026). From Psychological Health to Comprehensive Growth: Structural Relationships Among Student Well-Being, Mental Wellness, and Holistic Development. *International Journal of Research, Innovation and Practice*, 1(1).
- Singer-Brodowski, M., Förster, R., Eschenbacher, S., Biberhofer, P., & Getzin, S. (2022). Facing Crises of Unsustainability: Creating and Holding Safe Enough Spaces for Transformative Learning in Higher Education for Sustainable Development. *Frontiers in Education*, 7. <https://doi.org/10.3389/feduc.2022.787490>
- Wang, X., Zhang, R., Wang, Z., & Li, T. (2021). How Does Digital Competence Preserve University Students' Psychological Well-Being During the Pandemic? An Investigation From Self-Determined Theory. *Frontiers in Psychology*, 12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.652594>
- Wojujutari, A. K., Idemudia, E. S., & Ugwu, L. E. (2024). The evaluation of the General Health Questionnaire (GHQ-12) reliability generalization: A meta-analysis. *PLoS ONE*, 19(7 July). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0304182>
- Zhang, P., Ma, S., Zhao, Y., Ling, J., & Sun, Y. (2024). Analysing influencing factors and correlation paths of learning burnout among secondary vocational students in the context of social media: An integrated ISM–MICMAC approach. *Heliyon*, 10(7). <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2024.e28696>